

*Artykuł dedykujemy Piotrowi — wspaniałemu przyjacielowi,
oraz wszystkim pięknym i wrażliwym ludziom
cierpiącym w dzisiejszych czasach z powodu przewlekłego stresu*

Rozwój psychiki u osób dorosłych a etiologia chorób cywilizacyjnych

Przemysław Koberda¹, Urszula Stodolska-Koberda²

¹Partner psychologicznej firmy doradczo-szkoleniowej „ProFirma”

²Klinika Chorób Oczu ACK w Gdańsku

Wiele doniesień naukowych wskazuje na to, że rozwój psychiki człowieka jest procesem, który nie kończy się z chwilą osiągnięcia dorosłości, lecz może być kontynuowany w dalszym okresie życia. Zgodnie z nowoczesnymi koncepcjami osiowym parametrem rozwoju psychiki u osób dorosłych jest wzrastający poziom świadomości, przejawiający się między innymi odchodzeniem od silnego utożsamienia się z własnym „ja” na rzecz postaw bardziej zaawansowanych, zorientowanych na coraz szersze współdziałanie i współodczuwanie. Rozwijanie własnej świadomości jest czynnikiem stabilizującym wewnętrzną równowagę organizmu, będącą jednym z istotnych elementów zachowania zdrowia.

Wydaje się prawdopodobne, że przyczyną znacznej liczby przypadków chorób cywilizacyjnych jest zastój rozwojowy u osób w średnim wieku, prowadzący do tworzenia niezdrowych stereotypów myślenia i zachowań, utrudniający emocjonalną adaptację do zmieniającej się rzeczywistości oraz będący sam w sobie istotnym i aktywnym składnikiem przewlekłego stresu.

Choroby Serca i Naczyń 2008, 5 (1), 37–44

Słowa kluczowe: rozwój człowieka, rozwój osobowości, rozwój moralny, świadomość, choroby, cywilizacja, psychologia integralna, AQAL, Wilber

Adres do korespondencji:

lek. Przemysław Koberda
Partner psychologicznej firmy doradczo-szkoleniowej „ProFirma”
al. Niepodległości 606/610, 81–879 Sopot
tel.: 0 58 763 53 45
email: koberdap@wp.pl

WPROWADZENIE

Jednym z głównych kierunków rozwoju współczesnej medycyny jest poszukiwanie przyczyn występowania chorób. W prowadzonych badaniach coraz głębiej bada się molekularne mechanizmy funkcjonowania ludzkiego ciała oraz ukazuje nowe miejsca powstawania zaburzeń. Genetyka przeżywa swój rozkwit dzięki sporządzeniu w ostatnich latach pełnej mapy ludzkiego genomu oraz rozległym badaniom ukierunkowanym na odkrycie genetycznych modyfikacji odpowiedzialnych za odmienną lub patologię w funkcjonowaniu organizmu. Nie dziwi zatem fakt, że Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny w latach 2006 i 2007 niemalże „naturalnie” przyznano genetykom.

Poza podejściem biologicznym (genetycznym i pozagenetycznym) wzrasta także zainteresowanie rolą wpływu środowiska, zarówno w kontekście zagadnień ekologicznych, jak i kulturowo-społecznych. Skutkuje to coraz większą presją na zapewnienie człowiekowi przyjaznego otoczenia podczas pracy i w czasie wolnym, polepszeniem szeroko rozumianej higieny, zmianą niekorzystnych nawyków żywieniowych i zwiększeniem ilości ruchu rekreacyjnego wśród bardziej świadomych grup społeczeństwa.

Wydaje się, że jednym z mniej analizowanych kierunków myślenia o przyczynach powstawania chorób jest niedoceniana wiedza o rozwoju ludzkiej psychiki i jej roli modulującej homeostazę wewnątrzustrojową, rozumianych w sposób znacznie szerszy niż dotychczas. Coraz częściej pojawiają się doniesienia o istotnej zależności sposobu myślenia danej osoby w tendencjach do występowania konkretnego schorzenia oraz

wpływie na przebieg leczenia i jego ostateczne rezultaty. Wśród niewielu dziedzin, które mogą się „pochwalić” sporym zaawansowaniem w wyjaśnianiu subtelnych połączeń między ludzkim myśleniem i mechanizmami powstawania chorób, należy wyróżnić psychoneuroimmunologię — naukę powstałą na gruncie badań prowadzonych przez psychoonkologów. Coraz precyzyjniej opisuje ona zależności między sposobem funkcjonowania umysłu a tworzeniem się przewlekłej reakcji stresowej, wpływającej niekorzystnie (uszkadzająco) na prawidłowe działanie układów nerwowo-vegetatywnego i immunologicznego [1, 2].

Logika nasuwa przypuszczenia, że ten typ zależności, poza onkologią, występuje także jako etiopatogeneza wielu innych schorzeń uznawanych za choroby cywilizacyjne: depresji, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy naczyń, zmian reumatycznych w stawach, schorzeń alergicznych, zaburzeń układu pokarmowego o typie nadwrażliwości, cukrzycy czy, wreszcie, podatności na choroby zakaźne — wymieniając tylko te, które najbardziej skupiają uwagę świata medycznego. Niemniej, istotnym zagadnieniem jest reakcja pacjenta na zachorowanie, jego chęć walki z chorobą, determinacja powrotu do zdrowia oraz poziom tolerancji poszczególnych objawów (w szczególności doznań bólowych), co do których nie ma wątpliwości, że są bezpośrednimi wytworami psychiki.

Psychologia, od momentu swoich narodzin około 150 lat temu, do bujnego rozwoju w czasach bardziej współczesnych, dostarczyła wielu istotnych obserwacji, składających się na obecną wiedzę w tej dziedzinie. Psychologia, czyli „nauka badająca psyche” — mimo swojej nazwy odnoszącej się do całości zagadnień związanych z funkcjonowaniem umysłu — już dawno przestała być nauką homogenną. Powstało wiele nurtów, w których podejście i metodologia badawcza znacząco się od siebie różnią, a każdy z nich wnosi do gromadzonej wiedzy coś istotnego. Cechą współczesności jest jednak fragmentaryzacja dociekań naukowych na poszczególne dziedziny i specjalności oraz coraz większa szczegółowość podejmowanych zagadnień, co — ogólnie rzecz biorąc — nie stymuluje do wyciągania syntetycznych i całościowych wniosków.

Nie oznacza to jednak, że takie próby nie są czynione. Wręcz przeciwnie; można powiedzieć, że w obecnych czasach dokonał się znaczący postęp w określaniu istotnych elementów składających się na psychikę człowieka oraz ustaleniu ich ewolucyjnego rozwoju. To z kolei ma implikacje medyczne, rozszerzając znaczenie tej sfery w usta-

leniu etiologii zaburzeń czynnościowych i somatycznych wielu chorób cywilizacyjnych.

Architektura czynnościowa ludzkiej psychiki, w najbardziej zaawansowanej obecnie wersji, została opisana w 1995 roku przez amerykańskiego psychologa i filozofa Kena Wilbera w stworzonym przez niego podejściu integralnym AQAL {model integralny (psychologia integralna) Wilbera AQAL nie będzie w tym opracowaniu szerzej omawiany ze względu na jego wieloaspektowość i złożoność odniesień; zainteresowani mogą sięgnąć do dostępnego i podanego niżej piśmiennictwa} [3–7]. Zanim to nastąpiło, wielu badaczy dostarczyło istotnych obserwacji popartych dobrze udokumentowanymi i uznanymi pracami naukowymi, które stały się składowymi modelami integralnego. O dwóch kierunkach ustaleń trzeba koniecznie wspomnieć, ponieważ będą podstawą ostatecznych konkluzji — są to: 1) wyróżnienie w ludzkiej psychice tak zwanych **linii rozwojowych** oraz 2) zwrócenie uwagi na **etapowy charakter rozwoju psychiki** każdego człowieka. Połączenie obu tych zagadnień dało całkiem rozległą wiedzę na temat etapowego osiągnięcia coraz większego stopnia zaawansowania w ramach poszczególnych linii rozwojowych, będących podstawą postępującej dojrzałości jednostki w danej sferze. Wzrastanie w najbardziej istotnych liniach rozwojowych wraz z linią samoidentyfikacji (czyli odczuwania samego siebie, poczucia *ego*) jest z kolei podstawą **rozwaju świadomości** jednostki, która również podąża etapowo — od mniej do bardziej zaawansowanej. Ewolucja świadomości na każdym z etapów przejawia się istotną zmianą w sposobie odbierania rzeczywistości, systemach wartości, określania własnych celów i sposobów ich realizacji oraz tworzenia relacji z otoczeniem.

LINIE ROZWOJOWE

Zagadnieniu linii rozwojowych poświęcił swoje prace harwardzki psycholog Howard Gardner [8], zamiennie nazywając je „inteligencjami” lub „talentami człowieka”. Wyróżnił 8 podstawowych inteligencji (tab. 1), zaznaczając jednocześnie, że nie jest to jedyny ani ostateczny podział i każdą z nich można dzielić na dalsze składowe lub zastosować inne podziały. Rozwój w ramach linii przebiega w miarę niezależnie, choć istnieje także pewien wzajemny wpływ prorozwojowy między niektórymi liniami.

Gardner bardzo akcentuje modułową budowę ludzkiego umysłu (zbiorczej inteligencji), gdzie ostateczny efekt zależy od jakości poszczególnych składników. Każdy człowiek rodzi się z pewnym, genetycznie uwarunko-

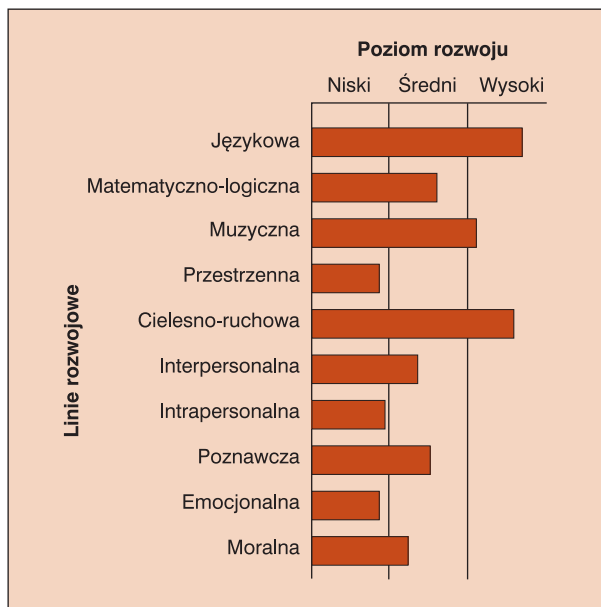
Tabela 1. Rodzaje inteligencji człowieka według Gardnera [8]

Linia rozwojowa (inteligencja)	Osoby, u których linia rozwojowa jest dobrze rozwinięta
Językowa	Pisarze, dziennikarze, dobrzy mówcy, poeci
Matematyczna (do nauk ścisłych)	Naukowcy, matematycy, fizycy, logicy, finansści
Muzyczna	Muzycy, tancerze, śpiewacy
Przestrzenna	Piloci, nawigatorzy, chirurdzy, konstruktorzy
Cielesno-ruchowa	Tancerze, aktorzy, sportowcy, chirurdzy
Interpersonalna (empatycznie-emocjonalna)	Nauczyciele, psychologdy, pracownicy społeczni, wybitni menadżerowie
Intrapersonalna	Osoby zdolne do rozumienia i kształtowania samego siebie (występuje indywidualnie)
Różnicująca (rozdzielająca)	Osoby o dobrej orientacji i wybierające rzeczy bezpieczne lub korzystne (występuje indywidualnie)

wanym, potencjałem w zakresie poszczególnych linii rozwojowych, lecz jego praktyczny rozwój zależy od stymulującego wpływu otoczenia (rodzice, szkoła, towarzystwo, w którym się obraca) oraz od **osobistego zaangażowania we własny rozwój**.

Na progresję w zakresie każdej z linii rozwojowych wpływają dwa powszechnie znane czynniki: **talent** (rozumiany jako wrodzona łatwość osiągania kolejnych poziomów zaawansowania) oraz **praca**. Ludzie rodzą się różnie wyposażeni w talenty. Niektóre linie rozwijają się bez problemu, inne dużo gorzej lub patologicznie, dlatego istnieje cała gama ludzkich typów i ich zdolności opanowywania naturalnych dla siebie umiejętności. Bez wspierania rozwoju pracą sam talent pozostaje tylko niezrealizowanym potencjałem. Ten mechanizm wspierania pracą naturalnych talentów jest najbardziej istotny w pierwszej połowie życia człowieka. Umożliwia ukierunkowanie edukacji, podjęcie fachowego zatrudnienia, uzyskanie samodzielności społecznej i progresję w zaawansowaniu zawodowym.

Mniej znanym mechanizmem **dalszego rozwoju człowieka w średnim wieku** jest rozszerzenie rozmiaru pracy na linie rozwojowe dotychczas gorzej rozwinięte lub osobniczo „słabsze”.

**Rycina 1. Psychograf (przykładowy)**

nięte lub osobniczo „słabsze”. Pozornie ciężka i początkowo mało efektywna praca w „trudnych” dla danej osoby obszarach przekłada się na znaczący, wręcz skokowy, przyrost sprawności i lekkości funkcjonowania w wielu dziedzinach życia, przynosząc nowe motywacje do działania, zwiększając poziom odczuwanego szczęścia oraz przeciwdziałając coraz częstszym w tym okresie zaburzeniom nastroju (stany lękowo-depresyjne) i chorobom somatycznym powstającym na gruncie zahamowań rozwojowych psychiki.

Dobrym sposobem graficznego przedstawienia budowy psychiki człowieka opartej na liniach rozwojowych jest tak zwany psychograf. Liczni autorzy wyróżniają i opisują poszczególne składowe ludzkiej psyche odmiennie niż Gardner, jednak istota ich podejścia jest w gruncie rzeczy podobna i sprowadza się do prostego wykresu, na którym na jednej osi wymienione są poszczególne badane cechy (linie rozwojowe, inteligencje), a na drugiej — stopień ich zaawansowania (ryc. 1).

Ludzie różnią się między sobą pierwotną łatwością rozwijania konkretnych linii {wiąże się to z typami psychiki (osobowości), czyli różnicami między ludźmi w zakresie genetycznie uwarunkowanych zdolności i sposobów reagowania (tzw. typologia horyzontalna); jako przykłady horyzontalnych typologii osobowości można wymienić *Myers Briggs Types Inventory* (MBTI) oraz *Enneagram*}, ale praca nad każdą z nich, nawet z natury słabszą u danego człowieka,

Tabela 2. Ciągi rozwojowe poszczególnych elementów psychiki u osób dorosłych [9–17]

Badany element	Teoretyk	Zagadnienie	Opis — etapy rozwoju
Hierarchia potrzeb	Maslow	Czego potrzebuję?	Potrzeby fizjologiczne Bezpieczeństwo Przynależność Szacunek i uznanie Osiągnięcia Samorealizacja
Linia poznawcza (kognitywna)	Kegan	Co jest dla mnie zrozumiałe?	Impulsywny — kierowany emocjami Imperialny — kierowany pragnieniami Interpersonalny — kierowany sposobem myślenia grupy Instytucjonalny — oparty na samodzielnym myśleniu Interindywidualny — oparty na myśleniu systemowym
Linia moralna	Kohlberg	Na jakim poziomie moralności działam?	Prekonwencjonalny Konwencjonalny Postkonwencjonalny
Jw.	Gilligan	Jw.	<i>Self-care</i> (ochrona siebie) <i>Care</i> (współodczuwanie, troska o najbliższych) <i>Universal care</i> (troska uniwersalna, szeroko pojęte współodczuwanie)
Linia samo-identyfikacji (rozwój ego)	Loevinger	Kim jestem? Jak zdefiniowa(-a)bym samego (samą) siebie?	Przedsocjalny Symbiotyczny Impulsywny Ochraniający siebie Konformistyczny Sumienny Indywidualistyczny Autonomiczny Zintegrowany
Linia wartości	Graves	Co jest dla mnie najważniejsze?	Instynktowny Animistyczno-szczepowy Absolutystyczny Indywidualistyczny (nastawiony na cel) Relatywistyczny Systemowo-integratywny Globalno-holistyczny
Typ myślenia	Cook-Greuter	W jaki sposób podchodzę do rozwiązywania problemów?	Oportunista Dyplomata Ekspert Zdobycza Indywidualista Strateg Mag

powoduje postęp i prowadzi do zwiększenia zakresu umiejętności. Wielu badaczy psychiki wyróżnia i podkreśla znaczenie linii kognitywnej (czyli zaawansowania w procesach poznawczych, rozumianego jako chęć i łatwość uczenia się opartą na ciekawości, otwartości i umiejętności przyswajania „nowego”) dla własnego rozwoju. Jest ona ważnym czynnikiem elastyczności myślenia, skutkującym większą skłonnością do odchodzenia od niezdrowych nawyków i dokonywania pozytywnych zmian we własnej psychice.

ETAPY ROZWOJOWE

Jednym z najbardziej ekscytujących wątków rozważań psychologicznych są doniesienia i wyciągane wnioski do-

tyczące rozwoju ludzkiego umysłu jako sekwencyjnego procesu ewolucyjnego (tab. 2). Pionierskie badania w tym zakresie prowadzili James Mark Baldwin (1861–1934) i Abraham Maslow (1908–1970).

Baldwin, jako jeden z pierwszych psychologów eksperymentalnych, zauważył związek głoszonej przez Darwina teorii ewolucji z etapowym rozwojem psychiki człowieka. Od innej strony podszedł do tematu Maslow [9], który zapisał się w historii psychologii, ponieważ określił hierarchię (piramidę) ludzkich potrzeb. Człowiek nie jest w stanie realizować swoich wyższych potrzeb (często wręcz ich nie odczuwa), związanych z chęcią tworzenia, kreatywnością, spontanicznością w działaniu czy moralnością, bez

Tabela 3. Fazy rozwojowe u dzieci według Piageta [19]

Faza rozwoju	Nazwa fazy	Wiek dziecka	Opis
I	Sensomotoryczna	Do 12.–18. mż.	Dzieci uczą się przez zmysły; ich świat jest doświadczeniem fizycznym
II	Przedoperacyjna	18. miesiąc–7. rż.	Dzieci starają się uaktywnić swoją wyobraźnię; mają bardzo egocentryczne spojrzenie na świat
III	Operacji konkretnych	7–11 lat	Stosowanie logiki i alternatywnych perspektyw pomaga dziecku pojąć związki przyczynowo-skutkowe; dzieci mają problem z pojęciami abstrakcyjnymi
IV	Operacji formalnych	> 12 rż.	Dzieci zaczynają myśleć abstrakcyjnie, co pozwala im przekroczyć granicę czasu i przestrzeni

zapewnienia sobie podstawowego komfortu, bezpieczeństwa i wspierającego wpływu otoczenia. Na najbardziej zaawansowanym poziomie znajdują się potrzeby samo-realizacji, samookreślenia i poszukiwania głębszego sensu własnej egzystencji.

Jednym z prekursorów na polu badań antropologicznych, dostrzegających etapowe kształtowanie się świadomości, był Szwajcar Jean Gebser (1905–1973). W swojej pracy z 1949 roku wyróżnił i opisał 5 następujących po sobie „struktur mentalnych” człowieka: 1) archaiczną; 2) magiczną; 3) mityczną; 4) umysłową i 5) integralną [18].

Zagorzałym zwolennikiem ujmowania rozwoju człowieka jako kolejnych etapów był biolog, epistemolog i psycholog poznawczy Jean Piaget (1896–1980), który zrewolucjonizował sposób myślenia o dziecięcym umyśle. Wyróżnił 4 fazy rozwojowe: 1) sensomotoryczną; 2) przedoperacyjną; 3) konkretno-operacyjną i 4) formalno-operacyjną, podczas których u dziecka następuje przebudowa widzenia świata i nabycia nowych, bardziej zaawansowanych, umiejętności logiczno-poznawczych (tab. 3) [19].

Zainspirowany pracami Piageta — o czym sam wspomina — Lawrence Kohlberg (1927–1987), profesor Uniwersytetów Chicago i Harvarda, rozpoczął badania nad zagadnieniami związanymi z dylematami moralnymi osób dorosłych i sposobem ich rozwiązywania. Na podstawie wielu testów i ankiet wyróżnił 6 odmiennych postaw w podejściu do tej samej kwestii moralnej, które można było ułożyć sekwencyjnie, tworząc hierarchię zachowań opisywanych pod kątem utożsamiania się jednostki z szerszą perspektywą własnego funkcjonowania. Pogrupował je ze względu na podobieństwa w 3 obszary: przedkonwencjonalny, konwencjonalny i postkonwencjonalny. Każdy z poziomów prezentuje fundamentalną zmianę w zapamiętywaniach moralnych związanych z życiem społecznym (tab. 4) [20, 21].

Kohlberg oparł swoje badania na populacji męskiej, co częściowo wykorzystano do polemiki z jego koncepcją przez współczesnych mu psychologów, wśród których znalazła się Carol Gilligan. W swojej książce *In a different voice (Odmiennym głosem)*, nazwanej „małą książką, która rozpętała rewolucję”, z 1982 roku, opisała stadia rozwoju moralności kobiecej, odnosząc się jednocześnie do podstawowych różnic między oboma płciami dotyczących sposobu odczuwania, myślenia i działania. Według Gilligan kobiety bardziej nastawione na tworzenie relacji niż na osiąganie celów przechodzą rozwojowo przez 3 etapy związane z rozszerzaniem okazywanej troskliwości: troskę o siebie (*self-care*), troskliwość (*care*) i troskliwość uogólnioną (*universal care*) [12, 13].

Do wiedzy o rozwoju psychiki i świadomości człowieka wiele wniosła Jane Loevinger badająca i opisująca różne fazy kształtowania się *ego*. Badaczka wyróżniła 9 sekwencyjnych etapów, z których każdy następny reprezentował bardziej zaawansowane i kompleksowe podejście jednostki do zagadnień postrzegania siebie w kontekście relacji do świata zewnętrznego [14, 15].

Robert Kegan, psycholog rozwojowy z Harvardu, napisał wiele prac, z których najbardziej znaną jest książka *The evolving self*. Poza przedstawieniem ewolucyjnego schematu zmian ludzkiej psyche, opartego na 6 kolejnych poziomach, w swoich następnych publikacjach, Kegan skupił się na praktycznych aspektach rozwoju świadomości w życiu społecznym, edukacji, organizacji i zarządzaniu [10, 11].

Z przytoczonych obserwacji wyłania się wnioski, że myślenie o psychice osób dorosłych jako kolejnych, coraz bardziej zaawansowanych, poziomach procesu dojrzewania człowieka znajduje mocne i coraz liczniejsze potwierdzenia, dlatego powinno być traktowane jako niezaprzeczalny fakt we współczesnych rozważaniach naukowych dotyczących ludzkiego zdrowia.

Tabela 4. Etapy rozwoju moralności według Kohlberga [20, 21]

Typ postawy moralnej	Opis	Poziom
Ślepy egoizm	Obawa przed konsekwencjami złego zachowania wymusza „bycie grzecznym”; nieumiejętność przyjęcia innej perspektywy poza własną	Prekonwencjonalny
Egocentryzm	Dobro rozumiane w kategoriach wzajemności — szybkiego zwrotu tego, co się otrzymało: „ty mi zrobiłeś dobrze, to teraz ja tobie”	
Perspektywa interpersonalna	Chęć bycia dobrym w celu uzyskania pochwały w oczach innych; własna identyfikacja z zasadami wyznawanymi przez grupę, do której się przynależy; definiowanie tego, co dobre, poprzez odniesienia do stereotypowych postaw eksponowanych w danym środowisku	Konwencjonalny
Perspektywa zasad społecznych	Jednostka rozumie i akceptuje szersze normy społeczne jako podstawę porządku; postawa „członka społeczności”; prawo jako nadrzędne odniesienie moralne; przestrzeganie prawa uznawane za konieczne, ponieważ najlepiej chroni wszystkich	
Perspektywa uzgodnień (kontraktów) społecznych	Rola zasad i norm jest uznawana, lecz nie jako uniwersalne odniesienie moralne; podwyższenie poziomu etycznego następuje przez dialog i wybieranie rozwiązań dobrych dla obu stron; zamiana modelu „wygrany–przegraný” na model „wygrany–wygrany”	Postkonwencjonalny
Szacunek dla wszystkich	Uniwersalne pryncypia etyczne; uwydatnia znaczenie komunikacji prowadzonej na wysokim poziomie z akceptacją wszystkich racji	

ETIOLOGIA CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH

Podstawą zdrowia człowieka jest pełna homeostaza biologiczno-psychiczna oraz prawidłowa koegzystencja z otoczeniem. Czynniki wprowadzające ludzki organizm w stan zaburzonego funkcjonowania działają nagle (urazy, infekcje, ostre zatrucia, nagłe stany internistyczne, neurologiczne itp.), są wrodzone (wady, zaburzenia genetyczne) lub rozwijają się w czasie, stopniowo osłabiając i przełamując mechanizmy wewnętrznej równowagi i systemy ochrony, pracujące na różnych poziomach zorganizowania. Na skuteczność ich działania znacząco wpływa ludzka psychika — szczególnie jej kondycja w średnim okresie życia oraz jej dalszy rozwój lub jego brak.

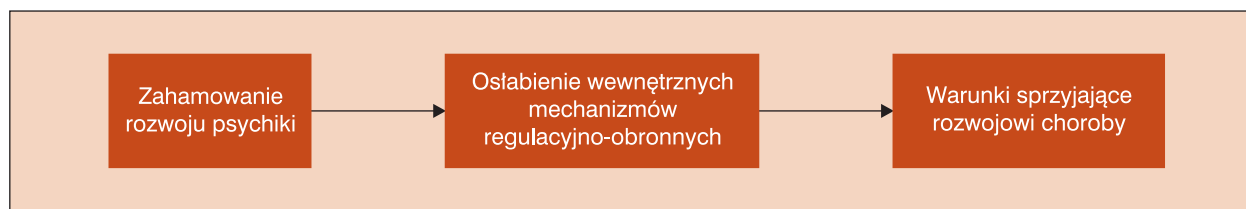
Zaburzenia rozwojowe psychiki, które mogą prowadzić do uruchomienia łańcucha etiologicznego wielu chorób przewlekłych lub ujawniających się w wyniku uprzedniego rozregulowania homeostazy, ogólnie można podzielić na dwie grupy:

- słabe wykształcenie się jednej lub kilku istotnych linii rozwojowych na danym poziomie rozwoju ogólnego (na danym poziomie świadomości) — problem horyzontalny;
- zahamowanie ogólnego rozwoju psychiki (rozwoju świadomości), czyli brak przejścia na kolejny etap rozwoju — problem wertykalny.

Wśród przyczyn sprawiających, że sprzyjający zdrowiu rozwój psychiki u osób w średnim wieku nie jest realizowany, należałoby wymienić:

- brak odpowiedniej wiedzy (nieznajomość zasad ewolucji psychiki), trzeba jednak dodać, że jest to wiedza stosunkowo nowa i nie wszędzie dostrzegana, zatem trudno oczekiwać, aby była szeroko rozpowszechniona;
- własne i środowiskowe tendencje oraz nawyki samoo ograniczające;
- niski poziom życia lub niewystarczająca skuteczność w sferze materialnej — nie rozwijają się wyższe potrzeby i postawy prorozwojowe opisane przez Maslowa;
- typ osobowości wykazujący tendencje do nierównowagi (np. typ osobowości A, osobowość wycofująca się, osobowość o wyeksponowanych emocjach negatywnych), bez odczuwalnej potrzeby lub chęci pracy nad własnym rozwojem.

Niewątpliwie, duże znaczenie w kształtowaniu psychiki każdego człowieka ma również specyfika współczesnych społeczeństw masowo-konsumpcyjnych, tworzących, z jednej strony, ogromny postęp technologiczny oraz oferujących niespotykane do tej pory możliwości i bogactwo wyborów, a z drugiej — serwujących długotrwałą obawę o przyszłość i stan posiadania, lęk przed nieprzystosowaniem do szybkich zmian oraz promujących egoistyczno-hedonistyczny styl odreagowywania i poszukiwania szczęścia. Tak wielkiej presji na sferę mentalną jednostki trudno doszukiwać się w jakimkolwiek wcześniejszym okresie rozwoju cywilizacyjnego. Tak powstaje powszechne poczucie wytężonej walki egzystencjalnej o lepsze życie,



Rycina 2. Ogólny schemat wpływu zahamowania rozwoju psychiki na tworzenie podłoża dla rozwoju chorób

dostarczające przewlekłego stresu i usuwające z pola widzenia rozwiązania, których podstawą jest rozwój własnej psychiki.

Wiele chorób, których etiologia zawiera element utraty równowagi wewnętrznych mechanizmów regulacyjno-obronnych, rozwija się etapowo według poniższego schematu:

1. Subtelne zaburzenia równowagi bez odchyień czynnościowych i morfologicznych (ten okres może trwać wiele lat; powoduje stopniowe „zużycie się” lub „rozchwianie” składowych układu homeostazy)
2. Przekroczenie zdolności regulacyjno-obronnych przemijające zaburzenia czynnościowe
3. Zaburzenia czynnościowe utrwalone, początek przebudowy strukturalnej tkanek i narządów
4. Głębokie zaburzenia czynnościowe oraz zaawansowane zmiany morfologiczne

Każdy człowiek jest unikalną konstrukcją **bio-fizyczno-psycho-społeczną** i posiada charakterystyczne cechy i tendencje, związane ze sposobem reagowania na czynniki chorobotwórcze. Choroba, jako wynik wadliwego działania mechanizmów homeostazy, dotyka zwykle „najsłabszego ogniwa” w organizmie i równie dobrze może ujawnić się pod postacią schorzenia somatycznego (jako nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroba wrzodowa, wzmożona tendencja prozapalna leżąca u podłoża miażdżycy naczyń, alergii bądź zmian reumatycznych czy np. skłonność do tycia), jak również zaburzeń psychicznych (lękowo-depresyjnych zaburzeń nastroju, problemów emocjonalnych, seksualnych, fobii społecznych itp.). W znacznej liczbie przypadków oba komponenty, w różnej proporcji, składają się na całość obrazu chorobowego.

Zgodnie z modelem salutogenetycznym zachowania zdrowia, opisanym przez Antonowsky’ego, w życiu codziennym każdego człowieka ścierają się czynniki wspie-

rające i destrukcyjne, modulujące optymalny stan zdrowotnej równowagi. Mechanizmy regulujące, działające wewnątrz ludzkiego organizmu, same w sobie podlegają tym dwóm przeciwstawnym wpływom, wykazując zarówno tendencje samonaprawcze, jak i „wypadania” w uszkadzające, samostymulujące się cykle, często inicjowane i napędzane niezdrowymi strukturami myślowymi i nawykami reagowania pochodzącymi z własnej psychiki. W konsekwencji, po kilku–kilkunastu latach narastającej dysharmonii wewnętrznej, zaczynają się pojawiać problemy ze zdrowiem (ryc. 2).

PODSUMOWANIE

Wiele wskazuje na to, że ustalenie jednego z najistotniejszych powodów prowadzących do tak znacznej ekspansji chorób cywilizacyjnych w dzisiejszych czasach wiąże się z zaakceptowaniem wielopoziomowego, przestrzennego modelu ewolucji psychiki i roli etiologicznej, jaką w wielu przypadkach pełni brak jej dalszego rozwoju u osób w średnim wieku. Ponadto, genezę jednego z coraz powszechniej obserwowanych zjawisk — kryzysu egzystencjalnego u 40-latków (*middle-age stress*) może stanowić nieświadomiona potrzeba kontynuacji własnego rozwoju.

Wieloletni wpływ przewlekłego stresu — jednego z charakterystycznych czynników życia w rozwiniętej cywilizacji — trafiając na podatny grunt zatrzymanej w swoim rozwoju i dlatego bezbronnej psychiki, zbiera obecnie obfite żniwo. Prawdopodobnie jesteśmy dopiero przed apogeum epidemii chorób cywilizacyjnych i rolę środowisk medycznych jest, między innymi, rzetelne informowanie o ich przyczynach, wspieranie pacjentów wiedzą psychologiczną i nieuleganie nadmiernej ekonomicznej presji przemysłu farmaceutycznego.

Pełne rozumienie zagadnień zdrowia i choroby wymaga połączenia w harmonijnym związku niewątpliwych sukcesów współczesnej medycyny w obszarach biologii molekularnej, genetyki, fizjologii, diagnostyki

obrazowej i laboratoryjnej, leczenia inwazyjnego i farmakoterapii z, dotychczas mało wyeksponowaną, naukową wiedzą o bogactwie, pięknie i istocie rozwoju ludzkiego wnętrza.

Wydaje się, że dzięki nowoczesnej wiedzy na temat rozwoju psychiki i jej powiązań z etiologią chorób cywilizacyjnych popularne hasło „w zdrowym ciele zdrowy duch” zyskuje obecnie odświeżone, bardziej zaawansowane oblicze.

PIŚMIENNICTWO

1. Simonton C. Triumf życia. Możesz mieć przewagę nad rakiem. Ravi, Łódź 2005.
2. Wirga M. Zwyciężyć chorobę. Dom wydawniczy Kos, Warszawa 1998.
3. Beck D., Cowan C. Spiral dynamics: mastering values, leadership and change. Blackwell, Oxford 1996.
4. Wilber K. Sex, ecology and spirituality: the spirit of evolution. Shambhala, Boston 1995.
5. Wilber K. A brief history of everything. Shambhala, Boston 1996 (wyd. pol.: Krótka historia wszystkiego. Santorski & Co Wydawnictwo, Warszawa 2002).
6. Wilber K. Integral psychology: consciousness, spirit, psychology, therapy. Shambhala, Boston 2000 (wyd. pol.: Psychologia integralna: świadomość, duch, psychologia, terapia. Santorski & Co Wydawnictwo, Warszawa 2002).
7. Wilber K. Integralna teoria wszystkiego: wizja dla biznesu, polityki, nauki i duchowości. Zysk i S-ka, Poznań 2006.
8. Gardner H. Inteligencje wielorakie: teoria w praktyce. Media Rodzina, Poznań 2002.
9. Maslow A. Motivation and personality. Harper & Row, New York 1954.
10. Kegan R. The evolving self: problem and process in human development. Harvard University Press, Cambridge 1982.
11. Kegan R. In over our heads: the mental demands of modern life. Harvard University Press, Cambridge 1994.
12. Gilligan C. In a different voice: psychological theory and women's development. Harvard University Press, Boston 1982.
13. Gilligan C. Mapping the moral domain: a contribution of women's thinking to psychological theory and education. Harvard University Press, Boston 1988.
14. Loevinger J. Ego development: conceptions and theories. Jossey-Bass, San Francisco 1976.
15. Loevinger J. Paradigms of personality. Freeman, New York 1987.
16. Cook-Greuter S. Mature ego development: a gateway to ego transcendence? *J. Adult Development* 2000; 7: 227–240.
17. Cook-Greuter S. 20th century background for integral psychology. *AQAL. Journal of Integral Theory and Practice* 2006; 1 (2): 144–184.
18. Gebser J. The ever-present origin. Ohio University Press, Athens 1985, 1991 (oryginalna praca opublikowana w 1949 r.).
19. Piaget J. The construction of reality in the child. Basic Books, New York 1954.
20. Kohlberg L. The claim to moral adequacy of a highest stage of moral judgment. *J. Philosophy* 1973; 70: 630–646.
21. Kohlberg L. Essays on moral development. Vol I: The philosophy of moral development. Harper & Row, New York 1981.