

Kryzys. Szansa na rozwój?

Człowiek w toku swego życia nieuchronnie styka się z sytuacjami, zdarzeniami mającymi charakter przełomowy, decydujący o dalszym losie jednostki. Te stany przesilenia bardzo często określa się słowem „**kryzys**”. Wydaje się ono być jednym z najczęściej używanych sformułowań w naszych czasach. Czym jest więc kryzys? Istnieje wiele charakterystyk, teorii czy definicji tego typu sytuacji. Jedną z bardziej znanych koncepcji opisujących kryzys i jego znaczenie dla jednostki przedstawił Erik Erikson¹. Według tego psychologa, mechanizmami kryzysotwórczymi są konflikty pomiędzy popędami jednostki, a pojawiającymi się nowymi wymaganiami ze strony otoczenia. Aby jednostka mogła się rozwijać, iść dalej, musi wprawdzie poradzić sobie z dotykającym ją kryzysem. Zenomena Płużek przytacza następującą definicję „(kryzys) oznacza reakcję człowieka zdrowego na trudną sytuację, w której nie można wykorzystać swoich umiejętności rozwiązywania problemów, gdyż stały się już niewystarczające. Nie ma gotowych sposobów radzenia sobie i stąd następuje faza poszukiwania rozwiązania”². Definicja ta wskazuje na pewną cechę charakterystyczną kryzysu a mianowicie jego fazowość. Kryzys będąc szczególnie trudnym doświadczeniem, zakłóca normalny bieg zdarzeń w życiu jednostki, wymaga ponownej oceny sposobów myślenia i działania.

Nawet przy traumatycznych kryzysach, wywołanych nieprzewidywalnymi obciążeniami psychicznymi istnieje szansa na rozwój osobowości. Również wspomniany wyżej Erikson³ uważa, że przejście, pokonanie kryzysu poprzez pozytywne jego rozwiązanie prowadzi do nowej jakości w podejściu człowieka do siebie, do innych oraz świata. Pozytywne przezwyciężenie kryzysu pozwala na osiągnięcie wyższego stopnia rozwoju osobowości – zaś każda faza rozwoju jest swoistym kryzysem. Kryzys nie pojawia się nagle i także nagle nie znika - przemiany z nim związane są realizowane w następujących trzech fazach⁴:

- **szoku (wystąpienie niezgodności)** - wówczas konieczna jest pomoc, podtrzymanie pozwalające przetrzymać fazę reakcji. W tym okresie pojawia się niezgodność między dotychczasowymi celami życiowymi a aktualnymi

¹ Gerrig R. J., Zimbardo P. G.: *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006

² Płużek Z.: *Psychologia pastoralna*, Inst. Teolog. Księży Misjonarzy, Kraków 1991, s.87

³ Gerrig R. J., Zimbardo P. G.: *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006

⁴ http://pl.wikipedia.org/wiki/Kryzys_psychiczny - dostępna 8.03.2012r.

możliwościami człowieka. Osoba zauważa, że już może więcej, a jej dotychczasowe cele są niewystarczające. Pojawia się konflikt między aktualnym obrazem samego siebie a nowymi informacjami płynącymi z obserwacji własnych zachowań. Temu stanowi towarzyszy mnóstwo negatywnych emocji wywołujących różne reakcje na obserwowane, pojawiające się trudności.

- **przepracowywania (reakcji na niezgodność)** – następuje spojrzenie w przyszłość jednak czasami pojawiają się reakcje obronne – wycofanie się, zwiększenie dystansu, oderwanie od przykrych przeżyć i zbyt trudnych problemów będące wyrazem braku chęci rozwiązania. Najbardziej pozytywną reakcją na konflikt jest kierunkowanie swoich działań na konstruktywne rozwiązanie zaistniałych problemów.
- **nowego zorientowania (przeorganizowania osobowości)** – faza ta umożliwia osiągnięcie wyższego stopnia rozwoju osobowości. Następuje bowiem zmiana organizacji hierarchii wartości pod wpływem działań podjętych wcześniej przez jednostkę. Osoba dostrzega nowe motywy działalności, co w skrajnym przypadku może spowodować zmianę stosunku do wcześniej uznawanych idei. W przypadku złej reakcji na kryzys może nastąpić regres co w konsekwencji doprowadzi do braku korzystania z doświadczenia.

Wiele sytuacji życiowych wywołuje kryzysy – zarówno urodziny dziecka, jak i śmierć członka rodziny czy choroba. Generalnie pojęcie „kryzys” wiąże się z negatywnymi emocjami, problemem czy trudnościami. Również praca zawodowa może być rozpatrywana w tej kategorii zdarzeń, co więcej można powiedzieć że jest ona jednym z najpoważniejszych źródeł sytuacji kryzysowych. Dokonywanie i dokonanie wyboru zawodu, staranie się o pracę, podjęcie jej a czasem utrata niesie ze sobą wiele trudnych momentów w życiu każdego człowieka.

Badacze wskazują na istnienie następujących rodzajów kryzysów⁵ (za: Szlagura W.):

a) **Kryzysy rozwojowe** – to wydarzenia zachodzące w toku rozwoju, powodujące gwałtowną zmianę lub życiowy zwrot. Takim właśnie kryzysem może być reakcja na urodzenie dziecka, ukończenie studiów, zmianę kierunku kariery zawodowej, czy

⁵ Szlagura W.: *Rzeczywistość kryzysu - pojęcie, definicje, teorie, dynamika* - <http://www.interwencjakryzysowa.pl/> dostępna 8.03.2012r.

przejście na emeryturę. Psychologowie uważają ten typ kryzysu za normalne zjawisko adaptacyjne.

b) **Kryzysy sytuacyjne** – pojawiają się w sytuacjach rzadkich i niecodziennych, charakteryzujących się brakiem możliwości kontroli oraz przewidywalności. Mogą być reakcją na gwałt, udział w wypadku komunikacyjnych, porwaniu, informację o ciężkiej chorobie własnej lub członka rodziny, śmierć bliskiej osoby czy utratę pracy. W odróżnieniu od pozostałych rodzajów, ten typ kryzysu wiąże się z przypadkowością, nagłością zdarzenia, wstrząsem – często także ma katastroficzny wymiar.

c) **Kryzysy egzystencjalne** będące wewnętrznymi konfliktami oraz lękami, związanymi z celowością życia, wolnością, niezależnością. Są typowe dla bilansów życiowych u nastolatków oraz w 40, 50 i 60 roku życia.

d) **Kryzysy środowiskowe** – dochodzi do nich gdy wydarza się naturalna, bądź spowodowana przez człowieka katastrofa – na przykład powódź, huragan, epidemia, wojna czy ekonomiczny lub gospodarczy krach.

Należy zwrócić uwagę iż adaptacja do trudności wynikającej z wystąpienia nieoczekiwanej sytuacji wymaga dużych zmian osobowościowych i wykształcenia nowych sposobów adaptacji do trudności czyli *de facto* prowadzi do rozwoju jednostki. Jako że, przez kryzys rozumie się okres przejściowy, moment zwrotny w życiu osobniczym jednostki który charakteryzuje się: szczególnym brakiem zrównoważenia możliwości i wymagań, uwrażliwieniem oraz wzrostem potencjału do zmian i przystosowania – można przyjąć że kryzys jest pewnym momentem rozstrzygającym, który wymusza na jednostce zmiany dotychczasowych reguł działania. Kryzys nie jest więc ani dobry, ani zły, jednakże zawsze istnieje lęk przed podjęciem złej decyzji, niepewność, świadomość możliwości popełnienia błędu. Warto przytoczyć jeszcze jedną definicję kryzysu – tym razem według Allporta - jest „to sytuacja emocjonalnego i umysłowego stresu, wymagająca zmian perspektyw w ciągu krótkiego czasu. Te zmiany perspektyw wywołują często zmiany struktury osobowości. Zmiany te mogą być progresywne, albo mogą być regresywne”⁶.

⁶ Allport G., W.: *Osobowość i religia*. PAX, Warszawa 1988, s. 64

Erikson optymistycznie uważa, że człowiek może rozwijać się przez całe swoje życie, ale powinien a wręcz musi podejmować kolejne zadania i aktywnie przezwyciężać kryzysy. Bywa to oczywiście trudne i męczące, jednak osiągnięcie zakładanego wynagradza poniesione koszty. Nie ma nic za darmo – ta prosta prawda znajduje również potwierdzenie na drodze rozwoju i realizacji potencjału drzemiącego w człowieku.

Jak więc widać, rola kryzysu w życiu człowieka jest bardzo ważna. Nie można jednak jednoznacznie określić czy kryzys szansą czy zagrożeniem, gdyż jest indywidualną sprawą jednostki, która te sytuacje przeżywa, przepracowuje. Zależy również od wielu czynników zewnętrznych, które wpływają na pozytywne lub negatywne rozwiązania poszczególnych kryzysów w rozwoju człowieka.

„Kryzysy życiowe są zdarzeniami, które często mają tak duże znaczenie, że istnieje niebezpieczeństwo przerwania lub przynajmniej znaczącej reorganizacji dotychczasowej linii życia i rozwoju” - L. Sugarman (za M. Adamczak 1991)⁷. Takie określenie kryzysu pozwala spojrzeć nań nie tylko jak na zagrożenie ale jak na możliwość dokonania pozytywnej zmiany, doskonalenia się. Rozważając kryzys jako punkt zwrotny, sytuację wręcz wymuszającą dalszy rozwój (lub regres) warto wskazać co określane jest mianem rozwoju. Otóż jak podaje internetowa Encyklopedia PWN⁸ terminem tym określa się „wszelki długotrwały proces kierunkowych zmian, w którym można wyróżnić prawidłowo po sobie następujące etapy przemian danego obiektu; także proces kierunkowych przemian, w którego toku obiekty przechodzą od form lub stanów prostszych i mniej doskonałych do form lub stanów bardziej złożonych i doskonalszych pod określonym względem”. Oczywiście zakres definicji tej nie zawęża się tylko i wyłącznie do doskonalenia się człowieka, choć zdaniem na przykład Carla Rogersa człowiek będąc istotą żywą charakteryzuje się (tak jak inne byty żywe) wrodzonym dążeniem do rozwoju swojej osoby⁹ (za: Ładosz – Kotas E.). Nie jest to łatwe, człowiek w toku swego życia osobniczego napotyka wielokrotnie na przeszkody hamujące czy utrudniające jego rozwój – przykładowo utrata pracy może zahamować proces rozwoju zawodowego,

⁷ Adamczak M.: *Krytyczne zdarzenia życiowe i radzenie sobie z nimi – wybrane zagadnienia*, [w:] Waligóra B. (red.): *Elementy psychologii klinicznej*, t. II, Poznań 1992, s.41.

⁸ <http://encyklopedia.pwn.pl/> dostępna 8.03.2012r.

⁹ Ładosz – Kotas E.: *C. Rogersa podejście fenomenologiczne a uzależnienie od alkoholu* [w:] *Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia* nr 5, 2000, na stronie: <http://www.psychologia.edu.pl/> dostępna 8.03.2012r.

pogłębiania określonej wiedzy profesjonalnej związanej wykonywanymi dotychczas obowiązkami.

Z perspektywy doradztwa zawodowego brak czy niezdolność do produktywnej pracy i wyboru zawodu jest sytuacją trudną, kryzysową. Człowiek nie posiadający wyrobionego poglądu na otaczającą go rzeczywistość, nie jest w stanie wybrać kierunku swej pracy zawodowej, ponieważ nie wie, w jakiej formie może się spełnić. Osobę taką może charakteryzować rzucanie się ze jednej skrajności w drugą, bez poczucia sensu danej pracy. Ważne jest wspieranie takiej osoby, pokazanie drugiej strony sytuacji; pomoc w uświadomieniu jej, że doświadczanie problemów, trudności pozwala wzbogacić wiedzę o swoich uczuciach, słabościach ograniczeniach. Kryzys jest przeżyciem stwarzającym okazję do poszukiwania nowych sposobów działania. Jednak tak naprawdę o wartości doświadczenia decyduje sens nadany mu przez jednostkę.

Należy wskazać na pewną, bardzo istotną cechę rozwoju człowieka. Otóż przechodzenie na wyższy poziom rozwoju nie jest z góry, w jakikolwiek sposób zdeterminowane zewnątrz. Jest zjawiskiem indywidualnym, uzależnionym od wielu zmiennym do których należą między innymi: mniejszy lub większy udział świadomości, doświadczenia życiowe, doznawanie i przeżywanie kryzysów oraz cechy osobowe. Oczywiście taka sytuacja dotyczy wszechstronnego, ogólnego rozwoju – nie należy jednoznacznie utożsamiać pokonywania kryzysu z nabywaniem wąskich uzdolnień czy sprawności (na przykład tworzenia poezji). Zdaniem badaczy rozwój i zmiana nie jest jednorazowym aktem – jest to raczej długotrwały proces, zachodzący przez całe życie człowieka. Co więcej to kryzys, a właściwie jego przeżycie jest normą, przejawem rozwoju – jego brak można uznać za patologię. Oczywiście osobowość może stać się silna i odporna na kolejne radykalne zmiany albo też nastąpi jej degradacja – na przykład pojawiają się różne zaburzenia nie pozwalające na prawidłowe funkcjonowanie. Czynniki związane z typem osobowości w dużym stopniu określają możliwości w zakresie przezwyciężania kryzysów. Osoby charakteryzujące się brakiem równowagi emocjonalnej można zaliczyć do pewnej grupy ryzyka; osoby takie będą wykazywały skłonność do patologicznego rozwiązywania kryzysów, niedoborami w zakresie przekształcania sytuacji trudnej na działania pro-rozwojowe.

Pozytywne rozwiązanie kryzysu może umocnić osobowość, ukształtować ją zgodnie z normami społecznymi, uwzględniając przy tym szczególnie poczucie własnego ja. Brak tego rozwiązania może zrodzić zaburzenia w dalszym funkcjonowaniu, a nawet doprowadzić do degradacji całej osobowości.

Kryzys jest czasem potrzebny, pozwala zapoczątkować zmiany i bywa początkiem czegoś pozytywnego. To jednak nie znaczy, że jest on sam w sobie zjawiskiem pozytywnym. Jak każde zaburzenie równowagi, czy aktualnie istniejącego porządku, wprowadza poczucie niepokoju, frustracji i zagrożenia. Bywa jak lekarstwo – im bardziej gorzkie tym skuteczniejsze. Odczuwane przykrości można określić jako efekt uboczny całego zjawiska; niepożądanym, ale czasami niemożliwym do uniknięcia. Nie należy więc koncentrować się na kryzysie jako takim, ale raczej zwrócić uwagę na jego skutki ze szczególnym uwzględnieniem tych pozytywnych, bowiem jak wspomniano wyżej dopiero konsekwencje determinują ocenę kryzysu. Tak więc to czy był on katastrofą lub szansą, można powiedzieć dopiero po fakcie. Jeśli zapoczątkuje destrukcję, będzie katastrofą, jeśli przyczyni się do rozwoju – określony zostanie szansą.

Jak więc wykorzystać szanse rozwoju, jakie dają człowiekowi kryzysy, w tym kryzys tożsamości? Na pewno podstawowym działaniem jest uświadomienie sobie na czym trudność czy problemy polegają. Mając świadomość okoliczności, trudności i potencjalnych dróg rozwiązania kryzysu należy dokonać wyboru, podjąć działania, mające szanse być początkiem nowej, lepszej osobowości.

Opracowanie: Bartłomiej Babczyński

Bibliografia:

1. Adamczak M.: *Krytyczne zdarzenia życiowe i radzenie sobie z nimi – wybrane zagadnienia*, [w:] Waligóra B. (red.) *Elementy psychologii klinicznej*, t. II, Poznań 1992.
2. Badziąg M.: *Kryzys - norma czy patologia?* [w:] *Edukacja i Dialog* 2000 nr 1.
3. Bańka A.: *Psychopatologia pracy*, Wyd. Gemini S.c., Poznań 1996.
4. Gerrig R. J., Zimbardo P. G.: *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
5. Koziński J.: *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Wydawnictwa Akademickie „Żak”. Warszawa 2000.
6. Płużek Z.: *Psychologia pastoralna*, Inst. Teolog. Księży Misjonarzy, Kraków 1991.

Netografia (strony dostępne 8.03.2012r.):

<http://encyklopedia.pwn.pl/>

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/>

http://pl.wikipedia.org/wiki/Kryzys_psychiczny

<http://www.psychologia.edu.pl/>

Inne źródła:

Słowik P., *Choroba somatyczna jako kryzys a możliwość rozwoju*, dostępny na stronie: <http://www.psychologia-stosowana-uj.pl/>