***Psychologia – „Mądrość w każdym wieku” (wykład 13.10.2021)***

Dzisiaj będziemy mówić o mądrości, czyli o czymś o czym wszyscy wiemy, ale z drugiej strony, jak podkreślają psychologowie, wcale nie jest to popularna kategoria teraz.

Z czym kojarzy się mądrość? Dlaczego nie jest ona popularna dzisiaj w przestrzeni publicznej, jak jakiś czas temu, ale ten czas to raczej kilkadziesiąt lat niż kilka.

Co to znaczy, że człowiek jest mądry? Bo to jest najlepszy diagnostyk, żeby zapytać ludzi, co to znaczy, że człowiek jest mądry. Zapytano kilkanaście tysięcy ludzi i stwierdzono, że w naszym języku, w naszym potocznym wyobrażeniu mamy opinię na temat tego, kim jest człowiek mądry. Wiąże się to z hipotezą leksykalną i naukowcy zamiast badać eksperymentalnie, co to znaczy mądrość albo inteligencja, to pytają ludzi na całym świecie z czym się kojarzy człowiek mądry i jeżeli pewne cechy, opisy powtarzają się, z tego robi się analizę czynnikową czyli analizę skupień. Jak mamy 16 tys. Odpowiedzi to z tych 16 tysięcy odpowiedzi robi się wiązki, czyli diagnozuje się pewne określenia czy są do siebie podobne. Z tych wiązek wyszło kilka opisów dotyczących tego kim jest człowiek mądry. Te badania mają charakter ponadkulturowy, czyli ponadnarodowy. Hierarchicznie, najczęstszą opinia dotyczącą tego kim jest człowiek mądry, jest następująca: ***„Potrafi czerpać z życia radość i satysfakcję”.*** To jest mądry człowiek. Możemy sobie powiedzieć: życie jest ponure, na filmach widzimy, że ktoś kogoś okradł, ten kogoś zostawił, ten był wredny, inny wpuścił w jakąś intrygę itd. Im mniej oglądamy telewizji zwłaszcza i czytamy „Fakty” i „Super Ekspress”, tym bardziej mamy radosną wizję świata. Jeśli jesteśmy stałymi oglądaczami z fabułą, że ludzie są nielojalni, że wpuszczają w jakieś pułapki itd.,to okazuje się, że u takich widzów i czytelników tworzy się tzw. koncepcja ponurego świata i przekonanie, że człowiek człowiekowi wilkiem. Takie obcowanie z tekstami, które odnoszą się do negatywnych zjawisk życiowych, sprawia, że w rezultacie kształtuje się wizja ponurego świata, ale podstawową cechą, koncepcją tego świata jest przekonanie, że człowiek człowiekowi wilkiem. Czyli ty nie uzyskasz pomocy od nikogo, nie będziesz miał satysfakcji żadnych relacji a o radości nie ma mowy, czyli takie pojęcie, że czerpiemy radość i satysfakcję z życia tym nałogowym widzom jest obce. Kiedy się stajemy „nałogowym widzem”? kiedy oglądamy telewizję 8 godzin. Czasami telewizja jest „domownikiem”, czyli włączamy telewizor, żeby coś „gadało”, ale wcale nie koncentrujemy się na tym przekazie. To się nie liczy.

A jak my czerpiemy tę radość? Radość jest pozytywną emocją. Badacze mówią o radości „z małych rzeczy”. Nie, że czekamy na radość „ojej, wygram milion złotych” tylko radość z małych rzeczy np. weszłam na te schody, spotkałam koleżankę, piję dobrą kawę itp. Chodzi tu o drobne, codzienne rzeczy, tyle tylko, żeby uruchomić tę radość w sobie, tę satysfakcję, to trzeba na to zwrócić uwagę. Ponieważ życie nasze jest pełne trosk, ale troska nie równa się zmartwieniu. Czyli to są dwie różne rzeczy. Martwienie się związane jest z antycypacją negatywnych zdarzeń, np. na pewno za dwa lata nie będę mogła czegoś robić. Martwienie się związane jest z przyszłością, o której nie wiemy jaka będzie, a troska to rozsądna, roztropna kontrola swojego życia np. troska o swoje zdrowie. Jeżeli ciągle myślimy negatywnie i karmimy się negatywnymi emocjami wówczas wytwarza się w negatywny hormon – kortyzol. Kortyzol jest dla nas niedobry więc trzeba go czymś równoważyć. I czym - bardzo prosto można równoważyć kortyzol dopaminą i oksytacyną , a kiedy ona się wytwarza? Kiedy słuchamy ulubionej naszej muzyki, a druga rzecz, to słuchanie np. kabaretów, czytanie dowcipów itd. do momentu, kiedy wzbudzi to w nas śmiech, nie uśmieszek, ale kiedy autentycznie zaczynamy „rechotać”.

Pierwsza cecha, która świadczy o naszej mądrości w każdym wieku, to ***jest czerpanie i doświadczanie radości i satysfakcji,*** ale to samo „nie przyjdzie”. Nad tym trzeba troszkę popracować. Czerpanie i doświadczanie radości to jest umiejętność. A jak się biorą umiejętności – pisania, gotowania itd.? Z ćwiczeń (Ćwiczenie czyni mistrza). Czasami dopada nas lęk, chandra i wolimy wtedy sobie poleżeć, poczytać i to wszystko też jest „ok” byleby nie było tak, że tydzień leżymy.(…). Druga cecha człowieka mądrego, to ***człowiek mądry wie, jak postępować z ludźmi.*** Co to znaczy – to nie jest to samo co potrafi postępować, tylko wie jak postępować. Tu sięgamy do obszaru wiedzy psychologicznej związanej trochę ze wzajemną percepcją. Wyjaśnijmy o co chodzi. Np. spotykamy sąsiadkę i od razu w naszej głowie zachodzi takie szybkie i automatyczne przetwarzanie informacji i sobie myślimy „aha, ona na pewno jest krawcową albo ona na pewno ma ciężkie życie, albo ona na pewno jest bogata itd.”, czyli powstają takie pierwsze określenia wynikające z tego, że na podstawie oglądu tego jak człowiek jest ubrany, ile ma wzrostu, jakie ma włosy itd. nasz umysł kategoryzuje te informacje i podpina pod nasze dotychczasowe doświadczenie. Tak działa umysł. Tak jak informatycy podpinają jakieś programy pod coś, jakieś treści tak samo nasz umysł podpina nowe doświadczenia do istniejących już kategorii. Co to znaczy, że wiem jak postępować z różnymi ludźmi? To oznacza, że na podstawie tego pierwszego doświadczenia nie formułujemy sądów na temat tej osoby, tylko dajemy sobie „na wstrzymanie” i dajemy sobie szansę na choćby krótką rozmowę, która sprawi, że albo rzeczywiście podepniemy te nowe informacje do już istniejących, albo będziemy tworzyli na nowo obraz tej osoby. Ta wzajemna percepcja, która pozwala nam na to, żeby budować relacje i wiedzieć co ja mogę tej osobie powiedzieć, czego nie mogę jest tutaj czymś kluczowym. Więc ta cecha mądrości w każdym wieku polegająca na tym, że wiemy jak postępować z ludźmi oznacza, że trzeba być kimś w rodzaju detektywa, a nie takiej osoby, która od razu mówi, że ja się umiem poznać na ludziach, ja już wiem, kim on jest, ja wiem, że to będzie wredny człowiek. Od takich ocen trzeba umieć się powstrzymać, ale ta pierwsza kategoryzacja jest rezultatem naszych automatyzmów myślowych. To jest nieuchronne. A żeby się od tego powstrzymać trzeba przeciąć te automatyzmy. Im jesteśmy starsi tym wiedza na temat tego, jak postępować z ludźmi jest głębsza, przemyślana, refleksyjna. Niektóre cechy charakterystyczne tej mądrości wzrastają wraz z wiekiem, rodzą się wraz z wiekiem. Wynika to z tego, że my, osoby dojrzałe mamy większą pewność, że tak należy. I ta większa pewność wynika z tego co przeczytaliśmy, z naszego doświadczenia, jaki film obejrzeliśmy itd. Ta wiedza, jak postępować z innymi ludźmi stabilizuje się. Trzecia cecha mądrości w każdym wieku to jest taka: ***człowiek mądry świadomie podejmuje decyzję i bierze za nią odpowiedzialność.*** I z tą świadomością, oczywiście jest kilka problemów. Świadome podejmowanie decyzji jest dla nas problematyczne dlatego, że wszystkie badania pokazują, że pierwsza idea, pierwsza myśl, taka trochę spontaniczna, intuicyjna ma taką samą wartość, jak dziesiąta idea będąca wynikiem różnych przemyśleń. Niby my wszyscy mamy intuicję, ale jednak nie wszyscy. Niektórzy mają w większym stopniu to intuicyjne myślenie, inni w mniejszym stopniu. Ciągle ta intuicja ich zawodzi, bo np. są bardziej naiwni, bo może mają mniej doświadczenia. Innymi słowy chcę powiedzieć, że z tym świadomym podejmowaniem decyzji bywa różnie. Przypisuje się kobietom większy poziom intuicji, ale żyjemy w takich czasach, że sposób pełnienia ról męskie-kobiece symetryzuje się.

Mądrość życiowa, to kolejna cecha, polega na tym, że ***mądry człowiek potrafi przyznać się do błędu***. To znaczy, że mamy takie poczucie, że wszystkie nasze decyzje są idealne, że nasze myślenie, nasze czyny zawsze prowadzi do satysfakcjonujących celów, do tej radości, tylko że też możemy popełnić błąd. Niektórzy z nas potrafią karać się za to, że popełnili błąd. Nie jest to dobra postawa, gdyż mamy mądrość wynikającą z tego, że dajemy sobie prawo do błędu. Niektórzy fetyszyzują to prawo do błędu, co czasami doprowadza do tego, że nasze życie jest serią błędów. Więc ten arystotelesowski środek i pokazanie, że myślenie o sobie „ no tak, tutaj popełniłem błąd”, ale jednak seria zachowań, które są negatywne, są moim błędem, no to już nie oto chodzi. Czyli mamy dwie skrajne postawy: jedną taką, że nie pozwalamy sobie na żaden błąd i druga, że pozwalamy sobie na serię błędów. A my postulujemy, że gdzieś po środku jest ten rozsądek i ta mądrość właśnie, żeby widzieć własne błędy w odpowiedniej perspektywie.

Kolejna cecha mądrości w każdym wieku to ***cecha związana z ryzykiem***: z jednej strony mądry człowiek unika niepotrzebnego ryzyka, ale też z drugiej strony mądry człowiek okazuje się odwagą, kiedy trzeba. No i skąd my wiemy co jest mądre, np. nie mamy przygotowania strażackiego i pędzimy w ogień, żeby ratować zwierzę z płonącego domu, no to czy to jest ryzyko czy odwaga? I ile nas tu jest, tyle i będzie interpretacji.

Są spośród nas takie osoby, które żywią się ryzykiem, dla których działania ryzykowne są życiodajne. Takich osób jest mniej, ale to są osoby, które są ekstrawertykami, mają silną potrzebę dominacji i silną potrzebę doświadczania ryzyka. I te zachowania ryzykowne odnoszą się do życia np. do sportów ekstremalnych i odnoszą się też do zachowań pro zdrowotnych ( „a, co tam, najwyżej zachoruję”) (…). Częściej są to mężczyźni. (…)

Nie ma recepty, która pokazywałaby granice działania ryzykownego. Czasami trudno powiedzieć, czy dane zachowanie jest ryzykowne, czy jest to odwaga, czy też tchórzostwo. Bo odwaga, tchórzostwo i ryzyko stoi gdzieś jedno obok drugiego. (…)

Kolejna cecha – ***człowiek mądry rozumie, że za tym co słyszy, za tym co widzi kryją się różne motywacje,*** że to, co ty robisz, jak jesteś ubrany, co powiedziałeś, to jest polimotywacyjne, czyli ma wiele motywacji, czyli ta motywacja nie musi być negatywna, jak widać z pozoru, czyli to co widzimy i to co słyszymy może mieć wiele motywacji i trzeba by było refleksyjnie zastanowić się nad tym, o co temu drugiemu człowiekowi chodzi. I mądrość w tym punkcie właśnie polega na tym, że nie należy bezkrytycznie wierzyć w to co widzimy i w to co słyszymy. (…)

Następna cecha mądrości, to ***człowiek w każdym wieku szanuje pracę i wiedzę i innych ludzi.*** Czyli nie każdy musi być lekarzem, prawnikiem, możesz być dozorcą, ale to nie oznacza, że twoja wiedza czy zawód jest gorszy czy lepszy, ale , że on też wymaga szacunku, bo też taki człowiek jest potrzebny. Co to znaczy na szacunku? To znaczy na artykułowaniu szacunku i postawach, które ten szacunek wyrażają, które są wyrazem tego szacunku. Bo sama deklaracja, że ja ciebie szanuje, ze względu na twoją wiedzę, jest deklaracją pustą póki za nią nie kryją się czyny lub seria twoich wypowiedzi, które świadczą o tym szacunku.

Ostatnia cecha, która z badań ponad kulturowych wynika, to jest ***praca nad swoimi zaletami i słabościami.*** Mądry człowiek zastanawia się na co postawi, czy na poszerzanie swoich zdolności, kompetencji, talentów, czy na walkę ze swoimi słabościami. Są tacy ludzie, którzy koncentrują się wyłącznie na własnych słabościach i słabościach swoich dzieci. Ale nie jst to dobre, bo jeżeli koncentrujemy się tylko na słabościach, i nie odnosimy się do talentów, to wcześniej czy później spowodujemy, że rozciągniemy swoją słabość na inne obszary. Dlaczego? Bo koncentrując się na słabości powodujemy wystąpienie takich procesów, które nazywane są generalizacją hamowania, a co za tym idzie przestajemy koncentrować się na innych dziedzinach zdolności. Koncentrowanie się na słabości innych jest drogą do pogłębiania tej słabości, a nie do rozwoju człowieka. Trzeba pomóc w zredukowaniu słabości, ale jednocześnie trzeba tak gospodarować czasem, żeby pokazać, że w innych obszarach jest utalentowany. (…) Do pracy nad swoimi słabościami trzeba podejść z rozumem, czyli z mądrością (…) Refleksyjnie i rozsądnie. Jeśli koncentrujemy się wyłącznie na własnych słabościach , to wcześniej czy później pomyślimy sobie „jestem do niczego”. Mądry człowiek wierzy w swoje zdolności, kompetencje. Umie siebie docenić.

W tych czasach mądrość nie jest popularną cechą, choć jesteśmy niekonsekwentni, dlatego że chcemy mieć do czynienia z mądrymi np. lekarzami, chcemy mieć do czynienia z mądrymi prawnikami, ale generalnie w przestrzeni publicznej mądrość wcale nie jest ceniona. Ceniona jest charyzma, atrakcyjność i popularność. Czyli w społecznej uwadze bardziej koncentrujemy się na np. wystąpieniu celebryty, czy celebrytki, bo ono jest jakieś niebywałe, szałowe, czy na urodzie, stroju i koncentrujemy się na wizualnych aspektach, a w tym samym czasie, gdyby był „występ” jakiegoś mądrego człowieka, to nie byłoby to dla nas coś bardzo atrakcyjnego, bo mądry może być jednocześnie nudny. Bo my chcemy doświadczać ekscytacji, doświadczać wyrazistych bodźców, a nie np. nudnego wykładu. W wielu przypadkach jest tak, że zawodowe sukcesy, np. w polityce nie zależą od mądrości tylko od popularności (…). Nie koncentrujemy się na tym, jaki on ma pomysł na zwalczanie np. inflacji, ale na tym, że np. on potrafi coś spektakularnie powiedzieć. I to nas bardziej interesuje. Na przykład mądrość w mediach społecznościowych też nie jest w cenie, bo w cenie jest inwektywa, obrażenie kogoś, powiedzenie, że ktoś jest np. faszystą. Więc to nas bardziej interesuje. I jest pytanie, dlaczego to jest tak, że jesteśmy w istocie hipokrytami, bo, jak zostało powiedziane: potrzebujemy mądrego lekarza, prawnika, a jednocześnie lajkujemy te „głupie” wpisy. Kolejny poziom hipokryzji polega na tym, że chcemy się otaczać mądrymi ludźmi, ale mądrego wpisu nie będziemy lajkować. Chcemy się otaczać mądrymi ludźmi i mamy takie poczucie, że stopniowo takie osoby stają się grupą naszego odniesienia i że my od nich możemy czegoś się uczyć poprzez naśladowanie i inspirowanie, to jest przede wszystkim bardzo ważne, bo poprzez inspirowanie możemy poszerzać swoje horyzonty. Te horyzonty odnoszą się do bardzo różnych kwestii. Nie tylko kwestii naukowych, ale i do kwestii użytkowej, związanej z naszym codziennym funkcjonowaniem.

Przejawem naszej mądrości w każdym wieku jest ***dojrzała komunikacja.*** Czyli dojrzały sposób komunikacji z innymi ludźmi. Psychologowie wskazują na dwa aspekty. Na aspekt ***językowy*** tej dojrzałej komunikacji i aspekt ***behawioralny.*** Behawioralny aspekt oznacza, jak my się zachowujemy. Natomiast aspekt językowy, czyli mądrość i dojrzałość leksykalna. Używamy języka polskiego najczęściej, interpretujemy wypowiedzi innych ludzi i koncentrujemy się bardzo często też na tym, że skupiamy swoją uwagę na histerii językowej. Histeria językowa polega na tym, że słowom, które mają ustalone znaczenie nagle nadaje się inny sens, inne znaczenie. Inne znaczenie ma „zdrada”, inne znaczenie ma „patriotyzm”, „faszyzm”, „zdrajca” , „Bóg, Honor, Ojczyzna” itd. Dojrzałość i mądrość komunikacyjna w warstwie językowej polega na tym, że używamy słów adekwatnie do tego co one znaczą. Czyli przywracamy te kulturowe, tradycyjne znaczenia słowom. Oczywiście może być tak, że znaczenia się zmieniają, np. „pasjonat”. „Pasjonat” kiedyś w słownikowym znaczeniu to „furiat”. Bo pasje to były takie namiętności w dawnym języku, które rozsadzają od wewnątrz człowieka. Dzisiaj „Pasjonat” to koneser. Ewoluują się znaczenia niektórych pojęć. Język żyje i zmienia się wraz ze zmianą kulturową. Ludzie dojrzali potrafią określać prawidłowe znaczenie słów, ale gorzej jest z młodzieżą, która to co ma szansę obserwować, czytać itd. to już są wszystko zmienione znaczenia tych pojęć. Jak wykształcić tę dojrzałość językową, mądrość i odpowiedzialność za używane słownictwo, to już jest bardzo trudne. Czy szkoła to potrafi zrobić. Ciężko powiedzieć. Jest to bardzo trudne, ale dzieje się na naszych oczach bardzo dużo, np. ostatnie wydarzenie – Jacek Kuroń jest wykreślony z listy osób, które zakładały i współtworzyły KOR. Jest to pisanie historii na nowo, gumowanie takich postaci jak Jacek Kuroń, to też wszystko powoduje, że w tym języku, który ma być mądry i odpowiedzialny zaczyna się robić ogromna wrzawa i dyskusja, która jakby odbiera znaczenia słowom.

Jak pokazują badania, jeśli chodzi o dojrzałość behawioralną, jak i dojrzałość i mądrość, która jest emanacją dojrzałości komunikacyjnej, w generacjach dojrzałych to, to jest obecne i pojawiają się postulaty, aby te dojrzałe pokolenia były odpowiedzialne za to, jak my dzieci i wnuki uczymy. Bo być może instytucjonalnie do końca to jest już niemożliwe.

Społeczeństwo dojrzałe (senioralne) uważa, że ich mózg się starzeje, i już inaczej myślimy, Owszem – inaczej, wolniej, ale to nie oznacza, że głupio, że niemądrze. Przeprowadzono badania na małej grupie – 25 osób – 40-latków i 75-latków. Jednym i drugim dano to samo zadanie i wykonanie tego zadania, jeśli chodzi o czas i poprawność wykonania w grupie 75-latków było tylko o 5% słabsze. Jest to bardzo dobry rezultat.

.