

## Odrastanje - dugoročni projekt

*Potrebno je savladati šest zadataka, kako biste se osjećali odraslom osobom u najboljem smislu te riječi.*

Autor: Heiko Ernst

Koje su psihičke kvalitete čovjeku potrebne da bi kao odrasla osoba mogao voditi uspješan, po mogućnosti ispunjen život? Ovim se pitanjem, pored mnogih drugih, bavio psihoanalitičar i razvojni psiholog Georg E. Vaillant u jednom od najobuhvatnijih longitudinalnih istraživanja u povijesti psihologije. U istraživanju Harvard Univerziteta "Study of Adult Development"/Studija razvoja odraslih/, koje je započelo 1938 godine, praćeno je 724 žena i muškaraca od kasnog puberteta, preko ranih odraslih godina, pa sve do visoke starosti. Ispitanici su svake dvije godine podnosili izvještaj o svom životu te su se podvrgavali opsežnim psihološkim testovima i intervjuima.

Rezultati istraživanja pretočeni su u model razvojne psihologije, koji je Vaillant preuzeo i proširio od psihoanalitičara danskih korijena Erika H. Eriksona. Prema tom modelu ljudski se život odvija kroz nekoliko značajnih faza, od ranog djetinjstva pa do duboke starosti. Za odraslu dob, značajne su četiri faze: faza identiteta, faza intimnosti, reproduktivna faza i faza integriteta. Vaillant je tome dodao još dva nivoa (ili zadatka značajna za dob): konsolidaciju i očuvanje smisla.

Što ove faze, svaka za sebe, znače za proces odrastanja?

**Identitet** - Prije nego stupi u stvarnu odraslu dob, čovjek se mora odvojiti od roditelja, kako bi razvio vlastiti identitet. Tako, na primjer, mora biti siguran da su njegove vrijednosti, strasti, životni ciljevi, ukus itd. zaista njegovi, a ne njegovih roditelja. Identitet također znači ekonomsku neovisnosti od roditelja.

**Intimnost** - Već u ranoj odrasloj dobi, važno je naučiti izgrađivati stabilne, uzajamno podržavajuće i uvažavajuće odnose s drugim ljudima; po mogućnosti sa životnim partnerom, ali i s drugima.

**Konsolidacija poslovne karijere** - Smatra se da je u uznapređovaloj životnoj dobi, potrebno imati izgrađen stabilan socijalni identitet. Preduvjet je da se posjeduje određena razina kompetencija (a time i poštovanje drugih ljudi), da se profesionalno usavršava, da se dugoročno može angažirati na ozbiljnim projektima te da postoji generalno zadovoljstvo poslom. U tom smislu, Vaillant naglašava da "domaćica i majka" može biti karijera.

**Reproduktivna faza** - Ovaj specifični životni zadatak sastoji se u “bezuovjetnom davanju sebe”, (Vaillant), naročito mladom naraštaju. Radi se o idejnom i materijalnom naslijeđu, koje predajemo - ne samo vlastitoj djeci, nego općenito novim generacijama, "svijetu koji dolazi nakon nas”. Reproaktivni smo kada se aktiviramo kao savjetnik, mentor, učitelj, coach, trener ili vođa, te druge uključimo u naše bogatstvo iskustava i znanja.

**Očuvanje smisla** - ovdje se radi o zadržavanju kulturnih vrijednosti i učvršćivanju dragocjenih institucija u strukturi društva, na način, da kao osoba starije dobi prakticiramo vrlinu mudrosti i pravednosti. "Čuvatelj smisla” je netko tko se u najboljem smislu riječi drži “konzervativnih vrijednosti”. On može preuzeti ulogu mudrog suca koji neprijatelje uzajamno izmiruje, ili biti čuvatelj baštine - onaj koji spašava tradicije - djelujući pri tome daleko izvan svog osobnog kruga utjecaja.

**Integritet** - Zadnji veliki zadatak u životu je prihvaćanje vlastitog života, tako da ono dobro kao i ono manje dobro integriramo u vlastitu životnu priču te da nađemo mir sa sobom i sa svijetom.