

# ROZMOWY (NIE)KONTROLOWANE.

## O dialogu międzypokoleniowym na przykładzie projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”.

**Autorka tekstu: Karolina Jurga – psycholog ds. osób starszych**

Dialog międzypokoleniowy, czym właściwie jest? Czy tylko rozmową? Spotkaniem? Czerpiąc z własnego wieloletniego doświadczenia pracy z grupami międzypokoleniowymi powiedziałabym, że czymś o wiele więcej, czymś głębszym - otwarciem się różnych pokoleń na swoją różnorodność, dopełnianiem siebie, ubogacaniem. Poniższy artykuł będzie jedynie próbą ujęcia istoty dialogu międzypokoleniowego i jego piękna.

### **Jak kwiat potrzebuje wody, tak młodzi i starsi rozmowy**

Istnieje wiele porównań dotyczących dialogu młodych i starszych. Dla mnie jest jak kwiat, który może rozkwiąć w naszych rękach każdego dnia. By móc cieszyć się jego pięknem warto podejmować trud pielęgnowania, dbania o szczegóły i odpowiednie warunki do rozkwitu: przestrzeń, klimat, glebę, światło. Podobnie jest z dialogiem między generacjami. Potrzebna jest **przeźródlenie** - przede wszystkim w nas samych - do dostrzeżenia drugiego pokolenia, zauważenia go oraz chęć spotkania i wymiany doświadczeń. **Klimat** – odpowiednia atmosfera spotkania wolna od uprzedzeń, nieufności, stereotypów. **Gleba** – to wytyczone wspólne cele, zainteresowania, pasje, dążenia. **Światło** – stanowić może moderator, przewodnik, osoba, która po pierwsze pragnie a po drugie potrafi połączyć pokolenia we wspólnym działaniu. Tak jak kwiat potrzebuje wody, tak młodzi i starsi rozmowy.

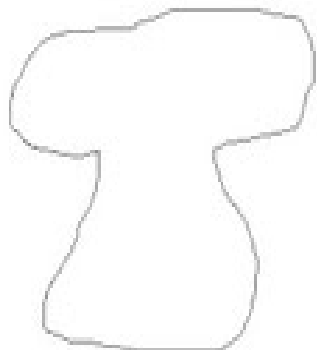
### **Obawy, stereotypy – to naturalne, że istnieją. Ważne, co z nimi zrobimy**

Wzajemne, często nie do końca pozytywne, postrzeganie się młodych i starszych wzmacniane jest panującymi w społeczeństwie stereotypami. „Z innej epoki, starej daty, nudny pouczający nieidący z duchem czasu” itp. oraz z drugiej strony: „Ach ta dzisiejsza młodzież, źle wychowana, wiecznie goni, lekkoduchy, pędziwiatry, pusto w głowach” itp. Według takich schematów czasem myślą o sobie przedstawiciele młodego i starszego pokolenia. W celu nawiązania dialogu międzypokoleniowego warto odchodzić od utrwalonych



wyobrażeń. Nie jest to łatwe, bo nasz mózg podpowiada nam schematy: „zrób to tak i tak...”, „powinieneś...”, „co Ty możesz wiedzieć...”, „Za moich czasów...”.

Każdy z nas patrząc na ten sam obraz może widzieć coś zupełnie innego i gdybym zapytała



Ciebie drogi czytelniku, co widzisz na obrazku obok? Co byś odpowiedział?

Może to grzyb? Młotek? Ciasto drożdżowe? Wystawiony język? A może jezioro? Ktoś inny powiedziałby: „Nie możliwe, że to jezioro!” Wskazałby: „To grzanka!”. Ku zdziwieniu tego pierwszego. Podobnie jest, na co dzień, w różnych sytuacjach międzyludzkich. Młody widzi jedno, starszy coś innego. Myślę, że to piękne, bo może być początkiem wymiany myśli, która

wzbogaca. Początkiem rozmowy, o tym co każda z osób dostrzega. Trzeba chcieć usłyszeć drugiego, zobaczyć inne spojrzenie, pokazać swoje i umieć zrezygnować z przekonywania siebie nawzajem za wszelką cenę. Myślę, że różnorodność jest wartością. Dzięki niej rozwija się człowiek i świat. Ważne jest to, co zrobimy z tą różnorodnością i w jaki sposób ją przeżyjemy.

### **Potrzeba otwartości, zrozumienia, akceptacji**

Nie łatwo jest zrozumieć się nawzajem mając odmienne doświadczenia. Zmiany historyczne, technologiczne oraz cywilizacyjne na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci sprawiły, że każda generacja ukształtowana jest przez diametralnie różne warunki społeczne, polityczne i ekonomiczne. A co za tym idzie także ważny dom rodzinny i priorytety w nim istniejące. Właśnie, dlatego dialog między generacjami to szczególny most – łączący dwa światy. Umożliwiający wymianę, poznanie, drogę ku sobie. Możliwość obejrzenia się wstecz i spojrzenia do przodu.

Pokolenie seniorów to korzenie tożsamości lokalnej, biblioteka tradycji, wiedzy o historii. To otwarta księga, z której można czerpać - przecież starsi też byli kiedyś młodymi. Młodzi zaś będą kiedyś starszymi. Mają, więc szansę uczyć się na sukcesach i porażkach osób starszych i być mądrzejszymi w swoim dążeniu do celu o doświadczenia kogoś, kto przeżył więcej lat. Warto, by młodzi zainspirowali



się do myślenia o swojej starości, do czego mogą prowadzić ich dążenia i jakimi ludźmi chcieliby być w przyszłości.

Starsi zaś mają szansę czerpać z entuzjazmu młodych. Generacja ludzi młodych to nowy świat, z nowym tchnieniem i kolorami. Także pełen wartości i refleksji. Chcący doświadczać i rozwijać się. Gotowy na zmiany,

fascynujący. Starsi w kontakcie z młodymi mogą uczyć się przekraczać swoje ograniczenia, nieśmiałość. Otwierać na to, co nowe i nieznanne. Dzięki temu łatwiej przyjmować wyzwania starości. Młodzi mówią o celach, o przyszłości, planując dodają radości życia. Radości, która również jest w seniorach, choć czasem trzeba ją obudzić. Przecież życie nadal trwa. Przypominały mi się w tej chwili słowa jednej seniorki, wypowiedziane podczas międzypokoleniowego wyjazdu integracyjnego: „Ja nie sądziłam, że w wieku 77 lat nauczę się strzelać z łuku”. Pamiętam Jej dumę i zadowolenie. Myślę, że kontakt z młodymi dodaje życiu spontaniczności i czasem nieprzewidywalności. Seniorzy sami byli kiedyś młodzi, pełni energii, zwariowanych pomysłów. Ważne jest, by widzieć nie tylko to, co różni a przede wszystkim, co łączy. Warto, więc próbować zmieniać wyobrażenie na realne doświadczenie kontaktu z drugim pokoleniem.



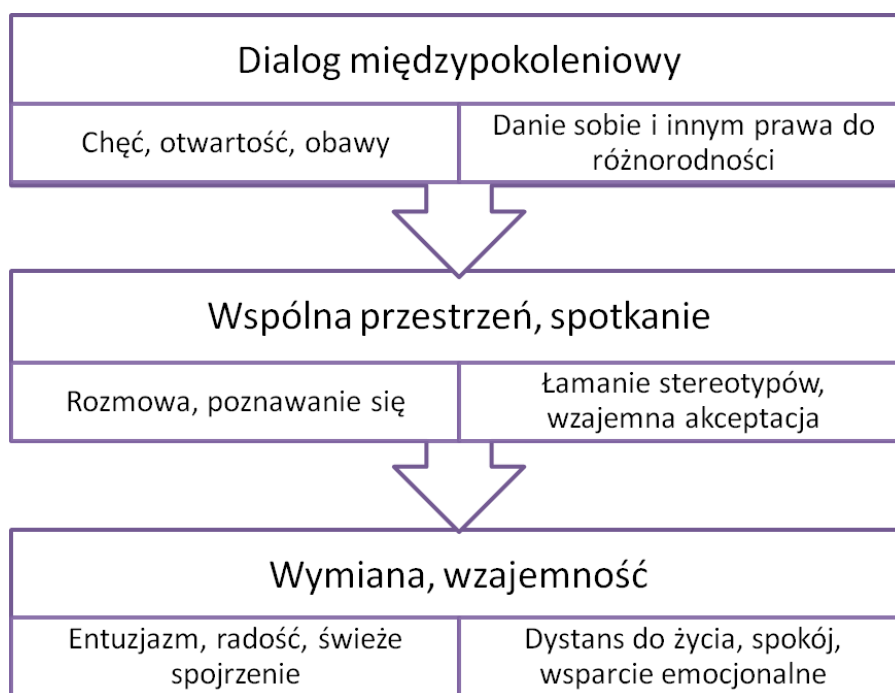
### **Potrzeba społecznej uważność na siebie nawzajem**

Przychodzi mi do głowy pewna historia. Rzecz dzieła się w jednej z placówek banku. Dochodziła 18.00, za kilka minut zamykano oddział, a przed kasą była jeszcze kilkuosobowa kolejka. Na krześle obok młodej dziewczyny siedziała starsza pani. Trzymała w ręku telefon komórkowy i naciskała różne przyciski. Młoda osoba pomyślała sobie: „No proszę, seniorka w wolnej chwili uczy się obsługiwać komórkę”. Dziewczyna założyła, że starsza pani wykorzystuje czas w kolejce trening. Był to dla młodej osoby przyjemny widok. Była zaskoczona i zadowolona z determinacji starszej pani do poznawania technologii. Gdy przyszła kolej do kasy na wspomnianą panią młoda usłyszała zaniepokojenie, zakłopotanie i cichą prośbę o pomoc starszej pani. Okazało się, że pani nie trenowała. Dostała od syna z zagranicy smsa z numerem konta, na które koniecznie tego dnia potrzebowała wpłacić pieniądze. Kasjerka odmówiła pomocy w znalezieniu wiadomości, tłumacząc, że jest kolejka. Poprosiła, żeby kobieta usiadła i przejrzała telefon raz jeszcze, na spokojnie. To jednak nie był spokój. Trzęsące się, ze zdenerwowania, ręce utrudniały przyciskanie małych klawiszy. Dziewczyna nie mogła pomóc – była następna w kolejce. Podeszła do kasy i załatwiając swoją sprawę bacznie obserwowała rozwój sytuacji. Starsza pani usiadła obok młodego chłopaka. Dziewczyna pomyślała ze spokojem: „Pewnie poprosi go o pomoc albo chłopak sam się



zreflektuje”. Nie wydarzyło się, ani jedno ani drugie. Ciekawe zjawisko. Młoda dziewczyna, po szybkim załatwieniu sprawy, słysząc wcześniej, o co chodzi, podeszła do kobiety i zapytała: „Czy pomóc pani odnaleźć tę wiadomość?”. Kobieta z ulgą oddała młodej telefon, kilka sekund i sms był odnaleziony. Starsza pani rozpromieniała, dziewczyna widziała w jej oczach wdzięczność, a w głosie słyszała ulgę. Kobieta była spokojna, że załatwi tego dnia podjęte zadanie. Sytuacja zakończyła się pomyślnie. Kiedy usłyszałam tę historię przyszła mi do głowy pytanie: „Dlaczego ta kobieta nie poprosiła od razu o pomoc?”, „Jak bardzo pewne założenia sytuacyjne (treningu starszej pani) mogą być mylne?”, „Obok, siedział młody chłopak-wystarczyło, żeby kobieta powiedziała o trudności”, „Dla młodej osoby kilka sekund działania, dla starszej pani kilka minut stresu i nieprzyjemnych emocji”. Ciekawym byłoby dla mnie spotkanie tej kobiety zadanie jej pytania, co spowodowało, że nie poprosiła nikogo z młodych osób o pomoc?

Dialog międzypokoleniowy możemy nawiązywać w każdej sytuacji. Pewnie nie rzadko mamy podobne okazje. Ważnym wydaje się być powiedzenie drugiemu człowiekowi o swojej potrzebie. Równie ważne jest dostrzeżenie, że ta druga osoba potrzebuje pomocy. Społeczna uważność na siebie nawzajem – tak nazwałabym zjawisko, które ułatwiłoby nawiązywanie dialogu.



### **Radość i siła w dialogu**

Dobłą praktyką jest stwarzanie przestrzeni do spotkań międzypokoleniowych. Przebywanie w jednym miejscu otwiera obie strony na siebie nawzajem. Starsi mogą dać młodszy m wiedzę, spokój, dystans do życia, wsparcie emocjonalne. Młodzi zaś starszym energię, nowe spojrzenie, głębsze przemyślenia w aspektach relacji społecznych.





Jednym z przykładów wspólnych działań jest projekt „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” realizowany na warszawskich Bielaniach. Przez kilka miesięcy 2012 roku grupa międzypokoleniowa spotykała się, by wspólnie realizować zadanie – stworzyć spektakl o radościach i wyzwaniach codziennego dnia seniora. Na początku były obawy – to naturalne! Młodzi zadawali sobie

pytanie: „A co jeśli będą dużo mówić?”, „Jeśli moja propozycja pomocy zostanie odrzucona?”, „A co, jeśli zostaną negatywnie ocenione za to jak wyglądam?”. „Czy różnica światopoglądu nie będzie zbyt duża” – kłębiły się pytania w głowach młodych. Seniorki były ciekawe: „Co sobie o mnie pomyślą?”, „Czy ja się z nimi dogadam”. Niepokoilo je pytanie: „Co będziemy razem robić?”, „A co, jeśli będzie cisza?”. To normalne, że dwie tak różne grupy zadawały sobie wiele pytań, miały wątpliwości, obawy. Wspólne spotkania zweryfikowały wyobrażenia. Młodzi i seniorki byli ciekawi siebie nawzajem i gotowi na poznawanie się. Mówiły, o tym, że chciałyby drugiej grupie coś dać i coś od niej wziąć. To był ważny krok do wspólnego działania. Jedna z Pań w wierszu na przywitanie młodych napisała: „Chętnie się z Wami młodzi spotykamy, chociaż się jeszcze nie znamy. Wy i my różne poglądy mamy, na pewno się dogadamy. Wysłuchamy chętnie uwag waszych, wy posłuchajcie rad naszych. Chętnie się nimi podzielimy i może coś w życiu zmienimy.”

To, co pomagało przełamać bariery to humor, dystans do siebie samego i świadomość wspólnego celu. Uczestnicy dostrzegli jak wiele ich łączy. Odkryli wspólne pasje, zainteresowania. Przebywając razem mogliśmy garściami czerpać od siebie energię, uśmiech, wskazówki życiowe, etc. Spotkania projektowe przenosiły się powoli również na grunt towarzyski. Nawiązały się przyjaźnie, powstały nowe więzi.



### **Korzyści płynące z dialogu międzypokoleniowego**

„Zobaczyłam, że młodzi mają coś do powiedzenia, dobrze się ich słucha” - powiedziała jedna z senierek. Inna dodała: „Przestałam bać się młodych”. „Nie dzieliłabym grupy na starszych i młodszych, jedynie na bardziej jajcarskich i mniej” – to słowa studentki, która doświadczyła, że

różnica wieku nie ma żadnego znaczenia w porozumieniu. Poniżej prezentuje korzyści, jakich doświadczyli młodzi i seniorzy w wyżej wspomnianym projekcie.

Młodzi	Seniorzy
Zmniejszenie dystansu do osób starszych	Wzrost wiary w swoje możliwości
Przełamywanie stereotypu seniora	Przełamanie lęku przed oceną
Przyjrzenie się bliżej starości i zainspirowanie się do myślenia jakimi seniorami oni sami chcieli by być	Mierzenie się ze swoimi ograniczeniami i przekraczanie ich
Przekraczanie swoich ograniczeń	Odkrywanie swoich talentów



I młodym, i starszym mogą towarzyszyć obawy przed odrzuceniem, brakiem akceptacji, ośmieszeniem się. Sytuacja zmienia się, kiedy znajdują przestrzeń na wspólne spotkanie, poznanie się, otwartą rozmowę, usłyszenie siebie. Okazuje się, że mają sobie bardzo wiele do przekazania. Często łączą ich pasje, zainteresowania, ciekawość świata oraz czasów minionych i przyszłych. Spotkanie przełamuje bariery i zmniejsza wcześniejsze obawy. Często pokazuje, że następuje nie tylko wymiana, ale i obdarowywanie się, a to otwiera serca.

Dialog między różnymi generacjami stanowi ciągłość świata, jest skarbem narodu, wartością nie do przecenienia. Ponieważ pozwala budować więzi międzyludzkie, zaufanie, empatie. Dzięki nawiązywaniu relacji międzypokoleniowych ludzie byłiby bardziej pozytywnie nastawieni do siebie, do świata. Każdego dnia mogłoby świecić słońce... w naszych sercach. Dialog międzypokoleniowy naprawdę działa i przemienia ludzi. Na ile z niego skorzystamy, zależy to już tylko od nas samych.



STOWARZYSZENIE PRAKTYKÓW DRAMY  
STOP-KŁATKA



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej  
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych  
na lata 2012-2013

Europejski Rok Aktywności Osób Starszych  
i Solidarności Międzypokoleniowej 2012



Tekst powstał w ramach projektu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” dofinansowanemu ze środków Rządowego programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013 oraz współfinansowany ze środków Unii Europejskiej.