

## Az időskor „fejlődépszichológiája” a modern szépirodalom tükrében

*Az elmúlt néhány évben a fejlődéslélektan elhagyta a gyerekszobát, és elkezdett foglalkozni a 65 év feletti felnőttek jellemzőivel. A tanulmány célja ismertetni a fejlődéslélektan egyedi megjelenését időskorban. Az idős felnőttkor demográfiai adatokban történő drámai növekedése fordította az érdeklődést az életen át tartó vagy időskori fejlődéslélektan irányába. A gerontológia érvényesülése fontos szerepet játszik ebben a pszichológiai ágban. A gerontológia az időskort az élet lezárásának tekinti, míg a fejlődéslélektan az ember életen át tartó folyamatos változására hívja fel a figyelmet. A tanulmányt olyan neves írók idézetei színesítik, mint John Updike, Malcom Cowley és Simone de Beauvoir.*

### 1. Bevezetés – a téma aktualitása

Életünk mintegy negyedét töltjük azzal, hogy felnőttekké fejlődünk és háromnegyedét azzal, hogy öregszenek. E tény ellenére a fejlődépszichológusok energiáik java részét a gyermekkor és a serdülőkor tanulmányozására fordították. Erik Erikson (1950) pszichoszociális elmélete lendületet adott annak a nézetnek, hogy a személyiség fejlődése nemcsak az élet első időszakában történik, hanem az ember öregkoráig, a halálig tarthat. Az élethosszig tartó fejlődés koncepciójának széles körű elfogadása azzal járt, hogy a fejlődéslélektan kilépett a gyermeklélektan által behatárolt ketrecből, és intenzíven kezdett foglalkozni a felnőttkori fejlődéssel. Valószínűnek látszik az, hogy az elkövetkező években az emberi öregedés lélektani és társadalmi szempontjai egyre inkább az érdeklődés középpontjába kerülnek, a fejlődéslélektan kiterjed arra az időszakra is, amely a normális reprodukív és szülői időszak után nyúlik. Ha az emberről teljes képet akarunk kapni, ezt a szakaszt is vizsgálnunk kell, fel kell tárnunk az életkori sajátosságait.

Az időskor a 65 év és az azon túli időszak. Egy adott civilizáció értéke lemérhető azon, hogy milyen értelmet kölcsönöz a teljes életciklusnak. Ugyanis ez az értelem áthatja az új generációk életét és esélyeit arra, hogy képesek legyenek-e szembenézni a végső kérdésekkel.

Az öregedés diagnózisa csődöt mond, ha csupán a naptári életkorra támaszkodik. Az életkori szakaszok eltolódása miatt szükség van az öregségről és az öregedésről alkotott nézetek felülvizsgálatára. Meg kell szabadulni a „napár zsar-

nokságának” nevezett előítéltelettől. Nemcsak az orvostudomány, de a pszichológia és a gerontológia is egyetért abban, hogy tudományos szempontból tarthatatlan, ha az ember életkorát csupán az évei száma alapján akarjuk megállapítani.

### *1.1. Úton az öregség felé*

A negyvenöt és a hatvan év közötti életszakasz, bizonyos feltételek megléte mellett, a legproduktívabb az ember életében. Öregszünk ugyan, fizikai képességeink csökkennek, az öregedési folyamatot teljes egészében nem tudjuk visszafordítani, de az erőink fokozottabban az életcélokra összpontosulhatnak. Teljesítményünk magas szinten tartható, az erőfeszítések meghozzák az érett életkor számára a sikereket. Az élet középső szakasza az élet „aratásának” mondható. Ebben az életszakaszban a fiatalkori élményeinket életre keltjük, újraéljük, de harmonikusabb, kiegyensúlyozottabb formában és magasabb etikai minőségben. A leélt négy-öt évtized alatt az ember olyan pszichés kompenzáló mechanizmusokat alakított ki, amelyekkel kártalanítja magát az öregedésért, kiegyenlíti az öregedés okozta biológiai hátrányokat. Képes elsajátítani a belső harmóniát, a teljesítmény pontosságát, ki tudja alakítani magában az alkotói szintézist, illetve a gondolkodás szintézisét, amely az évek során szerzett bölcsességre jellemző.

Ebben az időszakban válik tudatosabbá a felismerés, hogy bármi, ami megszületett, meg fog halni; bármi, amit összeraktak, szét fog esni; és bármi, ami megjelent, el fog tűnni. Az időnk korlátozott. Az események sűrűsödnek, a szubjektív időélmény megváltozik, egyre inkább úgy éljük meg, hogy az idő rohan. Az egészen bizonyos, hogy életünk véget fog érni, csak azt nem tudjuk, mikor. Tehát annak felismerése, hogy most megvan ez a lehetőségünk, és a tényleges szándék, hogy ezt ki is használjuk, szintén felbecsülhetetlenül értékes. Ugyanakkor az időben való lét folyamatos gazdagodás. A személy integráns részét alkotó múlt (szubjektumunkkal áthatott létmozzanatok) egyre terebélyesebb anélkül, hogy a jövőre vetülés bármit is sorvadna.

A fiatalság nemcsak testi tulajdonság, hanem szimbóluma a születésnek, a növekedésnek, a lehetőségeknek, a kezdetnek, a nyitottságnak és az energiának is. Minden életkorban megéljük a fiatalságot, ha ezek a jellemzők szerepelnek az életünkben. Az öregség pedig a befejezés, a gyümölcsözés, a stabilitás, a beteljesedés szimbóluma. Ezeket is átélhetjük szinte minden életkorban. Optimális egyensúlyukat azonban a középső életkorban kell megvalósítani. Ebben az értelemben a középleletkor az életciklus központja. Felidézzük és átgondoljuk a saját történetünk lehető legnagyobb részét.

Ebben a korban kezdődik az a folyamat, amelyben az ember megkonstruálja élettörténetét. Elbeszélte élettörténet célja a saját világ megosztása másokkal. A mai énelméletek az „én”-t élettörténeti reprezentációnak tekintik, amely nyilvános kommunikációra épül. Az élettörténet-elbeszélés felmutatja a mindennapi tapasztalatok fontosabb mozaikjait, helyzeteket. Az identitás narratív konstrukció,

az élettörténet elbeszélése egy újfajta tudást hoz létre arról, hogy az elbeszélő hogyan kreál jelentéstartalmakat és koherenciát a saját életében, vagy esetleg mennyire nem sikeres ez, minden fáradozása ellenére. A megfogalmazás már önmagában mélyebb megértéshez vezet. Először hátra kell lépünk pár lépést, hogy nagyobb perspektívából szemlélhessük önmagunkat, hogy azután belevág-hassunk az élet második felének meghódításába. Kierkegaard ezt így fogalmazta meg: „*Életünket előre felé éljük, de visszafelé értjük.*” (Horsdale, 2007) Az idő-sződő embernek fokozott igénye van arra, hogy elmondhassa ezt a történetet, és a fiatalabb családtagok, unokák szempontjából is jelentősége van az élet folytonos-ságának megéléséhez, saját narratív énjük felépítéséhez.

Már a felnőttkor középső szakaszában megjelenik az emberben a vágy az „én” fiatal és öreg dimenziójának integrálására, valamint a következő generáció számára hagyott örökség kérdései is. Míg a fiatalabb felnőttkorban az öregkor a rigiditást és a lehangoltságot jelenti, a középkorúak már realisabban értékelik az öregséget, a stabilitást: a rendezettséget és a bölcsességet társítják az idősebb korrallal.

Az életkorral együtt járó természetszerű változások, amelyek lassú, egyenletes folyamatok (például a lényeges és lényegtelen dolgok határozott elkülönítése, a döntésekben a meglévő és az új információk arányának eltolódása az előbbiek javára stb.), néha látványos külső változásokat eredményeznek. Időskorban a meglévő személyiségtulajdonságok kifejezettebbé válnak. Egyesek, amelyek korábban rejtve maradtak, most felszínre kerülnek, és látszólag új tulajdonság-ként jelennek meg. Szerencsés esetben az időskor a személy szociálisan kedvező tulajdonságait domborítja ki (Tringer, ld. Görföl, 2004).

## 2. Az időskor pszichológiája, fejlődési feladatai

### 2.1. Az öregedés testi tünetei

Nyugati kultúránk jelenlegi értékvilága erősen anyagközpontú. A spirituális perspektíva elvesztésével az ember értékét is sokszor csupán a biológiai jellemzői alapján definiálják: így alakult ki a fiatalság- és szépségkultusz. A haláltól való félelem oly erős, hogy a halál, sőt még az életkor is tabuvá vált. Nem csoda hát, hogy a fiatalság elmúlását sokan krízisként élik át, és sok esetben tagadással próbálják kezelni. A biológiai öregedés azonban csak egy határig tagadható és képleltethető. A negyvenes életévekhez közeledve mind a külső megjelenésben és a fizikai erőnlétben, mind az egészségi állapotban egyre észrevehetőbb hanyatlás zajlik. A tükörbe nézve más kép fogadja az embert, mint amit magáról elképzel. A fizikai terhelést sem bírja annyira, mint eddig. Egyre többször találkozik a betegséggel – saját életében és a kortársainál is.

Simone de Beauvoir (1984: 199) így ír arról, ahogyan egy középkorú nő szembe-sül az idő múlásával, a test hanyatlásával, anyja súlyos betegségének kapcsán:

„Anyám nemi szervének látványa felkavart. Alighanem az ő teste volt a legtávolabbi számomra – és a legközelebbi is. Gyermekkoromban gyengéden szerettem e testet, mint fiatal lány, nyugtalan viszolygást éreztem vele szemben, ez tipikus; s egészen rendjén valónak éreztem, hogy megmaradt bennem a kettősség, testének szent és visszataszító volta: aolyan tabu volt számomra a teste. Most azonban megdöbbenett, milyen heves ellenérzés támadt bennem.[...] Csakhogy teste e lemondás következtében puszta testté vált, alig volt más, mint holttest [...] Most először láttam meg benne a holttestet.”

Spitteler (1942) regényében jelenik meg a „szegény Konrád” kifejezés, ez az elnevezés halhatatlanná tette a szerzőt a pszichoanalitikus mozgalom számára. Az *Imago* hőse, egy Viktor nevű költő saját testének megnevezésére használja az elnevezést. Freud, Jung és Ferenczi Spittelertől veszi át ezt az ötletet, és mindhárman előszeretettel használják levelezéseikben saját testük megszemélyesítésére. A „szegény Konrád” egyik főszereplőjévé válik Freud és Ferenczi levelezésének.

Freud ezt írja egyik levelében Ferenczinek: „Szegény Konrádomról is be kell még számolnom. Feltehetően a fogyás (5 kg) és az általános fáradékonyság az oka, hogy a szívem sem egészen jól viselkedik. Lévy doktor, aki nagyon megbízható belgyógyász, nem talált szervi elváltozást, csak a bal szívkamra »lustaságát«, bőséges táplálkozást, mozgást, alvást és masszázst írt elő, úgy véli azonban, eltart néhány hétig, amíg felépülök. Jobb lágycmirigyeim fájdalomra még mindig némileg érzékenyek, amúgy minden elmúlt.” (Freud-Ferenczi, 2002: 150)

Cowley (1983: 19) ezt írja: „Mire betölti nyolcvanadik évét, az öregedő ember önképe hasonló válságon mehet keresztül, mint serdülőkorában. Lehet, hogy átment már egy válságon, amikor középkorú lett, a klimax idején, akár férfi, akár nő, de ennek ellenére egész felnőtt életében magától értetődőnek tekintette önmagát, képességeivel és hiányosságaival egyetemben. Most, amikor a tükörbe néz, megkérdezi: »Ez tényleg én volnék?« – vagy kerüli a tükröt, mert elkeseríti a látvány, a táskás szem, a ráncok. Új maszkjában új szerepet kell játszania egy olyan darabban, amelyet csak rögtönözni lehet.”

Akik önértékelésüket, kapcsolataikat, életstílusukat külső megjelenésükre építették, azok számára ez a konfliktus szinte megoldhatatlan problémát jelent. Az öregedést észlelő és regisztráló ember gyakran kétségbeesik. Úgy érzi, hogy a fiatalságával együtt mindent elveszít, ami eddig értelmet jelentett számára. Ez is oka annak, hogy az életkor társadalmi tabuvá vált, mintha szégyen lenne még önmagunk előtt is. A mai világban, ha nem is a gerontológusok, de a közgondolkodás és a kereskedelem a fiatalság kultuszát hirdeti, és minden más életszakasz életminőségét a fiatalságra érvényes kritériumok szerint ítéli meg.

A korábbi évszázadokban a „bölc s vének” életpaszatalata, áttekintő képessége értékes volt a fiatalok számára, elfogadták az öregek tanácsait, és ezeket felhasználták a világban való eligazodáshoz. Napjainkban a felgyorsult társadalmi változások rövid idő alatt több nemzedéknyi különbséget hoztak létre a nagyszülők

és az unokák generációi között. A technikai eszközök között jól eligazodó fiatalok többnyire értéktelennek tekintik a személyes tudás szerepét a jövőre vonatkozó kérdésekkel kapcsolatban. A bölcsesség és az élettapasztalat leértékelődött (Horváth-Szabó-Kézdy-S. Petik, 2007).

Fontos a pszichofizikai kiegyensúlyozottság. Ha leszoktatjuk a testünket minden erőfeszítésről, akkor olyan formába kerülünk, amely az öregkorra jellemző. Az orvosok szerint, aki védekezni akar az érlemeszedés ellen, annak naponta egyszer meg kell izzadnia valamilyen erő kifejtéstől. Az emberi öregedés ellen a leghatásosabb szer a fizikai és a szellemi aktivitás, a munka, az elfoglaltság, a hobbi, a saját öröme végzett tevékenység, valamint a környezet iránti érdeklődés. Ha az embernek nincsenek ambíciói, ha nem dolgozik másokkal közösen a holnap javára, a tegnapokban kezd élni.

A modern szépirodalmi művek közül az öregség problematikáját, konfliktusait leginkább John Updike *Az idő vége felé* című regényének hőse, Ben Turnbull élete, gondolatai képviselik. Ben 66 éves, amerikai középosztálybeli férfi, számos gyermeke és unokája van. Elvált, és második házasságában él. A könyv 2020-ban játszódik egy amerikai–kínai atomháború után. A Föld lakossága alaposan megritkult, még mindig vannak radioaktív helyek. Ez a regény kerettörténete, ami fokozott alkalmat és igényt teremt az összegzésre. Ben nyomot akar hagyni naplójával, és a regény vége felé egy beteg és öreg ember tűnődik a világegyetem egyik beteg és öreg bolygójának, a Földnek és a földi létnek a lényegén, születésén és halálán. A testi hanyatlás észleléséről a következőket írja: „*Levetkőztetem a testem, aztán lezuhanyoztatom, aztán újra fölöltöttem, hajszálnyira másféle ruhába. Többé nincs szükség ropogós ingre-öltönyre; megteszi ugyanaz a kordnadrág és bolyhoskék pulóver tiszta alsóneművel és friss pamutillatú, gesztenyebarna garbóval. Pergamenbőrű, pucér lábam az erek lila metszetével könyörög zoknijáért és az egyre formátlanabb mokaszinért. Magunk vagyunk pásztorai testünknek, mely oly bárgyú, unalmas és visszataszító állat, akár az ökör*” (Updike, 1998: 59).

„[...] a szemhéjam annyira petyhüdt, hogy egymásra gyűrődnek a ráncai, és amikor felébredek, a helyére kell dörzsölnöm, nyakamon a lebernyeg csak akkor feszül meg, ha fölszegem az állam, hogy megborotváljam alatta... Egy öreg arc semmitmondó geográfiája[...]

” (Updike, 1998: 58).

Egy következő idézet a betegségtől, a haláltól való félelem kezdetét regisztrálja: „*De valójában tompulok, foszladozok. Furcsa panaszok küldenek üzeneteket az ideghálózatomon. Egy röpke, éles kis fájdalom a bal fülem mögött – lehet, hogy egy rákos sejtektől szorongatott nyirokcsomó első sikoltása?*” (Updike, 1998: 202).

Updike (1999: 202) egy másik regényében, a „*Bech befut*”-ban a következőket írja a testi hanyatlás észleléséről: „*Bech saját, a szerves élet gyalázatában több*

*mint hét évtizedig pácolt, érett testszaga olyan feltűnő volt, mint egy szétmázolt szenny egy makulátlanul fehér falon”.*

Gyakori viszonyulás az öregséghez annak elutasítása. Az ilyen ember egy ideig küzd az elkerülhetetlen valósággal, és egyben belekapaszkodik a fiatalság nyújtotta élet örömeibe. Öltözködéssel, viselkedéssel, kozmetikumokkal, hormonkezeléssel vagy plasztikai műtéttel fiatalosabb külső megjelenést teremt magának, elnyomja a múlt időhöz és az élet végességéhez kapcsolódó érzelmeit, elutasítja ezek tudatosítását.

## 2.2. Fontos életkori sajátosságok (én-integritás, bölcsesség)

*Erikson* (1991) pszichoszociális elméletének 8. szakasza az időskorral foglalkozik. A korosodó ember már gondoskodott dolgokról és emberekről, és a szükség úgy hozta, hogy alkalmazkodott a létezés diadalaihoz és csalódásaihoz, elindított útjukra másokat, dolgok és eszmék születtek általa. Csak benne érik meg fokozatosan az emberi lét előző hét szakaszának a gyümölcse, melyre nincs jobb szó, mint a teljesség. Az ében felhalmozódik a bizonyosság, hogy képes rendet és értelmet létrehozni. Az öregkor sok-sok veszteséggel jár, ugyanakkor teremtő szabadságot, továbbfejlődést, örömet ígér, és azt a képességet, hogy meg tudjuk ölelni az életet (*Viorst*, 2002). Az, aki teljesítette a megelőző hét szakasz feladatait, az elfogadja saját életciklusának egyszerűségét, s számára fontossá vált emberekről is belátja, nem lehetek volna másmilyenek. Az értelmes (a végső szenilitást megelőző) öregkor tehát annak az egyesített örökségnek az igényét szolgálja, amely az életciklushoz nélkülözhetetlen távlatokat nyújtja. Az erő itt a halál által meghatározott élet iránti elfogulatlan, ám aktív elkötelezettség formáját ölti, amelyet számos velejárájával, az érett szellemmel, a felhalmozott tudással, az érett ítéllettel és átfogó megértéssel együtt bölcsességnek nevezünk. Az életciklus utolsó szakasza a végső kérdések felbukkanásának is az ideje. Az ember összes esélye arra, hogy a számára megadatott egyetlen életcikluson belül felülemelkedjék énje korlátain, a nemzedékek egymást követő sorában betöltött teljes részvételén múlik.

Az időskorban elért bölcsesség tárgyilagos, ám egyszersmind aktív törődés az étellel a halál árnyékában. Vannak idős emberek, akik derűvel tudják nézni a körülöttük lévő zavaros és tökéletlen világot. Megbékélnek csökkent aktivitásukkal, és örömeiket lelik töprengő, visszahúzó életükben. Fontos öregkori életszerep, amelyet a társadalom is valamelyest szentesít, a bölcs öreg szerepe, amelynek értéke ugyan devalválódott, de a személyes kapcsolatokban való eligazodásban még mindig jelentős. Az emberi életpályának finalitása a bölcsesség énrminőségének megjelenése. *Paul Baltes* (hiv. *Horváth-Szabó-Kézdy-S. Petik*, 2007) szerint a bölcsesség egy minőségileg eltérő gondolkodásmód, melynek jellemzője a „különleges lényeglátás és ítélőképesség a bonyolult és bizonytalan helyzetekben” (*Baltes-Smith-Staudinger*, 1991; id. *Cole-Cole*, 1998:675).

Elméletileg lehetséges, hogy már fiatal korban elsajátítsuk ezt a lényeglátást, ez azonban olyan mértékű élettapasztalatot feltételez, melyet rendszerint csak hosszú évtizedek alatt tudunk magunkénak. Ennek tudható be az, hogy a bölcsesség az időskor számára fenntartott érnminőség. A bölcsesség sajátos erény, képesség és magatartásmód, amely a múlt elfogadását, az élet folyamatának megértését, az élet egészének tágabb perspektívába emelését, a másik ember empátiás megértését, a megbántások megbocsátását, a jelentéktelen dolgokkal való foglalkozás elhagyását és az élet fontos dolgaira való figyelést jelenti. Baltes a bölcsességet szakértelemként írja le, arra utalva, hogy a bölcsességhez egy sajátos szakterület is tartozik, és ez a mindennapi élet. Minden pszichológiai szempontokat előtérbe helyező kutató hangsúlyozza, hogy a bölcsességben értelmi és érzelmi elemek egyaránt jelen vannak. A dolgok perspektívába helyezése, a bizonytalan helyzetek és ellentétek harmóniába egyesítése gondolkodási komplexitást igényel, míg az ellentétes érzelmek egy időben való átélése és integrálása, a szubjektív érzelmi állapot jelentőségének megértése érzelmi komplexitást feltételez (Horváth-Szabó-Kézdy-S. Petik, 2007).

A fokozott érzékenység, a harmónia iránti igény, az elmúlás veszteségélménye, az élet apróbb szépségeire való késői ráismerés, rácsodálkozás jelenik meg a következő Updike (1998: 319) idézetben: „*Most, túl későn jövök rá, hogy nem figyeltem eléggé a világra és nem bíztam benne kellőképpen [...] A rádió az időjárás- és a tőzsdei jelentés között Schubert Der Klavierstückéből ad egy részletet, egy dallamot, mely egyre ismétlődik, áradó, komoly örömmel simogatja magát, és én Schubertre meg Mozartra gondolok; mindketten fiatalon meghaltak, de ontották a remekműveket, szinte az utolsó pillanatig, mind magasabbra emelkedtek, miközben életük elszivárgott, s ők angyali könnyedséggel áldották meg azt a világot, mely őket nyomorúságra, szegénységre, koszra, lázra és halálos ágyra ítélte. Szemem önkéntelenül megtelik könnyel, ami a szenilitás biztos jele.*”

Az érem másik oldalát is meg kell néznünk, hiszen tudjuk, hogy a mai nyugati típusú társadalmakban sok a boldogtalan idős ember. Az idillikus, boldog öregség illúzióját fel kell számolnunk; éppúgy nem létezik felhőtlen öregség, ahogyan általában nincs ilyen élet sem. Gyakran találkozunk indulatos, ellenséges idős emberekkel (Bromley, 1972).

Az öregség önmagában nem hoz új helyzetet: azok a vonásaink erősödnek, hangsúlyozódnak, amelyek fiatalabb éveinket is jellemezték. Ha valakinek fiatalon sem volt elég ereje ahhoz, hogy vállalja sorsa kihívásait, kockázatait, hanem kikerülte a nehéz helyzeteket, akkor öregkorában is a kizárás és a bezárulás veszélye fenyegeti (Bagdy, 2000). Társadalmunk a fiatalságot bálványozza, és az öregeket gyakran félreteresi, mellőzi. Az öregek terhet jelentenek mind a család, mind a társadalom számára. Az öregek gyakran csak fél életet élnek, mert tudják, hogy félelmet vagy undort keltenek, ha teljes életet próbálnak élni. Pl. a szexuális öröm ebben a korban illetlenségnek számít. Az öregemberek is vágyhatnak a

szexuális életre, de az öregedő hús képzete, amint éppen szexuális aktusban vesz részt, a legtöbb ember számára visszataszító (Viorst, 2002). A szexualitás szublimációja a világgal való érintkezési érzékenységben is tetten érhető.

A szexualitás hanyatlásáról a *Updike* (1998: 292) a következőket mondja: „*Gloria a gondomat viseli, de a ház reszket azoknak a válaszfalaknak az ingerült csapkodásától, amiket felállított kettőnk között [...]* *Impotens nyomorúságomban nem vagyok hasznára. Az ő szemszögéből a kapcsolatunk csupa szenvedés és nemes lelkű, zokszó nélküli tűrés; jó pontokat szerez a mennyországban, ahogy mondani szokás, és az erényessége úgy gyötör a csillogó keménységével, hogy egészen meghúzó magam*”.

Egy másik idézet ugyanebből a regényből: „*Beatrice (Ben menyje) sötét hajú és kezd gömbölyödni. De még éppen csak kezd – gyöngyfényű, madonnaszerűen ovális arca van, pompás, hosszú, fekete szemöldökkel, amely vastagodik az ornyerge felé, s ettől mintha mindig arisztokratikus bosszúság ülne a tekintetén. Vékony, fehér orra alatt gyakran duzzogóan biggyeszi rózsabimbó ajkát. Alakjának gömbölyűségét kiemelte a ropogós, korallpiros nyári ruha, amely szabadon hagyta a karját, s amikor a veranda oldalánál ülve keresztbe vetette a lábát, élém tárta dús fehér combját is, hogy szégyenlősen elfordítsam a tekintetem*” (Updike, 1998: 205). Ezekből a részletekből az is látszik, hogy a szeretet minden megnyilvánulása magában hordozhatja az erotikát, az érzelmeket nem fagyasztja meg az öregség, csak lehűti a szenvedélyeket, és tiszta szeretetté nemesíti azokat. Menye külsejének leírása felidézti a fiatalkori erotikus élményeket. Ben a női test szépségét nem szűnt meg csodálni és tisztelni, még akkor sem, ha fia feleségéről van szó.

Ha valaki nem tudja elfogadni ezt a megváltozott állapotot, az öregség elutasítását, az öregség elleni lázadást gyakran keserű beletörődés követi, amely tele van a fiatalok lehetőségeinek, életstílusának irigylésével, céltalansággal, értelemnélküliséggel. A beletörődés keserű, ellenséges, sértődött, fáradt, érdektelenséggel, motivációhiánnyal jellemezhető állapot.

*Updike* (1999: 117) hőse nem annyira irigységgel, inkább nosztalgiával nézi fiatal, családos gyermekei életét, miközben felidézti saját, hasonló életkorát és apaként elkövetett mulasztásait: „*Féltékeny vagyok Tonyra, mert élheti a fiatal házások életét egy lynnfieldi sorházban, s az én drága kislányom immár az ő tulajdona. Roberta a kis konyhában áll, a tűzhely fölél hajol, és ahogy kecsesen, lassan megfordul, a szemem sarkából nézve szakasztott a harmincöt évvel ezelőtti Perdita. Higgadsága, visszafogottsága tovább él a lányaiban, akik mint megannyiszor hallottam már, olyan férjeket választottak, akik hasonlítanak rám.*”

„*És persze leginkább a saját fiamra, Matthew-ra figyelek. Az összes gyerekem közül leginkább vele szemben érzek büntudatot, pedig ő mindig ugyanolyan vidám és kifürkészhetetlenül kedves. De épp abból, amilyen ügyesen-fürgén megvizsgálja valamelyik visító gyereket, én azt olvasom ki, hogy mennyire hiányoz-*



*hattam az életéből, amikor ő volt kicsi, s én nem csak a kötelező napi tíz órát dolgoztam le Bostonban, hanem részt vettem a munka utáni haverkodásokban is”* (Updike, 1998: 147).

A társas kapcsolatok iránti igény, úgy tűnik, nem változik az életkor előrehaladásával, de a kapcsolatok száma csökken – ez egyébként már fiatal felnőttkorban elkezdődik, a középkorban felgyorsul, időskorban pedig drámai mértéket ölt.

Az idős ember kevesebb időt szán új kapcsolatok kialakítására és a meglévő nem túl szoros kapcsolatok fenntartására, de nagy igénye van a családtagokkal, gyerekekkel, unokákkal, testvérekkel és öreg barátokkal való találkozásokra. Előfordíthat a lényegtelen, érzelmileg felszínes vagy csak információszerezésre alkalmas kapcsolatoktól, és szorosan kötődik az érzelmileg fontosakhoz. A pozitív meleg, szeretetteljes, gondoskodó kapcsolatok minden életkorban egyformán jelentősek a személyes jóllét megélésében. Időskorban pedig különösen fontosá válnak, hozzájárulnak az idős ember megküzdéséhez, támogatást adnak, az érzelmi szükségletek kielégítését szolgálják. Az idős emberek különösen nagy súlyt fektetnek a szoros kapcsolatok fenntartására, és többnyire rendelkeznek is azokkal a kapcsolati kompetenciákkal, amelyek a kapcsolatok felújításához, fenntartásához és erősítéséhez szükségesek. Az idevonatkozó vizsgálatok azt mutatják, hogy az idős emberek készebbek a megbocsátásra, mint a fiatalabbak, empátikusabbak, és az események értékelésében törekednek a másik szempontjainak figyelembevételére (Horváth-Szabó, 2005).

Updike (1998: 9) hőse, Ben Turnbull ezt mondja erről: *„Azóta ugyanis, hogy visszavonultam a bostoni pénzügyi életből, napok telnek el úgy, hogy a feleségemen kívül senkivel nem váltok szót. Régebben volt faxom és e-mailem, de amikor visszavonultam, hogy úgy mondjam, elvágtam a zsinórokat. Vissza akartam térni a természetbe és saját emberi alapjaimhoz, mielőtt búcsút mondom mindennek.”*

Hozzá tartozóikat, szeretteiket is elfogadják olyannak, amilyenek. Az integritását elérte ember nem kívánja azt, hogy bárcsak más milyennek lennének, elfogadja azt, hogy az élete alakulásáért csak maga felelős. Erre a derűs ironiára, empátiára álljon itt egy példa: *„Gloria (feleség) gyors, kutató pillantást vetett rám fagyoskék szemével. Őt évvel fiatalabb nálam, s egy kukacokra vadászó madár éberségével vizslatja rajtam a hanyatlás jeleit, ami végül majd meghozza számára a kényelmesen kibélelt özvegyasszonyi szabadságot. Jó néhány barátnője már özvegy és az egykori közös bankszámla egyedüli tulajdonosa; fürgén, vidáman elvégeztetik az összes rég kigondolt átalakítást a házban – új, napfényes szárnyat építtetnek az épület komor tömbjéhez; teljes belső átalakítást végeznek; újraaszfaltoztatják a kocsifeljárót; kecses kerítést húzatnak a kert köré; s a kerten túl egy kis nyári lakot építtetnek olvasás és magányos-romantikus merengés céljaira – mindezt a nyomorult férj megtiltáná, ha élne”* (Updike, 1998: 153).

A belenyugvó empátiáról tesz tanúbizonyságot a következő idézet: *„Oly hosszú ideig játszott a feleség szerepét, most végre a képességeihez méltó szerepet*

kapott. Előre látta majdani megdicsőülését, és mostantól fogva nem kívánt tenni semmi olyat, ami nem kifogástalanul hitvesi és szeretetelli: láttam az elszántságot sima, széles homlokán. Szépen átvezet a másvilágba, majd jutalmul különleges méltóságot kap, többé nem királyné lesz egy öregedő férfi mellett, hanem abszolút királynő. A színpad közepéről áradhat a dala” (Updike, 1998: 263).

A generativitás, a generációk életének folytonossága a gének által, az „az vagyok, ami túlél engem” gondolata bontakozik ki a következő regényrészletekből: „Jennifer elragadó; mindannyian ezt mondjuk neki [...] Szent lárva ő, méhpempővel teli. Ő az, aki majdán magába fogadja a férfitvarázst, és viszi tovább a felhígított, felerészt O’Brien-félével keveredett Turnbull DNS-t az örökkévalóság felé” (Updike, 1998: 117).

„Kibuggyannak szenilis, vén könnyeim, ha elképzelem, ahogy mindannyian masíroznak (az unokák) – másznak, totyognak –, elcipelve génjeimet a jövő harcias forgatagába, melyet én sohasem fogok látni” (Updike, 1988: 86–87).

Hiányzik a munka is, ami támogatja identitásunkat és meghatároz bennünket. Hiányoznak a feladatok, amelyek megerősítik kompetenciánkat, és a fizetés, ami értékessé teszi ezt a kompetenciát. A munka, a hivatás jelentése különböző a férfiak és a nők számára. A munka, a társadalmi szerep sokkal inkább meghatároz egy férfit, mint egy nőt. Megfosztva a munka által adott öndefiníciótól, megfosztva társadalmi hasznosságuk tudatától, a nyugdíjasok gyakran elvesztik önbecsülésüket. Az én differenciáltságának formálása hasznos lehet, szemben a munkaszereppel való túlzott elfoglaltsággal. Az én differenciáltsága az értékrendszer önfogadást és önértékelést segítő átrendezését jelenti. Ez az önértékelés forrásainak megváltoztatásában (belső értékekre, képességekre, megélt élettapasztalatokra és nem a sikerre és a teljesítményre való alapozása) és az aktuális önértékelést segítő tevékenységek (karitatív, másokat segítő, vigasztaló) végzésében mutatkozik meg (Horváth-Szabó-Kézdy-S. Petik, 2007).

Az idős emberek gyakran átesnek az ún. öregségi narcisztikus traumán. Az öregember fokozott érzékenységgel reagál arra, amit mondanak róla, hogy milyenek látják mások, mit vesznek észre öregkori gyengeségéből.

Hogyan lehet feloldani ezt a rendkívül sokrétű krízishelyzetet? A kompenzáció technikái a rítusok, szokások, amelyek konzerválják az időt és biztonságot adnak. Az automatizmusok elfedik a hiányokat. Valódi örömet a fiatalokkal való kapcsolat jelentené számukra. Saját fiatalságuk élménye támadhat fel újra, amely még ígéretes jövőt sejtet, és az a legjobb védekezés a kilátástalanság ellen. Az ifjúságot igénylő idős ember feladata a türelem, a kivárás és az elfogadás. Az énképét építő fiatal számára lehet barát, tükör és segítő, hiszen tapasztalatai, ha megélte azokat, óriási előnyt nyújtanak számára. Közismert az idősök önfeledt szeretete az unokák iránt. A nagyszülő szerepében élvezhetik a feltétel nélküli elfogadást. Mentessülnek a gyermeknevelés felelősségétől, terheitől, de részesülnek a gyermeki szeretet melegében. Ez adja kapcsolatuk különlegességét. Unokáik

létében génjei továbbélését is látják, ez újabb erőt adhat nekik, hogy nem tűnnek el nyomtalanul a világban: „*Jenny még csak hat hónapos, nagy, selymes, kocka alakú fejét most vékony pihe díszíti, ami komikusan föláll, mintha elektrosztatikus lenne [...] Jennifer bőre, meg kell mondanom, annyira finom, hogy nem tudok ellenállni neki: cserepes, öreg ajkamat odaszorítom félig vízből álló arcához, komoly, nagy, sima homlokához, melyből formátlan, puha gondolatok illata árad. Elég ennyi – egy csecsemő bőre, az illata –, hogy az ember nevéssen, sőt akár visongjon örömeiben. Érzem, ahogy szédítően sodor magával az élet forgószele*” (Updike, 1998: 117).

A sokoldalú érdeklődés és a tevékenység az, amelyek a legkedvezőbbek az öregkor tartalmas átélésére. A jól alkalmazkodó idősödő emberek sok időt fordítanak olvasásra, művelődésre, pihenésre, utazásra. Ez az életmód egészségük megőrzésével szorosan korrelál (Bagdy, 2000).

A mai korban a társadalom előregszik, a családok széthullnak, atomizálódnak. Sok feladat hárul majd az elkövetkezendő időkben a szociális szférában dolgozókra, hogy értelmet adjanak az életnek és az éveknek. Az érett öregkorban sok olyan változás megy végbe, amely módosítja a kialakult alkalmazkodási, beilleszkedési formákat. A motiváció általában csökkenő tendenciákat mutat; az a tapasztalat, hogy az idősek nehezebben lelkesednek, és gyakran erős ösztönző hatásra van szükség, hogy valamibe belekezdjenek.

Az emberek öregkorukban különböző módon egyeznek ki az élettel. A beilleszkedésnek nincs állandó vagy legjobb módszere. Ha fenntartjuk a folytonosság és azonosság érzését, akkor a megbékélés a változások ellenére sikeresen mehet végbe, az idősebb ember csökkent erőforrásainak hatékonyabb felsorakoztatását biztosíthatja. Öregkorban (és az élet egyéb szakaszaiban) a jól beilleszkedett személyek érzelmileg stabilan és leleményesen alkalmazkodnak a megváltozott körülményekhez, például halálesethez, nyugalomba vonuláshoz, megrendült egészségi állapothoz (Bromley, 1972).

Robert Peck (1968) – Erikson koncepciójára támaszkodva – az időskorúak számára az integritás elérésén kívül további életfeladatokat és krízismegoldásokat is megfogalmazott. A test transzcendenciája az életminőség szempontjából kívánatosabb és hasznosabb, mint a testtel való túlzott foglalkozás. Ez a feladat különösen akkor válik fontossá, amikor súlyos betegség, fájdalom, kényelmetlenség és szenvedés kiszorítja az örömet, elégedettséget az ember életéből. A test transzcendálásával a boldogság jelentése és a teljes élet átértelmeződik, és a boldogság forrásává a kielégítő, gondoskodó emberi kapcsolatok válnak, nem pedig az egészség vagy a függetlenség. Hozzá tartozik ehhez a feladathoz a pszichés és szociális funkciók erősítésére való lehetőségének felfedezése is (szellemi értékek felfedezése, a közeli családtagokkal való kapcsolatok rendezése, megbocsátás).

### 3. Összegzés

Az öregkori integritás elérése azt jelenti, hogy az ember egységként tekint saját életútjára, elfogadja azt a maga teljes valójában, és ha voltak is hibák, konfliktusok és tragédiák, alapján véve értelmesnek élte meg, és belenyugszik abba, hogy már nem tud rajta változtatni.

A lelki egészség szempontjából fontos, hogy az időskorra kialakuljon a transzperszonális én a túlzottan önmagunkkal való foglalkozással szemben. Ez az énközpontúságtól való elmozdulást, az önző célokról való lemondást, saját életének és halálának tágabb perspektívába helyezését és elfogadását jelenti. A halálra készülés az emberi fejlődés végső szakasza. Az élet és a halál közötti mezsgyén tartózkodás, konkrétan is és szimbolikusan is határhelyzetnek, életet átalakító élménynek tekinthető. Minden határhelyzet, de különösen a halállal való szembenézés alapvető kérdések felmerülését és ezek válaszainak keresését is jelenti. Van-e örökélet vagy a halállal minden véget ér? A világ, az élet értelemmel és jelentéssel teli, vagy nincs semmi értelme? A világban rend van, vagy pedig káosz uralkodik? Van-e eleven remény, vagy minden reménytelen? A válaszok messzemenően meghatározzák a haláltudat következményeit: elakadást, reménytelenséget vagy fejlődési lehetőséget teremtenek, és reményt adnak. Időskorban gyakran megnövekszik a hit, a vallásos élmények és a meditációk keresése. Ezek – a remény és a biztonság érzése mellett – egyfajta „betagoaltságot” is jelentenek az ember számára. Így élete még a halállal sem veszti értelmét, mert valamiképpen mégis az egész része marad (Stöckertné, 1999).

Öregkorban törvényszerűen növekszenek a veszteségek. Az élet folyóján előrehaladó ember nemcsak akadályokba ütközik, hanem csökken az ereje, kopik a teste, kevésbé tud figyelni, kihagy az emlékezete, és kilépnek vagy eltűnnek mellőle a régi élet-, sors- és segítőtársak. Ez azonban nem szükségszerűen jár azzal, hogy az egyén pszichés közérzete, önértékelése és az élete feletti kontrollja hosszú távon csökkenjen, mivel a korhoz kötött negatív hatásokat kivédheti, csökkentheti az időskorban is működő alkalmazkodási képesség. (Horváth-Szabó-Kézdy-S. Petik, 2007). Ma már egyre nagyobb egyetértés van abban is, hogy az időskorra is érvényes az megállapítás, hogy az ember aktív részese sorsa alakításának. Ez egyebek közt azt is jelenti, hogy az idős ember nemcsak reagál (veszteségekre, korlátokra, a halál közeledtére), hanem sajátos feladatokkal, kompetenciákkal, választásokkal rendelkező személy.

*„Az öregedés: folyamat és feladat együtt. Alapvető megtartás-elengedés képesség, a múlandóság elfogadása. Új erények is napvilágra kerülhetnek: a hála, az átélés mélysége nő, a birtoklás iránti vágy alábbhagyhat, az igények csökkennek, az adni vágyás erősebb lehet, újszerű szeretetképesség alakulhat ki”* (Németh-Moretti, 2006: 443.)

## IRODALOM:

- Bagdy Emőke: Fejlődéslélektan az életfolyamaton át. *Pszichoterápia* 2000/augusztus 263–297.
- Beauvoir, S.(1984): *Kisregények*. Európa Kiadó, Budapest.
- Bromley, D.B. (1972): *Az emberi öregedés pszichológiája*. Gondolat Kiadó. Bp.
- Cole, M.–Cole, S. (1998): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Cowley, M.(1983): *Nyolcvan év magasából*. Európa Könyvkiadó, Budapest.
- Erikson, E.H. (1991): *A fiatal Luther és más írások*. Gondolat Kiadó, Budapest. 437–455.
- Freud, S. –Ferenczi S. (2002): *Levezetés. I/2. kötet*. 150.o. Thalassa Alapítvány–Pólya Kiadó.
- Görföl Tibor: A Vigilia beszélgetése Tringer Lászlóval. In: *Vigilia* 69. évfolyam 2004/február. [www.vigilia.hu/2004/2/gorfol-tringer.htm](http://www.vigilia.hu/2004/2/gorfol-tringer.htm)
- Horsdale, M.(2007): *Életút-történetek értelmezése és elemzése*. <http://civil.nepfoiskola.hu/3/3.1.3.htm>
- Horváth-Szabó Katalin (2005): A megbocsátás pszichológiája. In: Lukács L. (szerk.): *Lélektan és spiritualitás*. Vigilia Kiadó, Budapest. 97–130.
- Horváth-Szabó Katalin–Kézdy Anikó–S.Petik Krisztina (2007): *Család és fejlődés*. Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola kiadványa
- Németh Attila–Moretti Magdolna (2006): *„Ki szépen kimondja a rettenetet azzal föl is oldja”*. Medicina Kiadó, Budapest.
- Peck, R. (1968): *Psychological developments in the second half of life*. In: Neugarten, B. (ed.): *Middle age and aging*, Univ. Chicago Press, Chicago.1968: 88–93.
- Spitteler, C. (1942): *Imago*. Révai Irodalmi Intézet.
- Stöckert Károlyné (1999): *Személyiség-lélektan nevelőknek*. Eötvös József Kiadó, Budapest
- Updike, J. (1998): *Az idő vége felé*. Európa Kiadó, Budapest.
- Updike, J. (1999): *Bech befut*. Európa Kiadó, Budapest.
- Viorst, J.(2002): *Szükséges veszteségeink*. Háttér Kiadó, Budapest.