Középkorúak válságban

Czégényi Margit

Kronológiai, biológiai és lélektani korunk nem mindig egyezik. Biológiai korunk a fizikai megjelenésünk és a szervezetünk egészségi állapotának függvényében lehet a naptári korunknak megfelelő, annál öregebb vagy fiatalabb.

Utóbbi esetben fitten, fiatalosan mozgunk, letagadhatnánk néhány évet. Megfigyelhető, hogy bizonyos életkor elteltével, ami nagyjából a húszas évek közepétől, a harmincas évek elejétől kezdődik, a legtöbb ember elkezdi lélekben fiatalabbnak érezni magát, mint amennyi a kronológiai kora, és ez a biológiai kortól is különbözhet. Pszichológiai korunkat a lelki dinamizmusunk, egyensúlyunk, stabilitásunk vagy labilitásunk formálja, ezért szubjektív alapokon nyugszik.

Talán pont a lélektani és a kronológiai korunk különbségének köszönhető, hogy egyre nehezebb elfogadni az idő előrehaladtával járó természetes fizikai és pszichológiai változásokat, mint az aktivitás csökkenését, kisebb-nagyobb testi elváltozásokat, az állóképesség romlását vagy a szokások és a személyes kapcsolatok átalakulását. 40 évesen úgy szeretnénk kinézni, mint 20 évesen a csúcsformánkban, és az akkori, kisebb felelősséggel járó életvitelünkre nosztalgiával gondolunk vissza. Lelkünk egy része ott ragadt.

Ki számít fiatalnak, középkorúnak vagy idősnek?

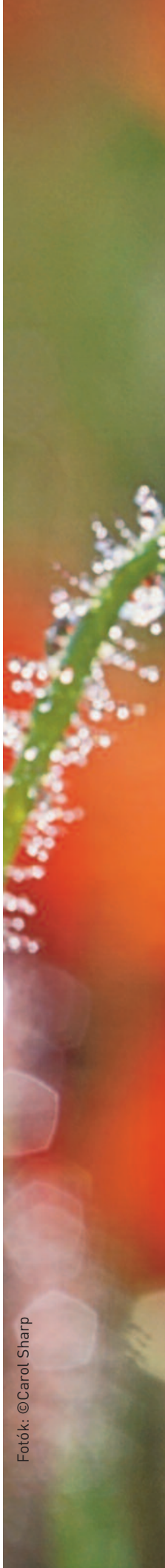
Ha visszatekintünk az időben, 1900-ban hazánkban 35-40 év között mozgott az emberek átlagos életkora. Jelenleg a születéskor várható élettartam átlagban 72 év, nők esetében 76, férfiaknál 68. Láthatjuk a kor relativitását, aki hajdan idősnek minősült, manapság legfeljebb középkorúnak tekinthető. Többféle tudományos tagolással találkozhatunk, ha az életkori szakaszok elhatárolásának nyomába eredünk, nincs egységes rendszer erre vonatkozólag. A leggyakrabban mégis a 20-65 év közötti személyeket sorolják az aktív felnőttek korosztályába, ezen belül a 20-40 év közöttieket a korai felnőttkorhoz, a 40-65 közöttieket pedig az érett felnőttkorhoz. 20 év alatt találjuk az ifjúkorúakat, 65 év fölött pedig az öregedő korosztályt. Vagyis a 40-65 év közötti emberek tartoznak az életközépi periódusba, akik már nem fiatalok és még nem idősek. Óvatosan merném állítani, hogy ennek alsó határa inkább 35 év környékére tehető. Az egyszerűség kedvéért azonban maradjunk a negyvenes-ötvenes korcsoport megnevezésénél.

Miről szól ez a periódus? Milyen életfeladatokkal szükséges szembenéznünk? Erik Erikson frankfurti származású fejlődéspszichológus szerint serdülőkorunktól kezdve késői felnőttkorunkig folyamatosan keressük az identitásunkat, különböző fejlődési szakaszban más-más megoldandó élethelyzeten keresztül definiálva önmagunkat. A 40-60 éves kor szerinte elsősorban az alkotásról szól, a legtöbb ember ekkor éri el az alkotóképessége csúcsát. Emellett még nem érzi magát idősnek ahhoz, hogy változtasson az életén, kipróbáljon új, esetleg addig elmulasztott lehetőségeket. Ha ez sikerül, akkor nyugalommal lép át a következő életszakaszba, amely az életútjának kiértékeléséről szól. Ha viszont nem érzi a saját hatékonyságát ebben a stádiumban, a stagnálás állapotába kerül, amit krízisként él meg. Az életszakaszokhoz köthető fejlődési krízisek Erikson szerint természetes, elengedhetetlen jelenségek, sikeres megoldásuk a lelki gyarapodást szolgálja.

Testi-lelki átalakulás

Carl Gustav Jung svájci pszichoanalitikus a 40-es éveink elejét/közepét nevezte meg az életközépi válság kezdeteként. Addig már sok célt elérünk, befejezzük a tanulmányainkat, karriert építünk, családot alapítunk, gyermekeket nemzünk. Felmerül a kérdés, hogy mi következhet még ezután. Mi dolgunk van még? Hol van a helyünk a világban? Vagyis egyfajta mérleget készítünk addigi éltünkről, átgondolva a teljesült vágyainkat, céljainkat és a sikertelenségeinket egyaránt.

Milyen lélektani folyamatok zajlanak mindeközben? Az ideális énünk óha-



Fotók: ©Carol Sharp

tatlanul szembetalálkozik a reális énünkkel, úgy is fogalmazhatunk, hogy az illúzióink farkasszemet néznek a valósággal, ami kínos játék, különösen, ha nagy szakadékot találunk a kettő között. Ha nagyon elrugaszkodottak voltak az önmagunkhoz és az életvitelünkhöz fűződő ifjonti reményeink a jelenlegi életünkhöz képest, akkor pánikba eshetünk. Összedől mindaz, amit hittünk vagy reméltünk magunkról.

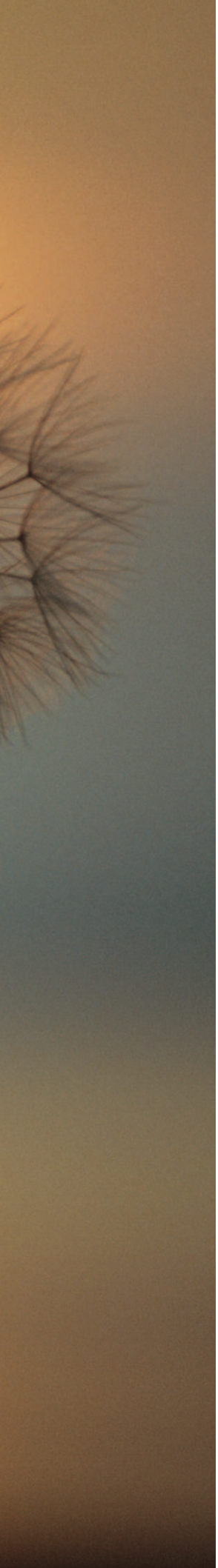
Carl Gustav Jung svájci pszichoanalitikus a 40-es éveink elejét/közepét nevezte meg az életközépi válság kezdeteként.

Hogyan töltsük ki az űrt? Felébredhetnek a régi, elnapolt vagy mélyre süllyesztett vágyaink, talán ha azokat megvalósítanánk. Mielőtt végképp lemondanánk az illúzióinkról, egy mély lélegzetet véve megpróbálhatjuk mégis megvalósítani őket, hátha nem késő! És elindul a délibábok kétségbeesett kergetése: az élvezetek és az aktivitás hajszolása; új, izgalmas, házasságon kívüli szexuális kapcsolatok létesítése, sokkal fiatalabb partner keresése, esetleg válás, mint szabadulás az ellaposodott vagy megkérgesedett kapcsolatból. Terápiás munkám során gyakran találkozom azzal a jelenséggel, hogy a pániktól vezérelve elkezdenek lelkesen kutatni régi szerelmek után az interneten, társasági oldalakon, tőlük várva a reményeik és a fiatalságuk felélesztésének felderengő lehetőségét.

A testi változások, a lassan munkálkodó öregedési folyamatok finom jelei egyre inkább szembesítenek az élet mulandóságával, ami elől nehéz menekülni. Főként nőkre jellemző ebben az időszakban az esztétikai/fiatalító műtéti beavatkozások igénybevétele, ráncfelvarrás, botoxkezelés, has- és mellplasztika; de a férfiaknál sem ritka a hajbeültetés vagy a zsírleszívás, és mindkét nemnél egyre inkább terjed az intim területek plasztikája.

Jelentkezhet egész enyhe formában is az életközépi válság, egy belső rendszerező-elemző mentális folyamatként, ahol az értékek fontosságát gondoljuk át, új prioritásokat jelölünk meg. Nem könnyű szembenézni a nagy kérdésekkel, ezért előfordul, hogy megfutamodunk előlük, amihez kézenfekvő lehet a munkába temetkezés, túlórázás, másodállás keresése akkor is, ha az anyagi helyzetünk nem indokolja a plusz erőfeszítést. Ezzel még húzhatjuk egy kicsit az időt, jó esetben közben erőt gyűjtünk.

A szorongás megjelenhet mindhárom idődimenzióban. Búslakodunk és felelősségre vonjuk magunkat a múltbéli elszalasztott lehetőségek miatt, miközben a jelen helyzetünket kifejezetten nyugtalanítónak éljük meg. Aggaszt a jövőnk is: mi lesz velünk, a családunkkal, a szeretteinkkel, az állásunkkal, a fiatalsá-



gunkkal? Keveredhet bennünk a lemaradás érzése, a túlhajszoltság, az összezavarodottság, a remény.

Változókorban

Mi indítja el azt a folyamatot? Mivel folyamatról beszélünk, a külső burkot repesztő kulcsélmény lehet egy munkahelyi elbocsátás, otthoni megoldhatatlannak látszó konfliktushelyzet, súlyosabb betegség, de akár a klimax kísérő tünetei is, például az ingerlékenység, az álmatlanság és a vele járó fokozott gondolkodási hajlam is. A klimax, azaz a változókor, 50 éves kor környékén jelentkezik, nőknél pár évvel hamarabb, mint a férfiaknál. Sokáig az a nézet uralkodott, hogy csak a nőket érinti. A menopauza fogalma minden biológia tankönyvben szerepel mint a női szervezet hormonális áthangolódása, ami az ösztrogéntermelődés csökkenésének a következménye, s amely során a menstruációs ciklus végleg megszűnik. Jellemzően hőhullámokkal, érzelmi labilitással, a szexuális vágy csökkenésével, hízékonysággal jár, bár változó mértékben terheli meg az érintettek szervezetét, esetenként lehetnek egész enyhék is a panaszok, szinte alig észrevehetőek. Ugyanakkor kimutatható, hogy a férfiakban is hasonló folyamatok játszódnak le, azzal a különbséggel, hogy a tesztoszteron hormon szintje csökken, felborítva az addig egyensúlyban lévő hormonháztartást.

A férfiklimax, más néven andropauza tünetei a női változathoz hasonlóak, bár általában kevésbé intenzívek: ingerlékenység, hangulatváltozások, koncentrálási nehézségek, alvászavar, szexuális teljesítőképesség csökkenése. A két nem klimaxa közötti legmarkánsabb különbség a termékenységhez kapcsolódik, hisz a férfiak a változó kort követően is képesek gyermeket nemzeni, míg a nőknél a menopauza egyben a szülés lehetőségének lezárulását jelenti. A sztárvilágban sok példát találunk a férfiak időskori gyermekvállalására, például Charlie Chaplin, aki az ötvenes éveiben járt, amikor negyedjére nősült, elvett egy 17 éves lányt, aki nyolc gyermeket szült neki. 73 éves volt, amikor az utolsó gyermeke megszületett. Vagy Anthony Quinn, aki még inkább benne volt a korban, a 81. életévét számlálta, amikor megszületett harmadik házasságából a második gyermeke.

A férfiaknál a leggyakoribb panasz mégis a szexuális teljesítőképesség csökkenése, azon belül is leginkább a merevedési zavarok, ami szép számban készteti őket arra, hogy orvoshoz vagy szexuálpszichológushoz forduljanak.

Mielőtt végképp lemondanánk az illúzióinkról, egy mély lélegzetet véve megpróbálhatjuk mégis megvalósítani őket, hátha nem késő!

Hogyan lehet jól megoldani ezt az élethelyzetet? Ha túljutunk az első, meglepetést okozó szembesüléseken, és a hirtelen felindulásból történő, mások szemében talán olykor mókásnak tűnő cselekedeteken, akkor érdemes hátradőlnünk, hogy átgondoljuk, hol tartunk most. Lehet, hogy elmulasztottunk életünk során néhány jó lehetőséget, de biztosan akad a tarsolyunkban sok olyan is, amelyből építkezhetünk, amelyek szilárd belső vázként tartást adnak nekünk. Elég felismernünk, hogy ezentúl más életfeladatok várnak ránk, mint eddig. A múltat nem lehet erőszakkal feléleszteni, de új kihívásokat rejt ez a korszak: a tapasztalataink, megszerzett bölcsességünk kreatív hasznosításának lehetőségét; előremutató, reális célok kitűzését. Jung az élet mélyebb értelmének megtalálásában, a belső fejlődésben látta a megoldást.

A krízis feloldásához mindenképp szükséges a nézőpontváltás, új értékek és szempontok figyelembevétele. Paul Watzlawick, a kaliforniai pszichoterápiás iskola képviselője szerint krízishelyzetben nem elég, ha a bevált szokásokat még intenzívebben gyakoroljuk, hanem merőben új, eddig nem próbált viselkedések és normák beiktatása a célravezető, vagyis minőségi ugrásra van szükség.

A stresszkutatások rámutattak, hogy minél inkább kontrollálhatónak vélünk egy stresszkeltő helyzetet, annál hatékonyabban birkózunk meg vele. Ha úgy érezzük, van ráhatásunk a változásra, nem csak sodródunk, akkor nagyobb elszántsággal, kreativitással és határozottsággal állunk elébe, ami jó megoldások kitalálásához vezet.