

Az emberélet középső szakasza
Pszichológiai szempontból

*„Az emberélet útjának felén
egy nagy sötét erdőbe jutottam,
mivel az igaz utat nem lelém.
Ó szörnyű elbeszélni mi van ottan,
s milyen e sűrű, kusza, vad vadon.”*
(Dante: *Isteni színjáték*)

Az emberi élet közepe táján, Dantéhoz hasonlóan, napjainkban is sok ember jut el valamiféle sötét erdőbe, vad vadonba, ahol életének különböző szálai összekuszálódnak, utat keres, iránymutatásra és iránymutatóra szorul. Kételyei támadnak az élet értelmével és a megélt élet hasznosságával kapcsolatban. Hova tart? Mi a feladata? Mi teheti értelmessé az életét? Azt teszi-e, amire rendeltetett?

Az élet középső időszaka minden ember számára az átalakulás, a változás ideje. Van, akinél az átalakulás, a személyiség átformálódása fokozatosan, nagyobb megrázkodtatások nélkül megy végbe, míg másoknál, becslések szerint az emberek kétharmadánál, drámai változások közepette zajlik. Az átalakulás számukra a krízis időszaka.

Ugyanakkor, tapasztalataink és megfigyeléseink szerint az élet közepe a kiegyensúlyozott, gazdag élet időszaka is. Ilyenkor az ember számos fejlődési és életfeladattal szembesül és kényszerül azok megoldására. Újra kell alkotnia személyes identitását, életcélját, el kell fogadnia életkorát, az öregedés látható és érezhető jeleit, bele kell törődnie abba, hogy jövőbeli lehetőségei korlátozottak és az idő múlásával egyre inkább szűkülnek. Ebben az időszakban még gondoskodásra, nevelésre szorulnak gyermekei, de már gondoskodásra, törődésre szorulnak szülei is. Ebben az életszakaszban még aktívan dolgozik hivatásából adódó feladatain, de egyre fontosabbá válnak széles értelemben vett tanítói, utódnevelési feladatai is. Ez az az életkor, amelyben a legtöbb jelentős művészeti alkotás, technikai találmány, tudományos elmélet születik. A gazdag és sikeresnek megélt életre visszatekintő idős emberek visszaemlékezései és a közép-felnőttkort éppen megélők beszámolóit arra hoznak bizonyítékokat, hogy az élet középső szakaszában az ember számos lehetőséggel rendelkezik a benne lévő adottságok megvalósítására, tudásának hasznosítására.

A pszichológia megállapításai

Az életközép időszaka egészen a múlt század derekáig a pszichológia elhanyagolt területe volt, bár az nemcsak az egyik leghosszabb, hanem az egyik legfontosabb életszakasz is az ember életében. „Ez az időszak öleli fel azt az evolúciós fejlődést, amely az embert tanító és létesítő, de egyben tanuló lényé tette.”¹ A pszichológiára nagy hatást gyakorló Jung, majd Erikson és a hazánkban alig ismert Levinson voltak az elsők, akik ennek az időszaknak fontosságát felismerték, elemezték és vizsgálat tárgyává tették.

Jung ugyan nem foglalkozott az érett felnőttkor egészével, csupán az élet közepén bekövetkező fordulóponttal vagy krízissel. Leírta a személyiség irányulásainak két területén bekövetkező drámai változást. Az egyik a személyiség eddig homályban lévő, elnyomott

¹ E. Erikson: *Gyermekkor és társadalom*. Osiris, Budapest, 2002.

oldalának, az „árnyékszemélyiségnek” a napvilágra kerülése. A másik pedig a személyiség ellenkező nemre jellegzetes tulajdonságainak felerősödése.

Erikson a személyiségfejlődés szempontjából az élet középső szakaszát a serdülőkorral azonos jelentőségűnek gondolja. Az érett kor központi feladatának az alkotást (generativitást) tartja, amely nemcsak és nem elsődlegesen szellemi termékek vagy tárgyak alkotását jelenti, hanem gyermekek világhozatalát, a róluk való gondoskodást és a következő nemzedék sorsának irányításában való részvételt.

A középső életszakaszt elemző korai tanulmányokban e korszak negatív aspektusait hangsúlyozták: szembesülés a végességgel, öregedéssel, veszteségekkel. Míg az utóbbi időszakban megjelenő tanulmányok szerzői az élet középső éveit a gazdagodásra, növekedésre lehetőséget adó időszaknak tekintik. Vizsgálatok sora bizonyítja, hogy sokan vannak olyanok a középkorú emberek körében, akiknek önértékelése pozitív, nagylelkűek, akik készek és képesek érzelmetli szoros kapcsolatok kialakítására és fenntartására, készek a megbocsátásra és mások segítésére, elégedettek az életükkel.²

Egészen napjainkig a felnőttkori fejlődés megértésére több okból is Levinson koncepciója hatott a legnagyobb mértékben. Jungot és Erikson követve elfogadja az élethossziglan tartó fejlődés elvét, koncepciójának és vizsgálatának középpontjába a felnőttkori fejlődést helyezi, míg a gyermek- és a serdülőkort a felnőtt életre való előkészület idejének tartja. Feloldja a korszakról kialakult leírásokban megjelenő ellentmondásokat, helyet ad a krízisnek és értelmezi azt, tárgyalja az élet gazdagodásának lehetőségeit és feltételeit. Egy elméletben integrálja a felnőttkori fejlődés különféle megközelítésmódjait és az individuális fejlődés biológiai, pszichológiai és szociális aspektusait. A fejlődés minden fázisában figyelembe veszi az életszerepek egyéni megvalósításában megjelenő változásokat, a normatív, életkorhoz kötött változások és a kritikus váratlan élethelyzetek hatásait. A fejlődést lényegében a fenti tényezők kölcsönhatásainak folyamatában képzelel el.

Levinson struktúra-építő és struktúra-váltó fejlődési fázisokat különböztet meg. A fejlődésben egyforma jelentősége van az építő és a váltó szakaszoknak. A struktúraváltás időszakát azonban Eriksontól eltérően nem krízisnek, hanem átmenetnek nevezi, és világosan elhatárolja a két fogalmat. Úgy véli, hogy a krízisnek inkább negatív jelentése van, veszélyt, összeomlást juttat eszünkbe, míg az átmenet pozitívabb, lehetőséget, kihívást tartalmaz, természetesen a negatív hatás kialakulásának kockázatával együtt.

Levinson az emberi életet 4 nagy szakaszra osztja, és a szakaszok között 5 nagy átmeneti szakaszt különböztet meg. A sorban negyedik az élet középső szakasza, amely a 40-65 éves kor között zajlik, és amelyben a 40-45 éves kor közötti időszak az élet középső szakaszába való átmenet, a ma már sokak által középletkori krízisnek (*midlife crisis*) nevezett időszak.

A felnőttkor középső szakasza Levinson koncepciója alapján

A korai felnőttkorból a középső felnőttkorba való átmenet idejét egyfajta fejlődési krízisnek vagy a középkori életkrízis időszakának szokás nevezni. Maga Levinson is, Eriksonhoz hasonlóan ezt az időszakot a korai felnőttkorba való átmenet (17-22 éves kor) időszakához hasonló jellegűnek és jelentőségűnek tartja és kulcsfontosságúnak gondolja a személyiségfejlődés szempontjából. Mindkettő egy közel 20 évig tartó életszakasz lezárásának és egy új életstruktúra, életszakasz elkezdésének az ideje. A korai átmenethez hasonlóan itt is megjelenik az élet értelmének keresése, az eddig megélt élet eredményének, stílusának, céljainak, értékeinek felmérése, kritikája, esetleges átformálása vagy megerősödése.

² Vö. R. Gross: *Psychology*. Hodder and Soughton, London, 1996.

E két átmeneti szakasz hasonlóságát Fowlernek a hit fejlődését vizsgáló kutatásai is bizonyították. A vallásos egyén mindkét időszakban megkérdőjelezi és kritikus attitűddel vizsgálja eddig megélt vallásosságát, következményképpen a hit személyesebbé válhat és elmélyül, vagy éppen a hit gyengülése vagy más valláshoz való kötődés alakul ki.³

Az élet középső szakaszába való belépés egyben egy új életstruktúra választását és egyben egy új generációba való kerülést is jelenti. Ezt a folyamatot azonban az ebben az időszakban gyakrabba váló kritikus, váratlan életesemények (szülők vagy házastárs váratlan halála, válás, súlyos betegségek) megzavarhatják, illetve megnehezítik az új életstruktúrában szükségszerűen megjelenő változásokhoz való alkalmazkodást.

A bekövetkező változások egy része külső esemény, a másik fele belső. Külső események például a gyerekek kirepülése, illetve a szülőktől való érzelmi leválása, a karrier területén bekövetkező változások (vezetővé válás vagy megrekedés). A belső változások az egyén viszonyulásaiban és értékeléseiben jelennek meg. Változik a munkához, a teljesítményhez, a sikerhez való viszony, és változik az életesemények jelentőségének értékelése. Tulajdonképpen ez az időszak fordulópont lehet az élet értelmének és az egyén saját feladatainak keresésében.

Megváltozik az „Álom” is, néhány aspektusa elhalványul, a megmaradók azonban felerősödnek, és lehetőség nyílik azok teljesebb megvalósítására. Az Álom Levinson sajátos fogalma, amely az ember jövőre vonatkozó életterveit fogja egybe. Igen fontosnak gondolja, mondhatnánk úgy is, hogy fejlődési feladatnak tartja az Álom átalakítását. A fiatalkori énközpontú, „narcisztikus” álmokban ez időszakban halványul el az énközpontúság és válik közösségi irányultságúvá.

Már a fiatal felnőttkor vége felé, majd az átmenet krízisében az ember valamilyen egyensúlyhiányt kezd felfedezni magában. Ellentétes törekvések feszültségét éli meg, kötelezettségek és elvágyódások szorításában él. (Sok Márta ilyenkor éli meg, mennyivel jobb lenne Máriaként élni, de még nem lehet).

Ebben az időszakban egyre gyakrabban gondolkodik el az egyén arról, hogy hol tart a szakmájában, milyen helyet foglal el a karrier-létrán. Döntéseiben saját belső hangját követte-e vagy mások hangjára figyelt. Valódi siker-e, amit annak gondolt? Egyre több bizonyíték van arra, hogy a siker nagyobb akadálya lehet a fejlődésnek, mint a kudarc, mivel az félrevezethet feladatainkat illetően, az utóbbi pedig megállásra, feladataink átgondolására kényszerít. Siegel tanácsolja a fejlődésükben megrekedt „sikeres” embereknek, hogy lépjenek le a siker létrájáról. mert, ha nem elég gondosak, akkor esetleg a létra tetején veszik észre, hogy nem a megfelelő falhoz támasztották létrájukat.⁴

A középkorban való megállapodás időszaka lényegében a személyiség irányulásai, feszültségei, ellentétes törekvései közötti egyensúly megteremtése. Levinson az egyensúlyteremtés feladatát négy kiemelt területre koncentrált, négy kiemelt polaritást határozott meg, amelyek feloldását az egészséges fejlődés, növekedés feltételének tartja. Ezek: fiatalság-öregség, alkotás-rombolás, kötődés-eloldódás, férfiasság-nőiesség.

1) A fiatalság-öregség feszültsége és feloldása

E kiemelt fontosságú polaritás 3 témára bontható: az én öreg és fiatal dimenziójának integrálása, a halál és halhatatlanság vágyának összeegyeztetése és a következő generáció számára hagyott örökség kérdései.

³ J. W. Fowler: *Stages of Faith*. Harper and Row, San Francisco, 1981.

⁴ Idézi: K. Aldridge: *Self-esteem*. Doxa Books, Birmingham, Alabama, 1993.

a) A középkor az első életkori fázis, amikor az én fiatal és öreg dimenziója egyensúlyban van. Az egyén bizonyos vonatkozásokban fiatal, másban öreg, így a fiatalság és az öregség dimenziójának értékelése realisabb lehet.

A korai felnőttkorban úgy jelenik meg a fiatalság az emberben, mint lehetőség és erőforrás, az öregség pedig, mint rigiditás és lehangoltság. A középkorúak körében a fiatalság, pontosabban saját fiatalságuk energiát és nyitottságot jelent, az öregség pedig stabilitást, rendezettséget és bölcsességet.

Az *én* fiatal és öreg dimenziójának egyensúlya abban nyilvánul meg, hogy az egyén a múltat és a jövőt feloldó jelenben él és szilárd, rendezett életstruktúrával rendelkezik, amelyben a fiatalság meglévő energiáját használja az alkotásra, a rendezettség megőrzésére és a bekövetkező változásokra való nyitottságra. Az öregség bölcsessége pedig a változások elfogadásában, a hozzájuk való alkalmazkodásban és a bennük lévő értelem, jelentőség megtalálásában segít.

A polaritás két összetevőjének integrálásában lévő zavarok látványosan mutatkoznak meg az öltözködésben, a test fiatalságának, szépségének sok energiát és pénzt felemésztő megőrzésében, a másik nemhez való viszonyban, a fiatalabbra jellemző életstílusban. Láthatóvá válik a rendezettség felbomlásában, a megállíthatatlanul bekövetkező változások elutasításában, a jövőtől, az öregségtől való rettegésben, illetve utópisztikus álmok szövésében. Az én öregség aspektusának a dominanciája pedig az erősen lelassuló életmódban, a jövőre irányuló tervek hiányában, illetve a korábbiakhoz viszonyított jelentéktelenségében, a múltba temetkezésben jelenik meg.

Ennek a polaritásnak megoldása különösen nehéz azok számára, akik önértékelésüket, identitásukat, karrierjüket, életstílusukat, interperszonális kapcsolataikat külső megjelenésükre, a korrallal gyengülő fizikai vagy egyéb személyes tulajdonságaikra vagy a teljesítményre építették (filmsztárok, modellek, sportolók stb.). A korrallal járó fizikai változások, a teljesítmény csökkenése felodhatatlannak vélt krízisét gyakran alkohol- vagy drogfüggésbe meneküléssel, nem ritkán öngyilkossági kísérlettel oldják fel.

b) A fiatalság-öregség polaritásának másik témája az élet végességének, a meghalásnak a tudata és a halhatatlanság vágyának feszültsége. A két pólus ütközése, illetve a feloldás keresése két területen jelenti meg legerőteljesebben.

i) A halálhoz vezető út felismerése, a gyengeségekben való megtapasztalása és a halál utáni étellel kapcsolatos aggodalmak felerősödése.

A halál, a végesség ténye, a meghalás bármikor bekövetkező lehetősége az emberek többségében csak az élet középső időszakától kezdődően okoz szorongást. Ebben az időszakban az egyén már számos olyan kopási, fizikai gyengülésre utaló jelet észlel önmagán, amely az öregedésre és a végesség szükségszerűségére emlékezteti. Emellett rákényszerül szülei, közeli hozzátartozói, esetleg saját korosztályába tartozó barát, ismerős szenvedésének, halálának megtapasztalására, és korábban már maga is átélhetett életet fenyegető betegségeket, helyzeteket. A meghalás szükségszerűségével való szembenézés magával hozza a halál utáni étellel kapcsolatos elképzelések, tanítások, ismeretek újragondolását, mérlegelését és valamiféle állásfoglalás kialakítását.

ii) A reménytelenség megélése és a remény, valamint az élet értelmének keresése, az élet apró örömeinek és az eddig homályban lévő értékeinek felfedezése.

A halhatatlanság vágya minden életszakaszban eleven, az élet középső szakaszában azonban különös jelentőségűvé válik. A középkorú ember keresi a halhatatlanság földi útjait, de még a nem vallásos emberben is felerősödhet az örökélet reménye.

A remény vagy a reménytelenség kérdése minden nehéz élethelyzetben felmerül az emberben. A reménytelenség nyomott hangulattal, érdektelenséggel, az élet értelmének elvesztésével jár, a személyiség öreg aspektusát erősíti. Míg a remény a jövőben való bizalmat

és a nehézségeken való felülemelkedés lehetőségét, az élet értelemteliségének felismerését hordozza. A remény az erősödő istenkapcsolatból, hitből táplálkozhat, emellett a személyiség eddig rejtett oldalainak feltárulása és a belső hang felerősödése is segíti.

A személyiség rejtett oldalainak, aspektusainak felismerése, felszínre kerülése az egészséges fejlődés fontos feltétele. Fiatalkorban az egyén énképe gyakran olyan, amilyenek mások látni szeretnék. A középkor jelentős feladatává válik a valódi személyiség kimunkálása, az önmagával való azonosság megélése.

Az árnyékszemélyiség jungi fogalma ma már nemcsak a személyiség negatív oldalait jelenti. Hiszen a fejlődő személyiségben gyakran nemcsak a negatív késztetések, aspektusok kerülhetnek árnyékba, hanem számos pozitív tulajdonság, irányulás is, amelyek inkább csak az adott környezet szempontjából tűnnek negatívnak, elnyomandónak, a személyiség valódi életfeladata szempontjából viszont pozitívak.

Az árnyékszemélyiség tartalmának kialakulásához a belső hang elhalkulása is hozzájárul. Serdülőkorúak, különösen lányok körében jelenik meg a belső hang elvesztésének, elhalkulásának nevezett jelenség,⁵ amikor a külső elvárásoknak való megfelelés igénye elnyomja a valódi személyiség törekvéseit. A középkorúság éveiben a belső hang felerősödése lehetőséget ad a valódi énnel való találkozásra, az árnyékszemélyiség felismerésére.

c) A fiataloknak hagyott örökség, legyen az alkotás, újítás, anyagi vagy szellemi értékek létrehozása, mindenkor valamiképpen a halhatatlanság vágyának kifejeződése is. (A francia akadémia tagjait halhatatlanoknak nevezik). Az ember szeretne nyomot hagyni a világban, emlékeztetést alkotni, változásokat létrehozni, örökséget hagyni gyerekei, tanítványai, de legfőképpen a következő nemzedék számára. Az élet közepén az egyén felméri, megalkotja, gyűjti, rendszerezi és folyamatosan átadja hagyatékát. A hagyaték fontosságát jelzi, hogy az örökhagyó ember általában aggodalmaskodó a „vagyonával” kapcsolatban, éberen figyeli hátrahagyandó örökségének kezelését. (Törődik vagyonával, érzékenyen érinti a munkájára vagy alkotásaira vonatkozó kritika, törekszik gyermekei életének, döntéseinek befolyásolására.) Az „örökség” kérdése és annak nem megfelelő kezelése átmenetileg súlyos generációs konfliktusok forrása is lehet.

2) Az alkotás és a rombolás polaritása és annak feloldása

Valószínűleg nem létezik olyan középkorú ember, aki nem tapasztalta meg a rombolás valamilyen formáját (rombolták önértékelését, akadályozták előmenetelét, korlátozták személyes vagy közösségi céljai elérésében, esetleg fizikailag bántalmazták stb.). De a középkorú ember már képes arra, hogy a maga teljességében megértse a rombolás saját és mások életében betöltött szerepének jelentőségét. Ebben az életkorban fejlődik ki az emberben egy mélyebb megértés a megbántott, a szenvedő emberek irányában. Ennek következtében törekszik saját romboló akcióinak csökkentésére, felerősödik benne a megbánás és a jóvátétel igénye. A szenvedés, a gyász, a zavar és a megbántottság idején az ember rádöbbenhet a rombolás és az építés kapcsolatára és annak a személyiség fejlődésében játszott szerepére. Felismeri és tudatosítja magában, hogy a rombolás az élet kikerülhetetlen része, bevonódik a kapcsolatok alakulásába, az én differenciálódásának folyamatába. (Abbahagyunk valamilyen tevékenységet más, fontosabbnak vélt tevékenység kedvéért, eloldódunk a szülőktől a házastársi kapcsolat érdekében).

A rombolás szenvedéssel, fájdalommal jár ugyan, de a növekedés lehetőségét is hordozza. A szenvedés személyiségérlelő, személyiséget gazdagító hatásai ma már

⁵ C. Gilligan: *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard Univ. Press, Cambridge, 1982.

közismertek és nagy figyelmet kapnak a segítő szakemberek körében.⁶ A rombolás-építés polaritás közötti egyensúly megteremtése tudatos önreflexió és a szenvedés jelentőségének mélyebb megértése által történik.

Kritikus ennek a témának megoldása azok számára, akik tudatosan elkerülik vagy tudattalanul hártják a szenvedéssel, a veszteségekkel, kudarcokkal való szembesülést, és azok számára, akik nem tudják végigjárni a szenvedés feldolgozásának nehéz útját, a szenvedés okozója iránti haragtól a megbocsátásig vezető, mélyebb megértéshez vezető utat.

3) Az eloldódás--kötődés feszültsége és feloldása

Az oldódás és a kötődés feszültsége minden életkorban jelentős fejlesztő erő, hiszen az ember az oldódás és kötődés erőterében fejlődik. Vannak olyan életkori szakaszok, amikor a kötődés a fejlődési feladat (korai gyermekkor, korai felnőttkor), máskor az oldódás (serdülőkor, öregkor). Az élet-közép idején lehetőség van arra, hogy ez a két törekvés egyensúlyba kerüljön. Megmaradnak, élnek, erősek és mélyek a házastárshoz, gyerekekhez, hivatáshoz, tárgyakhoz fűződő kötelékek, de egyre erősebb lesz a dolgoktól, emberektől való eloldódás folyamata. Az egyensúlyt alakító ember szülőként elfogadja a gyerekektől való eloldódás szükségességét és képes arra, hogy megértse, elfogadja, támogassa azok függetlenedési törekvéseit. Féltve őrzött tárgyai között válogat, egyre többet kidob, kevesebbet őriz meg. A hivatásától való oldódás az utódok nevelésében mutatkozik meg. Míg a külső dolgok fontosságának csökkenését a belső világ felé fordulás mutatja.

Ebben az életkorban az egyén már inkább a belső világával van elfoglalva. Kiemelkedik, felerősödik a belső történések jelentősége. Problémái megoldása során inkább támaszkodik belső erőforrásaira, saját tapasztalataira, megérzéseire, mint másokra, ill. mások véleményére. Levinson „detribalizációnak”, a saját „törzstől” való elszakadásnak nevezi ezt a jelenséget. Az egyén kritikussá válik azzal az intézménnyel, hagyománnyal, csoporttal szemben, amelybe beleszületett vagy amelyhez hosszabb ideje tartozik. Választásaiban és viselkedésében kevésbé függ a vonatkoztatási csoport jóváhagyásától, mgkérdőjelezi a "törzsi" értékeket.

Hasonló ez a folyamat a fiatal felnőttkorba való átmenet történéseihez, de míg a fiatalnál az eloldódást egy a korábnál személyesebb, választott kötődés követi, addig a középkorú eloldódás nézőpont változással és az oldódás folyamatos erősödésével jár együtt. Ebben a folyamatban az egyén saját életét és az életet általában szélesebb, univerzális perspektívából kezdi nézni. Ezáltal átrendeződik az értékstruktúra, mintha egy szűrőt működtetne, kihullanak a lényegtelen dolgok, és megnő a fennmaradók jelentősége.

A polaritás megoldatlansága mutatkozik meg a szülők, legtöbbször az anyák azon törekvéseiben, hogy felnőtt gyermekeiket magukhoz kössék. De megmutatkozhat a munkához, tárgyakhoz, emlékeket hordozó csecsebecsékhez való ragaszkodásban is. Különösen nehéz ennek a polaritásnak a megoldása azok számára, akiknek korábbi élete, kapcsolati és tevékenységi köre beszűkült volt, így a kötődések eloldása üresség-érzést, bizonytalanságot, szorongást okozhat és együttjárhat az önértékelés drámai csökkenésével is.

4) Férfiasság-nőiesség feszültsége és feloldása

A feszültség felismerésében és a polaritás megfogalmazásában Jung hatása mutatkozik meg. Szerinte az egyének életük második felében a korábban megvalósított minőségek ellentétének

⁶ Horváth-Szabó K.: *A személyiség fejlesztő kohója: a szenvedés*. In: Bánlaky É (szerk.): *Teológusok és pszichológusok a szenvedésről*. Faludi Akadémia, Budapest, 2002.

megvalósítására törekszenek (férfiasság-nőiesség, külső-belső élet gazdagsága). A polaritás működését azonban Levinson saját vizsgálatának eredményei is bizonyították. Ezek szerint a középkorúság éveiben a férfiak kezdik jobban elfogadni személyiségük nőies oldalát, míg a nők személyiségük férfias elemeit. A személyiségfejlődésben megvalósuló integrálódási folyamathoz hozzátartozik a nemek közötti különbségek hangsúlyozásának gyengülése és a hasonlóságok kiemelésének erősödése.

Fiatal felnőtt korokban a férfiak férfiasságukat, a nők nőiességüket hangsúlyozzák, amely szinte mindig megjelenik öltözködésükben, a testi jellemzők kiemelésében, viselkedésükben, szerepvállalásukban. Esetenként nem ilyen hangsúlyozottan a férfias, illetve nőies személyiségvonások erőteljes kifejezésében. Az élet középső szakaszában a férfiak és a nők többsége rájön arra, hogy az egyén életében a társadalomban széleskörűen elfogadott nemekhez kötött sztereotípiák az egyes emberek személyiségének meghatározásában és önmaguk megértésében valójában lényegtelenek. A fentiek belátása következtében a férfiak kezdik elfogadni gyengeségüket, sebezhetőségüket, biztonság és gyengédség iránti igényüket, a mély érzelmek átélésének és kifejezésének vágyát. Gyengül viszont személyiségükben a hatalomra való törekvés és a racionalitás uralma. A nők pedig kezdik felismerni és elfogadni önmagukban az ezidáig esetleg rejtett férfiasnak tartott jellemzőket, a határozottságot, a racionális döntésre való képességet, hatalom- és teljesítményigényüket.

Levinson követőinek vizsgálatai szerint fiatal felnőttkorban a férfiak és a nők Álmai is markánsan különböznek. Míg a férfi Álmodások középpontjában egy autonóm, sikeres, kiemelkedő teljesítményű hős áll, addig a nők Álmai kétszólamúak; jelentősek bennük a nőies kapcsolati elemek (férj, gyerek), de jelen vannak bennük olyan individualisztikus elemek is, mint a függetlenség, az önállóság, a teljesítményszükséglet. A kétszólamúság ugyan a középkorúságban is megmarad, de a hangsúly az individualisztikus elemek irányába tolódik.⁷ Vagyis a nők Álma, fiatal felnőtt és középkorú éveikben egyaránt megoszlik a család és a karrier között, ami arra utal, hogy a nők számára a család, a házassági kapcsolat a felnőttkor minden szakaszában alapvető életet szervező tényező. A férfiaknál a felnőttkor elején a család csupán támogató szerepet játszik, és álmaikat a foglalkozási szerep szálaiból szövik, de a középkori válság idején a család felé fordulnak.

A polaritások megoldása, illetve a megoldásban mutatkozó különbségek különösen lényegesek a házasság működése szempontjából. A személyiség rejtett oldalainak felszínre kerülése, illetve időbeli eltolódása konfliktusok sorát eredményezheti, de a férfias-nőies vonások egyensúlyának megtalálása lehetőséget ad egymás mélyebb megértésére, elfogadására, a kapcsolat mélyülésére, erősödésére is. Az Álmodások tartalma, illetve a női Álmodások kétszólamúsága a házasságmodellek értékelése (szimmetrikus, asszimmetrikus), illetve a házassággal való elégedettség szempontjából jelentős.

Vallásosság az élet középső szakaszában

Az élet középső szakaszában jelentős változások tapasztalhatók a személyiség céljaiban, törekvéseiben és működésében. Ezek a változások az ember vallásosságát, Istennel való kapcsolatát is alakítják. Ez az időszak sok ember életében fordulópontot jelent mind a hit fejlődésében, mind az Istenhez való viszonyban, mind az élet értelmének keresésében. Érdeemes sorra venni az élet közepén bekövetkező változások azon elemeit, amelyek a vallásosság formálódása szempontjából lényegesek.

⁷ M Gorman: *Mid-life Transition in Men and Women*. In: R. Wicks – R. D. Parsons: (Eds.): *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*. Vol. 2. Paulist Press, New York, 1993, 297-312.

A középletkorban bekövetkező krízis, amelyben az eddig megélt élet, annak célja, értelme szükségszerűen mérlegre kerül, sok ember számára a megtérés lehetőségét adja. A megtéréssel foglalkozó irodalom két életkori szakaszt jelöl meg a megtérés "csúcsidejekén", a serdülőkort és az életközép idejét.⁸

A vallásosság szempontjából jelentős az, hogy ebben az életszakaszban felerősödik az élet értelmének keresése, a függőség és a végesség tudatosításának folyamata. A lét kérdéseivel való foglalkozás nyitottá teheti az embert a spirituális dimenzió növelésére és az Istennel való kapcsolat kialakítására, visszaállítására vagy elmélyítésére.⁹

Az ellentétek, polarítások megoldásának feladatai a hitfejlődésben való előrehaladást segítik. Fowler Levinson koncepcióját is figyelembe véve írta le a hitfejlődés 5. fázisát, amelyet összekapcsolódó-elmélyülő hit szakaszának nevezett és a középkorú vagy annál idősebb egyének vallásosságának tartott. A fiatal felnőtt kori átmenet idején a hit személyessége formálódik ki, a középkori átmenet idején pedig az ellentéteket egy átívelő perspektívában feloldani tudó, az élet értelmét megtaláló, Istenre hagyatkozó érett hit emelkedhet ki.

A belső világ felé fordulás, a belső történések számbavétele, a belső hangra figyelés nemcsak a valódi önmagával való találkozást és a másik emberrel való kapcsolat gazdagodását segíti, hanem az Istennel való kapcsolat elmélyülését is. A lehetőségek korlátozottságának, gyengeségeinek felismerése, irgalomra és megbocsátásra szorulásának tudatosítása cselekvéseit a másiknak való megbocsátás, az irgalmasság irányába mozdítja. A remény és a reménytelenség kérdéseivel való szembesülés a gondoskodó, irgalmas Isten felé fordulásra és az öröklétben való hitre készíti.

A vallásosság érése és a személyiség érése közötti kapcsolat azonban kétirányú folyamat. Az élet középső szakaszában kiemelkedő változási folyamatok az ember önmagához, másokhoz és a világhoz való viszonyának megváltoztatása pszichológiai folyamat ugyan, de ezt a folyamatot a vallásos élet, a vallásos hit és a vallásos megértés nagyban segítheti azáltal, hogy a megélt élet az Istennel való viszony perspektívájából nézhető, elemezhető és változtatható.

További irodalom:

D. Levinson et als: *The Season of Man's Life*. Alfred A. Knopf, New York, 1978.; E. Mullet – M. Girard: *Developmental and Cognitive Points of View on Forgiveness*. In: M. E. McCullogh – K. Pargament – C. Thoresen (Eds.): *Forgiveness*. The Guilford Press, London, 2000.

⁸ L. R. Rembo: *The Psychology of Conversion*. In: H. N. Malony – S. Southard (Eds.): *Handbook of Conversion*. Religious Educ. Press, Birmingham, Alabama, 1992.

⁹ J. Brevi – A. Brennan: *Mid-life psychological and spiritual perspectives*. Crossroad Publishing, New York, 1985.; D. Capps: *Pastoral Counseling for Middle Adults: A Levinsonian Perspective*. In: R. Wicks – R. Parsons – D. Capps (Eds.): *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*. Integration Books, Paulist Press, New York, 1987, 213-244.; M Gorman: i. m.