

Az életciklusok komplex háttere az evolúciótól a kultúráig

Az életközép kulcsfontosságú feladatai és lehetőségei

A korszerű pszichológiai elméletek szerint az egyéni életút folyamatos fejlődést jelent, mely életciklusváltásokon keresztül történik. Így életünk során nemcsak hogy megterhelő élethelyzetekkel szembesülünk, de az életciklusváltások által okozott nehézségekkel is meg kell küzdenünk.

A modern fejlődésemelvények szerint személyiségünk kiteljesedése élethosszig tartó folyamat, amelyben az egyes szakaszok közötti átmenet fejlődési kríziseken keresztül zajlik, és ezek újabb és újabb kihívások elé állítják az egyént. Ezek az időszakok különösen sérülékennyé tesznek minket a negatív életesemények által okozott akcidentális krízisekkel szemben. Úgy tűnik, hogy ebből a szempontból az életközép különösen kritikus időszakot jelent (1), és ezért egyre gyakrabban vetődik fel az a kérdés, hogy hogyan is értelmezhető az életközép kialakulása, és milyen kulturális-társadalmi tényezők állhatnak a háttérében.

Napjainkban a klasszikus „mid-life” krízis általában 40–45 éves kor tájékán jelentkezik. Ideje és formája a személy pszichikai érettségével, önmagához és a világhoz való viszonyának megéléseivel függ össze (2). Ennek a szakasznak az egyik kulcsfontosságú feladata a generativitás érzésének a kiteljesítése, vagyis, hogy saját énkünk (és önös érdekeink) határain túllépve, elsősorban környezetünkre és utódainkra ható tettekre, alkotásokra is képessé váljunk. Az életközép csúcán való stagnálás azt a kiüresedett és tartalmatlan állapotot jelenti, amikor az alkotóképesség már nem fejlődik tovább, és az életet mind jobban áthatja a céltalanság, jövőtlenség, az értelemnélküliség, akárcsak a veszteségtől, a megöregedéstől és a haláltól való félelem (3).

TÁRSADALMI VÁLTOZÁSOK A PROBLÉMÁK HÁTTÉRÉBEN

Identitásunk szorosan összefügg társadalmi szerepeinkkel, így személyiségfejlődésünk nem képzelhető el perszonális és szociális önazonosságunk egysége nélkül. Az emberiség fejlődése során az azonosuláshoz szükséges családi és környezeti mintákat sokféle kulturális mechanizmus biztosította, azonban manapság a kedvezőtlen társadalmi változások (túlzott individualizáció, elidegenedés, hitbeli és értékvesztés, stb.) következtében sajnos hiányoznak az átmenetet segítő közösségek, szabályok és rítusok. A napjaink önimádó társadalmában uralkodó képzetek (mint például az élményeket hajszoló romantikus-hedonisztikus, vagy éppen a tárgyi dolgok birtoklásának fontosságát hirdető fogyasztói mítosz) (4) csak felszínes és átmeneti kielégülést nyújtanak, és nem adnak megnyugtató válaszokat az emberi

létezés alapkérdéseire. A komplex hit- és értékrendszerek hiányosságai pedig óhatatlanul elidegenedéshez, elszigeteltséghez, magányhoz és bizonytalansághoz vezetnek, aminek következtében nő a krízissel, szorongással, depresszióval és más testi és lelki betegségekkel küzdők aránya.

Érdekes módon az életközép nem tekinthető emberi sajátosságnak, hiszen az etológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy ez a főemlősökre is jellemző lehet. A jóllét életkori görbéje az ő esetükben is U alakot mutat, vagyis az emberekhez hasonlóan náluk is éppen középkorban a legkisebb az elégedettség mértéke. A kutatók – sajátos evolúciós kontinuitásként – ebben is a prominens szociális státusz elvesztését tartják fontos tényezőnek. Az evolúciós magyarázat szerint életközépben az elégedetlenség érzése lesz uralkodó, ami az egyéni fejlődés kiteljesedése érdekében sajátos motivációt nyújt új szerepek és viselkedésmókok elsajátítására (5).

EVOLÚCIÓS ÖRÖKSÉGÜNK ÉS A KOMPENZÁLÓ MECHANIZMUSOK

A szociokulturális és tudományos fejlődés hatására megváltozott életkörülmények az emberi életkor jelentős kitolódását eredményezték. Úgy tűnik azonban, hogy az idősebb kor problémáit illetően alig rendelkezünk adaptív evolúciós mechanizmusokkal. Evolúciós örökségünk jelentősen befolyásolja a nemi szerepek és viselkedésmókok (és természetesen a problémamegoldó kapacitás) kialakulását (6): eredetileg a férfiak elsősorban a versenyhelyzetre, míg a nők inkább (a filopatikus jelleg következtében) az alkalmazkodásra és a csoportkötélekek fenntartására szocializálódtak, hiszen ez biztosította az utódok biztonságos felnevelését. Napjainkban ez különösen kedvezőtlen helyzetet eredményez az idősebb férfiak esetében, hiszen az intraszexuális szelekció (a szaporodási lehetőségekért folytatott küzdelem) vonatkozásában az életkor előrehaladtával jelentős versenyhátrányba kerülnek. Ez sajátos kulturális kompenzációs mechanizmusokat hívhat életre (mint amilyen például a kapcsolati és anyagi erőforrások felhalmozása), ami átveszi a fiatal férfiakra jellemző versengő és kockázatképes magatartásformák helyét. Gyakran láthatjuk, hogy az idősebb férfiak a kapuzárás pánik időszakában – az idő kerekének visszaforgatását megkísérelve – erőfor-

rasaik adta lehetőségeiket maximálisan kiaknázva új családot alapítanak. A közép- és időskorú nőknek sokkal kedvezőbb lehetőségei vannak az új szerepek kialakítására, hiszen a genetikai örökséget hordozó utódok nevelését (a generativitást) biztosító nagymaszerep evolúciósan meghatározott, adaptív választ jelent a gyermekgondozás megnövekedett igényeire (6). Érdekes genetikai bizonyítékot szolgáltat, hogy a szerotonintranszporter gén (5-HTTLPR) rövid alléljének előfordulása középkorban – anyagi-egzisztenciális veszteségek esetén – a depresszió kialakulásával mutatott összefüggést (fiatalkorban épp a szociális adaptációt segíti) (7). Ez megerősíti az életközépben észlelt depresszió adaptív értékét (6), hiszen ilyenkor az egyén – feladva a kilátástalan küzdelmet – lehetőséget kap a visszavonulásra és az erőgyűjtés-

▶ **Napjainkban a klasszikus „mid-life” krízis általában 40–45 éves kor tájékán jelentkezik**



re, míg az ezzel járó elégedetlenségérzés a változáshoz szükséges hajtóerőt biztosítja, ahogy erre a már idézett főemlős kutatás is utalt.

Úgy tűnik, hogy a korábbi életszakaszok (serdülőkor, fiatal felnőttkor) konkrét megvalósítandó feladatai (mint például az önálló élet megteremtése, karrierépítés, párkapcsolat, családalapítás, egzisztenciális feladatok megoldása stb.) mentesítik a fia-

talabbakat a lét alapkérdéseivel való szembenézés kényszere alól. Ezzel szemben az életközép időszakában az addig lineárisnak tűnő fejlődés melle megdőrik. Ilyenkor gyökeresen új kérdések merülnek fel az egyén önmagához (identitás), a világhoz (kapcsolatok) és a jövőhöz (fejlődés) fűződő viszonyával kapcsolatban, és már

➤ **Folytatás a 8. oldalon**



A Fresenius Medical Care a világ vezető vállalata a krónikus veseelégtelenségben szenvedő betegek számára nyújtott termékek és szolgáltatások területén. Élhetőbb jövőt teremtünk a dializált betegek számára. A világon mindenhol. Minden nap.

SAKORVOS/DIALIZÁLÓ ORVOS

Feladatok:

- A dialízis ellátást igénylő betegek orvosi ellátása
- A dializáló ápolók munkájának orvosszakmai irányítása, ellenőrzése
- Szoros szakmai együttműködés a dialízis központ orvosszakmai, szakápolói és gazdasági vezetőjével
- Részvétel a nephrológiai szakrendelésekben (nephrológus szakvizsga megléte esetén)

Amit kínálunk:

- Magas szintű betegellátás, európai színvonalú munkakörnyezet
- Stabil nemzetközi háttér
- Oktatási, kutatási érdeklődés esetén lehetőség ezek gyakorlására
- Szakmai továbbképzéseken, külföldi konferenciákon való részvételi lehetőség
- Tervezhető munkaidő beosztás
- Versenyképes juttatások
- Többféle foglalkoztatási forma (teljes vagy részmunkaidő, munkaviszony vagy személyes közreműködői jogviszony)

Elvárásaink:

- Általános orvosi diploma, továbbá bármilyen szakorvosi végzettség vagy folyamatban lévő szakvizsga
- Érvényes működési engedély és kamarai tagság

Előnyt jelent:

- Nephrológus, belgyógyász vagy aneszteziológus szakképesítés
- Dialízis kezeléseknél szerzett tapasztalat

Munkavégzés helye az alábbi Dialízis központok egyike, ahová pályázatát benyújtja:

FMC Dialízis Központ Sátoraljaújhely (3980 Sátoraljaújhely, Mártírok útja 9.)
 FMC Dialízis Központ Szikszó (3800 Szikszó, Bolt utca 19.)
 FMC Dialízis Központ Szigetvár (7900 Szigetvár, Szent István ltp. 7.)
 FMC Miskolci Nephrológiai Központ Miskolc (3526 Miskolc, Szentpéteri kapu 72-76.)
 FMC Dialízis Központ Hatvan (3000 Hatvan, Balassi Bálint út 16.)
 DEKK Nephrológia FMC Extracorporalis Szervpótló Centrum (4032 Debrecen, Törtell út 1-3.)
 FMC Dialízis Központ Pécs (7624 Pécs, Pacsirta u. 1.)
 FMC Dialízis Központ Salgótarján (3100 Salgótarján, Füleki út 54-56.)
 FMC Dialízis Központ Péterfy II. (1077 Budapest, Rottenbiller utca 13.)



A pozícióval kapcsolatos további részletekről az alábbi telefonszámon érdeklődhet:
+36 70 430 8596
Jelentkezéshez szakmai önéletrajzát az alábbi címre várjuk:
jobs-hu@fmc-aa.com



NephroCare

> Folytatás a 7. oldalról

nem odázható tovább az emberi létezés alapproblémáival való szembenézés. Ugyanis ezen szakasz megoldása nem képzelhető el anélkül, hogy feloldjuk (vagy legalábbis megtanuljuk kezelni) a haláltól, a magánytól és a szabadságtól való félelmünket, és választ kell találnunk arra a fontos kérdésre is, hogy mi végre vagyunk a világon. Yalom (8) nagyon találóan állapítja meg, hogy éppen létezésünk egyszerűségének és egyediségének, valamint végességének

és véglegességének elfogadása teszi tartalmassá az életünket. Ez segít abban is, hogy a döntési helyzetek szabadsága valódi alternatívákat nyújtson, ne pedig a felelősségvállalással járó szorongást erősítse. A létünk elszigeteltségével való szembenézés elviselésére csak a stabil identitással bíró, a változást nem tagadó, hanem abban kiteljesedő, autonóm egyéniség képes, aki külső és belső világában rendet és rendezettséget tapasztalva találja meg élete értelmét, valamint a belső kontroll megnyugtató érzését.

A PARADIGMAVÁLTÁS LEHETŐSÉGE(I)

Az életközép paradigmaváltásának megvalósítására számos lehetőség áll előttünk. Elsőként azt a sajátos, belső világunkra fókuszáló önreflektív folyamatot kell megemlítenünk, amely gyengeségeink és erősségeink feltérképezésében és a reális önismeret elérésében nyújt segítséget. A teremtő emlékezés segítségével, saját élettörténeti narrációink révén sorsunk forogatókönyvének alkotójává válhatunk.

Ebben az időszakban a testünkkel való harmonikus kapcsolat kialakítása is kiemelkedő szerephez jut, amiben sokat segítenek a passzív és aktív stresszoldó technikák (mozgás, relaxáció, meditáció, jóga, mindfulness-technikák stb.). Ez azonban semmiképpen sem jelent narcisztikus énközpontúságot, hiszen az újonnan felfedezett kreativitás, alkotóképesség és generativitás segítségével az önzőség helyett a (tovább)adni tudást és a szeretetteljes kapcsolat kialakítását helyezzük előtérbe. Párkapcsola-

tunk újrastrukturálása is elengedhetetlen, hiszen túl kell lépni az elavult és kiüresedett sablonokon, hogy az érzelmi tartalékok felhasználásával, sajátos párkapcsolati szinkronizáció révén, egymást erősítve tudjuk megoldani vagy legalábbis elviselni ennek az életszakasznak a terheit. Ebben a változásban olyan tulajdonságok (újra)felfedezése nyújthat segítséget, mint például az elköteleződés, a szeretetképeség, a felelősségvállalás, a humanizmus vagy éppen az altruizmus. Figyelmünk fókuszának változása segítheti az elmélyülést a különböző áramlattevékenységekben (9), valamint a kultúra és a természet szépségeinek újrafelfedezését. Saját énünkön túlmutató célokat kell találnunk, hogy az önmegvalósítás helyett az öntranszcendentálás, az önimádat helyett a reális önértékelés és önszeretet kerüljön létünk középpontjába. Az anyagi világra való koncentráció helyett, belső világunk megismerésén keresztül a transzperszonális dimenzió felé is utat találhatunk, így az egyedi létezésünkön túlmutató univerzalitás élményét is átélhetjük. Személyiségünk kiteljesítésével harmonikus egyensúlyt alakíthatunk ki saját magunkkal és környezetünkkel is. Életközépi identitásunk stabilizálásával arra is esélyt kapunk, hogy fel tudjunk készülni az időskor feladatainak megoldására. Hangsúlyozzuk, hogy az egzisztenciális szempontokat a pszichés segítségnyújtás során sem lehet figyelmen kívül hagyni, hiszen ezek a kérdések mindannyiunk létét meghatározzák, függetlenül attól, hogy kliensként vagy terapeutaként veszünk részt a terápiás folyamatban.

DR. OSVÁTH PÉTER

Pécsi Tudományegyetem, KK Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Pécs

IRODALOM

- Osváth P. Az életciklus-krízisek jelentősége: pszichopatológia és öngyilkos magatartás. *Neuropsychopharmacol Hung* 2012;4:266–272.
- Bagdy E. „Az emberélet útjának felén” – Az életközépi krízis: átélések, tévutak, kiutak. In: Pető, K. (szerk.) *Életciklusok: Magyar Pszichoanalitikus Egyesület évkönyvei*. Animula Kiadó, 2005
- Osváth P, Árkovits A, Csürke J. A „korfüggő krízisek” – az életközépi és az időskori krízis. In: Csürke J, Vörös V, Osváth P, Árkovits A (szerk.): *„Mindennapi kríziseink” – A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2014, 187–204.
- Harari YN. *Sapiens – Az emberiség rövid története*. Animus Kiadó, Budapest, 2015
- Weiss A, King JE, Inoue-Murayamad M, Matsuzawae T, Oswald AJ. Evidence for a midlife crisis in great apes consistent with the U-shape in human well-being. *PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences* 2012;109:19949–19952. www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1212592109.
- Bereczkei T. *Evolúciós pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó, 2003
- Gonda X, Eszlari N, Anderson I, Deakin B, Juhasz G, Bagdy G. 5-HTTLPR 'social sensitivity' short allele may protect against depression after exposure to social network stressors in young people. 31st ECNP Congress, Barcelona, 2018 p. 847.
- Yalom ID. *Egzisztenciális pszichoterápia*. Park Kiadó, Budapest, 2018
- Csikszentmihályi M. *Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2015

hirdetés