



# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 10. ÉVFOLYAM 35 - 36. SZÁM

Nyomtatott verzió: ISSN 2062-3682

On-line verzió: ISSN 2062-3690

### *„ECCE HOMO”*

**Dr Bobula Zsuzsanna**



Munkácsy Mihály: Ecce Homo

### **Összefoglaló**

A szerző az időskori személyiségfejlődés, a pozitív pszichológia modelljei mentén mutatja be az idősödés pozitív élményként való megélésének jellemzőit.

### **Abstract**

The author provides the psychical aspects of the old age, which helps to encourage a positive way of life in later life.

Az előadásomban a személyiségfejlődésről, a személyiségfejlődés időskori szakaszáról és a bennünk rejlő, segítő erőkről fogok beszélni. Címének a Munkácsy-trilógia

harmadik alkotásának címét, „Ecce Homo – Íme, az embert” választottam. Számomra ez a kép szimbolizálja az élete végén álló ember számvetését társadalom felé, önmaga felé. 1896-ban lett kész az idős Munkácsy ezen alkotása, késői műve, és szerintem ez, mintegy saját számvetése az élete végén.

A központi alak tartása, határozottsága, ereje, az, hogy kétségbeesés nélkül áll ott, meghatározó eleme a festménynek. Mi is az, ami ezt az erőt adja? Azonos életkor, társadalmi, anyagi körülmények, sőt, azonos génállomány mellett sem vagyunk egyformák. Ez az erő, ami bennünk lehet, ez a személyiségünk.

Mi is a személyiségünk? Tulajdonképpen arról a viselkedésmintázatról beszélünk, ami arra épül, ahogyan reagálunk a környezetünk történéseire. A viselkedés alapjegyei velünk születnek, de ezek kimunkálása egész életünk során történik.

Erikson pszichoszociális fejlődésmélete a szakma által legkevésbé vitatott teória. Azért ezt választottam, mert az egész életen át tartó fejlődésre fókuszál, hangsúlyozva a tudatos változást az *ösztönfejlődés* és a *tudattalan* elfogadása mellett. A születésünktől a megöregedésig állított fel olyan fázisokat, melyben egy-egy konfliktussal kell megküzdenünk. Ezeket hívja ő krízisnek. Minden szakaszból (összesen 8 szakaszból beszélünk) kinyerhető olyan énerő, mely segít a későbbiek során a megküzdésben. Ahogy telik az idő, és sikeresen megoldjuk a kríziseket, nemcsak énerőket nyerhetünk, hanem a tudatunk is egyre fejlettebb. Ez azt segítheti elő, hogy befolyásolhatjuk saját személyiségünk alakulását is. Ha szerencsénk van, az időskorra a remény, akarat, szándék, kompetencia, hűség, szeretet és gondoskodás énerőjével jutunk el, és „csak” egy kérdésre kell választ adnunk: „Miért élünk a világban?”. A nyolcadik krízishelyzet az integritás vs. kétségbeesés. A krízis minden esetben a fejlődés velejárója, ez egy elkerülhetetlen, elengedhetetlen folyamat, mely által magasabb szintre kerülünk. Erikson elméletét alapul véve, az időskorban feladatunk, hogy tudatosan alakítsuk személyiségünket.

Krízis	Életkor	Nyerhető énerő
1. Bizalom - bizalmatlanság	0-2 év	Remény
2. Autonómia – szégyen/kétely	2-3 év	Akarat
3. Kezdeményezés - bűntudat	3-6 év	Szándék
4. Teljesítmény - kisebbség	6-11 év	Kompetencia
5. Identitás - szerepkonfúzió	Serdülőkor	Hűség
6. Intimitás - izoláció	Fiatal felnőttkor	Szeretet
7. Alkotóképesség - stagnálás	Felnőttkor	Gondoskodás
8. Integritás - kétségbeesés	Időskor	Bölcsesség

Erik Erikson pszichoszociális fejlődésmélete

Miért is érdemes ezen munkálkodnunk? Lássuk Allport meghatározását, milyen értékekkel bír a bölcs személyiség! A szakirodalom gyakran használja az érett, a bölcs és az egészséges megnevezéseket egymás szinonimájaként. Allport azt mondja, hogy a bölcsesség nem életkorhoz kötött alapján véve, azonban az ember, aki többet élt, többet tapasztalt, több krízishelyzetten esett át, inkább képes az érett felfogásmódra, és a tapasztalatai által bölcs személlyé válhat. Szerinte az érett személy tevékeny ura önmagának és környezetének. Allport az érett személyiség hat összetevőjét írta le. Ez a személy (1) képes a tudatát kiterjeszteni környezete felé, (2) képes őszinte, közeli kapcsolatokat kialakítani, (3) elfogadja önmagát pozitív és negatív tulajdonságaival együtt, (4) úgy látja a körülötte lévő világot, ahogyan az valójában létezik; (5) kellő humorral, öniróniával rendelkezik. Végül, (6) egy olyan életfilozófia szerint él, mely szabályait szigorúan betartja – azonban ez nem jelenti a vallásosságot. Összességében számomra ez azt jelenti, hogy tudja az ember, mit ért el, ahogyan tudja azt is, mit érhetett volna el, ezek által látja, hogy hová jutott, de elfogadja, hisz ez az élete– ez az integritás érzése.

A személyiségünk külső és belső erők által jön létre. A külső erők rendkívül fontosak és meghatározóak (pl. a család, társas közeg, segítő sorsközösségek, a társadalom). A magányos ember hanyatlása törvényszerű – a társas kapcsolatokról az idő rövidsége miatt sajnos nem áll módomban beszélni.

A munkám során azt tapasztalom, hogy az öregségre tudatosan felkészültek számára megoldhatóbb a krízisállapot. Természetes, hogy az, ami váratlanul ér minket, érzékenyebben érint. Márpedig előre megtervezhető tényezőknek gondolom az időskort tekintve az anyagi felkészülést, ez alatt például az öngondoskodást értem. Az értelmi felkészülést illetően, érdemes nemcsak a szaktudásunkat bővíteni, hanem más tudományterületet keresni, mert a munka megszűnésével – akármekkora is a szaktudásunk –, ha nem használjuk az addig aktív tudásunkat, akkor az üresség veszi át a helyét. Az érzelmi felkészülésnek szerintem fontos és kritikus területe a gyermekeinkkel ápolt egészséges kapcsolat. Ahogyan meg kell tanulni elengedni gyermekeinket, úgy kell tudni nem beléjük kapaszkodni idős korban. A gyermekeknek pedig nem szabad debilizálni a szüleiket, ameddig azok képesek irányítani életüket. Nem szabad átvenni tőlük ezt a feladatot, nem szabad kimozdítani őket megszokott közegükből. Az említetteken kívül úgy hiszem, a kontroll képességének elsajátítását is tudjuk alakítani.

Azt, hogy mennyire fontos is a kontroll, Peel és munkatársai is tanulmányozták. 1985 és 2003 között végeztek kutatásokat. Arra jutottak, hogy a sikeres öregedés az alábbi területek kontrolljának függvénye: dohányzási szokások, fizikai aktivitás, BMI, diéta, alkoholfogyasztás és egyéb egészségvédő gyakorlatok, ill. a pozitív hozzáállás az öregedéshez. A tanulmány arra is kitért, hogy a pozitív hozzáállás legalább annyit számít az egészséges öregedés folyamatában, mint a dohányzási szokások, fizikai aktivitás és a testsúlyunk kontrolljának összessége. Meglepő eredménynek gondolom, hiszen tudjuk, hogy az első három tényező mennyire fontos a testünk egészségi állapotában.

Ha a környezeti hatások, a körülményeink rosszul alakulnak, akkor is úgy hiszem, hogy az egyén képes alakítani az életén. Betegeimnek azt szoktam mondani, hogy amíg van egy ideg- vagy izomsejtünk, addig van mit használnunk, addig képesek vagyunk cselekedni. A következőkben olyan segítő erőkről szeretnék beszélni, amik meglehetősen hektikusnak tűnhetnek, de bizonyítottan jó fiziológiai változásokat hoznak az egyénben. Az ezekkel való ismerkedést az élet bármely szakaszában el lehet kezdeni, biztos, hogy a személyiségünk pozitív irányú fejlődéséhez vezethetnek. Ilyen pl. Csíkszentmihályi Mihály *flow-elmélete*. Ő azt találta, hogy az emberek munkájuk alatt gyakrabban érzik magukat boldognak, mint a várva várt hétvége és szabadság alatt. Ennek hátterében az áll, hogy munkánk során elérhető célok vannak előttünk, folyamatos visszajelzést kapunk arról, hogy jó úton haladunk, és a cél teljesítésekor az elégedettség érzését élhetjük át. Ez a cselekvési mód időskorban is elsajátítható. Az alkotás öröme (részben a flow-elmélet) egy más érdeklődési kör, egy újonnan megtanulható készségünk gyakorlását jelenti, nem a kötelességünk elvégzésére utal,

hanem arra, amikor felfedezzük, milyen területeken vagyunk még képesek új készségek elsajátítására.

Maslow bizonyára nagyon haragudna, ha tudná, hogy a segítő erők között említtem meg az önmegvalósítást, de kétségtelen, hogy ez is a spiritualitással és a transzcendencia élménnyel együtt boldogság-érzetet jelentenek. Klinikai vizsgálatok támasztják alá ezeket a folyamatokat; az egyén boldogtalan és boldog életszakaszában az immunrendszer T-sejtjei (amik pl. a bennünk folyamatosan keletkező daganatsejtek pusztításában játszanak fontos szerepet) hatékonyabban működnek.

Gondolkodtam, hogy a segítő erők közé soroljam-e az altruizmust, hiszen vannak olyanok, akik nem hisznek abban, hogy létezik önzetlen segítség. Mégis úgy gondoltam, szükséges megemlítenem. Egy 1993-as kísérletben McLelland egy pozitív fiziológiai változást talált ennek kapcsán. Egyetemistákkal nézetelt meg egy Teréz Anyáról készült filmet. A vizsgálat elején és a végén is megnézett, egy, a nyálukban található immunfehérje-szintet, és azt találta, hogy a film megtekintése után ennek a szintje emelkedett. A hallgatók között is voltak olyanok, akik álszent viselkedésnek tartották Teréz Anya életét, azonban az ő immunválaszuk is ugyanolyan pozitív volt, mint a másik csoporté. Ha az altruizmusnak ilyen hatása van amikor csak nézzük, akkor törekednünk kell, hogy az önzetlen segítséget – mint magatartást – beépítsük az életünkbe.

Mielőtt idealistának tartanának – bár idealista vagyok –, el kell mondanom, hogy tisztában vagyok azzal, hogy agyunk egyfajta hanyatláson megy keresztül. Tudjuk, hogy kevésbé vagyunk képesek időskorban új információk befogadására, nehezebb a koncentrációnk és lassabb a gondolkodásunk. Azonban a tapasztalatunk növekedésével szépségei is fellelhetők az idős agynak. Új megoldásokat könnyebben talál, jobb megoldások születnek bonyolultabb problémákra, képesekké válunk uralkodni az érzelmeinken (döntéseinkben kevésbé befolyásolnak az érzéseink).

Összességében ez a bölcsesség kincse, mely megtanít egyensúlyban kezelni életünk területeit. Más agyterület könnyebben vesz át funkciókat időskorban. Az agy plaszticitása egy viszonylag új tudományág. Engedjék meg nekem, hogy kiemeljek egy igazán szemléltető történetet Norman Doidge *A változó agy* c. könyvéből – nagyon röviden összefoglalva. Az írás egy olyan szélütésen átesett férfiről szól, aki féloldali teljes bénulás következtében ágyban fekvő beteg volt, teljesen elvesztette beszédértés és produkció képességét is (ez az afázia). Az orvos fia újra megtanította őt járni és beszélni; ahhoz hasonlóan, ahogyan a csecsemő mozgásfejlődése is történik (mászást, kúszást, tárgyakért való nyúlást tanította meg vele). Folyamatos mozgásterápia után teljesen felépült, újra megtanult beszélni, sőt, régi

hobbiját is képes volt újra gyakorolni, hegyet tudott mászni. Miért ezt a történetet választottam? Ennek a férfinak a beszédközpontért és a test jobb oldalának beidegzéséért felelős agyterületének 93%-a elhalt, így csupán ennek 7%-val és az agy többi területével sikerült újra teljes életet élnie. Láthatjuk tehát, milyen csodás az agyunk, így az időskori hanyatlást sem gondolom törvényszerűnek. Ehhez azonban szükséges a tudatos felkészülés és a kemény munka. Fontosnak gondolom, hogy személyiségfejlődésünk tudatosan irányítható területeit használjuk ki; így a már előbb említett segítő erőket alkalmazzunk, dolgozzunk rajtuk.

Összefoglalva, úgy hiszem, a társas kapcsolatok és a környezet mellett kiemelkedően meghatározó az, hogy hogyan állunk az öregedés folyamatához. Amint előadásom elején is említettem, azért a személyiségfejlődést és –változást szerettem volna kiemelni, mert ha már minden elveszett, és negatív körülmények között kell élnünk, akkor is ott van egy bennünk rejlő erő, ami bármikor mozgósítható. Hiszek abban, hogy a kontrollal, a tudatos felkészüléssel, az előre tervezéssel mindenki átélheti majd az időskor csodáját; mikor egyetlen „feladatunk” a bölcsesség éneéréjének megszerzése.

## **Szakirodalom**

1. Allport, G. W. (1980): A személyiség alakulása, Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
2. Cole, M. és Cole, S. (2006): Fejlődéslélektan, Osiris Kiadó, Budapest.
3. Csíkszentmihályi M. (1997): Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémia Kiadó, Budapest.
4. Doidge, N. (2011): A változó agy, Park Könyvkiadó, Budapest.
5. Maslow, A. (1954): Motivation and Personality, Harper.
6. Pék Gy., Égerházi A., Kovács M. (2003): „A gerontopszichiátriai interjú” in. Időskori depresszió és szorongás. szerk.: Kovács Mónika Springer. Budapest.
7. Pék Gy.: „Egészségpszichológiai szempontok időskorban.” in: Egészségpszichológia a gyakorlatban (2007). szerk: Kállai, Varga, Oláh, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest