

FERENCZI ENIKŐ

AZ ÉRETT ÉS EGÉSZSÉGES SZEMÉLYISÉG

„A személyiség elérése nem kevesebbet tartalmaz, mint egy különleges egyedi lény teljességének a lehető legjobb kibontakozását.” (C. G. Jung)

Talán mindenki ismeri vagy emlékszik az érzésre, milyen volt gyerekként arra vágyni, hogy felnőttek legyünk. Felnőttként pedig arra törekszünk, hogy minél többet megőrizzünk gyermeki lelkületünkéből.

A nagy kérdés: melyik a „magasabb rendű”? Az érett felnőttiség, amelyhez viszonyítva a gyerekeség (infantilitás) fejlődési zavar, netán lelki betegség? Vagy a megőrzött gyermeki lelkület magasabb rendű a megkövesedett felnőttiséggel szemben?

Gyakran használjuk az ilyen megjegyzéseket: „a felnőtt ember nem így viselkedik!”, „ez felnőtteknek való!” – De ki a felnőtt?

A kisgyerekről tudjuk, hogy nem felnőtt, a középkorú vitathatatlanul már felnőtt, de hova tartoznak a 18–20 év körüliek? És hajlunk az egyszerűsítésre: felnőtt az, aki betöltötte 18. életévét, vagy aki már pénzkereső. Ennek az a hibája, hogy egyetlen kritérium alapján nem lehet a felnőttiség tényét megállapítani. Az érettséghez úgy viszonyulunk, mint egy belülről vezérelt, előrehaladó folyamathoz, olyan állapothoz, amelynek végleges jellege van. A hétköznapi szóhasználatban pedig nem teszünk különbséget a felnőtt és érett kifejezések között. Ebben az értelemben a felnőtt állapot *eredmény* jellegű, pozitíve a kész-ség, a befejezettség, véglegesség, negatíve a megmerevedés jellemzi – mint ami elveszti képlékenységét.

Felnőttiség – érettség – lelki egészség?

A közzgondolkodás hajlamos arra a következtetésre jutni, hogy az érett felnőtt lelkileg egészséges is, és a lelki betegség eszerint az érettség hiánya, vagy annak rossz irányban történő alakulása. Ez az, amire mindenképpen figyelniünk kell!

Nagyon nehéz kifejezni a fejlett, érett személyiség gazdagságát és harmóniáját. G. W. Allport szerint „az egészséges (érett) személy tevékeny ura környezetének, személyisége bizonyos fokig egységes és képes arra, hogy pontosan észlelje mind a világot, mind önmagát” (Allport, 1980)

A legtöbb vitát azonban a felnőttek nevelhetőségével, tanulási képességével kapcsolatos kérdések váltották ki. Különböző vizsgálatok eredményeként az

derült ki, hogy a felnőtttség egyik igen gyakori jellemzője: „én már kész vagyok, belőlem már semmi új nem fakadhat! (Durkó, 1981)

A mai szociálpszichológiai vizsgálatok ezt kiegészítik azzal, hogy a gyerekek motiváltabban végzik a feladatokat is, mert életkori szerepük hozzászoktatta őket ahhoz, hogy felnőttek kérésére vagy épp utasítására akár értelmetlenül, a célt nem ismerve tanuljanak meg bizonyos dolgokat, a felnőtteknél viszont nagy belső ellenállás jelentkezik, hiszen életkori szerepükből az következik, hogy mérlegeljék az adott energiabefektetés értelmét, hasznát. Rendkívül fontos eredmény: a felnőttek tanulási képessége tehát nem rosszabb, mint a gyerekéké, csak más jellegű. Tanulási teljesítményük görbéje szerint a csúcspont 20 és 25 év között van, a negyvenes évek elején enyhe hanyatlás kezdődik, de még az 50-es évek közepének teljesítményszintje sem rosszabb, mint a 15–16 éveseknek!

Az életkor előrehaladásával mindinkább gazdagodik a személyiség tulajdonságainak száma, és ezek mind gazdagabb, bonyolultabb struktúrát is képeznek (Kiss, 1986).

Az érett felnőttiségre magasabb fokú komplexitás jellemző, de a részletesebb jellemzéshez meg kell vizsgálnunk a gyerekkort követő egész életfolyamatot a halálig. A szerepváltó serdülőkor után az ifjúkor következik (17–18. évek és a 23–24. évek közötti szakasz), amit kevesen sorolnak a felnőttkorhoz, és inkább átmeneti szakasznak tekintenek.

Ch. Bühler a következőkkel jellemzi az egyes évtizedeket:

2. évtized: az autonómia megszerzése

3. évtized: szubjektív önértékelés, nemi igények és identitás

30. életév körül: a társadalmi szerepek determinációja

40. életév körül: az önelhelyezés befejezése a munkában és a családban

50. életév után: önkritika

60. életév után: személyes beteljesülés

80. életév körül: regresszió

F. Pöggeler az egyes életkori periódusok közötti fő különbséget a változó motivációban és értékrendben látja, s szerinte az életszakaszok közötti váltás válsággal jár együtt:

1. fiatal felnőtt (huszonévesek)

2. az életközép felnőttje (30–45. évig)

3. a határok megtapasztalásának életfázisa (46–55. évig)

4-5. öregség bölcsességben és teljességben (56–69., 70–)

E. H. Erikson szintén az életkori váltások válságos jellegét hangsúlyozza, s a felnőtt életet három stádiumra bontotta:

1. korai felnőttkor (biztos identitástudat, intimitás, távolságtartás)

2. kiteljesült felnőttkor (alkotókészség és stagnáció)
3. érett felnőttkor (integritás-kétségbeesés, csömör)

D. B. Bromley a felnőtt életszakaszt a következő periódusokra bontja:

1. A felnőttiség korai szakasza (21–25. év) – önkifejtés, expanzió, fizikai csúcsteljesítmény, felelős magatartás kialakulása.

2. A felnőttiség középső szakasza (25–40. év) – intellektuális csúcsteljesítmény, szerepek konszolidálódása, vezető szerep kialakulása, reális magatartás, stabilizálódás, nagyobb távú életcélok.

3. A felnőttiség késői szakasza (40–55. év) – egyes szerepkörök dominanciája, határok, korlátok felismerése, receptív magatartás, a családi közösség bomlásának kezdete, fizikai, szellemi teljesítmény hanyatlása, higgadság, nyugalom, széleskörű tapasztalat.

4. A nyugdíjas kor előtti szakasz (55–65. év) – klimaktérium, pszichikus és szociális változások, még csúcsteljesítményt mutathat közéletben, hatalomban, minden másban szembetűnő hanyatlás, életmód- és szokásváltás. Két alternatíva: az öregség várása és vállalása, illetve az ezzel szembeni lázadás, ellenállás.

Az érett felnőtt pszichológiai jellemzői

Az érett felnőtt gazdag jellemzésével Radnai Béla foglalkozott, s ezekből az egyik legérdekesebb megállapítás: az igazán érett felnőtt már nem akarja állandóan bizonyítani felnőttiségét, mert az kétségbevonhatatlan mindenki számára, s önmaga is biztos benne!

A felnőtt praktikus és önálló, diszkrét, másokról gondoskodó, jelent, jövőt együtt mérlegelő. Produkálási vágya nagyobb a reprodukálásánál. Felelősségtudat, céltudatosság, előrelátás és közügyek iránti érdeklődés jellemzi. Világnézete megállapodott, a bizonytalant a bizonyossal igyekszik feloldani. A döntésben gyakorlott. Szervező rutinja van, módszereiben igényes. Fejlett kritikával önmagát alakítja. Munkájában higgadt, kimért. Szexuális egyensúlyra, igényes ösztönkielésre való törekvés jellemzi. Nem szívesen viszi magánügyeit nyilvánosság elé, nehezen mondja meg, ha nem ért valamit, nehezen kérdez, s a kimondotthoz ragaszkodik. (Radnai, 1978)

G. W. Allport a személyiség-érettség kritériumát nagyon tömören foglalja össze:

1. az én érzésének kiterjesztése (szociális kapcsolatok, munka, kedvtelés)
2. meghitt viszony másokkal (kördés, együttérzés, bizalmas kapcsolat, tiszteletteljes távolságtartás)
3. érzelmi biztonság (kiegyensúlyozottság, önfogadás)
4. valóságghű percepció (realitás, egyéni feladatok, megélhetés biztosítása)
5. az én tárgyiasítása (önismeret, humor, önironia)

6. egységes életfilozófia (életcél, értékorientáció, vallásos érzés, fejlett lelkiismeret)

Ha egyetlen kulcserejű kritériumot kellene megfogalmazni, sokan a bölcseségre szavaznának, mint az érett személyiség jellemzője, ahogy a Példabeszédekben (3,13a) is találjuk: „Boldog ember, aki megnyerte a bölcsességet...”

Az egészséges személyiség

Az érettség tehát egy folyamat eredménye, amely szinten, ha az egyén elérte, hosszú távon meg is marad. Az egészség viszont *megvan* vagy *megszerezhető*, de *el is veszíthető* és *visszaszerezhető*.

Az érett személyiség lehet lelkileg nem egészséges, s ebben nincs semmi ellentmondás. Önmagában az érés, egy bizonyos fejlődési szint elérése még nem tesz senkit egészségesé. Itt tehát azt kell megvizsgálnunk, hogy mit értünk lelki egészségen, és milyen az egészséges személyiség?

Freud szerint az egészséges személy örömet talál az életben, szeretni és dolgozni tud. Ez egy egyszerű megfogalmazása a lelki egészségnek, amely a mindennapi élet sikeressége felől közelíti meg a témát (dolgozni tud), illetve az emberi kapcsolatok legfontosabb jellemzőjét emeli ki: a szeretetet.

Mások szerint az egészség és betegség közötti határvonalat a szenvedés jelenti. Szemvedést okozhatnak lelki traumák, konfliktusok (külső és belső), vagy ezek által kiváltott tünetek. És az már az egyéntől függ, milyen jellegű és mértékű szenvedést tud elviselni, s mikor tartja magát emiatt betegnek. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy a legnagyobb testi és lelki szenvedést az értelemre való törekvés teszi elviselhetővé, túlélhetővé, vagyis az élet értelmének, egyes életesemények egyéni értelmének megtalálása jelenti a személyiség egészsége megőrzésének biztosítékát. A szenvedés értelmetlenségét fel lehet oldani, a szenvedést teljesítményként lehet megélni, a nehéz helyzetek lehetőséget adnak a személynek, hogy általa növekedjen, önmagát megváltoztassa. Viszont ha nem keressük és nem találjuk az élet értelmét, az a lelki egészség elvesztéséhez vezethet. Az értelmetlen életű személy lelkileg betegnek tekinthető (Frankl, 1996).

A személyközpontú megközelítésben a személy egészségességének kulcsa az önellfogadás. Itt egy sajátos kapcsolati hurokról van szó! Minden embernek szüksége van arra, hogy legyen a környezetében néhány (de legalább egy) releváns személy, aki őt feltétel nélkül pozitívan elfogadja. Ez hozzásegíti őt ahhoz, hogy önmagát is pozitívan elfogadja. S aki önmagát el tudja fogadni, az képes mások elfogadására is. Bár sokszor vádolják a rogersi elméletet, hogy egyoldalúan individualista, de figyeljük csak, hogy mennyire ott van ebben a szociális tényező is! Akkor tudok szeretni, elfogadni másokat, ha magamat is szeretem. Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!

És a kör bezárul: a megfelelő társas kapcsolatok is szerepet játszanak a személy egészségének kibontakozásában, s csak a lelkileg egészséges személy tud igazán pozitív szociális hatást gyakorolni környezetére.

Az egészséges személy tehát az, aki átélheti egyedi jellegét, mindenki más-tól eltérő, pótolhatatlan értékességét, a lét rendjében kapott méltóságát. És ez átvezet a transzcendentális dimenzióhoz: a személy méltósága nem pusztán önmagában gyökerezik, hanem abban, hogy része egy, a tapasztalati világon túli létnek, amit mindenki saját hite szerint értelmez.

Érdeemes megemlíteni a Rogers által teljesen működő személynek nevezett embert, aki a következőképpen jellemezhető:

1. Önmegvalósító törekvés, amely szervesen egyesíti a biológiai, pszichológiai fejlődést, növekedést és fennmaradást, és ez az értékelések alapja.
2. Az egyén képes arra, hogy a tapasztalatokat pontosan tükrözze tudatában.
3. Az önkép és a tapasztalatok összhangban vannak.
4. Igénye van kapcsolatokra, pozitív értékelésre, másokkal való kölcsönös tiszteletre.
5. Igény pozitív önbecsülésre.
6. Értékrend birtoklása.

A tranzakcióanalízis szerint a személynek három én-állapota van: a *szülő-én*, a *felőtt-én* és a *gyermek-én*. Ha most eltekintünk a szülő-éntől, akkor a felőtt-ént az érett, realista, problémamegoldó személlyel azonosíthatjuk. De ott él bennünk a gyermek-én is, s ehhez a bennünk élő gyermekhez való viszonyunk fontos szerepet játszik személyiségünk egészségében.

Visszatérve felvetett dilemmánkra: melyik a magasabb rendű, a felőtt vagy a gyerek? Az érett felőtt akkor igazán egészséges, ha megőrizte magában a szabad gyereket, vagy visszaállította vele a jó viszonyt. Ez egyúttal saját múltja elfogadását is jelenti, s a múlt szenvedéseinek, sérüléseinek értelemmel telítését, amit kiegészíthet a megbocsátás önmagának és élete szereplőinek.

Felhasznált irodalom

- Allport, G. W., *A személyiség alakulása*. Budapest 1980.
- Durkó M. (szerk.), *Tanulmánykötet a közművelődési folyamat problémaköréből*. Budapest 1981.
- Frankl, V. E., *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Budapest 1996.
- Hárdi I., *A lélek egészségvédelme*. (A lelki egészségvédelem jelene és távlatai.) Budapest 1992.
- Radnai B., *A népművelés pszichológiai és pedagógiai kérdései*. Budapest 1978
- Tomcsányi T. – Grezsa F. – Jelenits I. (szerk.), *Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiéné képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában*. Budapest 2003

Szószék – Úrasztala – Szertartások

DEMETER ERIKA

JÓB SZENVEDÉSE

„Egyszer, amikor Jób fiai és leányai lakomáztak és borozgattak elsőszülött testvérük házában, hírnök érkezett Jóbhoz, és így szólt: »A marhákkal szántottak, a szamarak pedig mellettük legelésztek. De a sébaiak rájuk rontottak, és elvitték azokat, a legényeket pedig kardélre hányták. Csak én menekültem meg, hogy hírt adhassak neked.« Még ez beszélt, amikor megérkezett a másik, és így szólt: »Istentől tűz hullott az égből, amely megégette és elpusztította a juhokat és a legényeket. Csak én menekültem meg, hogy hírt adhassak neked.« Még ez beszélt, amikor megérkezett a másik, és így szólt: »A káldeusok három csapatban rajtaütöttek a tevéken, és elvitték azokat, a legényeket pedig kardélre hányták. Csak én menekültem meg, hogy hírt adhassak neked.« Még ez beszélt, amikor megérkezett a másik, és így szólt: »Fiaid és leányaidd lakomáztak, és borozgattak elsőszülött testvérük házában. De hirtelen nagy szél támadt a puszta felől, megrendítette a ház négy sarkát, az rászakadt a fiatalokra, és meghaltak. Csak én menekültem meg, hogy hírt adhassak neked.«

Jób ekkor fölállt, megszagatta köntösét, és megnyírta a fejét.

Azután a földre esve leborult és így szólt:

»Mezítelen jöttem ki anyám méhéből,

Mezítelen is megyek el.

Az Úr adta, az Úr vette el.

Áldott legyen az Úr neve!«

Még ebben a helyzetben sem vétkezett Jób, és nem követett el megbotránkozató dolgot Isten ellen.”

(Jób 1,13–22)

Bibliamagyarázatom alapjául a Jób próbatételét választottam. Bár a Jób könyvéből csak egy részt ragadtam ki, nem lehet erről úgy beszélni, hogy magáról az egész könyvről ne ejtenénk szót.