

ZSUPPÁN MONIKA

„Ötvenen innen és túl”

Az ötvenes nők megküzdési stratégiái a veszteségeikkel

Összefoglalás ♦ *Mindannyiunk életét átszövik a boldog és szomorú események, a vidám, önfeledt évek éppúgy, mint a nehézségek, krízisek, veszteségek és gyászfolyamatok. Ez utóbbiak bármely életszakaszunkban következnek is be, mély sebeket ejtenek a lelkünkben. Van az életünknek egy középső szakasza, amikor különösen sokféle nehézséggel, gonddal, bánattal és az ezekkel együtt járó veszteségek sorával kell szembesülnünk: ez az ötvenéves kor. A változások korát egy nő teljesen máshogy éli meg, mint a hasonló korú férfi társai. Ennek a korszaknak a veszteségeivel és a megküzdési stratégiáival foglalkozik a tanulmány, bemutatva egy női csoport létrejöttének aktualitását és alakulását, felmutatva a kríziseket és az abból való kilábalás lehetőségeit.*

Kulcsszavak: veszteség, gyász, krízis, nő, ötvenes, életközép, lehetőség

"Fifty and beyond"

Fifty-something women's coping strategies to deal with their losses

Summary ♦ *All of our lives are marked by happy and sad events, joyful and happy years, as well as difficulties, crises, losses and bereavements. These latter, at whatever stage of our lives, leave deep scars on our souls. There is a middle period in our lives when we are faced with a particularly wide range of difficulties, worries, sorrows and the losses that go with them: the age of fifty. The age of change is experienced by a woman in a very different way from her male counterparts of a similar age. The article deals with the losses and coping strategies of this period, showing the actuality and evolution of the formation of a women's group, the crises and the ways of overcoming them.*

Keywords: loss, grief, crisis, woman, fifties, mid-life, opportunity

„Dolgozz, de ne nagyon sokat. Annyit éppen, amennyi kell ahhoz, hogy úgy élhess, ahogy kedvedre van. És még valamivel többet: hogy magadba is gyűjtsél. Szépet, jót, örömet. Tiszta és megelégedett érzéseket, nyugalmat, békét, tiszteletet. Önmagad iránti tiszteletet főként. Ha ötven éves korodra eléred ezt: szorgalmas voltál. ”

(Wass Albert: Te és a világ – részlet)

Bevezetés

A veszteség szó hallatán ki ne gondolna rögtön egy halálesetre és a vele összefüggő gyászra, holott, ha jól átgondoljuk életünkben sokkal több veszteség ér bennünket, mint ahány halálesettel kell megküzdenünk. Veszteség természetesen egy szeretett személy halála után érzett fájdalmunk, de veszteségnek nevezünk minden olyan fájdalommal járó szomorúságot, bánatot, ami megviseli lelkünket. Gondoljunk bele, milyen érzés kerített hatalmába bennünket, amikor gyermekkorunkban elvesztettük a kedvenc plüss mackónkat, aztán később az első szerelmünket vagy felnőtt korunk első nagy megpróbáltatásaként az állásunkat, de ilyen veszteségélmény egy barátság megszakadása is. Sorolhatnánk még sokáig és ki tudja, milyen hosszú is lenne a veszteséglistánk. A halál utáni gyászfolyamathoz hasonló gyászt élünk meg minden igazán mély és lelkünket tépő veszteség után. Ezt szoktuk úgy megfogalmazni hétköznapi nyelven, hogy „egy világ dőlt most össze bennem”, pedig objektívan nézve „csupán” valami, ami addig számunkra nagyon fontos volt, elveszett. Minden életkorban nagyon fontos, hogy komolyan vegyük és begyógyítsuk azokat a sebeket, amiket egy csapás, megpróbáltatás, trauma okoz és a lelkünket fekete gyászba borítja.

Az ötvenes női korosztály

Életkoromat tekintve magam is a középkorosztályhoz tartozom. A középletkori változás kríziseivel és esélyeivel naponta szembesülök nem csak a saját életem, hanem a munkatársaim, a barátaim, az ismerőseim által is. Ennek a korosztálynak az életkori kríziseire és lehetőségeire fogok most rávilágítani.

Tavaly nyáron érett meg bennem az a gondolat, ami már régóta dédelgetett álmom volt, hogy milyen jó lenne egy csoportot létrehozni annak a speciális korosztálynak, akiket úgy is nevezhetnénk, hogy az „elfeledett” korosztály: a 45-55 éves hölgyek köre. Ezen elgondolásból szerveztem meg egy csoportot azoknak a nőknek, akik jelenleg az életközép kríziseivel és lehetőségeivel küzdenek, akik egyedül vívják meg lelki csatáikat, egyedül állnak az élet nagy viharaiban kérdéseikkel, aggodalmaikkal, félelmeikkel, vágyaikkal, és akik számára eddig nem

volt egy olyan fórum, ahol ventiláljanak, ahol meghallgatják őket, ahol ők a fontosak. A csoport elnevezése ezért lett: „*Ötvenen innen és túl*”. A csoportot ismerősi körben hirdettem meg, hogy először is lássam, van-e létjogosultsága a témának. Mikor megtapasztaltam, hogy van érdeklődés, sőt mi több, nagy igény van egy beszélgetős csoport létrehozására, akkor felkértem egy sok évtizedes lelkigondozói és csoportvezetési tapasztalattal rendelkező szerzetes nővért, hogy legyen a segítségemre, így teamként, ketten beszéljük át és szervezzük az alkalmakat. Ennek a bizalmi körnek az a célja, hogy mindenféle kötöttségek nélkül, szabadon, őszintén, nyíltan lehessen beszélgetni a női lét problémáiról, boldogságvágyairól és együtt, egymásból erőt merítve, ötleteket kapva, boldogan nekiindulni az életünk második felének.

A csoport öt életerős, aktív, dolgozó, humoros, dekoratív és nagyon kedves hölgyből áll. A csoporttagok átlag életkora 54 év, van egy idősebb (58) és egy pár évvel fiatalabb (49) csoporttag is. Mindannyian családos édesanyák, sőt van már nagymama is köztük. Általában kettő, de van, aki három, illetve négy gyermeket nevel. A gyerekek életkora változó: a 14 éves kamasztól a 33 éves apukáig képviseltetik magukat. A fiatalok közül vannak, akik még otthon élnek, van, akinek már saját családja van, vagy éppen még egy párkapcsolat kezdetén tart. Ebből is látszik, hogy - bár életkorukat tekintve közel azonosak a női tagok, - az életvitelüket és nehézségeiket nézve adódnak különbségek, hiszen van, aki még a kamaszkort éli meg a lányával, van, aki már unokát dajkál.

Végzettségüket tekintve mind tanult, művelt, általában egy- vagy két diplomás asszonyok, a csoport fele fővárosi, a másik fele vidéki városból jár a közös alkalmakra. A párkapcsolatukat tekintve a csoporttagok mind házások, de mindenhol vannak kisebb nagyobb nehézségek, mert egy 20-30 éves házastársi együttélés nem sétagalopp. Ebből következik, hogy van megelégedett, kiegyensúlyozott kapcsolatban élő pár és van, aki boldogtalan házasságban élve éppen próbálja megmenteni a párkapcsolatát. Nem könnyű nőként ennyi év után még mindent eltűrő és megbocsátó feleségként bólogatni. De miért is kellene? A cél nem egy másodrangú élet a „teremtés koronái” mellett, hanem egy érett, kiforrott élet jelenlegi korszakának a megélése, hűségesen, de szabadon.

A havonkénti találkozások témaköreit a csoport igényei alapján állítottuk össze. Ezekből születtek meg azok a témakörök, mint például a család, gyermek, párkapcsolat vagy a betegség, a halál, a gyász, amiket havonta egy-egy péntek délután néhány órában átgondolunk, kifejtünk, beszélgetünk róla. Tekintettel arra, hogy nagy témákról van szó, amik maguk is bővebb kifejtést érdemelnének, így ebben az áttekintésben néhányat csak röviden fejték ki, egyet-kettőt pedig részletesebben tárgyalok. Az adott kérdéskörök kimeríthetetlen gazdagsága miatt, a teljesség igénye nélkül rávilágítok nemcsak a felvetett kérdésekre, hanem azok lelki vonatkozásaira is.

A két nagy téma: a középkorbeli krízisek, veszteségek és az azokra való reflexió, valamint e korszak lehetőségei.

A mai kor társadalmában egy nőnek számos szerepben kell megfelelnie, mint házastárs, anya, munkatárs, barátnő, gyermek, szomszéd...stb. Hogyan felelünk meg minden egyes szerepünknek? Hogyan éljük túl a kríziseinket? Nőként milyen sanszaink vannak a nehézségek leküzdéséhez?

Életünk közepén

Életünk közepén megállunk egy pillanatra és megkérdézzük magunktól: jó úton járunk-e egyáltalán? Mi a végső célja ennek az utazásnak és hova tartunk? Fordulóponthoz érkezünk, amikor is döntenünk kell, hogyan folytatjuk tovább. Elbizonytalanodunk és válaszokat keresünk. Valóban az út innentől már nem felfelé, hanem lefelé vezet? Első ránézésre ez egy lefelé vezető út, mely sötétségbe visz, hiszen utunkat nehézségek, veszteségek, betegségek, halál keresztezik, ám ez a sötétség egy új, teljesebb lét hajnalát készítheti elő. Hogyan küzdünk meg mi ezekkel a nehézségekkel, veszteségekkel, krízisekkel, amit a pszichológia életközépi krízisnek nevez? Az élet második felébe vezető út különbözik az első felében megtett úttól, hiszen itt már nem a világi lét otthonteremtésére és a biztonságra törekszünk, hanem a belső útra, a spirituális valókra koncentrálunk. (Szénásy, 2022) A lefelé vezető út valójában felfelé vezet, ahogy Richard Rohr ezt emelkedő zuhanásnak nevezte. (Rohr, 2012)

Nők a középkorbeli deklínáción

Az életközépnél, 40-50 évesen a csúcson vagyunk, latinul ezt jelenti a *klimax*¹. Elindul egy biológiai, hormonális változás, ami egészen eltérő módon jelentkezik a férfiaknál és a nőknél. A férfinnél van lágyulás, feminizálódás, a nőnél maszkulinizálódás jelentkezik. (Bagdy, Életmű: életünk megalkotása, 2022) A nemi szerep állandó, ami minden viszonylatot átszínéz, ezért a szerepmegvalósítások jellegzetes különbségeket eredményeznek a férfiak és a nők viselkedése és a személyiség változásai között. A régi korok hagyományosan leosztott szerepei – miszerint a nők a háztartási-családösszetartók – már a múlté. Korunk társadalmában a két nem közötti különbségek már eltűnni látszanak. Az emancipáció nyomán a nők választhatnak életutat, értékrendet, viselkedést meghatározó szerepet. A nemek közelednek egymáshoz és így megjelennek a férfias nők és a nőies férfiak. A lehetőségek tárháza nő, az elvárások ugyanazok maradnak. A nők szeretnék kreatív, értékes, önmegvalósítást is magába foglaló foglalkozást,

¹ emelkedés, lépcső (a szerk.)

munkakört, ám emellett tartós együttélésre, házasságra, gyermekekre és mindezek mellett nőiségük kiteljesedésére is vágnak. A férfiakkal versenyszellemet felvállaló nőknek számos szereppel kell azonosulniuk naponta, ahogyan nappal eljártsszák az otthon melegét biztosító feleség és édesanya szerepet, akik bravúrosan zsonglőröknek a napi logisztikai feladatok megoldásában és éjszaka ők lesznek a végzet asszonyai a férjeik számára. (Hajduska, 2010)

A női lét talán legkritikusabb életszakasza: a változás kora, a klimax időszaka. A kezdete 45 és 56 év közé tehető, ami a reprodukciós kor végét jelenti és egyben az időskor kezdetét. Ez a korszak magával hozza a klimaktérium válságát, amely **veszteségek sorát** rejti magában: a testi változásokat (hormonális változásokat, a havivérzés elmaradását, diszkomfort tüneteket, betegségek megszorodását), a női szerepvesztéseket: (a szülők halálával az árvaság megélését), az anyai (gyerekek kirepülése, leválása), a foglalkozás (nyugdíjazás) és a társadalmi- gazdasági szerepváltást (munkanélkülivé válás, nyugdíjazás). Ebben a korszakban felszínre kerülhetnek a házassági krízisek, a partnerkapcsolatok kiüresedése. (Hajduska, 2010)

Másik oldalról nézve, az évtizedes házasságokban élők megküzdöttek már az elkülönülés időszakával, a saját határaik újrendezésével, a függetlenedéssel, és most újra igénylik a párjukat, a másik figyelmét. Ez egyben az újraközeledés időszaka is lehet a párok kapcsolatában. Újra kell közeledni, a másik bizalmát elnyerni, lépéseket megtenni egymás felé. Újra felfedezni a párunkat, hogy új kapcsolati bizalom jöjjön létre, egy új egyensúly az *én* a *te* és *mi* között. (Balogh & Koltai, 2022). Ez termékeny korszak egy nő számára, ha felismeri, hogy mennyi lehetőség rejlik ebben az életszakaszban.

Veszteségeink, életünk gyászai

Életünk delén ugyanazok a kérdések fogalmazódnak meg bennünk ekkor, mint a serdülőkor kezdetén: Ki vagyok én? Hol a helyem a világban? Mi a célja az életemnek? Milyen dráma hőse vagyok? Hogyan alakul át a személyiségem a nehézségek, próbatételek által? Az ókori görögök a delphoi jósdához zárandokoltak, ha a sorsuk alakulására választ vártak, ha tudni akarták, hogy mit hoz számukra a jövő. „Ismerd meg önmagad!” (*γνώθι σεαυτόν*/ gnōthi seautón) szól az orákulum felirata. Ismerd meg önmagadat, mert sorsod te vagy. Fogadd el magadat, és akkor el tudod fogadni a sorsodat. Az önmegismerés és a változtatás lehetősége abban rejlik, hogy önmagunkat szeretettel elfogadjuk. (Popper, 1990)

A múlt század második felében létrejött fejlődéselméletek szerint, elsősorban *Eric Erikson* fejlődésmodelljének köszönhetően, személyiségünk kiteljesedése élethosszig tartó folyamat, amelyben az egyes fejlődési szakaszok közötti átmenet fejlődési kríziseken keresztül zajlik, és ezek újabb és újabb kihívások elé állítják az egyént. (Osváth, 2018) Az *életközép* időszakában

bekövetkező változást leegyszerűsítve, *midlife crisis*-nek nevezzük. (Kovács, 2016) A kifejezés általában negatív jelentéstartalommal párosul, mert elfelejtjük megemlíteni, hogy a görög *krízis* szó, amit használunk, döntést és fordulópontot jelent. A krízis szó - definícióját tekintve - tehát olyan állapotot takar, amely akkor következik be, ha egy személy a fontos életcéljai megvalósítása közben azon akadályokba ütközik, amelyeket a problémamegoldás szokásos módjaival egy ideig nem tud leküzdeni. (Ónody & Vikár, 2020) A krízis lehet veszteség, lehet konfliktus. A krízis mélységét nem a külsőleg elszenvedett trauma nagysága határozza meg, hanem a személy aktuális lelkiállapota, stabilitása, érzékenysége. Azt is mondhatjuk, hogy a krízis kétarcú válsághelyzet, ami veszély és esély is egyben, a kimenetelétől függ, hogy erőforrás vagy összeomlás lesz-e belőle. (Ónody & Vikár, 2020)

Erikson elmélete szerint a személyiség fejlődése formálja az identitást. Az egyes életszakaszokban mindig új kihívásokkal szembesülünk, vagyis minden életkori intervallumhoz köthető fejlődési krízis. Ha sikeresen megküzdünk az egyes szakaszok kihívásaival, akkor fejlődik a személyiségünk és át tudunk lépni egy következő életkori szakaszba, ahol a feladatainkra tudjuk fordítani az energiáinkat. Ellenkező esetben a korábbi szakaszok megoldatlan problémái később nehézséget okozhatnak. (Harmat, 2017) Ezért mondja azt, hogy két fejlődési fázis között kialakul egy fejlődési krízis, hiszen minden egyes új életszakasz új feladatokat állít elénk, amelyek új konfliktusmegoldó stratégiát követelnek. Minden krízis megélésekor egy fordulópont következik be az életünkben, ami óriási növekedési lehetőséget, de egyben sérülékenységet is magában rejt. (Hajduska, 2010)

Az életközép időszaka – ami sokáig a pszichológia elhanyagolt területe volt - egy összetett, egyensúlyhiánnyal, feszültségekkel, kötelezettséggel, elvágyódással teli korszak. (Horváth-Szabó, 2020). Az érett személy számára az élet több mint az alapszükségletek kielégítése, úgysis, mint a másokkal való meghitt viszony, a mély emberi kapcsolatok, az érzelmi biztonság, a realitásérzés, az önismeret és a humor megélése. A felnőtt embernek szüksége van egységes életfilozófiára és értékrendre, amely segíti a krízisek során, s mintegy rendezőelvként működik és rendet teremt abban a káoszban, amit az egymásnak ellentmondó vágyak és követelmények között él meg. (Frenkl & Rajnik, 2020)

Az életközépi krízis

Az élet végessége, a meghalás és a halhatatlanság vágya, a remény és reménytelenség kettőssége hatja át ezt a korszakot. A remény, ami a hitből táplálkozik és általa egyre erősödik az istenkapcsolat, szemben áll azzal a reménytelenséggel, amely az élet értelmének elvesztését hangoztatva nyomott hangulatot generál. A középkorú ember feladata a valódi személyiség

kialakítása, az önazonosság megélése. Ebben az életkorban érik meg az emberben a szenvedés mélyebb megértése, felerősödik a megbánás, a jóvátétel és csökkennek a romboló cselekedetek. Az oldás-kötés időszaka ez, amikor szülőként elfogadjuk a gyerekekről való leválást, az ő függetlenedési törekvésüket és a külső dolgok fontosságának csökkenését, ezzel egyidejűleg pedig egyre inkább a belső világ felé fordulunk.

A középletkor küszöbén átrendeződnek az értékstruktúrák és mintegy szűrőként kihullanak a lényegtelen dolgok. Az élet ezen szakaszán a férfiak és nők rájönnek arra, hogy lényegtelenek a nemekhez kötött sztereotípiák: a férfiak kezdik elfogadni gyengeségüket, sebezhetőségüket, a nők pedig felismerik az eddig rejtett tulajdonságaikat: a határozottságukat, teljesítményigényüket, racionális döntésképeességüket. A nők számára azonban a család és a házassági kapcsolat minden életszakaszban döntően jelen van, ezért a középkorú nőben az „Álom” megoszlik a család és a karrier között. Ezen folyamatok révén a másik nemhez is magasabb szinten tudunk kapcsolódni, önmagukért tudjuk szeretni őket. (Somogyiné & Kézdy, 2007).

Az életközépi válság az emberi élet legfontosabb és legtranszcendentálisabb krízise. Úgyis mondhatnánk, hogy a horizontális síkból átlépünk a vertikális belső útra. (Szénásy, 2022) A külvilág helyett a belső világ felé fordulunk, belső hangra figyelünk, ami nem csak a valódi önmagunkkal való találkozást, vagy a másik emberrel való kapcsolat gazdagodását jelenti, hanem az istenkapcsolat elmélyülését is. A spirituális érettség döntő jelentőségű ebben az életkorban.

Az életközépi krízis (Kovács, 2016) Jung szerint az a jelenség, amikor az élet közepén előtérbe kerülnek a személyiség addig elfojtott dimenziói, szellemi értékei, ezt az eddig homályban lévő, elnyomott oldalt ő „árnyékszemélyiség-nek” nevezte. Árnyék az, amit nem akarunk meglátni önmagunkban és azt sem akarjuk, hogy meglássák mások. „Árnyékmunkával” kidolgozunk egy idealizált szerepet vagy énképet, majd ragaszkodunk ezekhez a megszemélyesítésekhez (lelkész, professzor, elnök, anya) és egy életen át az önámítás csapdájába esünk, ezzel azonosítjuk önmagunkat.

A *midlife crisis* tünetei változatosak és ellentmondásosak lehetnek. A jelenlegi élethelyzettel szemben fellép egy elégedetlenség, az addig örömteli tevékenységek semlegessé válnak, megjelenik az öröm érzésének hiánya, késztetés valami teljesen új tevékenységek végzésére, megjelenik a kiégés (a burnout), az irritabilitás, gyakorivá válnak a váratlan dühkitörések; megjelenik az alkohol és/vagy kábítószer használata; a szexualitás csökkenése vagy megnövekedett szexuális igények, vágyak kerítenek hatalmunkba, szerelmi viszonyok alakulnak ki a házasság mellett, a döntésképtelenség és még a pesszimizmus is fűszerezi ezt a

korszakot. A családi élet és a párkapcsolat válságba kerülhet, nem véletlen, hogy a magánéleti, a párkapcsolati, házassági krízisek ekkor a legintenzívebbek. (Hajduska, 2010) Nem csoda az sem, ha ebben a korszakban van a legtöbb válás a statisztikák szerint. Fontos lenne, ha fel tudnánk készülni tudatosan, felvértezve önmagunkat, hogy úgy nézzünk egy ilyen életidőszak elébe, hogy ez a krízis ne rombolja szét az életünket. (Bagdy, *Életmű: életünk megalkotása*, 2022)

Ebben az életszakaszban jövünk rá arra, hogy a kihagyott lehetőségek már nem térnek vissza. Mély egzisztenciális válságot élünk meg, amikor újra és újra felteszünk magunknak kérdéseket, amik az egész eddigi életfelfogásunkat elbizonytalanítják. *Jung* minőségi különbséget látott az élet első és második felének lelkesége között is. Az élet első felében megszilárdítjuk az önazonosságunkat, megteremtjük az otthonunkat, kialakítjuk a kapcsolatainkat, a barátságainkat, a közösségünket, azaz megfelelő alapot készítünk. A létünk második felében meg kell találnunk rendeltetésünk célját, a lényünk legmélyéről választ kell adnunk arra a kérdésre, hogy mit is akar a lelkünk, és akkor elindulhat egy új fejlődési irány. (Harmat, 2017)

Életünkben az 50 éves kor a „már nem” és a „még nem” találkozási pontja, az a delelő pont, amikor egy hegytetőn állva rádöbbenünk, hogy mennyi mindent elértünk. Arra is rájövünk, hogy innen a dombtetőről szemlélve az út már csak lefelé vezet és talán már nincs annyi időnk, mint amennyit eddig megéltünk. A lefelé vezető út azonban egy felfelé irányt is jelöl.

Megelőzés, de hogyan?

A csoport női tagjai hívó emberek, akiknek az értékrendjét egy szigorú felettes én diktálja, ami szerint mindig a „kellene” szóra koncentrálnak, úgyis, mint „milyennek kellene lennem?” „hol kellene tartanom?”, „hogyan kellene a legjobban csinálnom?” Ezek a „kell”-ek azonban iszonyú nyomás alá helyezik őket. Az ember nem tud 110 százalékon pörögni és teljesíteni élete minden percében, mivel az ereje véges. A meg nem felelés félelme az, amikor a stresszfaktorok színre lépnek, és megkezdődik az idegeskedés, aggodás, a befeszülés, amik aztán szabad utat biztosítanak a pszichoszomatikus betegségek kialakulásának.

Mi hát a megoldás? Határt kell szabnunk. Be kellene – és ez egy másik „kell” – látnunk, hogy vannak határaink, amiket nekünk magunknak is tiszteletben kell tartanunk. A **határtartás**, a határaink kijelölése, munkahely és a magánélet határainak meghúzása, szétválasztása alapvető szükséglet kellene, hogy legyen, mivel a segítő foglalkozásúak kiégésének megelőzésénél pont arra kell odafigyelni és tudatosítani, hogy vannak esetek,

helyzetek, emberek, akiket akkor és ott nem nekik kell „megmenteni”. Korunk szentjei közül egy példa: egyszer egy riporter, amikor azt látta, hogy Teréz anya nővérei hetente egy napon nem csinálnak semmit, csak pihennek, megkérdezte Kalkuttai Teréz anyát: „Ilyenkor nincsenek szegények?” Ekkor a nővér azt válaszolta: „Uram, ők nem a mi szegényeink!” (Pál, A lelkesek és lelkigondozók kiégésének jellemzői és megelőzése, 2018/2) Pál Ferenc napi / heti / havi / évi minimumot javasol, frappánsan idézve Kuklay Antal atya mondatát: „*Tudod, hetente egyszer el kell mennem a faluból, havonta egyszer a megyéből, évente egyszer az országból, mert különben megbolondulok.*” (Pál, 2018/2)

A segítő foglalkozásúak azért is vannak jobban kitéve a kiégésnek, mert ők nem csak a szaktudásukat, hanem személyüket is használják munkájuk során. A kiégés azoknál jelentkezik, akik 110 százalékban lelkiismeretesen dolgoznak, lazaságot, lazítást nem engedve meg maguknak végzik a feladataikat és mindenki gondját, baját magukra veszik, önmagukat meg elhanyagolják. (Németh D. , 2011/4) El kellene fogadni, hogy vannak korlátaink, és attól még igényes és nagyon jó munkát végzünk, ha az eredmény nem az lesz, amit mi kigondoltuk magunknak. Megvan mindennek az ideje, ahogy a Prédikátor könyvben olvassuk: „*Mindennek megvan a maga órája, és az ég alatt minden dolog elmúlik a maga idejében. Ideje van a születésnek és ideje a halálnak, ideje az ültetésnek és ideje a kiszakításnak. Ideje van az ölésnek és ideje a gyógyításnak, ideje a lebontásnak, és ideje az építésnek. Ideje van a sírásnak, és ideje a nevetésnek...*” (Préd 3,1-4). Fontos a munka öröme; de nemcsak bemosakodni kell tudni, hanem kimosakodni is. Fel kell tölteni ahhoz, hogy adni tudjunk.

Kiégés után újratervezés

Aki egyszer kiégett, annál marad egyfajta sebezhetőség, ezt hívják *törékeny védelemnek*. Törékeny, hiszen bármikor be tudnak indulni a kifáradás felé vivő mechanizmusok. (Versegi, 2017) Hogyan bánjunk a kiégett emberrel? Mint egy kismadárral a fészekben, gyengéden, empátiával, megértő meghallgatással, folyamatos bátorítással közelítve felé. (Hézszer, 1991). Aki egyszer megégette már magát, megtanulta érzékelni önmagát, hamar felismeri mi az, ami a túlfeszítést okozza. Nagyon fontos az önismeret, tudni azt, hogy itt és most hol állok, és mire vagyok képes. Egy kiégés (*burnout*) után újra kell tervezni az életet, lehetőleg kerülni mindazt, amivel megégethetem magamat. Van ennek a *burnout*-nak egy pozitív hozadéka is, amit úgy is mondhatnánk, hogy megtanuljuk általa a határainkat kezelni, megtanuljuk önmagunkat lemérni és nem engedünk a külső elvárásokat csábításainak.

A házassági- és párkapcsolati krízis, a családi krízisek, az üres fészek szindróma

A középletkori krízisek egyik legnagyobb elszenvedője a család, a párkapcsolat. A családi szerepekben komoly változás áll be. A középkorú ember egy szendvics-generáció része: még gondoskodni kell a saját gyerekekről, de már az idős szülőkről is. Gyászfolyamatok sora követi egymást ebben az életkorban. Az **idős szülők betegsége** és **halála** által nem csak őket veszíti el, hanem addigi gyermeki státuszát és ekkor válik igazán felnőtté. Saját gyermekei ekkortájt repülnek ki a fészekből. Az **üres fészek szindróma** szintén veszteséggel jár, az anyai szerep veszteségével. Kiváltképp azon nők számára, akik eddig csak az anyaszerepnek éltek, ők most mély egzisztenciális válságot élnek és belső küzdelmet, az okos elengedés művészetének gyakorlását.

Az üres fészek szindrómáról számolt be egy csoporttag, akinek három gyermeke repült ki szinte egyszerre a családi fészekből. Feltette a férjének a kérdést, hogy akkor most hogyan tovább? Mit csinálunk majd mi itthon esténként? Az addigi feladatok, a gyerekek körüli sürgés-forgás hirtelen megszűnt. A családi nagy viták is elültek ugyan, de már csak ketten ülnek annál az asztalnál, ami eddig tele volt zsibongó gyerekekkel. Mit fognak kezdeni most magukkal? A feleség a barátnőivel elmegy majd kávézni, moziba, színházba, de mit csináljon az introvertált férjével, akinek tömegiszonya van és nem hajlandó kimozdulni. Nem könnyű kérdések ezek. Az új élethelyzet teljesen újfajta életmódot generál egy család számára. Megtalálni a középutat, hogy mindenki jól járjon, nagyon nehéz. Krízis ez a javából!

Egy másik csoporttag nehézsége az idős szülei ellátása, gondoskodása róluk. Nem élnek egy fedél alatt a családok, így a távolság is nehezítő körülmény a napi kapcsolattartáshoz. Nem csak fizikai síkon okoz ez problémát, hanem lelki oldalról is. Mennyi lelkiismeret-furdalás rejlik az ilyen mondatok mögött, mint: megtettünk valóban mindent? Jól csináljuk? Maradjon a nagyi a lakásában egyedül vagy adjuk be egy szociális otthonba, ahol jobban gondoskodnak róla? Ki fogja eldönteni, hogy mi lenne a legjobb megoldás?

Akik az élet közepén járnak, azok tehát minden irányból nyomást szenvednek, nem csak a családjuktól, hanem a munkahelyüktől, a társadalmi elvárásoktól is. Ne csodálkozzunk tehát, hogy a középkorú ember **dezorientált**, azt sem tudja, hogy fiatal-e még vagy már idős. Korunkban hiányoznak a rítusok, amelyek segítenék az átmenetet a fiatalemborból az időskorba. Az öregedéssel való szembesülés mély **spirituális krízist** vált ki, az élet értelmének és személyiségünk mibenlétének keresését. Az idős élet kulcsa a megelégedettség és kiteljesedés, ahogy ezt *Erikson* integritásnak, *Levinson* és *Jung* individuációnak nevezte. (Somogyiné & Kézdy, 2007)

A női csoport tagjai most szembesülnek az **élet végének** nagy kérdéseivel, ahogyan idős szüleik gondoskodásra szorulnak általuk. Egyik hölgy most veszítette el az édesapját, a

másiknak az édesanyja egy legyőzhetetlen betegséggel küzd és hónapok óta a kórházi ágyat nyomja. Nagyon megterhelő ez a lelküknek. Egy szülő nem pótolható. Legyen az ember akár 50 éves, egy szülő elvesztése egy kicsit a saját halála is, hiszen egy részt a lelkéből, a szívéből örökre kiszakítanak. A gyász enyhülni tud, de teljesen fel nem dolgozható.

A középeletkori krízisek közé tartoznak a **párkapcsolati problémák**, a válások magas száma. A férfiak és a nők egyaránt válságba kerülnek. A legnagyobb probléma az, amikor az ember az élete fordulóján megtagadja a krízis létezését és elutasítja a változást. Amikor nem vállalunk felelősséget saját elakadásunkért, tetteinkért, rossz közérzetünkért, amikor elkezdjük a másikat okolni érte. Ez a projekció lesz számtalan családi és házassági válság okozója. Ilyenkor gyakran előfordul, hogy a párkapcsolatban az egyik fél menekülni igyekszik a fiatalság életstruktúrájába. Számos férfi az úgynevezett kapuzárási pánik nyomására úgy dönt, hogy elhagyja a családját és új kapcsolatot alakít ki és elvet minden eddigi értéket, amit élete első felében begyűjtött. Ez a tévútra vitt *self* keresés súlyosan megterheli az érintett családokat. A *self* ugyanis nem más, mint az az énmagam, aki keresi a kapcsolatot egy másik személlyel és a vele való kapcsolatban határozza meg önmagát. (Balogh & Koltai, 2022).

Egy harmadik csoporttárs pontosan erről számolt be, amikor elmesélte, hogy a testvére férje önmagát keresve, önmaga értékét oly módon akarta próbára tenni, hogy levelezésbe kezdett számtalan hölgyel. Testi kapcsolatba lépett nálánál jóval fiatalabb nőkkel, de érzelmi síkon komoly kapcsolatot nem alakított ki. Évekig élt párhuzamos életet titokban, aztán lassan évek múlva rádöbbsent, hogy mit művelt az egész családjával. A trauma, amit a felesége átélt elmondhatatlan, a gyerekei szinte megutálták és ez a kis „szórakozás” majdnem elég volt ahhoz, hogy a családja darabokra hulljon. Ilyen helyzetben csakis a feleség nagylelkűségén és megbocsátani képes irgalmán múlik, ha a családot újra egy békés mederbe hajlandó terelni.

Veszteségeink közül talán a legnagyobb, amire talán nem is gondolunk: amikor **önmagunkat** veszítjük el. Ilyen az, amikor egy nő alárendelődik egy férfinak, amikor ezáltal a büszkeségét, a nőiességét, az öntudatát, az önérzetét, az önbecsülését veszíti el és némán tűri mindezt azért, hogy a családja egyben maradjon, hogy a mindennapi megélhetés biztosítva legyen. Amikor egy nő rájön arra, hogy feláldozta az életét egy emberért, aki megcsalja, aki újra és újra hazudik neki. Amikor egy nő már nem érzi azt, hogy szeretik, amikor nem érzi azt, hogy tisztelik, amikor átverik. Miért tűri el mindezt alázattal? Mert igazán nincs jó megoldása a helyzetre, mert vagy választja azt, hogy egyedül marad és a gyerekei hiányt szenvednek, vagy választja azt, hogy látszatra egyben tartja a családot, de közben ő, mint nő, mint feleség már semmit nem számít a férjének. Óriási veszteség, amikor kihülnek az érzéseink a párunk iránt, amikor végleg elveszítjük a bizalmunkat, a hitünket a másikban.

Az élet közepén olyan lelki változások generálódnak, amik veszélyesek, mert elkezdik az embert az elmulasztott életszakaszok **be nem teljesített vágyaival** ostromolni. Ha megrekedünk egyes fázisoknál, ha egy adott fejlődési fázist nem zárunk le, akkor az később visszaüt. Ha elakad valaki a tinédzserkorban, és később 20-30 év múlva tör rá a kamaszodás, az nagyon veszélyes lesz. Ha van egy elképzelés egy ideális kapcsolatról, de az a személy, akivel az illető él ennek nem felel meg, akkor felmerül az a gondolat, hogy újra kellene kezdeni az életet. *Bagdy Emőke* idézi egyik előadásában Szép Ernő versét: „Kérem, én még nem játszottam, játszani szeretnék mostan.” (Bagdy, Utak önmagunkhoz, 2012) Veszélyes játszma ez, ami a válások kockázatát tálcán kínálja. Az unalom, a megszokás, a megoldandó társadalmi és családi feladatok súlya nehezedik a házaspárokra, ami a férjet és feleséget eltávolíthatja egymástól. Ha a házasságot nem ápolják, akkor darabokra hullik. Ehhez jönnek még a párok egyéni fejlődési krízisei, amik a házasságot, párkapcsolatot nagyon megterhelik és mivel ilyen krízis során az egyén kissé narcisztikus módon önmaga felé fordul, nem képes szeretetet adni a párjának. Változik és változtatni akar, csak ez nem mindig esik egybe a másik fél igényeivel és vágyaival. A fejlődő, átalakuló ember megváltoztatja életstruktúráját és kapcsolatait. (Somogyiné & Kézdy, 2007) A válások száma ekkor ugrik meg drasztikusan.

Az élet és a halál nagy kérdései- a veszteségeinkkel való szembenézés

Egy betegség, egy gyógyíthatatlan tumor diagnosztizálása, a halál pusztá gondolata egzisztenciális félelemmel tölti el az embert. Ilyenkor teszi fel a miért-kérdéseket: *Miért éppen én? Miért kellett ez? Miért engedi meg Isten? Miért büntet engem?* A sorssal való szembeszegülés agressziót forral, a halálos betegek lázadni kezdenek a sorsuk ellen. Belülről a szívük mélyén tiltakoznak a kilátástalan helyzetük miatt, kívülről viszont gyakran kiegyensúlyozottnak tűnnek. A középkorú nők ekkor néznek szembe az időskor problémáival, amikor is saját szüleik által szembesülnek az élet végességével és annak kihívásaival.

A csoport tagjai közül többen elvesztették már édesanyjukat vagy édesapjukat, vagy mindkettőt. Az egyik hölgy édesanyja haldoklik. Nem tudni mennyi idő van hátra. Nagyon nagy lelki erővel küzd a család, ahogy naponta szembesül a halál gondolatával. A női lélek megpróbáltatása ez, a csend ideje, a lelkek találkozása. Itt már nincsenek szavak. Egy másik fiatalasszony most veszítette el hűsvét előtt az édesapját. Óriási veszteség egy szülő halála, az ember ekkor válik igazán felnőtté. A halál veszteségét feldolgozni nem lehet teljesen, a gyász csak szelídülni tud. A veszteségeink, a gyászaink fájdalma által az én cselekvőképessége megszűnik létezni, a gondolkodás elakad és a dolgok inkább csak úgy megtörténnek körülöttünk. A gyászban érintett emberek közel kerülnek egymáshoz és ezáltal megnyílik egy

út a valóság másfajta látásmódja felé. (Kreppold, 2019) Ezért is jó lehetőség egy ilyen női csoport, ahol a szavakon túl non verbális úton, empatikusan átérezzük a másik fájdalmát, ahol a sírásnak tere van, ahol minden érzelemkinyilvánítás megengedett, ahol vigasztaló szavakkal és együttérző ölelésekkel a csoport ki tudja fejezni a teljes beleérzését a gyászoló társuk helyzetébe, mert a női lélekhez igazán egy másik női lélek áll a legközelebb.

Mindannyian szembesülünk életünk végéhez közeledve a halál gondolatával. Az élet legnagyobb kihívása: a halál torkával való szembenézés. A hívő ember számára azonban ez reményteli: ha hisszük azt, hogy az élet Isten ajándéka, amit egyedül Ő adhat és vehet el, akkor hinnünk kell azt is, hogy az életünknek célja és rendeltetése van. Az élet után nem a halálé az utolsó szó, hanem az örök-életé! Erről szól húsvét titka, ezt jelenti a feltámadás. Ennek a gondolatnak a felismerésére eljutni nem könnyű. Polcz Alaine-t thanatológiai munkássága nyomán az utolsó percek tanújának is nevezik. Számtalan haláleset kísérése után állította, hogy az élet nem a halállal végződik, a halál egy átlépés *a fizikai létből egy szellemibe. Azt tanította, hogy az utolsó órák és percek nagyon fontosak, ezért is fontos, hogy a haldokló ne érezze magát egyedül és legyen egy reménye.* (Polcz, 2023)

Veszteségeink és veszteségpszichológia

Mindannyian találkozunk és szembesülünk kisebb-nagyobb veszteségekkel életünk során. A veszteségpszichológiában a veszteség fogalmát elsősorban egy szokatlan esemény következtében vagy kísérőjeként létrejövő érzelmi állapotként definiálhatjuk (John H. Harvey). A veszteségpszichológia feladata tehát annak a megismerése, hogy mit jelent az adott veszteség az illető saját életére nézve. Nem csak a halál számít veszteségnek, hanem egy súlyos csalódás, egy megaláztatás, egy cserbenhagyás, a válás vagy valamely közeli kapcsolat megszakadása; a családokon belüli vagy párok közötti elidegenedés; a munkahely, az otthon vagy fontosabb vagyontárgyak elvesztése; a fizikai vagy pszichológiai funkciók sérülése (betegség, balesetek), de a béke, biztonság, vagy bizalom elvesztése is. Gyerekkori veszteségeinket sem értékelhetjük le, amikor az volt a legnagyobb bánatunk, hogy a macinkat elhagytuk. Judith Viorst amerikai pszichoanalitikus szerint, az első legmeghatározóbb veszteségünk - és később minden veszteségélményünket ide lehet visszavezetni – , amikor kizáratunk az anyaméhből. (Fehérné Szocska, 2016) A veszteségek sokfélék és mindenki máshogy éli meg és dolgozza fel őket, viszont nagyon fontos, hogy a gyászmunka ne maradjon el, hogy ne válhassunk depresszióssá és ne rekedjünk meg a gyászban. Új és működő szokásokat kell kialakítani a gyász kezelésében. Elsőként fontos, hogy belássuk: szükségesek az új utak, másodsor, hogy megértsük a szokások

kialakításához új információkat kell gyűjteni, harmadsorban az új információk segítségével, a gyakorlatba áttéve, lassan, pozitív szokásokat kell kialakítani. (Fehérné Szocska, 2016)

Összegezve elmondhatjuk, hogy az életközép-válság háttérében egy gyászfolyamat áll. (Póta, 2023) Amikor elvesztünk valakit vagy valamit, ami fontos volt az életünkben, identitás krízisbe kerülünk. A veszteség nemcsak a halál általi veszteség, hanem minden más, így az is, ha lezárul egy életszakasz.

A válságból fakadó esélyek

Minden válság kihívás, a hitünk próbatétele, a lélek megtorpanása. Szerencsések, akik a hit kegyelmét megkapják ajándéknak, ugyanis istenhit nélkül nagyon nehéz lehet értelmet találni a szenvedésre, a betegségre, a halálra. *Viktor E. Frankl* írja, hogy akinek van miért élnie, az szinte bármilyen hogyan kibír, képes az életét tovább élni, mert emberfeletti erőfeszítésekre képes. (Frankl, 2014) Minden azon múlik tehát, hogy honnan szemléljük életünk eseményeit. Belesüppedhetünk a válságok, a krízisek során az önsajnálataiba, láthatjuk csupán a keresztet és gondolhatjuk azt is, hogy egyedül kell hordoznunk életünk keresztjeit; vagy a nehézségek mögött megérezhetjük, hogy a pillanatnyi szenvedés egy jel, egy fordulópont előkészítése. Természeti hasonlattal élve, egy zuhogó esős nap végén a megcsillanó napsugarak által felsejlik az égbolton a szivárvány pompázatos világa. Isten valahogy így jelenik meg az életünkben: új reményt, új lehetőséget adva. A személyiség tovább fejlődik és előkészíti az időskor integritás feladatát, azt a folyamatot, ami által a személy az életének különböző aspektusait egységes struktúrában tudja szemlélni. A természetes fejlődési folyamat a személyiség újjászületéséhez vezet, a jungi megfogalmazás szerint az időskori kiteljesedéshez, amikor az addig rejtett személyiségtartalmak integrálódnak a személyiségünk egészébe. Ekkor válunk teljes önmagunkká az úgynevezett *Selbst* (angolul *Self*)-é. (Somogyiné & Kézdy, 2007)

A reziliencia

Az ötvenes korosztály válságai egy új kezdet lehetőségét rejtik magukban. Amikor észrevesszük, hogy a régi megoldások, a rég bevált szokások nem működnek már, akkor azt érezzük, hogy valami megfeneklett. A továbblépés egyetlen esélye, hogy új megoldást keresünk, másik irányba indulunk. Valahogy olyan ez, mint amikor egy kiegészítés után fönixmadárként újjá kell születnünk. A fönixmadár a legenda szerint a fahéjfa ágaiból fészket rak magának, majd lánggra lobban, fészkeivel együtt elég és hamvaiból aztán újraéled. Füredi Júlia a Fönix program keretében azt írja: a legfontosabb, hogy saját magad guruja légy! (Füredi, 2021) A felépülés fontos eleme, hogy csak a saját erőforrásainkat mozgósítva tudunk kijutni a

kátyából. (Versegi, 2017) Szükségünk van tehát egy lelki ellenállásra és teherbíró képességre, hogy ne kerüljünk újra az örvénybe. Ezt a lelki képességet rezilienciának hívják (Versegi, 2017). A reziliencia a meglepetésekkel, változásokkal és váratlan akadályokkal való megbirkózás képessége (Donders, 2019) Pál Ferenc négy „E”-nek nevezi azon dolgokat, amik egyensúlyt biztosítanak az élethez, mert élni így kell: E-gészségesen, E-légedetten, E-redményesen, E-gyütt. (Pál, 2018/2)

A paradigmaváltás lehetőségei

Az életközép paradigmaváltására 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 narrációnk révén sorsunk forгатókönyvének alkotójává válhatunk. Amikor a „lehetetlen” szóval kezdődő mondatokat tudatosan kitöröljük és „hogyan legyen másképpen” megfogalmazás kezd dominálni. Amikor önmagunkat tiszteljük és fontossá válunk saját magunk számára, ami nem az ego növekedését jelenti. Amikor megjelenik az „önbecsülés” a kívánságlistánkon és saját örömeinkre is gondolva, büntudat és lelkiismeretfurdalás nélkül élünk a hobbinknak, vagy „csak úgy” megengedjük, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Az emberi kapcsolat fontossága

Életünk minden szakaszában fontos szempont, hogy legyenek olyan személyek a környezetünkben, akikben megbízhatunk, akik elfogadnak minket olyannak, amilyenek vagyunk, akik mellett egyre jobba válhatunk. Ezek a megtartó emberi kapcsolataink. Ilyen ember elsődlegesen, - ha biztonságos kötődést sikerült kialakítanunk akkor – az édesanyánk. Egy anya a végsőkig elmegy a gyermekeiért, az élete árán is. Aztán az édesapánk, aki férfi példaképként áll előttünk és a biztonságot, a védelmet jelenti számunkra. A későbbi életszakaszainkban az **igaz barátok** azok, akik végig kísérik botlásainkat, kíségetnek a gödrökből minket, akikkel élmény lesz az életutazás. Ők azok a gyógyító személyek, akik lelki és kapcsolati bajainkban „orvos-ságként” szolgálnak. Carl Rogers által ezek a gondolatok a humanisztikus lélektani segítő kapcsolati munka ars poeticájává váltak. (Bagdy, 2010) A barát az, akivel át lehet élni az örömkeresés öt útját: a kacagást, a kocogást, a lazítást, az érintést és a segítséget. A kacagás és kocogás felszabadít, örömhormont termel, a lazítás felold, fellazít, az érintés megnyugtat, érzelmi hatalma által jobb immunrendszerünk is teherbíróbbá válik. A

segítés meg a kölcsönös egymásrautaltságra és ennek elfogadására utal, arra az altruizmusra, aminek kulcsszavai: önzetlenség, önkéntesség és szolgálat. (Bagdy, 2010)

Pozitív pszichológia

Az életet élni kell, nem félelemmel, hanem örömmel, boldogan. Az emberi boldogság mindenkinek mást és mást jelent, a megélés egyedisége és szubjektivitása miatt, ezért sincs rá egységes definíció. A boldogság közös alapélményei azonban hasonlóak: jóllét, derű, megelégedettség érzése és az élet értelme. A boldogsághoz vezető út a megküzdés, a nehézségekkel való szembenézés, végül a siker.

A hit

A lelki megküzdési módok talán legkézenfekvőbb módja: a hit. A spiritualitás, mint legmagasabb emberi dimenzió, az, hogy hinni tudunk. Ezt azt jelenti, hogy az ember létének értelme van. Az emberélet végső célja egy keresztény hívő számára nem más, mint eljutni Istenhez.

Összefoglalás

Az 50-es női csoportunknak a célja kettős volt: egyrészt a résztvevőknek legyen lehetőségük tudatosítani az Istentől kapott női lét szépségeit, áldásait, nehézségeit és azokból a kiutat; valamint megtapasztalni a női közösség megtartó erejét. Ennek a megélése történt a találkozások alkalmával.

Elmondhatjuk, hogy életünk második felén, ami esésnek tűnik, azt felfelé emelkedésként éljük meg egy olyan, mélyebb világba, ahol a lélek megtalálja teljességet és összekapcsolódik az egésszel, Istennel. Nem veszteség ez, hanem nyereség, nem kudarc, hanem győzelem.

Az élet második felében megtanuljuk, hogy mi a különbség valódi énünk és a között, ahogy mások tudják azt visszatükrözni. Fontos, hogy legyen egy igazi tükrünk, egy őszinte barátunk, akire támaszkodhatunk, aki felfedi belső, legmélyebb tükrünket, akinek tekintete által megtaláljuk önmagunkat, mert csak ezáltal tükrözhetünk vissza mi is másokat az igazsághoz hűen és együttérzőn.

IRODALOM

- ASZTALOS, B., JÁRAY, M., & SZENTJÓBI, O. (2017). *Álom, terv, tett. Gyakorlati útmutató és példatár mentálhygiénés projektekhez.* Antropos Mentálhygiénés Egyesület.
- BÁCSKAI, K. (2018. Március 4.). Letöltés dátuma: 2023. Április 10., forrás: BÁCSKAI KÁROLY: *Nők Jézus körül:*
https://epa.oszk.hu/02300/02357/00057/pdf/EPA02357_cred0_2018_3-4_064-073.pdf
- BAGDY, E. (2010). *Hogyan lehetnénk boldogabbak?* Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- BAGDY, E. (2012). *Utak önmagunkhoz.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- BAGDY, E. (2022. Június). Letöltés dátuma: 2023. Április 13, forrás: *Életmű: életünk megalkotása:* <https://auditorium.hu/video/339>
- BAGDY, E., KORSÓS, G., & BAKTAY, M. (2001). *Életút. Fejlődéslélektan a fogantatástól a halálig.* Baktay és Bernáth, Budapest.
- BALOGH, K., & KOLTAI, M. (2022). *A szerelemtől az érett párkapcsolatig. Kapcsolati krízisek és megoldásuk.* Budapest: HVG Könyvek.
- BAUMGARTNER, I. (2021). In *Pasztorálpszichológia.* Budapest: Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- BODÓ, S. (2013). *Gyászidőben. A gyászolók lelkigondozásának lehetőségei.* Kálvin Kiadó, Budapest.
- BOLEN, J. (2008). *Bennünk élő istennők.* Nyíregyháza: Studium Effektive Kiadó.
- DANTE, A. (2017). *Pokol.* Nádasdy Ádám fordítása. Budapest: Magvető.
- DONDERS, P. (2019). *Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiégést?* Budapest: Harmat.
- DR. BELSŐ, N. (2020). In *Életciklusok és hangulatzavarok. Hogyan küzdjünk meg életünk hullámvölgyeivel?* Budapest: HVG Könyvek.
- DR. PAPP, M. (2023. Február 8.). *Az életközép kérdései és sanszai.* Letöltés dátuma: 2023. Február 16., forrás: https://www.youtube.com/watch?v=aDdY_8dSPZk
- FEHÉRNÉ SZOCSKA, K. (2016). Letöltés dátuma: 2023. Április 12., forrás: *Sorsfordító események: veszteségeink egyéni és közösségi szinten:* <http://midra.unimiskolc.hu/document/23336/17934.pdf>
- FRANKL, V. (2014). *... mégis monddj igent az életre!* Budapest: Jel Könyvkiadó.
- FRENKL, S., & RAJNIK, M. (2020). *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány,* Budapest.

- FÜREDI, J. (2021). ELÉG! Kiegészíttem most hogyan tovább? Kulcslyuk Kiadó.
- HAJDUSKA, M. (2010). Hajduska Marianna. In *Krizislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- HARMAT, L. (2017. November 16). Életközépi krízis: innentől már csak saját magának kell megfelelnie. Letöltés dátuma: 2023. April 13, forrás: https://hvg.hu/pszichologiamagazin/20171116_Eletkozepi_krizis_innentol_marcsak_sajatt_maganak_kell_megfelelnie
- HÉZSER, G. (1991). *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest: Református Zsinati Irodona Sajtóosztálya.
- HORVÁTH-SZABÓ, K. (2020). *A házasság és a család belső világa. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány*, Budapest.
- JOHN H. HARVEY, E. D. (dátum nélkül.). Forrás: https://epa.oszk.hu/02000/02002/00007/pdf/1999-osz_john-vesztesegpszichologia.pdf
- JUNG, C. (dátum nélkül.). Letöltés dátuma: 2023. April 10, forrás: Carl Gustav Jung - Mélységeink Ösvényein: <https://www.scribd.com/document/381348219/Carl-Gustav-Jung-Melysegeink-osvenyein-doc#>
- KOVÁCS, K. (2016. Október 16). Midlife crisis – az életközépi válságon innen és túl – I. rész. Letöltés dátuma: 2023. Április 16, forrás: <https://mindsetpszichologia.hu/midlife-crisis-az-eletkozepi-valsagon-innen-es-tul-i-resz>
- KREPPOLD, G. (2019). *A válságok - életünk fordulópontjai*. Pannonhalma: Pannonhalmi Főapátság Bencés Kiadó.
- NAGY, E. (2023. April 5). Forrás: Egy segítő foglalkozás képviselőinek pályaképe, a kiegészítésszemponjtjából: https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/5764/Nagy_Edit_ertekezes.pdf?sequence=7&isAllowed=y
- NÉMETH, D. (2011/4). Egyházi segítőfoglalkozásúak és a kiegészítés. *Embertárs*, 319-322.
- NÉMETH, S. (2019. Szeptember 19). Letöltés dátuma: 2023. Aprilis 10., forrás: Papp Miklós: az életközépi „válság” természetes útja az érésnek, a fejlődésnek: <https://kepmas.hu/hu/papp-miklos-az-eletkozepi-valsag-termeszetes-utja-az-eresnek-a-fejlodesnek>
- NOUWEN, H. (2001). *A tékozló fiú hazatérése. Egy hazatalálás története*. Budapest: Ursus Libris.
- ÓNODY, S., & VIKÁR, G. (2020). A krízis. In P. M. (szerk.), *Életesemények lelki zavarai I. . Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány*, Budapest.

- OSVÁTH, P. (2018. december 18). Az életközép kulcsfontosságú feladatai és lehetőségei. Az életciklusok komplex háttere az evolúciótól a kultúráig. Letöltés dátuma: 2023. április 6, forrás: http://psychiatry.aok.pte.hu/tavoktatas/OP_004.pdf
- PÁL, F. (2018/2). A lelkészek és lelkigondozók kiegészének jellemzői és megelőzése. Embertárs
- PÁL, F. (2019). Ami igazán számít. Hogyan bánjunk jól magunkkal és másokkal? Kulcslyuk Kiadó Kft.
- PAVEL, M. (2020). Általános pszichopatológia. In P. M. (szerk.), Életesemények lelki zavarai I. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány Budapest.
- POLCZ, A. (2023. April 11). Forrás: Együtt a halálban és a gyászban. A gyász szerepe és hagyományai: http://www.lelkititkaink.hu/polcz_alaine_gyasz.html
- POPPER, P. (1990). Popper Péter A belső utak könyve, Saxum Könyvkiadó, Budapest. Saxum Könyvkiadó, Budapest.
- PÓTA, S. (2023. Március). Letöltés dátuma: 2023. Április 10., forrás: Az emberélet útjának felén...: http://lafemme.hu/emberek/1583_az_emberelet_utjanak_felen
- ROHR, R. (2012). Emelkedő zuhanás. Az emberélet két felének lelkisége. Ursus Libris, Budapest.
- ROTTER SJ, H. (2006/1.). Hit és gyógyulás. Embertárs 2.
- SCHMIDBAUER, W. (2007). Pszichológiai lexikon. Holnap Kiadó.
- SOMOGYINÉ, K. P., & KÉZDY, A. (2007). Van élet a fiatalság után? - Útközben: a középső életkor. Embertárs V (1), V (1), 4-10.
- SZÉNÁSY, A. (2022). Lelkigyakorlat túl az ötvenen. Az élet második fele: idő az együttérző szív kibontakozására. Új Ember kiadványok.
- SZENTJÓBI, O. (2017). Projektterv validációja. SMART-elemzés . In B. Asztalos, M. Járay, & O. Szentjóbi, Álom, terv, tett. Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projekthez. Antropos Mentálhigiénés Egyesület.
- TERÉZ ANYA (2016. Március 15.). (T. anya, Szerk.) Letöltés dátuma: 2023. Április 11., forrás: <https://www.istenesversek.hu/terez-anyahimnusz-az-elethez/>
- VAN DER GEEST, H. (2021). In Négyszemközt. Budapest: Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány.
- VERSEGI, B.-M. (2017). Lehetőségek a kiegészen innen és túl. Budapest: Új Ember kiadványok.
- VIZIN, G. (2019. Február 18). Letöltés dátuma: 2023. Április 21, forrás: https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2019/02/Csoportter%C3%A1pi%C3%A1k2019_Vizin-Gabriella.pdf

Zsuppán Monika

mentálhigiénés szakember és lelkiprendzó

Boldog Gizella Alapítvány

zsuppanm@gmail.com