

SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS

Egész életünk a fejlődésről szól. Azon dolgozunk, hogy önmagunk lehető legtökéletesebb, vagy más-képpen fogalmazva „elég jó” változatává váljunk.

Erik Erikson elismert pszichoanalitikus szerint újabb és újabb képességeket kialakító kreatív lények vagyunk, akik képesek életük aktív irányítására. Erikson felfogásában a tudatos folyamatokon van a hangsúly.

Freuddal ellentétben úgy véli, hogy ez a folyamat nem zárul le a serdülőkor végére, hanem még idős-korunkban is tartogat számunkra újabb kihívásokat.

Erikson nyolc egymásra épülő szakaszt határozott meg, amelyek mind egy-egy kiemelt jelentőségű életperiódushoz kapcsolódnak. Minden egyes szakasz során az ember új kihívásokkal szembesül. Amennyiben nem teljesítjük sikeresen ezeket a kihívásokat, akkor ezek a jövőben problémákként újra és újra felütik majd a fejüket. Ennek ellenére a következő szakaszba lépéshez nem szükséges feltétel a korábbi szakaszban elérhető kihívás sikeres teljesítése.

Az egyes fázisok nem szigorúan életkorhoz kötöttek, mindezen folyamatok bármikor megtörténhetnek az élet során ilyen vagy olyan formában, ám Erikson azért emelte ki ezeket a „fázisokat”, mert ezekben az időkben a legjellemzőbbek a szakaszoknál leírt konfliktusok, krízisek.

Az **első négy szakasz** 0-1 éves korig, 1-3 éves korig, 3-7, illetve 7-11 éves korig tart. Ilyenkor alakul ki bennünk jó esetben az önbizalom, az autonómia, a kezdeményező- és teljesítőképeség, vagy rossz esetben a bizalmatlanság, szégyen, bűntudat, kisebbségérzet. Ebben az időszakban ki vagyunk szolgáltatva a környezetünknek, elsősorban a szüleinknek, pedagógusainknak, egyre inkább a társainknak is.

Szerencsés voltam, elfogadó, szerető környezetben nőttem fel – persze nem tökéletesben –, az iskolában jól teljesítettem, bár az általános iskolában sokszor rosszul éreztem magam. De a szeretet-tankom tele volt, amikor kamaszkorba léptem.

Ettől az időszaktól kezdve van igazán lehetőségünk arra, hogy alakítsuk a személyiségünket. Persze problémát okozhatnak a megelőző életperiódusokban nem teljesített feladatok.

5. Identitáskeresés

Ki vagyok én, és mi lehet belőlem?

Jellemző életkor: 12-18 éves korig

Önmagunk meghatározása, világnézet kialakítása, különböző szerepek próbálgatása.

Gyakorló katolikus családban nőttem fel, az istenhit számomra sokáig evidencia volt. Tizenhat éves voltam, amikor a szüleim a nővéremet és én engem elvittek Kovács Laci hittanjára. Egy Gyurka bácsi által tartott lelkigyakorlat után hamarosan kisközösségbe kerültünk. Ebben az érzékeny időszakban óriási hatással volt rám a Bokor. Ekkor alakult ki bennem egy érettebb istenkép, a közösség pedig segített az erkölcsi tájékozódásban. Tulajdonképpen ekkor alapoztam meg az egész későbbi életemet. Nagyon lelkesek voltunk, meg akartuk forgatni az egész világot. Mondtam én boldogboldogtalannak a felismert igazságokat. Gyönyörű időszak volt, kitörölhetetlen. Kialakult a szilárd világnézetem, és persze kerestem, hol van a világban a helyem.

6. Intimitás vs. izoláció

Tudok-e szeretni?

Jellemző életkor: 25-45 éves korig

Erikson úgy vélte, hogy az emberek számára létfontosságú, hogy szoros, elkötelezett kapcsolatokat alakítsanak ki más emberekkel. Azok, akik ebben a lépésben sikeresek, olyan kapcsolatokat alakítanak ki, amelyek tartósak és biztonságosak. A sikeresség előfeltétele a korábbi szakaszokban rejlik.

Amikor találkoztunk, Gábor 20, én pedig 19 éves voltam, évfolyamtársak voltunk az egyetemen. Hamar egymásba szerettünk, 2 év múlva megvolt az eljegyzés, két és fél év múlva az esküvő. Ez manapság nagyon korainak tűnik, de azt vallottam és vallom, hogy az ember, jó esetben, felnőtt a feladataihoz. Szerelmesek voltunk – és vagyunk – tele optimizmussal meg hittel, hogy nekünk sikerülni fog. Bebizonyítjuk, hogy van örök szerelem. Szüleink támogatóan álltak hozzánk, ami az egyetemi évek alatt rendszeres pénzügyi támogatást jelentett, persze mi is igyekeztünk hozzátenni a magunkét.

Életünk legmozgalmasabb időszakára következett.

Egy év múlva megérkezett az első gyerek – akkor még mindig egyetemisták voltunk. Miután végeztünk, én dolgoztam egy évet gépészmérnökként, aztán sorra született a többi gyerek, velük szaporodtak a feladatok, vége lett a gondtalan ifjúkornak. De határozottan élveztük. Azt már kevésbé, amikor 4 gyerekkel még mindig a nagyszüleimtől megörökölt, 50 m²-es lakásban laktunk, amit megpróbáltunk élhetővé tenni egy 6 fős család számára. Pl. a spájz lett a „gyerekszoba”.

Fontosnak tartom elmondani, hogy az öt gyerek, nálunk nem a „bokorelvárás” teljesítése volt. Mindig is nagycsaládot akartunk. Minden gyerekünk születését csodának, boldogságnak éltem meg.

Közben, még a Márvány-utcában, létrejött a saját leadó közösségünk is, ami szintén életünk alakító része lett.

Az akkori családpolitikának köszönhetően kaptunk egy nagyobb, VI. kerületi lakást, ahol én egy percig sem éreztem jól magam – bezárva a város közepén 4 kisgyerekekkel. Mindenképpen „zöldebb” környezetet szerettem volna. Testvéri, családi segítséggel és a szerencsének köszönhetően Pilisborosjenőre költözhettünk. Kezdődött a ház bővítése, korszerűsítése – saját munkából, kevés pénzből. A hitelek törlesztésére elment a jövedelmünk jelentős része, néha komoly anyagi gondjaink voltak, de nagyon szerettünk ott lakni, és a mai napig is szeretünk.

Sokáig úgy éreztem, hogy életünkre illik a Katona Klári slágerében szereplő mondat: „minket védenek cinkos istenek”.

Persze a nehézségek, bajok minket sem kerültek el. Jött Eszter lányunk súlyos betegsége, kórházi tartózkodások, vizsgálatok, végül egy lépkivétel. És ez még a szerencsésebb forgatókönyv volt. Aztán nálam 49 évesen mellrák, operáció, sugárkezelés, plusz még azon a nyáron egy félig levágott lábujj. Gábornál munkanélküliség – szerencsére csak pár hónapig –, aztán hamarosan (Sch. Bea segítségével) új állás. Majd Gábor ijesztő betegsége, 2 hét kórházi tartózkodás, rémes prognózisok, aztán sokkal jobb kimenetel.

Volt boldogság, öröm, szomorúság, tragédiák – mindez alakította a személyiségünket. Megedzett, erősebbé tett.

Mi az, ami meghatározó szerepet játszott az életemben (ebben az időszakban is)? Elsősorban a Gáborral való kapcsolatunk. Ezenkívül a közösségeink, a Bokor egésze, az istenkapcsolat, a zsigeri meggyőződés – gyerekkorból származik, de sok minden ráerősített –, hogy ez az egész nem hiábavaló, hogy az életünk tart valahová, hogy célja van. Természetesen a gyerekeinknek is hatással voltak/vannak rám – a létezésük boldogító volta, a – főleg kamaszkori – küzdelmek, hogy meg kellett tanulnom az enyémtől merőben más vélemények elfogadását, hogy a szülő-gyerek kapcsolatban nem mindig nekem van igazam, sőt. Megtanulni az elengedést, annak elfogadását, hogy ők más úton járnak.

7. Alkotóképesség vs. stagnálás

Értékessé tudom tenni az életemet?

Jellemző életkor: 45-65 éves korig

A felnőtteknek szükségük van arra, hogy fennmaradó dolgokat alkossanak, kibontakoztassák a kreativitásukat. Gyermeküket vállalnak, vagy olyan pozitív változást hoznak létre a világban, amely más emberek javát szolgálja. Felnőttkorban tovább építjük az életünket, a munkára és a családra összpontosítva.

Karriert nem futottam be, de fontos és szükséges is volt számomra a tanulás, a munka, ami egy kicsit szembement az akkori bokorszellemmel. Fontos volt, hogy ne csak a gyerekekről szóljon az életem, kellettek a szellemi kihívások, a kapcsolat a munka világával, és – nem melleleg – szükség volt a keresetemre is. Még a gyerekek mellett elvégeztem a műszaki egyetemet, valamint a kiegészítő tanárszakot – később egyik diplomámat sem használtam –, de ezek mégsem voltak haszontalan évek. A Márvány utcai időszakban tartottam egyetemi előkészítőt, korrepetáltam diákokat. Borosjenőn ez folytatódott. Elkezdtem tanulni németül, angolul, mert beláttam, hogy 5 gyerek mellett, Pilisborosjenőről nem mehetek vissza gépészmérnöknek. Fordítani kezdtem, műszaki szövegeket, könyveket, filmeket.

A mai napig dolgozom nyugdíj mellett, mert kell a szellemi jóllétemhez, meg ahhoz, hogy anyagilag is segíthessük a gyerekeket.

8. Integritás vs. kétségbeesés

Megfelelően éltem az életem?

Jellemző életkor: 65 éves kortól

Az utolsó szakasz az életre való visszatekintésre összpontosít. Az emberek visszatekintenek életük eseményeire, és megállapítják, hogy elégedettek-e az élettel, amit éltek, vagy megbánják azokat a dolgokat, amelyeket tettek vagy nem tettek.

A házasságunkat egyértelműen sikeresnek élem meg. Szerellemmel szeretjük egymást, egy irányba nézünk, mindig segítettük egymás kibontakozását.

A gyerekeinkkel is sikerült megőrizni a szeretetteljes, bizalmas viszonyt. Mindannyian tanultak, diplomát szereztek, most dolgoznak (ill. Anna a pici gyerekével otthon van). Régebben csalódásnak éltam meg, hogy nem mindegyikük tagozódott be a Bokorba. De tudom, hogy mindenkinek meg kell találnia a saját útját, és biztos, hogy nem csak egyetlen üdvöztető út van. Alapvető elvem, hogy nem szólok bele az életükbe, csak akkor jelzek, ha úgy ítélem meg, hogy nagy a baj.

Az unokák kimeríthetetlen örömforrás és feladat. Igyekszünk erőnk szerint mindenütt helytállni. Megyünk, ha hívnak gyereket vigyázni, sokat vannak nálunk Borosjenőn, és főleg Gábor a különböző fizikai munkákban, felújításokban is segít.

A Bokor és a közösségek továbbra is döntő fontosságúak az életemben. Az EK több mint negyven éves, meghatározóak ezek a barátságok minden szinten. A másik közösségünk létszámban igencsak megcsappant. Ennek számos oka van, lelki és fizikai eltávolodás, betegség, öregség, halál.

Megforgattuk a világot, ahogy tizenévesen gondoltuk? Nem. Biztosan tehettem volna többet is. Ennek ellenére büszke vagyok a Bokorra, a diktatúrában az erőszakmentességet hősiesen képviselő testvéreinkre, a kevésből is adni tudókra, a másokat szolgálókra. És itt van már a következő generáció. Ha csak egy kicsit is jobbak nálunk, és az ő gyerekeik még jobbak lesznek, akkor nem éltünk hiába.

Kissné Kosztolányi Klára

Személyiségfejlődés

Kicsit zavar a *fejlődés* szó. Inkább változások sorozatáról szeretnék beszélni, ami velem történt. Visszatekintve jó esetben ez fejlődésnek nevezhető, persze, ha tisztázzuk, hogy mi az, hogy fejlődés.

Klárít folytatva és kiegészítve, megpróbálom elmesélni az én történetemet.

Gyerekkorom felhőtlen volt, szeretet és biztonság vett körül. Ezzel együtt félnék és szorongó voltam. Hiába éreztem, hogy velem semmi rossz nem történhet, mégis félttem mindenféle változástól. Tízéves koromig háromszor költöztünk új lakhelyre, és ez megviselt.

Röviden összefoglalva: gyermekkorom egy nem tudatos létezés volt.

Nem kaptam vallásos nevelést szüleimtől, talán egyedül anyai nagyanyám próbálkozott templomba csábítani. Emlékszem, egy misén, ahová nagyanyám vitt egy nyaraláson titokban, megfordult a fejemben, lehet, hogy nekik van igazuk és tényleg létezik az Isten?

Az iskola hatására is biztos voltam benne, hogy nem létezik Isten, ezt csak kitalálták az emberek maguknak.

A gyerekkorom másik jellemzője volt, hogy sokszor éreztem egyedül magam.

A legnagyobb változást életemre és személyiségemre az hozta, hogy találkoztam Klárral és az ő személyiségével. Egy nagyon szép és nagyon határozott ember került az életembe. A beszélgetéseink kapcsán elkerülhetetlenné vált, hogy meghatározzam magam, ki vagyok én, és mit akarok az élettől. Sokat voltunk együtt, mivel tankörtársak voltunk, így volt alkalmunk megismerni egymást. Számomra ez az időszak az önmagammal való egyezkedés és lényegi változások korszaka volt. Nehezítette a helyzetemet, hogy kapcsolatunk a vallásosság problémáját is hozta. Nekem kiforrott nézeteim voltak, amiket felül kellett bírálni. Hinni azt, amit nem hiszek. Nehezen ment, de éreztem, hogy ezen az életem múlik. Bizonyítékot kerestem arra, hogy Isten létezik. Aztán ráébredtem arra, hogy nem az az igazi kérdés, hogy van vagy nincs, hanem az, ha létezik, akkor milyen. Nem várja el, hogy higgyek benne, nincs kényszer. Isten akkor is szeret, ha én ezt nem hiszem el, ha képtelen vagyok szeretni. Klári mellett a szeretet megtapasztalása és átélése sokban segítette hitem alakulását. Ha az Isten szeretete felém hasonló – hát legyen! A változás bennem, nevezzük megtérésnek, lassú volt, de megfordíthatatlan. Istent már nem kezeltem ellenfélnek, inkább valami hatalmas titoknak, melynek megfejtése igazi kihívás számomra. További feladatot jelentett a Bokor megismerése és elfogadása. A Bokorban fedeztem fel, hogy az emberi kapcsolatok, a közösség az egyik legnagyobb erő a világon. Visszagondolva, kb. 10 év kellett ahhoz, hogy otthonomnak érezzem a Bokor közösséget.

Klári az életem centruma lett, és ez lényegében a mai napig így van. Miután összeházasodtunk, az újabb óriási változást a gyerekek születése hozta. Emlékszem, mikor első gyermekünket, Borit hazavittük, úgy éreztem, most valami nagyon fontos történt. A gyerekek új keretet szabtak életünknek, és ahogy felnövekedtek, mi is felnőtté váltunk. Miközben neveltük őket, ők is neveltek bennünket. Az unokákat igazi ajándéknak élem meg, rengeteg örömet hoznak életembe.

A kihívások egyik legnagyobb színtere, a munkahely. Itt megoldandó feladatok, és színes emberi kapcsolatok vártak. Rá kellett jönnöm, hogy nagyon fontos a helyes kommunikáció a munkatársakkal. Akkoriban fontos volt számomra, hogy elismerjenek, volt bennem egy túladagolt megfelelési kényszer. Később megtanultam, hogy ez kiszolgáltatottá tesz. Sokszor volt, hogy munkahelyet változtattam, és az új munkahely mindig új helyzetet teremt, néha teljesen más feladatokkal. Kell tudni alkalmazkodni a változásokhoz, különben rosszul érzi magát az ember. A sok munkahelynek volt egy hozadéka, hogy rengeteg embert ismerhettem meg. Sok barátság alakult ki, melyek hosszabb-rövidebb ideig fennmaradtak. Átéltettem, hogy minden ember egy csodálatos történet.

Azt gondolom, életem során legyőztem a változástól való félelmemet. A változások hoztak rossz dolgokat, de sokkal több jót. A szorongó, visszahúzó gyerekből próbálok nyitott és szeretni akaró felnőtté válni, és még mindig van valamennyi időm erre. Sokat segített, hogy megtapasztaltam a humor gyógyító erejét, hogy könnyebb elfogadni azt, aki jókedvűen kommunikál, mint aki egyfolytában panaszkodik. Ha tudunk nevetni önmagunkon, akkor a problémák nagy részét már meg is oldottuk.

Sajnos láttam néhány összeomló házasságot, és láttam, hogy egy rossz házasság az energiák 90%-át elviszi.

A legtöbb erőt számomra Klárral való szerelmünk adta és adja.

Vele így változtak át az évek - Életté.

Kiss Gábor

[Kosztolányi Klára és Kiss Gábor előadása elhangzott 2024. április 29-én, a „Nemzedékek párbeszéde” című beszélgetéssorozat részeként.]