

# AZ IDŐ FOGSÁGÁBAN

## ADALINE VARÁZSLATOS ÉLETE

Az idő megfizethetetlen, vissza nem téríthető, igazi értéke abban rejlik, hogy meghatározhatatlan mennyiség áll belőle rendelkezésre, legfőbb tulajdonsága pedig, hogy túl kevés vagy túl sok, éppen ezért nem mindegy, hogyan töltjük el. Lehet, hogy az idő szeszélyessége, véglegessége épp az élet sava-borsa?



Szöveg - **Németh Zsófia, Szőnyi Lidia** pszichológusok / EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS



### A TÖRTÉNET

Adaline Bowman (Blake Lively) az 1900-as évek elején született San Franciscóban, és mit sem sejtve élte mindennapjait, amibe bőven jutott öröm, ugyanakkor bánat és tragédia is. Életének huszonkilencedik évében váratlan és különös balesetet szenvedett, amelynek következtében attól kezdve egyetlen napot sem öregedett.

Eme különös képesség még a mai világban is csodabogárrá tenne egy embert, nem beszélve a médiacirkuszról, amit generálna – az akkori korban pedig még nagyobb szenzáció kerekedett volna belőle.

Mindezt fontolóra véve Adaline megfogadja, hogy tízévente odébb áll, és új néven, új személyiséggel másik életet kezd. Csupán csak egyetlen ember, a lánya (Ellen Burstyn) ismeri titkát, ő marad Adaline legbensőségesebb és leghosszabb kapcsolata. Az évtizedek során folyamatosan veszti el maga körül a fontos személyeket. Emlékeit megsárgult fotográfiák és elrongyolódott filmes kópiák őrzik, az élmények lajstroma és a magány pedig egyre nagyobb súllyal nyomják a vállait. Ám megjelenik egy karizmatikus férfi (Michiel Huisman), akinek hatására megszegi önmagának tett fogadalmát, élete még jobban összekuszálódik, elfeledett hibák kerülnek a felszínre, régi titkokra derül fény...

### MEGFAKULT JELEN

Adaline életét elnézve talán már nem is tűnik olyan borzalmasnak az idő végessége: ha végtelen időnk lenne, nem értékelnénk kellőképpen a pillanatokot, nem lenne sürgetés, motiváció, nem versenyznénk önmagunkkal vagy másokkal, s a végtelenség élménye a végletekig lustává, fásulttá, törődöttté tenne. Főszereplőnk ennek ellenére mégis igyekszik tartalmas életet élni, és tudatosan jelen lenni abban. Mivel nem készíti semmi rohanásra, van ideje nyugodtan, a jelen pillanataira fókuszálva élni az életét, mégis hiányzik belőle valami, amitől igazán boldoggá válhatna. Vajon hosszú távon megőrizhető-e érzelmeinek élénksége, vagy azok is unottan fakóvá válnak vele együtt?

Egyeseket pont az élet végességének ténye bénít meg, és az ebből fakadó szorongás nagymértékben befolyásolja életvezetésüket. Ezt a félelmet hatékonyan enyhíti kultúránk szokás- és normarendszere: a szimbolikus halhatatlanságért való küzdelem vagy az utódaink felnevelésébe fektetett energia; ha hiszünk Istenben és abban, hogy egy nagyobb egész részei vagyunk, életünk nem szűnik meg a halállal. Bár lehet, hogy nem vetettük papírra, de a legtöbbünknek van bakancslistája. A halandóság, illetve a pillanat mulandóságának tudata hozzájárul ahhoz, hogy ezek az élmények ne váljanak súlytalanná, ne tekintsük magától értetődőnek, hanem élvezzük a bennük rejlő örömet és szépséget. Nem véletlen, hogy a kutatások szerint a végső stádiumú betegeknek általában megváltozik az életszemlélete.



Szondy Máté a tudatos jelenlét pszichológiájáról írt könyvében ezt így foglalja össze:

- Megkérdőjeleződik a fontossági sorrend, olyan dolgok kezdenek fontossá válni, amiknek korábban nem tulajdonítottak jelentőséget.
- A kapcsolatok elmélyülnek, a kommunikáció tartalmasabbá válik.
- Felszabadultabbak, sokkal inkább képesek nemet is mondani.
- Nyíltabban kifejezik az érzéseiket.
- Felhagynak a halogatással.
- Jobban észreveszik és értékelik az élet apró szépségeit és örömeit.

### LÉGÜRES TÉRBE

Adaline átlagosnál hosszabb életútja magával hozza a veszteségek emelkedő számát is: több embert, találkozást, búcsúzást, emléket, tárgyat, korszakot kell meggyászolnia, mint amennyit emberileg ki lehet bírni.

Emberi kapcsolatainkat megerősíti az együtt töltött idő, ami felértékelődik, ha kevés van belőle. A közös élmények,

a megélt mérföldkövek mind-mind mélyítik az emberek közötti köteleket, az egyazon korszakban, korosztályban nevelkedő és létező embereket pedig összefogják azok a kulturális sajátosságok és ingerek, amelyek a külvilágból érik őket. Olykor két egymást követő generáció között is szakadék tátong, és nehezen értik egymást. Képzelnék csak el, mi történne, ha egy egész évszázaddal később is talpraesetten kellene működnünk a megváltozott keretek között! Mégis, bármilyen furcsa életutat is kövessen valaki, az ember mindig és mindenkor társas lény marad, szüksége van barátokra, akikkel megoszthatja az élményeit, akik tanúi lesznek az általa elért mérföldköveknek, akiktől visszacsatolást és szeretetet kaphat, a nehézségek idején pedig társas támogatást. Bizonyára mi magunk is számtalanszor megtapasztaltuk, hogy a minket ért élmények akkor váltak valódivá, amikor valakivel megoszthattuk azokat. Adaline életében ezt a lélektani szükségletet helyettesítik az albumába ragasztott fényképek, de ezek nem képesek azt az érzelmi többletet nyújtani, amit egy szerető barát, társ hallgatása, megértése, figyelme. Magányosan nehezebb az élet, ezt támasztják alá azok a vizsgálatok is, amelyek



eredményei szerint a társas együttlét szoros összefüggésben áll a boldogságérzetünkkel. A kutatások szerint azok, akik könnyebben nyílnak meg mások előtt, időt töltenek a számukra fontos emberekkel, gyakorolják a megbocsátást, kifejezik a hálájukat és segítenek másoknak, boldogabbak, és a várható életkoruk is magasabb, mint azoknak, akik nem élnek ezekkel a „stratégiákkal”. Mindazonáltal az intim, mély kapcsolatok rizikót is jelentenek, s nemcsak egy ilyen különleges életút esetén, hanem a valós életben is. Bár azok tudnak leginkább megbántani bennünket, akik igazán közel állnak hozzánk, mégis tévút, ha a fájdalomtól való félelem és szorongás miatt meg sem próbálunk valódi, őszinte, mély kapcsolatokat létesíteni.

#### AZ IDŐÉRZÉKELÉS ÉS A LELKI EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Nézőként mi is átéljük a főszereplő érzéseit, mintha mi magunk is beledermedtünk volna az időbe. A pszichológia szerint az idő érzékelésének módja összefüggésben áll a lelki egészséggel és bizonyos pszichiátriai megbetegedésekkel. Azok az emberek például, akiknek az intellektuális teljesítőképességért felelős képződményei károsodtak, gyakran nem tudják lerajzolni az óra számlapját, mert vagy összekeverednek vagy összetorlódhatnak rajtuk a számok, jelezve, hogy belső órájuk teljesen össze van kuszálódva. Másoknál az időrend, vagyis a múlt, a jelen és a jövő fogalmai, illetve eseményei keverednek, ami igen gyakran fordul

elő a skizofrénia esetében, hiszen ez a betegség súlyos téveszmékkel, inkoherens, logikátlan gondolatokkal és hallucinációkkal jár együtt.

Az idő múlásának sebességére vonatkozó téves elképzelés és a pszichés zavarok kapcsolatának vizsgálata *Frederick Megles* pszichiáter nevéhez fűződik, aki arra jutott, hogy leginkább a mániás, illetve a depressziós zavaroknál változik meg az időtempó érzékelése. Míg az előbbi kórképben szenvedők úgy érzékelik, hogy az idő túl gyorsan telik, ezért minél több elvégzendő feladatot kell a napjaikba sűríteniük, addig az utóbbi betegség áldozatai szerint az idő túl lassan múlik, s ők a szörnyű múltban vagy jelenben ragadtak, a felszabadító jövő pedig sohasem fog beköszöntené számukra. Ennek hátterében a ruminálásnak nevezett jelenség húzódik meg, amikor a múlttal való rágódás olyan mértékben uralja a mindennapokat, hogy azok megakadályozzák a jövőre vonatkozó tervezést és a célok véghezvitelét.

Filmünk főszereplője is benne ragadt egy olyan állapotban, amely megnehezíti számára a boldog, felhőtlen jövő tervezését, ezért inkább a menekülést választja.

A film tanúsága szerint a változáshoz nem a körülményeinknek kell átalakulniuk, hanem nekünk magunknak kell elindulnunk az elfogadás, majd a változás útján. A múlttal nem változtathatunk, de tanulhatunk belőle és építhetünk rá, a jövőt nem ismerjük, de a jelenben igenis alkalmunk adódik lerakni az építőköveit, ha minden pillanatot és élményt a maga teljességében élünk meg és fogadunk el. ♦

## A KOR KÓRJA



„Meg sem mondaná senki róla, hogy már hetven elmúlt”, „Évtizedeket letagadhatna a korából”, „Egy ember annyi idős, amennyinek érzi magát”. Ha a bulvármédia vagy a közbeszéd életkorral kapcsolatos közhelyeiben válogatunk, elbűvölve láthatjuk: milyen szemfényvesztően lehet világgá kiáltani, hogy valaki öreg!

Szöveg - **Aczél Petra** nyelvész, kommunikációkutató / **KÖZVILÁGÍTÁS**

- ♦ Pedig ez a valaki – a negyvenen felüli sztár, aki mellé homéroszi fordulatként társul, hogy „meg sem mondanánk róla”, az ötvenen túli színész, aki „cserélhetne egy harmincassal”, a hatvanéves celebritás, aki bizonygatja, hogy soha „nem feküdt kés alá”, a hetvenes „csoda- és bombanagyi” – nagyon nem szeretné, ha a koráról lenne szó. És addig igyekszik annak eltüntetésén, amíg legfőbb témává teszi. Rekordkísérletekbe bonyolódik a testsúly karbantartására, a ráncok, a bűtykök elsimítására. És ezzel hívja fel leginkább az idő múlására a figyelmet. Túléli saját öregségét, ezzel okozva a végső meglepetést. Még él? Vagy ez már Madame Tussaud viaszfigurája? Tényleg, hasonlít az eredetire...

Hogy lehet 50 évnyi lelket egy 30 éves testben tárolni? Mintha az érett, hosszú életű bort áttennénk egy innovatív, félig műanyag hordóba: vajon mi történik az ízével? Hogyan lehet a megszokott, évtizedekig elviselt és lassan magunkévá tett testi hibákat 60 évesen kijavítani? Nem olyan ez, mintha eltévednénk a saját otthonunkban? Hogyan lehet fogatkozásról beszélni, mikor mindenből több van: évből, tapasztalatból, fájdalomból, örömből? Hogy lehet azt akarni, hogy sokáig éljünk, ha ennek a hosszú életnek a nagy részét legszívesebben elhazudnánk, letagadnánk?

Azt hiszem, ma az öregség nem az elmúlástól való félelem miatt „botrányos”. Hanem az idő birtokolhatatlansága miatt. Hogy az idő nem a miénk. Már az is „felháborító”, hogy másnap csak úgy eső lesz, hogy nem vagyunk képesek az időjárást az öltözködésünkhöz igazítani. De még inkább dühítő, hogy a testet nem tudjuk bankbetétként kezelni, amely idővel sem veszít az értékéből – viszont hasznot hoz a „banknak” is. No, és azért, mert az időt meg lehet számolni. Ellentétben mondjuk az életörömmel vagy az irgalommal. Nem mondunk olyat, hogy két irgalmam van. És azt sem, hogy ötvenöt az életörömöm. De aki nem hisz az irgalomban és nem éli az életörömöt, annak talán tényleg csak a számolás marad.

Vajon a sztár, a celeb és a bombanagyi, az idő múlásán kesergő, életkora letagadásán igyekvő barát, ez az öregségtől viszolygó kor miért nem szereti ezt az „előnyt”? Miért nem bízza rá az idő gazdájára az életet? És miért akar mindig tulajdon öregségéről beszélni? Miért nem hiszi el, hogy „még csak most kezdődik minden”? ♦

„ÉVRŐL ÉVRE TÁVOLABB A NEMLÉTTŐL,  
AMI SZÜLETÉSEDET MEGELŐZTE.  
BIZTONSÁGBAN VAGY, EKKORA  
ELŐNYT LEHETETLEN BEHOZNI.  
AZ ÉLETRŐL IS MINDENT TUDSZ,  
ÉS MEG SE LÁTSZIK RAJTAD.  
BETAKAR A MEGÉLT IDŐ, MINT  
FRISS VETÉST A HÓ.”

(VÖRÖS ISTVÁN ÉLETKOROK CÍMŰ  
VERSCIKLUSÁBAN A 70-RŐL)