

FRANCINE RUSSO
SZERELEM 50 FELETT

FRANCINE RUSSO

SZERELEM 50 FELETT

Az újramezdéstől
a kiegyensúlyozott kapcsolatig

A fordítás alapja:

Francine Russo: *Love After 50, How to Find It,
Enjoy It and, Keep It*
Simon & Schuster, New York, 2021.

Copyright © Francine Russo, 2021

Fordította: © Garamvölgyi Andrea, 2023

Szerkesztette: Orosz Ildikó
Borítóterv: Lobot Works

HVG Könyvek, Budapest, 2023
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Krausz Veronika
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-339-3

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

*Ajánlom Michaelnek és a gyermekeimnek:
Sarának, Joannának, Justinak, Lindsey-nek
és Brennannek*

Továbbá Edward Churnside emlékének

Tartalomjegyzék

| | |
|--|-----|
| <i>Előszó</i> | 9 |
| I. Felkészülés | 15 |
| 1. Fejben dől el | 17 |
| 2. A leendő partner érzelmi feltérképezése | 65 |
| II. Kezdődjön a randizás | 87 |
| 3. Netes társkeresés | 89 |
| 4. Automatikus kategóriáink újragondolása | 103 |
| 5. Randizni csak realistán – Az önszabotázs formái | 121 |
| 6. Érzelmi hullámvasút | 134 |
| III. Hogyan lehet felépíteni és működtetni egy értékes kapcsolatot? | 155 |
| 7. Próba szerencse | 157 |
| 8. Fedezzük fel újra a szexet – Új partner, új életszakasz | 183 |
| 9. Összeköltözés vagy különélés? Házasság vagy élettársi viszony? | 221 |
| 10. Gyerektéma | 248 |
| 11. Nézzünk szembe a kihívásokkal, és élvezzünk ki minden pillanatot | 275 |
| <i>Köszönetnyilvánítás</i> | 297 |
| <i>További olvasmányok</i> | 299 |
| <i>A szerzőről</i> | 305 |
| <i>Jegyzetek</i> | 307 |

Előszó

Az életemben mindig minden az időzítésen múlt. Miért lettem író? Mert túl sokan végeztünk angol irodalom szakon. Sok szerencsét annak, aki tanári állást szeretne! Néhány balul elsült próbálkozás után fejest ugrottam az újságírásba – szabadúszóként. A szabadúszók a sztoriötleteikből élnek. Abból merítettem a témáimat, hogy figyeltem az ismerőseim körében kialakuló új trendeket. Az első ilyen cikkem a *New York* magazin legendás címlapsztorija lett: „Live-in Divorce: Tortured Couples Who Have to Live Together” (Elvált lakótársak: Szenvedő párok, akiknek együtt kell élniük).¹

Sok évvel később azt láttam magam körül, hogy az emberek új, küzdelmes életszakaszba lépnek, amikor idősödő szüleik, akik a korábbi generációknál magasabb kort élnek meg, tartós ápolásra szorulnak. Ez a korszak utolért engem is, és még sokakat körülöttem. Megfigyeléseimből és kutatásaimból megszületett az első könyvem: *They're Your Parents, Too!: How Siblings Can Survive Their Parents' Aging Without Driving Each Other Crazy* (Neked is a szüleid! – Hogyan élhetik túl a testvérek szüleik öregedését anélkül, hogy megőrjítenék egymást).²

Az utóbbi időben egy sokkal vidámabb tendenciát fedeztem fel az 50 felettiek körében: egyre-másra új románcok és kapcsolatok szökkennek szárba. Minden ismerősömnek akad egy barátja vagy rokona, aki sosem volt házas, esetleg megözvegyült vagy elvált, és most szerelembe esett. Függetlenül attól, hogy hosszú

távú kapcsolatról vagy távkapcsolatról volt szó, hogy összeköltöztek vagy összeházasodtak – vagy ezek valamilyen kombinációja valósult meg –, a történetek szereplői kivétel nélkül elképesztő és váratlan boldogságra leltek. Sokan egyenesen azt mondták, ez életük legjobb kapcsolata!

Hirtelen a kutatók is felfigyeltek erre a jelenségre, és siettek minél többet megtudni az úgynevezett „kései pártalálásról”. Kimutatták, hogy az élettartam növekedése, a házassághoz és a váláshoz való hozzáállás átalakulása és a kulturális szemléletmód fejlődése együttesen valóságos „szépkori szerelem” cunamit indított el.³

Ezt a történetet magam is jól ismertem. Szerencsés vagyok, mert két csodálatos házasság adatott meg nekem. Az első férjemmel, Alannel fiatalon keltünk egybe, és a kapcsolatunk klasszikus módon alakult. Mindketten ambiciózusak voltunk. Ő ügyvédként egy Wall Street-i ügyvédi irodánál igyekezett feljebb jutni a ranglétrán, így éjt nappallá téve dolgozott. Nagyon szerettem, és büszke voltam rá. De nagy szükségem lett volna a támogatására, mert nehezen találtam a helyem – pláne azután, hogy elvesztettem az egyetemi tanári állásomat. Majd megszületett a két lányunk, és a család került a középpontba, párként alig jutott időnk egymásra. A veszekedések sem kerültek el. De aztán betöltöttük a 40-et, és benőtt a fejünk lágya, kevesebbet balhéztunk, jobban elfogadtuk egymást és önmagunkat. A pályánkon is sikerült megvetnünk a lábunkat. A lányok iskolába jártak, könnyebb lett az élet. Aztán beütött a váratlan tragédia: Alan 49 évesen szívrohamot kapott, és meghalt. A lányaink 9 és 15 évesek voltak. Az életem a feje tetejére állt.

Hosszú évekig egyetlen cél lebegett a szemem előtt: hogy amennyire csak lehet, biztonságot és stabilitást teremtsék mindannyiunknak. Közben randizgattam, akadt pár futó kapcsolatom.

Amikor a kisebbik lányom is egyetemre ment, megismerkedtem Chrisszel.

Minden közös volt bennünk. Egyedülálló, özvegy szülők voltunk, írók és lelkes kerékpárosok. Hozzám hasonlóan régen ő is angol irodalmat tanított, majd pályaelhagyóként egy darabig nehezen tudott megélni. Az 50-es éveink végén házasodtunk össze, amikor a gyerekeink szinte teljesen felnőttek, és szakmai életünkben sem az előmenetelen volt már a hangsúly. A szerelmünk maximálisan kielégítő volt, mindennap hálát adtunk azért, hogy egymásra találtunk. Bár túlságosan hamar elveszítettem – négy éve voltunk házasok, amikor tüdőrákos lett –, egyetlen pillanatra sem bántam meg, hogy elköteleződtem mellette, akkor sem, amikor teljesen maga alá gyűrt a gyász. Azon viszont eltűnődtem, szabad-e újra megkockáztatnom a szerelmet.

Szabadott, és meg is tettem. Olyan ember vagyok, aki bensőséges párkapcsolatban élve teljesedik ki igazán. Négy évvel Chris halála után úgy éreztem, készen állok. Már tudtam, hogyan kell online ismerkedni (Chrisszel is így találkoztam), és milyen partnert szeretnék. Ezért is lepett meg, hogy a 60-as éveim végén olyan férfiak felé is nyitottam, akik korábban szóba sem jöhettek volna. Nem számított sem a pénz, sem annak hiánya. Olyan lakásba költöztem, amit egyedül is fizetni tudtam. Nem érdekelt sem rang, sem ambíció. Mindegy volt, vannak-e gyerekei vagy nincsenek.

Chrisszel, és most Michaellel – aki öt éve élettársam – magam is becsatlakoztam a kései pártalálás új hullámába. Akár online, akár más módon találnak szerelemre, már az elvált újránházasodók aránya is (ami az Egyesült Államokban 55 és 64 év között 67%, 65 év felett 50%) sejteti, mennyire gyakori jelenség ez manapság.⁴

Ha ehhez még hozzávesszük az élettársakat és azokat a párokat, akik nem élnek közös háztartásban, akkor válik igazán

világossá, micsoda hatalmas trend ez.⁵ Az ok, hogy mi vagyunk az első generáció, amelynek tagjai ilyen sokáig élnek, ilyen jó egészségben, és ilyen nagy számban válnak el 50 év felett.⁶ Bár 50-60 felett kevésbé jellemző, azért az özvegyek is sokan új párkapcsolatra lépnek.

A kutatások szerint – és ez az egész demográfiai csoportra igaz – ebben a korban minden addigitól eltérő, és sok esetben minden korábbinál *jobb kapcsolódást élünk meg*, még akkor is, ha azelőtt boldog házasságban éltünk.⁷ Akár 50, akár 70 éves az ember, az életkorából adódóan különleges szerelem vár rá. Valószínű, hogy társként nagyobb érzelmi stabilitást tudunk nyújtani, és jobban összpontosítunk a jelenre meg a kapcsolatunkra, mint korábban.⁸ Jó eséllyel már nem a gyermekeink állnak a mindennapok középpontjában. Ha dolgozunk, valószínűleg már nem vagyunk annyira karriercentrikusak; kutatások szerint az életkor előrehaladtával csökken az ambíció.

Az érzelmi fejlődés viszont szinte határtalan távlatokat kínál. Chaya Koren izraeli pszichológus későbbi életkorban kötött, második házasságukban élő párokat vizsgálva azt találta, hogy az új kapcsolatban mind a férfiak, mind a nők nagyobb önismeretről, önbizalomról tettek tanúbizonyságot.⁹ Koren úgy fogalmaz, hogy az új házasságban „több az *én-érzés*” (függetlenség), míg a korábbiiban a „teljes *mi-érzés*” (összetartozás) dominál. Mindez abból fakad, főleg a nők esetében, hogy ebben az életkorban már sokkal tárgyalóképesebbek vagyunk, amikor a hatalom, a pénz és a szerepek elosztásáról van szó.

Koren vizsgálatában mind a férfiak, mind a nők azt érezték, hogy új házasságuk *különbözik* az elsőtől: vagy jobb annál, vagy a kettő nem összehasonlítható. Más kutatások úgy találták, hogy a későbbi életkorban kialakuló kapcsolatok több lehetőséget nyújtanak a pszichológiai fejlődésre és az érzelmi differenciálódásra,

mivel ilyenkor már szilárdabb az önazonosságunk, magabiztosabb kézzel húzzuk meg az érzelmi határokat.¹⁰ A pszichológusok egyetértenek abban, hogy a nagyobb önazonosság elmélyültebb intimitást tesz lehetővé.¹¹

Jómagam maximálisan kiteljesedtem időskori szerelmeimben. Megtanultam, hogyan lehet megfelelni a szerelem érzelmi és gyakorlati kihívásainak ebben az életszakaszunkban. Hogyan lehet

- megfelelő társat találni,
- működtetni a kapcsolatot,
- kielégítő szexuális életet élni,
- megbirkózni két kialakult háztartással,
- összehangolni a jövedelem- és ízlésbeli különbségeket.
- *Külön* kérdéskört jelentenek a felnőtt gyerekek. Te jó ég, micsoda problémákat (és örömöket) tudnak okozni az „ifjú” párnak!

Remélem, könyvem segít maximálisan kihasználni az arra méltó szerelmi lehetőségeket, és segít megküzdenni azokkal a nehézségekkel, amelyek ennek a bámulatos, „bölcskori” szerelemnek a megteremtésével néha együtt járnak.

I.

FELKÉSZÜLÉS

Fejben dől el

Elmúlt 50? Minő szerencse! 50 felett már rengeteg sikertörténetet hallottunk, rengeteg párt láttunk egymásra találni. Olyanokat is, akiknek ránézésre még annyi esélyük sem volt, mint nekünk lenne. *Az 55 éves barátnőm most ment férjhez, pedig vagy tíz éve nem randizott már. A 66 éves nagynéném a minap költözött össze egy fickóval, akiért teljesen odavan. Örök agglegény nagybátyám 80 évesen fülig szerelmes!*

Itt az ideje, hogy mi is rátaláljunk arra a szerelemre, amelyre mindig vágytunk. Ha eddig nem volt kielégítő párkapcsolatunk, most készen állunk rá, hogy *mélységesen* kielégítő kapcsolatot találjunk. Ha korábban boldog házasságban éltünk, most ugyanilyen csoda várhat ránk, amely más lesz, de bizonyos szempontból még jobb is talán. Egyeseknek ez könnyen megy majd, másoknak meg kell dolgozniuk érte.

De az életkora annak is *előnyt jelent*, akinek ez nem megy könnyen. Nézzük a tényeket!

A Stanfordi Egyetem kutatója, Laura Carstensen és munkatársai számos felméréssel bizonyítják, hogy a korunkbeliek érzelmi-
leg stabilabbak, mint a fiatalok.¹ Sokkal inkább a pozitívumokra koncentrálnak; ha lehet, kerüljük a konfliktusokat és a stresszt; és csak a számunkra fontos emberekre és dolgokra fordítjuk az energiáinkat. Ezek a változások pedig kiváló alapot adnak egy

igazán kielégítő szerelemhez, ezért Carstensen szerint nincs is jobb életszakasz ennek megtalálására.

Ráadásul mostanra magunk mögött hagytunk jó néhány kötelezettséget. Szinte biztos, hogy nem terhelnek már minket a gyermeknevelés mindennapos feladatai. Ha dolgozunk is, valószínűleg kevésbé fűt a karriervágy.² A 64 éves, elvált cégvezető azt mondja, a nyugdíj előtt a munka és a család (idős édesanyja és kamasz lánya) jelentették számára a prioritást. Randizgatott ugyan, de érzelmileg sosem nyílt meg senkinek. Azt mondja: „Az a csodálatos kapcsolat, amelyben most élek, még akár öt évvel ezelőtt sem jöhetett volna létre.”

Ha nem is tettük még le a múlt terheit, Mark McGonigle kan-sasi terapeuta és házassági tanácsadó szerint „mostanra a legtöbbben már feltérképezték saját lelküket. Náluk a terápiában is általában az elmélkedés a főszerep: igyekeznek tanulni a tapasztalataikból. Az élet első fele a felhalmozásról szól. A második fele arról, hogy megszabaduljunk attól, amire nincs szükségünk.”

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy alkalmasabbak vagyunk, mint valaha egy olyan kapcsolatra, amelyben fejlettebb az énképünk és az intimitásra való képességünk.

Ám nekem is nehéz volt ide eljutni azután, hogy 22 évig egy viszonylag jó házasságban éltem. Alan és én fiatalon kerültünk össze. Szorongó és neurotikus alkat volt – akárcsak én, de én ráadásul kétségbeesetten kapaszkodtam is belé. Szerettük egymást. Szükségünk volt egymásra. Veszekedtünk nagy dolgokon és nevetéséges apróságokon. Megvoltak a magunk hatalmi harcai. Kényeztettük magunkat. Sok szempontból nagyra nőtt csecsemők voltunk, és maradtunk azután is, hogy megszületett a két lányunk, majd egészséges és erős felnőtt lett belőlük, bár óhatatlanul megörökölték szüleik néhány tökéletlenségét.

Igazából csak akkor kezdtem felnőni, aznap éjszaka, amikor Alan szívrohamot kapott, és a kórházban meghalt. Reggel hatkor bementem a lányok szobájába, és közöltem velük, hogy aznap nem mennek iskolába: „Apa meghalt az éjjel.”

1993-at írtunk, azon az októberi éjszakán feleségből özvegy, anyából egyedülálló szülő lettem. A gyereknevelés ettől kezdve elszánt munkává, védelmező feladattá vált. Úgy éreztem, meg kell óvnom a lányaimat minden további fájdalomtól és felfordulástól, hogy az életünk a lehető legstabilabb legyen. A felelősség nagyobb súllyal nehezedett rám, mert már egyedül viseltem. De szabadságom is több lett. Ha úgy döntöttem, hogy megpróbálok teljes munkaidőben szabadúszó újságíróként dolgozni, a saját kockázatom volt, és nekem kellett viselni a következményeit. Viseltem is.

De hogy egyedül legyek? Hogy ne legyen mellettem senki, aki szeret, átölel, vigasztal; akivel megoszthatom az életemet? Ez megrémített. 46 éves voltam. Vajon életem végéig egyedül leszek? Szükségem volt arra a megnyugtató tudatra, hogy egyszer újra párra lelek. Fél évvel az után, hogy eltemettük Alant, nagy gyászom közepette ismerkedni kezdtem egy olyan fórumon, amit nevezhetünk akár az online társkeresés előfutárának is: a *New York* magazin apróhirdetésein keresztül. A lányaimnak erről nem szóltam, nem akartam őket ezzel nyomasztani.

Az első férfi, akivel randizni kezdtem, pontosan azt a romantikát és szenvedélyt kínálta, ami a stabil házasságomból már hiányzott. Szakasztott olyan volt, mint a lányregények főhősei, amelyeket szinte faltam kamaszkoromban. Jó, talán nem volt annyira jóképű. De gazdag volt, saját kisrepülőgéppel repkedett. A második randevúnkon leparkolt a Hudson folyó egy elhagyatott mólójánál, az autórádióból Edith Piaf szólt, és felkért táncolni. Teljesen

levett a lábamról, egész életemben ilyen udvarlásra vágytam. Azt mondta, csodálatos vagyok, és okosabb, mint bármelyik nő, akivel valaha dolga volt. Vágyott rám, verseket írt nekem. A fellegekben éreztem magam – legalábbis néhány hónapig.

Lefeküdtünk egymással. Utána rám tört a sírás. Áadtam Alan szerepét valaki másnak – és ettől egyszerre éreztem, hogy szeretett férjem fájdalmasan közel és végtelenül távol van, elérhetetlenebb, mint valaha. A gyászom kétszeres súllyal nehezedett rám. Harmadik hónapja jártam ezzel az új férfival, amikor kezdtem felismerni, milyen is valójában: olyan, aki mindig mindent irányítani akar. Már a kezdet kezdetén megvallotta, hogy épp egy tartós kapcsolatból próbál szabadulni. Hamarosan megtudtam, hogy a nő előbb házasszonyként a szeretője volt, majd ebből lett a válás után kapcsolat. Eltartotta a nőt, cserébe elvárta, hogy mindig, mindenben a rendelkezésére álljon. Olyan telefont szereltetett be a lakásába, amelyet senki más nem használhatott. Ötödik hónapja jártunk, amikor rájöttem, hogy még mindig találkozgat ezzel a nővel. Szakítottam vele. Fájt, hogy a szívemben ez a hely megint ilyen hirtelen megüresedett.

Ez újra felszította bennem az Alan miatt érzett perzselő gyászt – amelyet ezzel a kapcsolattal próbáltam magam mögött hagyni. Túl korai volt még komoly kapcsolatba kezdeni; nem úszhattam meg a gyászmunkát, még nem értem a végére. Mégis sokat tanultam ebből a rövidke románcból. Kiderült számomra, hogy még mindig kívánatos nő vagyok, és nem valószínű, hogy egyedül fogom leélni az életemet.

Sőt rájöttem, hogy meg kell erősödnöm. Most rögtön. Mert akárhány barátnőt hívtam is fel, amikor kétségbeejtően egyedül éreztem magam, a fájdalom elől nem menekülhettem. Olyan volt az, mint a tűz: át kellett vágnom rajta ahhoz, hogy magam mögött hagyhassam. Néha úgy éreztem, nincs ennél nagyobb gyötrelmem,

és a kínlódásom sosem ér véget. Pedig valójában hol jobb volt, hol rosszabb. Egy idő után az intenzív gyászrohamok egyre ritkábban törtek rám. Megerősödtem, mert nem volt más választásom.

Elkezdtem terápiába járni. Megtudtam, mi a különbség gyász és depresszió között – néha inkább az utóbbi gyötört. Olyankor úgy éreztem, teljesen reménytelen a helyzetem, és inkább kapaszkodtam a gyászba, mintsem előretekintettem volna. Ekkoriban sokat tanultam a randizásról is, arról, hogy milyen férfiaknak mondok igent, és kiket utasítok el. Abban a tíz évben, ami a két házasságom között eltelt, legalább száz férfival randevúztam. Több kapcsolat egy évig vagy tovább is tartott. Sok hibát elkövettem, nagyon sokat. De többnyire tanultam belőlük.

Elvégeztem szinte az összes „házi feladatot”, amelyekről ebben a fejezetben és ebben a könyvben beszélek; ez biztosította számomra azt az érzelmi fejlődést, amelyre nagy szükségem volt ahhoz, hogy végül Christ válasszam második férjemnek. Sok közös volt bennünk: mindketten özvegy, egyedülálló szülők voltunk, írók, akik egykor egyetemen tanítottak irodalmat, és imádtunk biciklizni. Beláttuk, hogy hibáztunk, amikor meggondolatlanul mentünk bele kapcsolatokba, és túl sokáig maradtunk benne olyanokban, amelyek nem voltak nekünk valók. Átkozottul hálásak voltunk azért, hogy egymásra találtunk.

Volt köztünk minden: szerelem, szenvedély és romantika is. (Kezdetben mindennap írt egy szerelmes üzenetet.) Valódi intimitásban éltünk. Mindketten rájöttünk, mit csináltunk rosszul, vagy mit szerettünk volna jobban csinálni a korábbi házasságunkban. E bölcs tanulságok kölcsönös haszonélvezői lettünk, és ezt a korunknak is köszönhattük. 55 évesek voltunk, amikor összeházasodtunk.

Mindenkinek megvan a saját története. Ezek ebben-abbán hasonlítanak az enyémmre, másban meg annak a seregnyi nőnek

és férfinak a történetére, akik tapasztalataikat adták e könyvhöz. Akadnak köztük egyedülállók, elváltak és özvegyek is. Mindannyian elszenvedtünk már fájdalmat, veszteséget, szerelmi bánatot. Tanultunk az élményeinkből, érzelmileg fejlődöttünk, és végül rátaláltunk egy csodálatos, kései szerelemre.

Vannak, akik talán már el is végezték ezt a pszichológiai munkát, vagy legalábbis annak egy részét. Másokra talán még sok tenivaló vár. Ez a könyv, meglepő módon, mindenkinek sok-sok tanulnivalót kínál.

Kezdhetünk? Mielőtt belevágnánk a párkeresésbe, tegyük fel magunknak ezeket a kérdéseket, és ha fáj is, válaszoljunk őszintén.

Gondoljuk át!

Tegyük fel magunknak az alábbi kérdéseket!

- Teljesen tisztában vagyok-e azzal, hogy ki vagyok és mire van *most* szükségem?
- Nyitott vagyok-e arra, hogy új emberek lépjenek be az életembe, vagy falakat húzok magam köré?
- Kétségbeesetten vágyom-e társra?
- Elég erősnek érzem-e magam, hogy kockázatot vállaljak?
- Hiszem-e, hogy senki sem tudna olyan boldoggá tenni, mint az exem vagy a néhai házastársam tudott?
- Szerethetőnek érzem-e magam, vagy épp ellenkezőleg?
- Szükségem van-e arra, hogy teret és időt szabadítsak fel az életemben ahhoz, hogy egy intim kapcsolatnak szentelhessem magam?
- Az eddigi kapcsolataim megfeleltek-e annak, amit szeretnék?
- Elengedtem-e már a haragomat? Vagy a szívem mélyén még mindig vitatkozom azzal a #*&&&xx*!!!?