

FERENCZI ENIKŐ

AZ IDŐSEK LELKIGONDOZÁSÁT BEFOLYÁSOLÓ GERONTOPSZICHOLÓGIAI PROBLÉMÁK

Századunkban az életkor kitolódott, ennek következményeként a népesség életkor szerinti összetétele is megváltozott. „Az emberiségnek számszerűen több az idős tagja, a fejlett társadalmakban a népességen belül a 60 éves és idősebbek aránya 20–30% közé emelkedik” – mondja dr. Iván László.¹ „Korábban az életkor változásával kapcsolatos kutatások főleg a gyerekkor és fiatal felnőttkor történéseire irányultak, a szakemberek többsége az érett felnőttkort és időskort *statikusnak*, a korábbi életút kiteljesedésének fogta fel, olyanak, amelynek nincsenek alapvető változást meghatározó történései” – állítja Pogány Judit.²

Ez a szemlélet mára már lényegesen megváltozott. Külön szaktudomány foglalkozik a felnőttek és időskorúak életében bekövetkező változásokkal és ennek következményeivel. „Ma már elengedhetetlenül szükséges a paradigmaváltás. Az ember öregedésének értelmezését és befolyásolását nem lehet lineárisan ábrázolni és mérni. A 20. század végére ily módon teljes legitimitációt és kompetenciát nyert a gerontológia és geriátria, az öregedés alapfolyamatainak kutatásával, befolyásolásával, esély-kockázati szemléletével, megelőző, gyógyító és helyreállító orvoslásával és humán gerontológiai holisztikus rendszerelméletével együtt” – erősíti meg állításunkat Iván László.³

A korosodás folyamatának többirányú vizsgálatával a *gerontológia* foglalkozik, amely a biológiai, pszichológiai és szociológiai megközelítést egyaránt alkalmazza. A *geriátria* viszont az időskorúak egészségi problémáival és a kezelés módozataival foglalkozó tudományág.⁴

A *gerontopszichológia* – mint önálló és egyben interdiszciplináris kutatási terület a pszichológián belül – látványos fejlődésen ment át az utóbbi évtizedekben. Megállapítást nyert, hogy a pszichológiai tárgyú publikációk összességén belül a gerontopszichológiai tárgyú kiadványok mintegy 1–3%-ot képviselnek. A kiadványok minőségét jelzi, hogy a presztízsmutatóként is értelmezhető két

¹ Iván László: *A gerontológia, geriátria jelentőségéről*. <http://www.lam.hu/>

² Fodorné Pogány Judit: *A felnőttkor pszichológiai jellemzői*. In: Erdei Katalin – Fodorné Pogány Judit: *Szemelvények a pszichológia témaköréből*. JGYTF Kiadó, Szeged 1998, 33.

³ Iván, oldalszám nélkül.

⁴ Fodorné 33.

nagy adatbázis, a többnyire angolszász pszichológiai irodalmat jegyző PsycINFO, és a többnyire német pszichológiai irodalmat jegyző PSYINDEX 8–15%-os, illetve 30–50%-os arányban regisztrál gerontopszichológiai kiadványokat. Ezen arányokból a tárgyunkat képező tudományterület fejlődési tendenciái jól felismerhetők, de ezzel együtt az is, hogy e tudományterület jóval dinamikusabban fejlődött a német nyelvterületen.⁵ Évi négy számmal 1999-től külön szakfolyóirat jelenik meg a hollandiai Springer kiadásában (*Journal of Clinical Geropsychology*).

Az idősök körében új jellegzetességekkel is találkozunk. A tárgyalt korcsoportokra jellemző vonások leírásával foglalkozó kutató, B. Neugarten „fiatal öregek” rétegéről beszél, azokat a nyugdíjasokat sorolva ebbe a kategóriába, akik megfelelő szellemi aktivitást fejtenek ki, fizikai szempontból egészségesek, stabil egzisztenciális háttérrel rendelkeznek, és politikai vagy szociális szerepvállalásuk következményeként társadalmi befolyásuk erősödik. Az életkor és aktivitás relatív viszonyát hangsúlyozza Baumgartner⁶ is: „Nincs olyan életkor, amely mentes lenne a terhelésektől, ahogyan olyan sincs, melyet ne lehetne megtölteni értelemmel.”

Öregség – öregedés

Judith Viorst⁷ szerint az öregedést három fázisra osztják: fiatal öregkorra (65–75 évig), középső öregkorra (75–85 évig) és öreg öregkorra (85 éves kortól). A kutatók szerint mindhárom csoportnak más-már problémái, szükségletei és természetesen más lehetőségei is vannak. Hangsúlyozzák, hogy az öregedést megkönnyíti a jó anyagi helyzet, a jó egészség, a jó barátok. „Öregedésünk minőségét azonban nem veszteségeink természete, hanem veszteségeinkkel szembeni attitűdjeink határozzák meg” – hívja fel figyelmünket Viorst.⁸

Vannak öregedő férfiak és nők, akik a fizikai hanyatlást megalázásként, elviselhetetlen veszteségként élik meg. De olyanok is vannak, akik sokkal pozitívabban tudnak viszonyulni ehhez. E kétfajta viszonyulás alapja a testi bajainkhoz való viszonyulás. Ugyanazon betegséggel szembesülve egy egészségesen opti-

⁵ Krampen, Günter, Wahl Hans-Werner: *Geropsychology and psychology in the last quarter of the 20th century: Bibliometrical results for the German-speaking versus Anglo-American research community*. In: *European psychologist*, 2003/2, 87-91.

⁶ Baumgartner, I.: *Pásztorálpszichológia*. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány- Híd Alapítvány. Bp. 2003, 157.

⁷ Viorst, Judith : *Szükséges veszteségeink*. Háttér Kiadó, Budapest 2002.

⁸ Uo. 311.

mista bizakodik, egy egészségesen pesszimista haldoklik. Az alapkérdés a társadalomtudós Robert Peck szerint,⁹ hogy az öregedést ellenségként kezeljük-e vagy tanítómesterünként, akivel elfogadható kompromisszumot kötünk. Nem lehet túlhangsúlyozni, hogy az öregség nem betegség, sőt sajátos értékekkel társható. Enăchescu¹⁰ szerint az egészséges öreg segítőkész, félelem nélküli, elégedett önmagával és a környezetével. A lelkiileg egészséges öregedő képes megőrizni ezt a lelki és spirituális egészség-állapotot.

Bár az öregedés nem betegség, testi működéseink egyfajta lelassulása, másfelől viszont az érzékenységek fokozódása figyelhető meg. És vannak betegségek, amelyek akarattunk ellenére függővé tesznek másoktól¹¹ – állapítja meg Viorst.

Dörner¹² írja le, hogy különös eredményről beszélnek azok a pszichológusok, akik azt vizsgálták, hogyan reagálnak a fiatalok és a középkorúak kötetlen beszélgetésekben az öregség témájára. A felmérések szerint igyekeznek elkerülni. Ebből a szakemberek azt a következtetést vonták le, hogy az öregség témájához való viszonyulást az jellemzi, hogy az öregek mindig „mások”, az öregség problémája „nem az én problémám”. Pszichikai okát keresve ennek a magatartásnak – mondja Hézser¹³ – kiderült, hogy az emberek azért kerülnek ezt a témát, mert a közvéleményben élő és elterjedt kép az öregségről alapvetően torz. Feltételezhető, hogy a közvélemény ilyen irányú alakulását az a korábbi vélekedés elterjedése okozta, amely egyértelműen *deficitmodell* volt. A vizsgálódás középpontjában az állt, hogy idős korban *mire válik képtelenné* az ember, milyen fogyatékossággal jár együtt az öregedés.

„Az 1960-as évektől kezdődően megjelenő tudományos ismeretterjesztő irodalom, jelentős erőfeszítéseket tesz e torzult kép korrigálására.” – mondja Hézser Gábor.¹⁴

Az új tájékozódás jellemzői:

1. A vizsgálódás középpontjában nem a *deficitek* állnak.
2. Az öregséget nem *állapotnak* tekinti, hanem *folymatnak*. Ezt fejezi ki az a nyelvi változás is, hogy a szaknyelvben az *öregséget* (állapot) felváltja az *öregedés* (folymat), az *öregedő ember*.

⁹ Peck, R.: *Psychological Developments in the Second half of Life*. In: Neugarten, B.(ed): *Middle Age and Aging*. The University of Chicago Press, Chicago 1968, 91.

¹⁰ Enăchescu, Constantin: *Tratat de Igienă Mentală*. București, 2004, 176.

¹¹ Viorst 312.

¹² Dörner, K.: *Irren ist menschlich*. Lehrbuch der Psychiatrie-Psychotherapie. Bonn 1984. 12. fej.

¹³ Hézser 201.

¹⁴ Hézser 201.

3. Az öregedési folyamatot annak *biológiai, szociális és pszichikai összefüggéseiben* igyekszik megérteni és magyarázni – és ezeket a komponenseket kölcsönhatásban állóknak tekinti.

Az öregség nem deficit és nem állapot, hanem folyamat

Az öregség nem deficit

A szemléletváltás középpontjában (amely az öregséget nem statikusnak, hanem folyamatnak tekinti) nem a deficitek állnak, nem annak számbavétele, hogy mit *nem* tud az öregedő ember, hanem a lehetőségek. Hézszer Gábor¹⁵ kiemeli, hogy a magyar szakirodalomban is egyre gyakrabban találjuk az *öregség* helyett az *öregedés* szót.

E. Erikson¹⁶ fejlődési elméletében az öregedés a nyolcadik, egyben utolsó szakasz, ami az én teljességének vagy kétségbeesésének ideje. A korosodásban rejlő erő a bölcsesség ereje, a szó sokféle értelmében: az érett szellemtől a felhalmozott tudásig, az elfogadó megértéstől az érett döntésig. A bölcsesség a testi és mentális hanyatlás ellenére képes a tapasztalatok teljességét megőrizni és továbbadni. A soron következő nemzedéknek átadandó tudás – hogy ti. mindenfajta tudás, ami csak egy emberöltő alatt megszerezhető – viszonylagos.

A késői évek a visszapillantásra és a számvetésre szolgálnak. „Az élmények integrálása, az élet és halál tényével való szembenézés jelenti ennek az időszaknak a pszichoszociális kihívását. Az értelmesen eltöltött késői évek alatt az idős személy érdeklődését leköthetik ezek a nagy kérdések, és érdeklődése ennek megfelelően a filozófia, pszichológia, történelem, vallás felé fordulhat. Az integritásra való törekvés hiányában a kétségbeesés lehet úrrá rajta, vagyis az érzés, hogy az élet már túl rövid az újrakezdéshez. Ennek következménye lehet a krónikus elégedetlenség, depresszió” – fogalmazza meg Fodorné Pogány Judit.¹⁷

Az öregség nem állapot, hanem folyamat

Gyökössy Endre¹⁸ megállapítása az öregedésről: „Kétségtelen, az öregedés nem betegség, még csak nem is állapot, hanem folyamat.”

¹⁵ Hézszer 201.

¹⁶ Erikson, E.: *Életciklus*. 40.

¹⁷ Fodorné 44.

¹⁸ Gyökössy Endre: *Életápolás*. Kálvin János Kiadó, Budapest 1993. 166.

Szerinte¹⁹ négy élettartam van:

- *kronológiai* (személyi igazolvány szerinti),
- *biológiai* (közérzetünk és az orvosi leletek beszélnek róla),
- *pszichológiai* (életünk árulkodik róla),
- *társadalmi* (mert nem mindegy, mikor és hol öregsünk).

Az öregedés folyamatát vizsgálva a fent említettekre kell tekintettel lennünk. Meglehetősen sokáig uralkodott az a nézet – mondja Debrecenyi²⁰ –, hogy a kognitív képességekkel ugyanaz a helyzet, mint a biológiai adottságokkal: a serdülőkorig gyors, egyenletes fejlődés jellemző, ifjúkorban stagnálás, felnőttkorban lassú, majd időskorban rohamos hanyatlás.

Korábban az intellektuális képességek leépüléséről beszélt a szakirodalom, a legújabb kutatások arról tanúskodnak, hogy a szellemi képességek változása vagy megőrzése nagymértékben attól függ attól, hogy az illető mennyire élt szellemi életet és ezt milyen mértékben tartotta fent később is.

Az öregedésben nem szabad visszafordíthatatlan állapotot látni, hanem egy olyan folyamatot, amely nemcsak visszafelé, hanem *előre*, az ajándékba kapott időskori napokra is utat kínál. Bár mindig találkozunk a vita hangjaival szakemberek körében, a hanyatlás és fejlődés képviselői közt, ahogy Michael Cole és Sheila Cole²¹ fogalmaz már említett műben, annyi következtetést levonhatunk, hogy az öregséget egyöntetű és elkerülhetetlen hanyatlásként bemutató sztereotípiát túlzó.

„Korántsem szeretném az öregedő ember helyzetét túlságosan szépnek láttatni. Gyakran nem könnyű együtt élni időskorú emberekkel, de tapasztalatom szerint ez azokra vonatkozik, akik beletörődtek a megváltoztathatatlanba és elfogadták az öregséget, mint leépülést, feladták és megkeseredtek” – írja Debrecenyi.²² Akik viszont nem csak az öregség nehézségeit (deficitjeit) látják, és akiket a környezetük is így kezel, azok képesek ezt az időszakot szépségeivel együtt megélni.

¹⁹ Uo. 167.

²⁰ Debrecenyi Károly István: *Személyiségfejlődés: Életfogytiglan*. In: Debrecenyi Károly István- Tóth Mihály: *Életesemények. A pásztori lélektan és a filozófia tükrében*. Semmelweis Egyetem TF- Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest 2004, 116.

²¹ Uo. 119

²² Debrecenyi 119.

Az öregedési folyamat biológiai, pszichikai és szociális összefüggéseiben

Biológiai (testi és szervi) változások

Az emberek általában figyelnek a korukkal járó *fizikai* és *mentális* állapotukban bekövetkező változásokra. A biológiai hanyatlás – alig észrevehető formában – már a harmincas évek elejétől megkezdődik. Amit azonban mindig szem előtt kell tartani: az *egyéni variabilitás*.

Egyesek gyorsan öregszenek, mások lassabban. A biológiai kutatás eredményei szerint az emberi szervezetben nem mutatható ki olyan szerv, amely önmagában okozná az öregedés folyamatát, és nem mutatható ki egyértelműen olyan szervi funkció sem, amely elsőként jelezné az öregedést – jegyzi meg Hézser Gábor.²³ Az öregedéssel járó biológiai változások az egyéni, korábbi fejlődéstől függenek, és nem általános törvényszerűségeknél „engedelmeskednek”.

Mik is a legfeltűnőbb jelenségek? Az *anyagcsere-folyamatok* mintegy húsz százalékkal, a *vitálkapacitás* több mint ötven százalékkal csökken. Változik az érzékszervi érzékenység: a *hallásélesség* korán kezd gyengülni és 60 éves korra kifejezetté válik, a *látással* kapcsolatos problémák pedig 40 éves kor táján lépnek fel, mikor a szemlencse elveszti rugalmasságát, és a szemnek több fényre lesz szüksége – foglalja össze Fodorné Pogány Judit.²⁴

Megváltozik a bőr rugalmassága, csökken a véredények ellenálló képessége, gyengül a végtagok izomzata, a csontozat törékenyebbé válik.

Az *egyéni eltérések* igen eltérőek a biológiai öregedés folyamatában. Mindig is élénken foglalkoztatta az embereket, hogyan lehetne lelassítani ezt a folyamatot. Persze a szakembereket is foglalkoztatja a válaszkeresés. Több vizsgálat is igazolta, hogy az időskorúak egészséges alcsoportjának egyes paraméterei jobban hasonlítanak a fiatalok, mint az azonos korúak megfelelő eredményeihez. Ez persze nem biztosítja még az alapfolyamatok megértését, de figyelemre méltó eredmény. Ám 65 éves korra a populáció ötven százalékánál már valamilyen betegség jelentkezik, és növekszik a krónikus betegségek előfordulási valószínűsége az akut betegségekkel szemben – állapítja meg Pogány Judit.²⁵

Tény, hogy a szervezet alkalmazkodó képessége egyetemességében csökken. Hézser Gábor²⁶ viszont arra figyelmeztet, hogy kialakítható olyan életmód, amely elegendő mozgást biztosít, és nem túlterheléshez – és ebből adódó meg-

²³ Hézser 203.

²⁴ Fodorné 36.

²⁵ Fodorné 37.

²⁶ Hézser 214.

betegedéshez – vezet. Sok betegségnek nem az öregedés az oka, hanem az egyéni teherbírási határ ismeretének hiánya – vagy annak figyelmen kívül hagyása.

Pszichikai (lelki és szellemi) változások

Ezek a változások még inkább függenek a személyiségbeli adottságoktól és a felnőttkor során kialakított egyéni életviteltől – mondja Hézsér.²⁷

A fontosabb változások:

a) Szellemi képesség

Eddig általánosan elfogadott vélemény volt, hogy az öregedő ember intellektuális képessége folyamatosan leépül. Az újabb pszichológiai tesztek egészen más eredményt mutatnak: az életkor növekedése csak másodlagos szerepet.²⁸ A szellemi képességek megmaradása az öregedő embernél attól függ, hogy élete folyamán mennyire szokott hozzá a szellemi munkához, és ezt mennyire tartja továbbra is fenn. Ezért fontos, hogy az öregedő ember intellektuális szintjének megfelelő társaságot találjon.

b) Tanulási képesség

A *tanulási képességgel* kapcsolatban korábban az az általános vélemény alakult ki, hogy az öregedő ember már nem tud újat tanulni. Az újabb vizsgálatok viszont bebizonyították, hogy az öregedő ember *másként* tanul, mint a fiatalabbak. Ha ezt az érintett pedagógusok is figyelembe veszik, akkor bizony az idős emberek is tudnak újat tanulni. Fontos szerepet játszik a motiváció, mert az öregedő ember sokkal inkább választ keres arra, „miért kell ezt nekem megtanulnom?” Ha erről meggyőződött, akkor az igénye az, hogy az új anyagot áttekinthetően, konkrétan (ábrákkal illusztrálva) tárják elé. Ezt jó figyelembe venni. Innen is látszik, hogy az öregedő ember tanulási módja más, mint az ifjúé. Egy másik vizsgálat azt mutatja, hogy bár a tanulási tempó valóban lassabb, mint a fiataloknál, az öregedő az anyag mélyebb, alaposabb megértésére törekszik.

c) Emlézőképesség

Az idősödő ember talán legtöbbször a feledékenysége miatt panaszkodik.

A *memória* működési elégtelensége valóban komoly nehézségeket okoz. Ennek a képességének a hanyatlását rosszul éli meg az öregedő személy, mert sokkal nehezebben tud alkalmazkodni az állandóan változó környezetéhez.

²⁷ I. m. 204.

²⁸ Az öregedéssel járó pszichodinamikai és viselkedésbeli változások részletes áttekintéséhez lásd Hersen, Michel, Van Hasselt, Vincent B. (szerk.): *Handbook of Clinical Geropsychology*. Springer, 1998, 51–70.

A memória kognitív képesség, és három funkciót foglal magába: a *szenzoros regisztert*, a *rövid* és a *hosszú távú emlékezetet*. Az információ tárolása és előhívása a három komponensen keresztül történik. Az idősek és a gyerekek azok, akik a legtöbb információvesztéssel számolhatnak a szenzoros regisztráció folyamatában. Ez az a folyamat, amely a környezet információit szállítja a rövid távú emlékezetbe. A rövid távú emlékezet befogadóképessége feltehetően korlátozott, tehát előbb továbbítania kell az információt a hosszú távú emlékezeti tárbá; hogy újabbat tudjon felvenni. Kísérletekkel igazolták, hogy a rövid távú emlékezeti kapacitás az élet során nem változik, ezzel szemben az információtovábbítás módja nagymértékben függ attól, milyen módon történik az emléknymom enkódolása és dekódolása – ez utóbbiak viszont az *információ szervezetségével* függenek össze. Vizsgálatokkal kimutatták, hogy az idősebbeknél szembetűnő rövid távú emlékezeti gyengülés az információ organizációjában mutatkozó hiányosságokkal áll összefüggésben. F. Pogány Judit szerint²⁹ ez a közvetlen emlékezeti teljesítmény bizonyos speciális tréningekkel javítható. Ennek révén az idősödők az információ jobb feldolgozására kapnak késztetést és ötleteket.

d) Pszichomotorikus változások

A pszichomotorikus változások pszichikai törvényszerűségek, folyamatok által irányított mozgási folyamatok. Az ember pszichomotorikus képességei a 30. életévtől kezdődően folyamatosan lassulnak. Ez azt jelenti, hogy megnövekszik a reakcióidő, vagyis az ember lassabban reagál a külső ingerekre, mint korábban. Hogy ez mennyiben befolyásolja az embert, az nagymértékben függ a környezet viszonyulásától és a korábban kialakított képességektől, valamint a személyes érdekeltségtől. Ha például valaki valami apró hibát követ el munkájában, és erre a környezet úgy reagál, hogy ez persze öregsége miatt van, akkor hamarosan vélhetőleg újabb hibát követ el.

e) A személyiségben bekövetkező változások

A szakirodalom arra hívja fel a figyelmet – mondja Hézsér Gábor³⁰ –, hogy itt megint az a fontos, hogyan és milyen kérdést fogalmaznak meg a kutatók.

Ha a vizsgálódás *hösszmetszeti* irányt követ, vagy pedig az a kérdés, mennyiben változik az ember személyisége élete folyamán, akkor megállapítható: a személyiségalkotó jegyek messzemenően állandók.

Ha a vizsgálódás *keresztmetszeti* irányt követ, például hogy az egyik korosztály milyen sajátosságokat mutat más korosztályokhoz viszonyítva, nyilvánvaló különbségek mutathatók ki. De más, fiatalabb korosztályoknál (például 30 és 40

²⁹ Fodorné 38.

³⁰ Hézsér 207.

évesek összehasonlítása esetén) is hasonló mértékű változások állapíthatók meg. Ha tehát változásról akarunk beszélni, akkor csak az *életkorral* járó változás állapítható meg, amely nem speciálisan az idősödés korát jellemzi.

A gerontopszichológia szerint az öregedés folyamán jelentkező személyiségbeli változásokért (amit korábban kizárólag az életkorral hoztak összefüggésbe) a környezet által gyakorolt kontroll funkció-átalakulása felelős. Vagyis a környezet az idősekkel szemben elnézővé válik, és ezáltal diszkriminálja az öregedő embert, aki azt érzékeli tehát, hogy bizonyos dolgok megengedhetők, sőt mintha bizonyos fokig „el is várnák” ezt tőle – így hát egy idő után meg is akar felelni ezeknek az „elvárásoknak”. Ekként válhat „aranyos”, „bolondos” öreggé. Ezzel szemben azok az öregedő emberek, akik társadalmi pozíciójuknál fogva ezt nem engedhetik meg maguknak, nem is válnak ilyenekké. Téves volna mindebből azt gondolni, hogy az öregedés „problémamentes” lenne. Az eddig elmondottak célja nyilvánvalóan az volt, hogy segítsen egy korábbi, egyoldalú elképzelést korrigálni.

Szociális változások

Gyakori és téves felfogás, hogy az öregedő embernek nincs szüksége páros kapcsolatra. Nemcsak a közvéleményben lehetett találkozni ezzel a nézettel. A szociálpszichológiában hosszú időn át uralkodott egy olyan nézet, amely szerint az öregedő ember alapvető szükségletei közé tartozik a *szociális kapcsolatok* csökkenése és csökkentése. A „kötetlenségi elmélet” (disengagement theory) szerint az idős ember akkor érzi jól magát, ha visszahúzódhat, egyedül maradhat.

Az újabb megfigyelések megdöntötték ezt a tételt és azt állítják, hogy az idősödő embernek is szüksége van az *aktivitásra* („aktivitáselmélet”). Az aktivitás elmélete szerint a tevékenység magába foglalja a páros kapcsolat iránti igényt is. A kellő kapcsolat és aktivitás hiányában elhatalmasodhat a fölöslegessé válás érzése. Egy statisztikai adat szerint a nem egyedül élő öregek, azok tehát, akik házastársuk halála után új társra találtak, magasabb kort érnek meg, mint akik egyedül folytatják életüket. A páros kapcsolat alapvető szükséglete az öregedő embernek is, de ez olykor összeütközésbe kerül a morális normákkal, hiszen egy megözvegyülő embernek nem illik idős korában társat keresni, ez az elhunyt iránti hűtlenséget jelentené. Ebből egyféle ambivalencia-konfliktus adódhat.

Az öregedő házaspároknak megoldást kell találniuk néhány olyan nehézségre, amely erre az életszakaszra jellemző. A válságok (a „kríziselmélet” szerint) mindig magukban hordozzák a fejlődés, megújulás esélyét is. Ez érvényes az öregedő ember házasságára is. A megszakadó kapcsolatok kiváltotta emocionális válság egyben lehetővé teszi, hogy a pár tagjai közösen keressenek választ az eg-

zisztenciális kérdésekre. A közös keresés pedig egymás jobb megismeréséhez és megértéséhez is vezet, ami erősíti, sőt újabb alapokra helyezheti a kapcsolatot. A gyermekek szülői házból való kikerülése, a munkahely kötöttségeinek megszűnése új életmódot tesz lehetővé. Az idősödők jobban figyelembe vehetik individuális igényeiket és felismerik a közös érdeklődési területeket.

A szexuális élet alakulása az öregedő emberek esetében is erősen függ attól, hogy milyen a pár kapcsolata. Jó kapcsolat esetében a szexuális aktivitás magas korig megmarad és erősíti a kapcsolatot. Riemann³¹ szerint „az öregedés nemcsak folyamat, hanem feladat is – együtt megöregedni úgyszintén. Egyetlen más életkorban sem ilyen nagy a párkapcsolat értéke. Ha a párt eddig első renden a szexus kötötte össze, az bizony idővel megfogyatkozik, mert a lényeg immár lelkieken található. Gyöngédség, bensőséges, mély meghittség, a közösségnek új formája alakulhat ki és kaphat nagyobb jelentőséget.”

Amerikai pszichológusok által végzett felmérések szerint öregedő férfiak szexualitásuk csökkenését (impotencia) elsősorban egészségi állapotukkal magyarázzák és csak ritkán kapcsolati nehézségekkel. Fiataloknál a helyzet fordított, ők az okot elsősorban a kapcsolat megromlásában látják. Mindkét esetben döntő jelentőségű, mennyire jó a páros kapcsolat. Azáltal, hogy az öregedők az okot önmagukban keresik, nem csak tévednek, hanem növelik magukban az elbizonytalanodás érzését is – mondja Hézszer Gábor.³²

Gyökössy³³ szerint „minden gerontológiai tudomány, amely az öregedő és az öreg ember szexuális életével foglalkozik, megegyezik abban, hogy a szexuális vágy és sokakban a szexuális tevékenység a halálig eltart(hat).”

Nincsenek általános érvényű szabályok arra, milyen legyen az öregkori szexuális magatartás. S amint már említettük, a szexualitás szerepe az öregkorban nagyon sokrétű lehet. De fontos, hogy az idősödők vonzóak legyenek egymás számára, s ez a külső ápolásánál kezdődik. Különösen veszélyes, ha valaki elhanyagolja testét, elhagyja magát, mert ezzel mintegy kiemeli öregedését, de főleg azt a viszonyulást, amely a beletörődést árulja el, azt tudniillik, hogy az öregedő ember már alábbhagyott igényeivel, „úgysem érdemes”. Ennek az önfeladásnak lelki visszahatásai vannak – állítja Riemann.³⁴ Az ilyen magatartás gyakran kez-

³¹ Riemann 31.

³² Hézszer 214.

³³ Gyökössy Endre: *Öregedés, öregség*. In: Jelenits István- Tomcsányi Teodóra (szerk.). *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről* Semmelweis Egyetem-TF- Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest 2003, 228-243. 238.

³⁴ Riemann 32.

dete a kisgyerekkori magatartási normákba való regressziónak. Ilyenkor valóban ismét gyerekké válik az ember; lelkileg is „aligha van kínosabb dolog, ami úgy szemben állna az öregkor értelmével, mint a visszaesés az infantilizmusba, amikor öreg emberek gyermeteggé válnak, s idétlenül méltóságukat veszítik. Más dolog, ha organikus agyi folyamatok okoznak ilyen szétesést – azoknak ki vagyunk szolgáltatva. Különbözik viszont teljes mértékben felelősek vagyunk öregkorunk méltóságáért vagy méltatlanságáért” – állítja Riemann.³⁵

Interdiszciplináris gerontológia

A szemlélet és az igény, amely az emberi lét alapvető dimenzióinak (biológiai, pszichikai és szociális) szinopszisára törekszik, különböző tudományágak együttműködését kívánja meg – állítja Hézsér.³⁶ Mára már felismerhetők az *interdiszciplináris gerontológia* első jelei, részletes kidolgozására azonban még várni kell.

Hogy milyen lehet egy interdiszciplináris gerontológia, mi jellemzi vizsgálódásának irányát és gondolkodásmódját, azt a következő néhány utalás érzékelteti:

- az öregedés elsősorban *individuális* folyamat, amelyre csak részben alkalmazhatók általános szabályszerűségek és felismerések;
- az öregedési folyamat *nem egyirányú*, nem definiálható kizárólag negatívumok által; az öregedés nem elváltozás, hanem különböző irányokban mutató változás;
- az öregedési folyamatot jelentősen befolyásolja az *öregedésre való felkészülés*, valamint az öregedőkre vonatkozó „*társadalmi*” elképzelések.

Az öregedés mint individuális folyamat

Az alakuló interdiszciplináris gerontológia egyik legfontosabb jellemzője, hogy az öregedést *individuális folyamatként* igyekszik megérteni. Ezzel nem szűnnek meg az átfogó kutatások, továbbra is feladat marad azoknak a biológiai, pszichikai és szociális jelenségeknek kutatása és leírása, amelyek az életkor növekedését jellemzik (amelyeket az előbbieken ismertettünk). De ezeket a jelenségeket nem tekinti *törvényszerűnek*, hanem *lehetőségeknek, változatoknak*.

³⁵ Uo. 34.

³⁶ Hézsér 202.

„Az idősök életerejét három fő tényező befolyásolja: alkati adottságok, fizikai egészség és a sorskönyv típusa. Ugyanez a három faktor játszik szerepet abban is, milyen életkorban öregszik meg valaki, ismerünk nyolcvanéveseket, akik vidáman futnak, mint a nyúl, és testi-lelki roncs negyvenéveseket” – mondja Eric Berne.³⁷

Butler³⁸ már említett művében arról beszél, hogy az öregek „hozzájárultak és hozzájárulnak saját sorsukhoz”. A tapasztalatok is azt mutatják, hogy az öregek még tisztábban és világosabban válnak azzá, amik mindig is voltak. És az a mód is, ahogyan megöregszenek, már sokkal hamarabb kialakult bennünk.

Találkoztunk már olyan személyiségekkel, akiket Fisher³⁹ *élénk személyiségeknek* nevez, akik fiatalon és idősen is derűsek, boldogok, elevenek. De mivel az öregség stresszhelyzeteket idéz, és ilyenkor a negatív vonások erősödnek bennünk, így negatív tulajdonságaink ilyenkor még jobban fokozódnak.

Az öregedés előhívhat bennünk új képességeket, amelyek korábban nem jöttek elő bennünk. Nagyobb bölcsességet, nagyobb szabadságot. Nagyobb nyíltságot önmagunkkal és másokkal szemben.

Az öregedés nem egyirányú

Általánosan megfogalmazható, hogy az öregedési folyamat nem egyirányú, nem jellemezhető kizárólag negatív jelzőkkel. Ezért is nagyon helyénvaló az *öregség* szó helyett az *öregedés* kifejezést használni.

Amint már előbb is többször említettük, nagy jelentősége van annak, hogy az ember *felkészült-e az öregedésre* és mennyire *érett személyiséggel* érkezik ebbe a korba, mennyi *spirituális tudást* halmozott fel addig megtett életútja során.

Senki sem tagadhatja, hogy az öregedés sokféle veszteséggel jár: az öregedő ember elveszíti egészségét, embereket, azokat, akiket nagyon szeretett, helyét a társadalomban, munkáját, státusát, a szükségesség tudatát. Mégsem beszélhetünk az „öregkorról” általában. „Az öregkor nem csupán betegség, befejezés vagy várakozás a halálra” – hangsúlyozza Riemann.⁴⁰

Jó öregkort élhetnek az újjászervezők, akik aktív életet élnek. De boldog öregkort élhetnek azok is, akik speciális érdeklődések felé fordulnak: kertész-

³⁷ Berne, Eric: *Sorskönyv. Az emberi játszmák folytatása*. Háttér Kiadó, Budapest 1997, 216.

³⁸ Butler, R.: *Why Survive?* Harper- Row, New York 1975, 414.

³⁹ Fisher 235.

⁴⁰ Riemann 310.

kednek, unokákkal foglalkoznak. De élhetnek szép öregkort a befele forduló emberek is, akik alacsonyabb aktivitási szinten élik életüket. És vannak, akik erre a korra vetik le álarcaikat, amit egész életükön át viseltek és mutatják meg igaz énüket.

Viorst⁴¹ szerint „könnyebb megöregedni, ha nem unatkozunk és másokat sem untatunk, ha emberek vannak körülöttünk és tervek, akikkel, amelyekkel törődünk, ha eléggé nyitottak, rugalmasak és érettek vagyunk ahhoz, hogy bele-törődjünk veszteségeinkbe.”

„A szeretetnek és az elvárásoknak az a folyamata, amely már gyerekkorban elkezdődött – segít bennünket a végső veszteségekre való felkészülésben. De kifosztva – az öregség sok mindent elvesz tőlünk, amit szerettünk saját magunkban – ráébredhetünk arra, hogy a jó öregkor azt a képességet követeli tőlünk, amit az *én meghaladásának* nevezhetünk. Ez azt a képességet jelenti, hogy örömmel tudjuk lelni más emberek örömeiben” – írja Robert Peck.⁴² És képesek vagyunk törődni olyan eseményekkel, amelyek nem kapcsolódnak közvetlenül érdekeinkhez, be tudjuk fektetni tőkénket a holnap világába, abba a világba, amit már nem láthatunk. Az én meghaladása teszi lehetővé, hogy bár véges voltunk tudatában embereken és eszméken keresztül a jövőhöz kapcsolódjunk. Ha intellektuális, spirituális vagy akár anyagi jeleket hagyunk magunk után, kapcsolódunk a jövőhöz.

De gazdagíthatja életünk minőségét az is, ha a pillanat lehetőségét hangsúlyozzuk, és az *itt és most*-ban élünk. Jó megtanulni, nem törődni az idővel, hanem megtanulni átélni a pillanatot, amit Butler⁴³ „a jelenlét elementáris átélésére való képességnek” nevez, vagy Fisher⁴⁴ „az öregkor jutalmának”, „amikor egy gyermek kacagásának zenéje, vagy a napsugár fénye egy virágon éppen annyira szívbe markoló, mint egy kislány hangja egy kamasz fülének”.

Gazdag az öregkor, ha a jelennek és a jövőnek értéke van. Úgy, hogy emlékezetünkben tartjuk múltunk nagy pillanatait is, amit bármikor bebarangolhatunk – állítja Blythe.⁴⁵

A múlt vizsgálata az a nagy feladat, amelyet Erikson az emberi élet nyolcadik korszakára tűz ki. És ha ennek számba vétele nem kétségbeeséshez, hanem

⁴¹ Viorst 322.

⁴² Peck 492.

⁴³ Butler 410.

⁴⁴ Fisher 237.

⁴⁵ Blythe, R.: *The Wiew in Winter*. Harcourt Brace Jovanovich, New York and London 1979, 87.

az integritás felértékelődéséhez vezet, akkor elfogadjuk „életünk egyedi és egyetlen folyamatát” – írja Erikson,⁴⁶ amelyben még a tökéletlenségnek is megvan a maga értéke és értelme. És el kell fogadnunk azt a tényt, hogy „magunk vagyunk felelősek saját életünkért” – mondja Erikson.⁴⁷

Az öregedésre való felkészülés

Azzal a gondolattal szeretném indítani ezt a fontos részt, amit annyira találon fogalmazott meg a nagy pszichológus, Jung⁴⁸: „A legmélyebb fölkészületlenséggel lépünk az élet délutánjába, sőt ennél is rosszabbul: eddigi igazságaink és ideáljaink hamis előfeltételezéseivel tesszük ezt. Életünk délutánját nem élhetjük ugyanazon program szerint, mint a délelőttöt, mert ami délelőtt sok, az estére megfogyatkozik, s ami délelőtt igaz, az estére már nem az.”

A felnőttkor nyugdíjas szakasza (55–65) már nem felfelé ívelő szakasz, hanem az érett felnőtt ember készülődése az öregedés korára. Az ebben a szakaszban élő ember számára olyan tevékenységek ígérhetnek sikert (közélet, politika, tanácsadói munka, szakértői feladatok), amelyeknél a higgadtságra, a széles látókörre, a nagy élettapasztalatra van szükség.

Nagy kihívások érik ebben a korban az embert: hanyatló fizikai erő, romló egészség, nyugdíjazás, szerényebb jövedelem, önmaga újra-hasznossá-tétele, esetleg a házastárs, a barátok halála... Ezekből az egyik legkomolyabb próbatétellel a nyugdíjazás, amely sokak számára a feleslegesség érzését hívja elő. A legnagyobb veszély a bezárkózás, a baráti kapcsolatok felszámolása. Egy életszakasz valóban véget ér, de itt van a lehetőség valami új felé. Hiszen mennyi mindenre nem kerülhetett sor a hivatásbeli elfoglaltság miatt. „Kapcsolatok, kapcsolatok és megint csak kapcsolatok. Ez talán a legfontosabb segítség a nyugdíjazás utáni depresszió ellen” – jelenti ki Debrecenyi.⁴⁹

Azt tartják, hogy az idősödő, egyre több testi és lelki kinnal küszködő ember nyitottabbá válik a végső nagy kérdésekre, s így közelebb kerülhet Istenhez.

A nyugdíjas korszak igazi nagy döntése ez: bölcs, egészséges kedéllyel vállalja-e az e korban levő ember, hogy az öregedés ideje következik – lemondásokkal

⁴⁶ Erikson, E. H.: *The Identity: Youth and Crisis*. W.W.Norton- Co., New York 1968, 139.

⁴⁷ Erikson: *Identity*, 139.

⁴⁸ Jung, C. G.: *Gondolatok az életről és a halálról*. Kossuth Kiadó, Budapest 1998. 63.

⁴⁹ Debrecenyi 113.

és új lehetőségekkel –, vagy pedig folyvást a múltat siratja, nem találja helyét a megváltozott körülmények között és lázadozik az öregedés ellen.

„Minden, ami az életben előkészítetlenül éri az embert, mélyebben vagy keményebben sújtja. Mivel bizonyos határig rendelkezünk az előrelátás képességével, sok mindenre fölkészülhetünk, mindenekelőtt természetesen olyan dolgokra, amelyekre tapasztalati alapon számíthatunk. Ilyen az öregség is: számolnunk kell vele” – mondja Riemann.⁵⁰ És abban, hogy mire is kellene figyelni a felkészülésben, a következőket ajánlja:

- leghamarabb anyagilag kell felkészülni (biztosítás, takarékoskodás, végrendelet)

- egészségileg: időnként orvoshoz menni lappangó betegségek megelőzése végett

- egészséges életmód: sportolás, testsúlyra való figyelés

- önmagunkra való figyelés: úgy élni a mának, hogy közben a jövőre is gondoljunk.

Ha felkészületlenül ér az öregség, az üresség-érzés még inkább elural. Az ilyen szülő nem képes felnőtt gyerekeit elengedni, mert még szüksége van rájuk, és úgy viselkedik, hogy gyerekeiben lelkiismeret-furdalás támadjon, ha mégis magára hagyják. Az ilyen családban gyakoriak a tragédiák. A szülői szeretet oltárán sokszor mutatnak be gyermekáldozatot – állítja Riemann.⁵¹ S ezek a gyerekek aztán nem kötnek házasságot, nem merik a maguk életét élni. Biztos, hogy gyakran a gyerekek gyengeségeiről is szó van, de fölbecsülhetetlen, mekkora hatással van a fiatal felnőttre a szülői hálaelvárás, és az a meggyőződés, hogy adósa a szüleinek.

Az embernek legkésőbb élete delén el kellene gondolkodnia, milyen lehet majd az élete, ha gyermekei elkerülnek otthonról. Természetesen nem könnyű elengedni gyerekeinket. De ha el tudjuk engedni őket, az egyben első gyakorlata az öregségre való készülődésünknek. Hiszen az öregség nagy leckéje: megtanulni az elszakadást. Az elereszteni tudó szemlélet abból az új látószögből mutat meg nekünk sok mindent, hogy valójában és végtére is mi visz előbbre, mi tesz érettebbé.

A *búcsúvétel képességéhez*, amely oly szükséges az öregkorban, egy másik is járul, amelyet úgy lehetne nevezni, hogy *alkotó* vagy *konstruktív szempont* – mondja Riemann.⁵² Az alkotás olyan kreatív tevékenység, amely önerőből járul

⁵⁰ Riemann 40.

⁵¹ I. m. 42.

⁵² Riemann 46.

hozzá az öregkor megformálásához. Ezt is „elő kell készíteni”, hiszen nem lehet elvárni, hogy az öregedő embernek hirtelen új képességei szülessenek. Vannak olyan szerencsés helyzetűek, akik hivatásukat jóval tovább gyakorolhatják, mint mások, s eközben az öregkornak olyan érettségére jutnak el, amelyen a beteljesedés jegyei látszanak. De eltekintve a kivételektől minden emberben rejlenek olyan kiaknázatlan lehetőségek és tehetségek, amelyekre most időt szakíthat. Egészen új dolgokat fedezhet fel magában az ember, ha képes elszakadni attól az elképzeléstől, hogy létjogosultsága csak annak van, ami hasznos, és csak azért kész foglalkozni valamivel, ami neki örömet jelent. „Ez a célmentesség óvhat meg az öregkori eleménytelenedéstől, mert semmi sem öregít gyorsabban, mint a rezignáció, amellyel az ember ítéletként mondja ki magára: öreg vagy!” – fogalmazza meg Riemann.⁵³

Az öregedési folyamat és a modern társadalmi környezet

Az újabb kutatások az öregedési folyamat és a társadalmi környezet közötti összefüggésre irányítják a figyelmet. Ennek az összefüggésnek a vizsgálatát az is indokolja, hogy a modern, civilizált társadalom a jelek szerint nem könnyítette meg az öregedés folyamatát, sőt egyes feltételezések szerint egyértelműen megnehezítette.

Hézser Gábor⁵⁴ szerint olyan értékrendszer és olyan ember-ideál alakult ki, amelyben az öregedő embernek nincs meg a megfelelő helye, másrészt pedig ug-rásszerűen növekszik az idősek aránya a lakosságon belül.

Az orvostudomány fejlődése, a közegészségügyi viszonyok javulása, az életvitelben bekövetkezett változások eredményeképpen megnövekedett a várható életkor. A századfordulóhoz képest például megháromszorozódott a 60 éven fe-lüliek száma. Ugyanakkor a munkaviszonyban eltöltött évek száma csökkent, a nyugdíjkorhatár pedig alacsonyabb lett.

Gerontopszichológiai és lelkigondozói szempontból fontos tény, hogy az öregedő ember nem saját megítélése szerint válik ki a munkás létből, hanem akkor, amikor *kell*, amikor elérte a nyugdíjkorhatárt (eltekintve néhány foglal-kozási ágtól). Megtörténhet, hogy a nyugdíjkorhatárt olyan általános testi-lelki állapotban éri el, amely szubjektíve nem indokolná a munkaviszonyból való ki-válást. Ez számára jelentheti azt, hogy súlyos ellentét áll fenn az *önmegítélés* és

⁵³ Im. 47.

⁵⁴ Hézszer 209.

külső (társadalmi) megítélés között. És úgy érzi, hogy a társadalomnak már nincs szüksége az ő munkájára. A nyugdíjassá válás új társadalmi pozíciót jelent.

Az ember értékét a közvélekedés egyfajta mértékrendszerrel állapítja meg. Napjainkban ezen a skálán a következők fontosak: siker, teljesítőképesség, teljesítmény, karrier, kereset, vagyon. Az öregedő ember élete folyamán ehhez a mértékrendszerhez viszonyult, mások szerint ítélte meg magát. De jelenlegi helyzetében – nyugdíjas korában – képtelen ezeknek a kritériumoknak megfelelni, ezek szerint élni. Ugyanakkor azonban érzi, hogy környezete továbbra is e kritériumok szerint ítéli meg. Azok az értékek, amelyeket fel tudna mutatni – élettapasztalat, idő az önmagával és másokkal való foglalkozásra, egzisztenciális kérdések átgondolása – az előbb említett skálán nem található meg vagy nagyon alacsony értékkel bírnak.

Az új értékrendszer új emberideált alakított ki. Szociológiai vizsgálatok igazolják, hogy az „ideális ember” aktuális jellemzői: fiatalság, attraktivitás, siker, intelligencia. Az öregedő ember nap mint nap tapasztalja ennek a szempontrendszernek az érvényesülését (például a reklámok által), és tudatosodik benne, mennyire nem illik bele ebbe a képbe, aminek természetesen az értéktelenné válás érzése a következménye. Lelkigondozói feladat olyan értékrendszernek a kialakítása, amelyben az öregedő ember, az öregség is helyet kap a maga értékével.

Konklúziók és javaslatok

Tabuk: öregség – betegség – halál

Induljunk ki abból, milyen tabu az életkor emlegetése, mennyire nem illő beszélni erről, vagy netán valakit megkérdezni – kivált, ha nő –, hogy hány éves. Az öregség, a betegség és a halál – egyféleképpen egyaránt tabuk. Nem beszélünk róluk, mert félelmet váltanak ki bennünk. Inkább félretesszük, és úgy viselkedünk, mintha nem is léteznének, vagy legalábbis minket nem érintenének. S ezt elhítelve magunkkal nem is foglalkozunk velük. De amikor valamilyen formában mégis találkozunk velük, megdöbbenünk és kétségbeesünk.

A. C. mesélte, hogy amikor életében először megkérdezte orvos anyukáját: „Anyá, te is meg fogsz halni?”, azt a választ kapta: „Ne félj, mert addig felfedezik a csodaszert.”

A csodaszert persze azóta is várta magára. És hogy fog felkészülni az ember öregségre, betegségre, halálra, ha gyermekként azt tanítják neki, hogy ezek nem fognak létezni, nekik nem kell majd ezzel szembenézni, mert addigra mind megoldják ezt a tudósok?

A gyerekek elég korán (általában négy éves koruk körül) teszik fel a kérdést, hogy „Anya, te is meghalsz?” vagy „Mi is meg fogunk halni?”. És hihetetlenül fontos, hogy mit válaszolunk ezekre az első kérdésekre és mit sugall magatartásunk, amikor a felvetett kérdésekre válaszolunk, vagy éppen elutasítjuk a választ.

Talán túl sokat halljuk, hogy nevelésünk meghatároz minket. De nem is sejtjük, hogy milyen erejük van azoknak a mondatoknak, amelyeket gyakran ismételtetnek, ismételtettek nekünk. Ezért kellene nagyon vigyáznunk szülőkként és nagyszülőkként, mit is válaszolunk gyermekeinknek, unokáinknak a feltett kérdésekre. Emellett talán még fontosabb a kényelmetlen kérdésekre „válaszul” adott magatartás. Mert a magatartás sokkal erősebb tud lenni, mint a verbális kommunikáció. Sokszor persze egyszerűen úgy reagálunk, mint ahogy minket is neveltek, azt tesszük, amit magatartások és szavak által elsajátítottunk. És valljuk be, sokkal egyszerűbb röviden elintézni, hogy „majd jön a csodaszer”, mint időt szakítani és elmagyarázni azt, amivel még mi magunk sem voltunk képesek szembesülni.

Ugyanakkor itt kell megemlítenünk azt is, ami szintén jellemző a mostani gyermeknevelésre (persze vannak kivételek), hogy gyermekeinket nem visszük beteg ember közelébe, nem visszük be a kórházba meglátogatni a beteg rokont, mert ez a gyermekben válságot idézhet elő. Olykor talán annyira próbáljuk óvni gyerekeinket minden rossztól, hogy éppen ezzel ártunk nekik.

Miért ne tanulhatná meg a gyermekünk, hogy a kórház nem a világ legszörnyűbb helye, s a fehérköpenyes emberek nem ellenségek, hanem azért vannak, hogy a betegeknek segítsenek?! Talán azért nem visszük be gyerekeinket, mert úgy gondoljuk: nem neki való a kórház, ne ismerkedjen meg a rosszal, a nehézséggel. Csakhogy bármikor bekövetkezhet olyan helyzet, hogy valamilyen betegség folytán ők maguk szorulnak az addig elkerült, elleplezett kórház szolgáltatásaira.

Vagy gondolkodjunk el azon, mennyire ártalmas lehet a következő magatartásforma: A. C. mondja fegyelmetlenülkedő gyermekének: „Ha nem viselkedsz, elviszlek az orvos nénihez, hogy megszúrjon!”

Lehet, hogy amikor az öregségtől félünk, voltaképpen a betegségektől félünk. A betegségek pedig azért félelmetesek, mert halálosak is lehetnek.

Az ember természetesen fél a haláltól, és minden, ami végső sorsára emlékezteti, szorongással tölti el. Sokszor belevetjük magunkat a feladatokba, a szervezésbe, sok-sok munkába temetkezünk, így nincs időnk gondolkodni a „nagy kérdésekről”. A testi hanyatlás azonban feltartóztathatatlan, még ha nem akarunk is tudomást venni róla. A betegség közelsége éppen azért tud félelmetes lenni, mert érezteti velünk ennek a szembenézésnek az elkerülhetetlenségét.

Bárhogy történjék is a szembesülés, az öregedést észlelő ember kétségbe esik. Mert úgy érzi, a fiatalság elvesztésével minden odalesz. Elveszti azt, ami a társadalom számára is olyan fontos érték. Talán éppen ezért vált tabuvá az életkorra való rákérdezés is, hiszen ezzel is „takargatni” tudjuk, voltaképpen hol is tartunk.

És mennyire félelmetes, ha kortársunk hal meg! Gondoljunk csak arra, mennyire megdöbbenő, amikor fiatalabbként egy velünk egykorú halálhírével szembesülünk! Sajnáljuk őt, de arra is gondolunk, hogy *velünk is megtörténhet*. Az idősebbek pedig még gyakrabban tapasztalják ezt.

Faluközösségekben azt is gondosan számon tartják, kik haltak meg, és kik élnek a kortársak közül. Nehéz elfogadni, hogy a számunkra kedves emberek meghalnak; a kortársak elvesztése pedig olyan, mintha figyelmeztető jel lenne: most már rajtam a sor.

Ez nemcsak fájdalom! Beszűkülést is magával hoz, mert kevesebben maradnak életben azok közül, akiket ismertünk, akik jó barátaink voltak. S az öregedő ember már nehezebben teremt új kapcsolatokat, nehezebben szerez új barátokat.

Nem készülünk az öregségre

Úgy gondolom – és gyakran tapasztalom is –, az emberek nagy része nem készül tudatosan az öregségre.

De hogyan is lehetne felkészülni valamire, amiről még beszélni sem illik?

Ebben a felkészülésben határkö lenne a nyugdíjba vonulás. Pontosabban: már a nyugdíjba vonulás előtt meg kellene történnie egyfajta készülődésnek.

A nyugdíjba vonulás ideje azért alkalmas, mert mindenki érzi: ez valaminek a vége és egy újnak a kezdete. Van, aki várja és készül rá, új lehetőségnek tekinti. Van, aki nem is mer rágondolni, és készületlenül éri az új életforma. Figyeljük csak meg a következő vallomásokat:

K. X.: „Miután lehúztam 40 évet ugyanazon a helyen, ott álltam kezemben a közösségtől kapott ajándékkal, és fogalmam sem volt, hogy miként tovább!”

P. R. (35 éves): „Sokszor gondolok arra, mennyi szép dologra lesz időm nyugdíjas koromban (ha megérem)! Végre olvasok és írok, kirándulok, sokat utazom és kényeztetem az unokáimat.”

És hány olyan fiatalos nyugdíjossal találkozunk, aki bár egyik munkahelyén nyugdíjba vonul, folytatja máshol, egy más közösségben, esetleg rövidebb munkaidővel.

A nyugdíjas kornak talán az egyik legjellemzőbb nehézsége, hogy az időnk, amely évtizedeken keresztül szorosán beosztott volt, hirtelen felszabadul, és most magunknak kell új időbeosztást megterveznünk. Az ehhez való viszonyulás sokféle lehet – amint a fenti példák is mutatják. Elég gyakori, hogy sokak számára a feleslegessé válás lesz uralkodó érzés, amit sajnos sok esetben depresszió követ.

Külön csoportba sorolhatók azok, akik magas pozícióból vonulnak nyugdíjba. A „hatalmon” levők nem is sejtik, mennyire azonosulnak funkciójukkal, és ez milyen hatást gyakorol személyiségükre. Sajnos igen sokszor személyiségtorzulás is megfigyelhető. Aki megszokta, hogy emberek lesik és teljesítik utasításait, mindenki szebbik oldalát mutatva tiszteleg és engedelmeskedik, annak nehéz elfogadni, hogy nyugdíjba vonulása után megszűnik a hatalom, nélküle is megy tovább az élet, személye nem pótolhatatlan. És igen kellemetlen azt tapasztalni, hogy akiket hűséges embereinek tartott, már nem is törődnek vele, mert az új hatalom kegyeit lesik.

Ilyenkor még erősebb lehet a fölöslegessé válás érzése. És az is megtörténik, hogy depresszió helyett agresszióról beszélhetünk, túlérzékenységből, sértődöttségből kinövő bosszúállásról. Amint S. A. mondja: „Addig volt jó, amíg jelentettem valamit. Most már nem is köszönnek.”

Javaslatok. Megoldást jelenthető ötletek – nem csak az öregségre?

Szemléletváltás

K. L.: „Szörnyű tapasztalni, hogy telnek az évek, és egyre csak öregszünk. A negyven fele haladva, egyre rosszabbul érzem magam!” Engem azért mégis meglep az ilyen vallomás. Mert bár negyven körül az ember tényleg tapasztalhatja a fizikai hanyatlást, talán nem kap figyelmet és elég értékelést bennünk az, ami fejlettebb, egyre szebb és bölcsebb. Mentálhigiénés tréningeken és órákon azt tanítom, hogy létünk több görbén fut, ez könnyen ábrázolható is. Van egy testi görbénk, ami egy idő után hanyatlik és lefelé halad. De van egy lelki, szellemi görbénk is, amely egyre többet „lát” és „tud”, amely felfele ível, és olyan dolgokat tapasztaltat meg velünk, amire fiatalabban nem lettünk volna képesek.

Hitem szerint minden kornak megvan a szépsége – és természetesen a nehézsége is. Ha minduntalan visszanezünk vagy túlon túl a jövőbe ábrándozunk, épp a jelent veszítjük el. Csak a jelenre figyelve tudjuk legyőzni a nehézségeket, és mindig felfedni a megragadható szépségét! Ezért nagyon csodálkozom, amikor velem egykorúak folyamatosan arról nosztalgálnak, milyen jó volt tininek vagy fiatalabbnak lenni. Félreértés ne essék: nem arra törekszem, hogy megfosszuk értékeitől a múltat! Hiszen azt is jó felidézni és elemezni, helyes törekvés rendet

tenni – de ne a jelen rovására! Mert attól tartok, mindig visszafelé figyelve, csak a múlt értékeit idézve nem jut elég idő a jelen érzékelésére. Idetartozó kategóriába sorolhatók azok, akik mindig arról beszélnek, hogy ifjú korukban mennyit udvaroltak, hódítottak, milyen nagyok voltak! A múltat meg lehet ugyan szépíteni, de a jelenben való élés mutatja meg valódi személyiségünket!

Lelkigondozóként, úgy gondolom, fontos lépés lenne *megtanulni a jelenben és a jelennek élni*.

Bevallom, elég ritkán találkozunk olyanokkal – fiatalokkal vagy idősekkel, nőkkel vagy férfiakkal –, akik a jelenben élnek. Akik érzékelik és értékelik az időt, a jelen lehetőségét. Akik ki merik mondani, ha csak halkan is, hogy boldogok és elégedettek, hogy a mindennapi rohanásban mindig jut arra is idő, hogy a jelen időt éljék.

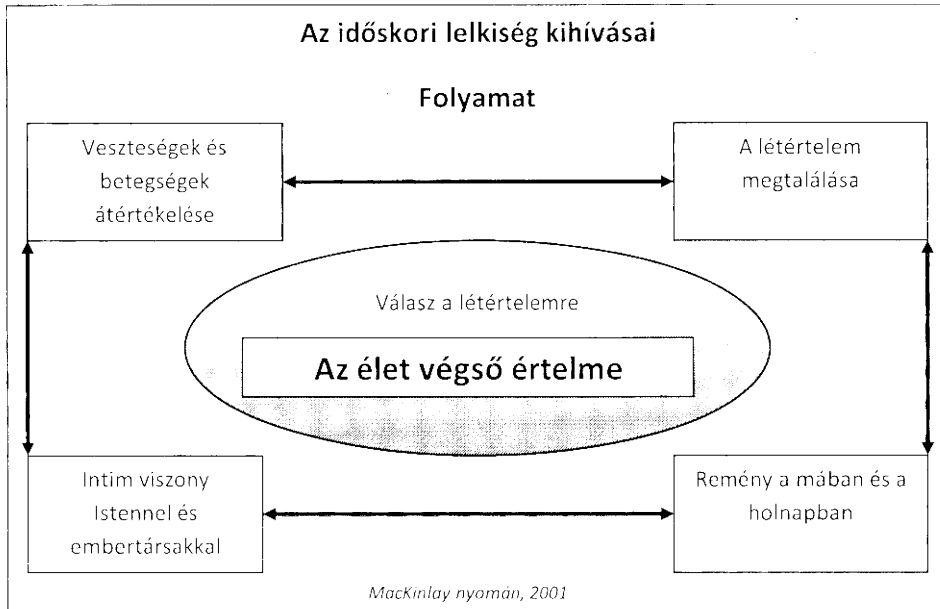
A kolozsvári Házsongárdi temetőben sétálva Dsida Jenő sírjánál mindig eszembe jut, ugyan hányan mernénk vállalva kimondani a költő sírfeliratának e sorát: „Megtettem mindent, amit megtehettem”? Vagy egyáltalán: hányan vagyunk, akik minden este úgy fekszünk le, hogy meglepéssel tölt el a lét, s az új nap kezdetén az első érzés bennünk a hála, hogy újrakezdhetjük, hogy előtünk egy új nap, egy új lehetőség?

Kórházlelkészi munkám alatt természetesen sokféle emberrel és helyzettel találkoztam: súlyos betegekkel, reményvesztett életekkel, fogadalmakkal, hogy ha majd jobban leszek, mit teszek, haldoklókkal és élettől búcsúzókkal. Miközben lelkigondozom őket, ők arra tanítanak, hogy minden perc egy-egy nagy lehetőség; sok értékes dolog szaladt vagy szaladhat el mellettünk, mert éppen másra figyeltünk. Életünk véges! Az új, teljesebb élet ne holnaptól, hanem *ettől a pillanattól* kezdődjék!

Harmóniában élni

Úgy gondolom, nagyon fontos, hogy az ember összhangban éljen önmagával, Istennel és embertársaival. Ehhez azonban az szükséges, hogy saját veszteségeit és testi leépülését a létértelem-keresés összhangosságában újra tudja értelmezni. Erre a körkörös folyamatra kínálnak szemléletes ábrázolást MacKinlay és társai.⁵⁵

⁵⁵ MacKinlay, Elizabeth; W. Ellor, James; Pickard, Stephen (szerk.): *Aging, Spirituality, and Pastoral Care: A Multi-National Perspective*. Haworth Pastoral Press, 2001, 65.



De harmóniában kell lennünk az idővel, tudatában, hogy létünk véges. Fitalon lázongva és „falakat döngötte” eszünkbe sem jut, hogy a lét véges, de később csak úgy tudunk harmóniába kerülni önmagunkkal, ha elfogadjuk, hogy a tükörből visszanzó arc mi vagyunk, képesek vagyunk elfogadni és megszeretni ezt az arcot, és nap mint nap érzékeljük, hogy a lét tele van értékekkel még számunkra is.

A harmóniában élés alapja az önismeret. Az önmegismerés pedig nehéz, fárasztó, sokszor kényelmetlen és kiábrándító munkával jár, mert éppen önmagunkkal kell szembenéznünk! Ráadásul tudatosságot és éberséget igényel.

De tudnom kell, hogy ki vagyok és mi vagyok, hol tartok és merre haladok!

Az öregedéssel szembesülő ember számára is rendkívül fontos, hogy vállalja ezt a szembenézést önmagával, helyzetével, nehézségeivel. A válságon nem lehet túljutni, ha letagadjuk, eltitkoljuk, nemlétezővé tesszük. A krízist csak a vele való szembenézés oldja fel. Új igazságokat kell megállapítani és új program szerint kell az életet átrendezni. A már említett jungi idézet szerint „az élet délutánján nem élhetünk a délelőtti programja szerint.”

Az önmegismerés egyik szakasza, hogy megvizsgálom mindazt, amit eddigi életemben tettem, megvizsgálom, mire jutottam eddig. Ez a szembenézés okozhat ürességélményt vagy elégedetlenséget, ám készíthet változtatásokra is! Ebben lehetnek segítségünkre a következők:

– Az első lépés mindenképpen önmagam megvizsgálása. Nemcsak a megtett út történéseinek elemzése, hanem az is, hogy valójában milyen vagyok – mintha kívülről figyelném magam: mik az értékeim, mit tartok fontosnak, mit teszek, hogy önmagammal jóban legyek, szentelek-e időt magamra, azt teszem-e, ami valóban a hivatásom? Képes vagyok-e szeretni? Igazán tudom-e, hogy a lét véges? S ha úgy gondolom, hogy önerőből képtelen vagyok erre, vagy éppen séggel túl nagy fájdalomban vagy veszteségben volt részem, hogy felemelkedjek, akkor ne féljek segítséget kérni!

– Embertársaimmal való kapcsolatom megvizsgálása. *Kik* vannak körülöttem, *vannak-e* körülöttem, *fontosak-e* nekem, vannak *barátaim*, mit teszek értük, szerettemért? Képes vagyok-e adni nekik és áldozatot hozni értük?

– Hiszek-e Istenben? Milyen típusú a velem való kapcsolatom? Meglátszik-e rajtam, hogy hozzá tartozom?

(Ezek persze mind olyan kérdések, amelyek fiatalokra és öregedőkre egyaránt vonatkoznak.)

Tudatosan készülni az öregségre

Az öregségre való felkészülésnek jóval a nyugdíjba lépés előtt kellene megkezdődnie. Mert az öregségre már fiatalkorban készülni kell: 35–40 évesen!

Amikor rég nem látott kortársainkkal találkozunk és magunkban megállapítjuk, hogy mennyit változtak, korántse gondoljuk, hogy mi hozzájuk képest fiatalodtunk! Természetesen nem arra gondolok ezzel, hogy igyekezzünk minél hamarabb beárnyékolatni életünket az öregedéssel! Inkább realitásra, józanságra és tudatosságra gondolok! Bölcsességben gazdagodó öregedésre. Mert „a negyvenes életévhez közeledve mind a külső megjelenésben és a fizikai erőnlétben, mind az egészségi állapotban egyre észrevehetőbb hanyatlás zajlik” – írja Somogyiné Petik Kriszta.⁵⁶ A tükörbe nézve más kép fogad, mint amit szeretnénk. Mit válaszolunk a visszanéző arcnak? – „Nincs gond, még fiatal vagyok!” Vagy azon töprengök – elfogadva helyzetem –, mit is kellene tennem, hogy testi-lelki-spirituális létemre vigyázzak, és méltón, szépséggel éljem meg mindazt, ami ezután következik.

A nyugdíjba vonulás mindenképpen olyan határkő az ember életében, amikor szemben találjuk magunkat a változással, s ez szinte megköveteli a dolgok újragondolását. Nemcsak egy új típusú élet kezdődik el! A mindennapi futást és

⁵⁶ Somogyiné Petik Kriszta–Kézdy Anikó: *Van élet a fiatalság után? Útközben: a középső életkor*. In: Embertárs. V. évfolyam 1 szám. 2007.1. 4-10. 4.

eddig megszokott időbeosztást felváltja a jóval több szabadidő. A nyugdíjas kor az, amikor az embernek végre több ideje van arra, amit fontosnak tart. Hiszen mindennapi életünk egyik legnagyobb problémája éppen az időkrízis. A különös az, hogy sokszor éppen ez jelenti az öregkorban a nehézséget, hogy tudniillik megszűnik a pontos „betáblázás”. És valóban válsághoz vezethet olyan szempontból, ha az ember rádöbben arra, hogy eddig sem önmagával, sem Istennel, sem embertársaival nem foglalkozott. Természetes, hogy sokkal könnyebb azoknak, akik tudatosan már készültek erre.

Pár évvel ezelőtt az egyik amerikai öregotthonban élő, nyolcvan éves Ann azt mondta, hogy minden reggel úszni megy, hogy jól kezdje a napját. Nem is tudtam, min csodálkozzam jobban: azon-e, hogy nyolcvan éves, vagy azon, hogy ezt minden reggel megteszi. Mindenesetre arra sokszor gondoltam, hogy szeretném ilyen hangulatban megélni öregségemet. Aztán önkéntelenül is hazagondoltam: vajon hány nyolcvan éves kezdi így a napját Erdélyben? Persze válaszolhatnánk gyorsan azt is, hogy nálunk nincsenek ilyen öregotthonok, az uszodák meg túl drágák. De úgy gondolom, itt másról is szó van: arról, hogy a mi társadalmunk másként viszonyul az öregséghez. Nagyon sokat számít az anyagi biztonság, de nálunk mintha szégyen lenne boldog öregedőnek lenni!

Ezért gondolom, hogy az öregedésre való felkészülést megnehezíti kultúránk értékrendje. Ezt segít nekem megfogalmazni a következő idézet: „erősebb hatású az a félelem, amelyet a spirituális perspektíva elvesztése nyomán anyagközpontúvá vált kultúra értékrendje hív elő: a fizikai hanyatlással az ember elveszíti élete addigi értelmét. És mivel az időskor értékeit nehezen vesszük észre, kétségbeeséssel reagálunk életkorunk előrehaladására” – fogalmaz Somogyiné Petik Kriszta.⁵⁷

Egy ellentmondás is megfigyelhető bennünk: hosszú és egészséges életre vágyunk, de nem tudjuk, mit kezdjünk az öregséggel. És talán nem is kapunk elég segítséget ahhoz, hogy készülni tudjunk, és meg tudjuk élni öregségünket. Nem beszélünk erről eleget, nem készülünk rá. „Hiányoznak azok a rítusok is, amelyek segítenék az átmenetet a fiatalkorból az időskorba” – állítja Bakó Tihamér.⁵⁸

Az öregségre való felkészülés fontos része az addigi út mérlegelése, amint azt az önismeretre utaló bekezdésben már említettük. Itt folytathatjuk azzal, mennyire fontos az új struktúra, a megvalósítandó feladatok kitűzése. Ebben segítségünkre lehet a megváltozott családi állapot (a gyermekek kikerülése) is.

57 Somogyiné 5.

58 Bakó 76.

Az öregségre való felkészülést nemcsak az elmúlástól való félelem nehezíti meg. A 21. században egy spirituális hiányról beszélhetünk (utaltunk erre a harmónia megtalálásáról szóló gondolatmenetben). A *spiritualitás* hiányában hogy lehet megvalósítható az *integritás*?

Az élet középső szakaszában a vallásosság kihívásaival találjuk szembe magunkat. Erikson személyiségfejlődési elméletének szakaszaival párhuzamosan Meissner⁵⁹ a vallási identitás (vallási önazonosság) fejlődését írja le. Minden életszakaszt egy pszichospirituális válság jellemez. Ezek megoldása akkor történik meg, ha az egyén sikeresen teljesítette pszichoszociális feladatait. Ezek a szolgálatban jelennek meg, és olyan elkötelezést feltételeznek, amely a mások iránt érzett felelősségen alapszik. A szolgálat ellentétpárja a magába-fordulás.

Ha készülni akarunk az öregségre, érdemes néhány kérdést feltenni, és időt hagyni a válaszadásra. Érett felnőttként ezt mindenképpen meg kell tennünk! És ha megérezzük a bizonytalanságot, talán megértőbbek leszünk az öregedőkkel, és saját öregségünk sem ér oly váratlanul. E kérdések megfogalmazásában van segítségünkre Ittész Szilvia.⁶⁰

- Milyennek lát vagy látna most a nagymamám, nagyapám?
- Milyen öreg leszek én magam?
- Hol fogok élni? Kivel fogok élni? Kik lesznek körülöttem, és kik nem lesznek velem?
- Lesz-e pénzem, és ha igen, honnan? Mire fogom költeni?
- Mivel fogom tölteni napjaimat?
- Fogok-e olvasni, levelet írni, beszélgetni?
- Mennyit fogok tévét nézni?
- Lesznek-e unokáim, dédunokáim, és ha igen, mennyire fogom ismerni őket?
- Milyen nem szeretnék lenni?
- Tudok-e majd valamiben a környezetem segítségére, hasznára lenni?
- Lesz-e egyházi kötődésem, kapcsolatom?

Ennyi ráhangolódás után talán másként fogunk viszonyulni az öregséghez. A legfontosabb: tudatában lenni, hogy nincs idilli öregség.

⁵⁹ Meissner, W. W.: *Life and Faith. Psychological Perspectives on Religious Experience*. Georgetown University Press, Washington D.C. 1987, 22.

⁶⁰ Ittész Szilvia: *Negyven körül az öregségről. Esetek és élmények kapcsán*. In: Embertárs V. Évfolyam 1.szám 2007.1. 11-16. 14.

A generációk közötti kommunikáció

A. V.: „Itt ülök egy női mentálhigiénés csoportban, és azon gondolkodom, miért nem valósulhat ez meg csoporton kívül is? A huszonéves a nyugdíjassal együtt... együtt egy körben! Ő a szerelmet tanúsító piros rózsát hozta a közös vázába, én meg az egyenes szárú fehér szegfűt. Amikor hazamegyek, én az övét viszem magammal, mert olyan jól hat rám ez a fiatalos lelkesedés. Talán ő is tanul valamit tőlem...”

C. K.: „Elnézem a lányaim, amint kukoricát fejtegetnek 92 éves dédnagyanyjuk lábánál, és közben áhítattal hallgatják meséit, amiről, bár tudják, hogy fél évszázaddal ezelőtti igaz történetek, azt nem sejtik, hogy mennyire az életről szólnak! Micsoda kincset érő értékadás!”

Példaadó történetek! Sok lelkigondozói beszélgetés mégis magukra hagyott és meg nem becsült öregekről szól – hogy összeszorul a szívünk.

A tegnap a kórházban a 70 éves K. N. mesélte: „Azt sem bánom, ha már holnap meghalok. Egy udvaron lakom a fiammal, hozzám sem szól, gyermekeit eltiltja tőlem. Ha iszik, meg is ver. Nekem nincs miért élnem!”

Hihetetlen az a kommunikációhiány, amely ott ágaskodik generációk között. Pedig csak le kellene néha ülni, időt szakítani és megbeszélni, kibeszélni a „dolgokat”. Sok fájdalmat meg lehetne előzni általa.

Sokszor a legnagyobb gond, hogy a különböző nemzedékeknek nincs idejük egymásra, többnyire a fiataloknak az idősekre. Pedig milyen jó lenne legalább a végső búcsú előtt sorompókat emelgetni és a ki nem mondott szavakat mondatokba ültetni.

Tudjuk, hogy válság válságot szül. Kórházban levő lelkigondozottjaim sokszor nem is annyira betegségüktől, mint inkább rendezetlen viszonyaiktól szenvednek. Az erdélyi lelkigondozásban erre külön is nagy figyelmet kellene fordítani. Van-e nagyobb megterhelés egy beteg embernek, mint rossz viszonyban lenni gyerekével?!

Társadalmunkra még nem jellemző gyakorlat, hogy az emberek könnyedén segítségért folyamodjanak, ha bajt érzelnek. A kommunikáció javítása sokszor önmagában is nagy segítséget jelenthetne!

Szerencsére azért mégis az a gyakoribb, hogy a kórházi betegek mellett ott vannak a gondoskodó gyerekek, és sokszor úgy tűnik, hogy ez a helyzet: a szülő ágyhoz kötöttsége, a már felnőtt gyermek ápoló jelenléte lehetőséget ad arra, hogy még jobban erősítsék összetartozásukat. Sokszor ezekben a nagy szenvedésekben kerülnek közel egymáshoz a nemzedékek.

Visszatérve a generációk közötti konfliktusokra vagy véleménykülönbségekre: azt kell mondanunk, ezek természetesen és szükségszerűek. És hasznosak is abban az esetben, ha mindkét fél képes a megfelelő kommunikációra: „A fiatalok egyszer csak szembekerülnek az idősekkel. Az idősek és a fiatalok egymás szemébe néznek, és felfedezik, hogy külön csoporthoz tartoznak, különbségek vannak közöttük, amelyeket az idő feltartóztatlan múlása szült. Az idő múlása lehetővé teszi, hogy mindenkit megbélyegezzen aszerint, hogy mikor született. És itt keletkezik a nemzedéki konfliktus lehetősége” – mondja Csepeli György.⁶¹ Válasza⁶² pedig ez: „Mindenki volt gyermek. A mi feladatunk az, hogy fedezzük fel magunkban az egykorvult gyermeket, s akkor megértjük magunkat gyermekeinkkel, unokáinkkal.”

Gyakori, hogy a nagyszülők jobb viszonyba kerülnek unokáikkal, mint azok szülei, s az első és harmadik generáció között igen gyakran mély kapcsolat alakul ki. Ehhez azonban sokkal több időt kellene biztosítani ezekre az együttlétekre, ha már ezek a generációk a legtöbb esetben földrajzilag oly mesze kerültek egymástól. Ezek a távolságok néha túl nagyok! Sokkal egyszerűbben megoldódtak ezek a dolgok, amikor együtt élt a nagycsalád, vagy amikor a generációk, ha nem is együtt, de közelebb éltek egymáshoz.

A generációk közti kommunikálás nemcsak az öregedőknek, de mindenkinek hasznára válhat. Ez a kommunikáció tanítja az *unokákat*, de tanítja a *nagyszülőket* is arra, hol is tart ma a világ. De megtaníthatja a fiatalabb generációt arra is, milyen fontos az öregségre való felkészülés. A pozitív példák pedig megerősíthetnek bennünket abban, hogy az öregség – lehetőség.

A jó öregség mint lehetőség

Amikor egy ember számot vet az életével és gondolatban meg-megáll a választaton, bár módosításra már nincs esély, vagy megerősödik (mert jól döntött), vagy rossz döntései emésztik, és ez nagyban befolyásolja közérzetét és viszonyát környezetéhez, az élethez, halálhoz.

Fiatal lelkigondozóként talán nem hiteles arról beszélni, hogy az öregség lehetőség. Mégis megpróbálkozom vele a tanultak, a látottak és tapasztaltak alap-

⁶¹ Csepeli György: *A jövőbe vesztett generáció*. In: Csepeli György, Kígyós Éva, Popper Péter: *Magára hagyott generációk. Fiatalok és öregek a XXI. Században*. Saxum Kiadó, Budapest 2006. 7-51. 14.

⁶² Csepeli 41.

ján annak reményében, hogy segítem és biztatom az öregedőket és mindazokat, akik most tudatosítják magukban az öregségre való készülés fontosságát.

El kell ismernünk, hogy a modern orvostudomány egyre csökkenti az öregedés terheit. Sok olyan betegség, ami eddig gyógyíthatatlannak tűnt, ma már enyhíthető.

De az orvosi ellátástól függetlenül megnőtt a várható életkor, amelynek átlaga a statisztikák szerint ma 67 évre becsülhető. Ez hozzájárult ahhoz, hogy az öregség vesztett valamit rémségeiből. Ma már a fölöslegesség-érzés megszűntetésére is sok mód lehetséges. A gerontológia pedig azon igyekszik, hogy az öregedés bajait kutassa, megértse, és a nehézségekre segítséget találjon: „hangsúlyozza az öregkori panaszok megelőzésének fontosságát, s hogy az öregedésre föl kell készülnünk, amelynek súlyát és szükségességét még mindig túl kevésbé látjuk” – írja Riemann.⁶³

A gerontológia kutatásai sok megcsontosodott előítéletet romboltak le. Például azt, hogy az öregedő korosztály nem produktív. Az elvont gondolkodásban a legnagyobb teljesítményeket 45–80 között érik el! Elterjedt az a nézőpont is, amely az öregség törékenysége, korlátozottsága mellett az életszakasz rugalmasságát is felfedezi. Egyre nagyobb az egyetértés abban, hogy az időskorra is érvényes a megállapítás, amely szerint az ember aktív részese sorsa alakításának. Ennek szerintem nagyobb hangot kellene adni a lelkipozásban is.

Az öregséghez társuló bölcsesség pedig nemcsak erény, hanem képesség és magatartás is: a múlt elfogadása, az élet folyamatának megértése, a másik ember empátiás megértése, a bántások megbocsátása, és az élet fontos dolgaira való figyelés. A bölcs öregség pedig olyan életszerep, amelynek csakúgy része az önfejlesztés, mint a spiritualitás és a másokra való odafigyelés.

Az öregséget el lehet utasítani, lehet ellene lázadni, de azt bölcsen megélni nemcsak életigenlés, hanem példamutatás is.

Sokszor ajándéknak tekintjük, ha másoknak sikerül az öregségük, és eközben nehezen vesszük észre, miként készítették azt elő ők maguk, mennyit fáradtak azért, hogy ez sikerüljön. Az öregedés szép megélése, egy időben elkezdett, hosszú és gondos munka eredménye, amiben nagy segítségre vannak külső tényezők, de lényegesen személyiségünk és magatartásunk a döntő. Ebben teljesen azonosulok Riemann⁶⁴ véleményével: „Amit régen sorsnak neveztek, ma már sok függ tőlünk magunktól. Csakhogy ezzel a felelősségünk is nagyobb.”

⁶³ Riemann 59.

⁶⁴ Riemann 25.

A tétlen sorselfogadás egyre idegenebb a mai ember számára, de ez hat arra is, miként közelítünk öregségünkhöz, amit előkészítéssel és alakítással életünk még formálható szakaszává szeretnénk tenni. „Marad abban még olyasmi, ami-be bele kell törődnünk, mert mindig hozzá fog tartozni a korosodáshoz” – folytatja Riemann.⁶⁵

Az öregség sokszor azért is válságos, mert az ember olyan helyzetben találja magát, amiben megszokott szemlélete, viselkedése elégtelen, és sejti, hogy életében valami nem „stimmel”: hogy rosszul viszonyult eddig az élethez, önmagához és valami nagyon lényegesre nem figyelt oda, vagy teljesen megfeledkezett róla. A megélt élet újraértelmezése nagy krízist eredményezhet!

Lehetséges-e jól megöregedni? Vannak példák, amelyek biztatók erre nézve. Hogy mennyire különbözőek vagyunk, és mennyire nemcsak egészségünkötől, hanem inkább személyiségünkötől függ az ehhez való viszonyulásunk, azt a következő két példa igazolja.

Szinte minden korosabb lelkigondozottamtól megkérdem, miként viszonyul az öregséghez. K. S., aki közel van a 80-hoz és tolókcóban ül, ezt válaszolja: „Nagyon jól vagyok! Még látok és hallok! Hallom a muzsikát. És látom a felkelő napot, ami nemcsak feljön az égen, hanem új napot hoz számomra!” A jóval fiatalabb, kevésbé beteg, fent járó és anyagilag is jobban álló Sz. R. válasza: „Jól vagyok! De minek?”

Mint ahogy az élet bármelyik pillanatában, fiatalon vagy idősen meghatároz minket alaptermészetünk, magatartásunk, hasonlóan tart minket épen, harmóniában az öröm képessége.

És szólnunk kell az öregkor legnagyobb kiíncséről: a szabadságról. Az a szabadság, amelyre sokszor már vágytunk, de soha nem sikerült még megvalósítanunk. Mert különböző okokból mindig alkalmazkodnunk kellett valamihez, s így sohasem lehattunk eléggé önmagunk. Az öregség ilyen formában esély lehet arra, hogy végre azonosuljunk magunkkal, szerepjátszás nélkül, és elfogadjuk azt, akik valójában vagyunk. Nem is tudjuk, mennyire azonosulunk társadalmi szerepeinkkel! Gondoljunk csak arra, hányan tartják szükségesnek bemutatkozásuk ezt mondani X. Y. nyugalmazott ügyvéd, orvos.... Pedig lehet, hogy egyszerűen az kellene mondanunk, hogy X. Y., és örülnünk kellene, hogy végre *mi magunk* vagyunk. Mert az ilyen szerepeknek, bár tartást, „hatalmat” adnak nekünk, van valami beszűkítő hatásuk, amely nem a szabad szárnyalásról szól.

Az öregedés elfogadásában nagy szerepe van a korábbi életkorok, különösen a középkor feladatai megoldásának. A gyerek a jelenben él, a fiatal a jö-

⁶⁵ Uo.

vőben. A középkorú ember viszonyítási pontja már nem a születés ideje, hanem inkább a halál közelsége. Az idős embert minden történés, esemény az idő gyors múlására emlékezteti. Tudatosul élete hossza, és szembenéz az előtte levő út végességével. Jelentőséget kap az idő eltöltésének módja, és fontossá válnak mindennapi apró értékek.

A halál közelsége folyamatos rendrakást eredményez – tárgyak, emlékek, kapcsolatok között. Ebben az időszakban a legerősebb a belső utazás, a valódi én felfedezése, a transzcendenssel való kapcsolat, az élet értelmének megtalálása felé.

Az öregség megélése csak szellemi szabadságban történhet. Ilyenkor a világ kötelezettségeivel együtt kissé odébb húzódik, de nem magányba kergetve, hanem egy olyan szabad létbe, amelyben nincs hatalmi törekvés. Itt újraelemezhetünk és újraélhetünk dolgokat, átszöve életszeretettel, és átadhatunk örök értékeket környezetünknek.

Felhasznált irodalom

- Bakó T.: *Utak és ösvények*. Psyho Art, Budapest 2004.
- Baumgartner, I.: *Pásztorálpszichológia*. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány – Híd Alapítvány, Budapest 2003.
- Berne, E.: *Sorskönyv*. Háttér Kiadó, Budapest 1997.
- Blythe, R.: *The Wiew in Winter*. Harcourt Brace Jovanovich, New York and London 1979
- Butler, R.: *Why Survive?* Harper&Row, New York 1975.
- Cole, M. – P. Cole, Sh.: *Fejlődéslélektan*. Osiris, Budapest 1997.
- Csepeli Gy.: *A jövőbe veszett generáció*. In: Csepeli Gy. – Kígyós É. – Popper P.: *Magára hagyott generációk. Fiatalok és öregek a XXI. században*. Saxum Kiadó, Budapest 2006.
- Debrecenyi K. I.: *Személyiségfejlődés: Életfogytiglan*. In: Debrecenyi K. I. – Tóth M.: *Életesemények. A pásztori lélektan és a filozófia tükrében*. Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest 2004.
- Dörner, K. – Plog, U. – Teller, C.: *Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie-Psychotherapie*. Psychiatrie-Verlag, Bonn 1984.
- Enăchescu, C.: *Tratat de Igienă Mentală. Polirom*. București, 2004.
- Erdei K.: *A lelki egészség-betegség feltárásában alkalmazott pszichológiai vizsgálatok*. In: Erdei K. – Fodorné Pogány J.: *Szemelvények a pszichológia témaköréből*. JGYTF Kiadó, Szeged 1998.

- Erikson, E. H.: *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Co., New York 1968.
- Erikson, E. H.: *Az emberi életciklus*. In: Bernáth L. – Solymosi K. (szerk.): *Fejlődéslélektan*. Osiris, Budapest 1997.
- Fisher, M. F. K.: *Sister Age*. Alfred A. Knopf, New York 1983.
- Fodorné Pogány J.: *A felnőttkor pszichológiai jellemzői*. In: Erdei K. – Fodorné Pogány J.: *Szemelvények a pszichológia témaköréből*. JGYTF Kiadó, Szeged 1998.
- Fromm, E.: *A szeretet művészete*. Háttér Kiadó, Budapest 1984.
- Gyökössy E.: *Életápolás*. Kálvin János Kiadó, Budapest 1993.
- Gyökössy E.: *Öregedés, öregség*. In: Jelenits I. – Tomcsányi T. (szerk.): *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről*. Semmelweis Egyetem – TF és Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest 2003.
- Hersen, M. – Van Hasselt, V. B. (szerk.): *Handbook of Clinical Geropsychology*. Springer, 1998 <http://books.google.com/books?id=lnlDRp3H9doC> (teljes szöveg).
- Hézsér G.: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Kálvin János Kiadó, Budapest 2002.
- Horváth-Szabó K.: *A harmadik utazás: az idős ember élete*. In: *Embertárs*, 2007/1, 17–25.
- Ittész Sz.: *Negyven körül az öregségről – esetek és élmények kapcsán*. In: *Embertárs*, 2007/1, 11–16.
- Iván L.: *A gerontológia, geriátria jelentőségéről*. <http://www.lam.hu/>.
- Jung, C. G.: *Gondolatok az életről és a halálról*. Kossuth Kiadó, Budapest 1998.
- Klessmann, M.: *A klinikai lelkipozozás kézikönyve*. Debrecen 2002.
- Krampen, G. – Wahl, H.-W.: *Geropsychology and psychology in the last quarter of the 20th Century: Bibliometrical results for the German-speaking versus Anglo-American research community*. In: *European Psychologist*, 2003/2, 87–91.
- MacKinlay, E. – W. Ellor, J. – Pickard, S. (szerk.): *Aging, Spirituality, and Pastoral Care: A Multi-National Perspective*, Haworth Pastoral Press, 2001. <http://books.google.com/books>
- Maslow, A.: *A lét pszichológiája felé*. Ursus Libris kiadó, 2006.
- Meissner, W. W.: *Life and Faith. Psychological Perspectives on Religious Experience*. Georgetown University Press, Washington D.C. 1987.
- Neugarten, B. – Havighurst, R. – Tobin, S.: *Personality and Patterns of Aging*. In: Neugarten, B. (ed.): *Middle Age and Aging*. The University of Chicago Press, Chicago and London 1968.

- Peck, R. : *Psychological Developments in the Second Half of Life*. In: Neugarten, B. (ed.): *Middle Age and Aging*. The University of Chicago Press, Chicago 1968
- Riemann, F.: *Az öregedés művészete*. Háttér Kiadó, Budapest é. n.
- Somogyiné Petik K.– Kézdy A.: *Van élet a fiatalság után? Útközben: a középső életkor*. In: *Embertárs*, 2007/1, 4–10
- Viorst, J.: *Szükséges veszteségeink*. Háttér Kiadó, Budapest 2002.

The Gerontopsychological Problems Influencing the Pastoral Care of the Elderly

The study approaches the results of the gerontopsychological researches that have become an independent study field by today in the context of expedience for pastoral counselling. The introductory part places aging in the context of the dominant paradigm of the recent approaches, namely the inside of personal development, discussed by developmental psychology. Relying on Eric Erickson's epigenetic theory, aging is understood not as a state but as a process, and, thus, is taken into account with an interdisciplinary gerontopsychological approach the biological, psychical and social changes as risk factors, causing the loss of balance. Defining the purpose of pastoral counselling as helping in the proper preparation of preserving the inner equilibrium, or regaining it after the loss, it investigates the methods and tools that can be efficient by the counsellor working with aging people.

Műhely

BÓDISS TAMÁS TANULMÁNYA EGY 18. SZÁZADI UNITÁRIUS ÉNEKESKÖNYV ANTIFONÁIRÓL ÉS ZSOLTÁRAIRÓL

„A' halhatatlan és láthatatlan Királynak, tsak az egy böls Istennek: Tisztesség és Ditsőség adassék + / Ö ditsértessék Szent-egy-házban a' Jé'sus Krisztusnak általa: Mind örökkön örökké.”

A *Magyar Egyházzene* című magyarországi folyóirat XV. évfolyamának (2007/2008.) 1. számában Bódis Tamás református orgonaművész és egyházzene-szakma figyelmét. Egy 18. századi unitárius énekeskönyvről van szó, amelynek ma egyetlen ismert példánya van, egy Kanadában élő református lelkipásztor, Horváth Loránd tulajdonában. Mielőtt ennek az énekeskönyvnek az antifóniáival és zsoltáiraival megismertetne, Bódis nagy vonalakban áttekinti a korai unitárius énekeskönyv-kiadás történetét, utalva Enyedi György püspökre, aki a maga rendjén a templomi énekléssel mint az istentiszteleti tevékenység szerves részével igen sokat foglalkozott.

„Az első unitárius énekeskönyv valószínűleg 1602 és 1615 között jelent meg – írja Bódis Tamás. – Két csonka példánya ismeretes Marosvásárhelyről, és csonka példánya található az MTA [Magyar Tudományos Akadémia] könyvtárában is. A nyomtatvány alapja lehetett az a kéziratos gyűjtemény, amelyet csak Uzoni–Fosztó leírása alapján ismerünk és a szakirodalom Thoroczkai Máté graduáljaként említ.”

A második énekeskönyv valószínűleg 1632-ben jelenhetett meg; ebből két ép és két csonka példány ismeretes. A harmadik kiadvány „mai tudásunk szerint 1697-ben hagyta el a nyomdát. E két kiadás között terjedt el Magyarországon Szenci Psalteriuma. Ennek unitárius elterjedésére utal az 1676-os Felvinczy-kódex, amely tulajdonképpen a Psalterium Ungaricum kéziratos lejegyzése, Hop-pál Péter pedig néhány éve öt díszes, kéziratos és többnyire kottás 17. századi