



Kosztolányi Klára

Öregedés, öregség

Meggyőződésem, hogy készülni kell a jó öregségre. Minden, ami az életben előkészítetlenül éri az embert, mélyebben vagy keményebben sújtja.

Jung szerint „teljesen felkészületlenül lépünk be mi, emberek, az élet alkonyodó szakaszába, sőt ami még ennél is rosszabb, tele egy csomó hamis illúzióval...”

Nem akarom megmondani a tutit, hogy ha így meg így járunk el, akkor minden szép és jó lesz. Most – a még viszonylagos jóllétben – könnyen beszélünk a ránk váró nehézségekről, tragédiákról. Mert elkerülhetetlenek a veszteségek, a betegségek, a fizikai, esetleg szellemi leépülés, az elmúlás. De itt is vannak választásaink, és én ezekről szeretnék beszélni.

Nyilván hosszú könyveket lehetne írni a témáról, de én csak a számomra fontos területeket emeltem ki. Hangsúlyozom, hogy ezek az én – a mi – megküzdési technikáink, terveink, nagyon jó lenne beszélgetni arról, hogy ti miként képzelitek.

Előadásom mottója lehetne ez az Assisi Szent Ferenc idézet:

„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni, / adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet, / és adj bölcsességet, hogy különbséget tudjak tenni a kettő között.”

Gábor az öregedés megélésének lelki oldaláról beszél majd, én arról szeretnék, hogyan hozhatjuk ki az adott helyzetből, az öregedésből a legtöbbet, esetleg példát is mutatva az utánunk jövőeknek.

Ami igazán boldoggá, kiegyensúlyozottá tesz minket, az a kapcsolataink. Örege sincs ez másként. Az öregkor egyik legnagyobb veszélye a magány. Idős korokra sokan elmagányosodnak, nem keresik mások társaságát, és őket sem keresik mások. Ennek egyrészt lehetnek fizikai okai – nehezebben megy a mozgás, betegségek akadályoznak –, de sokszor csak az elkényelmesezés, a szellemi beszűkülés, a kíváncsiság, a nyitottság elvesztése.

1. Kapcsolatok

Házastárs

Kitüntetett, boldogító kapcsolat idős korban is. A legfontosabb. Meg kell őriznünk a szerelmet-szeretetet, a kedvességet, a tiszteletet, a mosolyt, a beszélgetéseket, a nevetéseket, az odafigyelést, a közös tevékenységeket, programokat. Sok zsembes, idős házaspárt ismerek, akik minden szavukkal, gesztusukkal már egymás idegeire mennek; folyton csak veszekednek, s így pokollát teszik a másik életét. Aztán, ha az egyikük elmegy, marad a lelkiismeretfurdalás. Fenn lehet és fenn kell tartani a szerelmet-szeretetet, és szerencsére erre is van példa.

Ritkán beszélünk erről, pedig ide tartozik, hogy milyen az erotika és a szexualitás az élet második felében és az öregkorban? Nagyon különböző, egyénenként nagyon eltérő. Vannak, akik magasabb korban is boldogító szerelmi életnek örvendenek, vannak, akik megkönnyebbülnek, ha a szexuális ösztön alábbhagy, mások éppen ennek az örömforrásnak az elvesztésétől rettegnak. Nincsenek tehát általános érvényű szabályok arra, milyen legyen az öregkori szexualitás. Az öregedés azonban nemcsak folyamat, hanem feladat is, így együtt megöregedni szintén az. Amit tehetünk az örömteli szexualitásért: az, hogy vonzó maradjunk egymás számára, szellemi, lelki és fizikai téren is. Tehát semmiképpen se hagyjuk el magunkat!

Gyerekek, unokák

A házastárs után a legszorosabb kapcsolati szál. A gyerekek negyvenévesen is a gyerekeink maradnak, de lehetnek buktatói ennek a kapcsolatnak: félreértelmezett kommunikáció, egymás megértése helyett a saját „igazságnak”, hitrendszernek a védelme, vagy hogy nem tartják tiszteletben egymás határait.

Félreértelmezett kommunikációra az az orvosság, hogy sokat kell beszélgetni. Rászánni az időt. A sértődések, magunkba húzódások helyett tisztázni a félreértéseket.

A szülők hajlamosak azt hinni, hogy mindig nekik van igazuk, hiszen idősebbek, tapasztaltabbak. Ez igaz – mármint hogy idősebbek és tapasztaltabbak –, de az, hogy mindig igazuk lenne, az nem. Gyerekeink frissebb szemmel, előítéletektől mentesebben láthatnak dolgokat, eseményeket. Gondoljunk arra, ha a gyerekünk kellő támogatást kap ahhoz, hogy felnőtt korában akár másként is csinálhatja, mint ahogyan mi azt elképzeltük, akkor nagyobb esélye lesz megtalálnia a saját helyét ezen a hétmilliárdos bolygón, arra a röpké 80-100 évre, amíg az élete tart. Bízunk a gyermekeinkben, hogy ők is képesek megoldani a saját lelki gubancaikat!

Ezenkívül fontos, hogy tiszteletben tartsuk a határokat, ne akaszkodjunk túlságosan rájuk, akkor menjünk, ha hívnak, akkor mondjunk véleményt, ha kérdeznak.

És igyekezzünk mindenben segíteni; dicsérjük, bátorítsuk őket. Nagyon-nagy szükségük van erre! Fontos, hogy érezzék, mindig ott állunk mellettük. Nem könnyű ez a világ – talán sosem volt az –, nehéz megőrizni a házasságokat, jól nevelni a gyerekeket, közösséget, barátokat, megfelelő munkát találni, egzisztenciálisan megvetni a lábukat, közben jó embernek maradni, megpróbálni szebbé tenni a világot...

Nagy nyereség az unokák számára, ha vannak olyan nagyszüleik, akik komolyan veszik a feladatukat. És természetesen nagy könnyebbség a felnőtt gyerekeknek, ha tudják, hogy szeretetteljes, gondos és segítőkész szülők állnak a hátuk mögött. Ez a segítség azonban csak akkor jelent valódi segítséget, ha kellő tapintattal jár együtt. A nagyszülők segítsége akkor éri el a célját, ha figyelmes, kérdő együttgondolkodásban jut kifejezésre.

Gyermekkorban természetesen, egészséges módon alakulhat ki a jó kapcsolat az unokákkal, amit normális esetben sem a nagyszülő, sem az unoka nem adna semmiért. Ami beárnyékolhatja ezt, az a konfliktusos szülő-nagyszülő viszony, ami

nemcsak a gyerekeinkkel, hanem az unokáinkkal való kapcsolatot is megmérgezi.

A nagyszülőnek az unokával kapcsolatban nem kell viselnie a mindennapi felelősséget, hiszen arra ott van a szülő. A nagyszülői szerepkör vállalása jó esetben magával hozza a megkönnyebbülés érzését is. Nagyszülőnek lenni tulajdonképpen ünnepi feladat.

Közösség

Mindig hangsúlyoztuk ugyan, hogy a közösség nem házasság, nem életre szóló, de ennyi évesen és ennyi év elteltével én azt mondom, hogy ez bizony most már örök kapcsoltság. Számomra mindenképpen. És ugyanúgy dolgozni kell rajta, mint a házasságon. Szeretetet, időt, energiát ölni bele. Mindannyian megtapasztalhattuk, hogy ez rengeteg erőt, örömet ad. Segít, hogy ne szűküljünk be, tágítja a látókörünket, új meglátásokat, feladatokat kapunk. Nekem nagyon pozitív példa Turiák Ildi, Totya és Tarnai Imre bácsi, akik gyakorlatilag életük utolsó percéig aktív tagjai maradtak a közösségüknek. Akik aktív közösségi életet élnek, azok tovább élnek, ráadásul minőségibb életet.

Barátok

Azt szokták mondani, hogy az ember időskorban már nem köt új barátságokat. Ez nem szükségszerű. Ha kellőképp nyitottak maradunk, ha kíváncsiak a világra, másokra, bizony születnek új barátságok. Aztán esetleg ezekből a barátokból testvérbarátok lehetnek, ha megérintik őket az eszményeink, ha látják, hogy itt mennyire szeretjük egymást. De lehet, hogy szimplán „csak” barátok maradnak, de akkor is gazdagítják az életünket.

Rászoruló embertársak

Ha már kevesebb időnket veszi el a munka, jobban ráérünk foglalkozni, törődni a rászorulókkal. Vállalhatunk önkéntes munkát, több időnk és energiánk marad erre a területre. Viselkedéskutatók bizonyították, hogy az adományozás, a másokon segítség aktiválja az agy jutalmazó központját, vagyis ilyenkor úgy érezzük, mintha önmagunkat is megajándékoznánk. A másokon segítség a legjobb módszer a magány és a depresszió ellen.

Istenkapcsolat

Ahogy öregsünk, egyre inkább fordulunk a transzcendens, az Isten, az élet és halál fontos kérdései felé. Egyre inkább a saját lelkünkben

kutakodunk. Ott keressük a békét, a megnyugtató válaszokat. Elmélyülünk, meditálunk. Több az időnk is erre, az élet lelassul körülöttünk, és mi érhető okokból a végső bizonyosságot kutatjuk... Hová tartunk? Mi vár ránk? Mit tehetünk még? És mit kell megtennünk?

2. Munka és egyéb tevékenységek

A magány mellett az öregkor másik veszélye az unalom, a tompa érdektelenség egyik formája, ami egyfajta bezártságot jelent.

Személy szerint én még nem tudnám elképzelni, hogy a család, az unokák és a háztartás töltsék ki az életemet. Sok pozitív példát látok a fokozatos „nyugdíjba vonulásra”, amikor az ember lassan lép ki a munka világából. Meggyőződésem, hogy szellemileg és fizikailag is jól tesznek a kihívások, az egészséges mértékű stressz.

Minél aktívabb életet élt valaki – bármi lett legyen is a foglalkozása –, annál több az esélye, hogy öregkorában is megtalálja élete célját. Az aktív élet aktívan tart. A munka világából hirtelen kikerülő ember számára fontos, hogy ezt a kiesést valamilyen értelmes és hasznos dologgal kitölthesse.

Önkéntes munka, karitás

Másokon segítünk, de ez nyereség nekünk is, mert a segítő magatartásnak a pusztá látványa is immunstimuláló hatású. E tanulság a segítségre a vonatkozó bibliai üzenetek érvényét sugallja. Az altruizmus jutalma sokszoros.

Hobbi

Olvasás, kertészkedés, az „idő” átértelmezése és személyre szabott átstrukturálása, nyugodtabb, lassabb tempó. Még jobb, ha olyan tevékenységet találunk, amelyben teljesen feloldódhatunk, az időskori flow-élmény is nagyon inspiráló lehet.

3. Egészségmegőrzés

Sokat tehetünk fizikai és lelki egészségünk megőrzéséért.

Fontos az *optimizmus*, hogy gondolataimmal, hozzáállásommal a jót vagy a rosszat vonzom-e be. Meglátom-e az eseményekben a jót, tudok-e örülni apróságoknak.

A *mozgás* hozzájárul a fizikai és a mentális teljesítőképesség megőrzéséhez.

Az *egészséges étkezésről* sokat hallani, és sokfélét. A magam részéről azt gondolom, hogy a szélsőségek sohasem jók, táplálkozunk

kiegyensúlyozottan, és a megszo-kottnál kevesebbet. Csak így kerülhetjük el a felesleges kilókat, amelyek betegségekhez vezethetnek.

Orvosi kontrollok. Az orvos – jó esetben – nem ellenségünk, járjunk el szűrővizsgálatokra, kontrollokra. Egészséges mértékben törődjünk önmagunkkal!

Tudjunk és akarjunk *kikapcsolódni, lazítani.*

4. Betegség, magány, halál

Az öregedést nem lehet elszigetelten vizsgálni, hiszen a végén ott a halál. Az öregedést az idő előrehaladtával általában egyre inkább a halál közelsége árnyékolja be. Ebben a periódusban egyre inkább tudatosodik az emberben, hogy az élet véges. A halállal való szembenézést rendkívül különbözően éljük meg. Az európai, észak-amerikai ember alapvetően „életparti”, számára kevés kivétellel egyedül az életnek van értelme, ehhez ragaszkodik foglalkozással. Meg kell tanulni élni, átadni, keserűség nélkül.

Ne felejtjük el, hogy minden helyzetből ki lehet hozni a legtöbbet.

Legyen B-terv! Azt szokták mondani, hogy egyedül a halál a biztos. Készüljünk fel arra, hogy egyedül maradunk, hogy gondozásra szorulunk. Persze mindenre nem lehet felkészülni, de ne tegyünk a szükségesnél nagyobb terhet a gyerekeinkre. Merjünk tőlük tanácsot és segítséget kérni.

Egy verssel zárnam ezt a kis fejezetemet:

Kányádi Sándor

Mint öreg fát az őszi nap

*mint öreg fát az őszi nap
lemedenben még beragyog
és elköszön a szerelem*

*jöhetnek újabb tavaszok
hajthat még rügvet lombokat
gyümölcsöt többé nem terem*

*felejtgeti a titkokat
miket senki sem tudhatott
őrajta kívül senki sem*

*fészke is üresen maradt
elhagyták kiket ringatott
üresen ing-leng üresen*

*de boldogan föl-fölsusog
ha valaki még néhanap
gyér árnyékában megpihen*

Ez és a következő írás lelki-gyakorlatos előadasként hangzott el.