

Viseljétek úgy az öregséget, mint egy könnyű kabátot!

(Néhány csapongó gondolat az öregség megéléséről)

Öregnek lenni ajándék, annak az ajándéka, hogy nem haltunk meg fiatalon. Az ajándékkal azonban együtt jár, hogy át kell élnünk testünk és értelmünk leépülését. Az öregedés nem szép. Sokan úgy élik meg, hogy a legrosszabb, ami történhet egy ember életében.

Mi az öregedés? Egy folyamat, amely törvényszerű és elkerülhetetlen. Külső jegyei a ráncok megjelenése, az őszülés, a testtartás és a mozgás megváltozása, a fizikai erő és ellenálló képesség csökkenése. Ez a maszk, de mi játszódik le belül?

Számunkra most az a kérdés, hogy mi történik, mi történjen belül, lelki síkon.

Lehet daccal, elkeseredett dühvel felvenni ellene a harcot, lehet megadó módon, vesztésként beletörődni. Azt gondolom, hogy az öregség kényszerházasság. Meg kell tanulni együtt élni vele. Nem jó veszekedéssel tölteni az időt, meg kell próbálni a legjobbat kihozni ebből a frigyből. Öregen is lehet az életben sok minden szép, azzal együtt, hogy maga az öregség és az ezzel járó nyűgök nehezen viselhetők.

Az öregkor velejárója a betegségek és a veszteségek megjelenése. Minden okunk megvan a panaszkodásra. Azonban nem szabad sajnálni magunkat. Az önsajnálát a legsötétebb verem. Sajnáljon más, ha akar. Vagy sajnáljunk másokat, ha ezt diktálják az érzelmeink, de magunkat nem szabad, mert lelki értelemben megköttözzük magunkat. Az önsajnálát lebénít, és mindenki számára csak nehezíti a helyzetet. Az állandóan panaszkodó embertől mindenki menekül. A gyakori panaszkodás nem sajnálatot, hanem ellenszenvet hív elő.

Valahol azt olvastam, hogy aki tud nevetni saját magán, az már meg is oldotta problémáinak nagy részét. Öregkorban a humor sok nehézségen átszűr. Számunkra és környezetünk számára is a problémák megoldásának egyik lehetősége. A keserűséget lehet morgolódással és rosszkedvvel a felszínre, mások tudomására hozni, azonban humorral sokkal könnyebb mindenkinek.

A humor lelki életünk fontos segítője lehet, átsegít a nehézségeken, persze nem minden esetben.

Az öregedés egyik legsötétebb felhője a közelgő haláltól való félelem, rettegéssel tölthet el ennek kézzelfogható közelsége. Megnyugtatók mindenkit: a halál mindig mással történik! Ettől még nagyon fájdalmas lehet. Hogyan tudjuk a saját halálunk tényét jól feldolgozni? Azt gondolom, ez minden korban nagy probléma volt az ember számára.

Kultúránkban a halál az egyik legnagyobb tabu. Nem beszélünk róla, tehát nincs is. Ezzel a hozzáállással óriási nehézséget görgetünk magunk előtt. Olyan természetelenssé alakítjuk, hogy teljesen elfogadhatatlanná válik, képtelenné tesszük magunkat a szembenézésre. A múlt embere a túlvilági hitek kialakításával próbált feloldást találni. Igazából semmit sem tudunk biztosan arra nézve, hogy mi vár ránk, miután meghaltunk, de akinek van hite az élet folytatásáról, az lelki értelemben mindenképpen előnyben van. El kell tudnunk engedni lassacskán mindent: a képességeinket, a tárgyakat, és végül az embereket is.

Azt olvastam egy könyvben: „Régebben azt gondoltam, hogy az élet és a halál két különböző dolog. Ma már tudom, hogy a halál az élet része.”

Nem tartom jónak, hogy egy idős ember állandóan a halálra gondoljon, de a lassú felkészülés segítheti a végső pillanathoz vezető utat. A végső pillanatról Rejtő Jenő annyit ír könnyedén, hogy „Isten egyik legnagyobb ajándéka az ember számára, hogy nem ismeri saját jövőjét”.

Annai évesek vagyunk, amennyire érezzük magunkat. Ez a féligazság is azt sugallja, hogy a jó közérzet fontos dolog. Azt tapasztaltam, hogy fiatalok között az ember kevésbé érzi öregnek magát. Fiatalokkal jobb együtt dolgozni, beszélgetni, mert akaratlanul is olyan elvárásokat támasztanak, amelyek segítenek fiatalosnak maradni. A folyamatosan panaszkodó öregek társaságában az ember gyorsabban öregszik. A fiatalok felé nem

szerencsés az okoskodó, kioktató hangnem, inkább a megértő, elfogadó hozzáállás, hiszen az idős ember is ezt várja a fiataloktól. Az idős ember küldetése a fiatalok felé az élettapasztalat megosztása és a segítség; azonban nem mindig könnyű az olyan fiatalokat elviselni, akik lekezelők, az idős emberben csak a felesleges látják, és ennek tiszteletlen módon hangot is adnak.

Az idős korban az idő a legnagyobb érték. Nem lehet plusz időhöz jutni, de a meglévőt lehet jobban kihasználni, felhasználni. A fogyó idő nyomasztó érzését ellensúlyozhatjuk a szép pillanatok tudatos megélésével. Ne halogassuk régi terveink megvalósítását, utazzunk, járjunk színházba, koncertekre, és látogassuk meg gyakran szeretteinket! Ne várjuk a jobb időket, menjünk elébük, és valósítsuk meg őket!

Az időskori depresszió könnyen maga alá temethet. Nem szabad hagyni idáig fajulni a dolgokat. A feleslegesség érzése, a fokozatos és elkerülhetetlen leépülés önértékelési zavarokhoz, önmagunk leértékeléséhez vezethet. A segítségre szorulás nem egyenlő az emberhez méltó élet végével, meg kell tanulni a nehéz helyzetekben kérni és elfogadni a segítséget. Amennyire lehetséges, próbáljuk megkönnyíteni a nekünk segíteni akarók dolgát, legyünk együttműködők.

A depresszió egyik ellenszere, ha tudunk mérlegelés nélkül szeretni. Ha tudunk örülni más örömeinek és sikerének, így egyben az öröm és a siker részesévé is válunk. Talán a legfontosabb, hogy tudják önmagam barátja lenni, tudjam szeretni azt, akivé váltam. Jónak lenni nem korhoz kötött dolog, jobbá válni az élet utolsó napjaiban is érték, és nagy-szerű érzésekkel tölt el: a szabadság átélésével. A test öregedése nem jelenti feltétlenül a lélek öregedését, ha akarjuk és teszünk érte, akkor a lélek nem öregszik.

A lélek épsége talán az öregkorban hat leginkább a test egészségére. Lelkünk karbantartásával tudjuk leginkább óvni testünket a betegségekkel szemben. Az öregkor nem betegség, bár a betegségek megjelenésének valószínűsége ekkor a leg-

nagyobb. Sok embernél a nyugdíjba vonulást követően komolyabb betegségek ütik fel fejüket. Úgy tűnik, hogy a rendszeres és értelmes tevékenység fontos tényező a test egészségének fenntartásában.

Legyünk a saját erőit és képességeit helyesen felmérő, azokat rendszeresen működtető, élénk és sokirányú érdeklődést mutató, mindenre rezonáló, az elmúlás nyomásával szembeszegülő, kiegyensúlyozott idős emberek! Ez mindenki számára lehetőség.

Az idős ember érzékenysége fokozódik. Jobban szívére vesz kritikus megjegyzéseket. Sokszor úgy érzi, hogy környezete számon kéri rajta az elmúlt fiatalságot, nem képes őt elfogadni olyanak, amilyen né vált. Tapasztalatom szerint az unokázás sokat javít ezen a helyzeten. Az unokák tudnak úgy szeretni, hogy abban jelen van a teljes elfogadás. Az átölelő, ragaszkodó szeretet. És ilyenkor átélhető az a szívet melengető érzés, hogy rám még nagyon is szükség van.

Végezetül: van egy mondás, amely szerint „élj úgy, mintha a mai nap lenne az utolsó”. Ebben a kijelentésben ott van az öregkor minden feszültsége és szorongása. Szeretném kifordítani ezt a bölcsességet oly módon, hogy azt tudom ajánlani az idős és egyre idősödő öregeknek: Eljetelek úgy, mintha még száz évetek lennr hátra.

Kiss Gábor

Időskor: meghívás egy újfajta egyedüllétre

Az időskorban jelentkező magány ijesztővé teszi az öregedés kilátásait. Váratlan csendesség telepedik az életed külső keretére: a munkádra, amit elvégeztél, a családra, amelyet felneveltél, és arra a szerepre, amelyet eddig betöltöttél. Az életed nagyobb csendességet és magányt ölt magára. De ezek a változások nem kell, hogy ijesztőek legyenek. Ha lehetőségnek tekinted őket, az új keletű csendesség és egyedüllét csodálatos ajándék és hatalmas erőforrás lehet számodra. Olyan nyugtalannok vagyunk, hogy ezeket a nagy kincseket sorozatosan kifelejítjük az életünkből. A gondolatainkban mindig valahol máshol járunk. Ritkán vagyunk azon a helyen, ahol állunk, és abban a pillanatban, amely éppen most van. Sokan a múltba révedeznek, arra gondolva, amit nem kellett volna megtenniük, vagy pedig arra, amit meg kellett volna tenniük, és már bánják, hogy nem tették meg. Ők a múltjuk foglyai. Másokat a jövő tart fogva: aggódnak, félnek attól, ami vár rájuk.

A rohanás és a sok stressz miatt valójában kevés ember képes létezni a valóságos időben. Az időskor egyik öröme az, hogy több idő van a nyugalomra. *Pascal* mondta, hogy fő problémáink többsége abból

fakad, hogy képtelenek vagyunk csendben ülni egy szobában. Pedig az elnyugvás létfontosságú a lélek számára. Ha egyre nyugodtabb leszel, amint öregszel, akkor rá fogsz jönni, hogy a csend nagyon jó társaság. Az életed darabjainak lesz idejük egyesülni, és ha a lelked burka megsérült vagy széttört, lesz ideje összeforni és gyógyulni. Képes leszel visszatérni saját magadhoz. Ebben a nyugalomban elfogadod magadat. Sok ember kifelejtí saját magát, ahogy végigjárja az életét. Ismernek más embereket, helyeket, technikákat, a munkájukat, de tragikus módon egyáltalán nem ismerik önmagukat. Lehet, hogy ez lesz rá az első alkalom, de az időskor nagyszerű lehetőség arra, hogy megérjen az a részed, ahol igazából találkozol önmagaddal. *T. S. Eliot* gyönyörű soráival: „És az lesz kutatásunk vége, / Ha megérkezünk oda, ahonnan elindultunk / És először ismerjük fel azt a helyet” (Vas István fordítása).

John O'Donohue

Fordította: *Tanos Gábor*

Forrás: *O'Donohue: Anam Cara*

Bízunk az életben!

Úgy érzem, a legnagyobb ajándék, amit minden ember kap, az élete. Rejtélyes, és számomra csak részben puhatolható ki az ember létrejötte az örökletes információkból, valamint az öregedés és az elmúlás is. Létünkkel beleszövődünk az élet gazdagsága nyomán támadó nagy csodálkozásba.

Az élet nagy ajándékát sok kicsi követi: az életet szolgáló étel, a lakást adó hely, kapcsolatok és barátságok, mindaz, amit teszünk.

Mindig tudatosul bennem a természet életeréje, amikor reggelként átmegegyek a konyhakertünkön. A fűszernövények zöldjének különböző árnyalatai, a növények virágpompája és a különböző illatok

örömet ajándékoznak nekem, és megmozgatják a szívemet. Itt a kertben egészen világosan látom, hogy az élet adás és elfogadás. Tavasszal elvettem a magokat, és kaptam valamit cserébe, mégpedig a növények szépségét, amikor virágoznak, és élvezhetem fűszerességüket az étkezésekkor. Nagyon meghatónak érzem azt is, amikor valaki szívből tud mosolyogni – többnyire mosolyt kap vissza. A szív mélyéből fakadó mosoly pozitív életösztönzés, amely összehozza az embereket.

Az élet állandó körforgásába közvetlenül is bekapcsolódunk. Azt, hogy önmagunkból új életet adunk, a legközvetlenebbül saját gyermeke-

inkben tapasztaljuk meg, de eszméink és alkotóerőnk révén is: ezeket is belevihetjük a világba.

Mindig minden ajándék marad, mert senki sem adhatja azt, amit előzőleg nem kapott meg lehetőségek, adományok és erők formájában. Ez a megajándékozottság mindig kiváltja bennünk azt a vágyat, hogy aktívan kifejezzük hálánkat. Akár úgy, hogy elköteleződünk valamilyen társadalmi szervezetben, akár úgy, hogy pénzt adunk a rászorulóknak...

Jézus megígérte nekünk, hogy bőséges életünk lesz. De ez azt is jelenti, hogy elfogadjuk az élet árnyoldalait. Aki szenvedélyesen él, az megőrzi érzékét a boldogság és a