



Kiss Gábor: **Viseljétek az öregséget, mint egy könnyű kabátot!**

(Néhány csapongó gondolat az öregség megéléséről)

Öregnek lenni ajándék, annak az ajándéka, hogy nem haltunk meg fiatalon.

Azonban az ajándékkal 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, ami törvényszerű és elkerülhetetlen. A külső jegyei a ráncok megjelenése, az ősülés, a testtartás és a mozgás megváltozása, a fizikai erő és ellenálló képesség csökkenése.

Ez a maszk, de mi játszódik belül?

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

Lehet daccal, elkeseredett dühvel felvenni ellene a harcot, lehet megadó módon vesztésként beletörődni. Azt gondolom, hogy az öregség egy kényszerházasság.

Meg kell tanulni együtt élni vele. Nem jó veszekedéssel tölteni az időt, meg kell próbálni kihozni a legjobbat ebből a frigyből. Öregen is lehet az életben sok minden szép, azzal együtt, hogy maga az öregség és az ezzel járó nyűgök nehezen viselhetőek.

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 megkötözzük magunkat. Lebénít az önsajnálát, és mindenki számára csak nehezíti a helyzetet. Az állandóan panaszkodó ember sajnálatot és megértő szeretetet remél, de az a valóság, hogy menekül mindenki az illetőtől. A gyakori panaszkodás nem sajnálatot, hanem ellen-szenvet hív elő.

Valahol olvastam, hogy aki tud nevetni saját magán, a problémáinak nagy részét már meg is oldotta. Az öregkorban a humor sok nehézségen átsegít. Számunkra és környezetünk számára 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.

Vicc

Két öregember beszélget az öregedésről.

– *Figyelj, a legrosszabb a feleségeinknek. Ők ráadásul sosem hajlandók beismerni, hogy öregszenek, és mindenféle módon megpróbálják eltitkolni a bajaikat.*

– *De még mennyire. Teljesen igazad van.*

– *Kitaláltam egy jó trükköt, amivel játékosan ráébreszthetjük őket a fogyatékságaikra. Ha tudni akarod, hogy a nejed kezd-e megsüketülni, állj 10 méterre tőle és kérdezz valamit. Ha azt látod, hogy nem válaszol, kérdezd 5 méterrel közelebből. Majd 2 méterről, végül 1 méterről.*

Ha ekkor sem válaszol, kénytelen lesz beismerni, hogy nagyothall.

A másik öreg jónak találja az ötletet, és amikor hazaér, 10 méterre a feleségétől emelt hangon így szól hozzá:

– Drágám, mi van vacsorára?

Nincs válasz. Közelebb megy 5 méterrel és újból megkérdezi:

– Drágám, mi van vacsorára?

Nem kap választ, ezért 2 méterről megismétli a kérdést:

– Édesem, mit eszünk vacsorára?

Semmi reakció. Odalép hozzá és 1 méterről kérdezi:

– Életem, mit eszünk vacsorára?

Mire az asszony dühösen:

– Csirkét sült krumplival, te vén hülye, már háromszor mondtam!

Az öregedés egyik legsötétebb felhője a közelgő haláltól való félelem, rettegéssel tölthet el a kézzelfogható közelség.

Megnyugtatók mindenkit: a halál mindig mással történik!

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 elé. Olyan természetellenessé 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, hogy mi vár ránk, miután meghaltunk, de akinek van hite az élet folytatásáról, az az ember mindenképpen előnyben van lelki értelemben. El kell tudnunk engedni lassacskán mindent: a képességeinket, a tárgyakat és végül az embereket is.

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 halálhoz vezető út könnyebb megélését. A végső pillanatról *Rejtő Jenő* annyit ír könnyedén.

„Az Isten egyik legnagyobb ajándéka az ember számára, hogy nem ismeri saját jövőjét”.

Annyi évesek vagyunk, amennyinek érezzük magunkat. Ez a féligazság is 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, amik segítenek fiatalnak 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 öreg ember küldetése a fiatalok felé az élettapasztalat megosztása és a segítség. Azonban nem mindig könnyű az olyan fiatalokat elviselni, akik lekezelőek, az idős emberben csak a feleslegeset látják, és ennek hangot is adnak tiszteletlen módon. Mert ilyen is van.

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!

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 elfogadni és kérni a segítséget a nehéz helyzetekben. Amennyire lehetséges próbáljuk megkönnyíteni a nekünk segíteni akarók dolgát, legyünk együttműködők.

A depresszió egyik ellenszere, ha tudunk mérlegelés nélkül szeretni. Ha tudunk örülni más örömének és sikerének, és így bizonyos értelemben az öröm és a siker részesévé is válunk. Talán a legfontosabb, hogy tudjak önmagam barátja lenni, tudjam szeretni azt, akivé váltam. Jónak lenni nem korhoz kötött. Jobbá válni az élet utolsó napjaiban is érték, és nagyszerű érzésekkel tölt el: a szabadság átélésével. A test öregedése nem jelenti feltétlenül a lélek öregedését, ha akarjuk és teszünk érte, akkor a lélek nem öregszi.

Talán az öregkorban hat leginkább a lélek épsége a test egészségére. A lelkünk karbantartásával tudjuk leginkább óvni testünket a betegségekkel szemben. Az öregkor nem betegség, bár a betegségek megjelenésének valószínűsége ekkor a legnagyobb. Sok embernél a nyugdíjba vonulást követően komolyabb betegségek ütnek fel fejüket. Úgy tűnik, hogy a rendszeres és értelmes tevékenység fontos tényező a test egészségének fenntartásához.

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 embernél az érzékenység fokozódik. Jobban szívére vesz kritikus megjegyzéseket. Sokszor úgy érzi a környezete számon kéri rajta az elmúlt fiatalságot, nem képes őt elfogadni olyannak, amilyenné 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.

Van egy mondás, (amit személy szerint nem szeretek), hogy 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 idősebb embereknek, hogy **éljtek úgy, mintha még száz évetek volna hátra!**

Végezetül Polcz Elaine témánkba vágó gondolatát idézem:

"Hiszem, hogy az öregedésre nem akkor kell készülni, amikor ott van. Jó azt jóval hamarabb tudni, hogy múló a fiatalság, ez a "minden az enyém" érzet. Az értékrendszerünk is megváltozik egy kicsit, ha a tudatunkba kerül, hogy megöregszünk. Örökösen csak az megy, hogy tartsd magad fiatalon. Mert félünk. Félünk az öregedéstől, félünk a haláltól, elvesztettük a hitünket, nincsenek morális értékeink, nincs mibe kapaszkodnunk. Figyeld meg, ha valaki szépen tud megöregedni, az morális tartást ad. Derűt."

Ámen!

[Az előadás elhangzott 2026. szeptember 18-án, a 10. régió lelkigyakorlatán.]