



INTEGRÁL
AKADÉMIA

**Élet a múltó időben - integrál megközelítéssel
Avagy a nyomkeresés dilemmái az idősödés
ösvényén**

Készítette: Herzogné Fürst Beáta
Integrál Pszichológia szak, 2015-ös évfolyam

E-mail: fubehe@gmail.com
Telefonszám: + 36 20 824 5546

Konzulens: Dr. Joós Károly

2018.

TARTALOMJEGYZÉK

I. Bevezetés.....	2
II. Az integrál szemléletről	4
II/1. Az integrál szemlélet kialakulása	4
II/2. Az integrálás alapsémája	5
II/3. Az integrál pszichológia öt dimenziója	7
II/3.1. Kvadránsok	7
II/3.2. Tudatfejlődési szintek	10
II/3.3. Fejlődésvonalak	15
II/3.4. Tudatállapotok	17
II/3.5. Tudattípusok	19
III. Az idősödésről.....	19
III/1. Az idősödés fogalma, a téma aktualitása.....	19
III/2. Az idősödés a különböző kultúrákban.....	22
III/3. Integrál idősödés a világban	26
III/4. Az idősödés komplexitása	27
III/4.1. Biológiai tényezők	27
III/4.2. Pszichológiai tényezők	31
III/4.3. Szociológiai tényezők	33
III/4.4. Spirituális tényezők	35
IV. Az idősödés, illetve az arra való felkészülés az AQAL modell tükrében	37
IV/1. Hipotézisem az idősödésre való felkészültségről	37
IV/2. A kutatás célja, módszere, mintavétel	38
IV/3. Az idősödés mutatói a négy kvadránsban, a kutatásom alapján.....	40
IV/4. Idősödés a fejlődési szinteken	56
IV/5. Idősödés a fejlődésvonalak mentén	58
IV/6. Idősödés és tudatállapotok.....	61
IV/7. A tudattípusok és az idősödés.....	62
V. Összefoglalás, felvetések a gyakorlat számára	67
VI. Felhasznált irodalom és hivatkozások.....	72
1. Melléklet: Kérdőív	
2. Melléklet: Diagramok	
3. Melléklet: Rajzok	

„Isten nem a sikert várja tőlem, hanem az erőfeszítést. Nem a célba érést írja elő, csupán menet közben akar találni visszatérésekor.”

Albert Schweitzer

I. Bevezetés

Választott témám személyesen és mélyen érint. Visszapillantva saját életutamra annak sürgető fontosságát érzem, hogy az általam meglátott, s nekem támpontot nyújtott pici fények irányára megpróbáljam felhívni a velem egy időben úton járó, nálam fiatalabb vagy éppen már idősebb embertársaim figyelmét. Hátha segíthetek nekik csöppet.

Amikor egy alapvetően egészséges ember az első, vagy éppen már sokadik alkalommal szembesül az idő múlásának jeleivel, akár már a 40-es, vagy éppen 30-as éveitől, sokszor nem veszi komolyan azokat. Nem felelőtlenségből, hanem mert rohanó mindennapjaiban, számtalan kötelességének teljesítése közben (családjában és a munkahelyén) magára nem jut ideje és energiája. Pedig az, hogy az idősödés/öregedés változásait hogyan tudjuk integrálni egész életünk folyamatába, hogy emberi életünk egyik jelentős sorsfordulóját majd hogyan éljük meg, nagymértékben függ az arra való folyamatos felkészülésünktől.

Egész életünkön végighúzódik a *felkészülés*. A kicsi gyermekeket igyekszünk felkészíteni a bölcsődére, óvodára, majd az iskolai évekre, melyek megalapozzák felnőttként való helytállásukat. A fiatalkor sok szép öröme, a hivatás választása, a családalapítás beragyoghatja az emberi élet „délelőttjét”. Persze a fiatalkor, majd a középkor is tartogat a sok öröm mellett újabb és újabb kemény próbákat. Törekszünk arra, hogy mindegyikben helytálljunk.

Jut időnk és erőnk a további útra való felkészülésre? Egyáltalán, hogyan lehet felkészülni a „délutánra” és „estére”? Fontos-e a „délután” és az „este”? Úgy vélem, nagyon fontos. Hiszen akkor összegzünk, akkor ér véget a mi egyedi emberi életünk „teremtéstörténete”. Valaminek a lezárása, amit az „utolsó pillanatig” (a halálig) még korrigálhatunk a rendelkezésünkre álló lehetőségek alapján. Hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre? No, ez az, ami nagyon is tőlünk függ, a mi belső viszonyulásunktól. A legkisebb pozitív mozzanat – ami akár csak magának az idősödésnek, vagy saját idősödésünknek a mélyebb megértése – előrevivő változást eredményezhet a nagy egészben. Persze nem várható látványos, hirtelen átalakulás, ám mindannyiunknak meg kell tennünk a ránk eső pici lépést.

Vajon életünk folyamatos változásában mennyire halljuk meg testünk és lelkünk jelzéseit, mennyire készülünk fel életünk késő délutánjára és estéjére? Mit tudunk, illetve sejtünk arról a folyamatról, mely már megszületésünk előtt elkezdődik?

Hipotézisem szerint a lakosság jelentős hányada nem készül fel az időskorra, illetve csak részben, sőt, saját folyamatos idősödéséhez sem tud pozitívan hozzáállni. Úgy vélem, az idősödés társadalmi megítélése nem egyértelmű, szerintem inkább negatív, mint pozitív, s ennek kedvezőtlen hatásai megmutatkoznak.

Reméltem, hogy a feltett kérdéseimre adott válaszok majd megsejtetnek valamit abból, hogy a „délelőtti” úton az Út további szakaszára való felkészülés milyen jelei érhetőek tetten, valamint a már „délutáni” vagy éppen „esti fények” hogyan világítják be az Út megtett, és még hátralévő szakaszait.

A kérdések összeállításánál arra törekedtem, hogy a Ken Wilber-féle integrál szemlélet négy kvadráns modelljének tükrében pillanthassak bele a jelenkor Magyarországnak csöppnyi szegletébe, az általam készített kérdőíveket kitöltők véleménye alapján. Kíváncsian vártam válaszaik üzenetét. Életvitelükkel folyamatosan felkészülnek-e arra, hogy az idő múlásának hullámzását úgy tudják fogadni, hogy majd egykor elérjék a Tengert.

Következtetésem rövid összefoglalása a kérdőívekre kapott válaszok alapján:

A válaszolók többsége felkészültnek érzi magát az idősödésre, s életvitelük mutatói is kifejezik törekvéseiket. Feltételezéseim tehát a kinyilvánított szándék vonatkozásában nem igazolódtak, viszont a gyakorlati megvalósulás mutatói rávilágítanak néhány érzékeny pontra. Válaszadóim véleményeinek összegzése alapján nyilvánvaló, hogy az idősödés társadalmi megítélése döntően negatív.

Szakedolgozatomban szeretném ismertetni az integrál szemléletet, majd röviden bepillantani az idősödés szerteágazó kérdéskörébe, s az azzal kapcsolatos álláspontokba, illetve az idősödésre való felkészülés néhány apró, feltételezett jelzését, valamint magát az idősödést bemutatni az AQAL modellben, saját kutatásaim alapján.

Hálásan köszönöm konzulensem folyamatos inspirációját, iránymutatását, tanácsait, keresztfiunk és barátaim sok segítségét, a kérdőívet kitöltők őszinteségét, a kislányok rajzait, s végül, de nem utolsósorban férjem nem szűnő biztatásának számos jelét.

II. Az integrál szemléletről

II/1. Az integrál szemlélet kialakulása

Ken Wilber, korunk egyik legjelentősebb gondolkodója, az integrál szemlélet megalkotója 1949. január 31-én, Oklahoma Cityben született. Orvosi, majd biokémiai tanulmányai közben egyre nagyobb ellenállást érzett a tudományos szemlélet anyagközpontúságával szemben. A doktori képzést be sem fejezte, inkább saját szellemi útjára lépett. A nyugati tudományos, filozófiai, pszichológiai tanokban éppúgy elmélyedt, mint a kelet spiritualitásában, azokat összevetette és szintézisbe foglalta, integrálta.



1. Kép: Ken Wilber.

Forrás: <http://www.integralakademia.hu/rolunk/az-integral-szemlelet-lenyege>

Rengeteget olvasott (naponta akár 2-3 könyvet), és 17 éves korától rendszeresen meditált. Első, *The Spectrum of Consciousness* (A tudat spektruma) című könyve 1977-ben jelent meg. Ebben kifejti tudatelméletét, összeveti és szintézisbe foglalja a nyugati tudományos eredményeit, a kelet spirituális tapasztalatait, s az ősi filozófia bölcséseit, letéve egy új világmagyarázat alapjait.

Az integrál szó jelentése: átfogó, magába foglaló, nem kirekesztő, felölelő. Az integrál megközelítés az összes lehetséges stílus, szemszög, módszer felölelésére törekszik. „*Bizonyos értelemben az integrált megközelítések »metaparadigmák«, vagyis segítenek összehozni számos, már létező paradigmát, így ezek a megközelítések hálózatszerűen összekapcsolódnak, és kölcsönösen megtermékenyítik egymást.*” (Forrás: http://www.integralakademia.hu/data/file/2013/05/28/integral_elmelet_attekintese.pdf)

Wilber több mint kéttucatnyi könyvet írt, melyeket eddig legalább 24 nyelvre fordítottak le. Integrál elmélete ötvözi az összes nagy tudományterület eredményeit, így a bölcsészettudományt, a természet- és társadalomtudományokat, illetve a művészeteket egyaránt. Gyakorlati alkalmazása is széleskörű – egészségügyben, oktatásban, vallási életben, pszichoterápiában, vállalatirányításban, stb. használják. Elmélete teremtett alapot az *Integrál Életmód Gyakorlatok* (ILP – Integral Life Practice) kidolgozásához, az egyes emberek fejlődésének segítésére. Ez a módszer számos lehetőséget kínál az önfejlesztésre – gyakorlatokat tartalmaz a test állóképességének javítására, a kogníció,

az érzelmi intelligencia fejlesztésére, a spirituális bölcsesség kimunkálására és interperszonális kapcsolataink javítására.

Lelki és szellemi társát, feleségét, Terry (Treya) Killam-et 34 éves korában ismerte meg, akit néhány évvel később egy daganatos betegség elragadott tőle. A betegséggel vívott közös küzdelmeiknek és kegyelmi megéléseiknek az *Áldás és állhatatosság* című könyvében állít emléket. A könyv végén Treya egyik utolsó videofelvételének szavait idézi: *„Többé nem hagyhatom figyelmen kívül a halált, ezért még jobban figyelek az életre”* (Wilber, 2005, 465. old.).

A Ken Wilber által 1998-ban a Colorado állambeli Boulderben megalapított Integrál Intézet legfontosabb küldetése az integrál szemlélet részletes kidolgozása, elterjesztése és gyakorlati alkalmazása.

Hazánkban Gánti Bence nevéhez fűződik a 3 éves integrál képzés kidolgozása, mely 2006-ban a világon elsőként itthon indult el, s még ugyanabban az évben két amerikai egyetemen is. Az Integrál Akadémia 2009-ben jött létre Budapesten, melynek Integrál pszichológia képzése 2011-től akkreditált. A magyarországi képzés különlegessége a gyakorlatiassága.

2008 óta két évente kerül megrendezésre az Európai Integrál Konferencia, ahol az integrál szemlélettel foglalkozó elméleti és gyakorlati szakemberek megoszthatják egymással tapasztalataikat.

II/2. Az integrálás alapsémája

Az integrál szemlélet, melynek emberképe a teljes spektrumú emberkép, egy átfogó térképet kínál önmagunkról és arról a világról, melybe a XX. század végére és a XXI. század elejére elértünk. Világunk nagyon összetetté, s ugyanakkor egyre bonyolultabbá vált. A tudományterületek apró részterületekre bomlottak, s az egész meglátása már szinte alig-alig lehetséges. Sokféle világnézeti megközelítés igyekszik utat mutatni a keresőknek. A Ken Wilber által megalkotott integrál elmélet, amit sokan azonosítanak a kissé szűkebb keretű integrál pszichológia fogalmával, jelenleg az egyetlen globálisan – időben, térben és megközelítésben is – integrált, mindent felölelő elmélet, mely keretként szolgál kapcsolatteremtésre olyan szemléletmódok között, melyek eddig ellentétesnek tündek. Integrált térben, mert Földünk minden pontjának tudását összegyűjti: a nyugati tudományos pszichológiai irányzatokat és a spirituális tanokat Földünk bármely részéről. Integrált időben, mert felöleli az emberiség fejlődésének minden korszakát – a premodern, a modern, a posztmodern kort, és napjaink poszt-posztmodern korszakát is, ami már az integrál szemlélet kora. A premodern korszak a felvilágosodás előtt volt jelen Európában, s világunk számos

helyén még ma is jellemző, kiemelten Ázsiában, Afrikában, de minden olyan országban, ahol a szemlélet vallásos és/vagy spirituális elvekre épül, tehát nem a fogyasztói életvitelre. Modernnek azt a korszakot nevezzük, mely nyugaton a felvilágosodással indult az 1700-as évektől, és az ipar fellendülését, a kapitalizmus virágzását, a materializmus térhódítását eredményezte. A posztmodern korszak megjelenése a XX. század második felére tehető nyugaton, a jóléti társadalmakban, melyekben a tudományos-materialista-fogyasztói értékekkel szemben egyre többen gondolkodtak másként, meglátva a modern valóság csapdáit. Az integrál szemlélet minden korábbi korszak szemléletét egybeveti. A különféle megközelítésmódok integrációjának is tanúi lehetünk, hiszen a pszichológia számos irányzatát integrálja a spirituális hagyományok egyéni megéléseken alapuló ismereteivel, megőrizve mindegyik értékét.

Pszichológiai Irányzatok Ismeretei

- Nyugat (tér)–
- Modern, Posztmodern (idő)
- Tudomány

Spirituális Tanok Ismeretei

- Kelet, D, É (tér)
- Ősi, premodern (idő)
- Spiritualitás



1. Ábra: Az integrálás alapsémája.

Forrás: http://www.bencelap.hu/old/ipabrak/0_ip_alapok/intgeralas_semaja_tanitokkal.jpg

II/3. Az integrál pszichológia öt dimenziója

Az integrál pszichológia az integrál szemlélet alkalmazott tudományterülete, melynek 5 ága van.

Integrál Pszichológia



Készítette: Gátfi B.

2. Ábra: Az integrál pszichológia 5 ága.

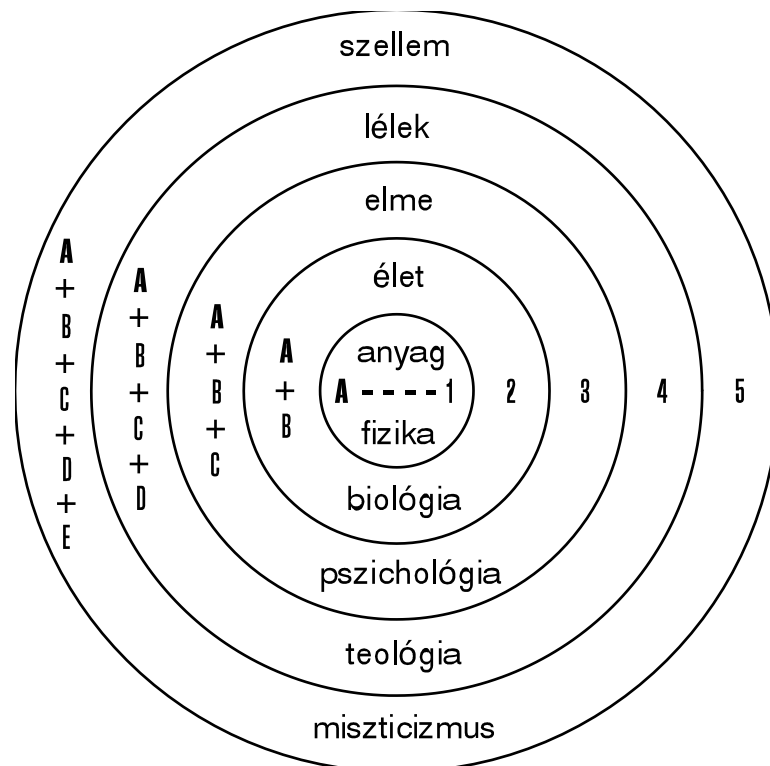
Forrás: http://www.bencelap.hu/old/ipabrak/0_ip_alapok/interal_pszichologia_5ag.jpg

II/3.1. Kvadránsok

Az evolúció a mindig, mindenben jelenlévő entitás, a Szellem manifestációja, mely először anyagi világgá fejlődött (fizioszféra) és létrehozta a kozmoszt, majd az élő anyag, a bioszféra teremtődött meg. A tudat (núszféra) létrejöttétől kezdve az evolúció a tudatban folytatódik, s kialakultak a tudat magasabb régiói, a teoszféra, ami már a spiritualitás világa. A Kozmoszt az említett négy összetevő együttesen alkotja. „*S a Szellem magában a folyamatban van jelen, nem egy bizonyos kitüntetett helyen vagy időben*” (Wilber, 2009, 13. old.).

Wilber felfedezte, hogy vannak olyan törvényszerűségek, univerzális minták, melyek minden létező jelenségre, így pl. egy molekulára, egy neuronra, egy fára, egy gondolatra, egy érzelmre, vagy éppen egy transzélményre egyaránt érvényesek. Wilber az evolúcióban húsz alapelvet határoz meg. A valóság holonokból áll (első alapelv), olyan részekből, melyek egészek, s ugyanakkor valami más egész részei is egyben. A holonok késztetéseivel foglalkozik a második alapelv, mely szerint mindegyik törekszik arra, hogy az egészségesség fenntartásával egyénileg hasson (hatóerő), ugyanakkor rész-jellegét megtartva a nagyobb egészbe is beleilleszkedjen. Minden holonra jellemző továbbá az önmeghaladás, a magasabb szintre lépés képessége és a felbomlás képessége szubholonokká, amennyiben valami miatt nem tudja érvényesíteni a másik három

hatóerőt. Az evolúció egy önmeghaladó folyamat. Minden holon négy hatóerővel rendelkezik: horizontálisan autonómiával és beilleszkedéssel, vertikálisan pedig feloldódással és önmeghaladással. A harmadik alapelv a kreatív felbukkanás elve, miszerint a holonok önmeghaladása hirtelen ugrásokban történik, ami a kreatív kibontakozás alapja. Miután a holonok önmeghaladással létrehoznak újabb holonokat, természetes hierarchiába rendeződnek, azaz holarchiába, ez a negyedik alapelv. Az ötödik alapelv szerint minden holon magába foglalja az előző szintjét, ugyanakkor meg is haladja azt. A holarchia két fontos jellemzője a mélység (ami a szintek száma) és a kiterjedés (ami az adott szinten lévő holonok száma). A legmagasabb szint a Szellem, mely magában foglalja a világ minden holonját.



3. Ábra: A holarchikus szintek egymásba ágyazottsága.

Forrás: A négy kvadráns és a tudatfejlődési szintek című jegyzet, 28. old.

Wilber meglátta, hogy a holarchiának négy eltérő fajtája van, pontosabban az egyetlen holarchia, a Szellem, egyszerre négyféleképpen manifesztálódik, négy „arca” van, s ez nem más, mint a négy kvadráns, a négy dimenzió, mely benne van minden holonban.

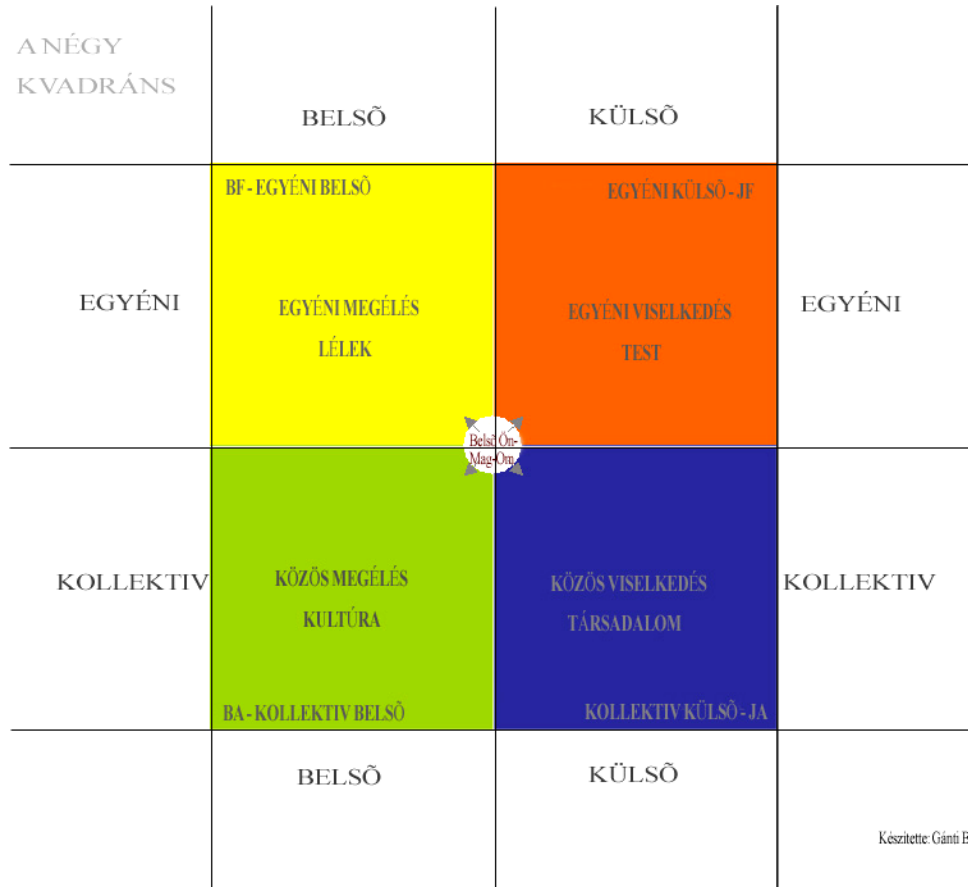
A BF (bal felső) kvadráns a szándékot, a szubjektív élményt, az egyéni megélést jelenti, az önkifejezést, ami a Lélek, az „ÉN” szemszögéből látja a külső dolgokat, mint művészetek, szépség. Ezzel a kvadránssal a spirituális rendszerek és a pszichológiának az egyéni élményekkel foglalkozó területei foglalkoznak.

A BA (bal alsó) kvadráns a kulturális tényezőket, a közös megélést foglalja magában, második számú nézőpontot fejez ki, a „MI” nézőpontját, mely a valóság interszubjektív vetülete. Ezzel a területtel pl. a kulturális antropológia foglalkozik.

A BF és BA kvadráns a belső jellemzőket tartalmazza.

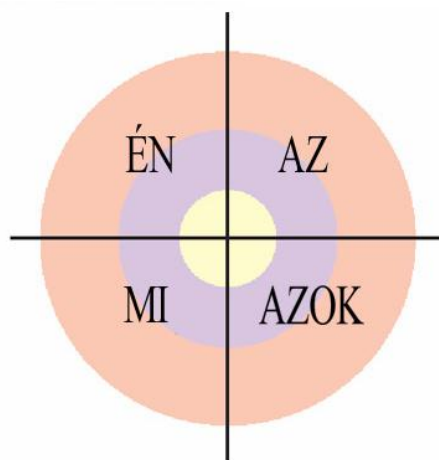
A JF (jobb felső) kvadráns az objektív valóságot, a viselkedést, a test jellemzőit mutatja, az „AZ” nézőpontot. Ezzel az aspektussal az embert, mint kívülről megfigyelhető lényt leíró tudományterületek foglalkoznak.

A JA (jobb alsó) kvadráns a szociális rendszert, a közös viselkedést, a társadalmi aspektust mutatja, az „AZOK” nézőpontját, a valóság interobjektív oldalát, amivel pl. a szociológia területe.



4. Ábra: A négy kvadráns.

Forrás: A négy kvadráns és a tudatfejlődési szintek című jegyzet, 5. old.

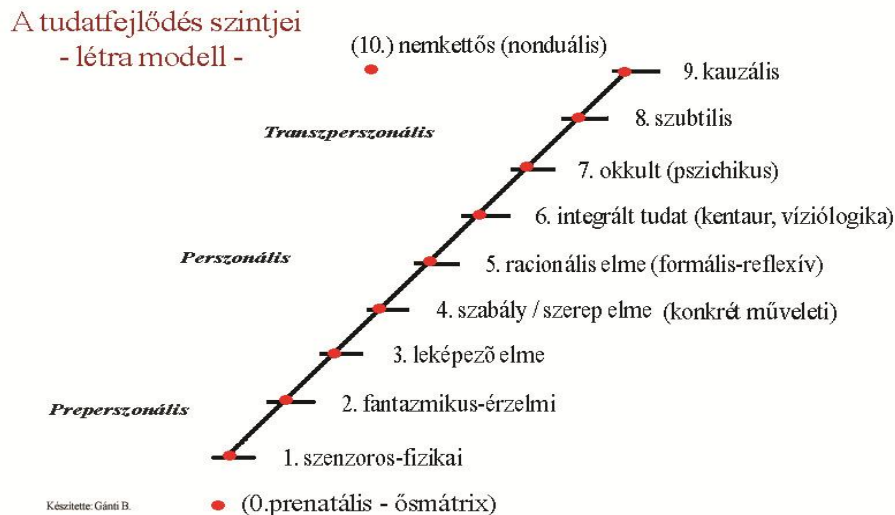


5. Ábra: Nézőpontok és a négy kvadráns.

Forrás: http://www.bencelap.hu/old/ipabrak/1_kvadmasok_evolutio_holonok/nezopontok_3_4q.jpg

II/3.2. Tudatfejlődési szintek

A bioszféra után a nűszférában folytatódik a Szellem kibontakozása. A létramodell a tudat evolúcióját írja le a bal felső, vagyis az egyéni belső kvadránsban. Modelljében Wilber megkülönbözteti a létrát, a mászót és az élményt. A létra tartalmazza a lépcsőfokokat, mint a tudat alapvető holonjait, melyek stabil szinteket jelentenek. A mászó maga az én-rendszer, aki felfelé halad a létrán, s haladása során azonosul a különféle tudatszintekkel, minden szinten (létrafokon) sajátos identitást kialakítva.



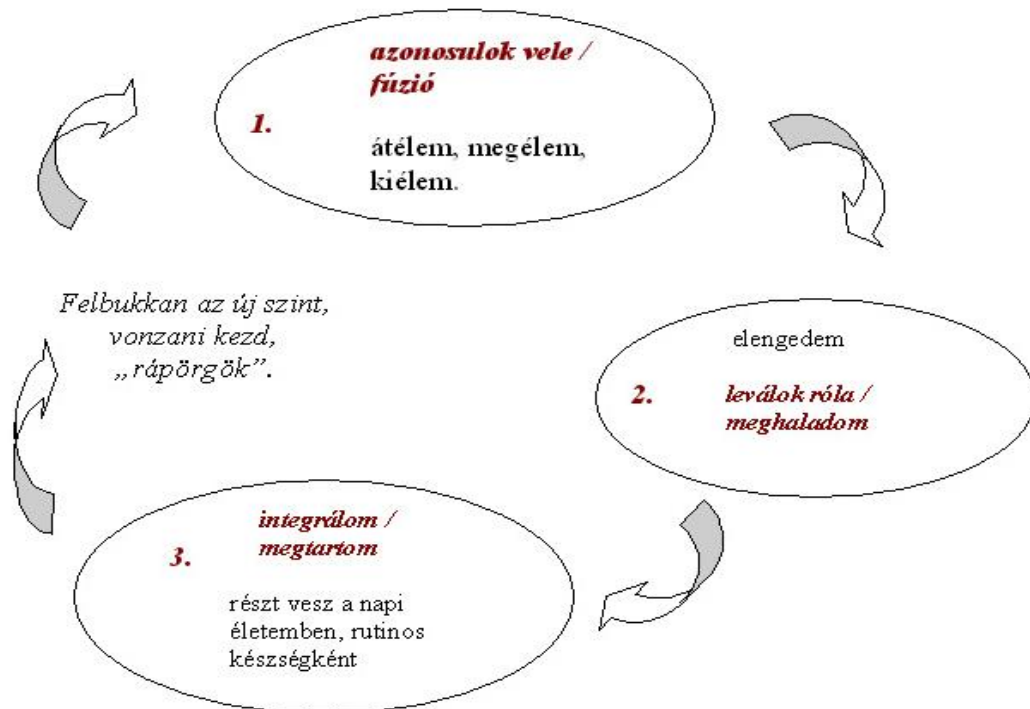
6. Ábra: A létramodell.

Forrás: http://www.bencelap.hu/old/ipabrak/2_szintek/letra_alap1.jpg

A létrafokon haladás három fázisban történik. Az új fejlődési szinttel először egybeolvad (1. váltópont) az én, majd azt kezdi meghaladni, differenciálódik (2. váltópont), s végül megőrizve az előző szintet, a korábbi szintet integrálva a következő szinttel azonosul (3. váltópont). Így az adott szintnek az egyén viszonyulásainak, reakcióinak mindig kb. 50%-a felel meg, 25-25% az alatta, illetve felette lévő szintre jellemző. Lehetnek ezen kívül regresszív állapotok, alacsonyabb szintekre történő visszacsúszások, és csúcsmélyek is, melyek pillanatnyi bepillantások egy-egy magasabb szintre. Minden létrafokról máshogy látjuk a világot, mindegyiken mások lesznek a szükségleteink, még az identitásérzésünk is.

Mindhárom váltópontnál kialakulhatnak patológiák, s mindegyik más-más terápiát igényel, tehát a patológiák spektrumához illeszkedik a terápiák spektruma.

A szintek megélésének 3 fázisa



7. Ábra: A szintek megélésének 3 fázisa.

Forrás: http://www.bencelap.hu/old/ipabrak/2_szintek/3fazis.jpg

Wilber a tudatfejlődést három szakaszra és tíz szintre osztja.

A **preperszonális szakasz** a „nulladik”, születés előtti szintet, valamint a személyiség kialakulása előtti szinteket, az első három életév időszakát foglalja magába.

W0. szint – Perinatális ősmátrix, mely magában foglalja a születés előtti kilenc hónapot, s magát a születést. Az anyaméhben töltött időszak az anyával való teljes egység állapota, majd a születéssel elkezdődik a differenciálódás, a születést követően pedig az integráció az anyaméhén kívüli világba. Ha ebben a szakaszban történik sérülés, az perinatális patológiákat okozhat.

W1. szint - Szenzoros fizikai szint, a születéstől 1 éves korig tart. Ebben az időszakban a baba a különféle percepciós élményeket egységes tapasztalatként éli meg, érzékelése amodális, globális. A negyedik hónap körül megtörténik a testi én „kikelése” (Mahler), a testi én születése. Ezen a szinten 1) az én egybeolvad az anyagi világgal, a fizioszférával, ekkor az én-identitás fiziocentrikus, majd a gyermek lassan megtanul különbséget tenni a testi érzetek és a külvilági ingerek között, ez a 2) differenciálódás, majd megtörténik 3) az integráció, s érzelmileg azonosul a környezetével, az anyával. Ezen a szinten világképünk archaikus, nézőpont előtti, ami az újszülött első hónapjain kívül súlyos betegségek, háborúk, hajléktalanság vagy módosult tudatállapotok idején is

megnyilvánulhat. Ha a differenciálódás során az én kudarcot vall, akkor az én-határokkal, test-határokkal kapcsolatos problémák lépnek fel, ami a pszichózisok egyik jellemző tünete.

W2. szint - Fantazmikus érzelmi szint az 1-3 éves korra jellemző működés. A szakasz elején még nincsenek kialakult érzelmi határok. A gyermek önmaga és érzelmi környezete között 15-24 hónapos kora körül kezd különbséget tenni, s ekkor születik meg az érzelmi én. Ez a fantázia, érzelmek, kötődés, a szakasz végére pedig a képi memória és a tárgyállandóság kialakulásának időszaka. Erre a szakaszra jellemző a szimbolikus játék/mintha játék, a belátásos tanulás és a nyelvhasználat kialakulása. A világkép ezen a szinten archaikus, jelen idejű állapot, a beszéd- és nyelvhasználat kezdetétől pedig a mágikus világkép jellemző. Kialakul a kezdetleges én-ézés, az én már megkülönbözteti magát a világtól, de még kötődik is hozzá, s úgy gondolja, hogy vágyaival, gondolataival hatni tud a világra. Ha ezen a szinten sérülés történik, személyiségzavar alakul ki – vagy nárcisztikus (ha az egybeolvadás szakaszában reked a személy), vagy borderline (ha egy megkezdett differenciálódás nem fejeződik be) személyiségzavar.

A **perszonális szakasz** az óvodáskortól egészen felnőttkorig követi nyomon az én fejlődését, tehát a W3-W6 szinteket foglalja magába.

W3. szint - Leképező/reprezentációs elme szintje jellemzően az óvodáskor időszaka 3-6 éves korban. Ezen a szinten az én azonosul a mentális vagy fogalmi énnel, ez jelenti a leképező elme kialakulását. Ez a műveletek előtti megismerés szintje (Piaget). A gyermek centrál, csak a saját szempontja számít, itt meghatározó az egocentrizmus. Ezen a fordulóponton 1) azonosulás történik a nűszférával, a mentális vagy fogalmi énnel, megjelenik a leképező elme, majd 2) a differenciálódás során belép a nyelv- és fogalomalkotás világába, kialakul az én-tudat, az ego. Végül 3) az integráció következtében különállónak érzi magát testileg, érzelemileg, mentálisan is. Az én-struktúra (id-ego-szuperego) kialakulásával a viselkedés a külvilág elvei és a belsővé tett normák irányítása alá kerül, s ennek következtében megjelenik a lelkiismeret-furdalás és a szorongás. Utóbbi, ha túl erős, hártva elfojtásra kerül. Az ezen a szinten történő sérülés következménye neurózis lehet.

W4. szint - Szabály-szerep elme szintje, a 6-12 éves időszakot foglalja magába. Ezen a szinten a személy automatikusan végez konkrét műveleteket, struktúrákban, halmazokban, hierarchiákban tud gondolkodni. Decentrál, tehát képes nézőpontot váltani, és a saját nézőpontjától elrugaszkodni, a hangsúly saját magáról a csoportra tevődik át, már bele tudja élni magát mások helyzetébe, szerepek felvételére képes. Itt alakul ki a konvencionális, szociocentrikus/etnocentrikus szemlélet (már nemcsak hogy nem kizárólag magára, hanem a csoportra is figyel, hanem annak érdekeit is figyelembe veszi). Erre a szintre jellemző a mitikus világkép, tehát úgy gondolja, hogy „az én

mitikus közösségem az egyetlen a világon”. Itt íródnak a sorskönyvek, majd alakulhatnak ki a sorskönyvi patológiák – pl. „semmit nem csinállok jól”, „sem mire nem vagyok képes”, s így önmagáról hamis mítoszokat teremt. Ha kialakult a patológia, leginkább a kognitív terápiák, a családterápia, a tranzakcióanalízis, a narratív terápia segíthet. Ezen a szinten 1) azonosulás történik a mentális szerepekkel, szabályokkal, konvenciókkal, majd 2) differenciálódás, eltávolodás ezektől, a dolgok megkérdőjelezése, s végül 3) a személy integrálja a társadalmi szerepeket.

W5. szint - Racionális elme szintje, mely a 12-19 éves életkort öleli fel, a serdülőkortól a felnőttkorig terjedő időszakot. Ez a formális műveletek szakasza, kialakul az absztrakt gondolkodás, képesség a hipotézisalkotásra. A világlátás világcentrikus, a személy érett egóval rendelkezik, gondolkodik a gondolkodásról, kialakul a valódi önmegfigyelés, elkezdi a szerepeket és szabályokat, a társadalmi konvenciókat bírálni, felülvizsgálatra képes, már nem azonosul automatikusan, hanem kritikai távolságot tart, globális szemlélet jellemzi. Erkölcsi nézete posztkonvencionális, az egyetemes pluralizmus elvein alapuló. Lehet, hogy önellentmondásba keveredik, ha a tolerancia nevében gyakorol intoleranciát, és ráerőltet dolgokat másokra az együttérzés nevében. Ezen a szinten 1) azonosulás történik a formális elmével, majd 2) differenciálódik attól, végül megtörténik 3) a test és elme integrációja. E szint patológiája az identitáskrizis, és az identitással kapcsolatos neurózisok. Legcélravezetőbbek a humanisztikus pszichológiai módszerek, a kognitív pszichoterápia, az introspekció.

W6. szint - Integrált tudat szintje. Innentől minden szint potenciális fejlődési lehetőségeket rejt magában, életkori behatárolás nélkül. Ezen a szinten az elme nem a vagy-vagy, hanem az és-és elven működik, tehát szintetizál, integrál, meglátja a kölcsönhatásokat. Az egyén mind a vallási törvényeken, mind a tudomány tételein felülemelkedve holisztikusan gondolkodik, átéli egyedi teljességét és rész-ségét a nagy egészben. Ez a szint az önmegvalósítás szintje. Jellemző az integrált tudat, a víziológia vagy hálózati logika (mely összekapcsolja a jobb és bal féltékés agyi működést), valamint a pluralizmus, mely magában foglalja az összes lehetséges látásmódot, s képessé tesz a részeket összeadva a kölcsönhatások hálózatának meglátására. Ezen a szinten az egyén hiteles, önmagát adja, tisztán kommunikál, összekapcsolja a bioszférát a núszférával, ami azt jelenti, hogy benne teljes egységet képez a test és az elme – ez a kentaur működése. A kentaur szint egzisztenciális szint – az ember itt magára marad. Már nem hisz vakon a konvenciókban, már nem etnocentrikus, nem szociocentrikus, hanem globális, azaz világcentrikus szemléletű. A szint patológiája az egzisztenciális válság, ekkor megbénul az egyén akarata és ítélőképessége – ez akkor történik, ha az egyén megreked a 6. fordulópont fúziós szakaszában, azonosul a kentaur léttel, de nem tud tőle differenciálódni, s tovább lépni. A legmegfelelőbb terápia ekkor pl. a Frankl-féle egzisztenciális terápia.

A **transzperszonális szinteken** a fejlődés az énen túllép, s a Szellem egyre inkább önmaga tudatára ébred (Vizinger, 2012).

W7. szint - Okkult, pszichikus szint. Ezen a szinten a kogníció intuitív és analóg, tehát az egyén az egón túli információ érzékelésére képes. A túlvilág és az evilág határán, még innen, rálát a testére és lelkére, rálát a durva külvilágra, a természetre, s ez az érzékelés az öt érzékszervvel és az elmével történik. Ezen a szinten a Lélek és az ego összeolvad, megszorodnak a paranormális jelenségek, előfordul, hogy a különálló szelf-ézés időlegesen szertefoszlik, azonosulás történik az egész megnyilvánult világgal, ez a természetmisztika. Ezen a szinten az egyén az „itt és most”-ban van. Eggyé válik a külvilág és a belső világ, de tudjuk, hol ér véget a testünk és hol kezdődik a külvilág. Különbőféle transzcendens jelenségek jelennek meg, mint pl. a testen kívüli élmények és a sámánlátomások, a kundalini energia felébredése, a numinózus mindent átható jelenlétének érzése, spontán szellemi ébredés, súlyos múltbeli traumák újra átélése. Erre a szintre a poszt-poszt-konvencionális erkölcs jellemző, az együttműködő emberi kapcsolatok, fáradozás a globális jóért, a dominancia nélküli útmutatás. Az okkult szinten is lehet zavar, amiben például segíthet egy guru.

W8. szint - Szubtilis szint. Az egyén képessé válik a finomabb, transzperszonális valóság közvetlen (az öt érzékszerven és az elmén túli) érzékelésére. Ez a szint egy meditációs állapot, rálátás az egóra, a szamszkárákra, a tudaton belüli finom formákra (az archetípusokra). Ekkor az érzékelés az öt érzékszerven és elmén túli, működik a belső hallás, a harmadik szemmel látás, megtörténhet az isteni fehér fény és a szférák zenéje, a bioenergiák érzékelése, és létrejöhet az azokkal való gyógyítás képessége. A halál-közeli élmények is ehhez a szinthez köthetőek. A 'szubtilis' szó leheletfinomat, éterit jelent, kifinomult, a mindennapi, közönséges ébrenléti tudattal nem érzékelhető folyamatokra utal. *„Ide tartoznak ... a szeretet és az együttérzés rendkívül tágas, érzelmi telítettségű állapotai, de a vizsgált szintre jellemző patológikus állapotok is: kozmikus rettegés és iszony, a kozmikus Gonosz megtapasztalása. A haladás dialektikája következtében ez a fejlődési szint sem csupa móka és kacagás”* (Wilber, 2009, 228. old.). Ha ezen a szinten történik elakadás, segíthet a sámánrévülés és a misztikus meditációk.

W9. szint - Kauzális szint, oki szint, mert ez az alacsonyabb dimenziók oka, teremtő alapja, a teremtés, a kreativitás a világmindenség egyik fő oka. Az Ürességből újabb és újabb holonok keletkeznek. *„Van, aki Istennek hívja, ... mások úgy nevezik, hogy Tao, ... Teljesen mindegy: a lényeg, hogy dolgok keletkeznek. Elképesztő! Más néven: csoda”* (Wilber, 2009, 243. old.). Ez az unio mystica szintje, a tökéletes üresség, a nirvána, amire a tibetiek „a tudat nyílt tiszta tere” kifejezést használják, a teljes feloldódás állapota, ahová meditációban akkor kerülhetünk, ha követjük az ént a gyökeréig. E szint elakadása a kauzális patológia, s megoldást nyújthat pl. a vipassana és a zen meditáció.

W10. - Nonduális szint, ahol egyesül az üresség és a forma, a nirvána és a szamszára, ez a teljes egység állapota. Ezen a szinten már csak Látás van, a tanú eltűnik, és mindazzal azonossá válik, aminek a tanúja, ez az örök jelen állapota. Ezen a szinten már nincs patológia, hiszen ez az arahant szint. Ez már nem egy, a többitől elkülönülő állapot, „hanem valamennyi – alacsony- és magasrendű, szent és profán, közönséges és rendkívüli – állapot valósága. ... az előző három állapot integrálása, amely a természetmisztika, az istenségmisztika és a formák nélküli misztika fölött áll, ... valamennyit magában foglalja. A tudat teljes spektrumát magában foglalja – mindent meghalad, mindent megőriz” (Wilber, 2009, 245. old.).

II/3.3. Fejlődésvonalak

A fejlődésvonal (lines of development) kifejezés a lélek különféle oldalainak, témáinak a fejlődése a wilberi tudatfejlődési modell, a létramodell mentén, tehát a bal felső kvadránsra, az egyéni belsőre vonatkozik, bár minden kvadráns minden fejlődésvonalának megtaláljuk a megfelelőjét a többi kvadránsban. A fejlődésvonalak minden kvadránsban azokra a területekre hívják fel a figyelmet, ahol éppen a fejlődés történik. (Forrás:

http://www.integralakademia.hu/data/file/2013/05/28/integral_elmelet_attekintese.pdf)

Ahány dolgot csinálunk az életünkben, annyi fejlődésvonalunk létezik. Egy adott fejlődésvonalról leolvasható, hogy az adott területen egy ember fejlettségi foka, azaz az intelligenciája milyen szinten áll. A fejlődésvonalak mindegyikére igaz a holonok törvénye, tehát az, hogy minden területen a fejlődés a növekvő komplexitás irányába halad, holarchikusan, az előző szintekre épülve, azokat megőrizve, magába foglalva (inkorporálva) és meghaladva.

Legfőbb fejlődésvonalak:

A **kognitív fejlődésvonal** az értelmi, vagyis a mentális felfogó, megismerő és értelmező rendszer fejlődését jelenti, ez tehát egy „vonal” a lényünk szerkezetében. A hagyományos IQ tesztek főleg ezt a területet mérik. A születéstől a felnőttkor eléréséig Piaget modellje, a magasabb szinteken pedig a spirituális hagyományok ismeretei adnak iránymutatást.

Az **erkölcsi fejlődésvonal** határozza meg, hogy mit tartunk helyes vagy helytelen viselkedésnek az életben. Piaget modelljét Kohlberg kibővítette, és a fejlődést három szintre alapozva hat szakaszra osztotta. Ez az erkölcsi fejlődési ív az egocentrikus nézőponttól az etnocentrikus és világcentrikuson keresztül halad, amit Wilber a keleti meditációs hagyományok mentén a teocentrikus szinttel egészít ki, ami már a bódhiszattva ösvénye.

A **szükségletek és motivációk fejlődésvonala** (Maslow szükséglet-hierarchiája) meghatározza, hogy mikor és mi az a szükséglet és késztetés, ami döntéseink, cselekedeteink elsődleges hajtóereje.

Az **identitás fejlődésvonala** a személyiség, a szelf, az ego fejlődését követi nyomon. Ezt kutatták pl. Freud, Kernberg, Kohut, Mahler, Klein, a teljes életet átívelően Erik Erikson és felesége Joan M. Erikson, illetve a kifejezetten transzperszonális és integrál szinteket is figyelembe véve pl. Susanne Cook-Greuter.

A **értékrendbeli és az abból fakadó világnézeti fejlődésvonala** azt fejezi ki, hogy az egyes szintek nézőpontjából mit és hogyan értékel az egyén. Ehhez támpontul szolgál Wilber, Don Beck és Chris Cowan integrál spiráldinamikai (SDi) modellje.

Az **interperszonális fejlődésvonala** mások érzéseire, hangulatára, folyamataira való érzékenységet mutat meg. Akiknél ez a terület fejlett, jól együttműködnek másokkal, barátságosak (szociábilisak).

Az **érzelmi fejlődésvonala** fejlettségi szintje meghatározó abban, hogy az egyes szinteken bizonyos érzelmeket milyen módon élünk meg.

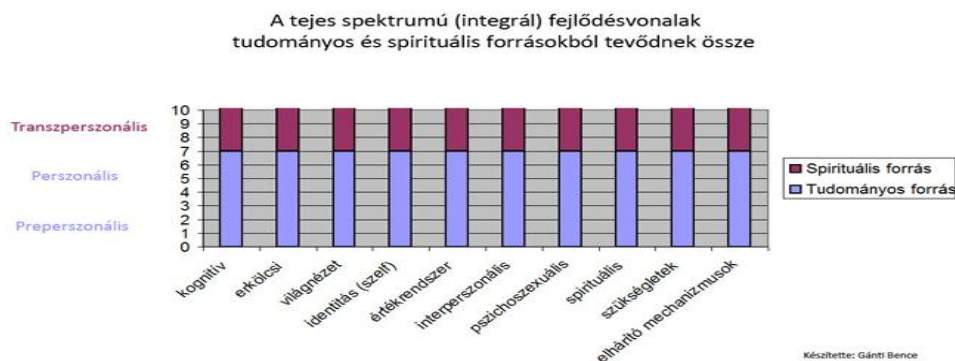
A **testi-kinesztetikus fejlődésvonala** a mozgásos ügyességet mutatja. Akiknél ez fejlett, a testmozgások (így sport, tánc) terén az átlagnál ügyesebbek, és tanulási helyzetben így értik meg legkönnyebben a dolgokat.

Az **esztétikai fejlődésvonala** a szépség iránti fogékonyság szintjét, az önkifejezést, a művészetet vizsgálja.

A **társas viszonyulás fejlődésvonala** kifejezi, hogy az egyes szinteken az embertársainkkal való kapcsolódásainkra milyen dinamikák jellemzőek. Ezeket vizsgálja pl. a tranzakcióanalízis és Honti László szociokibernetikai modellje.

A **pszichoszexuális fejlődésvonala** a nemi identitás kialakulásával foglalkozik és az egyes szintekre jellemző szexuális viselkedéssel és élményekkel. Ezeket Sigmund Freud vizsgálta.

A **párkapcsolatok fejlődésvonala** David Deida modelljén alapul, azt kutatva, hogy a partnerkapcsolatunkban melyik szintre milyen jellemző minták dominálnak.

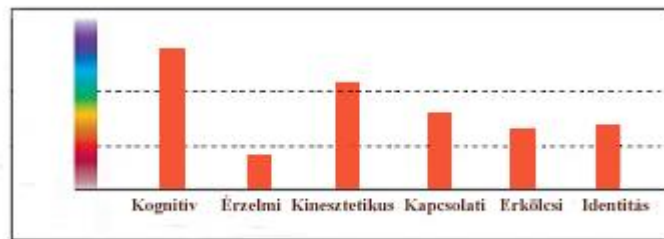


8. Ábra: A legismertebb fejlődésvonalak.

Forrás: A fejlődésvonalak témakör bevezetése – az alapok letétele című házi dolgozat, 7. old. – 2016/2017-es tanév.

Sorolhatnánk tovább a fejlődésvonalat, hiszen ahány dolgot csinálunk, annyiféle fejlődésvonala létezik. A fejlődésvonalak vizsgálatával meg lehet állapítani, hogy az egyén melyik fejlődésvonalon milyen szinten van – ezt fejezi ki az integrál pszichográf. A fogalmat Wilber vezette be 2000-ben az *Integral Psychology* (Integrál pszichológia) című könyvében. A pszichográf egy ábra, melyben felrajzoljuk egy személy

fejlődésvonalait egymás mellé - ebből az is leolvasható, hogy melyikben milyen szinten áll.



9. Ábra: Integrál pszichográf.

Forrás: Wikipédia.

A **többszörös intelligencia** kifejezést Howard Gardner vezette be 1983-ban. Azt javasolta a szakmának, hogy az egész intelligencia fogalmat gondolják át, s hozzanak létre egy pontosabb, kiterjedtebb koncepciót, melyben az ember egyéb oldalait is beleveszik az intelligencia meghatározásába. Ekkor jelent meg először az az elgondolás, hogy a fejlődés egyszerre, s egymástól viszonylag függetlenül több szálon halad. Az értelmi (kognitív), érzelmi és mozgásos (kinesztetikus) képességeink ugyanabban az időpontban egészen eltérő fejlettségi szinten lehetnek, tehát egymástól viszonylag függetlenül alakulnak.

A különböző fejlődésvonalak tulajdonképpen válaszok az élet különböző területein feltett kérdésekre.

II/3.4. Tudatállapotok

Míg a tudatfejlődés szintjei az emberi fejlődés vertikális mozgását tükrözik, a tudatállapotok és a tudattípusok a horizontális jellemzőkre mutatnak rá (Vizinger, Szakdolgozat, 2012.). A tudatállapotok „*a valóság aspektusainak időbeli megjelenései, ... egymással összeegyeztethetetlenek, például nem lehetünk egyszerre ittasak és józanok.*”

(Forrás:

http://www.integralakademia.hu/data/file/2013/05/28/integral_elmelet_attekintese.pdf)

Egy adott tudatállapot mindig az egész tudatot érinti, az én-állapottal ellentétben, hiszen az én-állapotok az elme különböző állapotai, melyek a tudatnak csak egy részét képezik. Én-állapot váltásnál egónk, percepciónk nem módosul.

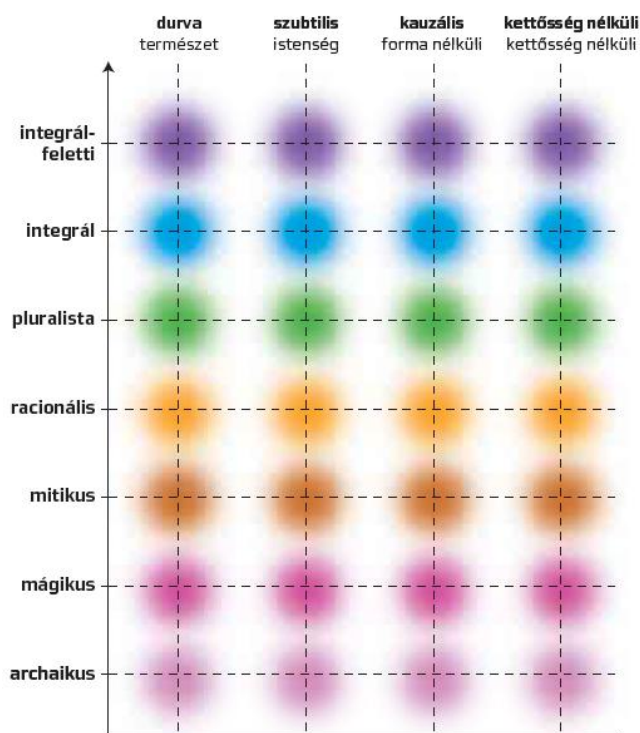
Az integrál pszichológia részletesen foglalkozik a tudatállapotokkal, s azokat többféle szempont szerint csoportosítja:

- normál (ébredés) és módosult (alvás, relaxáció, hipnózis, transz, meditációs, kóros) tudatállapot
- természetes és gyakorlással előidézett állapot
- az éber tudatállapot lehet egészséges és patológiás

- az álom lehet normál (feldolgozó és transzálm) és tudatos álom
- a módosulás iránya szerint lehet regresszív és progresszív.

A spirituális hagyományok szerint a természetes tudatállapotok a belső fejlődési utunkon segíthetnek minket, lehetőséget kínálva a felébredés megtapasztalására abban az esetben, ha ezekbe az állapotokba teljes éberséggel tudunk belépni (Wilber, 2008.).

A Wilber-Combs-mátrix a tudatszinteknek és a tudatállapotoknak a kombinációja, nevét a szerzőiről kapta. Lényege, hogy bármely tudatállapot bármely tudatfejlődési szintről elérhető, s egy-egy élmény milyenségét meghatározza, hogy a személy döntően milyen tudatfejlődési szinten áll, hiszen mindenki saját tudatfejlődési szintjének megfelelően értelmezi a módosult tudatállapotban történt megtapasztalásait. Ezt mutatja be a Wilber-Combs-mátrix. „Az emberek 1%-a élt át a legfelsőbb szintekhez tartozó spirituális élményt, és 75%-a élt át módosult tudatállapothoz tartozó spirituális élményt.” (Wilber, 2008, 148. old.).



10. Ábra: Wilber-Combs mátrix.

Forrás: Ken Wilber Integrál szemlélet című könyve, 2008, 143. old.

Az ILP egyik célja e kettő kombinációja, tehát, hogy egy-egy élményt minél magasabb tudatfejlődési szintről érzünk el.

Az állapotok mind a négy kvadránsban megtalálhatóak. A BF kvadránsban találhatóak a különféle érzelmi állapotok, az ébrenlét, alvás és mélyalvás természetes állapotai és a módosult tudatállapotok, a JF kvadránsban az agyi-, a hormon-, és a viselkedési állapotok. A különféle csoportokra jellemző állapotok, és két személy közötti

interszjektív állapotok a BA kvadráns történései, az ökológiai és időjárás állapotok pedig a JA kvadránsra jellemzőek.

II/3.5. Tudattípusok

A típusok (melyek át is fedhetik egymást) a különböző területeken kialakuló és a fejlődési szintektől függetlenül megjelenő stílusokat fejezik ki. A típusok szintén mind a négy kvadránsban megtalálhatóak.

A személyiségtípusok a BF kvadránsban helyezkednek el, mint pl. nemi típusok (férfi – nő), vagy az enneagram, mely 9 típust ír le, de mindegyik a tipikus vonások egyedi kombinációit fejezi ki. A vércsoportok és a testalkatok a JF kvadránsban, az államtípusok és az ökológiai bioformációk (pl. tundra) a JA-ban, a rokonsági (pl. irokéz, eszkimó) és vallási (pl. egyistenhit, sokistenhit) rendszerek pedig a BA-ban.

A típusok, mint jellegzetes mintázatok, nagyon jól alkalmazhatóak a mindennapi élet különféle területein, pl. étredek összeállításánál. Minél jobban megismerjük ezeket a mintázatokot, annál jobban ki tudjuk aknázni az előnyeiket, és annál jobban tudunk alkalmazkodni hozzájuk.

Az integrál elmélet arra hív mindannyiunkat, hogy több perspektívát alkalmazzunk. Bolygónk ütköző megközelítések és világnézetek miatt szétszabdalt, egymás kölcsönös megértéséig csakis világcentrikus szemlélet vezethet el. *„A világ csodálatos, rejtélyes és összetett. Az integrál elmélet mindent felölelő keretrendszere kimondottan alkalmas arra, hogy tiszteletben tartsa a világ komplexitását és mélységét, valamint fényt derítsen arra az útra, amelyen mindannyian járunk, miközben hozzájárulunk a XXI. században ránk váró problémák megoldásához.”* (Forrás: http://www.integralakademia.hu/data/file/2013/05/28/integral_elmelet_attekintese.pdf)

III. Az idősödésről

III/1. Az idősödés fogalma, a téma aktualitása

Az idősödés/öregedés egy fokozatos, természetes folyamat, változás, mely születésünkkel – egyes feltevések szerint már fogantatásunkkal – elkezdődik. Ez a folyamat egy olyan úthoz hasonlítható, mely a gyermek-, kamasz-, és ifjúkor éveiben hegymenet, a felnőttkor éveiben az elért magasságok tágasságának átélése, ugyanakkor az időnként erősödő szélben a biztos megállásért tett erőfeszítés, s az öregkor éveiben a lejtmenet ellenére történő szüntelen helytállási törekvés. Mindegyik szakasz magában rejt az erőfeszítések szépségét, a visszapillantások kételyeit és bizonyosságait, az

előrettekintések reményteli várakozását és félelmeit, s kétségtelenül a mérlegelésre lehetőséget adó megállás-pillanatok szabadságát, vagy éppen megköztözöttségét. Bár az idősödés/öregedés folyamata végigkíséri életünket, magával a ténnyel lehet, hogy csak életünk delén nézünk szembe.

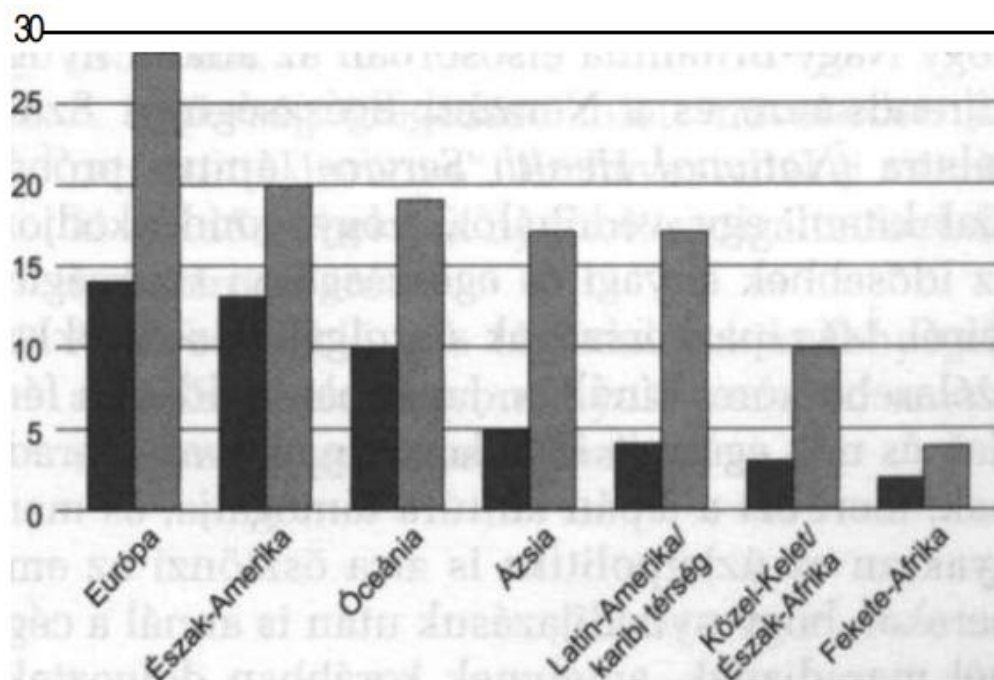
Tény, hogy az idősödés magában foglalja a fejlődés pozitív és a hanyatlás negatív folyamatait egyaránt. Annak, hogy aktuális életszakaszunkat éppen hogyan értékeljük, természetesen számos (de legalábbis több) külső és belső, objektív és szubjektív összetevője van, mint ahogyan annak is, hogy a fejlődési tendenciákat mikor és milyen mértékben váltják fel a hanyatlás folyamatai. S egyáltalán felváltják-e? Hiszen „*halálunk napjáig fejlődésben vagyunk*” (Kast, 2012, 142. old.).

Úgy vélem, ha „úton” vagyunk, nagy eséllyel megláthatjuk a hanyatlásban is a fejlődést. Ennek záloga, hogy újra és újra képesek legyünk visszatalálni önmagunkhoz.

A téma aktualitását jelzi, hogy napjainkban az átlag életkilátások nőnek, ami az emberi civilizáció nagy diadala, ugyanakkor az öregedés és öregség az emberiség megoldandó feladatává is vált. Különösen a fejlett országokban nő jelentősen a 60 évnél idősebbek száma, s a korösszetételi Föld-térkép hamarosan átrajzolódhat. Századunk az öregedés és az öregség százada, ami számos életminőségi, gazdasági, nemzedéki következménnyel is jár. (Forrás: http://www.50plusz.hu/articles/Oregedesi_tendenciak_eletkilatasaink_50_felett?aid=20070924170734)

Az idősödés tudományos vizsgálata a XX. századra tehető, de már a XIX. században is született néhány ezzel kapcsolatos tanulmány. Az utóbbi évtizedekben elsősorban a nyugati világban és hazánkban is (pl. a Pécsi Tudományegyetemen) egyre többen foglalkoznak a témával, hiszen időszerűsége nem vonható kétségbe. Kutatják az idősödés okait, és egyre gyakrabban olvashatunk olyan törekvésekről, melyek az idősödési folyamatok visszafordítását vagy legalábbis megállítását célozzák. A témát természetesen a plasztikai sebészet is felkapta. Egyre több olyan beavatkozási lehetőségről értesülhetünk, melyek az idő múlásának nyomait eltüntetni igyekeznek.

Alább láthatjuk, hogy hogyan alakul a népesség az egyes földrészeken, s szembetűnnek a jelentős különbségek is. Az ábra mutatja, hogy Európa öregszik a legintenzívebben.

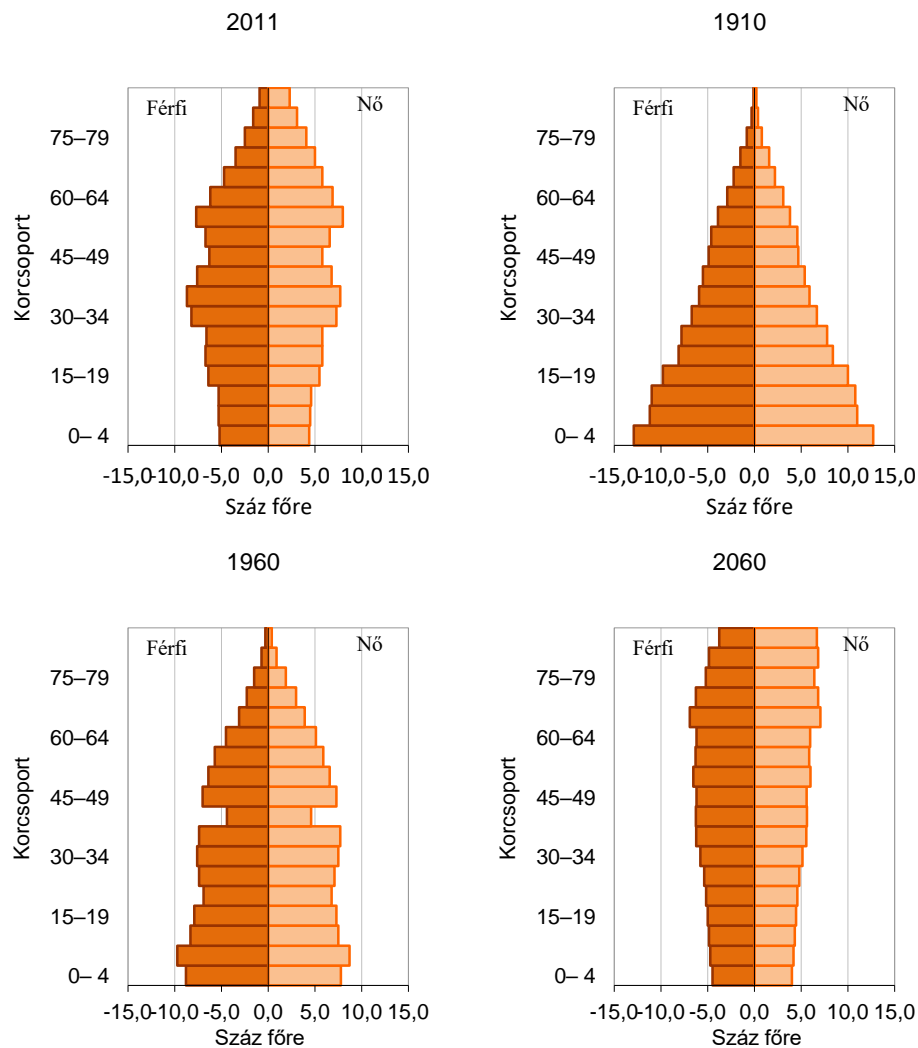


11. Ábra: A 65 év feletti népesség aránya különböző régiókban, 2000-ben felvett és 2050-re előrejelzett adatok.

Forrás: UNFPA 2004 – Giddens, 2008, 165. old.

Az alábbi ábrán nyomon követhetjük Magyarország népességének 1910-2060 közötti korösszetételi változását.

Magyarország népessége korösszetételének változása, 1910–2060



Kapitány Balázs (szerk.) (2015): *Demográfiai Fogalomtár*. KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, Budapest.

12. Ábra: Magyarország népessége korösszetételének változásait mutatja az 1910., 1960., és a 2060. évre vonatkozóan a népesség előreszámítás adatai alapján.

Forrás: Wikipédia.

Miután az öregedő Európában hazánk sem kivétel, úgy gondolom, nagyon időszerű foglalkoznunk a témával.

III/2. Az idősödés a különböző kultúrákban

Noha az idősödés és az idős kor minden ember egyéni életfeladatának egyik leckéje, mégis közös ügyünk, hiszen mindannyian egy felé tartunk.

Mivel a különböző korokban és kultúrákban eltérő viszonyulás tapasztalható az idősödéshez s magához az idős korhoz, az öregséghez, természetesen magának az idősödés folyamatának a megítélése és megélése is más és más.

Az embert mindig – már az ókorban is – foglalkoztatta az öregedés, öregség kérdése, s a vélekedés akkor sem volt egységes, a későbbi századokban sem, sőt az utóbbi évtizedekben sem az.

Cicero elismerően szól az öregkorról - „*Igen kellemes a már alászálló, de még nem rohamosan zuhanó idő...*”-, Anakreon az öregedésben veszteséget lát – „*megöregedni egyet jelent mindannak az elvesztésével, ami édessé tette az életet*” -, Cato viszont fontosnak tartja az öregeket a nagy dolgok véghezvitelében – „*nem a testi erő, nem a testi gyorsaság vagy ügyesség kell a nagy dolgok véghezviteléhez, hanem belátás, tekintély, véleményadás*”. „*Egész életünkön át mindig csak a jelent birtokoljuk, sohasem többet. A különbség csak az, hogy eleinte hosszabb jövőt látunk magunk előtt, a vége felé pedig hosszú múltat magunk mögött.*” – vélekedik Schopenhauer. Malcolm Cowley, a XIX. század végén született amerikai író úgy gondolja, hogy sokan nem akkor foglalkoznak az öregség témájával, amikor már tényleg idősek, hanem sokkal előbb, még fiatal éveikben, s így nem tudhatják valójában, hogy milyen öregnek lenni. Ugyancsak ő ajánlja, hogy minden idős ember keressen magának valami érdeklődésének és képességeinek megfelelő feladatot, s abban teljesedjen ki. (Forrás: <https://riskotibor.wordpress.com/tevekenysegeim/gondolatok-az-oregedesrol/>)

Simone de Beauvoir az Öregség című könyvében kesernyésen reális képet fest az öregségről: „*Egyazon mozgásban adja nekünk és lopja el tőlünk a világot az idő. Tanulunk és felejtünk, gazdagodunk és szegényedünk*” (Beauvoir, 1972, 608. old.).

Évszázadokon át a nagycsaládokban több generáció úgy élt együtt, hogy mindenkinek megvolt a maga feladata, így az időseknek is, s tiszteletük szinte magától értetődő volt, amelyre az alapot elsősorban tudásuk és tapasztalatuk adta. A gyerekek részesei voltak a család örömteli és fájdalmas mindennapjainak is, s nem feltétlenül különítették el tőlük akár haldokló nagyszüleiket sem. A nagycsaládba integrálódva sajátították el – a látott példákön keresztül – a különféle rituálékat, melyeket aztán maguk is továbbadtak az utánuk következőknek. Különösen a hagyományőrző társadalmakban volt nagy jelentősége annak a tudásnak, amivel az idősek rendelkeztek.

Szeretném külön kiemelni Kínát, ahol Konfucius – aki úgy gondolta, hogy az öregség a bölcsesség birtoklása – szigorú szabályokba foglalta nemcsak a társadalom, hanem a mikrokozmosz, a család életét is. A tisztelet kiterjedt a család minden idős tagjára, még az egyébként elnyomott asszonyok rangja is idősödésükkel folyamatosan emelkedett. Az őst tisztelték az öregekben. Amikor egy férfi a 70. életéhez ért, hivatalos tisztségeiről lemondott, hogy a halálra készülődhessen, de tekintélyét mindvégig megőrizte (Beauvoir, 1972).

A „nyugati világban” nagy változást eredményezett az ipari forradalom. Rengeteg előnye mellett bizony tény, hogy a nagycsaládok széthullását is fokozatosan magával hozta. Ahogy a nők – otthoni feladataik mellett – hivatalosan is munkába álltak, lassan-lassan széthullottak a nagycsaládok, a kisgyerekek nappali felügyeletére és fejlesztésére intézményes megoldásokat vált szükségessé találni. Az első hazai óvodát 1828-ban Brunszvik Teréz grófnő nyitotta meg Budán, a Krisztinavárosban, az első magyarországi bölcsőde pedig 1852-ben nyitotta meg kapuit, szintén Budapesten. Az idősebb, esetleg beteg, vagy csak kevésbé aktív családtagok – úgy, mint a fogyatékosok is – egyre nagyobb teherré váltak, s az ő ellátásuk is intézményes keretek közé szorult. Ezért a „pillanatnyi” előnyért azonban – úgy vélem, mindannyiunknak – nagy árat kell fizetnünk. Olyan korokban, amikor a nagycsaládok védőhálója közvetlenebbül és erősebben volt jelen az emberek életében, talán – annak minden esetleges hátrányával együtt – bizonyos tekintetben könnyebb volt megöregedni.

Ahogy múlnak az évek, folyamatos idősödésünk jeleit igyekszünk leplezni (a különféle kozmetikai cégek is erre ösztönöznék minket), lelkünk hangjait elcsitítani, de az időt megállítani nem tudjuk. Aki az eriksoni pszichoszociális fázisokon kisebb-nagyobb sikerrel, vagy éppen veszteségekkel végighalad, s közeledik az utolsó fázishoz, aligha lát mintát, példát maga előtt, hogy hogyan is nézzen az ismeretlen jövő elé. Márpedig közülünk sokan nem éltek közeli kapcsolatban olyan rokonaikkal, akik eljutottak ebbe a korba (Erikson, 1998).

Vannak kultúrák, melyek szinte félnek az idősödéstől, szégyenletesnek tartják annak fizikai jeleit, fetisizálják a fiatalságot. Ez elsősorban a nyugati kultúrákban tapasztalható, s talán kicsit hazánkban is. Másutt viszont (pl. Görögországban) tisztelettel fogadják az öregséget. Századunkban is sok indiai él olyan családi egységben, ahol a vezető szerepet a család legidősebb tagjai játsszák. Kínában, Tibetben és Indiában napjainkban is előfordul, hogy sok öreg barlangokba vonul vissza, s ott fogadják fiatal tanítványaikat. A fiatalok látogatásai étellel töltik meg az idősek napjait, a látogatóik inspirálják őket, a fiatalok pedig tanulnak tőlük. A konfuciusus elvben gyökerező, szülők iránti gyermeki szeretet és jámborság sok kínai és koreai családban természetes, bár az erősödő nyugatosodás miatt ennek jelentősége egyre csökken.

Az idősödés és az időskor megítélése szoros kapcsolatban van azzal, hogy hogyan tekintenek az emberek a halálra. Az őslakos indiánok az élet természetes velejárójaként fogadják a halált, az idősebbek élettapasztalatát, bölcsességét tisztelettel szemlélik, s a természetes rend részeként fogadják az idősebbektől kapott tudást.

Az északi vidékeken az időskornak külön kultúrája van. Amikor az eszkimók közösségük érdekében jobb vadászterületet keresve tovább vándorolnak, az időjárás viszontagságai miatt egy idősebb családtag miatt nem állhatnak meg hosszasan. Építenek neki egy iglút, s ott hátra hagyják. Az idős személy tudja, hogy eljött a végső

búcsú, s teljes elfogadással marad hátra, pedig tudja, hogy meg fog fagyni (Erikson, 1998).

Civilizált világunkban sajnos sok esetben kicsit hasonló a helyzet, mint egyes primitív népeknél volt, akik az időseket hagyták meghalni, vagy éppen meg is ölték őket. Korunkban ez nem nyíltan történik. Sok idősek otthonában mégis erről van szó, hiszen gyakorlatilag csak életben tartásról beszélhetünk. „Az, hogy az ember élete utolsó 15 vagy 20 esztendeje alatt felesleges tehernek számít, civilizációnk csődjének bizonyítéka” (Beauvoir, 1972, 14. old.).

Mit tehetünk hát? Úgy vélem, folyamatosan, tudatosan, felelősségteljesen kell szembenéznünk saját idősödésünkkel, önmagunk és szűkebb, valamint tágabb közösségünk érdekében. Ugyanakkor viszont a társadalmi felelősség sem hárítható. Örömteli, hogy látni pozitív tendenciákat is, hazánkban is (pl. nagyszülő-unoka számítógépes program, nyugdíjas turista egyesületek, nyelvtanfolyamok kimondottan nyugdíjasoknak), ám véleményem szerint egyre szélesebb körű preventív lehetőségek felkínálásával kellene szolgálni az életet annak kezdetétől a végéig, tisztelettel elfogadva az emelkedés és a süllyedés harmóniáját. A Tao Te King az élet ritmusának elfogadására hívja fel a figyelmet – „Minden dolog növekszik, majd ereje teljét elérve, elöregszik. Aki ennek ellenáll, az Örök Törvénnyel szembeáll. Sorsa így lesz korai halál” (Lao-ce, 2004, 62. old.).

Szennay András bencés szerzetes kutatta, hogy mit mond a Biblia és a korabeli egyéb keresztény iratok az öregedésről. Csak elvétve talált olyan lexikális anyagot, mely kifejezetten ezzel a témával foglalkozik, viszont tanítást, figyelmeztetést igen. Az idősek tiszteletére, megbecsülésére vonatkozó egyik tanítás így szól: „Ne gyalázd az öreg embert, mert a mi korosztályunk is vénül már. ...Ne vedd semmibe a bölcsék elmélkedéseit, és fordulj oda példabeszédeikhez, mert tőlük tudományt tanulhatsz...” (JSirak 8,6.8 – Deuterokanonikus bibliai könyvek, 1998, 69. old.). Az öregedés folyamatának nem szükségszerű velejárója a bölcsesség, annak eléréséhez hosszú út vezet. A tanítások, parancsolatok betartására intő szavak így szólnak: „ne felejtse el, tanításomat, parancsaimat őrizze meg szíved, mert hosszú életet, magas életkort és jólétet szereznek azok neked!” (Péld 3,1-2 – Biblia, 1997, 717. old.). A zsoltáros a múltó idő gyorsaságára hívja fel figyelmünket - „Életünk ideje hetven esztendő, vagy ha több, nyolcvan esztendő, és nagyobb részük hiábavaló fáradság, olyan gyorsan eltűnik, mintha repülnék” (Zsolt 90,10 – Biblia, 1997, 675. old.). Az időskori tartalmas élet nagy ajándék. Az emberek „az Úr házában vannak elültetve, ott virulnak Istenünk udvarain. Öregkorban is sarjat hajtanak, dús lombúak és zöldek maradnak, és hirdetik: Igaz az Úr, kösziklám ő, akiben nincs álnokság!” (Zsolt 92, 14-16 Biblia, 1997, 677. old.). A mindvégig termékeny élet nem természetes velejárója az idősödésnek, azért magunknak is nagyon sokat kell tennünk nap mint nap. Az tud igazán az élet teljessége felé fordulni, aki az öregedő élet mozzanatait és a halált is megpróbálja tudatosan

fogadni. Csak annak lesz majd osztályrésze a *meghalás művészete* (ars moriendi), aki megvalósította az *élet művészetét* (ars vivendi-t). Életművésszé pedig a *szerelem művészetének* (ars amandi-nak) gyakorlása által válhatunk (Vigilia, 2005/4).

Vajon megszerezhetjük-e ezt a múlt örömeit és fájdalmait is a jelenbe integráló bölcsességet, vagy az eriksoni nyolcadik szakasz „kétségbeesés” kimenetele vár ránk? Persze, olyan tényezőkkel szemben – mint a genetikai adottságaink, a környezetünk, vagy éppen a történelmi kor, amibe beleszülettünk – bizonyos értelemben tehetetlenek vagyunk. Viszont az, hogy mit hozunk ki mindabból, amink van, amit erre a földi utunkra útravalóul kaptunk, csakis rajtunk, a mi szabad akaratunkon múlik (Feldmár, 2010).

„Aki megragadja a múlt fonalát, és azzal irányítja a jelenkori létet, aki felismeri a múlt korszak vonalát, az kezében tartja az Égi Bölcsességet” (Lao-ce, 2004, 34. old.).

III/3. Integrál idősödés a világban

Az integrál szemlélet létrejöttét az amerikai Ken Wilber neve fémjelzi, az integrál idősödés/öregedés (Integral Aging) fogalma viszont Mark Davenport és Heidi Hörnlein nevéhez fűződik. Olaszországban létrehoztak egy központot, *Paradiso Integrale* (Integrál Paradicsom) néven, azzal a céllal, hogy az idősödés tudatos, integrál szemléletű megélésében nyújtsanak segítséget a hozzájuk fordulóknak. A nonprofit szervezetten belül rendszeresen szerveznek programokat, elvonulásokat, tanfolyamokat. Weboldalt működtetnek külön nők számára is, hogy az élet második felében újra erőt nyerjenek, s megtanuljanak függetlenedni a családi és társadalmi elvárásoktól. Weboldalukon rendszeresen meghallgathatóak munkatársaik videó-előadásai. Azon fáradoznak, hogy minél többeket meg tudjanak szólítani.

Rey Carr, az Amerikai Holisztikus Teológiai Intézet (American Institute of Holistic Theology, USA, Kalifornia állam) metafizika doktora azt vallja, hogy mindenki minden életkorban bölcsességeket szerezhet, fontosnak tartja olyan csoportok létrehozását, ahol az idősek egymást biztathatják. Felhívja a figyelmet a testgyakorlatok szükségességére, s arra, hogy rendszeres testmozgással talán a gyógyszeresedés is csökkenthető. Hangsúlyozza a generációk közötti kapcsolatok éltető erejét, s azt, hogy találjunk új, kreatív feladatokat az élet harmadik szakaszára az „öregék lépjenek hátra, váljanak láthatatlanná, gondolozzanak unokát” szemlélet ellenében. Kiemeli a háború utáni „baby boomer” generációt, mely megtöri az „öregék lépjenek vissza” hagyományt. Ez a generáció új szemléletet/megközelítéseket keres és tár fel, új szerepmódelleket alkot az utánuk következők javára. Carr szemléletében nagy hangsúlyt kap „a kapcsolatok ereje” (The Power of Relationships). A visszavonulásig a munka adta az értéket, a kapcsolatokat, az értékesség érzését, az értelmet, a kiteljesedés érzését, mindent a

munka határozott meg, de amikor annak vége van, sokan küzdenek „élet-táplálék”-ot keresve, melyet addig a munkában találtak meg. Ha tartósan nincsenek „élet-táplálék”-ok, hiányok léphetnek fel fizikai és mentális szinten, melyek degenerálódáshoz, majd halálhoz vezethetnek. Különböző „élet táplálék”-okat említ, mint kártyázás, festés, szobrászkodás, sportok, melyek az agyat és a testet egyaránt edzik, de vannak, akik éberség gyakorlatokat vagy a keleti spirituális hagyomány gyakorlatait végzik, mások „bakancslista” alapján élik az életüket, s mindent, ami eddigi életükben elmaradt, pótolni igyekeznek.

Megszívlelendő kérdéskörük, hogy az idősebbek éppen élettapasztalataik révén hogyan tudják minél jobban segíteni a fiatalokat, bizonyos szenvedések elkerülésének érdekében. Fontosnak tartják a rendszeres kapcsolattartást a fiatalabb generációkkal, és a tudatos idősödést, amihez Fred Jones ad támpontot: váljanak az idősek a „világ nagypapáivá és nagymamáivá”, legyenek hasznosak, nem csak szűkebb, hanem tágabb környezetükben is. Hiszen 100 év múlva már nem az fog számítani, hogy kinek milyen autója, háza volt, s mennyi pénzt gyűjtött, hanem csak az, hogy általa jobb lett-e a világ. Fred Jones maga is létrehozott olyan csoportokat, pl. a Ceremóniamesterek Klubját (Toastmasters' Club), melyek célja az idősebbek és a fiatalok közötti kölcsönös tapasztalatcsere. Ehhez a fiatalokat és az időseket összekötő „Bölcsességgyár” Közösséghez, melynek házigazdái Heidi és Mark, bárki csatlakozhat. (Forrás: <https://thewisdomfactory.net/the-power-of-change-fred-jones/>)

III/4. Az idősödés komplexitása

Az idősödés Iván László megfogalmazása szerint „*többtényezős és többdimenziós életfolyamat*” (Iván, Magyar Tudomány 2002. 4. 412. old.), melyben biológiai, pszichológiai és szociológiai tényezők egyaránt meghatározóak. Az emberek idősödése – épp az említett tényezők miatt – nagyon eltérő, hiszen az egészségi állapot és az életminőség tekintetében nagy különbségek vannak. „*Az emberi életciklus fő szakaszaiban a biológiai és a társadalmi tényezők szorosan összefonódnak*” (Bromley, 1972, 13. old.).

III/4.1. Biológiai tényezők

A biológiai növekedés időszaka (a testméret növekedése és erősödése, a mielinizáció, stb.) a fogamzástól a serdülőkorig tart. A gyermekek fejlődése látványos, s ha a környezeti tényezők is kedvezőek, akkor egészséges felnőtté válást eredményeznek. Ha azonban a külső (fizikai vagy lelki) hatások nem segítik a fejlődést, vagy éppen gátlóak, messzemenő következményekkel járhatnak.

A kanadai Brit Kolumbiai Egyetem fitness-, öregedési és stressz-laboratóriumának igazgatója, Eli Puterman szerint – aki egy hosszú távú kutatásra hivatkozik – a gyermekkorban átélt súlyos stressz jelentősen negatívan befolyásolhatja az öregedési folyamatokat, mivel hatására megrövidülhetnek a kormoszómák végén található telomerek. Márpedig a telomerek olyan károsodásoktól védik a kromoszómákat, melyek előidézik a sejtöregedést és a korai halált. A kutatók úgy találták, hogy a telomer rövidülést erősebben befolyásolja a lelki és szociális stressz (alkoholista vagy drogos szülői bántalmazás, évismétlés), mint a pénzügyi nehézségek. Azt ugyan nem bizonyították, hogy a telomer rövidülést egyértelműen a gyermekkori traumák/súlyos stressz okozzák, ám a kettő között lévő kapcsolat vitathatatlan. Azt, hogy az immunrendszer öregedését, valamint a sejtműködés romlását felgyorsíthatja a stressz, már más kutatók is kimutatták.

(Forrás: http://hvg.hu/elet/20161004_Meg_az_oregedesre_is_kihathat_a_gyerekkor)

A biológiai idősödés/öregedés hatásai, bár ugyancsak szembetűnőek, mégis egyénenként nagyon változóak, hiszen az örökletes tényezőkön kívül az életmód is meghatározó. A haj őszi, a bőr hámszöveteinek strukturális változásai miatt megjelennek a ráncok, a szemlencse rugalmasságának csökkenése miatt csökken a látásélesség, először a magasabb, később a mélyebb frekvenciájú hangtartományban is romlik a hallásélesség, a hormonális változások következtében bekövetkező egyre kisebb mennyiségű kalciumfelszívódás miatt elkezdődik a csontritkulás, hölgyeknél az ötvenes években a menopauza, s még sorolhatnánk tovább azt a számtalan változást, melyekkel nap mint nap szembetalálkozhatunk.

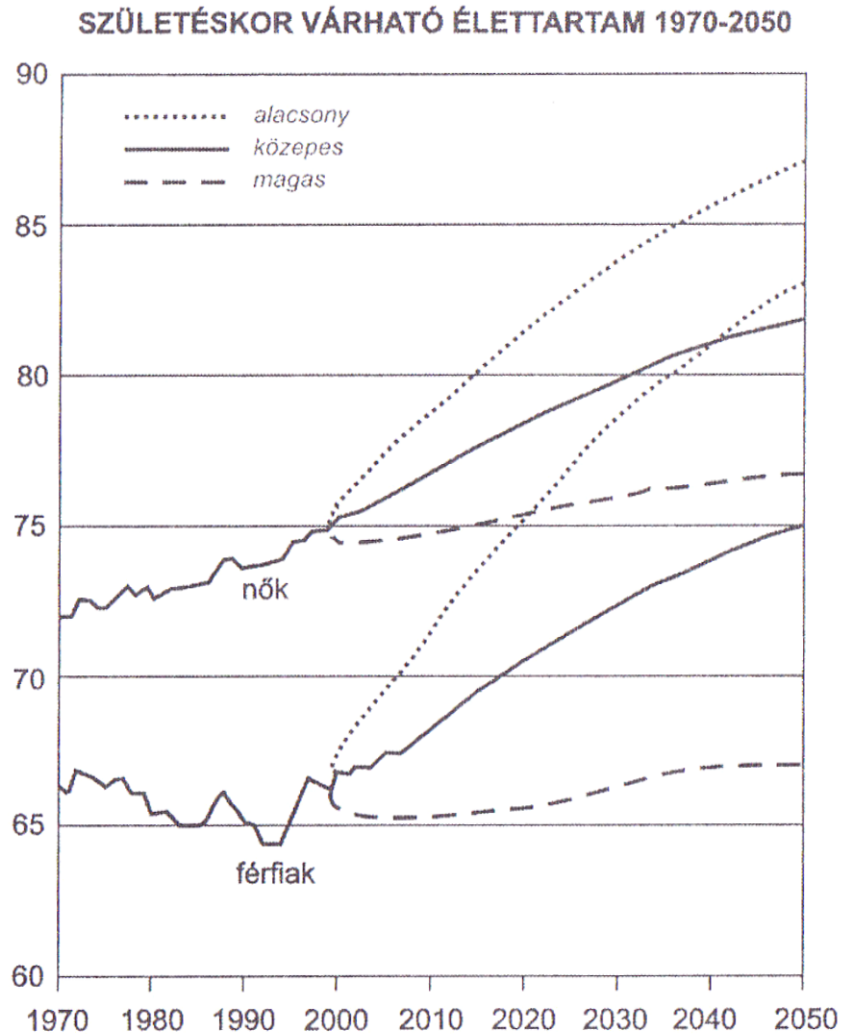
A normál idősödés jellegzetességei 30 és 90 éves kor között	
az izmok tömege és ereje	30%-kal csökken
az idegrostok ingerületvezetése	15-25%-kal lassul
az agy tömege	kb. 300 grammal csökken
a nyelven az ízlelőbimbók száma	240-250 egységről 40-50 egységre csökken
a vér mennyisége	50%-kal csökken
a tüdő vitálkapacitása	75 éves korra már felére csökken
a vese kiválasztó működése	több mint felével csökken
a látás és a hallás	70-80%-ban érintett

1. Táblázat: Az idősödés fizikai változói.

Forrás: Iván László tanulmánya alapján – Magyar Tudomány, 2002/4.

Mindez mitől és hogyan következik be? A különféle, az öregedési folyamatokkal foglalkozó modellekben alapvetően kétféle elképzelés található. Az egyik az öregedést valamilyen külső vagy belső program által meghatározottnak feltételezi (pl. Harman), a másik valamilyen hibát feltételez a rendszerben/a szervezetben (pl. Roth). A programozottság által vezérelt öregedést vallók azzal érvelnek, hogy csak bizonyos

számú osztódási képesség van programozva a génjeinkben, s ezt követően a sejt elhal. Vannak, akik úgy gondolják, hogy valamilyen biológiai óra (pl. Gruman) külső programként irányítja az öregedést. Azok, akik hibaelméletekben gondolkodnak, úgy vélik, hogy valamilyen külső vagy belső hatás következtében hiba (pl. salakfelhalmozódás) történik a szervezetben, és az okozza az öregedést. Egyre többen gondolják, hogy okok láncolatára, illetve kombinációjára vezethető vissza az öregedés. Az említett elméletek arra a kérdésre keresik a választ, hogy az öregedésnek mi az oka. Az utóbbi időben az információs szint szerepe is előtérbe kerül az öregedéssel kapcsolatban. Amikor a szervezet a környezetével anyagokat, energiát, információkat cserél, különböző külső és belső hatásokra fokozatosan változik a szervezet információs szintje, ami végül teljes dezintegrációhoz vezet. Az öregedés külső faktorai az energia – pl. az UV sugárzás, ami különösen a bőröregedést befolyásolja, az anyag – pl. a víz, az oxigén, a vitaminok, melyek hiánya gyorsíthatja az öregedést, és az információ – pl. a kívülről érkező hatások tudatunkon keresztül befolyásolják belső szerveink működését, s a szabályzórendszerek működésére is befolyást gyakorolhatnak, káros stressz kiváltásával. Márpedig az állandó stressz gyorsítja az öregedést és csökkenti az élettartamot. Negatív információkat azonban maga a szervezet is generálhat, pl. ha az ember az életét haszontalannak érzi. Az öregedés belső faktorai maga a genetikai rendszer és a különféle „intracelluláris médiumok” – mint pl. a sejtek víz- és iontartalma. Az öregedésben szerepet játszhatnak betegségek is, melyek lehetnek örökletesek, szerzettek, s vannak olyan betegségek, melyek bizonyos életkorokhoz kapcsolhatók – pl. az öregedéshez kapcsolódhatnak egyes autoimmun betegségek (Semsei, Magyar Tudomány, 2004/12).



13. Ábra: Születéskor várható élettartam.

Forrás: Magyar Tudomány, 2004/12, 1347. old.

Az ábrán a lehetséges felső határt jelzik a pontozott (felső) vonalak, a várható minimumot az alsó szilárd vonalak, a várható átlagéletkorok valószínűsíthető alakulását pedig a középvonalak (Semsei, Magyar Tudomány, 2004/12).

Választhatunk hát: elfogadva az idő múlásának jeleit aktívan részt veszünk testünk és lelkünk karbantartásában, vagy rettegve várjuk, hogy mit hoz a holnap. A görcsös erőfeszítések, melyekkel esetleg a biológiai hanyatlás ellen küzdeni próbálunk, kimerüléshez és szorongáshoz vezethetnek (Böszörményi-Moussong-Kovács, 1967). Belesimulunk hát a múltó idő hullámaiba, vagy görcsösen küzdünk ellenük? Felfedezzük önmagunkban azt, ami örök, vagy minden erőnkkel az elmúltót próbáljuk megragadni, s ha talán egy-egy pillanatra a kezünkben tartjuk, az idő urainak gondoljuk magunkat?

III/4.2. Pszichológiai tényezők

Fogantatásunk pillanatától újabb és újabb ingerek érnek bennünket, melyek különféle reakciókat váltanak ki belőlünk. Hogy mikor és hová, milyen körülmények közé születünk, az földi küldetésünk legalapvetőbb meghatározója. Testi és pszichés fejlődésünk szemmel látható, kialakulnak különféle képességeink, ismereteink bővülnek, egyre bonyolultabb feladatokat vagyunk képesek megoldani, s egyszer csak önálló életvezetésre képes felnőttekké válunk. (A felnőtté válás látható és tapasztalható jegyei a súlyos fogyatékkal élők esetében szintén nyilvánvaló, még ha esetleg önálló életvitelre nem is képesek.) S vajon ezen a ponton megáll a fejlődés? Felértünk egy hegy csúcsára, ahol kissé elidőzhetünk – nagy lendülettel munkába állva, családot alapítva –, s aztán fokozatosan következik a „lejtmenet”? Lehetséges ilyen nézőpont is.

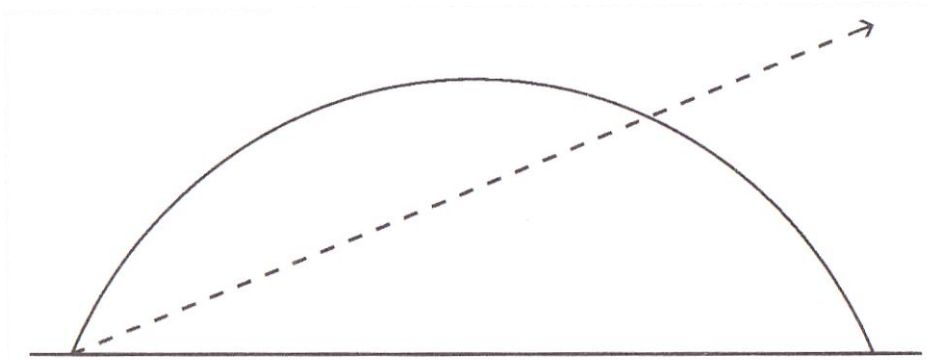
Sokan azonban másként gondolják, pl. Milan Kundera és T. S. Eliot is, akik egy életen át tartó folyamatnak tekintik a fejlődést. A különféle nézetek közötti legalapvetőbb különbség abból adódik, hogy a fejlődési változásban a kulturális-történelmi tényezőknek ki milyen szerepet szán. Ha elfogadjuk a kulturális-történelmi tényezők meghatározó szerepét, akkor egy egész életen át tartó folyamatnak kell tekintenünk a fejlődési változásokat, s el kell ismernünk, hogy a felnőttek és idősek igen fontos szerepet játszanak, hiszen *„ők felelősek a biológiai reprodukciót kísérő kulturális reprodukció biztosításáért az egymást követő nemzedékekben”* (Cole, 2002, 674. old.).

Piaget a formális műveletek szintjének elérésével a fejlődést mintegy befejezettnek tekinti, s a továbbiakban a már meglévő kognitív erőforrásaink minél jobb használatára tevődik a hangsúly. Erik Erikson a fejlődést szakaszokra osztja. Ő nyolc szakasról beszél, melyeket meghatározott életkorhoz köt. Mindegyik szakaszhoz tartozik egy krízis, melynek sikeres megoldása kompetenciákkal gazdagítva a következő szakasz megküzdésére tesz alkalmassá, hogy ott majd ismét az adott krízis megoldásával továbbjuthassunk. Magát a felnőttkort három szakaszra bontja: a fiatal felnőttkorban (20–35 éves kor) elköteleződünk vagy elszigetelődünk, az érett felnőttkor (35-65 év) meghozhatja a családi életben és a munkában való kiteljesedést, ám válhatunk énközpontú emberekké is (Cole, 2002). Az utolsó, nyolcadik, a 65. életéven túli szakasz felkínálja a kétségbeesés vagy a bölcsesség minőségét. Hogyan is érhető el a bölcsesség? Gisela Labouvie-Vief szerint személyiségünk két különálló vonatkozásának, a gondolkodás és az érzelmek integrálásával érhető el. Baltes úgy gondolja, hogy a különleges lényeglátás és ítéletképeség az, mely nehéz élethelyzetekben a bölcsesség fokmérője. (Cole, 2002) Úgy vélem nagyon fontos, hogy mindig legyenek céljaink. „Minden embernek önnön tapasztalata és személyes nyelve segítségével kell megfogalmaznia saját szellemi-lelki célját” (Ruppert, 2016, 25. old.). Erik H. Erikson felesége és munkatársa, Joan M. Erikson, aki maga is már a kilencvenes éveiben járt, leírt egy új, kilencedik szakaszt is. Saját tapasztalatai, megélései alapján megállapította, hogy a nyolcvanas, kilencvenes évek feletti öregkorra új elvárások, új

nehézségek, az élet újraértékelése jellemző. Míg a korábbi nyolc szakasz elsőként mindig a kedvező végkifejlet (pl. bizalom versus bizalmatlanság) lehetőségét kínálja fel, mely a fejlődést szolgálva célokra ösztönöz, a kilencedik szakasz esetében a kedvezőtlen végkifejlet került előtérbe, hiszen akkor már egyre közelebbről és egyre jobban nyíló kapuként pillanthatjuk meg a halált. Ebben a szakaszban az életünk során minket végigkísérő remény és bizalom (hisz ezek nélkül nem tudtunk volna addig sem élni) egyre jobban fogyatkozik. Ám, *„ha még ezek után is megtölt minket a lét intenzitása, és a remény, hogy ezzel még nincs vége, akkor igenis van miért élni. Meg vagyok győződve arról, hogy ha az idősök integrálni tudják a kedvezőtlen elemeket a kilencedik szakaszban, akkor sikerrel léphetnek rá az útra, amely a gerotranszcendenciához¹ vezet”* (Erikson, 1998, 114. old.).

Milyen kognitív változások történnek az idősödés során? A kognitív változások sokkal nehezebben ragadhatók meg, mint a biológiai változások. Bizonyos, intellektuális képességeket vizsgáló feladatokban az idősödéssel párhuzamosan romlás figyelhető meg (pl. a rövidtávú memóriában), más teljesítmények nem változnak, s vannak olyanok, melyek kifejezetten javulnak (pl. a régmúlt eseményeinek felidézése enyhén, a hallott, illetve olvasott szöveg megértésének képessége jelentősen javul) 60 éves korig, s csak azután indul enyhe hanyatlásnak. John Horn és Gary Donaldson szerint a felnőttkori javuló teljesítményekben elsősorban a kristályos intelligenciának (melyhez elsősorban a szerzett tapasztalatokra van szükség) van szerepe, a romló teljesítményekben pedig elsősorban a folyékony intelligenciának (mely a problémamegoldáshoz szükséges új információk feldolgozásához szükséges) jut fontos szerep. Míg a folyékony intelligencia nagymértékben öröklött, a kristályos intelligencia viszont olyan tapasztalatokon alapszik, melyek kulturálisan szervezettek, s egészen addig fejlődik, amíg a hozzá szükséges biológiai alap nem kezd el hanyatlani. Baltes és munkatársai hangsúlyozzák, hogy az agy hanyatló teljesítményeit a pragmatikai képességek ellensúlyozni képesek. A szerzett tapasztalatok szerepét nyomatékosítja, hogy bizonyos feladatokban akár jobban is teljesíthetnek az idősök a fiataloknál, pedig ők nagyobb folyékony intelligenciával rendelkeznek. Tehát az a sztereotípiát, miszerint a felnőttkori idősödéssel együtt jár a hanyatlás, túlzó. Bizonyos intellektuális működések valóban elkezdődnek hanyatlani (pl. a megküzdési rugalmasság új problémák esetén), azonban ezeket az esetleges hiányosságokat kiegyensúlyozzák a készségek, a tudás és az élettapasztalat (Cole, 2002). Az emberi élet különleges dinamikája első olvasatra talán meglepő: a testi fejlődés íve felfelé, majd megváltoztathatatlanul lefelé tart, mint egy félkörív, mint a lebukó Nap még látszó fele. A lelki fejlődés azonban akkor is meredeken felfelé tart, amikor az élet külső jegyei már lefelé (Goldbrunner, 1973). Bár fogyatkozik a testi erő, a lelki erő annál inkább erősödhet.

¹ Ez egy természetes, az időskori érettséghez és bölcsességhez vezető individuális folyamat. Amikor bekövetkezik, akkor az élettel való elégedettséget élhetjük meg, egyfajta transzformációt, melynek hatására új megértésekkel gazdagodhatunk, s az élet egy szélesebb spektrumát ismerhetjük meg.



14. Ábra: Életünk dinamikája.

Forrás: Goldbrunner, 1973, 11. old.

A felnőttkori fejlődést kutatva az utóbbi évtizedekben előtérbe került az életpálya-megközelítés, illetve az életút-megközelítés. Az életpálya-megközelítés azzal foglalkozik, hogy a biológiai, a kognitív és a társas változások hatására csecsemőkortól időskorig hogyan változnak a különféle pszichológiai jelenségek (pl. én-kép, emlékezet). Az életút-megközelítés a főbb életeseményekre (pl. iskolakezdés, nyugdíjba vonulás) fókuszál, s azt vizsgálja, hogy azok milyen mértékben hatnak az egyén életére, pszichológiai jóllétére.

A Harvard Egyetem egy érdekes, évtizedeket átívelő kutatása, melyben 724 személy életét követték nyomon, arra világít rá, hogy míg fiatal éveikben elsősorban a meggazdagodás és a híressé válás vágya motiválja az embereket, idősebb korukban a kapcsolatokra kerül a hangsúly (Forrás: <http://lemon.hu/2018/01/10/tesz-minket-igazan-boldogga-nem-penz/>).

III/4.3. Szociológiai tényezők

A szociálgerontológiai elméletek a társadalmi szerepekhez történő egyéni alkalmazkodási próbálkozásokkal éppúgy foglalkoznak, mint a társadalmi struktúrák idősebbek életét befolyásoló szerepével, s az utóbbi időben egyre nagyobb hangsúly kerül arra, hogy maguk az idősebbek hogyan próbálnak minél aktívabban részt venni saját idősödésük irányításában.

Az idősödési tendencia legszembetűnőbb az iparosodott országokban, s míg ez az arány 1950-ben csak 8% volt, 1998-ban 14%, 2050-re feltehetően eléri a 25%-ot (Giddens, 2008). A becslések szerint ez a tendencia hamarosan a fejlődő országokban is meglátszik majd, bár a szegényebb országokban az élettartam még mindig rövidebb. A születések száma és a halálozások száma egyaránt csökken.

A hagyományos, családi gondoskodási formák háttérbe szorultak, ezért halaszthatatlan feltárni a gazdasági támogatások új formáit, s a finanszírozás biztosításához jelentős kormányzati lépéseket tenni. Míg az idősödés során a tradicionális kultúrákban egyre

magasabb státuszt ért el az egyén, öregkorára pedig a legmagasabbat, a nyugdíjazáskor épp ellenkező tendenciák figyelhetőek meg az iparosodott társadalmakban.

Sok ipari országban – az egyébként aktív idősök is – teherré váltak, szinte elvárják tőlük, hogy vonuljanak vissza. Ez a tendencia hazánkban is szembetűnő volt – legalábbis a közelmúltban, s kiemelten a közsférában. Az utóbbi években sokan kényszerültek nyugdíjba, életkoruk miatt akkor is, ha még szívesen maradtak volna a hivatásukban. Vannak azonban olyan országok is, ahol talán éppen történelmi múltjukból fakadó bölcsességük miatt több szabadságot kínálnak fel mindazoknak, akik elérték a nyugdíjkorhatárt. Japánban például – ha ezzel a lehetőséggel élni kívánnak – nők és férfiak nyugdíjazásukat követően idős korukig ott dolgozhatnak, ahol egész életükben tették, mert ezt támogatja a japán kultúra. Ezzel társadalmi szinten történik példamutatás arra, hogy miként lehet az idősök tapasztalatait továbbra is felhasználni, nem pedig félreállítani őket. Ez valószínűleg arra vezethető vissza, hogy társadalmanként más és más megítélés alá esnek azok a fogalmak, melyek a szociális életkorral kapcsolatosak. *„A szociális életkor az adott, években mérhető életkorral kulturálisan társított normákból, értékekből és szerepekből áll”* (Giddens, 2008, 155. old). Tehát, társadalmilag jelentősen meghatározott. Ám ahogy változik az egyes ember, hiszen idősödik, úgy folyamatosan változik a társadalom is, s alakulnak a nézőpontok.

Bill Bytheway (1955) szociológus pl. kétségbe vonja, hogy egyáltalán öregkorról és idősokről beszélhetünk-e. Mi is az öregkor? Egy állapot? Vagy életszakasz? Esetleg gondolkodásmód? Azt a kérdést is felteszi, hogy van-e arra tudományos bizonyíték, hogy egyáltalán beszélhetünk öregkorról? *„Ha van, akkor hogyan kerül bele az ember, hogyan lesz idős? Bytheway számára a kategóriák, amelyekkel ma leírjuk az öregedést - például az „idősök” vagy „öregek” - maguk is az életkori diszkrimináció részei. Társadalmilag konstruáltak, és az a rendeltetésük, hogy a domináns csoportok, amelyek nyerhetnek valamit az életkori diszkriminációval járó egyenlőtlenségekből, legitimálják bizonyos emberek életkori alapon történő hátrányos megkülönböztetését és kezelését”* (Giddens, 2008, 165. old.).

Változnak a megítélések, a nézőpontok, az azonban biztos, hogy mindannyian, napról napra idősebbek leszünk.

Erik Erikson az 1990-es évek legelején megfogalmazta, hogy országában (az Amerikai Egyesült Államokban), noha általánosságban bevezették az újrahasznosítást, annak érdekében, hogy az idős emberek „újrahasznosulhassanak”, szinte semmi nem történik, pedig erre a fiatalabb generációknak is nagy szükségük lenne. Társadalmukban az idősökkel szembeni átlag attitűdöt felháborítósnak tartotta.

Szép és korszerű otthonok épülnek - írja, legtöbbször a városokon kívül, melyek azonban sokak számára túlságosan is drágák. S aki meg tudja fizetni, az is éppen a nagyobb közösségből rekesztődik ki. Úgy gondolja, hogy valami nagyon nincs rendjén.

Minden emberi lény az öregség felé halad, legyen az örömteli vagy szomorú. De hogyan lehetne megtanulni az idősektől, hogy hogyan készüljünk fel az élet utolsó szakaszára, amellyel mindannyiunknak egyedül kell szembenéznünk, ha ezek az idős emberek valahol elzárva élnek, s nem közöttünk? Felvet egy szinte utópisztikusnak tűnő gondolatot, miszerint, ha minden városnak lenne egy olyan parkja, mely jól őrzött, s a park közepén kis rezidenciákban élhetnének az idősek, ott mindenki látogathatná őket, mindenki leülhetne velük beszélgetni, meghallgatni a történeteiket, tanulni tőlük bölcsességeket (Erikson, 1998).

Ez nagyon szép gondolat, de....! Egy ilyen idős-szerephez nekünk, idősödőknek, vagy éppen már időseknek is fel kell nőnünk. S hogy tehetjük ezt? Folyamatos felkészüléssel, folyamatos fejlődéssel, mely áthatja egész életünket.

Mára – ezt írja Fritz Riemann 1987-ben, s ez mennyire igaz napjainkban is – a tudomány és technika robbanásszerű fejlődésének hatására a fiatalok ténylegesen fölénybe kerültek az idősebb generációval szemben, s így mit adhatunk mi még nekik? Minden idősödő embernek *„választania kell: vagy görcsös igyekezettel vissza akarja tartani azt, amiről érzi, hogy úgyszólván a kezéből vagy vállalja az új életérzést, és ezzel új lehetőségek, változások számára nyitja meg magát”* (Riemann, 1987, 52. old.). Az idősödő nemzedék mit adhat hát tovább a fiatalabbaknak? Általános élettapasztalatát és személyes érettségét, azt, *„ahogyan eleven tudássá sűrűsödött benne az, amit biológiai és lelki fejlődésének stációi – emberi válságai, egy-egy lépés az érlelődés útján, változásának élményei, viták-vívódások és feladatok – folyamán megélt”* (Riemann, 1987, 55. old.).

Egész idősödésünk folyamatában saját felelősségünk kiemelkedő, hogy időben gondoljunk majdani öregségükre, s idősödésünkkel idejében foglalkozzunk. A tanulás minden életkorban az önképzésnek fontos eszköze és célja is egyben, hiszen segíti az egyén fejlődését és gazdagítja önismeretét. Ha mi egyenként megtesszük a ránk eső feladatrészt, úgy hiszem, nagy lépést teszünk afelé, hogy egészségesebb társadalomban élhessünk. Ahhoz, hogy boldog öregségről beszélhessünk, olyan testileg és lelkileg egészségesebb társadalom szükséges, mely preventív szemlélettel arra törekszik, hogy a mostaninál sokkal jobb fizikai és pszichikai kondíciókkal érthessük el az időskort. *„Minél tartalmasabb volt aktív életünk, annál színesebb időskorra számíthatunk. Egy társadalom fontos értékmérője, hogyan bánik az idősekkel”* (Halmos Tamás, Magyar Tudomány 2002/4. 405. old.).

III/4.4. Spirituális tényezők

Úgy vélem mindannyian, ha fiatal éveinkben csak egy-egy röpké pillanatra is, de szembesülünk az idősödés tényével, s talán rácsodálkozunk, hogy mennyiféle idős emberrel találkozunk, ha épp egy szemvillanás erejéig is. Vannak jóságosak és

gonoszkodónak tűnök, boldognak és boldogtalannak látszóak, aktívak és passzívan szemlélődőek, stb. Azt hiszem, legjobban a szemek beszélnek. Bárcsak jobban megértenénk az üzenetüket! Miért ilyen nagy a különbség közöttük? Talán élettörténetük eltérősége miatt. Minél tovább él valaki, annál hosszabb a mögötte lévő útszakasz, annál több életharcot vívott meg, s az, hogy életharcaink kimeneteleit (akár győzelemmel, akár veszteséggel végződtek) hogyan értékeljük, megváltoztathatatlan nyomot hagy bennünk, rajtunk. Talán azért is, mert mindannyian más és más „hátizsákkal”, úgy is mondhatjuk, „keresztrel” érkezünk életünk minden következő pillanatába, s hogy milyen súlyosnak érezzük azokat, függhet attól is, hogy mennyire tartjuk *jól* a zsákunkat/keresztünket. *„Nehéz neked az ösztöke ellen rugódoznod”* (ApCsel 26, 14b, Biblia Magyarázó jegyzetekkel, 1997, 1344. old.).

Ha el tudjuk fogadni, hogy nem véletlenül, sőt küldetéssel érkezünk a Föld nevű bolygóra, melyet jóságos Felsőbb Hatalom (vagy Isten, vagy ahogyan imáinkban bizalmasan megszólítjuk) bizott ránk azért, hogy az elénk táruló feladatok tőlünk telhető legjobb megoldásával jobbra válhassunk, akkor sorsfeladatainkat egy ismeretszerzésre vágyó tanuló hálájával tudjuk fogadni. Akkor szabad akaratunkkal a feladatmegoldásokhoz szükséges lehetőségek széles tárházából felelősségteljesen választva hozzunk meg döntéseinket, s a legfájdalmasabbnak tűnő próbák idején is igyekszünk belesimulni Isten kezébe. Tehát, legyenek bármilyenek a külső feltételek, a legtöbb rajtunk múlik, a mi viszonyulásunkon önmagunk és embertársaink felé, s így Isten felé is, hiszen mindannyian – testvérként – az Ő kezében vagyunk.

„Tudd meg, ki vagy, és légy az” – mondta Pindarosz. Hiszem, hogy mindannyian szeretnénk megtudni, hogy valójában kik vagyunk, s hűen azzá válni. Ez földi utunk legfontosabb spirituális feladata.

Fogantatásunk és születésünk megérkezés a Föld nevű állomásra, halálunk pedig utolsó visszapillantásunk, s közben folyamatosan „utazunk”. Elénk tárul sok-sok fény és árnyék, hatalmas hegyek, zúgó patakok, csodás rétek, s megannyi szépség. Hogy mindebből mit és mennyit fogadunk be, nagymértékben rajtunk múlik. Beengedjük a fényt, vagy csak éppen megérinteni hagyjuk magunkat általa? Az élmények, melyek nap mint nap elénk tárulnak, szolgálják-e fejlődésünket, lelki mélységeink valódi megismerését, hogy majd az utolsó állomáshelyről felnövekedve tudjunk indulni az ismeretlen további útra? Nincs emberi élet fájdalmak, veszteségek nélkül. El tudjuk-e engedni az ezek feletti önmarcangolást, az áldozatszerepet, s részt tudunk-e venni utazásunk valódi értelmében, felismerve, hogy *„minden traumatikus dologban ott a meghívás arra, hogy jobb kapcsolatba kerüljünk mélységeinkkel, a misztériummal”* (Hollis, 2009. 172. old.).

Utunk során sokszor megérint minket a félelem, nehéz vele szembeszállni, de mégis legnagyobb győzelem, ha sikerül legyőznünk saját gyengeségeinket.

Úgy vélem, utunk során a legfontosabb, amit egymásnak – mindazoknak, akik velünk együtt úton vannak – adhatunk, a biztatás, életkortól függetlenül. A jó szó csodát tevő erejét talán mindannyian ismerjük, ami nemcsak egy gyermek számára fontos. Biztassuk a velünk egy időben úton járókat, hogy ne adja fel álmait, vágyait. Egy R. Bach-tól származó mondás szerint „*nem kél oly vágy benned, melyhez ne kelne erő is benned valóra váltani.*” Fontos és életető mindannyiunk számára, úgy, mint a kommunikatív érintés is, melynek életminőséget növelő hatását Erikson is hangsúlyozza (Erikson, 1998).

Jókai Anna híres regényének olvasása közben nyomon követhetjük az idősödés sok-sok örömét és vívódását, ám biztatásként újra és újra felcsillan a remélt célba-érés „*ne féljetelek*” mottója (Jókai, 2003). Osho a meditáció és szeretet integrációját hangsúlyozza, azt, hogy kapcsolatainkban és bensőnkben egyaránt boldognak kell lennünk (Osho, 2014).

Talán néha, legalább egy-egy pillanatra megtapasztalhatjuk a bölcsek örömét, ha átélhetjük, hogy részei vagyunk a világegyetem hatalmas erőinek, „*amelyek átmenetileg, rövid időre az általunk is tapasztalt világban, az általunk birtokolt testben vannak jelen*” (Csíkszentmihályi, 2007, 299. old.).

IV. Az idősödés, illetve az arra való felkészülés az AQAL modell tükrében

IV/1. Hipotézisem az idősödésre való felkészültségről

Amint láttuk, az idősödésnek több összetevője van. Vajon életünk folyamatos változásában milyen mozzanatok érhetőek tetten, melyek talán könnyebbé tehetnék életünket, annak késő délutánját és estjét is? Erre próbálok választ kapni kérdéseim tükrében.

Hipotézisem szerint:

1. A lakosság jelentős hányada nem készül fel az időskorra, illetve csak részben, sőt, folyamatos idősödéséhez sem tud pozitívan hozzáállni. Összefüggés lehet a jövedelmi viszonyok és a hatékonyabb felkészülés között.
2. Az idősödésre való felkészülés szempontjából az egyéni belső munka fontossága háttérbe szorul.
3. A nyugdíjas korhoz közeledve egyre nagyobb felkészülés tapasztalható, bár ezt csak részlegesnek vélem, tehát bizonyos területeken megtörténik a felkészülés, bizonyos területeken viszont elmarad.

4. Feltételezésem szerint a jobb alsó kvadránsból elindul egy negatív hatás, egy „negatív kígyó”, ami áthaladva a bal alsó kvadránsra, majd a bal felső kvadránsra, ahol egyéni pszichés tüneteket okoz, pl. szorongást, kisebbségi érzést, bizonytalansági érzéseket, végül eljut a jobb felső kvadránsba, ahol már teljesen nyilvánvalóvá válva, pl. pszichoszomatikus betegségeket okoz. A jobb alsó kvadránsból kiinduló „negatív kígyó” (az idősödés társadalmi megítélése) hatását minden korosztály érzi, s ennek kedvezőtlen következményei a bal alsó kvadránsban vélhetően a közösségek működését kedvezőtlenül befolyásolják, talán nyomai fellelhetőek a bal felső kvadránsban, s érezteti hatását a jobb felső kvadránsban is.

5. A jobb alsó kvadránsból kiinduló romboló hatásukat kifejtő negatív tendenciák közömbösítési lehetőségei csak részben ismertek.

IV/2. A kutatás célja, módszere, mintavétel

Kutatásom célja bepillantás és rávilágítás a négy kvadráns idősödést feltételezhetően befolyásoló tényezőibe.

Úgy vélem, az idősödés mindannyiunkat előbb vagy utóbb próbatételek elé állít, ám ha időben megpróbálunk felkészülni ezekre, talán könnyebben tudunk belesimulni a múltó idő olykor sodró hullámaiba.

Vizsgálódásomra a kvalitatív kutatási metodológiát alkalmaztam, mennyiségi méréssel kiegészítve.

A kikérdezés módszerét választottam – az írásos kikérdezés egyéni fajtáját, eszközül pedig a kérdőíves felmérést, amely az 1. Mellékletben, illetve az alábbi linken található: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSernS46JgEYMtRjIQuv8RSiblluInT2H5SsL11bQhveeIM6xQ/formResponse>

A kérdőív Google-kérdőív, Word-ben szerkesztett és papíralapú formátumban készült el, pár soros bevezetővel, melyben felkértem a számomra ismeretlen személyeket a kérdőív kitöltésére.

A kérdések összeállításánál a kutatás-módszertani szempontok messzemenő figyelembevételére törekedtem. Valószínűsítettem, hogy az elemzésnél nem fogom az összes kérdést és a rájuk adott válaszokat egyforma súllyal felhasználni, de úgy gondoltam, inkább több adatom legyen, mint kevesebb, mivel a hiány pótolhatatlan lenne (Nádasi, 2000, 173. old.).

A véletlen mintavételt alkalmaztam – a potenciális válaszadókhoz a facebookon, munkahelyi, baráti, illetve családi levelezőcsoportokon keresztül, valamint személyes továbbítással jutott el a kérdőív.

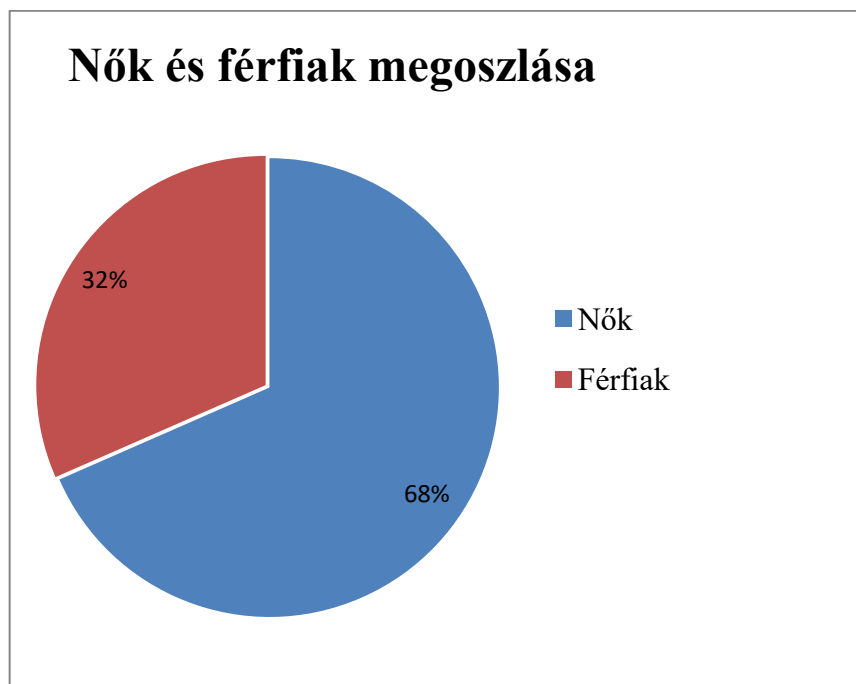
A feldolgozás során szöveges válaszok esetében a tartalomelemzés módszerét alkalmaztam, a számszerű adatok elemzése pedig az Excel és az SPSS programokkal történt.

460 kitöltött kérdőív érkezett vissza hozzám – közülük 25 hiányos, tehát teljes egészében 435 feldolgozására került sor.

Hogy az életvitel mennyire fontos, azt már számtalan tudományos tény is igazolja. Pl. a japán Okinava szigetén igen sok nagyon idős (100 éves) ember él, akik hosszú éveken át súlyos stressznek voltak kitéve a II. világháború miatt, mégis magas kort értek el. Vajon hogyan? Nos, a speciális életstílusuknak köszönhetően, melyben az egészséges táplálkozás (jellemzően egyszerű, de tápanyagban gazdag, teljes értékű táplálékokat fogyasztanak) éppúgy fontos helyet foglal el, mint a fizikai aktivitás, a rendszeres sport, és egész életszemléletük, s persze a környezeti hatások sem mellékesek. (Marton, 2010) Az életvitel néhány általam hangsúlyosnak vélt összetevőjére próbáltam rákérdezni. Éppúgy fontos az is, hogy milyen az egyén aktuális egészségi állapota, vagy épp az a közeg, mely közösségként mögötte áll. Mögötte áll-e? Mennyire érzi stresszesnek az életét? S persze nagyon érdekelt, hogy milyen az egyének belső változásra való hajlandósága, annak felismerése, hogy valójában szinte minden rajtunk magunkon múlik. Próbáltam rákérdezni arra, hogy a válaszadók milyennek ítélik az idősödés/öregedés társadalmi megítélését.

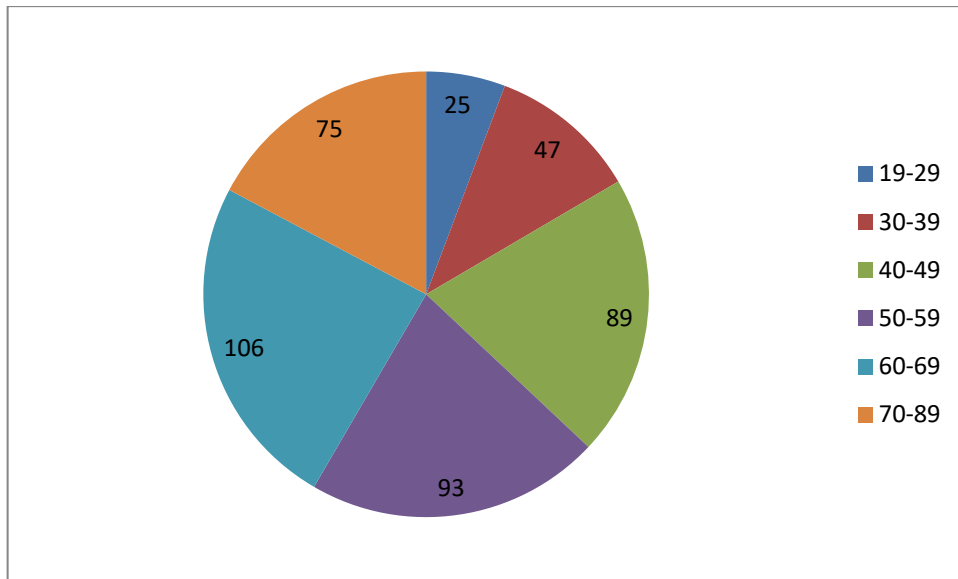
Kérdéseim összeállításánál törekedtem rávilágítani mind a négy kvadráns legalább néhány jellemző elemére. Érdekelt, hogy a wilberi négy kvadráns harmóniáját megzavarja-e valami, s ha igen, hogyan?

Az alábbi ábrákon láthatjuk a válaszadók nem és korcsoport szerinti megoszlását, lakóhely és iskolázottság szerinti megoszlásukat pedig a 2. Melléklet tartalmazza.



15. Ábra: A kutatásban résztvevők megoszlása nemük szerint.

Forrás: saját összeállítás

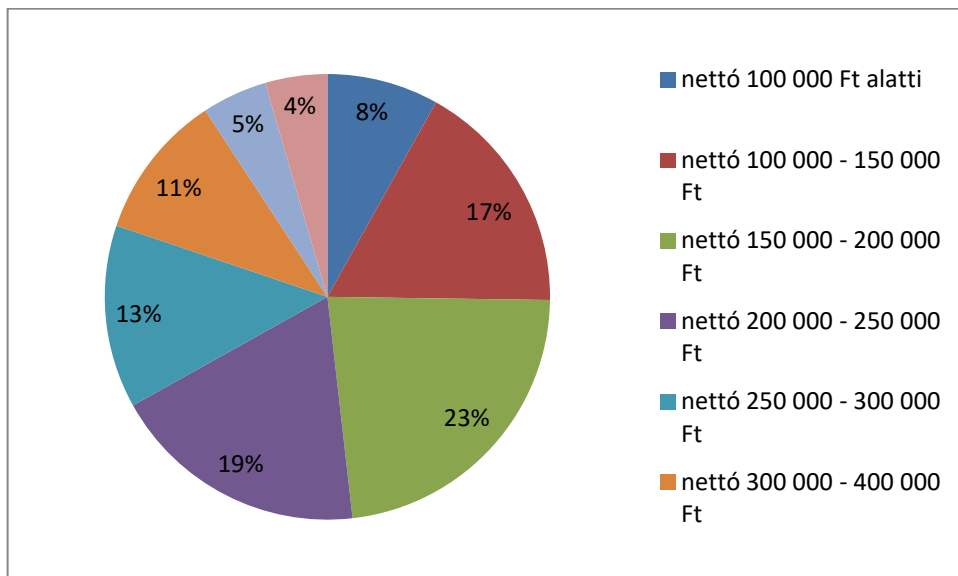


16. Ábra: A kutatásban résztvevők megoszlása korcsoportonként.

Forrás: saját összeállítás

IV/3. Az idősödés mutatói a négy kvadránsban, a kutatásom alapján

Mindegyik jövedelmi kategóriában a válaszadók jelentős (több mint 60) százaléka felkészültnek érzi magát az idősödésre, a legkevesebben a havi 100.000 Ft nettó jövedelmi kategóriában. Az idősödésre való felkészültségüket legmagasabb arányban, csaknem 90%-ban a havi nettó 150.000-200.000 Ft és a havi nettó 300.000-400.000 Ft jövedelemmel rendelkező válaszadók gondolják.



17. Ábra: A kutatásban résztvevők jövedelem szerinti megoszlása.

Forrás: saját összeállítás

Korcsoportokat tekintve az idősödésre legfelkészültebbnek a 60-69 évesek érzik magukat (92,45%-uk), legkevésbé felkészültnek a 30-39 évesek (57,45%-uk).

Mindezt hogyan?

A rendszeres havi jövedelem egyedül az anyagi megtakarítást befolyásolja, a többi felkészülési formát nem.

A legalacsonyabb fizetési kategóriában elsősorban a BF kvadránsra utaló önismerettel, az ennél magasabb fizetési kategóriákban a JF kvadránsos egészséges életmóddal, a két legmagasabb fizetési kategóriában rendszeres anyagi megtakarítással készülnek az idősödésre, mely mind a négy kvadránst érintheti. Tehát a szándék a válaszadók jelentős százalékában megvan, de a hangsúlyosan BF kvadránsos önismereti megoldást a legalacsonyabb jövedelműek közül választják nagyobb százalékban.

Az idősödésre való felkészültség milyen mutatói érhetőek tetten?

Mindaz, amit a jelenben teszünk, döntő fontosságú, tehát az életmódunk is. Azonban az sem elhanyagolható, ahogyan az utunk irányát szemléljük. Vannak-e, s ha igen, milyen terveink, álmunk? A jelenből át tudunk-e pillantani személyes történetünk álmunkban elrejtett titkaiba, s ezeket motiváló erőként integrálni tudjuk-e jelenünk erőfeszítéseibe? *„Az élet valóban bőkezű azokhoz, akik a személyes történetük szerint élnek”* (P. Coelho).

Természetesen korcsoportonként változó, hogy kik milyen 5 és 20 éves célokat tűznek ki, mégis bizonyos tendenciák kifejezettek.

A 20 éves tervek között a **család**, illetve **nagycsalád** (BA) vágya, megléte mindegyik életkorban hangsúlyos. Az **anyagi biztonság** (JA) igénye és a **szakmai sikerek** (JA) utáni vágy az első négy korcsoportban kifejezett, a 60-69 évesek válaszaiban még konkrétan megfogalmazott, a magasabb életkori csoportnál azonban már nem. A **kapcsolatok** (BA) ápolása minden korcsoport terveiben szerepel ugyan, de összességében az előzőeknél szerényebben. Legtöbbször a jelenleg 50-59, majd a 60-69, a 40-49 évesek, majd a 70-89 évesek válaszaiban fogalmazódik meg fontos célként a kapcsolatok (családi, baráti, egyéb közösségi) ápolása. Az **otthonteremtés** (ház, lakás) vágya (BA, JA) – érthető módon – elsősorban a fiatalabb korosztályoknál megfogalmazott, bár még a 60-69 évesek válaszaiban is szerepel, későbbi életkorban háttérbe szorul. A **nyugalom** és **békesség** (BF) először a most 30-39 éveseknél fogalmazódik meg, leghangsúlyosabb a most 60-69 éveseknél. Megnevezve az **egészség** (BF, JF), mint cél, először a 30-39 éveseknél olvasható, s a most 70-89 évesek válaszaiban is szerepel – pl. „Egészségesen képes legyek magamat ellátni”. A **boldogság** és **megelégedettség** (BF), mint cél, mindegyik korosztályban szembetűnő, a mostani negyvenesek, ötvenesek válaszaiban fordul elő a legtöbbször. A **fejlődés** (BF), **tanulás - tanítás - alkotás** (BF, JF) iránti vágy szerényen ugyan, de a harmincasoktól felfelé minden korcsoportban megjelenik, éppúgy, mint a különféle **hobbik** üzésének terve. Kiemelem az **utazás** 20 éves célként való megfogalmazását először a most 30-39 évesek között. Az **aktív idősor** (BF, JF) célként először a most 40-49 éveseknél olvasható. Az idősebb korcsoportokban egyre szembetűnőbb az **önállóság**, **önellátás**, **hasznosság**, **szellemi frissesség**, a **másoknak nem terhére levés** igénye és az evilági

élet békés befejezésének vágya, pl. „szeretetteljes közegben meghalni”. A **spiritualitás** (BF) igénye a fiatal korosztály válaszaiban is felbukkan, a magasabb életkori csoportoknál azonban többször előfordul, pl. „megvilágosodás”, „egyre közelebb kerülni Istenhez”. Öröm rábukkanni olyan válaszokra, melyek a Joan M. Erikson által leírt gerotranszcendenciára utalnak, arra a transzformációra, amelynek hatására az élet szélesebb spektrumát ismerhetjük meg (Erikson, 1998). A szép tervek mellett azonban előfordul a céltalanság, akár már a 19-29 évesek között is – pl. „nincs húsz éves célom”.

A 20 éves célokat összevetve az 5 éves célokkal hasonló tendencia figyelhető meg. Jelentős különbség azonban az, hogy a most 70-89 évesek válaszaiban 20 éves célok csak elvétve bukkannak fel, ám sokkal több, **testi-lelki-szellemi aktivitásra** utaló 5 éves cél található, pl. „családtörténet és egyéni emlékek leírása”, „könyveim által még többet felfedezni a világból”, „újra zongorázni, néhány elmaradt külföldi út, Magyarország bejárása”.

Láthatjuk, hogy a tervek szépek, de vajon milyenek a társadalmi hatások, melyek külső tényezőkként bizony (olykor jelentősen) befolyásolhatják mindennapjainkat, céljaink megvalósulását?

A társadalmi hatások (JA) széleskörű, objektív vizsgálatára a dolgozat keretei nem adnak lehetőséget. Engem a kérdőív összeállításakor elsősorban a jobb alsó kvadráns szubjektív megítélése érdekelt, az, hogy az emberek maguk milyenek tapasztalják meg az idősödés társadalmi megítélését.

Válaszaik nagyon elgondolkodtatóak, s az idősödéssel kapcsolatos azon hipotézisemet, mely szerint egy „negatív kígyó” indul el a jobb alsó kvadránsból, igazolják.

Arra a kérdésemre, hogy milyen az idősödés és az időskor társadalmi megítélése hazánkban, minden életkori korcsoportban nagy százalékban a negatív megítélés a döntő. Olyan kifejezéseket használnak már a 19-29 éves korosztályi csoporttól, mint „borzasztó, rossz, elkésztő, szörnyű, reménytelen, méltatlan, siralmas, közönyös, embertelen, kétségbeejtően szomorú, lesajnáló, kirekesztő, kilátástalan, alulbecsült, elutasító, stb.”.

„Az állam felelőssége alapvető abban, hogy ma sok esetben nem biztosított a tisztas, aktív időskori lét, ugyanakkor az egyén felelőssége is.”, „Sok fiatal talán túlságosan összeköti az idősödést a tehetetlenséggel és az unalommal, szerintem az emberek borzongva gondolnak az idősödésre” – írják huszonévesek. „Olyan, mintha az egész problémát a szőnyeg alá seprte volna a társadalom.” – vélekedik egy harmincas, az ötvenesek pedig a következőket írják: „Családon belül és a társadalomban is pozícióvesztés az öregedés”, „Nem ismeri el a társadalom az időseket, nem használja fel megfelelően tapasztalataikat.”, „Az idősödéssel nem foglalkoznak, az időskor negatív, mivel tehernek van feltüntetve, és sok fiatal annak is gondolja, tekinti az időseket.”, „Rossz a nyugdíjrendszer, felkészületlen a társadalom az idősek problémáira”, „Az idős ember nem számíthat semmi jóra. Pénztelenség, egészségügyi és szociális ellátatlanság,

türelmetlenség, és tiszteletlenség vár rá”, „Ma túl gyors a változás, nagyobbak a generációs távolságok, fokozott a társadalom passzivitása és érdektelensége egymás iránt! Kár!”. Természetesen vannak, akik a pozitív tendenciákat emelik ki, mint pl. egy hatvanas: „Az eddigiekhez képest nagyobb odafigyelést érzek.”, egy hetvenes pedig úgy véli, hogy „világnézet-, életkor-, intelligenciafüggő” a megítélés.

Annyi érdekes, elgondolkodtató válasszal tiszteltek meg a megkérdezettek, hogy nehéz egyet-egyét kiemelni, legszívesebben az összes választ idézném, de erre dolgozatom terjedelme nem ad lehetőséget.

Bepillantást nyertem abba, hogy sok (több mint 400), de a lakosság összességét tekintve mégis igen kevés ember véleménye alapján milyen hatások érhetőek tetten a wilber jobb alsó (JA) kvadránsból. Tehát csöppet ráláttunk a külső, társadalmi hatásokra, melyek nagyon fontosak, s kétségtelenül befolyásolják mindennapjainkat.

Nézzük meg, mi látszik a másik három kvadráns vizsgálata során! Vajon mi megteszünk-e minden tőlünk telhetőt azért, hogy rövid- és hosszú távú céljaink valóra is váljanak, s percről percre idősödve, egész életünkben *útközben* legyünk afelé az Örök felé, melynek irányába mindannyian tartunk?

Pillantsuk be a másik három – a közösségi belső, az egyéni belső és az egyéni külső – kvadránsba, vajon azokban mire terelődik a tekintetünk. Mindhárom nagyon fontos, mert egyéni felelősségünk egyre szembeűnőbbé válhat. Az egyik válaszadóm ezt így fogalmazta meg: „Fontos volna az embereknek az idősődéssel kapcsolatban felelősségteljesebben gondolkodni, mert az időskori állapotot az előtte való befektetett energia és figyelem fogja eredményezni. Ezért jórészt mindenki maga felelős.”

A bal alsó kvadráns (BA) szerepe, melybe a másokkal közös élmények, értékek, a csoportélmények tartoznak, nagyon hangsúlyos az életünkben. A szűkebb és tágabb közösségek éltetnek, segítenek lendületben maradni, tükröt tartanak elénk. Szépen írja József Attila:

*„Hiába fűrösztöd önmagadban,
Csak másban moshatod meg arcodat.”*

Közösségek nélkül szegényebbek vagyunk. Sajnos, sok, ilyen értelemben vett szegény embertársunk van. Miért? Széleskörű szociológiai vizsgálatok deríthetnék fel ennek számos okát, az azonban valószínűsíthető, hogy különféle társadalmi változások hatására bizonyos közösségek elhalnak, majd újjáélednek, vagy éppen nem, mert már időközben az érintettek felett elszálltak az évtizedek. Kiemelném itt saját korosztályomat, akik bár kisgyermekként, de átéltük '56-ot, és a nálunk idősebbeket, akik a második világháborút is. Sok közös érték porba hullott, mások jöttek helyükbe, de az emberi lélek alakulása, alkalmazkodása lassú, csak gyengéd „érintéssel” stimulálható, s persze nagyon függ tőlünk, hogy fogadni tudjuk-e a finom jeleket. Nagy

ajándék, ha igen, ám nem törhetünk pálcát azok felett sem, akik nem. Sok embertársunkban megkövesedett a múlt sok fájdalma. Engedjük őket saját, magányos útjukon, vagy próbálunk utánuk menni? Ez mindannyiunk – kiemelten közösségeink – felelőssége.

Azt gondolom, tágabb és szűkebb közösségeink egyik szép feladata, az utánunk következők felkészítése az idősödésre, háttérbe szorul, s ez mindannyiunk felelőssége. Erre több válaszadóm is utal, pl. az egyik ötvenes így gondolja: „Nincs megfelelő felkészítés, képzés akár az általános iskolától kezdődően élethosszig. Nem csak az idős embereknek kellene pszichésen és gyakorlati szempontból is felkészülni erre, hanem a családtagjaiknak is. Komoly képzés formájában!!!” Az egyik hetvenes a saját felelősségünket kiemelve megfogalmazza, hogy „minden rajtunk múlik. Milyenek az emberi kapcsolataink. Kioktatunk vagy egyszerűen élünk és életünk az útmutató. Önmagunk fejlődését segítjük, figyelemmel kísérjük, és követjük a világot és változásait.”

Minden korcsoportban a válaszadók több mint fele közösséghez tartozónak vallotta magát. A legfiatalabb korcsoport – ők a sportközösségeket preferálják – kivételével minden életkori kategóriában legtöbben vallási közösségekhez tartoznak, ezután a negyvenesek, ötvenesek és hatvanasok sportegyesületi csoportot (a harmincasok jóval kevesebben), a hatvanasok és hetvenesek a művészeti és hobbi csoporthoz tartozást jelölték. A válaszok között szerepel még egyetemi/tanulmányi, gyógyító, baráti, társadalmi (pl. civil szervezet) közösség, meglepően kevés válaszban szerepelt nyugdíjas közösség, s elvétve az adótanácsadók közössége, baba-mama kör, kutyaiskola.

Nehéz élethelyzetben a **család megtartó erejét** minden korosztály több mint 60%-a 3-as, illetve 4-es fokozatúnak, tehát erősnek érzi egy 1-4-es skálán, legkevésbé a 19-29 évesek, de közülük is 64% így érzi, legtöbben a 60-as korosztály tagjai közül érzik így, 87%-uk.

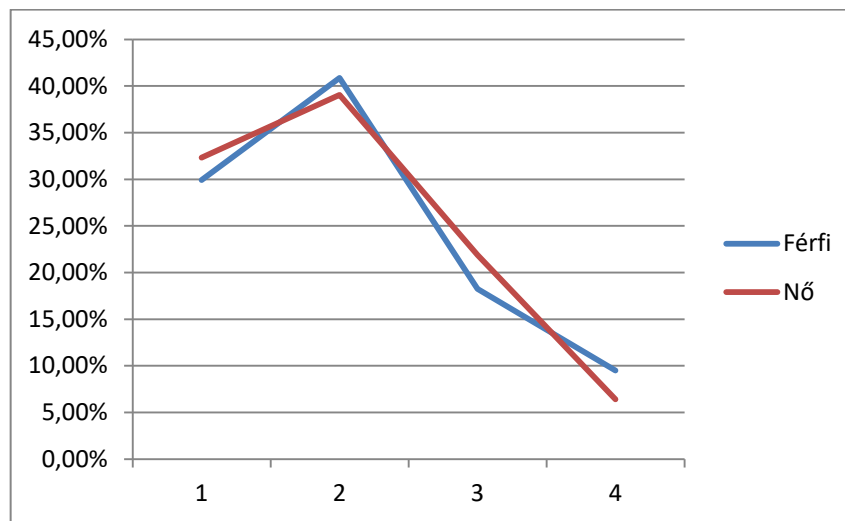
A **közösségük megtartó erejét** hasonló helyzetben leginkább a legfiatalabbak érzik (68%-uk), legkevésbé a két legidősebb korosztály (a 60-69 évesek 48,5%-a, a 70-89 évesek 48%-a).

Készséget arra, hogy valamilyen közösség részévé válva **egymás útjának segítésében** részt vegyen, legintenzívebben (3-as és 4-es erősségi fokozaton) a legtöbben a 30-39 évesek érzik (63,83%-uk), a legkevésbé a legidősebbek, de közülük is több mint 50%-uk erős készséget érez erre.

Hogyan bukkanhatunk rá a lelkektől lelkekig vezető utakra? A fiatalabb korosztályokhoz tartozók közül is többen úgy érzik, hogy napjainkban nincs nyitottság az ismerkedésre, hogy „közösségek kialakítása 40 felett nehéz”, és közösségformáló

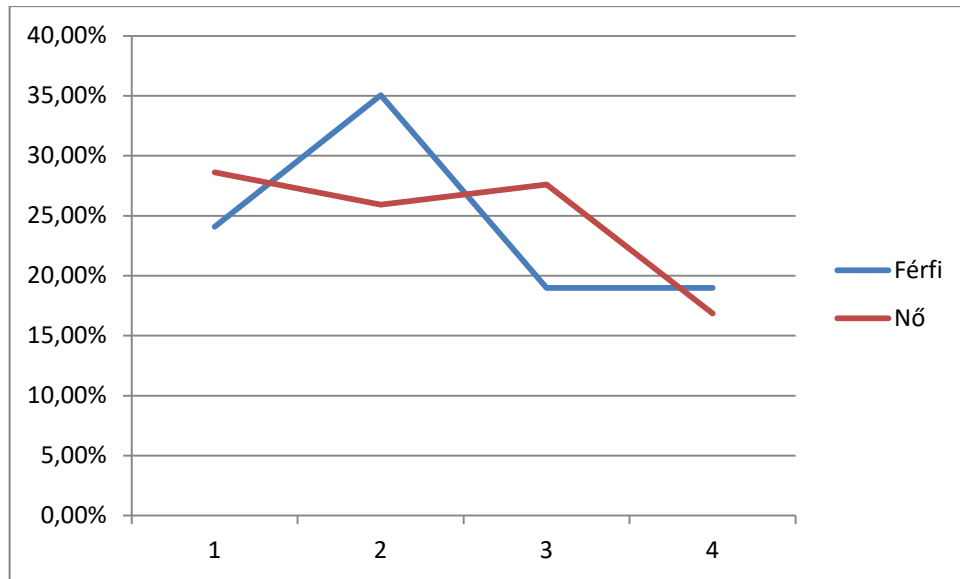
segítséget igényelnének. Egy bölcs hetvenes megfogalmazza, ami véleményem szerint mindannyiunkra érvényes: „minden rajtunk múlik. Milyenek az emberi kapcsolataink. Kioktatunk vagy egyszerűen élünk és életünk az útmutató” – és merünk-e kapcsolódni. Minden korosztály válaszaiban fellelhető a közösség iránti vágy, s az, hogy nehéz közösségre találni – pl. „baráti társaságok, közösségek hiányoznak, mert nincs nyitottság”, „az egyházi közösségek megítélők, és már az Istenről alkotott képünk is messzemenően különbözik”, „a politika bekúszik a közösségekbe, ez nem engedi a valódi közösség kialakulását”, s a 20 éves célok között pl.: „olyan közösséghez tartozni, ahol szükség van rám”, „elfogadó közösségben szeretettel kísérni a következő generációk életét”. Úgy vélem ahhoz, hogy szeretettel, aktív részvétellel tudjuk kísérni a következő generációk életét, elsősorban önmagunk megoldozására van szükség. Folyamatos önismerettel kell tisztogatnunk a mások (kortársaink, idősebbek és fiatalabbak) felé vezető, lelki sebeinktől beszennyezett utakat. Csakis a megtisztított utak adhatnak teret a lélektől lélekig hatoló üzeneteknek.

Vajon mennyire érezzük **stresszesnek** magánéletünket és a munkánkkal összefüggő körülményeket, illetve azt, ha nincs munkánk? Az alábbi grafikonok alapján szembevetendő, hogy míg a magánéleti stresszt a férfiak és nők közel hasonlóan élik meg – legtöbbször 2-es fokozatúnak –, a munkahelyi stresszt lényegesen különbözően.



18. Ábra: Magánéleti stressz megítélése 1-4-es skálán, 4-es a legerősebb.

Forrás: saját összeállítás



19. Ábra: Munkával összefüggő stressz megítélése 1-4-es skálán, 4-es a legerősebb.

Forrás: saját összeállítás

Láttuk, ahogyan a jobb alsó kvadránsból induló negatív tendenciák, áthaladva a bal alsó (BA) kvadránsra (érintve a közösségi életet) elérkeztek a bal felső kvadránsba, az egyén belső világába. Oda, ahol árnyaink és a fény egyaránt megtalálható. Mindkettőnek helye van életünkben, hiszen ez a valóság. Ha ezt a valóságot elfogadjuk, akkor van esélyünk arra, hogy megváltozzunk. Elfogadjuk? Sok mindent elárulnak – és sok mindenre hatnak - az érzéseink, azokat akár bevalljuk magunknak, akár nem!

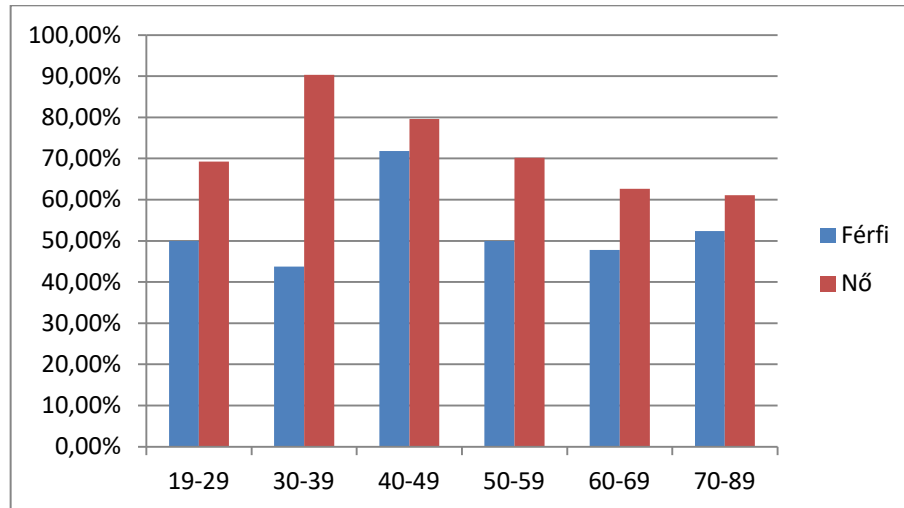
Hogyan, milyen **érzésekkel** tekintünk vissza eddigi életünkre? Nők és férfiak egyaránt döntően pozitív érzésekkel – **öröm, hála, elégedettség** szerepel a 19-59 éves korcsoportokban a férfiak és minden korcsoportból a nők válaszaiban. Szembetűnő azonban, hogy a 60-69 éves férfiak közül legtöbben **dühöt/haragot**, a 70-89 éves korcsoportból pedig **csalódottságot** jeleznek.

Mennyire hisszük, hogy a **külső változásoknak** belülről, **az egyénből kell kiindulniuk**? Minden korcsoportban a válaszadók legtöbbször hisz ebben.

Foglalkozunk-e bensőnk megismerésével, **önismerettel**?

Bár az életkor és az önismerettel foglalkozás statisztikailag szignifikáns kapcsolatot nem mutatott, ($\chi^2(5) = 5,182$ p = 0.394), a gyakorisági adatok alapján az tapasztalható, hogy a 19-29 évesek esetében közel fele-fele arányban volt jellemző, hogy foglalkoznak vagy nem foglalkoznak önismerettel, az idősebb korcsoportok esetében már nagyobb arányukra volt jellemző az önismerettel való foglalkozás.

A nők és a férfiak másként viszonyulnak az önismerettel való foglalkozáshoz – minden korcsoportban több nő foglalkozik önismerettel.



20. Ábra: Nők és férfiak megoszlása az önismerettel való foglalkozás szerint, korcsoportonként.

Forrás: saját összeállítás

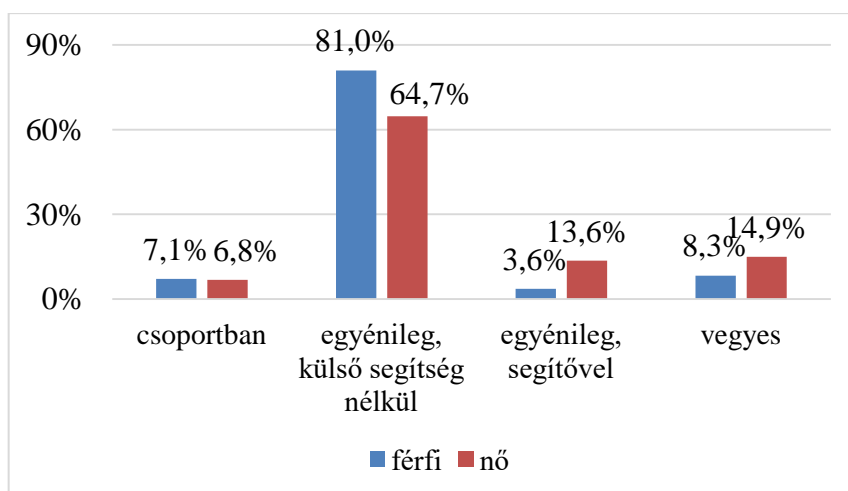
De vajon hogyan, milyen keretek között foglalkozunk önismerettel?

Nők és férfiak egyaránt legtöbbször egyénileg, segítő nélkül, sokkal kevesebben segítővel, csoportban (pszichodráma, bodywork, családállítás, illetve egyéb) vagy „vegyesen” (tehát valamilyen csoportos formában és mellette még egyénileg is, segítővel vagy külső segítő nélkül).

Az egyéb kategóriában az önismeret olyan kereteit jelezték a válaszadók, mint pl. zen közösség, bibliodráma, ima- és bibliakör, baráti közösség, Simonton módszer, Fókusz-csoport, Terápiás Kommunikáció csoport, intervíziós és szupervíziós csoport. Kizárólagosan az egyéb kategóriába tartozó formát elvértve jelezték.

Az önismeret keretei és a válaszadók neme statisztikailag szignifikáns kapcsolatot mutatott, ($\chi^2(3) = 9,983$ $p = 0.019$).

A férfiak nagyobb aránya foglalkozik önismerettel egyénileg, külső segítő nélkül a nőkhez képest, a nők körében az egyénileg segítővel és a vegyes gyakoribb a férfiakhoz képest. Ugyanakkor mindkét nem esetében a leggyakoribb az egyénileg, külső segítő nélküli forma.

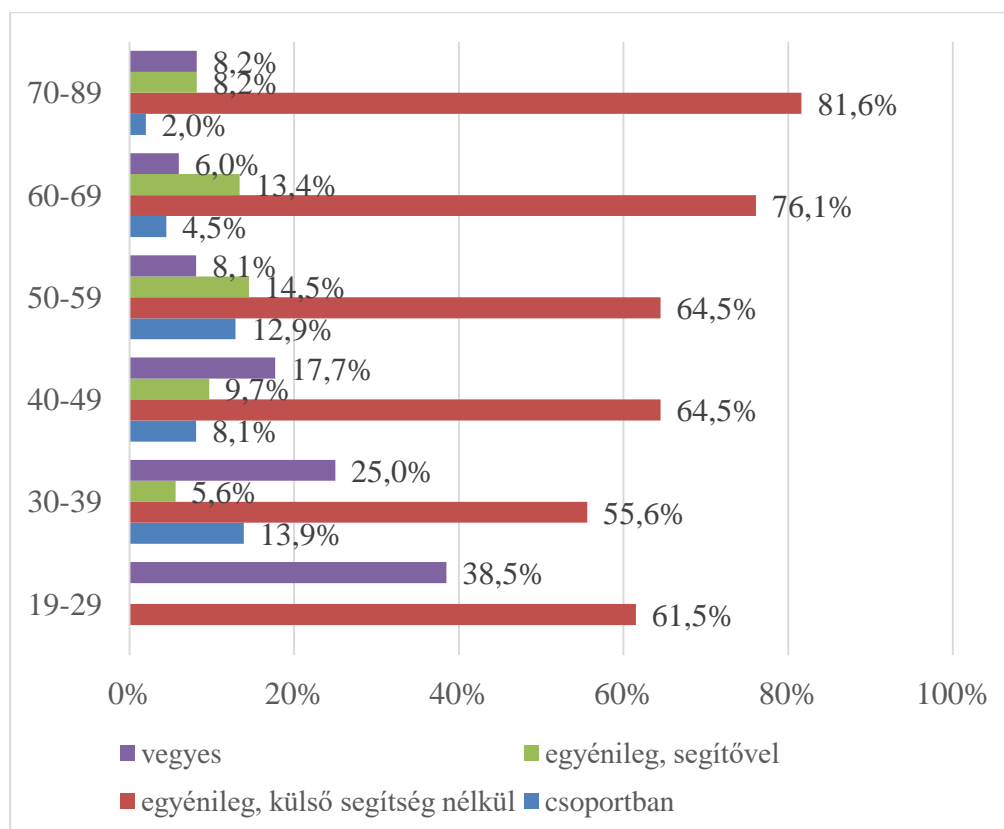


21. Ábra: Az önismerettel való foglalkozás módja nemeként.

Forrás: saját összeállítás

Ahogy idősödünk, egyre többen foglalkozunk önismerettel, hiszen valószínűleg mindannyian érezzük ennek fontosságát. Szükséges visszatekintenünk, mérleget készítenünk, megvizsgálunk életünk történéseit, feldolgozni fájdalmainkat, elengedni ragaszkodásainkat, rendet tenni nemcsak kint, hanem bent is.

Minden korcsoportban jellemzőbb az önismerettel való foglalkozás keretét tekintve az egyénileg, külső segítség nélküli forma, amit az alábbi grafikon mutat.



22. Ábra: Önismerettel való foglalkozás megoszlása korcsoportonként.

Forrás: saját összeállítás

A törekvés életünk aktív éveit is szembetűnő, hiszen egészségre, egyensúlyra, boldogságra minden időben, mindannyian vágyunk, s talán sokan (lehet, csak idősebb éveinkben) meg is fogalmazzuk, hogy életküldetésünket beteljesítve szeretnénk földi utunkat befejezni.

A testi betegség megléte vagy hiánya statisztikailag szignifikáns kapcsolatot nem mutatott az önismerettel való foglalkozással, ($\chi^2(1) = 1,016$, $p = 0.359$). Függetlenül attól, hogy van-e (64,7%) vagy nincs (69,3%) testi betegsége, közel kétharmaduk foglalkozik önismerettel.

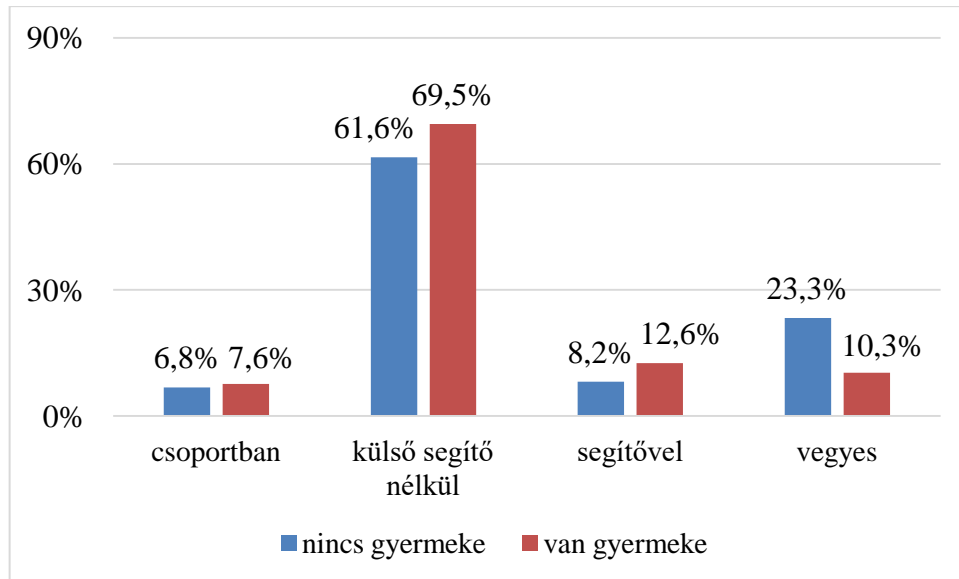
A testi betegség megléte és az önismeret kerete (tehát az, hogy az egyén milyen módon foglalkozik önismerettel) statisztikailag szintén nincs szignifikáns kapcsolatban, ($\chi^2(3) = 4.429$, $p = 0.219$).

Vajon szülőként, annak érdekében, hogy igazán *jól* tudjuk szeretni a ránk bízott gyermekeket, jobban törekszünk-e önismeretre?

A szülőség és az önismerettel való foglalkozás statisztikailag szignifikáns kapcsolatot nem mutat, ($\chi^2(1) = 0,859$, $p = 0.401$). A gyermektelenek 70,9%-a a gyermekesek 66%-a foglalkozik önismerettel.

Az önismeret csoportos, segítővel történő és segítő nélküli formáját kicsit többen gyakorolják azok, akik szülők, a vegyes formát viszont kevesebben, ennek oka valószínűleg az, hogy önmagukra (s így saját önismeretükre is) kevesebb időt tudnak fordítani.

A szülőség és az önismeret kerete statisztikailag szignifikáns kapcsolatot mutat, ($\chi^2(3) = 8,298$, $p = 0.040$). Akinek van gyereke, viszonylag nagyobb arányban foglalkozik önismerettel egyénileg, segítővel (12,6%), mint akinek nincs (8,2%). Akinek nincs gyereke, ott viszonylag nagyobb az aránya a vegyes formának (23,3%), mint akinek van (10,3%). Ugyanakkor szülőségtől függetlenül a legtöbben egyénileg, külső segítő nélkül foglalkoznak az önismerettel.



23. Ábra: Az önismerttel való foglalkozás kerete gyermekekésnél és gyermekteleneknél.
Forrás: saját összeállítás

Mi lehet annak hátterében, hogy minden korosztályban, férfiak és nők egyaránt, és szülőségtől függetlenül az önismeretnek azt a formáját preferálják, melyhez nem vesznek igénybe külső segítséget?

Talán „nincs emberünk”? Talán úgy vagyunk, mint a bethesdai béna, aki 38 évig feküdt betegen, mert nem volt embere, aki időben beemelte volna a medencébe? (Jn 5,1-15 Biblia, 1997, 1260. old.). Lehet. Nekünk magunknak sem könnyű – sőt, néha kifejezetten ijesztő – saját árnyainkkal szembenézni. Hát még bepillantást engedni valakinek lelkünk sűrű erdejébe! Egyszerűbb és sokkal kézenfekvőbb azt mondanunk, ezt megoldjuk magunk. De meg tudjuk oldani?!

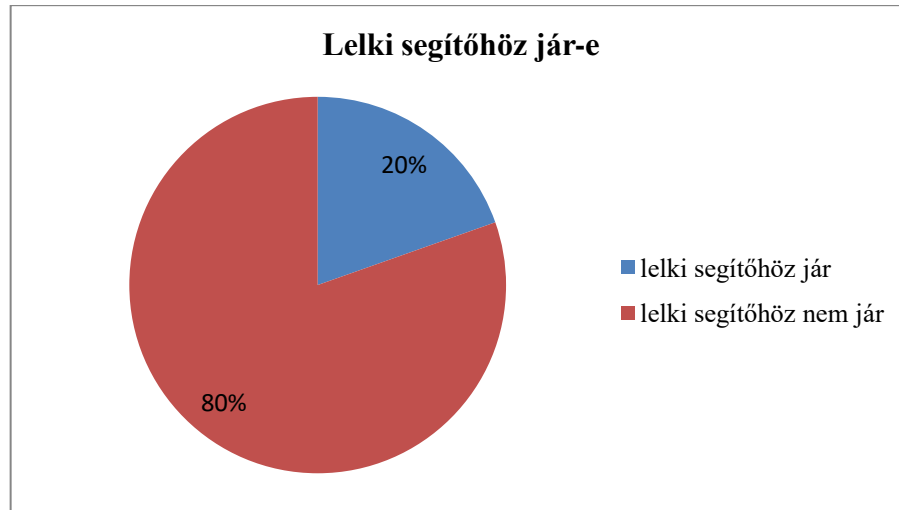
Ha „eltévedünk” – s valljuk be önmagunknak, egy-egy szerettünk halálos ágyánál, vagy a hozzánk különösen is közel álló embertársunk koporsójára gördülő föld szívünk mélyéig ható dübögését hallván – kihez fordulunk? Vagy egy sorsfordulónkon, amikor egy útelágazáshoz érve kérdések merülnek fel bennünk a „merre tovább”-ot illetően?

Lelki terhek könnyítésére a fiatalabb korosztályok elsősorban baráthoz/barátnőhöz, az ötvenesek, hatvanasok, hetvenesek családtaghoz, a nyolcvanasok elsősorban paphoz/lelkészhez fordulnának. Azt gondolom, ez érthető, hiszen könnyű terheink egy-egy szeretetteljes beszélgetés végére elröppenhetnek pusztán attól, hogy érezzük a ránk figyelmet.

De életünk veszteségei, sorsfordulói, vagy éppen magasra szárnyalásaink során a fentről megpillantott hatalmas mélység lehetősége nem késztet minket „befelé indulásra”? Dehogynem! Hisz ezért keressük az önismeret lehetőségeit, legfőképpen a magányos, külső segítő nélküli utat befelé. Nagy kegyelem, ha meg tudunk harcolni, majd barátkozni mindazzal, amivel szembe találkozunk. Vannak azonban közülünk, akik megpróbálunk bizalommal egy olyan embertársunk felé fordulni, akiről reméljük, hogy az „emberünk” lehet. S ha az út lélektől lélekgig bejárhatóan tűnik (hiszen elsősorban

maga a kapcsolat gyógyít), immár segítőnkkel indulhatunk el önismereti utunkon, feltárva és átdolgozva mindazt, ami belül éget, fáj, vagy éppen csak lappangóan sajog.

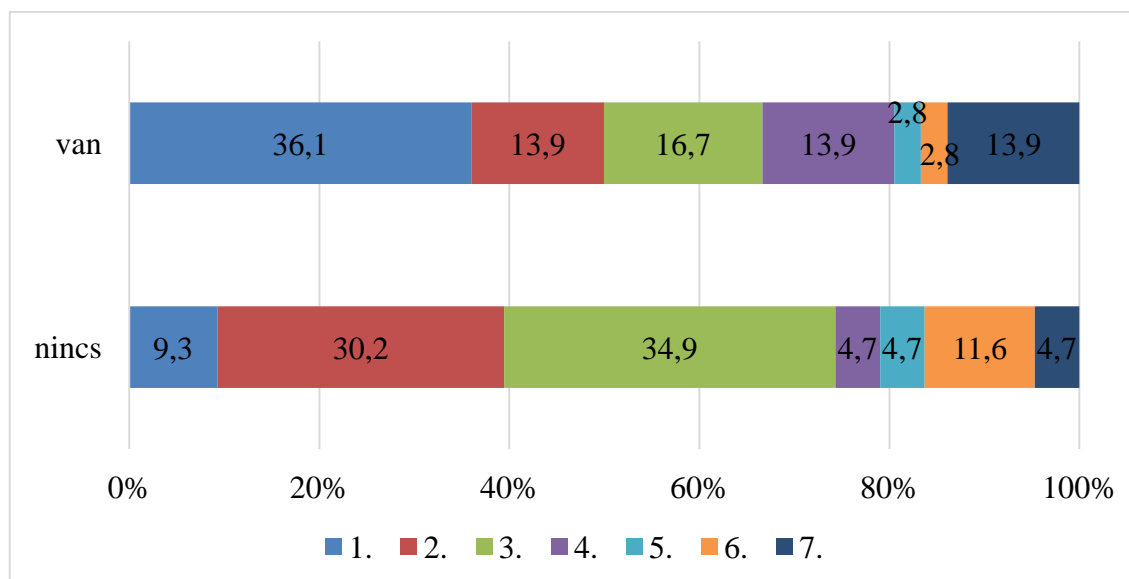
Nos, járunk-e rendszeresen **lelki segítőhöz**? A megkérdezettek 20%-a jár lelki segítőhöz, 80%-uk nem.



24. Ábra: Lelki segítőhöz járás megoszlása.

Forrás: saját összeállítás

Akik járnak lelki segítőhöz, vajon kihez járnak, annak függvényében esetleg, hogy van-e testi betegségük vagy nincs? Nos, akiknek van testi betegségük, közel 1/3-uk paphoz/lelkészhez jár, akiknek nincs testi betegségük, csak 9,3%-uk, ők legnagyobb százalékban alternatív lelki segítőhöz fordulnak, majd pszichológushoz/pszichiáterhez.



25. Ábra: Lelki segítőhöz járás aszerint, hogy van-e testi betegsége, illetve nincs testi betegsége.

Forrás: saját összeállítás

1. – paphoz/lelkészhez
2. – pszichológushoz/pszichiáterhez
3. – alternatív lelki segítőhöz
4. – paphoz/lelkészhez + pszichológushoz/pszichiáterhez
5. – paphoz/lelkészhez + alternatív lelki segítőhöz
6. – pszichoterapeutához
7. – egyéb.

A testi betegség megléte vagy hiánya statisztikailag szignifikáns kapcsolatot nem mutat a lelki segítőhöz járással, ($\chi^2(1) = 0,578$, $p = 0.460$).

Az életkor és a lelki segítőhöz járás szintén nem mutat statisztikailag szignifikáns kapcsolatot, ($\chi^2(5) = 2,149$, $p = 0.828$).

A nem és a lelki segítőhöz járás statisztikailag szignifikáns kapcsolatot mutat, ($\chi^2(1) = 9,240$, $p = 0.003$), férfiakra és nőkre egyaránt igaz, de a nők közül kétszer többen járnak, mint a férfiak közül. Azok, akik járnak, nagyobb arányban nők (23,1 %), mint férfiak (10,8 %).

Ha nincs időnk, nincs emberünk, vagy szükségtelennek érezzük, hogy lelki segítőhöz forduljunk életünk próbásabb szakaszaiban, alkalmazunk-e valamilyen stressz-kezelési technikát annak érdekében, hogy a mindennapokban minél inkább a jelenben tudjunk lenni, s ne húzzanak vissza a múlt vélt vagy valós mulasztásai, s ne tekintsünk félelemmel, vagy csak háritással a jövő felé?

Nos, a nem és a **stressz kezelési technika** alkalmazása statisztika szignifikáns kapcsolatot mutat, ($\chi^2(1) = 8,663$, $p = 0.003$). A nők 59,9%-a alkalmaz, 40,1%-uk nem alkalmaz stressz-kezelési technikát, míg a férfiaknál jelentősen nagyobb azok aránya, akik nem alkalmaznak (74,1%) semmilyen stressz-kezelési technikát, s csak 25,9%-uk igen.

Bár az életkor és a stressz-kezelési technika alkalmazása statisztikailag szignifikáns kapcsolatot nem mutat, ($\chi^2(5) = 7,160$, $p = 0,209$), a gyakorisági adatok alapján érdemes megjegyezni, hogy a 19-29 éves korcsoportban nagyobb azok aránya, akik nem alkalmaznak stressz-kezelési technikát, a 30-39 éves korcsoportban kb. fele-fele arányban vannak azok, akik alkalmaznak, illetve nem alkalmaznak ilyen technikákat. A további korcsoportokban szintén jellemzőbb volt, hogy több mint 60%-uk nem alkalmaz stressz-kezelési technikát.

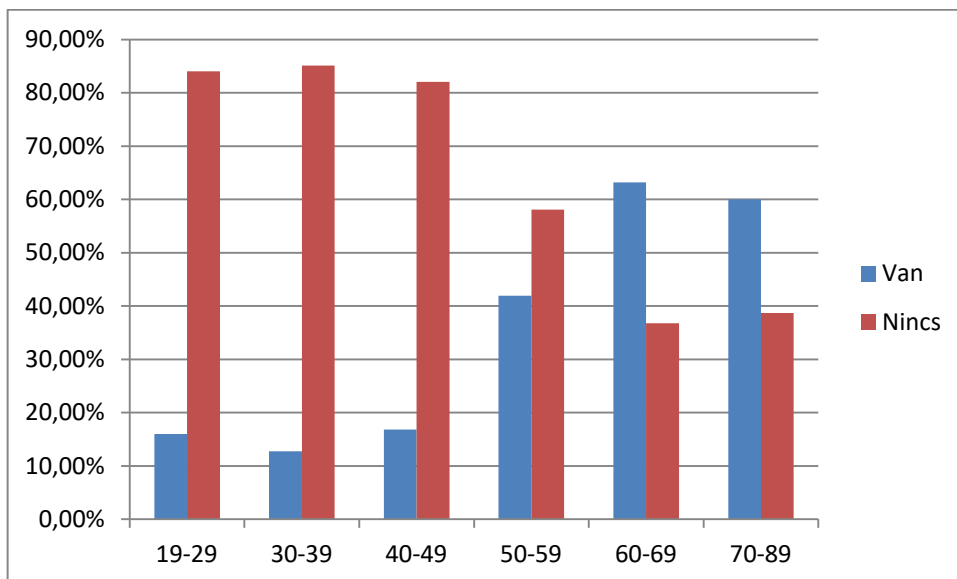
Sem a testi betegség, ($\chi^2(1) = 0,728$, $p = 0.428$), sem a szülőség, ($\chi^2(1) = 0,411$, $p = 0.559$) nem mutat statisztikailag szignifikáns kapcsolatot a stressz-kezelési technika alkalmazásával. A testi betegségtől, szülőségtől függetlenül a személyek több mint 60%-a nem alkalmaz stressz-kezelési technikát. Aki csak a relaxációt jelölte, az 44 fő, tehát a stressz-kezelési technikát alkalmazók 26,7%-a. Akik alkalmaznak stressz-kezelési technikát, a relaxáción kívül jógát, légzéstechnikákat, autogén tréninget és ezek kombinációját alkalmazzák.

Most pedig pillantsunk rá a jobb felső kvadránsra. Vajon ott milyen hatásokra bukkanunk?

A JF kvadráns tényezőinek sorában több is kiemelten fontos az idősödés szempontjából. Meghatározó, hogy vannak-e betegségeink, fogyasztunk-e gyógyszereket és táplálék kiegészítőket, milyen a testalkatunk, hogyan táplálkozunk, mi jellemző folyadékfogyasztásunkra, végzünk-e rendszeres testmozgást, dohányzunk-e, járunk-e egészséget támogató kezelésekre?

Nos, lényeges szempont, hogy az idő múlását testi és lelki egészségben éljük meg, vagy betegségek nehezítik mindennapjainkat.

A válaszadók 40,46%-a küzd **testi**, 4,6%-uk **lelki betegség**gel, a testi betegségeken belül legnagyobb arányban (átlagosan 52,27%) a szív- és érrendszeri betegségek szerepelnek, legnagyobb mértékben a 70-89 éves korosztályban, de említésre méltó, hogy a 40-69 éves korosztályokban is 46-54%-ban, az ennél fiatalabbaknál nem.



26. Ábra: Testi betegségek megoszlása korcsoportonként, aszerint, hogy van testi betegsége vagy nincs.

Forrás: saját összeállítás

A rendszeres **gyógyszerszedés** a három fiatalabb korosztályban viszonylag alacsony mértékű, ám az 50-59 éves korosztálytól ugrásszerű növekedés tapasztalható (több mint 50%-uk rendszeres gyógyszereszedő). A három idősebb korosztályban elsősorban többféle gyógyszert fogyasztanak.

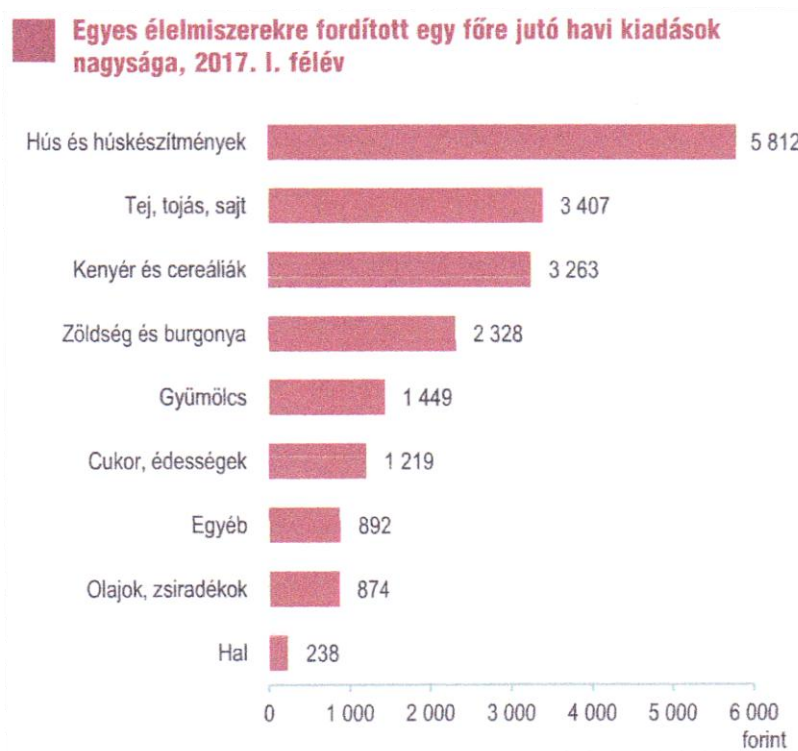
A **vitaminok, táplálék kiegészítők** alkalmankénti szedése a fiatalabbakra jellemző, 40 éves kor fölött rendszeressé válik, a 40-59 éves korosztályokban 40% körüli, a 60-69 évesek 50%-a és a legidősebb korosztályban közel 60%-uk rendszeresen fogyaszt vitaminokat és táplálék kiegészítőket. Ezek a szám adatok kétségtelenül törekvést jeleznek az egészség megtartására, illetve elérésére.

A megkérdezettek átlagosan 25%-a **túlsúlyos** (ez leginkább a 60-69 évesekre jellemző, 40%-ukat érinti), illetve elhízott ugyan, ám 5 és 20 éves terveik sorában az ideális testsúly elérése több helyen megtalálható.

A **táplálkozási** mutatókat vizsgálva szembetűnő, hogy a legszegényebbek (jövedelmük havi nettó 100.000 Ft alatti) és a leggazdagabbak (jövedelmük havi nettó 500.000 Ft feletti) legtöbbet az egyéb, illetve finom pékárukból fogyasztanak. A zöldségfogyasztás első helyre került a havi nettó 100.000-300.000 Ft-ig terjedő fizetési kategóriákban, a nettó 300.000-400.000 Ft havi jövedelemmel rendelkezők elsősorban tejtermékeket, a 400.000-500.000 Ft-os kategóriában elsősorban 100%-osan teljes kiőrlésű pékárukat fogyasztanak. Talán jellemzőnek mondható az igen alacsony halfogyasztás. A legkevesebb édességet a leggazdagabbak és a havi nettó 200.000-250.000 Ft jövedelemmel rendelkezők fogyasztanak.

Ha a korcsoportok étkezési szokásait nézzük, a 40-49 évesek kivételével mindegyik korcsoportban a zöldség szerepel az első helyen, a 40-49 éveseknél a tejtermékek. Legkevesebbet a 30-39 évesek kivételével halból fogyasztanak, a 30-39 évesek étrendjében a 100%-ban teljes kiőrlésű pékáru szerepel legritkábban.

Összevetve ezeket az eredményeket egy 2017. I. félévi, a Statisztikai Hivatal által kiadott, egy főre jutó havi kiadások nagyságát vizsgáló adatokkal, eltérés látható. Bár a halfogyasztás ott is az utolsó helyen szerepel, első helyen a hús és húskészítmények állnak, s a zöldség és burgonya fogyasztása a negyedik helyen szerepel a kiadások sorában. Örömteli, hogy válaszadóimnál az egészséges zöldségek rangosabb helyre kerültek.



27. Ábra: Táplálkozási mutatók.

Forrás: Statisztikai Tükör (2017. október 16.) 2. old.

A napi összes (víz, üdítő, koffeintartalmú ital, leves és egyéb) **folyadékfogyasztás** átlaga férfiaknál és nőknél egyaránt másfél liter, de ki kell emelnem, hogy éppen az idősebb korosztálynál szélsőségesen alacsony (napi 1-2 dl) értékek is előfordulnak, pedig a kellő mennyiségű folyadék a jelzett korcsoportnál különösen is fontos. „Az *elégtelen vízfogyasztás következtében felszaporodnak a testben lévő méreganyagok, székrekedés lép fel, nő a nyomás és a feszültség*” (Pitchford, 2009, 157. old.), s ennek következtében emelkedhet a vérnyomás.

Minden korcsoportban, a férfiak és a nők több mint 50%-a végez rendszeres **testmozgást**, férfiak közül legkevesebben a 30-39 évesek, nőknél pedig az 50-59 évesek. A 19-29 évesek és a 30-39 évesek közül legtöbben a futást preferálják, a 40-49 évesek a futást, kerékpározást és az úszást, az 50-59 évesek a gyaloglást, úszást, tornát és kerékpározást, a 60-69 évesek a tornát, úszást, gyaloglást és kerékpározást, a legidősebb korosztály tagjai pedig leggyakrabban a tornát/gyógytornát, kerékpározást és a gyaloglást említették.

Kevesen **dohányoznak** (korcsoportonként maximum 17% körül), viszont a legfiatalabb korosztály kivételével minden korcsoportban a nők aránya jelentősen nagyobb a dohányzók között.

Arra a kérdésre, hogy **életvitelén változtatna-e**, ha biztosan tudná, hogy azzal életminőségén jelentősen javíthatna és meghosszabbíthatná az életét, minden korcsoportban a megkérdezettek több mint 50%-a igennel válaszolt.

Érdekelt, hogy **egészséget támogató kezelésekre** milyen arányban járnak, s vajon a testi vagy lelki betegség megléte kapcsolatban áll-e az egészséget támogató kezelések igénybevételével?

Azok, akiknek nincs testi betegségük, közel fele arányban nem járnak (55,8%), illetve járnak (44,2%) egészséget támogató kezelésekre, akiknek van testi betegségük, azoknak nagyobb aránya jár (62,1%) kezelésre, azokhoz képest, akik nem járnak (37,9%). A betegségcsoportokon belül a szív- és érrendszeri betegek közel fele jár, hasonlóan a többi betegség kategóriához, a légzőszervi betegek közül mindenki jár egészséget támogató kezelésre.

A lelki betegség statisztikailag nem mutat kapcsolatot a kezelés igénybevételével ($\chi^2(1) = 3.003$, $p = 0,091$). A lelki betegséggel rendelkezők-nem rendelkezők körében a kezelésre járás-nem járás hasonló mintát mutat, mint a testi betegségekénél. Akiknek nincs lelki betegségük, közel fele arányban nem járnak (49%), illetve járnak (51%). Akiknek van lelki betegségük, ott több, aki jár (69,6%), mint aki nem jár (30,4%), de összességében kevesen vannak, akik lelki betegségről beszámoltak – a válaszadók közül 23 fő.

Az egészséget támogató kezelések igénybevétele minden korosztályban 40%-ot meghaladó, de kevesebb, mint 60%, a legfiatalabb korosztály kivételével, ahol 36%-os a kezelések igénybevétele.

Végigpillantottunk a négy kvadránsra, s láttuk az előreivő törekvéseket. Érzünk-e indítást további változtatásokra, melyekkel lehetőségünk nyílna arra, hogy a jobb felső kvadránsban megjelenő hatásokat (pl. betegség tüneteket) enyhíthessük? Úgy gondolom, hogy változásra/fejlődésre életünk utolsó pillanatáig szükségünk van. *„Aki a fennálló valóságot felismeri, és ennek ismeretében hozza meg döntéseit, annak nyugodtan lehetnek bátor és merész, igényes, sőt gigászi tervei. Az számíthat a sors támogatására, és átéli azokat a hatalmas energiákat, amelyek a valóságból és az igazságból áradnak”* (Dahlke, 2013, 53. old.). S ha egy emberen belül változás/fejlődés történik, körülötte végbemegy ugyanez, s elindulhat kígyónk visszafelé, immár pozitívvá változva, s végül a jobb alsó kvadránsba érve, majd egykor kicsi holonként, a nagy részeként széleskörű változásokat eredményezhet.

IV/4. Idősödés a fejlődési szinteken

A létramodell a tudatosság fejlődésének lépéseit követi nyomon. Vajon hogyan változik az egyes fejlődési szinteken az ember viszonya az idősödéshez?

A **W0.** szinten, mely a születés előtti állapot, az idősödés megélése ugyan nem létezik, maga az idősödés azonban egyes feltevések szerint már *„a születés előtt elkezdődik”* (Semsei, Magyar Tudomány, 2004. 12, 1339. old.). A **W1-es** és **W2-es** időszakban a test változásai (idősödése, öregedése) szembeűnőek, a gyermek magát a változást meg is éli, már a Piaget-féle II. alszakaszban (1,5-4 hó) – az elsődleges cirkuláris reakciók idején, amikor saját testén gyakorolva a kellemes mozgásokat ismétli (pl. ujjszopás). Az idősödés ugyan Verena Kast szerint a születés pillanatától elkezdődik (Kast, 2012), az idősödés tudata azonban ekkor még nem létezik, de mintázatának kialakulásában szerepet játszhat a W2-es szintre történő átmenet időszakában az idősödéstől, mint valami ismeretlentől való félelem (Vizinger, Szakdolgozat, 2012). Az érzelmekkel telített mágikus gyermeki gondolkodás nyomai, az idősödéstől való félelem, a válaszadók sorai között is tetten érhető, pl. *„az emberek borzongva gondolnak az idősödésre”, „az emberek félnek az idősödéstől, én is félek”*. A **W3-as** szinten megjelennek az öregedés fogalmának kialakulásához szükséges kompetenciák. A 3 év körüli gyermek meg is fogalmazza: a nagymama vagy nagypapa öreg. Persze azzal, hogy majd ő is megöregszik, még nem tud mit kezdeni. Mágikus gondolkodásának köszönhetően az utcán látott öreg nénit vagy bácsit akár egy mesehőssel is azonosíthatja. Vannak, akik felnőtként sem nagyon tudnak mit kezdeni az idősödés tényével: *„Fiatalon igyekszünk nem tudomást venni róla, hogy velünk is megtörténhet.”* Az idősödés *„tabutéma, az örök fiatalságot dicsőítik”, „nem tudnak és nem is akarnak az emberek az öregségről tudomást venni, vagy még annyira messze ez*

a kor az életükben, hogy az adott korszakuk köti le őket” – írják a válaszadóim. A **W4**-es szinten a gyermek tiszteli az öregeket, már felfogja, hogy az öregség rá is vár, s saját naponkénti változását/fejlődését/idősödését meg is éli. Ekkor már meg is tervezheti, hogy neki majd hány unokája lesz. Megjelenhet nála a szorongás – ha pl. az általa nagyon szeretett nagymama vagy nagyapa hosszabb időre kórházba vagy idősök otthonába kerül. Ilyenkor elhárító mechanizmusként többek között megjelenhet akár a tagadás (nem is akar tudni a történeletről, nem is akar bemenni a nagymamához vagy nagyapához) vagy épp az elfojtás is, ami esetleg későbbi életkorban előtérbe kerülve kifejtheti romboló hatásait. Ha ebben az életkorban (vagy ezen a tudatszinten) egy általa szeretett idős személy olyan helyzetbe kerül, ami félelmet keltő, kialakulhat benne a megöregedéstől való félelem. „Félek az öregedéstől!” - írja az egyik válaszadó, egy másik: „félek tőle, nem tudom mi lesz, hogy lesz, hogy fogom elérni, megélni”. Elgondolkodtatóak a következő szavak: „Még csak most leszek 43 éves – meg is lepődtem, hogy kaptam ilyen felkérést.” A **W5**-ös időszakban jelentkezik az életközépi válság, mert „*bár az öregedés a születés pillanatával kezdődik, csak életünk delén nézünk szembe ezzel a ténnyel*” (Kast, 2012, 143. old.). Ekkor rádöbbenhetünk elszalasztott lehetőségeinkre, pótolhatatlan mulasztásainkra, s ekkor már komolyan vehetjük saját változásaink különféle jeleit. „Nem szeretnék megöregedni, de meghalni sem szeretnék fiatalon” – írja egy negyvenes. Igen nagy jelentőséggel bírhat, ha ekkor – meglátva a lehetőségek tárházát – esetleg változtatunk életvitelünkön. Levinson szerint a személyre, miután a társadalomban megtalálta helyét, „*három feladat vár: a múlt újraértékelése és az életstruktúra megváltoztatása, melyek segítenek alkalmazkodni a fizikai és pszichés változásokhoz, és az individuáció, mely elengedhetetlenül fontos az értékes és pszichológiai szempontból is termékeny időskor megteremtéséhez. Ahhoz, hogy ezeket a feladatokat végrehajtsa, a mulandóság tudata jelenti a motivációt*” (Vizinger, Szakdolgozat, 2012, 59. old.). Az idősödést „elidegenítettük, ezért nem is tudjuk természetes folyamatként megélni. Több a szorongás, mint az öröm” - írja az egyik válaszadó. Az időskorra való tudatos felkészülés fontosságát többen is megemlítik, pl. szükséges lenne „már fiatalon tudatosan készülni az időskorra”. A **W6**-os szint, mely a pszichoszociális fejlődés eriksoni *integritás versus kétségbeesés* szakasza, 60 éves kortól kezdődik. Ekkor nagyon erős lehet a szembesülés az idősödéssel, az időskorral. Erre a szakaszra az életben elért elemzése, elbírálása, a továbbfejlődés elfogadása vagy elutasítása jellemző, az ekkor nyerhető én-erő a bölcsesség. Ha a krízist nem sikerül feloldani, patológiaként kialakulhat a gög, ami az idősödő ember többi generációval való szembehelyezkedését és konfrontációját generálhatja. Peck szerint integritás csak a múltbeli szerepek feladásával lehetséges, ha az idős ember új értelmet ad az életének (Vizinger, Szakdolgozat, 2012). Az idősödés tényeivel való szembenézés, a jelek értékelése, készség önvizsgálatra és bátorság tűnik ki a következő sorokból: „Az idősödés minden jelét értetlenséggel fogadom, amikor először tapasztalom, aztán ráfókuszálok a jelre és megkérdem, hogy mi ez. Miért van ez. Hol tartok most. Mi a dolgom most. És aztán csinálom, ami jön. Bízom önmagamban, hogy döntéseim rendben lesznek, és ha nem, az sem baj, majd

korrigálom.” A mérlegkészítésre szép példák olvashatóak a válaszok sorában, pl. az egyik válaszadó gondolata azzal kapcsolatban, hogy életére hogy tekint vissza: „elfogadás, egyfajta kíváncsiság, hogy vajon mi miért történt és milyen összefüggések fedezték fel”, s egy most hatvanas célja 20 év múlva: „rendet tenni az irataimban, irományaimban, fényképekben, kapcsolatok ápolása”. A **W7** (pszichikus), **W8** (szubtilis), **W9** (kauzális) szinteken a továbbfejlődés eszközei a meditáció vagy más spirituális gyakorlatok. A meditáció alatt az idősődéssel, az időskorral direkt nem foglalkozunk, hiszen vágyaink, ragaszkodásaink, félelmeink elengedése a cél. Az elmélyülés perceiben vagy éppen óráiban nem foglalkozunk az idősődésre való felkészülés dilemmáival sem, hiszen ekkor az elménk kiüresítése a célunk. Ugyanakkor a megvilágosodáshoz vezető úton el kell engednünk minden ragaszkodást – ragaszkodást a fiatalsághoz, a testhez, és a világunkban jelenleg oly fontos külsődleges, mulandó aspektusokhoz. Azzal kapcsolatban, hogy milyen 20 éves céljai vannak, az egyik válaszadó azt írta, hogy „megvilágosodás” - ez a válasz véleményem szerint már a transzperszonális szintekhez sorolható. A **W10**-es szinten az öregedés már nem egy külső, szemlélt dolog, amelyhez valahogyan kívülről viszonyulunk, elfogadva, beletörődve, elutasítva, stb. azt, hanem belesimulunk és együtt áramlunk vele, mint bármely természetes folyamattal, melyek az élet részei. Így annak bármiféle megítélése sem létezik, sőt, az arra való felkészülés miertjei és hogyanjai is ismeretlenek.

IV/5. Idősödés a fejlődésvonalak mentén

Mivel az egyén tudatosságra való képességét a **kognitív** fejlődésvonal határozza meg, s így minden más fejlődésvonalra hatással van, feltételezhetjük, hogy az idősödés tudatos megélésében, s így a tudatos felkészülésben is nagy szerepe van. Fontos, hogy az ember milyen kognitív fejlettségi fokon van, mennyire képes átlátni saját idősödésének összetevőit, s megérteni a saját felelősségét, megtenni az esetlegesen szükséges változtatásokat, kézben tartani saját idősödését.

Szükségleteink és motivációink irányultságát jelentősen meghatározzák életkörülményeink. Az adatgyűjtés során sajnos a legszegényebb népesség tagjait nem értem el, bár nagyon érdekel, hogy vajon ők hogyan élik meg az idő múlását. Velük csak személyes interjúk formájában tudom elképzelni a kapcsolatteremtést és kikérdezést, s nem is egy, inkább több ülésben.

A valahová tartozás szükséglete a hozzám elért válaszokban is szembetűnő – pl. „a legnehezebb a magányt elfogadni”, „sok elmagányosodott és nélkülöző idős ember van.” A megbecsülés iránti szükségletét az egyik válaszadó így fejezi ki: „elismert íróvá válni”. Több válaszból kitűnik az idő múlásával sem csökkenő kognitív szükséglet, pl. „tanulni”, „minél többet megismerni a világból”, „továbbadni, megosztani a tudást a tanítványokkal”, ez utóbbi már egyben önmegvalósítási szükséglet is. A bizakodó jövőbe tekintést, s esztétikai szükségletet fejezi ki pl. egy idős ember célja: „újabb zenés

darabok szövegekönyvének megírása”, az önmegvalósítás szükségletét pedig a jövőbeli célok között az „élni az álmomat” megfogalmazás fejezi ki. A transzcendenciára, mint szükségletre utal véleményem szerint egy cél, melyet 20 év múlva szeretne elérni egy most hatvanas – „rendszeres meditáció és jóga”. Természetesen átfedések előfordulnak a válaszokban a különböző szükségleteket illetően.

Az **eriksoni pszichoszociális fejlődés modell** szempontjából jelentős, hogy milyen krízisekkel találkozik az egyén, és mi az aktuális krízis kimenetele adott életkorban, hiszen mindez szoros összefüggésben van az öregedés megélésével. Az eriksoni kilencedik szakaszban², mely az utolsó fejlődési szakasz, s a nyolcvanas és kilencvenes évekre tehető, új elvárásokkal, az élet újraértékelésével és napi nehézségekkel kell szembenézni (Erikson, 1998). Ekkor a „*legbölcsebb dolog, amit tehetünk, hogy a kétségbeeséssel reménytelen és megfelelő alázattal nézünk szembe*” (Erikson, 1998, 114. old.). – Válaszadóim egyike erről így ír: „Békében visszaadni lelkem a Teremtőnek”.

Az **értékrend fejlődésvonala** megmutatja, hogy életünk egy adott időszakában mit értékelünk leginkább, s mit kevésbé?

Válaszadóim közül a fiatalabbak elérendő céljaik között az otthonteremtést, az anyagi biztonságot és a szakmai sikereket preferálják. Az értékrend változásának íve kirajzolódik az idősödő korosztályok jövőre vonatkozó elképzelései, tervei sorában, pl. „házasság, gyerekek” (bíbor szint), családhoz tartozás (kék szint), „önmegvalósítás munkában” (zöld szint), „stabil anyagi háttér” (kék szint), „boldog család” (bíbor, kék vagy zöld szint), „jelentős szakmai teljesítmény, amivel jobbá tettem a világot” (zöld, sárga szint), „továbbadni, amit én tanultam, megtapasztaltam” (zöld, sárga szint), közösséghez tartozás (bíbor szint). Az értékrend változását jelzi, ahogy – az idősebb korosztályokban – egyre hangsúlyosabbá válik a céljaik között a nyugalom, békesség, megelégedettség, az egyre mélyebb kapcsolatok iránti vágy.

A **világnézet fejlődésvonalára** utal, hogy minden korcsoportban a megkérdezettek több mint 60%-a vallotta magát hívőnek, legkevesebben a 19-29 éves, legtöbben a legidősebb korcsoportban. A hit, a spiritualitás és a kogníció Gebsernél összetartozó témák, s az ő felfogásában a vallásos szemlélet a mitikus világnézethez tartozik. A kifejezetten vallási közösséghez tartozást legtöbben a 60-69 évesek és a 40-49 évesek közül említették, legkevesebben a 19-29 évesek közül. Sajnos, arról is írtak, hogy a vallási közösségek olykor megítélőek, s nem adnak teret az őszinteségre. Elgondolkodtató egyik válaszadóm egyházzól alkotott véleménye: „lelkészeit kizsákmányoló egyház - gyülekezeti struktúra”.

² erről Joan M. Erikson ír

A **spirituális fejlődés**vonalra utalhat, hogy ki mit gondol az idő múlásáról, arról, hogy az idősödés hanyatlás, vagy éppen a múltó idő jegyeit alázattal fogadó és előretékintő fejlődési lehetőség? „Az út végéről hazánkban nem nagyon van szó, ha igen, az borzongató” – írja egy harmincas, s szintén e korosztályból fogalmazza meg bölcsességre valló gondolatát egy válaszadóm visszatekintve eddigi életére: „nagy tanulás ez az életem, további fejlődni akarás”. Az egyén magára utaltsága tűnik ki a következő véleményből: „Mindenkinek meg kell küzdeni egyénileg, megfelelő önismerettel, az idősödés kérdésével.” Azt gondolom, ahhoz, hogy az idő múlásába elfogadással bele tudjunk simulni, szükséges egyfajta spirituális érettség – „az idősödés egy élettani folyamat, amit mindenki megél, aki él. Jó, ha valaki ezt természetesnek ítéli meg, elfogadja, de igyekszik ezt kicsit lassítani és bölcsen élni a kapott energiával, lelki erővel. Nem lázadni kell az öregedés ellen, hanem a mindenkori életkorral megbarátkozva, okosan élni és szeretni az életet.” Egy ötvenes összefüggést keresve szemléli a mögötte lévő útszakaszt, melyre jellemző az „elfogadás, egyfajta kíváncsiság, hogy vajon mi miért történt és milyen összefüggések fedezhetők fel”. Egy hetvenes summázva eddigi életét így ír: „Hála, elégedettség ébred bennem, ha arra gondolok, hogy honnan, milyen körülmények közül indultam és hová jutottam”.

Az **esztétikai fejlődés**vonal mutatója, hogy az egyén fel tudja-e fedezni minden életkor szépségét, s értékelni tudja-e a változások különlegességét úgy, ahogyan egy erdő is évszakonként más és más. „Ahogy a nagymamám mondta, nem kellemes a testi és szellemi hanyatlás, de méltósággal kell viselni.” – írja egy hatvanas. Bizonyos emberek számára fontosak a külsőségek, mások számára kevésbé, van, akinek a külső szépség a fontos, és van, akinek a belső szépség megőrzése vagy elérése válik fontossá az idősödő test ellenére. „Külső jegyeit tekintve nehéz elfogadni, hogy öregszik az ember, különösen, ha belül fiatalnak érzi magát.” – írja szintén egy hatvanas. Ahogy idősödünk, talán egyre jobban a belső dolgokra tevődik a hangsúly még esztétikai szempontból is?

Az **elhárítások fejlődés**vonalára lehet következtetni abból, hogy kit milyen érzésekkel tölt el maga az idősödés. Az attól való félelem érzése minden korosztály válaszaiban megjelenik, az emberek csak abban térnek el, hogy ki mit kezd ezzel a félelemmel: szembenéz vele vagy valamilyen módon elhárítja az idősödéssel és az abból fakadó szorongással való szembesülést.

Az idősebbek között talán néha előforduló apatikus visszavonulás különféle megnyilvánulási jeleire vonatkozhat a legfiatalabb korosztályból egy vélemény: „Az öregek nem nyitottak semmilyen újdonságra, alternatív valóságban élnek.” Egy hasonló kijelentés utalhat akár tagadásra, vágyteljesítő fantáziára, korosztálytól vagy tudatszinttől függően. A humor fontosságát emeli ki egy hatvanas: „Nem olyan tragikus, ha humorral kezelik. Van élet 60-on túl is!” A tagadás is megjelenik a válaszokban: „Egyelőre még nem érzem ezt olyan életbevágó kérdésnek, nem is foglalkozom vele”,

„nem foglalkozom a témával”, „ilyen hosszú távra nem gondolkodom még” – utóbbit írja egy válaszadóm a 20 éves céljai megfogalmazásakor.

IV/6. Idősödés és tudatállapotok

Saját megéléseim alapján megkockáztatom kijelenteni, hogy a tudatállapotoknak döntő szerepe van az idősödés folyamatának megélésében, sőt abban is, hogy akár reménytelennek tűnő pillanatokban is készek legyünk az előrevivő változtatásra.

Az **alvás** fontosságához nem férhet kétség, s ez minden életkorra egyaránt vonatkozik. Sötétben a tobozmirigy melatonin, testünk természetes altatóhormonját bocsátja ki a vérünkbe, ami a mélyalvást biztosítja számunkra, ezen kívül antioxidáns hatású is. Az alvás non-REM szakaszának 4. fázisa a **mélyalvás**, amikor szervezetünk regenerálódik. Ahogy idősödik az ember, csökken ugyan az alvásszükséglete (újszülöttnél kb. 16 óra, idősnél 6-8 óra), ám a pihentető mélyalvásra mindenkinek szüksége van. Az agyalapi mirigy a mélyalvás idején termeli a növekedési hormont, ami gyerekeknél a megfelelő ütemű növekedést, felnőtteknél pedig a regenerálódást, megújulást biztosítja. A válaszadóim 38%-a jelez alvásproblémát. A kor előrehaladtával az alvásproblémák egyre nagyobb arányban jelentkeznek (a negyvenesek 31,5%-ánál fordul elő alvásprobléma, a hatvanasoknál ez a szám 44,5%, s a hetveneseknél már megközelíti az 50%-ot).

Éber tudatállapotban az idősödés során fokozatosan változnak a kognitív funkciók – időskorra az észlelés során a látás, hallás jelentősen romlik, a reakcióidő csökken, lassul a mozgás, fokozódik az intenzívebb ízek kívánása (hiszen gyengül az ízlelés), valamint a tolerancia a keserű ízzel kapcsolatban.

Az éber tudatállapotban olykor mélyen érintő és gyötrő tusák bármely életkorban az **álmokban** lecsendesülhetnek, és feltárulkozhat a kiút lehetősége.

A **meditáció**, akár „passzív”, akár aktív (pl. a Do-In gyakorlatok), olyan, a jelenben levő fókuszált befelé fordulást eredményez, melyben a korábbi félelmek megengedése, megértése, elfogadása és elengedése felszabadító hatású.

A jelenleg 60 év fölötti korosztály – a szocializmus szülöttei – olyan rendszerben nőttünk fel, ahol sajnos alig volt hozzáférhető a meditáció, mint lehetőség, ezért ez a korosztály talán kicsit idegenkedik is tőle. Pedig a meditáció minden életkorra érvényes preventív jellegéhez nem férhet kétség. A meditáció gyakorlata nem függ össze az életkorral (Gömbös, 2017).

Új meditációs kutatások bizonyítják, hogy a rendszeres meditáció járható út lehet az öregedés rizikófaktorai ellen, mivel javítja a kognitív képességeket és rugalmasságot, a célzott figyelmet, az emlékezetet, a beszédképességet, az agyi feldolgozó sebességet, a konfliktuskezelést és a kreativitást. Eilen Luders és munkatársai (Kalifornia) 24 és 77 év

közötti, sokat meditatálók (4–46 éve, átlagosan 20 éven át) és nem meditatálók agyállományának nagyfelbontású MRI készülékkel történő összehasonlító vizsgálata alapján megállapították, hogy a meditatálók agyállománya lassabban épül le. A kutatócsoport vezetője hangsúlyozza, hogy az eredmények arra utalnak, hogy a hosszabb minőségi élet nem elsősorban anyagiakon múlik. (Forrás: <http://zen-integral.com/2016/06/27/mit-meditation-kognitive-faehigkeiten-bewahren/>)

A **mindfulness meditáció** az éber tudatosságra, a jelenben levésre és a mostra helyezi a hangsúlyt, a tudatos jelenlétre, segít, hogy a jelenre fókuszáljunk. A kicsi gyermekkort kivéve minden életkorban alkalmazható – gyerekeknél már akár 5 éves kortól (Snel, 2015).

A korábban említett okok miatt a **hipnózissal** kapcsolatban is talán éppen az idősebb generáció tagjai tanúsítanak kissé nagyobb ellenállást, mint jómagam is. Nagy öröm számomra, hogy mégis megbátorodva, a hipnoterápia csodálatos gyógyító hatásának megtapasztalása során a mély fájdalmak megélésén, átdolgozásán és elengedésén túl lenyűgöző élményekhez is juthattam.

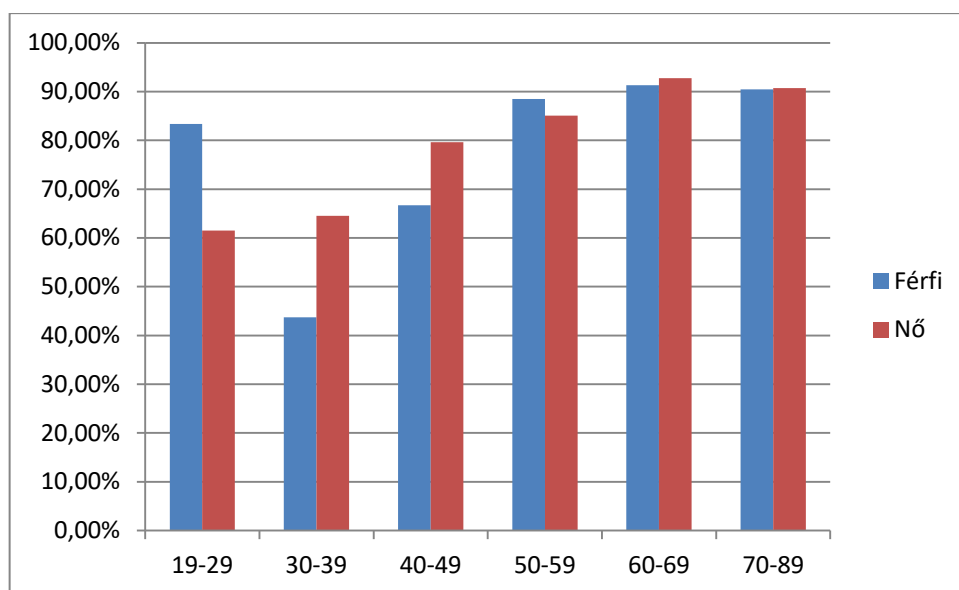
A **relaxáció** rövid távú (de rendszeres) gyakorlást követő megnyugtató hatásának átélési lehetősége minden korosztály számára nyitva áll, s külön kiemelem a rohanó mindennapokban élő 30-as, 40-es, 50-es korosztályt.

Transz állapot bármely életkorban átélhető és akár jelentősen is befolyásolhatja az ember életszemléletét, a változásokhoz történő viszonyulását.

IV/7. A tudattípusok és az idősödés

A tudat típusainak az idősödéssel való összefüggésébe a nemek vonatkozásában szeretnék bepillantani.

Az idősödésre minden korosztályban a válaszadók jelentős hányada felkészültnek érzi magát, a nemek közti különbség a három idősebb korosztályban a legkisebb.

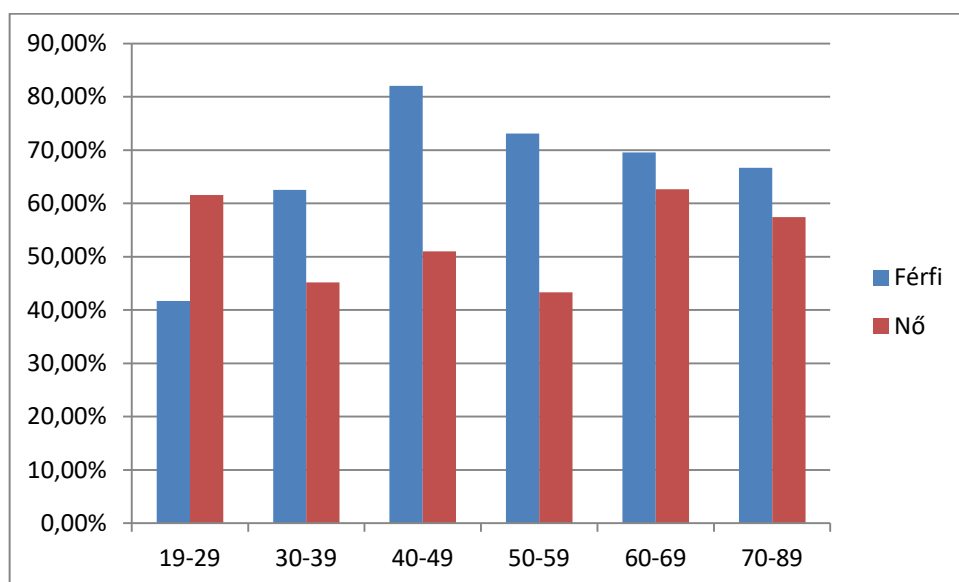


28. Ábra: Az idősödéssre való felkészültség nemenként, korcsoportonként.

Forrás: saját összeállítás

A készség a folyamatos fejlődésre mindkét nemben több mint 50%, ám szembetűnő, hogy a legfiatalabb korosztály kivételével a nőkben nagyobb a hajlandóság erre.

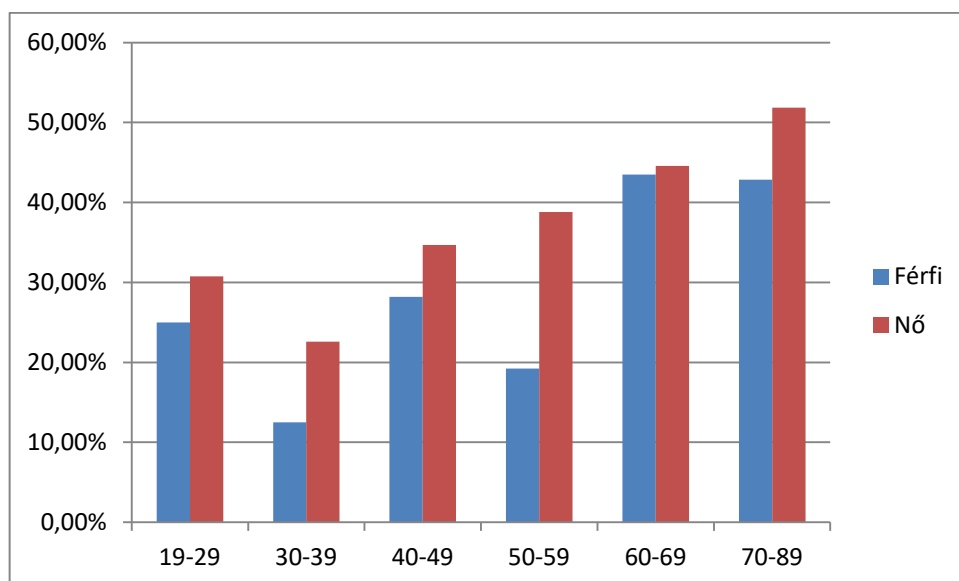
A férfiak és nők közül egyaránt a többség közösséghez tartozónak vallotta magát, ám a férfiak közül lényegesen többen. A férfiak esetében a legfiatalabb korosztálytól meredek emelkedés látható a 40-49 éves korosztályig, onnan viszont csökken a közösséghez tartozás aránya. A nőknél legtöbben a legfiatalabb korosztályból és a hatvanasok közül tartoznak közösséghez.



29. Ábra: Közösséghez tartozás nemenként és korcsoportonként.

Forrás: saját összeállítás

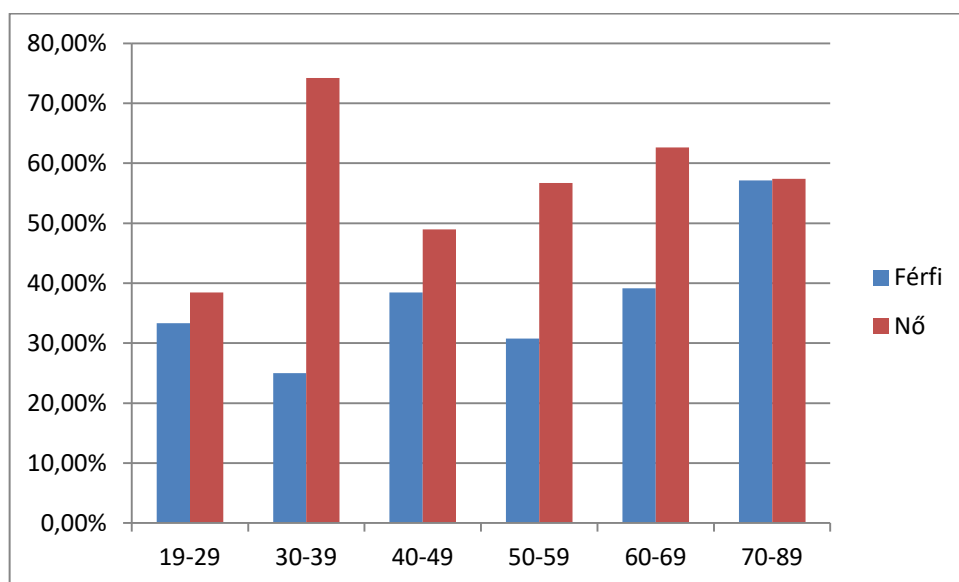
Minden korcsoportban több nő, mint férfi jelzett alvásproblémát, a különbség az ötvenes korosztályban a legkifejezettebb, aminek a háttérében a nők menopauzája állhat.



30. Ábra: Alvásprobléma férfiaknál és nőknél, korosztályonként.

Forrás: saját összeállítás

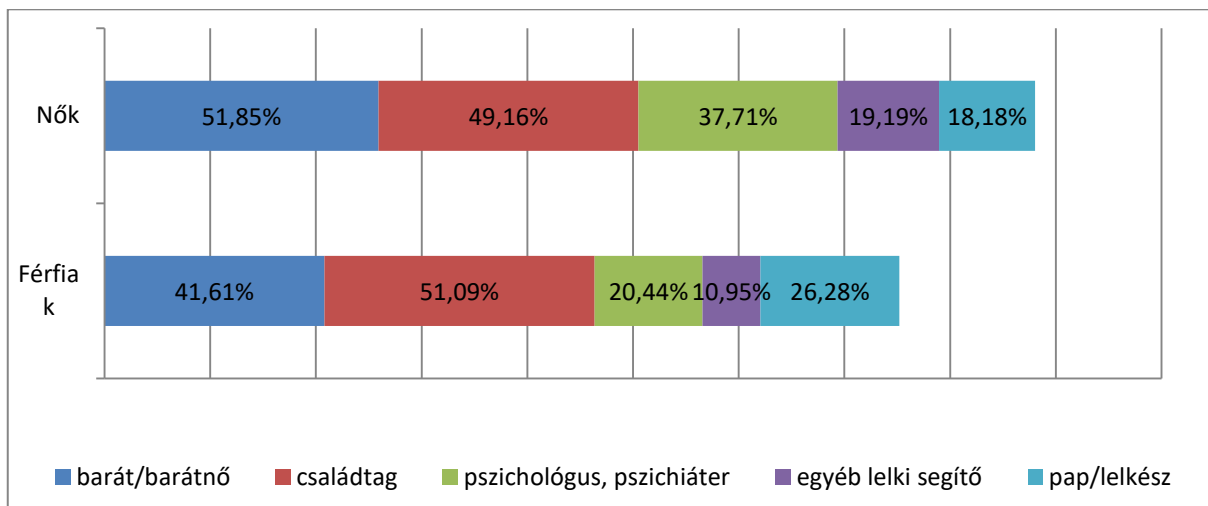
A szív- és érrendszeri betegek 77,17%-a nő, 22,83%-uk férfi. Egészséget támogató kezelést a legidősebb korosztály kivételével lényegesen több nő vesz igénybe, mint férfi, a legidősebeknél ez azonos a két nem esetében.



31. Ábra: Egészséget támogató kezelések igénybevételének nemenkénti és korcsoportonkénti megoszlása.

Forrás: saját összeállítás

Lelki probléma esetén nők és férfiak egyaránt több lehetőséget is bejelöltek, döntően barátok/barátnőkhöz és/vagy családtaghoz fordulnának, de alább láthatóan egyéb segítséget is igénybe vennének.

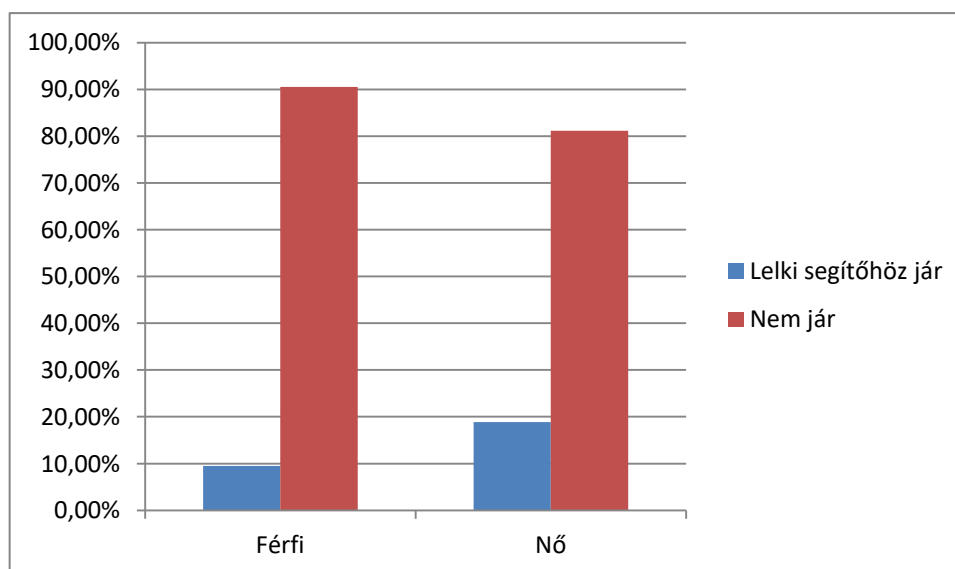


32. Ábra: Lelki problémája esetén kihez fordulna?

Forrás: saját összeállítás

Jellemzőnek mondható, hogy barát/barátnőhöz leginkább a fiatal férfiak, családtaghoz elsősorban az ötvenes és a legidősebb korosztály férfi tagjai fordulnának. A nők közül (legtöbbször a harmincas nők) elsősorban baráthoz/barátnőhöz, családtaghoz és pszichológus/pszichiáterhez fordulnának. A magasabb életkori csoportokban a két idősebb korcsoport nőtagjai elsősorban családtaghoz fordulnának.

A nem és a lelki segítőhöz járás statisztikailag szignifikáns kapcsolatot mutat, ($\chi^2(1) = 9,240$, $p = 0.003$), férfiakra és nőkre egyaránt igaz, de a nőknél kétszer többen járnak, mint a férfiak közül. Azok, akik járnak, nagyobb arányban nők (23,1%), mint férfiak (10,8%).



33. Ábra: Lelki segítőhöz járás nemenként.

Forrás: saját összeállítás

A nem és a stressz-kezelési technika alkalmazása statisztikailag szignifikáns kapcsolatot mutat, ($\chi^2(1) = 8,663$, $p = 0.003$). A nők 59,9%-a alkalmaz, 40,1%-uk nem alkalmaz stressz-kezelési technikát, míg a férfiaknál jelentősen nagyobb azok aránya, akik nem alkalmaznak (74,1%) semmilyen stressz-kezelési technikát, s csak 25,9%-uk igen.

A 20. Ábra (a 47. oldalon) mutatja, hogy minden korosztályban több nő foglalkozik önismerettel, mint férfi.

További számos érdekes, kisebb és nagyobb különbség fedezhető fel nők és férfiak között, melyek kifejtésére dolgozatom keretei nem adnak lehetőséget.

A legfontosabb azonban az, hogy mindnyájan sorsszerepet játszunk az élet színpadán, s annak függvényében, hogy éppen férfi vagy nő sorsszerepet, kerül az egyik oldalunk éppen fénybe, a másik árnyékba, de mindkettő bennünk van. *„Minél mélyebbre nézel egy emberben, annál lényegtelenebb, hogy férfi vagy nő ... legbelül már mindannyian egyek vagyunk”* (Müller, 2014, 19. old).

V. Összefoglalás, felvetések a gyakorlat számára

Megtisztelő számomra válaszadói őszintesége, s önmagában a hozzám visszaérkező, kitöltött kérdőívek száma. Többen megköszönték, hogy megkapták a kérdőívet (pl. „Köszönöm, hogy megkérdezett.”), vagy épp azt, hogy a kérdések nyomán átgondoltak olyan szempontokat, melyeket egyébként talán nem (pl. „Köszönöm, hogy felhívta a figyelmemet az idősödésre, és ezzel elgondolkodtatott és ráébresztett bizonyos dolgokra.”), s voltak többen, akik kifejezték az eredményekkel kapcsolatos érdeklődésüket (pl. „Örülnek, ha megírná a teszt eredményét és a tapasztalatokat.”) Voltak, akik hiányolták, hogy az élet végével, a halállal kapcsolatban nem tettem fel kérdést - pl. „Az idősödés egyik legsarkalatosabb kérdése, a halál feldolgozása nem került terítékre. Talán egy másik kérdőívben lehetne vele külön foglalkozni.” Tehát, van érdeklődés a téma iránt, sőt, még ötleteket is kaptam a kutatás esetleges folytatásához.

Bár a kérdőívek feldolgozásának folyamata több tévedésemre döbentett rá, mégis jó szívvel mondhatom, megérte belevágnom egy ilyen kutatásba. Ha csak egy embert gondolkodtatott volna el, s ennek hatására kicsit változtatna életvitelén (pl. egészségesebb étkezésre próbálna átállni, vagy a mindennapjaiba beiktatni a rendszeres mozgást), máris volt értelme erőfeszítéseimnek. De többen is jelezték, ezért azt gondolom, próbálkozásom tényleg nem volt haszontalan.

Nos, munkámat nehezítette, hogy technikai ismereteim hiányosságai miatt a Google-kérdőív összeállításánál olyan kompromisszumokra kényszerültem, melyek aztán feldolgozási nehézségekként ütöttek vissza.

A 28. kérdésben együtt szerepel a pszichológus/pszichiáter, s ez hiba, mert összemossa a kettőt. S ugyanebben a kérdésben választási lehetőségként felkínálhattam volna a pszichoterapeutát, ám válaszadói kreativitása ezt a mulasztásomat pótolta, s többen az „egyéb” kategóriába beírták.

A kitöltési időt – túlzott óvatosságból – 30-40 percre kalibráltam, pedig nagyon sokan visszajelezték, hogy valójában 15-20 perc alatt kitöltötték. Viszont olyan visszajelzés is érkezett, hogy a bevezetőben írt 30-40 perc nem állt rendelkezésére, így ki sem töltötte.

A kutatás előtt felállított hipotéziseim részben igazolódtak, részben viszont nem:

1. A lakosság jelentős hányada (minden korcsoportban több mint 60%) felkészültnek érzi magát arra, hogy saját idősödését kézben tartsa, s ezért sok mindent tesz is. A folyamatos fejlődés igénye minden korosztályban messze több mint 50% - legszembetűnőbb a legfiatalabbaknál (80%-uknál), legkevesebben a legidősebb korosztály tagjai közül jelezték ilyen igényüket, 65%-uk. Tehát a saját idősödéséhez úgy tűnik, hogy minden korosztály tagjainak legtöbbször pozitívan áll hozzá. Válaszadói több mint 50%-a rendszeresen végez testmozgást, s szintén több mint 50%-uk kész lenne további változtatásokra, ha ezzel életminőségén javíthatna. A táplálkozási mutatók alapján szembetűnő, hogy a legszegényebbek és a legtöbb jövedelemmel

rendelkezők éttrendjében szerepelnek első helyen a kevésbé egészséges egyéb finom pékáruk. Ennek nem tudom az okát, csak sejtéseim vannak. Önismerettel sokan foglalkoznak, minden korosztályban legtöbben egyénileg, segítő nélkül, ám háttérbe szorul az egyénileg, segítővel történő önismereti út. Nehéz élethelyzetben a család megtartó erejét sokkal többen érzik, mint közösségük megtartó erejét. Több válaszadóm megfogalmazza, hogy nehéz közösségekre találni, pedig minden korcsoportban több mint 50%-uk erős indíttatást érez arra, hogy közösség részévé válva egymás útjának segítésében részt vegyen. Tehát a készség megvan, ám a kivitelezéshez úgy tűnik, szívesen fogadnának legalábbis némi együtt-gondolkodást.

A jövedelmi viszonyok és a hatékonyabb felkészülés között csak az anyagi megtakarítás vonatkozásában mutatkozik összefüggés – a magasabb jövedelemmel rendelkezők elsősorban rendszeres anyagi megtakarítással készülnek fel jobban az idősöedésre.

2. Az idősöedésre való felkészülés szempontjából az egyéni belső munka részben valóban háttérbe szorul. Ugyanis sokan foglalkoznak önismerettel, egyénileg, segítő nélkül és csoportos formában is, de segítővel jóval kevesebben. Tehát a szándék szembe tünő és tiszteletre méltó. Az azonban kérdéses, hogy valóban meg tudunk-e birkózni belső árnyainkkal egyedül. Sokan valószínűleg igen. Erre utalhat, hogy az eddigi életútra történő visszatekintés a legtöbb válaszadót (férfiakat és nőket egyaránt) pozitív érzésekkel (mint öröm, hála, elégedettség) tölti el. Elgondolkodtató azonban, hogy a 60-69 éves korosztály férfi tagjai közül legtöbben dühöt/haragot éreznek, a 70-89 éves férfiak legtöbbször pedig csalódottságot.

3. A nyugdíjas korhoz közeledve egyre nagyobb felkészülés tapasztalható az idősöedésre, bár ez valóban csak részleges. A legfelkészültebbnek a 60-69 évesek érzik magukat (92,45%-uk), legkevesbé felkészültnek a 30-39 évesek (57,45%-uk). Az idősebb korosztályok tagjai elsősorban egészséges életmóddal igyekeznek felkészülni. A vitaminok/táplálék kiegészítők fogyasztása az életkor növekedésével nő.

4. A válaszokból kitűnik, hogy minden korosztályból a legtöbben negatívnak gondolják, illetve tapasztalják az idősöedés társadalmi megítélését (JA kvadráns).

A fiatalabb korosztályok jövőbeni tervei között elsőbbséget élvez az anyagi biztonság és a szakmai sikerek, a kapcsolatok ápolásának fontossága a 40 éves kor feletti válaszadók válaszaiban hangsúlyosabb. Nehéz élethelyzetben a szűkebb környezet (a család) megtartó erejét a válaszadók több mint 50%-a érzi, a közösség megtartó erejét viszont minden korosztályban kevesebb mint 40%-uk. Ez egy kis deficitet jelez a BA kvadránsban.

A JF kvadráns történéseire utalnak többek között a különféle testi betegségek (a válaszadók durván 40%-a küzd valamilyen testi betegséggel), melyek között legnagyobb arányban (több mint 50%-ban) a szív- és érrendszer betegségei szerepelnek. Köztudott, hogy a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában milyen nagy szerepe van a stressznek. A BF kvadránsra utal, hogy a válaszadók több mint 60%-a nem

alkalmaz stressz-kezelési technikát, közülük kevesen járnak lelki segítőhöz, és noha segítő nélkül sokan foglalkoznak önismerettel, segítővel igen kevesen.

5. Az a feltételezésem, hogy a negatív tendenciák közömbösítési lehetőségei csak részben ismertek, úgy gondolom, igazolódott. Sokan foglalkoznak önismerettel, ami jelzi a szándékot és az önismerettel való foglalkozás fontosságát. Azt azonban talán sokkal kevesebben gondolják, hogy szükséges – legalább életünk nehéz szakaszaiban – segítővel elmélyednünk lelki mélységeinkben, s nemcsak önmagunk, hanem szűkebb és tágabb közösségünk érdekében. Hiszen, ha jobban ismerjük önmagunkat, jobb feleségek, férjek, szülők, nagyszülők, nagynénik, nagybácsik, stb. lehetünk. Nagyon szépen fogalmazza ezt egy válaszadóm: „Unokáimat szeretném ellenállóvá tenni a külvilág romboló hatásaival szemben!” A belső munka gyümölcsei – úgy vélem – előbb-utóbb kihathatnak az egész társadalomra is. Talán elfogadóbban, őszintébben, nyíltabban tudnánk egymás felé fordulni, egymással szeretetteljesebben tudnánk kapcsolódni.

Talán érdemes mérlegelnünk, hogy belső utunkra, legalább időlegesen, ne kérjünk-e fel bátrabban magunk mellé egy segítőt, aki már pusztán azzal, hogy mellettünk van, segít, s utunk közben – tükrünké válva – esetleg rávilágít egy-egy olyan pontra, amit magunktól nem vennénk észre. Hiszen *„minden kapcsolat egy tükör, melyben megláthatod magad, mégpedig nem olyannak, amilyen lenni szeretnél, hanem amilyen valójában vagy”* (Jiddu Krishnamurti).

Ha már látjuk, kik vagyunk, könnyebb lépéseket tenni afelé, amilyené válni szeretnénk. Lehet egyedül is, de talán könnyebb egy segítővel együtt ránézni árnyainkra. S ha ez sikerült, megtettük a magunk lépését afelé, hogy világunk fájdalmas tünetei csökkenjenek. Hiszen valójában *„az összes tünet – legyen testi, lelki, szellemi vagy társadalmi – az árnyék megnyilvánulása”* (R. Dahlke, 2013, 11. old.).

Mindannyiunknak nap mint nap szembe kell néznünk a minket érő külső és belső stressz-hatásokkal. A belső stressz-hatások kivédésének legkézenfekvőbb módja a rendszeres mozgás, a kiegyensúlyozott és minőségi táplálkozás (kiemelten a sok zöldség, teljes kiőrlésű gabona, minimális cukor, illetve egyszerű szénhidrát fogyasztás), amire válaszadóim nagy része a rendelkezéseimre álló adatok alapján törekszik. A külső stressz-hatásokkal szemben sokszor védtelennek érezzük magunkat, ám mégis mi magunk tehetjük meg az első lépést kivédésükre, bensőnk minél mélyebb megismerésével. Megfontolandó, hisz *„az önismeretre épülő személyiségfejlesztés ... csökkenti az egyént érő összesített stressz szintet...”* (Forrás: <https://drive.google.com/file/d/0B0Ze0m6j3nmQTHZqZGIDVS1INGc/view>)

Véleményem szerint egészségünk védelmében (preventív jelleggel is) célszerű lenne a stressz-kezelési technikák szélesebb körben történő alkalmazása, hiszen minél több stressz-hatás ér bennünket, annál valószínűbb, hogy tartalékaink kimerülnek, s az egyensúlyvesztés következtében megbetegszünk, aminek számos tartós, akár egész életünket befolyásoló következményei lehetnek. *„A tartós stressz vegetatív*

idegrendszeri és hormonrendszeri egyensúlyvesztéshez, többek között kortizol, ösztrogén, progeszteron, prolaktin és pajzsmirigy hormon eltérésekhez, elhízáshoz, valamint inzulin rezisztenciához, így termékenység zavarhoz és számos egyéb betegséghez vezethet” (Forrás: <https://drive.google.com/file/d/0B0Ze0m6j3nmQTHZqZGIDVS1INGc/view>)

Legtöbbet mi magunk tehetünk önmagunkért. A hosszabb (pl. több mozgás beiktatása mindennapjainkban, stressz-kezelési technikák alkalmazása nap mint nap) és a rövidtávú (egy-egy gyors, de hatásos technika alkalmazása rohanó mindennapjainkban is, mint pl. az EP³ módszere, vagy 5-10 perces relaxáció) tetteink egyaránt elsősorban belső indítást, elhatározást igényelnek. Az idősödés során – számtalan családi és munkahelyi feladatunk teljesítése mellett – nagyon fontos, hogy szeretetteljes, szelíd gondoskodással forduljunk önmagunk felé is, kiemelten nehéz életszakainkban. Erre csodálatos lehetőséget adhatnak pl. a Do-In gyakorlatok, melyek életkortól függetlenül végezhetőek, s támogatják testünkben az életenergia, a csí/kí áramlását a meridiánokban. A Do-In egy harmonizáló meridiánkezelés, hisz minden meridián kapcsolatban áll szellemi állapotunk bizonyos elemével is (Madocsai, 2015, 40. old.).

Végigpillantva a négy kvadráns „történein”, szembejövő a BF, BA és JF kvadráns bizonyos összetevőinek kisebb-nagyobb mértékű háttérbe szorulása, valamint a JA kvadránst megjelenítő negatív dominancia. Az is teljesen egyértelmű, hogy mindannyian folyamatosan Úton vagyunk, s tőlünk telhetően mindent megteszünk annak érdekében, hogy felkészüljünk a múltó idő kihívásainak fogadására. Minden megoldás nagyon egyedi és egyéni, hiszen mindannyian egyediek és megismételhetetlenek vagyunk, egyfelé haladunk, de útjaink különbözőek, s amíg még nem térünk át a túlsó partra, földi életünk számtalan lehetősége vár, nekünk csak választanunk kell, s ha valamire erősen érezzük a hívást, meg kell bátorodnunk, hogy elinduljunk. Bármikor elindulhatunk. Soha nincs késő, talán még utolsó szívdobbanásunkkor sem, bár akkor már kicsúszik kezünkből a döntés.

Mivel szakdolgozatomat az Integrál Akadémia keretein belül írom, talán nem érhet vád, hogy miért pont az integrál tanácsadó szerepét emelem ki. Úgy vélem ugyanis, hogy egy integrál tanácsadó akár csak pár alkalmas találkozás során is sokat segíthet az őt bizalommal felkeresőnek. Nem tanáccsal, csak egy kis „lámpással”, mellyel a hozzá forduló elindulhat önmaga elfogadása és szeretete felé. Hiszen végső soron ez a legfontosabb. Amíg ugyanis önmagunkat nem tudjuk elfogadni minden hibánkkal, tévedésünkkel, bűnünkkel együtt, addig nem tudunk valóban tenni önmagunkért és másokért. Amíg félelmeink, kisebbrendűségi érzéseink visszafognak, addig másokkal való kapcsolódásaink nem teljesezhetnek ki, addig „*az út lélektől lélekig*” nehezebben járható. Amíg önmagunkat nem tudjuk valóban szeretni, addig minden erőfeszítésünk

³Energiaterápia, mely meghatározott meridiánpontok stimulálásával energetikailag harmonizál – a módszerről részletesen olvasható Horst Benesch: *Kopogtass az egészségedért!* című könyvében.

ellenére a jó szándékú megnyilvánulásaink célt téveszthetnek, s nehezebben válhatunk az utánunk következő generációk számára példává.

Talán hosszú távon megvalósulhatna, hogy a háziorvosi rendelőkben felhívják a beteg, a munkanélkülivé vált, az idős, vagy éppen egy gyász fájdalmát átélő embertársunk figyelmét egy integrál tanácsadóval történő beszélgetés lehetőségére. Lehet, hogy már néhány alkalommal történő találkozás egy szakemberrel sokaknak segítség lenne.

Valószínűleg sokan átéltük - akár már gyermekként - saját életünkben és/vagy szűkebb, illetve tágabb környezetünkben a visszahúzó és az előrevivő erők viaskodását. Úgy vélem, mindannyian más-más módon éljük át ezt a belső küzdelmet, hiszen mindannyian egyediek vagyunk. Engedtük-e, hogy az előrevivő erők győzzenek, akár saját félelmeink legyőzésével? Engedjük-e, hogy bennünk (kis holonokban) olyan átalakulások mehessenek végbe, melyek kicsit jobba teszik szűkebb és tágabb környezetünket is? Az előrevivő és visszahúzó erők dinamikájának kifejező megjelenítését láthatjuk két kislány rajzán, melyek a 3. Mellékletben láthatóak.

Ha életünket egy állandó tanulási folyamatként tudjuk elfogadni, s történéseiben keressük és megjeljük az „üzenetet”, minden elmúló perccel teljesebbé válhatunk. *„A világ egy iskola, és az élet az egyetlen valódi tanító. Számptalan tapasztalatot kínál, és ha a tapasztalatok egyedül bölcsébbé tehetnének, az idős emberek mind boldog, megvilágosodott mesterek lennének. De a tapasztalatban el van rejtve a lecke”* (Dan Millman).

VI. Felhasznált irodalom és hivatkozások

- Biblia – Magyarázó jegyzetekkel* (1990). Az 1975. évi új fordítású Biblia javított kiadása. Kálvin Kiadó, Budapest.
- Beauvoir, S. de (1972). *Az öregség*. Európa Könyvkiadó, Budapest.
- Benesch, H. (2013). *Kopogtass az egészségedért!* Bioenergetic Kiadó, Budapest.
- Böszörményi – Moussong–Kovács (1967). *Orvosi pszichológia*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Cole, M. & Cole, S. R. (2002). *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi M. (2007). *A fejlődés útjai – A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Dahlke, R. (2013). *A lélek árnyai*. Bioenergetic Kft., Budapest.
- Deuterokanonikus Bibliai Könyvek* (1998). Kálvin Kiadó, Budapest.
- Erikson, E. H. & Erikson, J. M. (1995). *The Life Cycle Completed*. W. W. Norton & Company, New York.
- Gánti B. (2009). *Bevezetés a fejlődésvonalak témakörébe*. Az Integrál Akadémia jegyzete. Budapest.
- Gánti B. (é. n.) *A négy kvadráns és a tudatfejlődési szintek*. Az Integrál Akadémia jegyzete. Budapest.
- Giddens, A. (2008). *Szociológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Goldbrunner, J. (1973). *Die Lebensalter und das Glaubenkönnen*. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg.
- Gömbös L. (2017). *A meditáció hatása a kreativitásra*. Kognitív pszichológiai műhelymunka. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar.
- Iván L. (2002). Az öregedés aktuális kérdései. *Magyar Tudomány, Új folyam, XLVIII. 4.* 412–419.
- Jókai A. (2003). *Ne féljete*k. Széphalom Könyvműhely, Budapest.
- Kast, V. (2012). *Változás és megújulás*. Európa Könyvkiadó, Budapest.
- Lao-ce (2004). *Tao Te King* Rhasoda May feldolgozásában. PI-Mezon Bt, Budapest.
- Madocsai E. (2015). *A belső harmónia útja DO-IN*. Scholar Kiadó, Budapest.
- Marton I. Dr (2010). *Meddig akarsz élni? Korkontroll*. Color Studio, Budapest.
- Müller P. (2014). *Férfiélet, női sors*. Rivaldafény Kiadó, Budapest.
- Osho (2014). *Bátorság - A félelemnélküliség művészete*. Édesvíz Kiadó, Budapest.
- Pitchford, P. (2009). *Gyógyító táplálkozás*. Édesvíz Kiadó, Budapest.
- Semsei I. (2004). Néhány gondolat az öregedési elméletekről. *Magyar Tudomány, Új folyam, IL. 12.* 1335-1349.
- Riemann, F. (1987). *Az öregedés művészete*. Helikon Kiadó, Budapest.
- Ruppert, F. (2016). *Időskor és növekedés*. Bencés Kiadó, Pannonhalma.
- Snel, E. (2015). *Ülj figyelmesen, mint egy béka*. Scholar Kiadó, Budapest.
- Vizinger E. (2012). *Veszteségfeldolgozás integrál szemmel*. Szakdolgozat. Integrál Akadémia, Budapest.
- Wilber, K. (2005). *Áldás és állhatatosság*. Ursus Libris, Budapest.

Wilber, K. (2008). *Integrál szemlélet*. Ursus Libris, Budapest.

Wilber, K. (2009). *A Működő Szellem rövid története*. Ursus Libris, Budapest.

Internetes hivatkozások

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSernS46JgEYMtRjIQuv8RSiblluInT2H5SsL1lbQhveeIM6xQ/formResponse>

Boros Sz.: *Öregedési tendenciák, életkilátásaink 50 felett* - Beszélgetés Iván László professzorral

http://www.50plusz.hu/articles/Oregedesi_tendenciak_életkilátásaink_50_felett?aid=20070924170734

Esbjorn-Hargens, S.: *A XXI. század mindent felölelő keretrendszere*

http://www.integralakademia.hu/data/file/2013/05/28/integral_elmelet_attekintese.pdf

Joós K.: *A koleszterin szint és a hormonegyensúly helyreállítása avagy szemléletváltás az orvoslásban*

<https://drive.google.com/file/d/0B0Ze0m6j3nmQTHZqZGIDVS1INGc/view>

MTI: *Még az öregedésre is kihathat a gyerekkor*

http://hvg.hu/elet/20161004_Meg_az_oregedesre_is_kihathat_a_gyerekkor

Riskó T.: *Gondolatok az öregedésről*

<https://riskotibor.wordpress.com/tevekenysegeim/gondolatok-az-oregedesrol/>

Waldinger, R.: *Mitől lesz jó az életünk? A boldogság leghosszabb kutatásának tanulságai* <http://lemon.hu/2018/01/10/ted-video-ez-tesz-minket-igazan-boldogga-nem-penz/>

Widmer, P.: *Prävention zum Erhalt kognitiver Fähigkeiten* [http://zen-](http://zen-integral.com/2016/06/27/mit-meditation-kognitive-faehigkeiten-bewahren/)

[integral.com/2016/06/27/mit-meditation-kognitive-faehigkeiten-bewahren/](http://zen-integral.com/2016/06/27/mit-meditation-kognitive-faehigkeiten-bewahren/)

1. Melléklet

Tisztelt Kutatásban Résztvevő!

Az alábbiakban egy idősődéssel kapcsolatos kérdőív kitöltésére kérem.

A kérdések figyelmes elolvasását követően ne gondolkodjon sokat, ami először eszébe jut, azt jelölje be. Fontos, hogy minden kérdésre őszintén válaszoljon, lehetőleg egy se maradjon megválaszolatlanul.

Az adatgyűjtés és feldolgozás név nélkül történik.

A kérdőív kitöltése kb. 30-40 percet vesz igénybe. Válaszainak egyértelmű jelölését kérem szépen. Vannak kérdések – ezeket külön jelölöm –, ahol több válasz is adható, s vannak kérdések, melyekre kifejtős választ várom.

Hálásan köszönöm, hogy időt fordít a kérdőív kitöltésére, és ezzel segíti munkámat!

Üdvözlettel,
Herzogné Fürst Beáta

1.Neme:**Férfi****Nő****2.Életkora:****3.Iskolai végzettsége (befejezett):**

Kevesebb, mint 8 osztály

Alapfokú (általános iskola)

Szakmunkásképző, szakiskola

Középfokú (szakközépiskola, gimnázium, technikum)

Felsőfokú (főiskola, egyetem, BA, MA)

Nem kíván válaszolni

4.Munkaterülete:

informatika

oktatás

szabadidő/sport

vendéglátás

egészségügy

művészetek

szociális/segítő szakmák

mezőgazdaság

egyéb irodai:.....

egyéb fizikai:.....

egyéb szellemi:.....

egyéb:.....

5.Családi állapota:

Egyedülálló

Házasságban

Élettársi kapcsolatban él

Elvált

Özvegy

Egyéb, vagy nem kíván válaszolni

6.Egy háztartásban élők száma:

7.Gyermekeinek száma:.....

8.Lakóhelye:

Budapest

Nagyváros

Kisváros

Falu

9.Aktuális élettere:

Saját otthonában

Bérleményben

Családtagnál

Idősek otthonában

Amennyiben idősek otthonában él, hány éve?

10.Mennyi a havi rendszeres jövedelme?

nettó 100 000 Ft alatti

nettó 100 000 – 150 000 Ft

nettó 150 000 – 200 000 Ft

nettó 200 000 – 250 000 Ft

nettó 250 000 – 300 000 Ft

nettó 300 000 – 400 000 Ft

nettó 400 000 – 500 000 Ft

nettó 500 000 Ft feletti

11.Tagja-e valamilyen közösségnek (pl. vallási, hobbi, sport)?

Nem

Igen

Ha igen:

Milyen közösségnek

Milyen gyakorisággal jár oda?

.....

.....

.....

.....

.....

12.Közvetlen környezetében van fogyatékos illetve tartósan beteg személy?

Nincs

Van

13.Végez rendszeresen testmozgást?

Nem

Igen

Ha igen:

Mit?

Milyen gyakorisággal?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

14.Van panaszja alvására?

Nem

Igen

Könnyen elalszik?

Nem

Igen

Tud mélyen aludni?

Nem

Igen

Megébred hosszabb időre az éjszaka során?

Nem

Igen

Gyakran megébred éjjel?

Nem

Igen

Van olyan, hogy nem tud visszaaludni?

Nem

Igen

Kell éjjel WC-re kimennie?

Nem

Igen

Ha igen, hányszor?

**15.Mennyit fogyaszt a következő ételcsoportokból? Állítson fel rangsort, számozással!
(Amiből legtöbbet fogyaszt: 1, amiből legkevesebbet: 11)**

100 %-osan teljes kiőrlésű pékáru
 egyéb, illetve finom pékáru
 főtt gabona (pl. rizs, zab, hajdina, köles)
 zöldség
 gyümölcs
 hús
 húskészítmény (pl. felvágott, párizsi, kenőmájas)
 hal
 tojás
 tejtermék
 édesség

16.Mennyi folyadékot fogyaszt kb. naponta és mit?

Víz: dl
 Üdítő: dl
 Koffein tartamú italok (kávé, tea), naponta-szor
 Leves: adag
 Egyéb:, dl

17.Alkohol fogyasztására mi jellemző?

Nem fogyaszt alkoholt
 Alkalmanként keveset
 Alkalmanként sokat
 Rendszeresen keveset
 Rendszeresen sokat

18.Dohányzik?

Nem

Leszokott éve

Igen

Ha igen:

napi 10 szálnál kevesebbet

napi 10 szálnál többet

Szivarozik/pipázik?

Nem

Igen

19.Aktuálisan van-e valamilyen tartós testi betegsége, ami miatt rendszeres orvosi kezelést igényel (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség)?

Nincs

Van

Ha van:

Betegség megnevezése

Mióta áll fenn?

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

20. Aktuálisan van-e valamilyen tartós lelki betegsége, ami miatt rendszeres orvosi vagy pszichológiai kezelést igényel (pl. depresszió, szorongás)?

Nincs

Van

Ha van:

Betegség megnevezése

Mióta áll fenn?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

21. Testalkata:

sovány

átlagos

túlsúlyos

elhízott

22. Szed rendszeresen gyógyszert?

Nem

Igen

Ha igen: egyfélét
 többfélét
 alkalmanként

23. Szed vitaminokat, táplálék kiegészítőket?

rendszeresen

alkalmanként

nem szedek

24. Egészséget támogató kezelésekre járt, illetve jár-e?

Nem

Igen

Ha igen, mire? (Több válasz is adható)

Gyógytorna

Massázs

Gyógyfürdő

Manuálterápia

Akupunktúra

Jóga

Tajcsi, Csikung

Egyéb:

Ha igen, jelenleg milyen gyakorisággal?

heti rendszerességgel

havi rendszerességgel

alkalmanként

25. Életvitelén változtatna-e, ha biztosan tudná, hogy azzal életminőségén jelentősen javíthatna és meghosszabbíthatná az életét?

Igen

Nem

26. Saját bensője megismerésével - önismerettel - foglalkozik?

Nem

Igen

Ha igen, milyen keretek között? (Több válasz is adható.)

Egyénileg, külső segítség nélkül

Egyénileg, segítővel

Csoportban

Ha csoportban, milyen típusúban?

pszichodráma

bodywork

családállítás

egyéb:.....

27. Ha lelki problémája lenne, kihez fordulna? (Több válasz is megjelölhető)

barát/barátnő

családtag

pap/lelkész

pszichológus, pszichiáter

egyéb lelki segítő

egyéb:.....

28. Lelki segítővel beszélget/lelki segítőhöz jár rendszeresen?

Nem

Igen

Ha igen, kihez: (több válasz is bejelölhető)

paphoz/lelkészhez

pszichológushoz, pszichiáterhez

alternatív lelki segítőhöz

egyéb:

Ha igen, milyen gyakran?

heti rendszerességgel

havi rendszerességgel

alkalmanként

29. Hisz Istenben vagy bármiféle magasabb erőben?

Igen

Nem

30. Felkészültnek érzi magát arra, hogy saját idősödését kézben tartsa, kezelje?

Nem

Igen

Ha igen, hogyan? (több is aláhúzható)

Rendszeres anyagi megtakarítással

Egészséges életmóddal

Folyamatos fejlődéssel, tanulással

Önismerettel

Rendszeres elmélyüléssel/meditálással

Kapcsolatépítéssel, közösségben való részvétellel

Egyéb:

31. Mennyire érzi késznek magát arra, hogy folyamatosan fejlődjön, s ezért akár áldozatot (pl. időráfordítás, anyagi áldozat) is hozzon?

1-4-es skálán jelezze, 4-es a legerősebb

1 2 3 4

32. Szükségesnek érzi, hogy időnként magára és belső érzéseire figyeljen, csendben legyen (pl. elmélyülten imádkozzon, meditáljon?)

1-4-es skálán jelezze, 4-es a legerősebb

1 2 3 4

33. Hisz Ön abban, hogy a külső változásoknak belülről, az egyénből kell kiindulniuk?

Igen

Nem

34. Nehéz élethelyzetben mennyire érzi családjának megtartó erejét?

1-4-es skálán jelezze, 4-es a legerősebb

1 2 3 4

35. Nehéz élethelyzetben mennyire érzi közösségének megtartó erejét?

1-4-es skálán jelezze, 4-es a legerősebb

1 2 3 4

36. Mennyire érzi késznek magát arra, hogy közösség részévé válva egymás útjának segítségében aktívan részt vegyen?

1-4-es skálán jelezze, 4-es a legerősebb

1 2 3 4

37. Szabadidejében örömteli tevékenysége/hobbija?

(több is bejelölhető)

TV-nézés, számítógépezés

kirándulás, séta

tánc, sport -
 olvasás, zenehallgatás
 hangszeres játék, énekkar
 kertészkedés
 sakkozás, kártyázás, társasjáték
 kézműves tevékenység
 rejtvényfejtés
 egyéb:
 nincs semmilyen hobbim

38.Mennyire érzi stresszesnek a munkáját, ha nyugdíjas vagy munkanélküli, akkor a munka hiányát?

1-4-es skálán jelezze, 4-es a legerősebb

1 2 3 4

39.Mennyire érzi stresszesnek a magánéletét?

1-4-es skálán jelezze, 4-es a legerősebb

1 2 3 4

40.Alkalmaz stressz-kezelési technikát?

Nem

Igen

Ha igen, mit? (Több válasz is adható.)

autogén tréning

jóga

légzéstechnikák

relaxáció

egyéb:.....

Milyen gyakorisággal?

heti rendszerességgel

napi rendszerességgel

ritkábban

41.Milyen céljai vannak, melyeket 5 év múlva szeretne elérni?

.....

42.Milyen céljai vannak, melyeket 20 év múlva szeretne elérni?

.....

.....

43. Van konkrét terve a céljai megvalósítására?

Nem

Igen

44. Ha Ön aktív dolgozó, vannak konkrét elképzelései, hogy mivel szeretné eltölteni a nyugdíjas éveit?

.....

**45. Ha Ön nyugdíjas korú, legtöbb idejét milyen tevékenységgel/tevékenységekkel tölti?
 (Több válasz is megjelölhető.)**

Hivatásának gyakorlása továbbra is

Pénzkeresés céljából végzett egyéb munka, ha igen,
 mi?.....

Háztartás

Kertészkedés

Unokával/unokákkal való foglalkozás

Karitatív munka

Olvasás, zenehallgatás

Tv-nézés, számítógépezés

Kirándulás, séta

Sakkozás, kártyázás, társasjáték

Kézműves tevékenység

Rejtvényfejtés

Egyéb:

46. Eddigi életére visszatekintve alapvetően milyen érzés tölti el? (több válasz is bejelölhető, ebben az esetben kérem, számozással rangsoroljon)

csalódottság

hála

szomorúság

elégedettség

öröm

kétségbeesés

düh/harag

egyéb:

47.Ön szerint milyen az idősödés és az időskor társadalmi megítélése hazánkban?

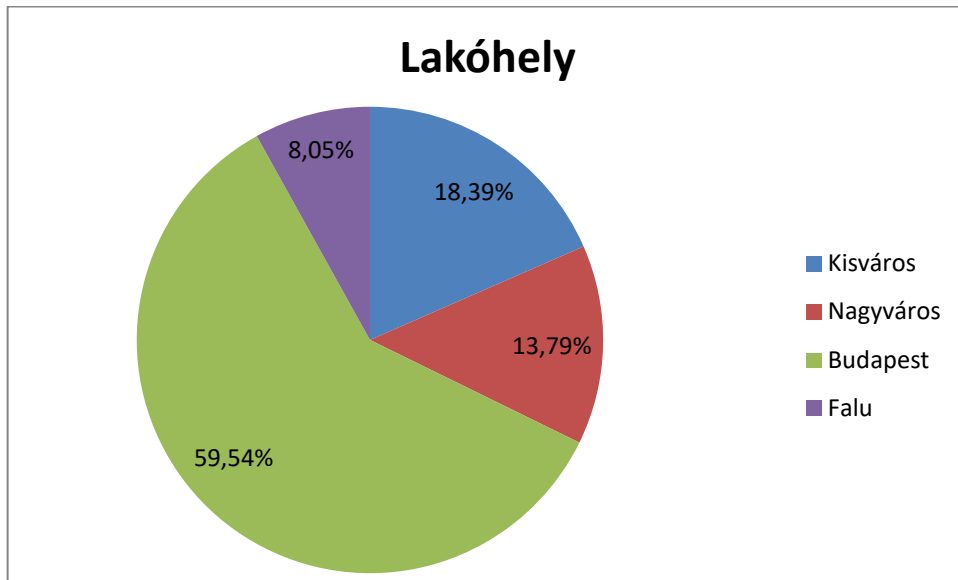
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hálásan fogadom, ha az idősödéssel kapcsolatban megosztja velem további gondolatait, érzéseit

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

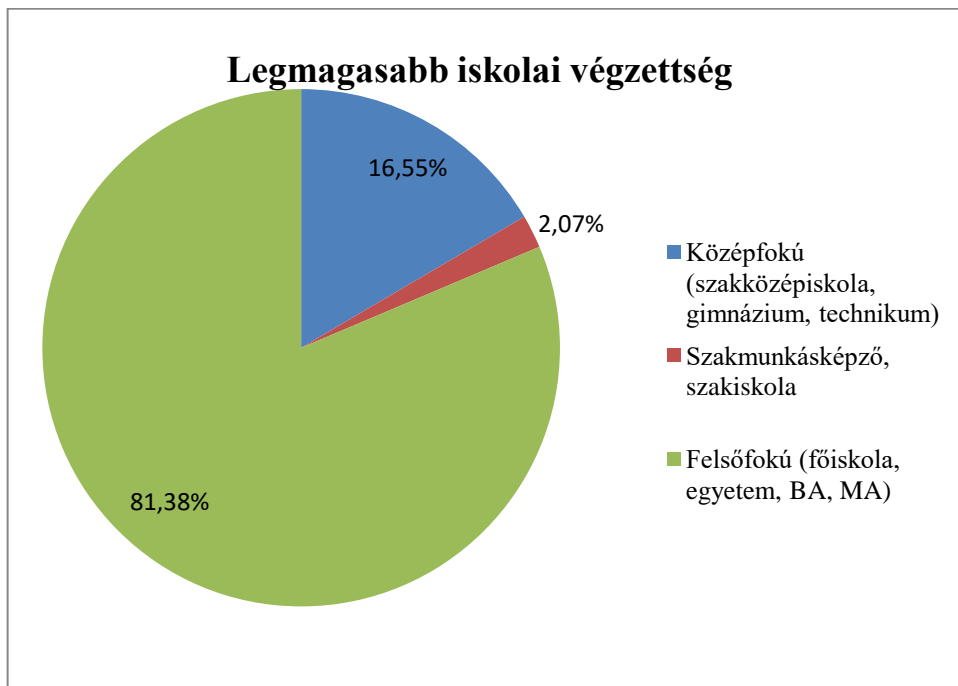
Köszönöm, hogy megtisztelő válaszaival segíti munkámat!

2. Melléklet



A válaszadók lakóhely szerinti megoszlása.

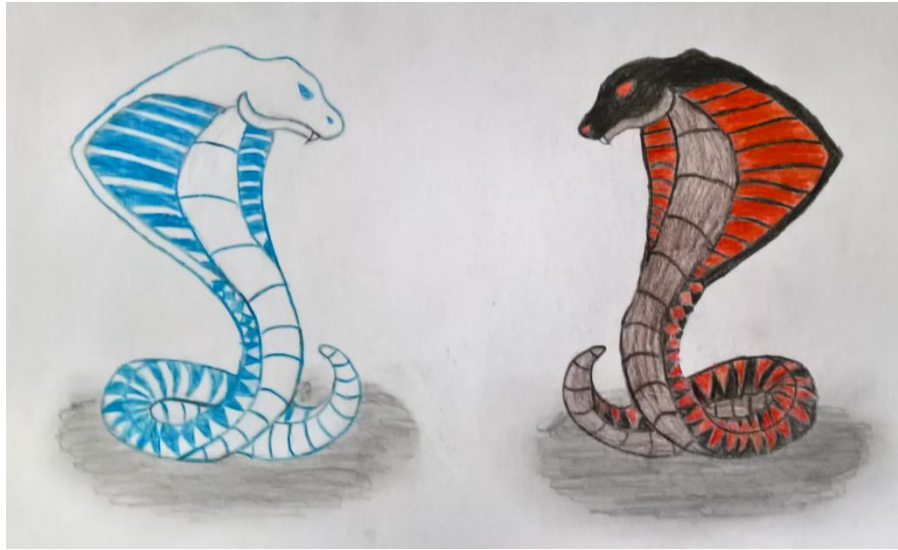
Forrás: saját összeállítás



A válaszadók iskolázottság szerinti megoszlása.

Forrás: saját összeállítás

3. Melléklet



Egyenlőség

Forrás: Kiss Anna (10 éves) rajza



A jó legyőzi a rosszat

Forrás: Nagy Emma (12 éves) rajza