

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

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

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

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

Kiss Gábor

Időskor: meghívás egy újfajta egyedüllétre

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

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

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

John O'Donohue

Fordította: *Tanos Gábor*

Forrás: *O'Donohue: Anam Cara*

Bízunk az életben!

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

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

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

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

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

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

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

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

gyöngédség iránt, de a fájdalom és a könnyek iránt is. Szenvedélyesen élni – ez azt is jelenti, hogy szenvednünk is kell, szenvednünk Isten iránti, gyakran beteljesületlen vágyakozásunktól, szenvednünk önmagunktól és embertársainktól, szenvednünk attól, ami nincs.

Sok olyan keresztény és humanista ember létezik, aki szenvedélyesen sikraszállt az életért. Például *Oscar Arnulfo Romero*, Salvador érseke; ő bevetette magát a földnélküliekért és nincstelenekért. Szembeszállt a nagybirtokosokkal szövetséges kormányzattal, és megérezte, hogy ki lesz szolgáltatva a halálbrigádoknak, és meg fogják gyilkolni. De olyan fogódzót érzett Istenben, hogy tanúságtételében azt mondta: „Halálom által föl fogok támadt El Salvador népében.” Teljesen ráhagyatkozott Istenre, és bízott abban, hogy Isten nem hagyja őt magára halálában, hanem átalakítja az életét.

Mégis mondj igent az életre! c. könyvében a zsidó pszichoterapeuta, *Victor Frankl* leírta a birkenauai koncentrációs tábor rettenetes kínjait. Túlélte a szörnyűséget, és nem

esküdött bosszút – bízott az életerőben.

Mérföldek választanak el engem e két életpéldától. Meg kell tanulnom elfogadni az életem árnyoldalait, igent kell mondanom a hétköznapi nehézségeire, és el kell tudnom engedni azt, amin nem lehet változtatni. Elethosszig tartó folyamat ez: elengedni, és új életnek adni teret.

Mindig azt kell mondanom magamnak: „Bízzak az életben, mert Isten velem éli azt.”

Josef Heinen

Forrás: Francesco, 2018. Advent

Az örök élet feltételezése nem segít

Tudattalan félelmünk a haláltól

1987-ben három fiatal kutató kísérletet végzett. Az arizonai Tucsonban 22 bírónak le kellett írnia, milyen büntetést szabna ki arra a prostituáltra, aki engedély nélkül üzte iparát. E bírák közül néhányan a döntés előtt ki kellett töltenie egy kérdőívet, amely a saját halálukról gondolkodtatta el őket. A meglepő eredmény: A kontrollcsoport bírái, akik nem kaptak kérdőívet, átlagosan 50 dollárban szabták meg az büntetést, viszont azok a bírák, akiket emlékeztettek saját halálukra, kivétel nélkül szigorúbban ítélték, és átlagosan kilencszer nagyobb óvadékot sóztak a prostituált nyakába.

A haláltól való tudattalan félelem egész gondolkodásunkat és viselkedésünket befolyásolja. Ez régóta „stabil hatásnak” számít a pszichológiában, és ismételt igazolni lehetett tudományos tanulmányokkal. Így a tucsoni bírónak feltett néhány kérdés, amely röviden elgondolkodtatta őket saját végüket illetően – például: „Kérem, írja le röviden azokat az érzéseket, amelyeket az vált ki Önből, hogy a saját halálára gondol” –, elég volt ahhoz, hogy súlyos magatartásváltozást váltson ki. Azok az amerikai egyetemisták, akiket emlékeztettek a halálra, lényegesen sűrűbben támogatták az Irán elleni megelőző csapatot, mint a kontrollcsoport egyetemistái, akiket arra kértek, hogy gondoljanak az általuk művelt szakra. Azok az emberek, akikről megkérdezik, „Mit gondol, mi történik Önnel, amikor fizikailag halott lesz?”, elutasítóbban reagálnak az absztrakt művészetre, mint mások.

Mit teszünk annak érdekében, hogy megóvjuk magunkat ettől a félelemtől – és milyen stratégiák

segíthetnek abban, hogy szervesen beépítsük az életünkbe azt a belátást, hogy halandók vagyunk? Aligha akad más, aki élénkebben foglalkozott ezekkel a kérdésekkel, mint három amerikai szociálpszichológus: *Sheldon Solomon*, *Jeff Greenberg* és *Tom Pyszczynski*. Több mint harminc éve kutatnak valamit, amit a „rettegéskezelés elméletének” hívnak. Mi vagyunk az egyetlen olyan élőlény, amely tudja, hogy egy napon meg fog halni. Az egyetlen olyan reagálás erre, amely célszerűnek látszik, a rettenetes félelem, röviden: a terror.

A félelmet nem lehet lerázni; ott rejtőzik életünk minden rostjában. A mulandóság tudatát „a szívünkben lakó féregnek” nevezte *William James*, a modern pszichológia megalapítója. A Bibliában, a Tórában, a Koránban és az indiai bölcséleti tanokban egyaránt megtalálható az az elképzelés, hogy saját halandóságunk tudata döntő szerepet játszik gondolkodásunkban és cselekvésünkben. Megindító az a 4000 éves szöveg, amelyben Gilgames siránkozik halott barátjára, Enkidura gondolva: „A barátom, akit annyira szerettem, agyaggá vált. Nem fogok-e én is így járni, nem fogok-e én is lefeküdni, hogy soha többé ne álljak föl, örökké soha?”

Védőbástyák a félelem ellen

A félelem nagy. De a tucsoni bírák kemény ítéletei azt mutatják: a félelem ellen emelt védőbástyáink is nagyok. A félelem többnyire egyáltalán nem tudatos bennünk. Ezt számos szemléltető példával írják le *A szívünkben lakó féreg* című könyvükben a *Sheldon Solomon* körüli szociálpszichológusok. Az emberek

mindenekelőtt két mechanizmust, ún. „kulturális félelemlökhárítót” fejlesztettek ki arra, hogy elfojtsák a halálfélelmet, és megvédjék magukat attól a felismeréstől, hogy egy napon el fognak tűnni, anélkül hogy bármit is tehetnének ellene: az egyik az önértékelés, a másik a kultúra.

A magas fokú önértékelés segít abban, hogy jelentős, megmaradó személyként fogjuk fel magunkat – ne pedig elillanó egzisztenciaként. Az önbecsülés lázadás saját jelentéktelenségünk ellen, ezért vagyunk olyan nagy mértékben azon, hogy önbecsülésünket megóvjuk. A második impulzus, amelyet a szociálpszichológusok tanulmányok százával bizonyítottak, az a vágyunk, hogy hozzátartozzunk egy olyan csoporthoz vagy kultúrához, amelynek közös értékei vagy normái vannak.

Szükségünk van az önazonosságunkat megalapozó struktúrákra ahhoz, hogy stabilizáljuk az önértékelésünket. Ez a szükséglet különböző formákban fejeződhet ki, és éppúgy egyesíti egy vallás hívőit, mint a hittérítői lelkületű vegánokat vagy a Bayern München rajongóit. Segítségül szolgálnak azok a közös értékek és szabályok, amelyek megmutatják, hogyan élhet helyes életet az ember: aki igazodik minden parancshoz, aki meghatározott morális kódexet követ, az a végén elmondhatja, hogy mindent helyesen csinált. Az, hogy a csoport többi tagja ugyanígy látja ezt, biztonságot és tartást ad nekünk. Kultúránk maradandónak megélt értékei és teljesítményei megóvnak minket attól a szorongáskeltő belátástól, hogy minden mulandó.

Az, hogy a másmilyen vagy teljesen más alapelvek szerint élő em-