

## Az öregségről.<sup>1</sup>

„Öreg = bölcs”? Ez a szókapcsolat volt a felkérés kulcsszava. Érvényes-e még ily közelségben ez a két fogalom? Az öregedés valóban érleli a bölcsességet? S ha érleli, segíthet-e még a mával küszködőknek? Öreg / bölcs, aki sokat élt, sokat látott, sok évtized megkínlódott életküzdelméből merítette tudását, - képes-e továbbadni leszűrt, – esetleg bölcsességgé érett - élettapasztalatát a tapasztalatlanoknak, S ha képes, ki tart számot rá? — A válasz, kor és korfüggő.

A hagyományos társadalmak mozdulatlanok voltak intézményeikben és erkölcsükben. A fennmaradás erejét a változatlanosság őrizte, a változatlanosság őrzői pedig az idősek voltak. Felelősek voltak a továbbadásért, az erkölcs fennmaradását tudásuk -és szigoruk biztosította. Ezért tisztelet és figyelem illette meg őket. Ez volt a hatalmuk egyik alapja. Az időben bekövetkező gyorsuló változások sora, amikor a mozdulatlanosságot szinte állandóan fokozódó sebességgel mozgássá-változásba fordította, gyökeres átalakulást hozott ebben is, az öregek iránti tisztelet épp úgy megváltozott, mint az átvehető tudás becsé.

Az elmúlt félszázadban az idősek aránya Európában korábbi időszakok többszörösére növekedett, ezzel fordított arányban változott meg fontosságuk, becsült szerepük és a bölcsességükről alkotott ítéletek.

Az öregek mai helyzetét három metszetben, három oldalról közelítjük: *a tények, a félelmek és a remények* szemszögéből. Először az életkor meghosszabbodásának társadalmi következményeivel - Európai kitekintésben - nézünk szembe. Ezt követően az idősek sorsának változásait a hazai társadalmi és történelmi térben-időben vizsgáljuk. Végül az öregek viszonyát saját öregségükhöz, az optimista szemlélő oldaláról közelítjük. - A „Ki tud jól megöregedni?” kérdésre választ keresve.

### **Vívmány és korlát, - a megnövekedett életidő és a társadalom teherviselő képességének ütközése.**

*„Mindenki sokáig szeretne élni. És senki sem szeretne megöregedni”.*

*Sir Adolphe Abrahams*

A huszadik század nagy vívmánya: az életkor meghosszabbodása. Az ipari társadalmakban két generáció életideje alatt, átlagosan csaknem 18-20 évvel növekedett az élettartam. Ezt az eredményt a jólét - valóságos és relatív - növekedésének, a civilizációs

eszközök kiterjedésének – út, víz, technika, munkaeszközök, - a társadalombiztosítás kiszélesedésének, az orvostudomány új gyógymódjainak, mindezek egymást erősítő hatásának tulajdoníthatjuk.

Az átlag elsimítja az élettartam növekedésen belüli létrejött nagy különbségeket, - ezekben a társadalom gazdasági-kulturális tagoltságának következményei mutatkoznak meg, a politikai berendezkedés módja, a települések fejlettségi szintje, egyszerűbben: a szegénység-gazdagság, elmaradottság-fejlettség, tanultság-tanulatlanság, elnyomó rendszerek és a demokrácia, szabadságfokok differenciái stb.<sup>2</sup> A tény az, hogy megváltozott Európa nyugati felében és általában a gazdaságilag fejlett országokban a társadalmak korstruktúrája: a hatvan éven felüliek jelenleg is igen magas 20 százalékos aránya a 21-század közepére Európában - az előrebecslések szerint - harminc százalékra növekszik. Tehát minden harmadik ember hatvan éven felüli lesz. Ez a perspektíva Európa nyugati felében okozott először igazi demográfiai pánikot.

A növekvő életkor vívmányának társadalmat terhelő következményeiről ma több szó esik, mint az életévek nyereségének örömről. Ez a folyamat országunkban is végbemegy, a gond és aggodalom hangja nálunk is komolyan szól.<sup>3</sup> Arra a változásra, amely az idősek és nyugdíjasok arányának növekedése megkíván, még a legfejlettebb országok sincsenek felkészülve. Nehezen tudnak az ellátó rendszereik e változásnak, korábbi ígéreteknek és elvárásoknak megfelelni. A társadalompolitika felelősei keresik, és nem egykönnyen találják meg, azokat a forrásokat, amelyekből akár az eddigi életszínvonalon tudják tartani a nyugdíjba került öregeiket. A jóléti vállalásaik fenntartása, az egészségügy költségeinek exponenciális növekedése közben, még nehezebb.

A nagy riadalomba belejátszhat, hogy korunk nemcsak a fiatalság bővületében él, de ki-ki retteg a saját öregségétől is és riasztónak látja az előregedett társadalom jövő képét.

Különösen nehéz a helyzetbe kerültek a kelet-európai országok szociális ellátó rendszerei, ahol a társadalom gazdasági-politikai átalakítása amúgy is súlyos válsággal járt, s eközben, szinte egyidőben kerültek szembe a társadalmi előregedésének, a korstruktúra változásának következményeivel.

A szocialista rendszer összeomlása után a gazdaság súlyos válságba került, a nemzeti jövedelem egyharmadával esett vissza, eddig nem ismert nagyméretű munkanélküliséggel kellett megbirkózni - s ez is megnehezítette a társadalom és a szociális rendszerek belső strukturális ellentmondásainak kezelését. Emellett is túlságosan sok társadalmi feszültség és megoldatlanság halmozódott fel. A hazai lakossági demográfiai előregedését nemcsak az öregek növekedő aránya okozza, hanem a gyerekszületések csökkenése —is, ami nálunk

különösen megbillentette a demográfia egyébként is törékeny egyensúlyát. Jóllehet a középkorú férfiak magas halandósága ellenére, a hatvan éven felüliek aránya korábbi hét százalékkal szemben, közel húsz százalékára növekedett az elmúlt két generáció ideje alatt. Súlyosbítja az aktív- és inaktív lakosság felborult arányát a középkorú és fiatal férfiak körében növekvő korai halál. A lakosság aktív egyharmada állja a kétharmad inaktív (gyerek, tanuló, munkanélküli és nyugdíjas) társadalombiztosítási költségeit. A nyugdíjasok aránya 1960-ban 4% volt, 1970-re háromszorosára, 1980-ra négy és félszeresre, 1984-re már ötszörösére nőtt. A növekedés nem áll meg. –Európa és Amerika szerte mumusként emlegetik a háború utáni örvendetesen magas termékenység gyümölcseit, a „baby boom” tagjait, akik most érik el a nyugdíjas kort. Habcsek-Pákozdi tanulmányából idézünk.

–„Magyarországon az öregedési fordulópontok 1990 és 2025 között jönnek létre abban az értelemben, hogy az idősek száma meghaladja a fiatalokét, (...) Az 1990-es évek elején a 60+ évesek száma már nagyobb volt, mint a 0–14 éveseké. Jelenleg már a 65+ évesek száma is magasabb. 2008-ra a 60+ évesek száma eléri a 0–19 évesekét, a 2020-as években ez történik a 65+ évesekkel is.” Habcsek – Pákozdi (2004), „Az előregedő társadalom szociális kihívásai”

Olvasott munkák között kevés szerző az, aki higgadtan szembesül, és szembesíteni kíván a feladatokkal:

Habcsek-Pákozdi erről így ír: „... a népesség öregedése a demográfiai változások alapfolyamata. Meg kell tanulnunk ezzel együtt élni, és a társadalmi intézkedéseknek legalább követniük kell az így kialakuló helyzeteket. Az öregedés hosszú távú folyamat, hatásai lassan, ugyanakkor hatalmas erővel bontakoznak ki, a megfelelő válaszok pedig nagyon komplexek. Ezért nem elegendő az utólagos reagálás: a társadalmaknak előre fel kell készülniük a hatások kezelésére.”

„A demográfiai öregedés nem valamiféle káros folyamat, amely ellen küzdeni kell. Éppen ellenkezőleg, nagyon is szerves része annak az átfogó népességfejlődési tendenciának, amelyet első és második demográfiai átmenet néven ismer ma már nemcsak a szakma, hanem a szélesebb közönség is. Ugyanakkor kétségtelen, hogy az öregedés súlyos alkalmazkodási problémákat vet fel, amelyek megoldandó feladatokként tornyosulnak a modern társadalmak előtt. Az egész társadalmat érintő kérdés, hogy mi lesz az idősek millióival”. (Habcsek-Pákozdi 2004.)

Nemcsak gazdaságilag vagy intézményrendszerekkel, de még lélekben sem vagyunk felkészülve. az idős népesség ilyen növekedésére. Nemcsak a hatékony gondoskodás, de még a közös gondolkodás sem indult el a sürgető és távlati feladatok meg- és átgondolására. Ez így igaz a társadalom hivatalos szerveire éppen úgy, mint az erre szakosodott hivatásos hálózatra, (vagy éppen annak hiányára), de különösen jellemző a közgondolkodásra. Megdöbbentő szemléleti torzulások, ellenérzések tapasztalhatóak, és gyakorivá válik a riasztóan uszító hang az idősek ilyen mérvű ellátása ellen, amely máskor ellentétébe szirupos könnyfakasztásba vált át.

Mi okozza a jogos aggodalmat? Mindenekelőtt, hogy az élettartam megnövekedése nem járt az életképesség idejének meghosszabbodásával sem az aktivitás, sem az életöröm, sem az egészség megtartása tekintetében. A kitágított életkor a beszűkített élettereken

megoldatlan gondokat generált.<sup>4</sup> *Mindazok a feltételek, amelyek létrehozták az élet meghosszabbodását, egyben megteremtették önön korlátaikat is. Az eredmények kétarcúságát érthetően követi a társadalmi kettős gondolkodás, egy sajátos társadalmi „skizofrénia”.* Ami ugyan segített az élet meghosszabbításában, táplálkozás, egészségügy, gyógyszerek – ugyanakkor saját teherterhelésüket is növelték, olykor a csődhelyzetig.

Néhány példa: a javulás egyik jóléttel összefüggő és összetevő tényezője: *a jobb táplálkozás és az egészségesebb lakás.* Ma nálunk az öregek többsége sivár és lepusztuló élethelyzetük miatt, se a megfelelő étkezés, se a megszokott színvonalú lakás fenntartási költségeit nem tudja viselni. A nyugdíjas helyzet, a szegénység szintjén egyenlíti ki a korábbi társadalmi egyenlőtlenségeket.

*Az egészségügyi rendszer, amely gyógykezeléssel és a társadalombiztosítás fedezetével az öreg–korig "elsegítette" őket, csődhelyzetbe került. Ma sokkal több öreget, sokkal több betegséggel, sokkal drágábban kell kezelni. Az öregedés előrehaladásával együtt növekednek az életkorral járó degeneratív betegségek is, több a felismert és gyógyítható betegség is. Az idősebbek háromnegyedének van valamilyen állandó kezelésre szoruló tartós betegsége. Az egészségügyi ellátás 44%-át a nyugdíjasok veszik igénybe.)*

*Az orvosságok eredménye egyértelmű az élettartam növekedésében és az életben tartásban: a korai halálhozó fertőző betegségeket megszüntették, az életkilátásokat az időben történő felismeréssel (diagnosztika), és új gyógykezeléssel megnövelték. Ma már az egészségipar és üzlet érdekei erősebben befolyásolják az ajánlatos/szükséges kezeléseket, a gyógyszerek ára exponenciálisan növekedett az elmúlt évtizedekben, igazi árrobbanás következményei miatt az egészség–pénztárak közelítő csőddel küszködnek. A támogatott gyógyszerek körét ezért ~~hisz~~ hisz ~~ha~~ ha ~~szűkítik,~~ és a betegekre hárított költségek olyan magasak, hogy orvosságot ma az idősök gyakran ~~ha~~ ha ~~ennivaló helyett vásárol~~ ha ~~aják,~~ s nem ellentmondás, hogy így is a támogatott gyógyszerek felénél is nagyobb részét kapják az idős emberek.*

*Az állam, a szocialista rendszer idejében ki akarta "váltani a családot", most kétszeresen nyögi vállalásának következményeit. A sok magányossá vált öreg, akiknek a száma a jövőben még magasabb lesz, nem tud megküzdeni egyedül a bajaival. A kórházak egyes osztályain - az ágyak kétharmadán - olyan idősök fekszenek, akiket nincs aki otthon ellátná. Az öregek szociális otthonai inkább elfekvők, mint otthonok, az elfekvő betegek azonban ritkán kapnak megfelelő kezelést. A közösségek erőforrásainak gyengeségei – pénztől törődésig, - az alig működő, gyakorlatlan civil szerveződések, az önrendelkezés képtelensége, az érdekképviselő kialakulatlansága, és mindezek előtünik az*

antidemokratikus központi hatalom öröksége, ~~hat~~ és a keservesen bontakozó tanuló demokrácia számos hiányosságai.

*A mobilitás, a városiasodás* - szintén vívmánynak tartott - dinamizmusa, társadalmi és térbeli mozgása szétvitte a generációkat. Nemcsak térben, hanem érzelmileg és lélekben is. Ez a szakadás behozhatatlanná tette a távolságot az idősebb és a fiatalabb generációk között. Az utódok gyakran semmilyen felelősséget nem éreznek a magukra hagyott öregeikért. Nem lehetett jó "mintájuk" a családi szolidaritásról. Akkor is, ha ezt a mintát a mai idős nemzedékek még fiatalokú felnőttként adta át gyerekeinek.

Az egyedüllét és az elmagányosodás – e súlyos társadalmi kórság – oka többgyökerű, de az eredmény ugyanaz: az öregek magánya, magányban bekövetkező halála. – Utolsó adataink szerint a 70 éven felüli férfiak egynegyede, a nőknek ~~70 éves koruk után~~ több mint a fele él egyedül.

Ha a gondok megoldhatatlanok, a tehetetlenség büntudatba, a büntudat ingerültségbe, agresszióba fordul át, és tovább rontja a társadalom öregekkel kapcsolatos hivatalos és nem hivatalos bánásmódját:

*Az öregekről és öregségről való beszéd* hangvételi különbségeiről —(három napilap öregséggel foglalkozó cikkeinek tartalomelemzése alapján) – megállapítható, hogy különösen sok ellentmondás tükröződik abban, ahogyan váltakozik a hibáztatás, a felelősségre vonás vagy a bűnösök keresése: hol könnyfacsaró szentimentalizmus, hol számoló racionalitás, hol az agresszív elszámoltatás hangja szól. Aszerint, hogy ki kit tesz felelőssé, vagy ki mivel tud védekezni. Amikor az elhagyott öregek sivár sorsát az önző gyerekek szemére lehet vetni és az egyéni felelősségre terelhető a figyelem, mennydörögnek a társadalmi hivatalosak, lazíthatnak, szabadnak és jónak érezhetik magukat, mentesülnek a felelősségtől.

Amikor a gazdasági racionalitás érvel, akkor nincs morális könnyfakasztás, de van a "ki kit tart el és ugyan miből" kiszámolósi, ridegséggel fenyegető racionalizmusa. Kiderül, hogy még ez a kevés is sok, hogy túlságosan is sokba kerülnek az öregek, más rendszer eszméjére épült eltartásuk ígérete, a mai a társadalom teherbíró képessége nem tudja elviselni a szocializmus beváltatlan ígéreteit. Az állam ugyanis nem tud annyi adót beszédi, mint amennyit elkölt és különösen nem, amennyire szükség volna.—

Ha a jelenlegi szociálpolitikai hálózat és az ellátás lehetetlensége kerül előtérbe, a reménytelen sajnálkozás uralja a hangnemet. A tehetetlenül széttárt kéz, mutogatás fel vagy le, múltba vissza, vagy előre. Ellehetetlenülő feladatok, az üres zsebek látványos kifordítása, a megoldatlanság~~ának~~ sorolása, a negatív verseny, mi mikor omlik össze vagy robban fel az egészségügyi, illetve szociális intézményrendszerben.

A hangnem agresszíven felerősödik, ha az lakosság aktív-eltartott arányáról van szó, a népesség korstruktúrájának borulásáról. Ezért számon lehet kérni az alacsony népszaporulatot, felelősségre lehet vonni az ifjúságot, felmutatni az erkölcsi vétkeket, a felelőtleniséget, a néppusztítást, a szocialista rendszer bűneit, de az újkapitalizálódás nemzetrontását, a család szétverésének vétkeit is.

Más és más tónus, más érvrendszer, más címzettet illet a felelősségre vonás, jóllehet a megoldás és terápia, csak minden folyamat együttlátásában, komplex és folyamatos kezelésében – bár még úgy is igen nehezen oldható fel - és meg.

Ezért is újmódon kell/ene figyelmünket az öregség társadalmi gondjaira fordítani, s az ellátórendszereinek felkészülése mellett a tartalmi kérdésekre, a megrendült társadalom lélektani állapotra, a generációk között az együttélés újfajta módjaira, az anyagi világon túl, a szellemi-lelki készenlétre is figyelmet összpontosítani, hiszen mindenki jövője lesz a vívmányok jóvoltából bekövetkező – reméljük élhető - hosszú öregség.

### **Az életkor „három ideje”<sup>5</sup>**

Az "idős" szó gyökere az "idő". Az időseknek ugyan sok hiányuk van egészségből, pénzből, megbecsülésből, kapcsolatokból, de abból bőségük van, amit elhasználtak: \* - s ami őket is elhasználta: az időből. Ez gazdagságuk és szűkösségük forrása.

Az emberi élet minden korában három idő épül egymásra: a biológiai, a történelmi és a társadalmi idő. A biológiai létben a saját életidő és történelmi idő összefonódik, az idő halad, az életóra jár, a kettős idő mindig kettős feladatot ad: alkalmazkodni kell a társadalmi történelmi változásokhoz (adaptációs probléma) és alkalmazkodni kell a saját korból adódó életfeladatokhoz (identifikációs feladatok). Az életfordulók kritikus, olykor krízispontjai a társadalmi fordulatokba épülve fokozhatják a nehézségeket, és gyakran súlyosbítják az egyéni válságokat is, de segíthetnek átemelkedni és megoldani a válságos helyzeteket.

A "biológiai életidő" meghatározó. Mindenki, aki megszületik, az életre-kelestől az elmúlásig járja végig útját: születik, fejlődik, kiteljesedik, beérik, hanyatlani kezd, majd leépül és meghal. Viszont, amint az élet a társadalomba "szervül", a biológikum társadalmi tartalmat kap és a társadalmi hely feltételei befolyásolják a testi-lelki fejlődést, rontja vagy javítja a biológiai adottságokat. Ezzel együtt az adott történelmi idő különbségeit is magába építi. Az idő történelemmé válva szeli át a társadalmi teret, s ott hagyja nyomát a föld térségeiben, ahogyan az ember testében lelkében is.

Az emberek fizikai és lelki állapota, társadalmi helyük szerint is az idő függvényében alakul, az átélt idő, maga "A" történelem, az építi és koptatja az embert. A nagy fordulatok,

komoly hányattatások, történelmi és társadalmi kataklizmák nyilván elhasználják az embert, megviselik organizmusát, érzékenyebb szerveit, szívét, ér-, izom- és idegrendszerét.

A történelmi feltételek alaposan beleavatkoztak abba, hogy milyen öregséghez érkezett el az ember. Az elmúlt időszakok tapasztalatait magukban hordják az öregek, nem csupán emlékezetükben, hanem reflexeikben, sőt zsigereikben is.

A biológiai- társadalmi-történelmi terhelést az ember egész személyiségével fogja fel, ezért sokféle válasz figyelhetünk meg ugyanolyan - úgymond - szociológiai mutatók mellettközött. Itt az öregség viselését a szellem, és-a lélek és a habitus változtatja a hasonló körülmények ellenére a sors, így az öregség viselését is.<sup>6</sup>

### **A szocialista örökség és az átmenet terhei a mai öregeken.**

*„Oly búsak ők, az öregek”*

*Veörös Sándor*

Nincsenek jó helyzetben az idős korosztályok tagjai, - az idős emberek. Ha ez nem is általánosítható, -többségükre igaz. Anyagi és presztízsvesztést viseltek és viselnek el. Itt is gyengén működik a társadalmi szolidaritás, sem elégséges türelem, se tapintat nem jellemző a bánásmódra-velük való bánásmódra, sokszor hiányzik az empátia, a figyelem is. Elemi létküzdelmet vívnak, hogy nyugdíjazással lesüllyedt életszínvonaluk további romlásával szemben fenntarthatassák magukat. – ha nem is aktív idejük megszokott szintjén, de - az elviselhetőség határán. Így van ez annak ellenére, hogy a kormányzatok – ígéreteik és olykor tetteik szerint is igyekeznek „szinten tartani” a nyugdíjakat. Az idős korosztályok tagjainak túlnyomó többsége a társadalom perifériájára került.

Az idős korosztályok zömének jelenleg leromlott élethelyzete egyszerre magyarázható a szocialista rendszer működési gyakorlatával és - paradox, módon – a szocializmus összeomlásával is. Sok élet munkája, áldozata és remélt eredménye került a régi rendszer romjai alá. Kézenfekvő a válasz, hogy a bajok gyökere a szocialista rendszerben van, így a sűrűsödő gondokért is a szocialista korszak továbbélő örökségét hibáztathatjuk, illetve, hogy a beváltatlan ígéreteire nincs fedezet.

Az eredeti okokhoz visszatérve: Magyarországon a háború előtt - durván számolva - hárommillió ember élt kistulajdonból: a mezőgazdasági kisbirtokosokat, a kisiparosok és kiskereskedőket ideszámolva. A szocializmus felszámolta az egyéni tulajdont, s ezzel az önállóság és önrendelkezés feltételének alapját. Mindenki az állam alkalmazottja lett. Ezzel a függetlenség is megszűnt. Felszámolták az alkalmazottak és munkások önvédő szervezeteit is, lett légyen tulajdonos, nincstelen vagy munkavállaló, a központ döntött a fizetésről, a

jövedelem elvonásról és annak hová-fordításáról is. A mai öregek, mint munkások, alkalmazottak, mezőgazdasági dolgozók, a többszörös kisajátítás és kizsákmányolás talajvesztettjeivé váltak. Mintegy kétszer estek áldozatul az "eredeti felhalmozás" megterhelő kiszípolozásának. Így lettek az idősek a rendszernek és a rendszerváltozásnak egyaránt tömeges áldozatai. (Kivéve azokat, akik maguk "termelték" az áldozatokat, jóllehet ők sem kerülnek el a kort és a változásokat, s ezekben saját társadalmi-biológiai hanyatlásukat.)

Minden szűkösségben élő társadalom másképpen kegyetlen a maga öregjeivel, ha azok rászorultakká válnak és gyengék. Különösen, ha kevés az, amit eloszthatnak. (Kivétel gerontokrácia kora, amikor az öregek gyakorolják kizsorító hatalmukat-). Ismerjük a módját az öregekre kényszerített, "önként vállalt" sőt rituálissá tett halálról, amikor a hideghegyre kell mennie - vagy viszik, (japán hagyomány); a bűdösbarlangba megy motyójával a nagypapa meghalni; (Sípos Gyula novellája); vagy talicskán egyik gyerektől a másikhoz tolt, majd ott "felejtett" öregapa; (Darvas regénye) - sok másféle "öregkezelési technika", abból a korból, amelyről az hírlik, hogy akkor még fontos volt a család, és volt tisztelete az öregnek. (Horváth Ágota)

A szocialista ideológia ígérete szerint a profitot nyereséget az állam a közösség érdekében vonja el és használja, ami garantálná az életszínvonal szakadatlan növelését, biztonságát, az ingyenes egészségügyet és iskoláztatást, stb.) Nagyobb biztonságot ígértek, mint amelyet valaha bárki is megkaphatott a kapitalizmusban, nemcsak a "felszabadított" munkásoknak, hanem még a "dolgozóvá tett" volt tulajdonosoknak is. Az általános munkakötelezettség és a munkához való jog az alapja az átdolgozott élet után jól megérdemelt nyugalomnak.

A valóságban az alacsony életszínvonal relatív biztonsága, függősége és szabadsághiányra épült. A termelési hatékonysága és eredménye jóval alatta állt a hasonló fejlettségű magántulajdonon és piacgazdaságra épülő országok társadalmának. Az öregség idejére ugyan meglehetősen egyenlőséget biztosított az alacsony nyugdíj kifizetés~~ét~~, de ez az aktív életidő keresete után nagy életszínvonal csökkenéssel zuhanással járt, a későbbiekben pedig fokozatosan, majd az inflációval rohamos mértékben tovább romlott. Ma az öreg háztartások túlnyomó része, az öregek otthona, szinte „szegényotthonná” vált. Hová lett az a tőke, amelyet felhalmoztak a szocializmus idején alacsony tartott fizetésből, és ki kapja annak hozamát annak hozamát?

*A szocialista erőltetett iparosítás a 19. századi iparosodási ideált, a "füstös ipar"-t hozta be a modernizáció jegyében, a nehéz- és hadiipar ósdi Molochját etették pénzzel, emberrel, erővel. Az újraelosztás érdekében a béreket az állam alacsonyan tartotta. A profit*

nyereség és az extraprofit ugyan nem a "tőkések zsebébe vándorolt", hanem a „közösség érdekében” használták fel, a nagy központi zsákba került. A felhalmozásokat ~~ott~~ többlettermékeik-olyan nagyberuházásokba fektették, mint Sztálin-város, Ózd, Leninváros, Kazincbarcika, a hírhedt EOCÉN program, Bős-Nagymaros, továbbá a hadiiparra, a katonaságra, a Nagy Testvér szövetségi feladatainak kielégítő megoldására fordították és a hatalmat fenntartó óriási - például belügyi és párt - apparátusokra.

Ezt nyögte az ország a szocializmus évtizedeiben, és ezt szenvedte meg a szocializmus összeomlása után is. Következménye nemcsak a pauperizálódott nyugdíjasok és az addig ismeretlen munkanélküliek tömege lett, hanem a gazdaság máig érő válsága is, ami mindaddig tart, amíg meg nem történik az átállás egy korszerű termelési – szolgáltatási struktúrára. Az erőltetett iparosítás visszafogott jövedelmének keserveiért beígért jutalma az a jövő volt, ami elmaradt múlttá változott.

Ha az elvont jövedelmeket korszerű iparba-gazdasági tevékenységekbe fektetik be és hatékonyan használják fel, ma annak nyeresége biztosíthatná – sok más mellett- az öregek nyugodt életét is. Az élet eredményének magabiztos tudatát a betakarítás örömeivel erősítené.

Az iparosodás érdekében a népre hárított szenvedés nem szocialista specifikum. "Csak" az, hogy végrehajtása ideologikus alapon, autarkias céllal és erőszakos szervezetek segítségével történt és eredménye, illetve eredménytelensége, válság és a csőd lett. Az iparosítás és modernizáció az irigyelt Nyugaton is sokszor embertelen eszközökkel történt, gazdasági, jogi – és a gyarmatokon katonai - kényszerek szörnyűségeitől visszhangzik a 19.század irodalma, csak már a múlt köde fedi, hogy a "jóléti állam" mennyi emberi szenvedésből, nyomorból épült fel és az emberi jogok mai biztonságát milyen embertelen, az embereket semmibe vevő kegyetlenség alapozta meg.

Másik időseket terhelő tény, hogy a szocializmusban az elvonásoknak és visszatérítéseknek az útja rejtve volt. Senki nem tudta mit vonnak el tőle, miből él az állam, mit tesz a felhalmozott pénzzel. Így nemcsak szegények lettek, hanem megfosztották őket attól az önbecsüléstől is, hogy ők termelték meg azt, amit felhalmozott a Központ: lakótelepeket, hidakat, gyárakat, kórházakat, iskolákat, stb. Az önbecsülés elvesztését ezért nemcsak a szégyenletesen alacsony nyugdíj miatt élték meg, hanem mert -amit „kapnak” az úgymond "társadalmi juttatás", "állami törődés, jószág, adomány", amiért valakinek köszönet jár. Vagy az Állam Apukának, vagy ma aktív dolgozóknak, akik súlyos adóterheikből „tartják el” az inaktívakat, - ahogy sokszor felemlegetik - s ez óriási tehertétel rajtuk és az államon. A védtelenség és belelátás hiánya, a tájékozatlanság megmaradt a rendszerváltás után is. Ma a magánosítás idején mindenből kiszorítva, érdekvédelem nélkül, beleszólás és bevonásuk

nélkül, civil szervezetek gyenge működése mellett, önvédelmi lehetőségük nélkül, ugyancsak a fejük felett történik minden.

A szocialista korszak nyugdíjpolitikája az alacsony szintű egyenlőségben, a szegénység határán tartotta az időseket. A rendszerváltás után a gazdasági átalakulás súlyos válsága miatt, – hiszen a nemzeti jövedelem egyharmadával esett vissza 1990-93 között, – valamint az azt kísérő infláció következtében még a korábbi nyugdíj színvonalának fenntartására sem volt pénzügyi fedezet. A szocializmusban a pauperizálódás határán élő nyugdíjas életszínvonal megőrzése is elnehezedett. Az idősek közül csak egy töredék tudta kihasználni a rendszerváltozással megnyílt szabad gazdaság előnyeit, kevesen tudtak új szakmára váltani, vagy új vállalkozásba kezdeni, a piacon nem voltak versenyképesek. Az öregek nagy része két rendszer között a „pad alatt”, a polarizálódás társadalmi szakadékába esett.

Ma is javarészüknék sorsa, életszínvonaluk változása az állam kezében van. A kormánydöntésektől függ az újraelosztás arányainak meghatározása, a nyugdíjak értéke, s a kormány pénzügyi politikája szerint alakul az inflációs ráta. Az úgynevezett "kirovó-elosztó" rendszer évről-évre a költségvetés állása szerint új alkukkal határozza meg a szociális ellátás kereteit, mivel a korábbi felhalmozásra nem lehet építeni a szociális járandóságokat. Hárommillió hétszázezer járulékfizető, tehát a társadalom aktív és adófizető *egyharmada tartja fenn* a tízmillió ember számára szolgáló elosztási alapot. Ebben vannak a nyugdíj, az egészségügyi, az oktatási és a szociális ellátás intézményei, ez biztosítja a társadalom *inaktív kétharmadának*: gyerekek, fiatalok, öregek-nyugdíjasok és a munkanélkülieknek az ellátását. Évről-évre új alku tárgya, hogy mely csoport terhére, és melyik javára végezzék el a kevésből a szükséges és lehetséges átcsoportosításokat. A társadalompolitika központi döntése, hogy ilyen nehézségek közepette mit részesítenek előnyben a társadalom nyugalma, a döntéshozók társadalmi lelkiismerete és természetesen hatalmi, politikai érdekei szerint. A döntések preferenciapolitikájában felléphetnek valóságos és szított társadalmi és generációs ellentétek is, szembefordíthatják egymással a különböző társadalmi és demográfiai csoportokat. Az aktív, adózó korosztálybeliek közvetlen, vagy közvetett megterheléséről van szó. A szembeállítás, ami a fiatalok és idősek között, az amúgy is élő kommunikációs és társadalmi szakadékot, illetve törést, a szó szoros értelmében kenyértörésig viheti. (Gondolunk itt az úgynevezett „szendvics nemzedékre, akiknek egyszerre kell megoldani saját gyerekeik felnevelését, és ugyanakkor idős szüleikről is már gondoskodniuk kell.) Csak a nyugdíj körüli hamis ideológia állítja, hogy ők az „állam eltartottjai”, sokszor hangulatot keltenek ellenük/értük a magas adók kivetésekor. Önérzetüket megtépázza, hogy végigdolgozott életük

elértéktelenedett, munkájuk visszamenőleg értelmetlenné vált, "megtakarított" jövedelmüket az „állam” rossz befektetésre fordította, nem őrizték meg értékálló módon, ezért sem juthattak a megérdemelt nyugdíjhoz.

Az öregek munkája pedig benne van az élő és a holt tőkében, aktív életük során teremtették meg azt, amiből ma élünk. A felhalmozott érték befektetéséről, az érték megtartásáról nem ők gondoskodhattak. Ezért nemcsak azt a kérdést kell feltenni, amit oly gyakran hallunk, hogy mibe kerülnek az öregek a társadalomnak, hanem tegyük fel úgy a kérdést, hogy mibe került az öregeknek ez a társadalom.

*A társadalmi átalakulás adaptációs terhei.*

A század során az idős generáció közül csaknem mindenki olyan gyökeres változásokat élt át, amelyben minden életalakító társadalmi feltétel elmozdult: gazdasági, politikai, strukturális feltételek, de az eszmei rend erkölcsi értelemben is robbant, vagy felborult. A változások során minden elmozdult: osztályok, embercsoportok, sokszor kényszer hatására. Újra kellett tanulni jóformán mindent: munkamódokat, technikákat, városi életet, közlekedést, időkezelést, kapcsolatépítést, információk értelmezését, stb. és újonnan kellett felépíteni az életstratégiákat is.

A körülmények változása mellett az emberi célok tartalma is megváltozott: páratlan cél és értékváltozás ~~/(válság)/~~ következett be, sok ellentmondással, olykor érvénytelenítették egymást, máskor megbéníthatták a cselekvést, vagy elmosták a korábbi célok értelmét. Amit a célratörés kezdetén jutalomként tűztek ki, azt a beérkezéskor büntették, többszörös ellenmondással nehezítették az orientációt is, újra és újra kudarc-érzést keltve az emberekben. Ezért nehéz volt kialakítani az életvédő módszereket is: mire az egyik feladatra felkészültek, már érvénytelenné váltak a korábbi helyzetmegoldó módszerek, és nem bizonyultak alkalmasnak az aktuális feladatok megoldásárahoz.

A történelmi fordulatok mélyen traumatizálták a társadalmat. Más és más társadalmi csoport életét, egzisztenciáját, szabadságát vették el és fenyegették.

### **A történelmi tehertételek. - A múlt-feldolgozás nehézségei. -**

.A hatvan éven felüli emberek élték át a huszadik század legnagyobb hányattatásait, csapásait. Szenvetői, résztvevői, - még tettestársaiik is - voltak a huszadik század társadalmi traumáinak. Az említett kutatás során megdöbbentő volt, hogy három generáció életútja feltárt csaknem minden szenvedést, amit a huszadik század magyar történelme során el kellett viselni. Voltaképen Voltaképpen, mindig „csak” egy kisebbséget érintettek a meghurcolások, a Trianon, a zsidóüldözés, a történelmi osztályok megfosztása, az egyházak és szerzetesrendek

üldözése, a tulajdonosok kisajátítása, az 56-os forradalom megtorlása, perek, diszkriminációk, ellenségkeresés - ez a sokféle kisebbség azonban összességében a társadalom többségét alkotta. A kutatásunk során a véletlenszerűen kiválasztott, csaknem minden család elszenvedett valamilyen sérelmet, meghurcolást. (Losonczi 2005).

Kelet-Európában és így Magyarországon is, sokféle üldözöttséget kellett elviselni. Az átélt traumák túléltek még a holtakat is. Hajszolhatták az embereket, származásuk, tulajdonuk miatt; hitük, meggyőződésük okán, csoport-hovatartozásuk vagy nézeteik miatt. Bármelyik oldalon éltek is át az üldözött sorsát, azt, hogy szabadságukat, létalapjukat, családjukat vagy az életüket fenyegették, az üldözöttség eleven emléke és érzékenysége mindmáig fennmarad, és még rejtett utakon örökítik tovább gyermekeiknek, unokáiknak.

A történelem forgandóságának egyik nehezen feldolgozható következménye, hogy *az áldozat és az üldöző felváltják egymást*, hatalmat váltanak, majd - ha mindennek ellenére mégis életben maradnak - egymás mellett kell élniük. A 20. század folyamán többször lett az üldözöttből üldöző, sőt rabból rabtartó, majd másik történelmi fordulat újra áldozattá tehetette őket: a faszizmus áldozatai, a kommunizmus áldozatai; benne az ötvenes évek pereinek áldozatai; saját elvtársaikat is -bebörtönző, kivégző, hatalmukat rajtuk is gyakoroló "kommunisták". A "károsnak" minősített nézetek képviselőit, a "másképpen" baloldali gondolkodókat ugyanúgy börtön fenyegette, mint ahogyan az ellenségnek kinevezettek életét, megfélemlített egyházak vezetőit; még a hatalmi akarat közvetítését vállaló egyházi férfiakat is. Az ötvenhatos forradalom után a résztvevőket vagy gyanúsítottakat börtön és kivégzés sújtja. Váltakoztak a különböző fordulatok idejének különböző feljelentői, bírái és ítéletvégrehajtói. Váltakoztak a büntetés végrehajtói mellett a törvénytelen ségeknek jogszerű látszatot adó törvényhozók is.

A kilencvenes évek rendszerváltoztató feladatai között egyszerre került előtérbe a múlt, az átélt idő elhallgatott traumáival, eltitkolt történeteivel, emlékezésből kiszorított bűneivel is. Lehetővé vált a nyílt szembenézés azzal, ami történt. A titkok kimondásának szabadsága orvoslásuk reményét is magában hordta. A összesűrűsödött titkok, a feldolgozatlan gyász emlékei különös erővel törtek fel, szinte "emlékezet-robbanással" járt. A múlt felszabadítása elsősorban az időseket érintette, ez egyszerre adomány és teher is volt számukra. Ugyanakkor vége szembesítette valamennyi generációt vége-a szocialista korszak hamisításai, elhallgatásai nélkül nyíltan az átélt történelemmel.

A múlt felidézése, az el nem gyászolt halottak újratemetése, az elmaradt gyászmunka egyszerre felszabadító és megterhelő élményüké vált. Sok mindenről kellett az elmúlt negyven évben hallgatni. Alig volt olyan család, ahol valamit valamiért ne hallgattak volna el,

amiről tilos volt beszélni, vagy legalábbis nem volt ajánlatos tudni, amiről nem akarták, hogy akár a saját gyerekeik is tudomást szerezzenek. Sokan nem tudtak az apáik részvételéről és rangjáról sem a második világháborúban. Nem tudtak a menekülésekről. Titkolták sokan zsidó származásukat, és voltak, akik az elpusztított nagycsaládról se szóltak. Titkolták, ha tulajdonuk volt, vagy ha olyan eseményben vettek részt, ahol nem volt ajánlatos ott lenni, titkolták a vallásosságot, az ötvenhatosságot, titkolták, ha valahonnan elűzték őket, titkolták - ahol tudták - a családban a disszidálásokat. A hallgatás védelem is volt, a titok mintha védeltséget adott volna, de szégyennel is keveredett, mert elhallgatták, ami annyira fontos volt. A kibeszélés belső kényszere is fokozta az igazság feltörésének erejét, szinte gátszakadással törte át a korábbi hallgatást.

Lehetett végre beszélni azokról a „családi szégyenekről”, amelyek a történelem új fénytörésében dicsőséggé válhattak, és olyan dicsőségekről, amelyek szégyenbe fordultak. Titkok, amelyekről ugyan sokan tudtak, mégis sokan együtt hallgattak róluk, mert már a tudás is bűnnek minősülhetett.

A nyílt kimondás kevésnek bizonyult, a kárpótlás és az igazságtétel kellett, hogy rámutathassanak a bűnösökre, felmutassák az áldozatokat, s továbblépve jogi, gazdasági és erkölcsi igazságtétellel rendezzék az elszenvedett sérelmeket. Zsigeri izgalommá vált, hogy azok és úgy kaptak-e jóvátételt, igazságtételt, kárpótlást, akik megszenvedték a múltat? Az, hogy ki mit érdemel szenvedései okán és mit kapott, megosztó erővé vált. Az adott válasz és kapott elégtétel mintha több sérelmet kavart volna fel, mint amennyire gyógyírt adott. Még a kimondás olyannyira áhított és szükséges felszabadító érzését is megkeserítette, hogy ki mondta ki, ki adta át, kit hogyan érintett, kiknek mi jutott.

A forgandóságot mindig nehéz átélni, azt, hogy a nagy fordulatok után az áldozat és az üldöző váltják egymást, amikor viszont eljött a teljes szembenézés ideje, -1990-95 táján, minden üldözött, áldozat, később áldozattá vált üldözőjével egyszerre jelentkezhetett igazságért és jóvátételért. A korábbi fordulatok sajátos lenyomataként egymás mellé kerültek az igazságosztásnál, a kárpótlás igénylésénél még egy sorban is állhattak: a deportált zsidó, a deportáló csendőr, a csendőrt letartóztató rendőr, akit a későbbi Ávó vert nyomorékká, az 56-osá lett kommunista, aki mögött állt a pufajkás, aki ugyan börtönbe vitte a forradalmárt, de később őt is börtönbe vetették másféle politikai vétkek miatt. Egymás után álltak a sorban és várták a kárpótlást és igazságot. (Losonczy 2005. i.m. -291. old)

Ki hogyan éli át azt az igazságtételt, amikor éppen a saját üldözőjével, mint szenvedővel együtt kell várnia, a másik oldalról megtámasztott igazság védelmében és jogosságában<sup>7</sup>. Hogyan lehet megbocsátani nemcsak azt amit ellene vétkeztek, hanem amit ő

vétett mások ellen. Ez a feldolgozatlan teher még veszélyesebb lehet, mint az áldozatok emlékezése.

A csalódás a kárpótlásban, a rehabilitálásokban, az igazságtétel különböző jóvátehető útjaiban, olykor nem lezárta, hanem mintha prolongálta volna a megoldatlanságokat.

Mindig kérdés, hogy hová vezet a régi sebek feltépése. Hogy az elhallgatás, az elfojtás nagyobb veszedelem, mintha ki lehet mondani a fájdalmat,- ezt tudjuk. De hogy hol a határ a szükséges beszéd és a szükséges hallgatás között, arra nincs recept. Ahogy arra sincs, hogy mi az „egészséges” arány az emlékezés és felejtés között, hogy a megbocsátás vagy a felhánytorgatás old-e jobban, hogy kinek árt és kinek használ, - nehéz eldönteni.

Nagy lelki munka és érzelmi teher, a felejtés-emlékezés kettős kötése. Felejtés nélkül lehetetlen továbbélni, az emlékezet felett viszont nem mindig úr a tudat. Ha viszont a múlt kínja rátelepszik a mára, visszafoghatja az életkedvet, elzárhatja másoktól és eltorlaszolhatja az utat, amelyen a másik felé lépni lehetne. Megakaszthatja az élet, de akár a jövő akarását is. Ezzel is meg kell küzdeni a sokat élt időseknek.<sup>8</sup>

Remélhető volt, - és beláthatatlan volt- hogy az újra átélés katartikus élménye a megtisztulás felé vezet-e, hogy belső felszabadulást hoz, jó irányba fordítva az indulatok életét. Hogy a kimondás gyógyító, kreatív erővé változik. Mert sokszor felújította és felforrósította a régi gyűlölködéseket, és csaknem gyógyíthatatlanná tette az újra feltépett sebeket.

Sokféle indulat felforrva kísérte tovább az életet, a felszínen vagy mélyen, visszafogva vagy ki-kicsapva, fenntartva az együttélés feszültségeit. Olykor mélyítve a társadalmi hasadékokat. Voltak a megbocsátók, akik úgy vélték nem lehet úgy itt tovább együtt élni, ha bosszút őrünk a lelkünkben. Volt, aki az átélt gyűlölettől maga is gyűlöletbe dermedt, büntetést kívánt, megkereste az elérhető bűnösöket megtorlásra készült: ki vitte, ki jelentette fel, ki kínoztá, ki kísérte, ki ült a lakásába, ki adta fel, ki volt a „tégla”? Voltak, akik feloldozást adtak és vártak, mert sok a vétek és a bűn, ki-ki maga tudja mekkorát vétett, - „a büntetés és a megbocsátás is Isten kezében van”. És voltak, akik gyászukkal, sérelmükkel továbbéltek, új élettartalmat kerestek és átlényegítették alkotásba, tettekbe a gyászt és a fájdalmas emlékeket.

A sokféle ellentmondás feldolgozatlan terhe igazán veszélyes, mert öngazolást keres - és talál. És ellentmondásával zsákmányává válhat hatalmi játszmáknak.

A hatalmi hasznot szerző nagypolitikának is megvan a maga felelőssége, mert a múltat használja ki sőt hasznosítja a napi politikai eszközeként- használja ki, sőt hasznosítja a

~~múltat~~, és a változékony, mozgékony erkölcsi ítélet alapján felkeltett az indulatokat, kielégítetlen igazságszomjat aláveti a hatalmi szerezés céljainak

Az idősebbek, akik több korszak rendszerváltását élték át, most figyelik: ki sűrgeti, ki féli a láncreakciók következményeit. Mögöttük az a tapasztalat munkál, hogy csak két, vagy három emberöltő egymásutánjában is hogyan folyt le a megtorlások megtorlásának a megtorlása. S vajon ez a folyamat meddig, s merre forog tovább? Valóban, hány generáció fogja még átélni erénynek jutalmazott tetteik bűnné válását, vagy bűnné minősített erényeik jutalmát.

*Az el nem gyászolt gyász is-* az idősek terhe. Aki öreg, az már sok embert eltemetett, sokakat túlél. Itt Közép Európában elég szoros sűrűségben követték egymást az emberpusztulások. Ezért sokszor kellett szembenézni: "kikkel éltük túl"? "kik pusztultak bele"? – negyvenkettőben, negyvennégyben, az ötvenes években, ki és hogyan élte túl ötvenhatot, az egész múlt-időt és a folyamatos jelent? Mit jelentett relatíve szabadon „kint lenni”, amikor a többiek, barátaink lágerben, börtönben vannak? Szabad levegőt szívni, amikor másoknak nem jut csak börtönlevegő. Jót enni, amikor mások éheznek. Lehet-e akkor élvezni a világot, amikor olyan sok a halott, akiknek velünk, de lehet, hogy helyettünk kellett volna életben maradni? Az életöröm gyásza és a gyászban az életöröm, feldolgozhatatlanul együtt él az "én élek" örömeiben, sokak halála, meggyötrése között.

Ezt is ott van az öregekben, hol hangosabban, hol csendesebben, lüktető sebként az életben maradás sokszor kétes öröme mellett a halottaik soha-el-nem-hallgató hiánya, gyásza.

*A szenvedés erőt is ad.* sokat visz el, és sokat gyarapít Akkor is, ha a túlélő minden szenvedését megőrzi a lélek mélyén. Aki szenvedett az fontos tudásnak van a birtokában. A szenvedőkkel igazibb azonosulásra képes, s az oly hiányzó együttérzés és beleélés kiemelheti saját zártságából, - ha nem válik benne a tapasztalat gyűlölködő keserűséggé.

Ahogy önérzeterősítő, önbizalom forrása lehet: kibírtam, megtettem, elviseltem, túléltem, megoldottam. A talpon maradás ereje és az erő tudata, az érdemes élet tudata lehet. Sok pozitív állítás, pozitív érzés, amivel rendelkezhetnek sokan az idősek közül. ~~A között?~~—*A küzdelmek eredménye a megküzdés maga:* itt a *legkevesebb a legtöbb*, hogy él és megállta a helyét.

### **Megküzdés, az öregségben az öregséggel.**

*„Ezért tanultam járni/ Ezekért a kései,  
keserű léptekért”*

*(Pilinszky: Apokrif)*

Hogyan viseli el az idős ember mindazt, ami az öregséggel jár? A biológiai romlást, a társadalmi értékcsökkenést, hogy a perifériára került vagy ott érzi magát, hogy több rendszer terhét viseli, és többek terhére van. Mit jelent számára, hogy nemcsak túlélte e nehéz huszadik századot, de a múlt újra felkavarodott, azt újra el kell rendezni.

Meg kell birkóznunk a jelennel, tisztességesen elszámolni a múlttal, tudni, hogy az élet a vége felé közeledik, mégis a jövőbe kell nézni, mert a jelen értelmét veszti, ha nem irányul a „holnapra”, ami a jövő, akkor is, ha ebből a jövőből minden bizonyosan kevesebb adatik, mint amennyi a múltból jutott.

Ha az idő múlásával a társadalomból kikopik az ember, az átélt történelembe szövődött élete nem ad sok vigaszt, nem igazolja a "befektetést", akkor onnan kell meríteni az erőt, amivel ellensúlyozni lehet a külső terhek növekedését, és ez a *belső erő forrásvidéke*.

A jó megöregedéshez legalább annyi belső erő kell, mint amennyi súly terheli kívülről az idős és idősödő embert.

### ***Személyes kitérő:***

LJ. Előadás a Lelki Egészség Világnapján 1999.okt. 8.-án Duna Palota.

*Este készültem a mai előadásra. Unokám, akit nagyon érdekel, mit csinállok, megkérdezte miről tartok előadást. Elmondtam a mai előadásom témáját "Lehet-e jól megöregedni?" "Éppen Pablo Casals „Emlékezéseit” olvasta. "Figyeld csak" - "erről beszél Casals is," Olvasd el, hátha érdemes bevenni az előadásodba." Elolvastam az említett részt, így az előadásom előtt fogadják tőlem, az unokámtól kapott ajándékként Pablo Casals szövegét.*

### **Pablo Casals emlékezéseiből <sup>1</sup> (részlet)**

„Kilencvenhárom éves voltam legutóbbi születésnapomon. Ez persze már nem fiatalság, hisz átléptem a kilencvenet. De hát a kor relatív. Ha dolgozik az ember, és magába szívja a szépséget maga körül, akkor rájön, hogy a kor nem szükségképp jár az öregedéssel. Legalábbis nem a megszokott értelemben. Sok mindent mélyebben érzek, mint valaha, és az élet egyre vonzóbb számomra. Nemrég Sasha Schneider barátom levelet hozott a Szovjetunióból: a kaukázusi hegyekből írta egy zenészcsoporthoz. Íme az írás:

<sup>1</sup> Pablo Casals: Emlékezések. Zeneműkiadó 1973.

*'Kedves, tisztelt Maestro!*

*A Grúz Kaukázusi Zenekar nevében tisztelettel meghívom Önt egy hangversenyünk vezénylésére. Az Ön korában Ön lesz az első, akit az a kitüntetés ér, hogy zenekarunkat vezényelheti.*

*Zenekarunk fennállása óta ugyanis sohasem engedték meg, hogy száz évesnél fiatalabb karmester dirigáljon nálunk. Valamennyi zenekari tagunk túl van már a százon. De hallottuk, hogy Ön milyen tehetséges dirigens, és úgy érezzük, hogy fiatalsága ellenére ezúttal kivételt kell tennünk.*

*Várjuk mielőbbi kedvező válaszát.*

*Az útiköltséget fizetjük, és természetesen gondoskodunk a szállásáról itt-tartózkodása idején.*

*Tisztelettel:*

*Astan Shlarba  
elnök, 123 éves'*

Sashának jó a humorérzéke, szeret tréfálni. A levél is tréfa: ő maga írta. De én először komolyan vettem. Hogy miért? Mert úgy véltem, nem valószínű, hogy van olyan zenekar, amelynek száz évesnél idősebb tagjai lehetnek. És valóban igazam is volt! A levélnek ez a része ugyanis nem tréfa: a Kaukázusban tényleg létezik ilyen zenekar. Sasha a londoni *Sunday Times*-ban olvasott róla. Meg is mutatta a cikket, még fényképeket is közöltek a zenekarról. Valamennyi tagja száz évesnél idősebb. Vannak vagy harmincan, rendszeresen próbálnak, időnként hangversenyeznek. Legtöbbje földműves és még most is dolgozik a mezőn. A legöregebb, Astan Shlarba, dohánytermelő és lótenyésztő. Pompás külsejű emberek, szemlátomást tele életerővel. Szívesen meghallgatnám őket, sőt vezényelném is a zenekart, ha alkalom adódna. Persze nem biztos, hogy ezt lehetővé tennék, a korom elvégre nem megfelelő.

A tréfákból gyakran tanul valamit az ember, ebből is lehetett. Magas koruk ellenére ezek a zenészek nem vesztették el életkedvüket. Hogyan lehetséges ez? Nem hinném, hogy ez csupán a testi kondíción múlik, vagy azon, hogy különleges klímájú helyeken élnek. Inkább az élethez való hozzáállásról beszélnek.

Az, hogy képesek dolgozni, nem kis mértékben annak tulajdonítható, hogy tényleg *dolgoznak* is. A munka megvéd az öregedéstől. Én például el sem tudom képzelni, hogy visszavonuljak. Sem most, sem később. Nyugalomba menni? Még a szó is idegen. A gondolat elképzelhetetlen számomra. Az én munkámban azt hiszem senki sem gondol a visszavonulásra, míg ép a szelleme. A munkám az életem, egyik sincs meg a másik nélkül. "Visszavonulni" annyi nekem, mint a halálra készülni. Aki dolgozik és sohasem tétlen, az nem is öreg. A munka és az érdekes dolgok iránti érdeklődés a legjobb orvosság öregség ellen. Minden nap újjászületek, minden nap előről kell kezdenem.

Nyolcvan év óta mindig ugyanúgy kezdem a napot. Nem gépies rutin ez, hanem lényeges része a napnak. Leülök a zongorához, és eljátszom két Bach prelúdium és fúgát. El sem tudom képzelni, hogy másként is kezdhetném. Olyan ez, mint a házi áldás. Nekem azonban mást is mond. Újra felfedezem vele azt a világot, amelynek örömmel alkotom részét magam is. Ettől a zenétől eltelek az élet csodájával, azzal, milyen hihetetlenül csodálatos dolog, hogy emberek lehetünk. Sohasem ugyanaz ez a zene, soha. Minden egyes nap valahogy új, elképesztő és elmondhatatlan. Mert Bach olyan, akár a természet, akár a csoda!"

A kérdés tehát : ha nem is tudunk vagyunk Pablo Casals, mégis, hogy tudjuk: **Lehet-e jól megöregedni?**

Az ember öregkorát egész életével építi fel, és azt így ki-ki a maga módján, inkább tudattalanul, mint tudatosan a maga számára készíti elő. Nemcsak a "betakarítás" értelmében, hanem minden élet-viszonyával együtt. Ahogyan vonásai kiélesednek és karakter-ráncai mélyebbek lesznek, úgy élesednek ki lelki "ráncai", előtérbe kerülnek természetének mélyebb jellemzői, élesebben mutatkozik meg az is, ami jó és az, ami rossz volt benne. Az öregség nem ad új karaktert, vagy nem tesz képessé arra, amire fiatalkorában is képtelen volt az ember, de kialakult természetének, személyiségének összetevői mégis átrendeződhetnek "jól" és "rosszul" is: hangsúlyosabbá válnak az ön - és környezetére ható – életrontó, ön – és környezetét érintő - életjavító képességei is.

Minden társadalmi és történelmi hatás megtörhet a személyiség módosító erején. A személyes adottságok, a belső késztetések, az energiák mozgósító felfogó képességei egyedi módon válaszolnak a külső adottságokra. Ezért lehetséges, hogy azonos sors külső feltételein belül annyi egyéni változattal találkoztunk a „dolgok”, így az öregség elviselésében is. Minden ember egyszeri, egyedi teljesség, korábban soha nem volt, a jövőben sohasem lesz azonos *entitás*.

Az öregségben, de az öregedés módjában is ennek az egyéni, belülről változtató képességnek domináns szerepe tűnt fel, a szellemi- lelki erő, mondhatjuk az *énerő*, ami -belülről válaszol az élet külső meghatározottságaira.

Saját emberi tapasztalataink előtt idézzünk Seneca erkölcsi leveleiből (1980) 26.levél:

„Nemrég mondtam neked, hogy az öregség szeme elé kerültem; most már attól félek, hogy az öregséget is magam mögött hagytam. (...) engem az elaggottak, a véghez érkezők sorába számíts. Mégis, jelenlétben köszönetet mondok magamnak: nem érzem lelkemen az idő bántalmát, noha testemen érzem. (...) ereje teljében van a lélek, és örül, hogy már nincs sok dolga a testtel. Terhének nagy részét lerakta. Ujjong és vitássá teszi számodra az öregséget; azt állítja, hogy ez az ő virágkora. Higgyünk neki: élvezze a maga előnyeit.”

A jó öregséget romló körülmények között nem lehet kívülről betáplálni, bölcs tanácsokkal megoldani. Nem lehet rábeszélni valakit, sem, hogy: „ugyan, tessék már

élvezni az életből azt, amit még lehet, addig, amíg lehet". Ehhez mély, belülről fakadó tartalmas élet és bensőséges emberi viszonyok kellene, s az előzménye az egész élet belülről megépített kultúrájában van. ~~n~~Nem függ az iskolázottságtól, a jóléttől, státusztól, ~~talán~~ ennek a forrása is alighanem a gyerekkorra vezethető vissza.

Egy korábbi egészségügyi kutatásban (Losonczy 1989) arról kérdeztük az idős embereket: hogyan viselik az életet, öregségüket. A jó és a rossz öregség között nem az egészség-betegség volt a határ, nem is a gazdagság-szegénység, mert a jólétben sem volt kizárva a "rosszul lét" eshetősége: Sem a tanultság vagy műveltség nem segít. Máshol húzódik az elválasztó határ. Egy csaknem teljesen béna, nyolcvan felé közeledő férfi derűvel mondta: *"Én nagyon jól vagyok. Ízlik még az étel. Meg úgy tudok örülni a kis napsütésnek is"*. Kortársa volt a másik, semmi komoly baja-betegsége nem voltnes, magasan iskolázott, anyagilag viszonylag jó helyzetben élt. A *"H*ogy van?" kérdésre, az volt a válasza: *"Jól vagyok, — de minek?"*

A következő felsorolás ezekre a tapasztalatokra épül. Kitűnik belőle, hogy lehet jól is megöregedni. De figyelmeztet is: a "jó öregség" egyensúlya és a rossz öregség keserűség-csapdái azonos tengelyen fordulnak meg.<sup>9</sup>

*A világ valóban beszűkül,* viszont mozgásban tarthatja és tágíthatja *az* körülményeket az, aki eleven kíváncsisággal képes követni a külvilág menetét. Akkor is, ha már nem "érdekelt" benne, ha nincs semmi közvetlen haszna belőle. Az érdek nélküli érdeklődés és nyitottság segítheti az embert, hogy ne záruljon be a világ előle, és ő ne zárja el a világot magától. .

*Az érzékelés romlása:* az idős ember rosszabbul lát, rosszabbul hall, rosszabbul jár. Viszont a kevesebbet alaposabban szemlélheti, jobban érzékelheti, ízlelheti, figyelheti. Ha ehhez képes növelni a belső látását és a belső hallását, az mélyebb megértéshez juthatja. A felszíni benyomások helyett a belátható világ érzékelésének intenzitása növelhető. Észrevehet olyan dolgokat, amelyekre nem figyelt eddig, nem volt rá "ideje". Választhatja azt, hogy csak a fontosra figyeljen, de arra komolyan. A lehetőségeken belül kiteljesíteni azt, amit elérhetett, és ami elér hozzá.

Nyereség lehet abban a veszteségben is, hogy *"inaktív"* lesz. Az aktív élet befejezésének jó oldala igazi felszabadultság érzetet is adhat: az ember végül is számos feladatot megoldott, amit pedig nem oldott meg, azzal már úgysem tud mit

kezdeni. Új feladatnak nem kell, ha nem is lehet nekifutni. Vége a "nyüzsgés" kényszerének is. Nem kell már mindenáron "ott" lenni, kívül kerülhet a versenykényszeren. A pénz, a presztízs, a hatalom körein alul-, fölül-, kívül maradhat. Szemlélődhet, nézhet, hogy mit tesznek a Nagy Tolongásban *mások*, az egymással küszködő, felülkerekedésért sok mindent elkövető, hatalom és pénzéhes birkózók. Szemlélőjévé válhat annak, aminek részese volt. Nem rángatják tovább külső kényszerek. Viszont odafigyelhet végre mindarra, amire eddig "nem ért rá", amit elmulasztott a múltban sok kényszerű befogottsága miatt. Maga válogathatja meg figyelme tárgyát.

A *tapasztalatok beérése* is a "nyereség oldalhoz" tartozik, ha nem is mindegyik vigasztaló, vagy már nem is mindig használható, mégis élettartalomban gazdagít. Ha a külső kényszerrel diktált életmezőkön megszűnik a kötelező részvétel, s ezt megszabadulásként élheti meg. A felszínen játszódó presztízscsaták, kívülről diktált, sürgetések mókusdobjának pörgése után most végre befelé is figyelhet, a belső lényegre összpontosíthat. Ezzel az élet önértéke növekszik, amihez nem kell külső megerősítés, talmi igazolás.

Ide gondolati segítségként ismét Seneca-t idézzük: folytatva a lélek üzenetét:

<sup>22</sup> Azt parancsolja, hogy elmélkedésbe merüljek, felismerjem: ebből a nyugalomból s az életmód szerénységéből mit köszönhetek a bölcsességnek, mit koromnak, hogy lelkiismeretesen vizsgáljam meg, mi az, amit nem tudok és mi az, amit nem akarok megtenni, s ha úgy tekintem, hogy valamit akartam, örülök, hogy nem is vagyok képes rá. Mire való a siránkozás, miféle kárt jelent, ha elfogy az amink meg kellett szűnnie ?»(---) 238.old 26.levél

Negatív oldalról nézve viszont nagy a veszélye annak, hogy *teljes passzivitásba süppedhet* az idős ember. A keserűségtől, a bezárulástól megmentheti az öregeket az aktivitás, vagy egyszerűen szólva a cselekvő élet, a mindennapi dolgosság is, annak érzése, hogy még tud tenni valamit, hogy még szükség van rá, kell *valamit* tenni. Még fontos, még hasznos lehet valamiben. Nem a munka tartalma dönti el a fontosságot, hanem a hívás a lényeg, ami itt kihívást is jelent. Bármilyen fontossá válhat, ami feladat, ami kiemelheti a csak önmagába zárult életéből és másfelé, másra irányulhat. A nők előnye, amit olykor hátránynak tartottak, hogy mindig is gondoskodniuk kellett másokról, és nemcsak a külvilágban betöltött szerepük alapján minősítették őket, s ők is magukat. A férfiak ezért is élnek meg oly nehezen a inaktivitásukat, kiesésüket a

világból, mert külvilágbeli feladataikkal szemben nehezebben tudnak önerősítő ellensúlyt, saját fontosságuk fenntartásának más területeket találni.

Ha a mindennapi kreativitás véget ér, vagy elveszti jelentőségét vagy értelmét, ha az idős ember kirekeszti a külvilágot, és a külvilág sem mutat érdeklődést iránta, ha a külső környezet csak ellenségességet vált ki belőle figyelem és érzelmi kötődés helyett, akkor az elszigetelődés és passzivitása erősödő hanyatlással párosul.

*A feladat életben tart:* értelmileg és érzelmileg is, még a szervezetet, a biológikumot is felerősíti. Másképpen öregszenek, azok-másként lesznek betegek vagy egészségesek, akik megtalálják érdeklődésük és cselekvéseik terét, mint azok, akik mindent abbahagynak, ebbe belekeserednek és várják a halált. Ők már élőként feladják az életet.

A kérdés az, hogy azok a képességek, amelyek *az emberi kapcsolatok* szövetét alakítják, elevenen maradtak-e, nyitottak-e új emberek el- és befogadására. Éppen maradtak-e vagy éppen továbbfejlődnek. Ez az adottság, - sőt, lehet mondani tehetség, - a másik emberre irányuló "adó-vevő" képesség, amely feltehetően korábbi emberi viszonyaiból épülhetett meg, de az öregség idejéhez érve beért. Ahogyan az is, ahogy többiek, "mások" iránt érez. A tét, hogy képes-e "kilátni" önmagából, vagy bezárkózik, ami életveszélyes. Akkor önmaga szűkíti be a látóhatárt, saját horizontjára íg terjed a világa határa. Az „én” teljes világgá tágítása mindig veszélyes, de öregkorban tragikussá válhat.

Az *emberi kapcsolatok* mindenképpen szűkülnek, de különösen akkor lesz veszélyes, ha valaki csak várja mások figyelmét. Aki viszont megőrzi a "másik"-, mások iránt az érdeklődését, mert szeretné megérteni a másikat, olyan segítséget nyújt ami ritka: figyelem a „másikra”. Ha törődik mással, az biztosan megóvja a magánytól. Minden ember rászorul a figyelemre, hiszen mindig sokkal több ember kívánja, hogy odafigyeljenek rá, mint akik figyelmüket másoknak megadni képesek. Aki másokra tud figyelni, az sohasem magányos, még ha egyedül is van.

*A múltfeldolgozás erősítő vagy csapdát rejtő érelemeről.* A csapda gyakoribb, különösen nálunk Kelet-Európában. Itt a történelmi-társadalmi átalakulás többször is "besegített" abba, hogy megfosztotta az embereket saját múltjuktól, életük korábbi értelmének igazolásától. Az igazodás – az éppen aktuális becslési sorrendhez, legyen

akár kényszerű, akár önkéntes, azt is jelenheti, hogy aki nagyon igyekszik az igazodásban, az elveszti a múltját. Aki a múltját elveszti, elveszítheti egész életét. Nemcsak akkor következik be a múlt elvesztése vagy tagadása, ha a történelmi változások elsodorják azt, amit addig fontosnak vagy értéknek tartott, hanem akkor is, ha nem tudja elfogadni személyes életében azt, amit átélt, amit tett, vagy hitt. Ezért is válaszünt az öregség viselésében, hogy elfogadja-e vagy elhárítja eddigi életét.

Amikor egy ember számot vet az életével - és ez öregkorban gyakoribb, mert a tudat jövő helyett a múltban bókászik - visszapergeti a döntéseit az emlékezetes választásoknál, meg megáll, s bár módosításra nincs esély, vagy megerősödik döntéseiben, vagy jóvátehetetlenül rossz döntései marják, jelentősen befolyásolva közérzetét és viszonyát élethez, halálához, a többiekhez.

Mindezekhez több kell, mint bölcsesség, túl a szellemi, tudati szférán az *érzelmek és érzékek "bölcsességére"* van szükség. Nem kíván rendkívüli adottságokat, ez az, ami a belső világ érettségétől és teljességétől függ. Szerencsére mind a kutatásaim, mind a mindennapi élet során nem egy olyan idős emberrel találkoztam, aki birtokában van ezeknek a képességnek.

A lélek kiváló ismerői a depresszióban hajló idős korúaknál javasolják az élet áttekintése, ének és az emlékek elrendezése mellett az örömbiográfia összeállítását<sup>10</sup> Hiszen ami épen tarthatja az embert, az az *öröm képessége*. Ez éles választóvonal a rossz és jó öregség között. Ebben is kísértenek igazi közhelyes válaszok, melyek sokszorosan igazoltak: akinek képessége van az örömökre, az meg is találja azokat. Annak elég egy „kis napfény”, ha tavaszodik, ha színesednek a fák, egy gyerek vagy széplány mosolya, és a fiatalok, gyerekek unokák, akik az élet folyamatosságának, a mindig újra megújuló életerő bizonyosságát adják, annak tudatát, hogy mások folytatják azt, aminek mi már a végén vagyunk.

Az öregség egyben betakarítás is. Ha ez a betakarítás nem ad nyugalmat, ha az eredmény nem igazolja az élet erőfeszítéseit, ha az élet munkája hiábavalónak tűnik, ha a hit, amelyik az élet tartóoszlopa volt megrendül, és az ember nem talál tartalmat, mely célt és értelmet ad a létezésének, akkor az öregség keserves lesz.

Az az ember viszont, aki úgy érkezik az öregkor küszöbéhez, hogy *nincs feloldhatatlan harcban az életével*, és még vannak szándékai és tettei, az nem kesereg

azon, hogy hiábavaló volt az élete, még hibásnak ítélt tetteivel is szembe tud nézni, akár van feloldás, akár nincs. Nem azon bánkódik, mi mindent nem tett meg, hanem elviseli önmaga múltját, ha sok mindent másképpen is tenne a mai fejével.

A múltnak értelmet adhat az ember azzal is, hogy tapasztalatait bölcsességgé, vagy legalábbis érettséggé növelheti, ha másnak nem is, vigaszként önmagának.

*S a jövő?* A jövő tudata, akár a holnapi napé, akár távolabbi időé kilátást adhat, kimozdulást a beszűkült jelenből. Ha a hosszabb táv nem olyan biztató a koros embernek, - mindig is kérdés, hogy mennyire biztató a jövő egyáltalán, - akkor válik reménytelibbé, ha "kilát" önmagából, ha él még a kapcsolata a természettel, ahol ~~tudja,~~ látja a keletkezést és elmúlást, ~~de~~-tapasztalja, hogy az élet örök. Így nézhet a többiekre, gyerekekre, a most életbe induló generációkra, akkor élhet benne a folyamatosság tudása, mert az élet örök és élni jó. Kevesek tudnak bensőséges viszonyt találni a Föld és az Ég teljességével, ahogy az a hit is, hogy -jövője nemcsak az evilági létre korlátozódik, de megbékülhet korlátozott életidejével akkor is, ha belátja, hogy ennyi jutott az életből, közeledik a zárás, és ezzel megkönnyebbülhet az élet utolsó szakasza is. Hiszen csökkenő élete és közelgő halála beleillik az élet rendjébe. A közelítő halál lezárja az eddigi életet, megvilágíthatja a fogyó időt, és megfényesíti azt-~~azokat~~, minden napot értékessé tehet, ha el tudja fogadnija, hogy van ami lezárul és van, ami megnyílik. Akkor lesz nehéz a búcsú, ha makacs ragaszkodással kapaszkodik az elmúlóba, és a félelme nem engedi, hogy eleressze.

Tényleg nehéz az egyensúly megtalálása, mert a korai feladás épen úgy pusztító lehet, mint a túlságos kapaszkodás, ami megnehezíti a távozást.

*Aki az élet folytatására figyel,* az erőt kap. Jó a folyamatosság tudása, hogy az élet örök, és élni jó!-Az élet megy tovább, emberek, tárgyak, gondolatok, ~~akaratok~~ szándékok tovább élnek, tovább viszik ami elindult. Van, ami sikerült, van, ami nem. Tudni, hogy ami nekünk nem sikerült, talán megoldják az utánunk következők. Ez, biztatás. S ha nem tudnák, akkor meg nem bennünk volt a hiba. Ez önbizalom növelő. A jó ~~az~~-öregség ezért tágit a jelenen, nem zárja le saját énjének időhatárainál a világ határát. Kilát magába zártságából, ezért nem keserű, nem irigy az új indulókra, és nem válik gyűlöletté benne a megkeseredett élet. Itt van talán az, ami az öregséget bölccsé érleli. ő-ténye.

A keleti bölcsek a kontempláció gazdagító lehetőségét az igazi elmélyedést csakis ehhez az életszakaszhoz kötik. Szerintük ez az igazán "boldog korszak" amikor az idő és tér kitágul. Közeledik a halál, ami lezár és tágra nyitja a jövőt.

A modern világ, az európai ember erősen rászorulna erre a tudásra, különösen, ahol ilyen magas az életkor, és ahol a meghosszabbodott életkorral sokszor nem tud mit kezdeni sem az idős ember, sem a társadalom. Meg kellene tanulni felkészülni a hosszú öregség harmonikus elviselésére. Erre pedig a modern világ nem készíti fel az embert, ahogyan a halálra sem. A modern világban, ahol a fiatalság kultusza uralkodik, ahol a látható, megmarkolható anyagi értékek megszerzésért folyik a küzdelem, az agresszió a fűtőerő, a felülkerekedés az érték, a külső, hatalomban és pénzben elért siker a mérce, az elért pozíció és hatalom ~~kreálta~~ presztízisében mérik az ember értékét. Akik nem állják a versenyt, s így az öregek is, tévesztésüket értékvesztésként élik meg, és sokan még azt is feladják, amire még képesek lennének, elpusztítják magukat, megelőzik ön és életrontásban még a saját halálukat is.

Megbékülni a saját élet-idővel és „tudni” szeretni az életet és az utánunk következőket, tudni örülni, de haragudni is arra, ami megérdemli. Jelen lenni résztvevően, de már lehet távolabbról és elnézően is, akár dühösen is, de kinevetni magunkat, -és mosolyogni másokon, miközben a fogyó napokban is lehet örülni, hogy még élünk, még itt van a jövő, még van holnap, nekünk és másoknak is.

A halállal az tud szembenézni, aki teljesen élte és szereti az életet. Azt is, amit ő maga átélt és azt is, ami utána következik. Az öregséget az tudja viselni, aki az élet teljességének szeretetével igazolja az itt eltöltött időt.

## **Irodalomjegyzék**

1. Bródy András: Mélyek a sebek. *Élet és Irodalom* 2005 május 27. 5.old.
2. Cseh-Szombathy -Tóth Pál Péter (szerk.) Népesedés és népességpolitika. Századvég Kiadó Budapest, 2001
3. Cseh-Szombathy-László : Népesedési folyamatok alakulása Magyarországon.. In: Cseh-Szombathy -Tóth Pál Péter (2001) 518-534. old.

4. Dányi Dezső: Demográfiai átmenetek. /Valóság, tudomány, politika/. In: Cseh-Szombathy -Tóth Pál Péter (2001) 429-451 old.
5. Habcsek László-Pákozdi ... Az elöregedő társadalom szociális kihívásai. In Az Európai Unió szociális dimenziója. Szerk. Gyulavári Tamás OFA. KHF 2004 271-294
6. Horvát Ágota: Pontos cím és idő. Öregek otthonai /vagy szociális otthonok. Kiadó idő-/
7. Józán Péter: A budapesti halandósági különbségek ökológiai vizsgálata 1980-1983-ban. *Demográfia*. 1986 2-3. szám.
8. Józán Péter: Epidemiológiai válság Magyarországon a kilencvenes években I-II *Statisztikai Szemle*, 1994 1. és 2. szám, 5-20, 10-123 old.
9. Kast, Verena: Kötés és oldás. *Európa Könyvkiadó Budapest 2000.* .
10. Kopp Mária- Skrabski Árpád: Pszichoszociális tényezők és egészségi állapot. In: Cseh-Szombathy -Tóth Pál Péter (2001) 192-220. old.
11. Losonczi Ágnes: Ártó-védő társadalom- KJK. 0989 Budapest
12. Losonczi: Az egészség társadalmi veszélyeztetettségéről. In: Cseh-Szombathy - Tóth Pál Péter (2001). 221-370 old.
13. Losonczi Ágnes: Sorsba fordult történelem. Holnap Kiadó Budapest 2005.
14. Rádai Eszter „...folyton megtörettetéssel találkoztam” - interjú Losonczi Ágnes szociológussal. *Élet és irodalom* 2005. június 17.-
15. Seneca: Vigasztalások. — Erkölcsi levelek. *Európai könyvkiadó Budapest 1980.*
16. Valkovics Emil: Halandóságunk második világháború utáni alakulásának két fő szakaszáról. In: 310-362 old.
17. Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of United Nations Secretariat, World Population Prospects: 2004 <http://esa.un.org/unpp>
18. 2002 OECD Online Database – Labour Force Statistics 2002. [www.oecd.org](http://www.oecd.org)
19. UNECE Pop. Project EU. <http://www.unece.org/stat/pau.ast>.

---

#### Jegyzetek

<sup>1</sup>. Három kutatás tapasztalatain alapszik ez az írás. 1. A lakosság egészségi állapotának kutatása, benne az öregek állapota. (Losonczi 1989) 2. Budapesti idősekkel foglalkozó szociális munkások tapasztalatai (Home Care gondozás). 3. Háromgenerációs családtörténetek, az életutak folyamatosságáról és megtöréséről (Egy pesti negyedben). (Losonczi 2005)

<sup>2</sup>. A halálozás és a megbetegedések időben és társadalmi feltételkülönbségeiről már gazdag irodalomra hivatkozhatunk. Közülük: Józán 1994, Klinger 1991, Valkovics, 2001, Kopp 2001, Losonczi 1989/2001).

<sup>3</sup>. Dányi Dezső írja: Az aggodalom minden oldalra kiterjed. „Ha a demográfiai képleteink szerint az öregedés egyre erőtejesebbé válik, számolnunk kell azzal, hogy az aktív korúakra háruló, az öregek eltartását biztosító anyagi terhek egyre növekedni fognak. Az is előrelátható, (...) hogy az egészségbiztosítás szervezését, feltételeit át kell alakítani”(...) az öregség növekedése „át fogja alakítani a társadalom fogyasztói struktúráját, szolgáltatási rendjét és nézetrendszerét, a gazdasági-társadalmi-politikai viszonyok megítélését. Ma alig állapíthatjuk meg, hogy az ország gazdasági növekedése az öregedés miatt előálló többletterheket mint fogja kigazdálkodni”. (Danyi 2001 448.old).

Cseh-Szombathy az öregek igényeinek elismerésével kezdi: „A mai termelés alapjainak megteremtése jogán indokolt az időskorúak elvárása tisztességes ellátásra, az évről évre megtermelt javakból való részesedésre, de ha a nemzeti jövedelemnek erre fordított hányada túlmegy egy határon, akkor fékjévé válik a további fejlődésnek.” A felsorolt aggodalomhoz még hozzáteszi: „a népesség öregedésével csökken az újításra kész fiatalok aránya,

azoké, akik kielégíthetik a modernizációs igényeket, akik korszerű ismeretekkel rendelkeznek.” Cseh-Szomathy (2001) 518-534 old.

<sup>4</sup> „Amíg a Föld népességében kerekén 10% az idős ember, az EU 15 tagállamában már jócskán meghaladta a 20%-ot. 1995-ig az EU-ban élt a legidősebb népesség, ekkor azonban Japán átvette a vezetést. (...). A kevésbé fejlett országok a demográfiai átalakulás különböző fázisaiban találhatók. Nigériában a továbbra is igen magas gyermekszám miatt még csak 4% az időskorú népesség aránya, míg Kínában a politika által kikényszerített születéskorlátozás emeli 10% fölé az időskorúak arányát. (...) Az EU meglehetősen magára maradt a nagymértékű előregedés okozta kihívások megválaszolásában. (...) Olyan súlyú társadalmi problémáról van szó, amelyben az útkeresés, a különböző eszközök, megoldási módok kipróbálása csak részlegesen alkalmazható. Jelenleg 81 millió idős uniós polgárról kell gondoskodni, és ez a szám évről évre növekszik”.(Hablicsek-Pákozdi 2004.)

<sup>5</sup> A „három idő” elméleti kísérletének gondolatát bővebben Ártó-védő társadalom.- Ahogy a társadalom betegít és gyógyít. 1989. KJK. .... old. fejtettem ki, valamint „Az ember időtapasztalatáról ” szóló előadásaimban (Kézirat előkészületben.)

<sup>6</sup> Evidencia, hogy még demográfiai értelemben sem lehet az öregeket egységes tömbként kezelni, már öregségen belüli korkülönbségek differenciáló miatt sem, különösen lehetetlen a társadalmi tényezők ismeretében. A társadalmi-gazdasági-kulturális helyzetkülönbségek szerint erős összefüggés van a testi-lelki-szellemi öregeedésben, emellett – olykor ezen belül - különösen jellemzőek az egyedi lelki.-szellemi-alkati képesség különbségei, amelyek azonos hely, kor, státusz, stb. szociológiai mutatóin túlmutató a korok és a korszak viselésében éppen a személyes adottságok szerint igen nagy variabilitást mutatnak.

<sup>7</sup> A „Sorsba fordult történelem” c. könyvem kiváló méltatója Bródy András (2005) kérdezi: „Mindenki beszél a sérelmekről, sebekről, amelyeket a történelmi események nekik és családjuknak okoztak.( ...) nem vették volna észre, amikor ők bántottak másokat? Itt mindenki csak áldozat?” Vagy Ráday Eszter (2005) kérdezi interjújában: „mintha közülük egy sem lett volna okozója, felelőse vagy haszonélvezője mások szenvedésének, kifosztásának.” A kérdés jogos. A vallomások nem adnak tanúvallomást önmaguk vétkeiről.

<sup>8</sup> Az alábbi megfigyelések – és a benne rejlő „kvázi tanácsok” – addig lehetnek érvényesek, ameddig a fizikai állapot nem teszi tönkre végzetesen a szellem és a lélek, (→a mentális és pszichés) állapotát, -avagy fordítva, nem borul el a szellem és ép marad a lélek, –és az ember még kontrollja alatt tudja tartani valamennyire az életvitelét. E rész inkább az oly sok aggodalomra, sőt pánikra okot adó öregedési folyamat egyensúlyozásának képességéről szól. (-A Homeosztázis fenntarthatóságáról.)

<sup>9</sup> Verena Kast, jungiánus pszichoterapeuta (2000) ~~Kötés és oldás e~~ könyvében (2000 Európa Kiadó) külön fejezetet szentel az „életszenvedély” képességének és tanácsolja, az „örömbiográfia” felidézését.