



# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 13. ÉVFOLYAM 40. SZÁM

On-line verzió: ISSN 2062-3690  
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

### -TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

## BÖLCS ÖREGEDÉS AZ ÉLETÚT ALKONYÁN

*Homor Tivadar*

**Kulcsszavak:** gerontológiai dimenziók, időskori létállapot, öregség arcai, bölcs életfilozófia mentális gondozás, életútelelmzések

#### **Absztrakt**

A tanulmány rávilágít arra, hogy a megtett életút minősége, milyen lenyomatot képez időskori énkben. Az öregedés folyamatának komplex bemutatásával árnyaltabb diagnózist lehet felállítani az időskor sokarcúságáról, ezáltal hatékonyabb prevenció-, és gondozó tevékenységet lehet folytatni. A tanulmányban vázolt pozitív életfilozófia alkotóelemeinek megismerése és gyakorlatban való alkalmazása, hozzájárul az időskori mentális egyensúly fenntartásához.

*Gyakorlati relevanciák:* A kutatás eredményei elsősorban gondozóintézetekben idősotthonokban és nyugdíjas klubokban hasznosíthatók. Hatékonyan segíthetik az idős emberek testi - lelki - szellemi gondozását és problémás élethelyzetük elfogadását. A tanulmány felhasználható az alap és középfokú andragógiai képzéseken és szaktanfolyamokon (szociális munkás, szakápoló, terapeuta)

**Keywords:** gerontological dimensions, faces of old age, mental care, life path analyzis

## **Abstract**

The study highlights what impression the quality of our life history has on our elderly ourselves. With this complex presentation of the aging process, a more nuanced diagnosis could be made about the versatility of ageing, thus more effective prevention and care programs could be carried out. The recognition and application of the positive philosophy of life outlined in the study contribute to maintaining good mental health of the elderly.

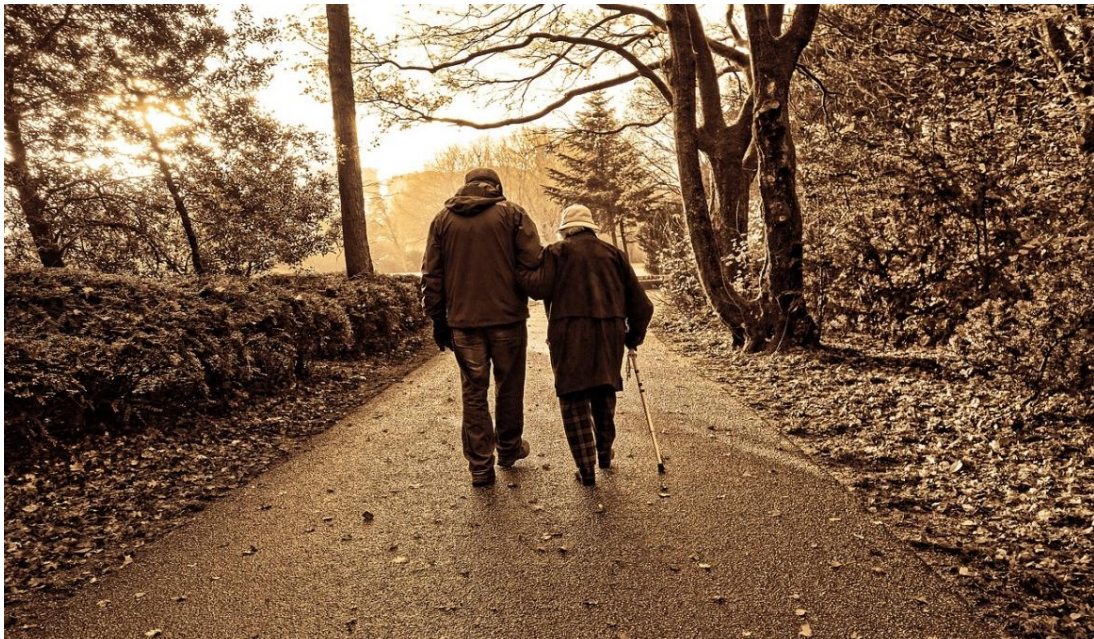
*Practical relevance.* The results of the research can be primarily utilized in care institutions, nursing homes and retirement clubs. It can effectively help the physical, spiritual and mental care of elderly people and help them accept their problematic life situation. The study might be utilized in practice on elementary and intermediate andragogy trainings and on vocational courses (social worker, specialist nurse, therapist).

### **A tanulmány célja**

A test - lélek - szellem dimenziójából mutatja be az öregedés folyamatát. Irodalmi, művészeti, filozófiai, vallási és erkölcsi példákon keresztül érzékelteti időkorunk sokarcúságát. Rávilágít arra, hogy öregkori mentális állapotunk alakulását, milyen mértékben befolyásolja életutunk minősége. Mi az oka annak, hogy az elmúlás határán egyes emberek bölcsebben mások csak öregebben lépik át az időskor küszöbét. Diagnosztizálja a korosztály gondjait és problémáit. Életvezetési alternatívákat javasol a kiegyensúlyozott lelkiállapot fenntartásához. Időskori életérzés statisztikák tükrében, eltérő életutakat és magatartásformákat elemez.

**Módszerek:** személyes interjú, életút - elemzés, szakirodalom tanulmányozása

## Az elmúlás határán



1. Ábra: Idős házaspár. Séta. forrás:

<https://pixabay.com/hu/images/search/id%C5%91s%20p%C3%A1r/>

Földi létünk legnagyobb problémája az idő, és az elmúlás. Megszülettünk, elindultunk lezáratlan életünk ordas ösvényén, úttalan utakon gyakran eltévedtünk és cél nélkül bolyongtunk. Távoli egzotikus tájakra vágytunk, mely nem lett otthonunk. Hajtott bennünket vad ösztönös éhség, nyugtalanság, vak reménység. Kínba fűlt mámorunkért, a pusztaság semmiért kockáztattuk a biztos meglévőket. Zaklatott életünk kaotikus világában vágy vezérelt képzeletünk hamis fantomjait követve, lázasan hajszoltuk a sikert, és az érvényesülést. Balgán reméltük, hogy valami értelmes nyomot hagyunk magunk után a múltó időben. E talmi értékekért szinte mindent feláldoztunk: barátság, szerelem, család, egészség. Aztán egy hideg őszi reggelen arra ébredtünk, hogy „*a semmi ágán ül szívünk*”<sup>1</sup> a kegyetlen idő észrevétlenül - ajtót sem csapva - elrabolta fiatalságunk. Egyre fogynak napjaink, lassan leperreg előttünk eltékozolt életünk. Ha ködbe burkolódnak a fák, furcsa árnyak táncolnak a lelkünkben. Mint falevél a novemberi szélben nyugtalan lelkünk havas mezőkön kóborol, halk lépteink az örök hajlék felé visznek. A némaság béna perceiben megérint bennünket az elmúlás az élet végességének gyötrő, fojtogató élménye. Elképzeljük, milyen az a hely, „*hova senkise jut soha kétszer: a legmesszebb a legközelebb*”.<sup>2</sup> Az őszi ködben felsejlik *Kháron*<sup>3</sup> ladikja, mely ránk vár, hogy átvigyen bennünket az innenső partról a túlsó partra, *Hádész*<sup>4</sup> birodalmába. Ha ilyen gondolatok kavarnak lelkünkben, elérkeztünk életünk utolsó szakaszához az öregkorhoz.

## A hosszú élet és a halhatatlanság titkát keresve



2. Ábra: Kiűzetés a paradicsomból. forrás:

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Az\\_ember\\_buk%C3%A1sa](https://hu.wikipedia.org/wiki/Az_ember_buk%C3%A1sa)

Mióta ember él a földön szüntelen keresi az örök lét titkát. Az ószövetség teremtésmítoszából tudjuk, hogy az édenkert kapuja örökre bezárult az ember előtt, amikor Isten, Ádámot és Évát bűnük miatt kiűzte a paradicsomból. *„Átkozott legyen a föld miattad, fáradtságos munkával élj belőle életednek minden napjaiban. Tövist és bogáncskórót teremjen neked; s egyed a föld növényeit. Arcod verítékével egyed a te kenyeredet, míg nem visszatérsz a földbe, mert abból vétettél: mert por vagy te, és ismét porrá leszel”<sup>5</sup>*. Édentől Keletre kezdetét vette az emberiség kínokkal és szenvedéssel teli, gyötrelmes élete. A bűnbeesés óta, a földi élet gyilkos harcmezővé vált, a halál az élők büntetése lett. *Gilgames*<sup>6</sup>, a mondabéli sumér király és a középkorban élt alkímisták is a csodálatos életelixírt keresték, mindhiába. Reménytelen küldetésük kudarcra ítéltetett, be kellett érniük azzal a szomorú felismeréssel, hogy ami teremtett elmúlik, semmi sem tart örökké.



3. 3. Gilgames eposz-részlet. Sumér ékírásos agyagtábla. forrás:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bc/Library\\_of\\_Ashurbanipal\\_The\\_Flood](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bc/Library_of_Ashurbanipal_The_Flood)

Napjaink genetikusai, a sejtek újra programozásával, gén-, nanotechnológiával kísérleteznek. Regeneratív orvoslással a betegségek kiküszöbölésére, az elmúlás és az öregedés kitolására törekednek (akár 150-200 évig is élhetünk) Végző cél: idegpályáink áthuzagolásával a testi-lelki fájdalom kiiktatása, a mentális harmónia, az örök boldogság, a hallhatatlanság, a megistenülés elérése. Optimista tudósok víziója szerint a 21. század második felében eljön a mesterséges intelligencia kora, „*megkísérelhetjük legyőzni az öregedést, akár magát a halált is, belefoghatunk abba, hogy a Homo sapiensből (értelmes emberből) Homo deust (istenembert) csináljunk.*”<sup>7</sup> Nem tudhatjuk, hol húzódnak emberi kiteljesedésünk határai, aggasztónak tűnnek azok a jóslatok, melyek szerint, fel kell készülnünk arra, hogy néhány évtized múlva félig emberek, félig robotok leszünk. A *szingularitás*<sup>8</sup> korában az ember odáig merészkedik, hogy Istent csináljon magából, az a civilizációnk végét jelentheti.

### Az öregség arcai

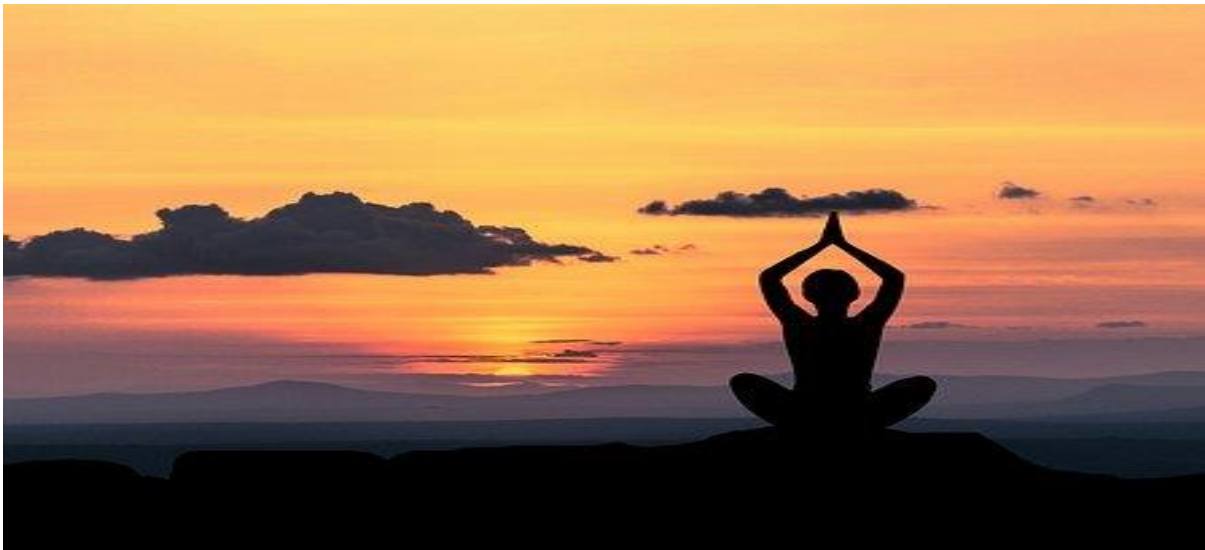




4. Ábra: Arcok. <https://hu.depositphotos.com/stock-photos/id%C5%91s-emberek-st200.html>

A gerontológia az öregedés tudományával foglalkozik. Az elmúlt évtizedekben ez a tudományterület felértékelődött, az orvostudomány fejlődésével egyre jobban kitolódik az idős kor. A fejlett országokban, komoly problémát jelent a népesség elöregedése, az idős emberek gondozása. Az öregedéssel elkezdődik, testi, lelki, és szellemi hanyatlásunk. Minden érzékszervünk romlik, egyre nehezebben tudunk alkalmazkodni gyorsan változó környezetünkhöz, ráadásul mentális egyensúlyunk is gyakran labilissá válik. Amikor sejteink nem osztódnak tovább kezdetét veszi az öregedés, beköszönt az ősz, a hulló falevelek évadja, belső óránk visszafordíthatatlanná válik. Testünkön és lelkünkön a könyörtelen idő mély nyomokat hagy, csontjainkig hatol a tél fagyos lehelete. Átgázolt rajtunk az élet, kétségbeesve keressük hervadó emlékké vált múltunk összetört tükörcserepeit. Céltalanul elherdált éveink után nehezen találunk vissza önmagunkhoz, gyakran hatalmas úr tátong a lelkünkben, magányosnak és istenverte vesztesnek érezzük magunkat. Álmatlan éjszakákon az agyvérzés, a szívinfarktus, a rák és a demencia rémképei gyötörnek bennünket. Egyre gyakrabban köszönt ránk rossz kedvünk tele. *„Zordságod sok szép napot megöl. Egésznap dohogsz, mint egy roskatag malom, úgy kell neked vénséged elől miért nem szöktél el fiatalon”<sup>9</sup>.*

*Bölcsebben, vagy csak öregebben lépjük át az idősor küszöbét?*



5. Ábra: Meditáció. <https://pixabay.com/hu/images/search/b%C3%B6lcsess%C3%A9g/>

Idős korban gyakran tesszük fel magunknak a kérdést, vajon tanultunk e életünk során hozott rossz döntéseinkből, hibáinkból, céltalan tévelygéseinkből, öncsaló nekirugaszkodásainkból? Bölcsebbek, vagy csak öregebbek lettünk? Önreflexiónkra adott válaszunk, sem egyértelmű, mert nincsen két egyforma idős ember, mindenki más és más életutat járt be. Úgy tartja a mondás: mindenkinek meg van a maga keresztje, kinek könnyebb, kinek nehezebb élet adatott. Az életút függvényében minden ember eltérő testi, lelki, szellemi állapotban jut el az idős kor küszöbéig. Következésképpen nagyon sok arca van öregkori létünknek. Aktuális mentális állapotunktól függ, hogy az adott időszakban bölcsebben: pozitív életfilozófiával (optimistán, derűsen, nyitottan, aktívan, hittel, elfogadással,) vagy csak öregebben (nyűgösen frusztráltan, kínoktól gyötörve, dühösen, elkeseredetten, reményvesztetten, magányosan) éljük mindennapjainkat.

## Öreg korunk gondjai és problémái



6. Ábra: Gyászmunka. <https://pixabay.com/hu/photos/emberi-f%C3%A9rfi-gy%C3%A1sz-szomor%C3%BAs%C3%A1g-2829510/>

Napjaink irreálisan felgyorsult világában az idős emberekkel való törődést nyugnek és tehernek érzi a civilizált társadalom. A fejlett nyugati országokban is, egyre nagyobb terhet és kihívást jelent az idősek növekvő aránya a fiatalabb korosztályokhoz képest. Kellően átgondolt stratégia hiányában, a kormányok képtelenek megfelelően kezelni a *demográfiai pánikot*<sup>10</sup>. Az országos-, és helyi szociális ellátórendszerek, nyugdíjas szervezetek, klubok, gondozó intézetek nincsenek felkészülve a megnövekedett társadalmi elvárások kielégítésére. Az idős emberek problémáinak enyhítésére, az eddiginél lényegesen hatékonyabb finansziális -, szakmai-, és mentális támogatásra lenne szükség. A digitális világ fiatal nemzedékének szent fétisei: a siker, a hírnév, a karrier és az egoizmus. Az individualizmusra épülő on - line világ nem, vagy alig illeszthető az idős ember személyiségébe, ezért a totális izoláció és széthullás zűrzavara fenyegeti. Néhány év múlva az elöregedett korosztály számára is nélkülözhetetlen társadalmi, gazdasági, kulturális, egészségügyi, szabadidős és más közhasznú szolgáltatások döntő többsége, csak digitális úton lesz elérhető/igénybe vehető. A hetven év feletti korosztály jelentős része képtelen eligazodni ebben a világban, idegenkedik tőle, vagy bizalmatlan vele szemben. Ez a „*digitális szakadék*”<sup>11</sup> súlyos mentális zavarokat idézhet elő személyiségükben. Növeli az idős emberek további problémáját, hogy a nyugdíjazáskor ki kerülnek a munka világából, közösségi, baráti kapcsolatai beszűkülnek, vagy elhalnak, gyakran feleslegesnek és otthontalannak érzik magukat. Mindannyian „*azért jöttünk a világra, hogy valahol otthon legyünk benne*”<sup>12</sup> Mentális otthonosság hiányában a külvilágtól teljesen elszigetelődnek, bezárkóznak, elmagányosodnak, a kiszolgáltatottság ördögi csapdájába kerülnek, mely



személyiségük dezintegrációjához vezethet. A személyiség teljes leépülésekor az élet elveszti értelmét. Az öregkori problémakezelés az eddigieknél magasabb szintű törődést, odafigyelést és empátiát várna el a fiatalabb korosztályoktól a hozzátartozóktól és a regnáló kormányoktól egyaránt.

### Az életút hatása az öregkorra



7. Ábra: Paul, Gauguin: Honnan jövünk, kik vagyunk, hová megyünk?

<https://moly.hu/enciklopedia/paul-gauguin-honnan-jovunk-kik-vagyunk-hova-megyunk>

Rögs életutunkat térben és időben csak egyszer van lehetőségünk végig járni, nincsen módunk ismétlésre, hibáink, botlásaink javítására. Életünk, megélt hétköznapiak visszafordíthatatlan egymásutánisága, és különböző élethelyzetek kaotikus sokasága. Minden életszakaszunk az „ismeretlenség bolygója,”<sup>13</sup> ez azt jelenti, hogy amikor belépünk egy adott életszakaszba nincsen tapasztalásunk arról, hogy milyen kihívások várnak ránk és ezekre a kihívásokra, milyen megküzdési stratégiákat tudunk kialakítani. Életünkben gyakran válaszút elé érkezünk néha több, máskor kevesebb lehetőség közül választhatunk, de csak egy úton indulhatunk el. „Erdőn két út: mentem igen, arra amerre kevesen, és minden eldőlt akkor ott”<sup>14</sup> Jó és rossz döntéseinknek meg van a következménye, melyek elől nem térhetünk ki vállalnunk kell a felelősséget. Életünk során szerzett pozitív negatív tapasztalataink, sikereink, kudarcaink, mély nyomokat hagynak lelkünkben, befolyásolják életérzésünk minőségét és előrevetítik öregkorunk mentális állapotát.

## **Eltérő életutak, ambivalens életérzések és magatartásformák**

Ha visszatekintünk életutunkra, leltárt készítünk, ilyenkor számos önreflexiós kérdést teszünk fel magunknak. Honnan jöttünk? Kik vagyunk? Milyen a személyiségünk-, önismeretünk? Mi végre születtünk erre a furcsa világra? Mi a hozadéka önmegvalósítási törekvéseinknek? Volt-e kellő hitünk, akaraterőnk vagy csak ide-oda sodort bennünket a szél? Ha ezekre a kérdésekre hiteles válaszokat adunk, rálátunk életünk minőségére. Személyiségünk, erkölcsi arculatunk, elsősorban alternatív életstratégiánk tükrében mutatkozik meg leginkább. Választásunk a bőség kosarából, többnyire neveltetésünktől, értékrendünktől és testi, lelki, szellemi adottságainktól függ leginkább. Fiatalon, - „*hunyt szemmel, bérceken futunk, s mindig csodára vágy szívünk, a legjobb amit nem tudunk, a legszebb amit nem hiszünk*”<sup>15</sup> - s abban bízunk, hogy önerőből képesek leszünk törekvéseinket és vágyainkat beteljesíteni. Választott értékvilágunkat követve reméljük, hogy lesznek életünknek olyan kivételes pillanatai, melyek a teljesség csúcsmélységét és személyes kiteljesedésünket adják. E célok eléréséhez, úttalan utakon kell ösvényt taposni, mely legjobban szolgálja önmegvalósításunkat. A mai modern multikulturális társadalmakban zavarba ejtően sokféle *életút - modell kínálkozik*<sup>16</sup> A lehetőségek plázájából, minden ember más és más választott célt követve (tudatosan vagy ösztönösen) véli megtalálni élete értelmét.

### ***Mit mutatnak az időskori életérzés statisztikák***

Nyugdíjas klubokban, idős otthonokban „*Bölcs öregedés*” címmel tartott prezentációim és interjúim során végzett (nem reprezentatív) méréseim szerint, az idős emberek 18%-a ítélte sikeresnek életútját (*több örömteli, boldog perc adatott nekem, mint fájdalom és szenvedés*). A megkérdezettek 47% - a kudarcosnak értékelte élete hozadékát (*túl sok volt a fájdalom, a csalódás és a sikertelenség*). Ambivalensnek (*kétféleképpen: egyszer lent, máskor fent*) minősítette életét, 31%. Nem adott egyértelmű választ 4%. A három leggyakrabban választott életútnak is számtalan árnyalata rajzolódott ki a felmérésből. A beszélgetésekből az is kiderült, hogy az idős emberek mentális energiáit az életút mindennapjainak gyötrelmei, csalódásai, kiüttlanságai és frusztrációi emésztették fel leginkább, melyeknek nem kívánt következménye időskorban a krónikus depresszió. E szorult élethelyzetben a reményvesztett lélek leggyakoribb menekülési útvonala a biokémiai boldogságkeresés (alkohol, drog, gyógyszerek, játékszenvedély, mértéktelen étkezés) *A megkérdezett idős emberek döntő többsége által választott tipikus életutak (életérzések) főbb jellemzői.*

### ***Sikeres életút/Izgalmas, kihívásokkal teli utazás***

A sikeres életutat bejárt emberek, létük megélését, titkokkal és kalandokkal teli izgalmas utazásként értékelik. Attitűdjeik, érzéseik, gondolataik, érték választásuk csak rájuk jellemző egyéni mintázata különbözteti meg őket másoktól. Lázasan keresett sokféleség mellett, tudat alatt mindig egy feltételezhető szimbiotikus egység felé vonzódtak. Cselekedeteik rugóiban egyfajta vezérlő, normatív eszmét kerestek és követtek, melyet a rendezettség képében véltek felfedezni. Céljaik és vágyaik a jövő felé fordították tekintetüket, olyasmire törekedtek, ami értékessé tette életüket. Kudarcaikból tanultak, bátran szembe néztek a kihívásokkal, mertek kockáztatni. Határhelyzetben mindig önmagukat választották, többnyire racionális döntéseket hoztak, jól sáfarkodtak képességeikkel és a kínálkozó lehetőségeikkel, ezért a kiteljesedett élet valóság lett számukra. A hétköznapi gondjai, bajai nem törték meg lelküket, több fény és kevesebb árnyék kísérte életüket. E többlet munícióval a tarsolyukban, erősebb hittel és bölcsebb életfilozófiával felvértezve tekintenek hátralévő életükre.

### ***Kudarcos életút<sup>17</sup> /Ki vagyunk szolgáltatva a sors szeszélyének***

Születéskor a teremtőtől/természettől kapjuk létünk összes eredőjét, hogy az ismeretlen úton üdvük, vagy kárhozatunk legyen. A csalódott, kiábrándult, megkeseredett idős emberek, ha belenéznek lelkük zavaros tükrébe, tisztán látják, hogy életművük, tolla és ecsetje, remekmű helyett, csak szánalmas utánzatot produkált. Ha végig gondolják születéstől késő ősbe érő életük sok kínját, és néhány szép szivárványhídját, úgy érzik, nem lenne erejük még egyszer mindent, ugyanígy végig csinálni. A rossz szereposztás miatt, olyan volt az életük, mint egy örült játék, melybe véletlenül belecsöppentek, a játékszabályokat nem ők hozták, szinte semmiről sem dönthettek, legfeljebb elszenveték a teremtő büntetését. Életük kezdetén felvett negatív kódok, olyan vakvágányokon indították el őket melyekről önerőből nem volt letérés, ki volt jelölve a tévút, ami ezután jött, csak reménytelen, sziszifuszi sziklagörgetés volt. Balga módon elhitték, hogy kedvük szerint szabad akaratukra bízva alakíthatják nekik tetsző önmagukat. Teljességre törekvő önmegvalósítási kísérleteik rendre kudarcot vallottak. Nem volt bennük kellő erő, kitartás, a helyes ösvényt szinte soha nem találták. Negatív énképük, labilis érzelmi töltésük – nyugtalanság, elvágódás, szorongás – tudatalatti vágyaik elfojtott készítéseiből eredtek. Visszatérő kríziseik maradandó nyomot hagytak törékeny lelkükben. Életük fordulópontjain, többnyire hibás döntéseket hoztak, rosszul mérték fel a kínálkozó lehetőségeket, ezért a jobb, a más, a kiteljesedett élet illúzió maradt számukra. Deficités életükért eleve elrendelt végzetüket kárhozzátják. „*Ki vagyunk osztva, megvan helyzetünk, mit*

*tehetnék e szabály ellenében, mint álló csillagok az égen, változhatatlan rajzunk jellemünk”<sup>18</sup>*

A csalódott emberek, életük alkonyán sem találják meg az integritást és elfogadó megértést, mely az élet végességébe való bölcs belenyugvást adja. Utolsó lehetőségükig láznak a sorsuk ellen, életenergiákat a tehetetlen düh, a harag és az elégedetlenség emészti fel. A halál árnyékában sem képesek aktívan törődni fogó életükkel.

### ***Ambivalens (kétarcú) életút***

Janus arcú életutat bejárt emberek, ösztönösen elfogadják a létezés kettősségét: fény és árnyék, siker és kudarc, öröm és bánat egyaránt természetes velejárója az életnek. Nézetük szerint az élet jó-rossz döntések, véletlenek, hitek-tévhittek és vakhitek változata. Nem tudjuk, mi vár ránk, ezért fogadjuk el a sorsunkat olyannak amilyen. Egyszer fent, máskor lent. Jobbra, balra kileng életük ingája, egy idő után visszaáll a normális medrébe. Szélsőséges érzelmektől mentesen, racionalitással szemlélik a világot. *„Hidegen nézz jóra, rosszra, hogy ha hív, ha biztat, állj meg, hullámvás a hullám sorsa, bármi csábít hajt előre légy közömbös holtodiglan”<sup>19</sup>* Elmerülnek a mindennapokban, minimalizált céljaik hétköznapi szükségletek kielégítésre irányulnak. Félnak a csalódástól, ezért illúziók nélküli, óvatos közéletet választják. Csak úgy megtörténnek velük a dolgok. Képtelenek túllépni, létük szűkös határain, kerülnek az élet nagy kihívásait, maximális biztonságra törekednek. Az önmegvalósítás magasabb szintje soha nem érintette meg lelküket. Vágyaikat, álmaikat a létezés alapszintjére kódolják. Úgy vélik, hogy a boldogság a szerencsés csillagzat alatt született emberek jussa, nekik az effajta földi jóból kevesebb jutott, de megelégedtek a kevesebbrel is. Ha nagyritkán rájuk talált, e farkas léptű érzés, megbecsülték, mert tudat alatt érezték, hogy hamar elillan. Születéskor beléptek az ismeretlen életbe vezető ajtón úgy, hogy még nem volt semmi a birtokukban, életük végén kilépnek egy másik ajtón, úgy, hogy már nincs semmi a birtokukban. Azt kapták az élettől, amire kockázatkerülő lelküket ösztönösen kódolták: ambivalenciát.

## Hogyan tegyük kiegyensúlyozottá magunkat időskorban?



8. Ábra: Idős pár. <https://hu.depositphotos.com/stock-photos/idős-emberek-st100.html?qview=6928848>

### *Létstratégiánk*

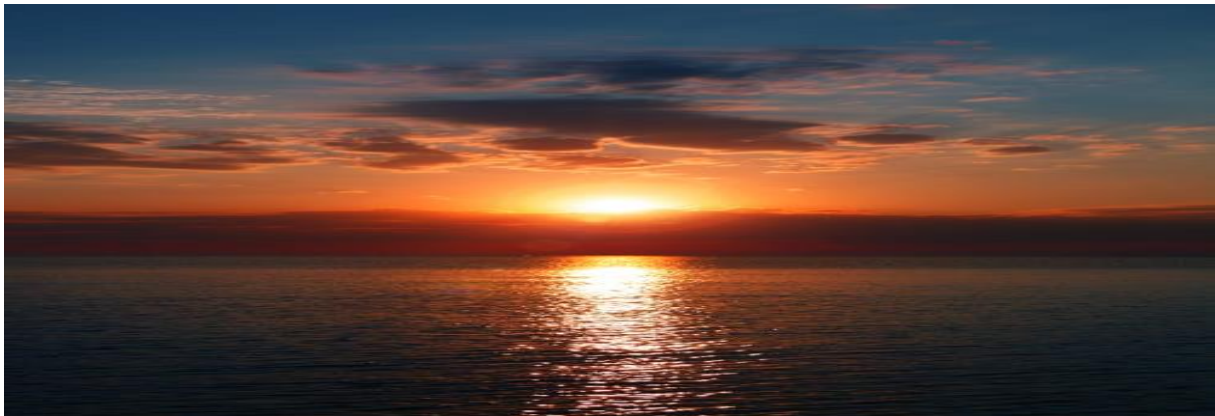
A halál árnyékában próbáljuk meg idegpályáinkban kódolt testi-lelki fájdalmainkat minimalizálni. Számúzzuk agyunkból a rettegést, a félelmet a szorongást és az önostorozást.

Az öregkori bölcsesség feltételez egyfajta komplex intelligenciát, melynek főbb építőkövei:

- szellemi érettség (pozitív életfilozófia, hit, nyitottság, letisztultság,)
- mentális egyensúly (jó közérzet, optimizmus, derű, higgadtság, szélsőséges indulatoktól mentesség)
- aktív életmód (sport, hobby, közösségi kapcsolat, rendszeres elfoglaltság, megvalósítandó célok)
- elfogadás, elengedés, belenyugvás

Legyünk büszkék arra, hogy életünk törékeny csónakját szörnyű viharokon keresztül, öreg korunk csendes kikötőjébe navigáltuk. Ez a teljesítményünk akkor is figyelemre méltó, ha kudarcosnak ítéljük a mögöttünk hagyott utat. Bölcs belenyugvással fogadjuk el, hogy nem vagyunk korlátlan urai sorsunknak, a párkák fonalát nem mi szőjük és szakítjuk el. Botlásaink, tévedéseink ellenére, ez a mi utunk volt, mi mindent megtettünk, tőlünk ennyire telt.

## Útravaló/Konklúziók



9. Ábra: Aranyóra /Alkonyat. <https://www.pexels.com/hu-hu/foto/aranyora-eg-első-ora-felhok-1212600/>

Fogadjuk el, hogy életvilágunk rideg otthona nem volt kompatibilis vágyainkkal, a szívünk belegyökerezett nehezen fékezhető ösztöneinkbe, ez okozta minden szenvedésünk. Engedjük el kielégületlen vágyaink, kísértő fantomjait, időskorban nincsen mód lelki térképünk újra rajzolására. Öreg fát nem lehet átültetni, tartja a népi bölcsesség. A mi dolgunk annyi volt az életben, hogy a ránk testált szerepet a lehető leghitelesebben eljátsszuk. Ha ez sikerült, ne legyen lelkiismeret furdalásunk. Gyötrelmes pillanat, amikor ráébredünk arra, hogy nincs már előttünk sok idő életünk gyertyái lassan csonkig égnek. Utolsó leheletünkig őrizzük lelkünkben *a hitet, a reményt és a szeretetet*<sup>20</sup>, e sarkalatos erények nélkül idős korunkban sem tudunk értelmesen élni. Legfőbb bíránk a lelkiismeretünk legyen, mert belső hangunk mondja meg, hogy mi a jó, és mi a rossz. *A te világod te magad vagy. Tiéd a hatalom: lehetsz koldusa tenmagadnak, s király is magadon*<sup>21</sup> Életünk alkonyán tanuljunk meg bölcsen élni, hogy földi zarándoklatunk végén, a holdsugár ösvényen méltóképpen tudjunk az elíziumi mezőkre távozni. *"Igen, igen. Meg kell öregedni. Egy pillanat még, valamit akartam... Mit is? Igen, élni. Tudom, most már késő. Mehetünk."*<sup>22</sup>

### Lektori Kommentár

**A Magyar Gerontológia folyóirat közli Homor Tivadar Bölcs öregedés az életút alkonyán című esszé-jellegű tanulmányát, amely széleskörű kitekintéssel foglalkozik az emberi élettel és annak öregedésbe forduló szakaszával. Mint emberismeretet, etikát tanító tanár mélyebb összefüggéseket is megfogalmaz. Minden valószínűség szerint saját személyes**

tapasztalatai, emberi kapcsolatai alapján teszi megállapításait, amelyek az öregedésről szóló szubjektív véleményét támasztják alá.

Ilyen dolgozat kiegészíti a tudományos elemzéseket. Helyesen mutatja be a sikeres, kudarcos és kétarcú életutat követő öregedés jellemzőit, a részleteiben sokarcú létformákat.

Nagyon fontos, hogy lássuk az életút szerepét az öregedés szociálpszichológiai minőségében (I. kohorsz- és konvoj-elméletek), ez a szerzőnél kiemelt jelentőséggel bír, a tanulmány fő érdeme. Azonban több helyen a szubjektív véleményét közli az egész élet, főleg az idősödés folyamatát, dominálónan negatív jelenségekkel jellemzi, ami jellemző a megfogalmazásaira is. Ehhez bizonyára hozzájárul felmérésének eredménye (47% kudarcos élet), amely valószínűleg egy sajátos csoport adatait tükrözi, tehát így kell értelmezni.

Mindezek alapján a nagyon szépen, intellektuálisan kidolgozott esszé az öregedés megítélésének, megélésének egyfajta, sok oldalt érintő, de a negatívumokat, bizonytalanságokat olykor kiemelő megközelítését képviseli, ami által viszont fontossá teszi minden idős számára az életút elemzését, az utolsó részben megfogalmazott életstratégiát: meg kell tanulni bölcsen élni.

## Irodalom

1./ Áprily Lajos (2006): Összes költeményei. Osiris kiadó, Bp. ISBN: 9789633898857  
<https://bookline.hu/product/home.action?>

(Letöltés: 2021.05.05.)

2./ Babits Mihály (2007): Összegyűjtött versei (Ladoameia) ) Osiris Kiadó, Bp., ISBN:9789633899588: [https://www.libri.hu/konyv/babits\\_mihaly.babits-mihaly-osszegyujtott-versei.html](https://www.libri.hu/konyv/babits_mihaly.babits-mihaly-osszegyujtott-versei.html) (Letöltés: 2021.05.05.)

3./ Babits Mihály (2007): Összegyűjtött versei.( Pszichoanalysis ) Osiris Kiadó, Bp., ISBN:9789633899588: [https://www.libri.hu/konyv/babits\\_mihaly.babits-mihaly-osszegyujtott-versei.html](https://www.libri.hu/konyv/babits_mihaly.babits-mihaly-osszegyujtott-versei.html) (Letöltés: 2021.05.05.)

4./ Digitális szakadék projekt.  
[https://www.nive.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=641#system-message-container](https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=641#system-message-container) (Letöltés:2020.11.15)

- 5./ Eminescu, Mihail (1974): Versei. (Ars Poetika) Európa Kiadó, Bp.,  
<https://www.antikvarium.hu/konyv/mihail-eminescu-mihai-eminescu-versei-3106>  
(Letöltés: 2021.05.06)
- 6./ Frost, Robert (2018): Versei. (Járatlan út) Európa Kiadó, Bp., ISBN:963-07-6319-2  
<https://www.antikvarium.hu/konyv/robert-frost-robert-frost-versei-46777>  
(Letöltés: 2021.05.06)
- 7./ Gilgames eposz: <https://korok.webnode.hu/products/toth-tibor-a-gilgames-eposz/>  
(Letöltés:2020.11.17)
- 8./ Hádész. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=H%C3%A1d%C3%A9sz+vikip%C3%A9dia> (Letöltés:2020.11.17)
- 9./ Harari, Yuval, Noah, (2017): Homo Deus. A holnap története. Bp. Animus kiadó.  
ISBN9789633244975
- 10./ Hársing László (1995): Bevezetés az etikába. Nemzeti Tk., Bp., (49-52)
- 11./ Homor Tivadar (1919): Holtpont (1-7.) <http://mipszi.hu/cikk/130919-holtpont> .  
(Letöltés: 2021.05.06)
- 12./ Homor T.- Kamarás I. (2010): Emberismeret és etika. Apáczai K. Celldömölk, (75-76)
- 13./ József Attila (2014): Összes költeményei. (Osztás után) Digitalbooks.hu. kft. Bp.,  
ISBN:9789639555069 [https://www.libri.hu/konyv/jozsef\\_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html](https://www.libri.hu/konyv/jozsef_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html) (Letöltés: 2021.05.06)
- 14./ József Attila (2014): Összes költeményei. (Reménytelenül) Digitalbooks.hu. kft. Bp.,  
ISBN:9789639555069 [https://www.libri.hu/konyv/jozsef\\_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html](https://www.libri.hu/konyv/jozsef_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html) (Letöltés: 2021.05.06)
- 15./ Kháron, <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Kharon+ladijka>  
(Letöltés: 2021.05.06)
- 16./ Kundera, Milán (2018): A regény művészete. Európa Kiadó, ISBN: 9789634058939
- 17./ Losonczy Ágnes (2005): Bölcsőbb vagy csak öregebb.[PDF]Pannon Szemle 13. 3, (43-57)  
[losonczyagnes.hu > sites > default > files > pannon\\_szemle\\_oregsegrol](https://losonczyagnes.hu/sites/default/files/pannon_szemle_oregsegrol) (Letöltés: 2021.05.06)



- 18./ Márai Sándor: A gyertyák csonkig égnek.(hangoskönyv)  
<https://www.google.com/search?q=Márai+Sándor+a+gyertyák+csonkig+égnek&client=firefox-b> (Letöltés:2020. 11. 13)
- 19./ Mózes I könyve. Kiűzetés a paradicsomból. Átok.<https://abibliamindenkie.hu/karoli/GEN/3/> (Letöltés: 2021.05.06)
- 20./ Rónay György: Versei. (A te világod) <http://epa.oszk.hu/00300/00381/00140/alfoldy.ht>  
(Letöltés: 2021.05.06)
- 21./ Szingularitás: Ray Kurzweil jóslata <https://444.hu/2017/03/16/ray-kurzweil>  
(Letöltés: 2020. 11.05)
- 22./ Tamási Áron (2008): Ábel c. regénytrilógia. Ciceró Könyvstúdió Kft., Bp.  
ISBN: 9789635396207[https://www.geniusz.hu/tamasi\\_aron-abel-trilogia](https://www.geniusz.hu/tamasi_aron-abel-trilogia) (Letöltés: 2021.05.06)

## Képek

- 1./Idős házaspár. elérés: <https://pixabay.com/hu/images/search/id%C5%91s%20p%C3%A1r/>  
(Letöltés: 2020.12.15.)
- 2./ Michelangelo: Kiűzetés a paradicsomból. Részlet a szixtuszi kápolna mennyezet freskójából, elérés:  
<https://pixabay.com/hu/images/search/id%C5%91s%20p%C3%A1r/>[https://hu.wikipedia.org/wiki/Az\\_ember\\_buk%C3%A1sa](https://hu.wikipedia.org/wiki/Az_ember_buk%C3%A1sa) (Letöltés:2021.05.02.)
- 3./Gilgames eposz-részlet. Ékírásos agyagtábla. elérés:  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bc/Library\\_of\\_Ashurbanipal\\_The\\_Flood\\_Tabl](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bc/Library_of_Ashurbanipal_The_Flood_Tabl) (Letöltés: 2021.05.02.)
- 4./1-4. Idős emberek arcai. elérés: <https://hu.depositphotos.com/stock-photos/id%C5%91s-emberek-st200.html> (Letöltés: 2021. 04. 10.)  
<https://pixabay.com/hu/photos/%C3%B6reg-ember-portr%C3%A9-utca-f%C3%A9rfi-2/>  
<https://pixabay.com/hu/images/search/id%C5%91seknek/?cat=people&pagi=2>  
<https://pixabay.com/hu/images/search/id%C5%91seknek/?cat=people&pagi=2>

5./ Meditáció. elérés: <https://pixabay.com/hu/images/search/b%C3%B6lcsess%C3%A9g/>  
(Letöltés:2021. 05.03.)

6./ Gyázmunka elérés: <https://pixabay.com/hu/photos/emberi-f%C3%A9rfi-gy%C3%A1sz-szomor%C3%BAs%C3%A1g-2829510/> (Letöltés: 2021.05.07.)

7./ P. Gauguin: Honnan jövünk, kik vagyunk, hová megyünk? elérés: <https://moly.hu/enciklopedia/paul-gauguin-honnan-jovunk-kik-vagyunk-hova-megyunk>  
(Letöltés: 2021.05.04.)

8./ Idős pár. elérés: <https://hu.depositphotos.com/stock-photos/idős-emberek-st100.html?qview=6928848> (Letöltés: 2021.05.04.)

9./ Aranyóra. elérés: [Alkonyat.https://www.pexels.com/hu-hu/foto/aranyora-eg-első-óra-felhok-1212600/](https://www.pexels.com/hu-hu/foto/aranyora-eg-első-óra-felhok-1212600/) (Letöltés:2021.05.04)

## Jegyzetek

<sup>1</sup> József Attila: Reménytelenül c. költeményéből részlet. [https://www.libri.hu/konyv/jozsef\\_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html](https://www.libri.hu/konyv/jozsef_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html)

<sup>2</sup> Babits Mihály: Laodameia c. költeményéből részlet. [Babits Mihály összegyűjtött versei https://mek.oszk.hu/html/vers0301](https://mek.oszk.hu/html/vers0301)

<sup>3</sup> Kháron: görög mitológiai alak, az alvilág révésze. A halottak lelkét ő viszi át ladikján a Sztüx folyón. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Kharon+ladikja>

<sup>4</sup> Hádész: az alvilág istene, a holtak ura a görög mitológiában. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Had%C3%A9sz>

<sup>5</sup> Mózes I könyve. Kiűzetés a paradicsomból. Átok. <https://abibliamindenkie.hu/karoli/GEN/3/>

<sup>6</sup> Gilgames: Sumér város, Uruk 5. királya, kr. e. 2650 körül uralkodott. Róla szól a Gilgames eposz, a mezopotámiai mitológia alapvető műve, az emberiség legrégebb fennmaradt szépirodalmi alkotása. <https://korok.webnode.hu/products/toth-tibor-a-gilgames-eposz/>

<sup>7</sup> Yuval, Noah, Harari (2017): Homo Deus. A holnap története. Bp. Animus k. Részlet a könyv bevezetőjéből!

<sup>8</sup>Singularitás: Ray Kurzweil jóslata szerint a 2030-as évek elején létrejön a szingularitás, vagyis a mesterséges intelligencia eléri, vagy meg is haladhatja az emberi intelligencia szintjét. E nézet szerint a számítógép olyan okos lesz, mint az ember, ha nem okosabb.... <https://444.hu/2017/03/16/ray-kurzweil>

<sup>9</sup>Áprily Lajos (2009): Összes költeményei. Osiris kiadó, Bp. Részlet a költő öregségről szóló költeményéből.

[https://szfsze.webnode.hu/\\_files/200000195d9245da1d8/%C3%81prily%20Lajos%20%C3%B6sszes%20versei.pdf](https://szfsze.webnode.hu/_files/200000195d9245da1d8/%C3%81prily%20Lajos%20%C3%B6sszes%20versei.pdf)

<sup>10</sup> Losonczi Ágnes (2005): Öregségről szóló tanulmánya, részletesen elemzi az öregedés problémakörét. [PDF]Pannon Szemle 13. 3, 43-57. [losonczyagnes.hu > sites > default > files > pannon\\_szemle\\_oregsegrol](http://losonczyagnes.hu/sites/default/files/pannon_szemle_oregsegrol)

<sup>11</sup> Digitális szakadék projekt. Magyarország Kormánya az Európai Unió támogatásával 22,9 milliárd forintra emelte a legalább 260 000 fő digitális készségeinek fejlesztését célzó „Digitális szakadék csökkentése” című kiemelt projekt keretösszegét. [https://www.nive.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=641#system-message-container](https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=641#system-message-container)

<sup>12</sup> Tamási Áron (2008): Ábel c. regénytrilógiájából idézet! Ciceró Könyvstúdió Kft., Bp. ISBN: 9789635396207 [https://www.geniusz.hu/tamasi\\_aron-abel-trilogia](https://www.geniusz.hu/tamasi_aron-abel-trilogia)

<sup>13</sup> Milan, Kundera (2018): A regény művészete c. könyvből részlet!. Európa Kiadó, ISBN: 9789634058939

<sup>14</sup> Robert Frost (2018): Járatlan út című verséből részlet. Európa Kiadó, Bp., ISBN:963-07-6319-2 <https://www.antikvarium.hu/konyv/robert-frost-robert-frost-versei-4677>

<sup>15</sup> Babits Mihály (2007): Összegyűjtött versei. Részlet a Psychoanalysis c. versből! Osiris Kiadó, Bp., ISBN:9789633899588: [https://www.libri.hu/konyv/babits\\_mihaly.babits-mihaly-osszegyujtott-versei.html](https://www.libri.hu/konyv/babits_mihaly.babits-mihaly-osszegyujtott-versei.html)

<sup>16</sup> Hársing László (1995): Bevezetés az etikába. Nemzeti Tankönyvkiadó., Bp., (49-52) c. könyvében részletesen kifejti, hogy önmegvalósításunk és életutunk minőségét alapvetően befolyásolja erkölcsi értékrendszerünk (szándék, következmény, cselekvésmód).

<sup>17</sup> Homor Tivadar (1919): Holtpont (1-7.) <http://mipszi.hu/cikk/130919-holtpont> . Az írás a perszonális identitásfejlődés deficitjeit vizsgálja. Rávilágít arra, hogy a szociokulturális háttér, az önismeret, a genetikai kód, és a testi-lelki-szellemi diszpozícióink döntő mértékben befolyásolják életutunk minőségét.

<sup>18</sup> József Attila (2014): Összes költeményei. Digitalbooks.hu. kft. Bp., Idézet Osztás után c. költeményéből. ISBN:9789639555069 [https://www.libri.hu/konyv/jozsef\\_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html](https://www.libri.hu/konyv/jozsef_attila.jozsef-attila-osszes-versei-1.html)

<sup>19</sup> Mihail, Eminescu (1974): Versei. Európa Kiadó, Bp., Ars Poetica c. költeményéből idézet.  
<https://www.antikvarium.hu/konyv/mihail-eminescu-mihai-eminescu-versei-3106>

<sup>20</sup> Homor T.- Kamarás I. (2010): Emberismeret és etika. Aáczi Kiadó. Celldömölk (75-76) A sarkalatos erények betartásával alkalmassá tesszük szívünket belső hangunk (lelkiismeretünk) meghallására.

<sup>21</sup> Rónay György: A te világod c. költeményből részlet  
<http://epa.oszk.hu/00300/00381/00140/alfoldy.ht>

<sup>22</sup> Márai Sándor: A gyertyák csonkig égnek. c. hangoskönyvből részlet  
<https://www.google.com/search?q=Márai+Sándor+a+gyertyák+csonkig+égnek&client=firefox-b>

**A szerző:**

**Homor Tivadar**

pedagógia, történelem, emberismeret-etika szakos tanár

9029.Győr, Szabadság u. 48/B

tel: 30/337-6678

[hontiv@freemail.hu](mailto:hontiv@freemail.hu)