

MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

A „pozitív magány” („positive solitude”) fogalma és jelentősége

Boga Bálint¹

¹MGGT, Budapest

Kulcsszavak: pozitív magány, egyedüllét, szociális izoláció, magány

Fontos az egyedüllét, a magány, a szociális izoláció társadalmi jelenségek fogalmi meghatározása, megjelenési formáinak tisztázása, adott kutatók, szerzők értelmezése alapján. Lényeges a szociológiai státusznak és a magányosság pszichológiai megélésének kettősségét hangsúlyozni. A kor szerinti statisztika az egyedül élés tekintetében két gyakorisági csúcsot mutat: 40 év körül és 80 év után, a minimum 60 év tájékán van. Időskorban a veszteségek szaporodása magyarázza, a Lynch-triász változásai következnek be (kevesebb helyen egyenként több idő kevesebb találkozással). Egyes szerzők az öregkorba jutást önmagában kolostorba vonuláshoz is hasonlítják (Moody), amely azonban több szabad időt adhat kedvtelésekre (Rosenmayr: späte Freiheit). A gerontológiai/geriátriai szakirodalom az egyedüllét mindegyik formáját (választott és nem választott) biológiai és pszichológiai következményei miatt negatív jelenségnek tartja (nagyobb morbiditás, mortalitás, több depresszió).

Az utóbbi évtizedben jelent meg a szakirodalomban a „pozitív magány” (positive solitude) fogalma. 2019-ben az európai gerontológiai kongresszuson (IAGG-ER, 2019) külön szekcióban több előadás foglalkozott ezzel a témával, legátfogóbban izraeli kutatók ismertették (University of Haifa). Elkülönítik a komfortot és önkifejezést (expressing) szolgáló alformáját (Tinsley). Az interperszonalitás alapvető humán igény, ami egyedüllét esetén át kell hidalni. Az

adott személyiség támogató személyiségjegyei elősegíthetik a magánnyal való megküzdést míg mások akadályozzák azt. Az olyan életesemények, élethelyzetek, mint a friss özvegység, rokkantság ellene hat. Önálló életvezetést biztosító funkcionális állapotban több lehetőség adódik önállóan végezhető tevékenységekre, akár fizikai erő kifejtést igénylőre is, de szellemi időtöltés testi frailty (időskori elesettség) esetén is lehetséges, még kreatív jelleggel is. Ezért fontos egy adott összetett esetben a frailty különböző fajtáinak (testi, szellemi, pszichikai, szociális, stb.), mértékének elkülönítése illetve arányának felmérése. A már említett (IAGG, 2019) kongresszuson belga szakemberek elemezték ezt a kérdést. Mindez kapcsolható a kongresszus bevezetőjében kiemelt megállapításhoz, hogy testi frailty esetén is lehet sikeres idősödés.

A pozitív magány jelenségével alig foglalkozik a szakirodalom, beleértve a széles tematikát feldolgozó fórumokat is, pedig az emberi lét sokoldalúsága megköveteli, hogy minden, az életminőséget előmozdító kérdéskör publicitást kapjon, ne csak az optimálisnak tartott irányok jelenjenek meg. Az idősödés folyamán az élet értelmének kérdése mindenkiben felmerül, nem csak vallási értelemben, az idős ember múltját, jelenét és – akkor is, ha rövidnek látszik – jövőjét mérlegre teszi (gerotranszcendencia, Tornstram), a meditáció, kontempláció ennek formája. Igazán az egyedüllétben tud ez kibontakozni.

El kell különíteni az átmeneti (többségében választott) egyedüllétet és az akarva-nem akarva adott, tartós egyedülélést. Ezekben a formákban az egzisztenciális kérdések is másként vetődnek fel.

A pozitív egyedüllét ezt meghaladóan, sőt legtöbbször talán elsődlegesen, a mindennapi életformában mutathatja pozitivitását. A szellemi hivatású idős könnyebben ki tudja alakítani időtöltését, ebben fontos lehet a tanulás (geroeducáció, szenior akadémiák), de manuális készségű emberek is találhatnak módot a hasznos időtöltésre (kertészkedés, barkácsolás, stb.). Az egyedül élés nem feltétlenül jelenti a szociális izolációt is, a kettő harmonikus arányát a testi képességek mértékében ki lehet alakítani. Itt lehet egyre nagyobb jelentősége a digitális világ nyújtotta előnyöknek, ami már a jelenkor időseinél is jelentős lehet. A „pozitív egyedüllét” valamilyen formájának kialakítása életminőséget meghatározó kategória.

Összefoglalva gyakorlati szempontból a pozitív magány három megnyilvánulási formáját látjuk:

1. személyiségtől függően eleve pozitívumokat hordoz,
2. a magányban élő életstílusában a pozitívumokat jelentő módszerek megtalálásának elősegítése,

3. társas milióban élő idős számára az időszakos egyedüllét igényének biztosítása.

A „pozitív egyedüllét” témájának felvetésével az volt a célom, hogy az idősekkel foglalkozó szakembereknek, kutatóknak felhívjam a figyelmét erre a szociálpszichológiai jelenségre, amelynek kedvező elemei felhasználhatók a gyakorlatban.

Hivatkozás

International Association of Gerontology and Geriatrics, European Region Congress (IAGG-ER) 2019. MAY 23-25. 2019. Gothenburg, Sweden, Programfüzet elérhető: <https://iagger2019.se/wp-content/uploads/2019/05/IAGG-ER2019-Printable-program.pdf>

A szerző:

Dr. Boga Bálint

Belgyógyász, geriáter és onkológus főorvos.

A geriátrián kívül évtizedek óta a szociális gerontológiával is foglalkozik, ezen belül kiemelten a gerodukációval, 1990–1992-ben az Európa Tanács ezzel foglalkozó szakbizottságának tagjaként.

Közleményei alapvető összefoglaló munkák ezen a területen.

2005 és 2010 között a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság elnöke volt, a mai napig annak tiszteletbeli Elnökségi tagja.

Onkológusként évekig dolgozott a Kenyeres utcai Hospice Alapítványnál és a Vörösvári úti Rendelőintézetben, több főiskolán, egyetemen oktatott gerontológiai tárgyat, szenior akadémiák állandó előadója.

Szakíróként és szépíróként egyaránt jelentős életművet épített fel, tanítványai, követői segítségével alakítja a tudomány sikerágazatává a korábban sokszor elhanyagolt diszciplínát.