

Slow Life és a Healthy Ageing

Jászberényi József

Milton Friedman Egyetem, Kommunikáció- és Művelődéstudomány Tanszék

Kulcsszavak: Slow Life; Healthy Ageing; holisztikus gerontológia; életminőség; reziliencia

A modern társadalmak működését egyre inkább a Virilio által oly plasztikusan leírt gyorsulás, "dromokrácia", az állandó teljesítménykényszer, az idő fragmentálódása és a folyamatos elérhetőség határozza meg. A Slow Life mozgalom ezzel szemben nem az általános lelassulást vagy a technikai fejlődés elutasítását hirdeti, hanem a tevékenységekhez, az élethelyzetekhez és az emberi szükségletekhez illeszkedő, megfelelő életritmus megtalálását.

Történeti kiindulópontja az 1986-ban Carlo Petrini kezdeményezésére kibontakozó Slow Food mozgalom, amely a gyorsétkezés és az élelmiszer-termelés homogenizáló hatásaival szemben a helyi értékek, a fenntarthatóság, a közösség, a gasztronómiai kultúra és az étkezés örömeinek megőrzését állította középpontba. A későbbiekben ez a szemlélet az élet számos területére kiterjedt: létrejött többek között a slow city, a slow travel, a slow work, a slow education és a slow medicine irányzata.

A mozgalom nemzetközi megismertetésében meghatározó szerepet játszott Carl Honoré 2004-ben megjelent, *In Praise of Slow* című munkája, amely a gyorsaság kultuszával szemben a gyors és lassú életritmus tudatos egyensúlyát, a mennyiséggel szemben a minőséget, a szétszórt figyelemmel szemben pedig a jelenlétet hangsúlyozza.

Az előadás szakirodalmi áttekintésre és fogalmi összehasonlításra épül. Első része a Slow Life fogalmának, kialakulásának, legfontosabb alakjainak, irányzatainak és szakirodalmának bemutatására vállalkozik, míg a második rész azt vizsgálja, hogy a komplex, holisztikus gerontológiai megközelítés milyen elméleti és gyakorlati ösztönzéseket meríthet ebből a szemléletből.

A WHO értelmezésében a healthy ageing, azaz az egészséges öregedés nem a betegségek teljes hiányát jelenti, hanem annak a funkcionális képességnek a kialakítását és fenntartását, amely idősebb korban is lehetővé teszi a jóllétet, az értékesnek tartott tevékenységek végzését, az önálló döntést, a kapcsolatok megőrzését és a társadalmi részvételt. Ez a meghatározás eleve túlmutat a szűken biomedikális nézőpontra, mivel az egyén testi és mentális kapacitásait, környezetét, kapcsolatrendszerét, életcéljait és cselekvési lehetőségeit egymással összefüggésben szemléli. A

Slow Life ehhez olyan szemléleti elemeket kínál, mint a saját ritmus felismerése, a tudatos figyelem, a regenerációt biztosító idő védelme, a tartalmas emberi kapcsolatok elsődlegessége, a helyi közösségekhez való kötődés, az örömteli és jelentésteli tevékenységek gyakorlása, valamint a fogyasztás és a teljesítmény kényszereinek mérséklése.

Idősebb korban mindez különösen fontossá válhat, mert az élethelyzeti változások, a veszteségek, a krónikus betegségek és a szerepátalakulások nem pusztán testi, hanem pszichés, kognitív, társas és egzisztenciális alkalmazkodást is igényelnek. A lassítás ebben az összefüggésben nem passzivitást vagy visszavonulást jelent, hanem az erőforrások tudatosabb beosztását, a prioritások újrendezését és a megküzdés reflektáltabb formáinak kialakítását. A Slow Life elvei ezért jól kapcsolhatók a gerontoeducációhoz, az egészségmagatartás támogatásához, az életút újraértelmezéséhez, a közösségi aktivitáshoz és a reziliencia fejlesztéséhez. Ugyanakkor a szemlélet alkalmazása nem szűkíthető egyéni életmódtanácsokra: figyelembe kell venni az egészségi állapot, a jövedelem, a lakókörnyezet, a gondozási terhek, a digitális hozzáférés és a társadalmi egyenlőtlenségek által kijelölt lehetőségeket is.

Az előadás következtetése szerint a Slow Life és a 21. századi Healthy Ageing közötti kapcsolat nem egyszerűen a lassabb életvitel ajánlásában ragadható meg. Közös céljuk egy olyan kiegyensúlyozott, autonóm, társas kapcsolatokban gazdag és jelentésteli élet támogatása, amelyben az egyén nem csupán hosszabb ideig él, hanem életminőségét, cselekvőképességét és lelki egyensúlyát a változó körülmények között is a lehető legnagyobb mértékben megőrizheti, a nehézségekkel pedig kellően rugalmasan és hatékonyan küzdhet meg.

Szerző:

Dr. Jászberényi József

Felnőttképzési igazgató

Milton Friedman Egyetem, Kommunikáció- és Művelődéstudomány Tanszék