

LELKIGYAKORLAT...

Egészségesnek lenni annyit jelent, hogy jó kapcsolatban vagyok Istennel, a teremtett világgal, önmagammal és embertársaimmal!

ÜRES FÉSZEK SZINDRÓMA

Az egyéni és családi élet szakaszai más-más nehézségeket hordoznak magukban, a szakaszhatárokat krízispontok jelzik. Minden életkornak megvan a maga feladata, és annak megoldása révén valósul meg az egyéni, és a családi fejlődés. Ilyen krízispont az is, amikor felnőnek a gyerekek, és egyre kevesebb időt töltenek a családban, majd végleg elköltöznek, sok házaspár kénytelen szembesülni a kiüresedett kapcsolat érzésével. Ez az életciklusbeli krízis, melynek neve: ÜRES FÉSZEK SZINDRÓMA. A legjobb házasságban és a legjobban működő párkapcsolatban is megterhelő a veszteség, amikor elköltöznek a fiatalok. Ahogyan a gyermek születésénél is változásra van szükség, hogy a kétszemélyes család három, vagy többszemélyessé váljon, ugyanúgy fel kell készülni arra az időszakra is, amikor ismét kettesben élnek tovább, magukra maradnak a szülők. Annak, hogy ezt az időszakot hogyan éljük meg, sokféle összetevője van. Segít, ha előre beszélgetnek, tervezgetik, mi lesz, ha kirepülnek a gyerekek. Hogyan képzelik a jövőt? Milyen közös és egyéni célokat tudnak kitűzni. Új érdeklődési kört alakíthatnak ki, vagy a meglévőnek több időt áldozhatnak.

Lehetőséget, megújulást is hordozhat ez az új időszak. Több időt fordíthatnak magukra és egymásra. Most következik az üres fészek újratöltése, átrendezése. A kiüresedett kapcsolatot új tartalommal lehet gazdagítani ha új közös élményekkel ajándékozzák meg egymást, és magukat. A közös programok (színház, mozi, kiállítások, kirándulások, sport) új témákat, új élményeket hozhatnak a pár életébe. Ahogy a távolodás sem egyik napról a másikra történik, úgy az egymásra találás is idő és energiaigényes folyamat. Feleleveníthetnek régi barátságokat, együtt és külön-külön is, amelyek színesíthetik életüket, megoszthatják benyomásaikat egymással. A gyermekneveléssel együtt járó felelősség terhe is csökken, ami felszabadító hatású lehet. Nem ritkaság, amikor közvetlen szülői felelősséget letéve sokkal színesebb, bátrabb, izgalmasabb egyéniséggé változtak idős korukra emberek. A szülői szerep lassanként a háttérbe szorul, és fokozatosan átadja helyét a nagyszülői szerepkörnek. Ez gyökeres változást jelent és gyakran párosul nyugdíjaztatással.

NAGYSZÜLŐK KÜLDETÉSE

Az idősödő házaspárnak meg kell tanulni méltóságteljesen megöregedni, de nem a szó szoros értelmére gondolok itt. Fiatal lélekkel élni a mindennapokban. Hasznos programok szervezése a gyerekekkel, hogy számukra hasznossá váljunk és ne legyünk terhükre. Egymás számára adjunk védelmet, szeretetet, így áldott boldog napokat élhetünk még át és tölthetünk házastársunkkal. A közösség létrehozása, és a közösséghez tartozás, hozzásegít a lelki fejlődéshez. Az időskori szeretet példamutatása egymás és a környezet felé továbbá egymás segítése, védelmezése mindezek megélése és bemutatása fontos feladata és küldetése az idősödő házaspároknak. Ez egymás felé is példamutatás a lelki fejlődéshez. A tiszta lelki fejlődéshez hozzátartozik az értelmes időskor megélése, a természet közelség keresése, apró örömök szerzése. Az idős házaspár törekedjen a vidámságra és az örömteli nyugdíjaskor megélésére, valamint egymás iránti apró kedvességek megnyilvánulásában, szóban és bármiben. Egy jól működő, megelégedettséget hozó kapcsolathoz sok minden szükséges, mindkét partnertől nagyon sokat követel. Türelmesnek és toleránsnak kell lenniük, képesnek kell lenniük sok mindent elviselni, viszonylagosan kezelni a dolgokat, jól kezelni a frusztrációkat.

Meg kell tanulniuk kimondani a másikat, hogy „bocsánat”, be kell tudniuk ismerni, ha hibát követtek el. Folyamatos párbeszédet kell folytatniuk egymással, nem szabad felhagyniuk azzal, hogy érzéseiket és élményeiket elmesélik egymásnak. Bele kell helyezkedniük a másik érzésvilágába. Meg kell vigasztalniuk a másikat, ha bánatot okoztak neki. Igazi odafigyeléssel és őszintén kell kezelniük egymást. Bízniuk kell egymásban. Világosan és egyértelműen kell állást foglalniuk a másik felé.

Merniük kell különbözni egymástól, és nyíltan vállalniuk kell a köztük fennálló különbségeket. Nem szabad félniük attól, hogy konfrontálódjanak egymással.

Igaz, szükséges és szeretettel tudom mondani, akkor meg kell mondani, amit szeretnék!!

A NAGYSZÜLŐSÉG

Az életút folyamatában rendszerint akkor kerül sor a nagyszülői szerep gyakorlására, amikor az egyén számára egyéb szerepei betöltésében a szerepvesztés időszaka következik be. A szülői szerep átalakul, az aktív kereső tevékenység befejeződik. Ekkor a családon belüli változás, az unoka/ák/ születése hirtelen megváltoztatja, megfordítja ezeket a folyamatokat. A veszteségből nyereség, a hiányból töltekezés a kapcsolatok leépüléséből aktivitás, új feladatok, kihívások következnek. Aki nagyszülővé válik lelki és fizikai készenlét állapotába kerül. A nagyszülő egyszerre születik az unokájával. Lehet-e felkészülni erre a szerepre? Talán lehet tájékozódni, érdeklődni, „tanulni”. Talán lehet mintákra gondolni családi legendákat felidézni. Talán lehet elhatározásokat tenni. Talán lehet saját nagyszüleink követendő példájára gondolni. Talán lehet álmodozni, vágyakozni, mit fogunk tenni. Talán lehet az érkező unokát elképzelni. De egyet nem lehet, csak az unoka érkezésének pillanatától kezdve érezni ezt a határtalan szeretetet, felhőtlen örömet, ami végül megteremti a nagyszülőt.

Ezután érzi, hogy szükség van rá, a tapasztalataira, a család értékeinek átadására, a generációk folyamatosságának biztosítására. A nagyszülői szerep újjáépíti a személyiséget. A szülővé vált gyermekeknek pedig a biztonságot, a lelki és fizikai támaszt, a mindig segítségül hívható erőt jelenti, hogy számíthat szüleire. Új élményeket jelent az új helyzet. A gyermekek csodálják szüleik feltámadt erejét, segítő szándékát, segítő készenlétüket. A nagyszülők pedig hálásak gyermekeiknek, hogy unokákkal ajándékozták meg őket.” Az unoka ajándék azért, mert szülő voltál!”

Eredeti jellemvonását a nagymama csak akkor tudja fejleszteni, ha igazán éli az életengedelmességet, vagyis túlteszi magát a csupasz ösztönösségen. Az anyaságáról való lemondás önmegtartóztatást jelent, tehát tudatos lelki lemondás, összhangban a fiziológiai változásokkal. Majd csak e tudatosan végbevitt és tudatosan élt önmegtartóztatás hozza magával a kiegyensúlyozott lelki nyugalmat s változtatja a nagyszülőt a család kikötőjévé, s oly szükséges központjává. Éretté válik az önkéntes visszavonulásra.

A nagypapáknak könnyebb elérnie férfitermészeténél fogva a megfelelő távolságtartást. Legtöbbjétől idegen az elragadtatás, amely a nagymamákat óhatatlanul hatalmába keríti az unokák gondozása során.

Ha a nagyszülők is a helyükön vannak, több kilátásunk lesz arra, hogy lelkileg egészséges, életerős új nemzedékek eljövételében remélhessünk!!

A SAJÁT GYERMEKEKHEZ FŰZŐDŐ VISZONY

Ha a gyerekek felnőttek, a szülőknek már nincsen hatalmuk felettük. Még a tizenhat éveseknél is megtörténhet, hogy tehetetlennek érezzük magunkat velük szemben.

Az idősebb gyermekeknél ez a tehetetlenség még erősebben megmutatkozik. Néhány szülőnek talán van még tekintélye, ám a hatalomgyakorlás sehová sem vezet. Mit tudunk még kezdeni felnőtt gyermekeinkkel, amikor már nem fogadnak szót nekünk?

Nos, kezdjük azzal, hogy figyelmesen meghallgathatjuk őket. Ha figyelmesen hallgatjuk a gyermekünket, akkor néha tükröt is tarthatunk elé: „Hallod, hogy mit mondtál az imént? Ezt hogy érted? Mondd csak el még egyszer, bővebben! Hogy érzed magad közben? Pontosan mit szeretnél? Aztán lehetőséget adunk neki, hogy minderre reflektáljon, de döntenie a fiatal felnőttnek már egyedül kell. Az empátiának működnie kell.” Nem kell egyetértésem veled ahhoz, hogy pontosan megértsem, mire gondolsz. De azzal, hogy elismétlem, amit megértettem a mondandódból, lehetőséget adok, hogy végiggondold, mit is akarsz pontosan.”

Úgy vélem továbbá, hogy nyugodtan kifejezésre juttathatjuk aggodalmunkat gyermekeink dolgaival kapcsolatban. Miért kellene a szülőknek elfojtaniuk az aggodásukat, amikor gyermekeikkel beszélnek? El kell mondanunk, ami a szívünket nyomja. De fontos, hogy egyes szám első személyt használjunk. A saját aggodalmainkról beszéljünk, ne pedig szemrehányást tegyünk a gyermekünknek, és ne akarjuk korlátozni őt.

Helytelen: Felelőtlenül viselkedsz!

Helyes: Aggódom a fiatalok miatt és amiatt, ahogyan nevelitek őt.

Helytelen: Már megint a lehető legrosszabb embert sikerült kiválasztanod!

Helyes: Aggódom a párválasztásod miatt!

Itt sem más a helyzet, mint egy partnerkapcsolatban. Itt is két egymással egyenrangú felnőtt emberről van szó, akik között valóban intim viszony van, akik szeretik egymást, és akiknek véleménye egy adott kérdésben különbözik.

Ha gyermekem nem Isten közeli életet élő, nem megkeresztelt fiatal választ, ez nagy feladat nemcsak a gyermeknek, de a szülőknek is. Megmutatni azt az Isten közelséget, hogy később ő is igent mondjon rá. Nem biztos, hogy kisebb a hite, mint annak, aki megkeresztelkedett csak nem hiszi el. Nem véletlen, választott magának ilyen társat, valahol a nem megkeresztelt fiatalban benne van a hit által adott minőségibb élet utáni vágy, máskülönben nem választott volna hívő házastársat. Lehet, hogy nem tud róla nem tudatos ez benne.

Nagyon fontos, hogy gyermekeink szülői szerepkörét elismerjük. Gyermekeiknek ők a szülei, ők felelősek értük. Szeretik a gyermekeiket, és a legjobbat akarják nekik. Ez az ő területük, és a nagyszülőknek ezt tiszteletben kell tartaniuk!

Néha, de csak nagyon szélsőséges esetekben, szükség lehet a nagyszülők beavatkozására! Példa: Ha a lányuk a kisbabáját éveken keresztül akarja szoptatni, és maga mellett tartja az ágyban, miközben férjével lassan tönkremegy a kapcsolata, akkor például a nagyszülőknek kötelességük közbelépni, nem csupán unokájuk egészséges fejlődése érdekében, de azért is, hogy lányuk és vejük kapcsolatát megmentsék.

Nagyon fontos, hogy tiszteletben kell tartanunk a gyermekeink által választott életformát. Az ő döntésük, ők viselik érte a felelősséget. Nekünk pedig tiszteletben kell tartanunk ezt a döntést. Felnőtt gyermekeink elfogadása nem azt jelenti, hogy mindenben egyet kell értenünk velük. Az eltérő életmódok azonban soha nem állhatnak az alapvető elfogadás útjában, főleg akkor nem, amikor a gyermekek már felnőttek.

„Hosszú és különös tapasztalatokkal teli életem alatt megtanultam, hogy az embereket hagyni kell a maguk módján élni. Hiábavaló és téves erőlködés őket kierőszakolni abból, amit tapasztalniuk kell, mert akkor megkeresik maguknak másutt ugyanazt a helyzetet. Nem tudom, sok önuralom kell hozzá, tehetetlenül nézni, mint rohan valaki a vesztébe saját akaratából, minden figyelmeztetés ellenére...de idővel belejön az ember.” /Szepes Mária/

A nagyszülők számára fontos a megfelelő távolságtartás, mert egyébként kiskorúsító túlkapássá alakul a viselkedés és a fiatalok teljesen elzárkóznak a nagyszülőktől.

A szeretetteljes távolságtartás tehát a boldog nagyszülői státusz megvalósításának első és alapvető előfeltétele. Ez hosszútávra is érvényben van. Szép feladat, a nagyszülői, de alapvetően különbözik a szülői feladattól. A nagyszülőiséget tanulni kell, megfontoltabbnak kell lenni minden más korosztálynál!

A nagyszülőknek tudniuk kell, hogy akkor lesznek boldogok az unokáikkal, ha ellen állnak a parancsolgatás kísértésének. Ez a második sorban állást jelent. Le kell győzni önmagunkban a dolgok irányítására ösztönző impulzusokat.

Nem szabad megengedni a versengést a lányunkkal, menyünkkel kapcsolatban, semmiben a főzésben sem.

Nem kell oktalansággal vádolni a fiatalokat és fejcsóválva bírálni őket, hanem a megbeszélés módját keresve valami meggondolandót javasolni ahelyett, hogy hevesen bírálna, elítélne vagy kioktatna a nagyszülő.

A helyes magatartás lényege a következő:

1. Meg kell értened, hogy a mindkét nembeli fiatal embereknek, akikkel rokonságban állsz, joguk van arra, hogy a saját útjukat járják, saját elveik, nem pedig a te elveid, elképzeléseid és kedved szerint, saját tapasztalatokat szerezzenek, és a maguk módján - nem pedig a te meggyőződésed szerint legyenek boldogok.
2. Nem szabad túl közel férkőznöd hozzájuk sem a példaképeddel, sem öregkori bölcsességgeddel, sem vonzalmaddal, sem a te ízlésed szerinti jótéteménnyel.
3. Nem szabad arra törekedned, hogy bármi módon magadhoz kösd és lekötöld őket.
4. Nem szabad csodálkoznod, még kevésbé haragudnod vagy elszomorodnod, ha azt kell észrevenned, hogy gyakran nincs vagy csak kevés idejük van számodra, hogy bármennyire akarsz is jót nekik, és biztos vagy az igazadban, alkalmasint zavarod és untatod őket, és hogy gondtalanul elviharzanak melletted, nemkülönben tanácsaid és óhajaid mellett.

Biztonságérzetet nyújtunk a támogatásunkkal. Tehát ha a nagyszülők támogatói és nem irányítói, sem kiszolgálói a szülőknek, máris megteremtették a harmonikus kapcsolat alapját.

Nagy nyereség az unokák számára, ha vannak nagyszüleiük, akik gondos és illő felelősséggel komolyan veszik a feladatukat, ha tudják, hogy szeretetteljes, gondos és segítőkész szülők állnak mellettük. A gyermekek érdekei mentén vegyenek részt a családi életben. A segítségre szükség van, de keretek, határok között. Ez a segítség azonban csak akkor éri el felszabadító hatását, ha a nagyszülők tudatában vannak a távolságtartásnak, mint első parancsolatnak. Amiben persze beleférhet a kényeztetés, de csak, mint a törődés egy formája. Az apró ajándékokkal, sok meséléssel kényeztető nagyi, aki szabadidejében oda viszi az unokákat, ahová ők menni szeretnének, törődése ezzel válik nyilvánvalóvá. Aki azonban a szülők kifejezett kérésének ellentmondva két fagyit is enged a gyerekeknek ebéd előtt, az rombolja a családi egységet. Ez már határátlépés, amelyet a mélyen jóindulat helyett indulat vezérel, csak egy látszólag jóságos cselekedet formájába van becsomagolva. És nagy hiba azt gondolni, hogy ha kedveznek a gyerekek a szülőkkel szemben, az megerősíti a nagyszülő-unoka közötti szeretetteljes kapcsolatot. Ez valójában a szülőkkel való rivalizáció, ami nem vezethet jóra, mert minden gyereknek a szülei jelentik az elsődleges kötődési pontot, hozzájuk kell erősebben kötődnie, a nagyszülők ebből a szempontból csakis másodlagosak lehetnek.

A szeretetteljes nagyszülők további segítsége akkor lesz igazán gyümölcsöző, ha figyelmes, kérdő együttgondolkodásban jut kifejezésre. Pld. Segítség lenne-e, ha a nagyszülők gondoskodnának a már nagyobbacska unokákról, hogy a fiatal pár egyszer kettesben utazhasson el? Az ifjú szülőknek fel kellene fogni, hogy a nagyszülők elutasításával saját maguknak ártanak.

A jó nagyszülők azzal tűnnek ki, hogy ők jelentik a végső menedéket, mielőtt minden kötél szakad, a megbízható támaszt.

A nagyszülők gondoskodása, második otthon tudata azért olyan fontos a gyerekek és unokák számára, mert az az ember, aki biztonságban érzi magát, s nem fél, sokkal több eséllyel fog az életben helytállni, s így mások boldogulásához hozzájárulni, mint az, aki nélkülözötte ezt a védettséget. Azt viszont nem szabad megengedniük, hogy az ifjú nemzedék parazita módjára élösködjön rajtuk. A gyermekeinket nem menthetjük fel az önmagukért való felelősség alól.

AZ UNOKÁKHOZ FŰZŐDŐ VISZONY

Nehéz kérdés, hogy mit tehet akkor a nagyszülő, ha semmiképpen sem akar irányítani, mégis úgy látja, a szülők egy fontos döntéshelyzetben nem a gyermek érdekei szerint cselekszenek.

Például más irányba terelik a tanulásban, mint amit a gyermek nagyon szeretne.

A véleményét elmondhatja a nagyszülő a szülőknek, természetesen nem az unoka előtt, de ennyi, amit a nagyszülő ilyen esetekben tehet. Ha nem sikerül meggyőznie őket az igazáról, a legjobb, ha a szülők döntését támogatja. A gyerekeknek ugyanis nem szabad azt érzékelniük, hogy amit anyapa tesz, az nem mellettük, hanem ellenük van. S ha a gyerek a nagyszülőkhöz fordul segítségért, akkor jobb meggyőznie, kedvet csinálni hozzá, mondván, a szülei jót akarnak, próbálja ki. A gyerekeket ugyanis rendkívül könnyű befolyásolni, és ha a nagyi a gyerek mellé áll a szülők ellenében, azzal nem megerősíti, hanem elbizonytalanítja, a labilitás irányába sodorja unokáját.

Amikor a gyerekek a nagyszülőknél vannak, ott annak a háznak a szabályai vannak érvényben, még akkor is, ha azok eltérnek az unokák otthonában megszokott szabályoktól. A gyerekeknek csak hasznára válik, ha megtanulják, hogy a különböző háztartásokban különbözőek lehetnek a szabályok is. Meg kell tanulniuk alkalmazkodni ezekhez.

Amikor a szülők ott vannak, a nagyszülőknek a háttérbe kell húzódniauk. A gyerekek fegyelmezése a szülők dolga, ezen a téren a nagyszülők soha nem avatkozhatnak bele gyermekük és unokájuk kapcsolatába. Ez aláásná a szülők tekintélyét. Esetleg később, négy szemközt megmondhatják a gyermeküknek, hogy túlzottan szigorúnak találták a büntetést, az adott pillanatban azonban nem szólhatnak közbe.

Annak sincs értelme, hogy a nagyszülők a másik nagyszülőpárhoz hasonlígtassák magukat. Például: „Mi felelősségteljesen választunk játékokat a gyerekeknek, ők pedig mindenféle felesleges, drága vackot összevásárolnak nekik, ami pedagógiai szempontból teljesen felelőtlen!” Nos, hadd vegyék meg a másik nagyszülők a drága vackokat, szívük joga. A nagyszülők közötti rivalizálás csak elpocsékolt energia.

JÓINDULATTAL FOGADJUNK MINDEN UNOKÁT

Fontos, hogy igazságosan osszák meg a nagyszülők szeretetüket az unokák között. Ez meghozza a gyümölcsöt. Nagy szükség van az elfogadó készségre, amikor egy unoka a megjelenésével vált ki idegenkedést. Egyes nagyszülőknek, de főleg a nagypapáknak, nehezükre esik elfogadni a rokkant unokát. Hiúságukban érzik magukat megsértve, mintha a menyük rosszindulatból követte volna el ezt ellenük.

Fontos, hogy a nagyszülők ne kényeztessék el az unokákat.:

Túlmelengetéssel

Túltáplálással

Túlzott engedékenységgel

Eltúlzott testközelséggel

Ha a nagyszülők kedvező hatást akarnak kifejteni, mindenekelőtt tőlük várható el, hogy több teret adjanak a megbocsátási készségnek, mint a megtorlásnak.

A családi vita után a nagyszülő általában a saját viselkedését, magatartását vizsgálja felül, akkor könnyebben találja meg a megbékéléshez vezető utat. Ha az ember elég érett ahhoz, hogy bevallja magának: minden igyekezete és a család iránti szeretete ellenére vannak hibái és kifogásolható vonásai is, olyan önismerettel gazdagodik, melynek birtokában kedvezően hathat a környezetére, és képessé válik arra, hogy lelke mélyén megbocsásson a vőnek vagy a menynek. A nagyvonalú megbocsátási szándék elsősorban az arra való készségből fakad, hogy beismerjük mindannyian esendők vagyunk.

Mit jelent a nagyszülő az unoka számára: Unokája számára lelkipásztor, aki védi a lelkét, csak a szeretetre koncentrál, példa és újra felmutatása a szülői szeretetnek. Gyermekai számára újra bemutatása annak, hogy annak idején hogyan és mennyire szerette őket. E szülői szeretetet energiáinak gyakorlása az unokák felé is megmutatkozik. Fokozottabban kell a családi szeretetet megadni fizikai és lelki védelem formájában.

BEFOGADÓ APÓS-ANYÓS VŐ-MENY KAPCSOLATOK NEURALGIKUS PONTJAI

ANYÓS-VŐ kapcsolat

A férfivá válás folyamata leválás az édesanyjáról és feleségében nagy öröme rá tálatál arra, aki nem uralkodik felette, hanem védelmet igényel. Másodszor megy át az anyától való szabadulás folyamatán. Ebben a folyamatban sokat segít, ha a nagymama kikéri a vő tanácsát az unokákkal kapcsolatos intézkedésekben. A nagymama lemond a lánya feletti rendelkezés jogáról, a veje értésére adja, hogy kellő távolságot tartva alkalmazkodik az akaratahoz és terveihez. A vő jelenlétében örül annak, hogy ő a kapitány a család hajóján, és lemond büszkeségéről, versengési szelleméről.

ANYÓS-MENY neuralgikus pontja nemcsak a versengésből áll, hanem abból is, hogy nem ők a leghőbbben szeretettek, és az ettől való félelem. Helyes, ha nem játssza az anyós a fejcsóváló nevelőnő szerepét az ifjú menyével szemben. Engedje a fiatalokat kibontakozni az anyós és várja meg, míg ők kérnek segítséget

AZ APÓS- VŐ kapcsolatban akkor áll be zavar, ha az ifjú férj rosszul bánik a feleségével, nem gondoskodik róla és az unokák nevelésével sem törődik.

Tehát a nagyszülőktől ez a szerep nagyvonalúságot, készséget követel, hogy kiállják, eltűrjék az egyenetlenségeket, elnézők, türelmesek és érettek legyenek, továbbá készen álljanak a megbocsátásra.

A menyét és a vőt pedig képesek legyenek elfogadni olyannak, amilyenek.

ÚJ ÉLETFORMA, A NYUGDÍJAZTATÁS

A családok életében a nyugdíjaztatással egy új életszakasz veszi kezdetét. A munkából való kikerülés - bár sokan nagyon várják - nem mindig hozza meg a várt felszabadultságot. Sok férfi nem tud mit kezdeni a hirtelen rászabadult rengeteg szabadidővel, de gyakran a nőknek is nehéz megszokni, hogy a korábban távol lévő férjük állandóan jelen van. Így az egész életen át tartó munkaszerepek hirtelen elvesztése súlyos nehézségeket okozhat a házasságban is. A "nincs rám szükség" érzését a házastárs segíthet csökkenteni, ha férjét bevonja az otthoni munkába, ha értékékként hangsúlyozza a számára nyújtott érzelmi biztonságot, s a társaságot. Ezek mind segíthetik az énkép, az

elvárások és a viselkedések szükségszerű módosításait. A házaspár nyugdíjas létre való átállásának sikere nagyrészt attól függ, hogy a férj megtalálja-e újfajta szerepét.

Több tanulmány kimutatta, milyen káros következményekkel jár, amikor embereket hirtelen arra kényszerítenek, hogy radikálisan váltsanak át a produktivitásról az improduktivitásra. A pénzkereső teljesítményre való beállással szemben nehezebb póttaktivitást találni.

A nyugdíjazás sokszor nemcsak a jövedelmet, hanem az önértékelést is csökkenti, különösen, ha ez fizikai leromlással is társul. Így a nyugdíjas létforma az életlehetőségeket beszűkíti. A rengeteg egykedvű öregember látványa a sétányokon és bevásárlóközpontokban fájdalmasan eszünkbe juttatja az idős emberek kielégítetlen szükségleteit, és sokuk ellátatlan szociális igényeit.

Az időskori depresszió kialakulásában sok egyéb tényező (pl. a szeretett hozzátartozó elvesztése, a testi egészség megromlása) mellett szerepet játszhat a nyugdíjazás is.

Az egyensúly újratereztésében nagy a jelentősége a korábbi szabadidős tevékenységek felelevenítésének, amelyekre munka mellett nem jutott idő. Szerencsés esetben a baráti kapcsolatok is az aktivitás megőrzését szolgálják. A nagyszülői szerep - amennyiben önként vállalt feladat - sokszor igen kellemes kárpótlás a szem alatti szarkalábakért. A nagyszülő luxusa: úgy szeretni az unokát, hogy a felelősség nem őt terheli.

"Az ember számára veszteségérzést okoz minden olyan dolognak a megszűnése, amely az egyén számára érzelmi vagy pszichológiai szempontból jelentős volt." A nyugdíjazással is veszítünk valamit: munkánkat és kereső szerepünket. Ugyan normális veszteség, hisz a fejlődés érdekében, az élet rendje szerint következik be, ennek ellenére feldolgozása nem mindig könnyű. Ez a veszteség túlmutat az anyagi kérdéseken. Erkölcsi, érzelmi, kapcsolati elemei is vannak. Hiszen fontos, kívánatos, társadalmilag értékes a kereső szerep. Ezen túl a szakma lehet az identitás szerves része, a munka pedig a társadalmi integrálódás eszköze, amely strukturálja az ember idejét, és célt, önmegvalósítási lehetőséget ad. Mindennek az elvesztése sokkoló hatású, önértékelés-romboló, illetve szorongást, majd depressziót kiváltó. Ha hirtelenül jóval több időt tölt otthon a nyugdíjassá vált ember, a családi élet megszokott rutinja felborul, s a feszültségek nőnek. Ezek csökkentéséhez és elkerüléséhez szükség van egy szigetecskére.

A SZIGETECSKÉ olyan hely vagy szituáció, ahová a környezet figyelme elől vissza lehet húzódni, hogy csak saját gondolataival foglalkozzon az ember. Egyfajta menedék, ahová időről időre elvonulhat, hogy békén hagyják. Ha a házaspár nagyon sokat van együtt, akkor időben is ki lehet alakítani ilyen menedékeket: az egyik korábban fekszik le, vagy a másik valamivel korábban kel, hogy legyen ideje végre nyugodtan csak a saját gondolataival foglalkozni.

Ebben az életkorban különösen igényünk van arra, hogy legyen egy kis időnk saját magunkra, amelyről mi magunk rendelkezhetünk anélkül, hogy a házastársunktól függnénk! Amikor nem csinálunk semmit, csak bambulunk vagy sziesztázunk. Vagy éppen imádkozunk, meditálunk vagy filozófálunk. Amikor saját hobbijainknak szentelhetjük magunkat. Amikor végre egy kicsit egyedül lehetünk. Amikor külön vagyunk a társunktól. Ez a különlevés sokat segít „az egymás agyára megyünk” helyzetben. Minél több időt töltünk el közösen, annál több külön időre van szükségünk. Erről a különlevésről idejében előre szólhatunk házastársunknak, a beleegyezését azonban nem szükséges kikérnünk.

Mindenben az a fontos, hogy törődjünk saját magunkkal. Ha erősek vagyunk, társunknak is könnyebben tudunk adni. Erősnek lenni a kapcsolaton belül azt jelenti, hogy megvédjük magunkat, ha a másik behatol a „területünkre”.

Mindenki maga szerint öregszik!

65. ÉVTŐL ÖREGEDÉS, ÖREGSÉG KORÁRÓL BESZÉLÜNK

A betegség az élet nagy próbatétele. A korosodásban rejlő erő a bölcsesség ereje. A bölcsesség a testi és mentális hanyatlás ellenére képes a tapasztalatok teljességét megőrizni és tovább adni. Tehát egy folyamat az öregedés az öregség. Az öregedés pszichológiai értelemben nem hanyatlás, hanem kibontakozás és kiteljesedés. Az öregedő ember a lehetőségeket látja és látta. Nagy jelentősége van annak, hogy az ember felkészült-e az öregedésre, mennyire érett személyiséggel érkezik ebbe a korba, mennyi spirituális tudást halmozott fel addig megtett életútja alatt.

A szellemi képességek változása vagy ezek megőrzése nagymértékben attól függ, hogy az illető élete folyamán mennyire élt szellemi életet, és ennek megőrzéséhez az idő múltával mennyire ragaszkodott. A szellemi élet iránti igényesség nem feltétlenül függ az iskolai végzettségtől és

foglalkozástól. Jelentős a környezet felelőssége is, hiszen sok múlik azon, hogy az idősödő embert mennyire serkentik új feladatokkal szellemi tevékenységre. Az idős ember másként tanul, lassabban, de mélyen. Tehát az öregedésben nem a megváltozhatatlan, visszafordíthatatlan állapotot kell látni, hanem olyan folyamatot, amely nemcsak visszafelé a múltba révedez, hanem előre, az ajándékba kapott időskori napokra is utat kínál.

Azokkal az időskorú emberekkel nehéz együtt élni, akik beletörődtek a megváltoztathatatlanba és elfogadták az öregedést, mint leépülést, feladták és megkeseredtek.

BARÁTKOZZUNK MEG AZ ÖREGSÉGGEL, MINT AZ ISTEN ELVONÓKÚRÁJÁVAL

Gyökössy:”Öregedvén nemcsak ráncaink, hanem lelki ráncaink is elmélyülhetnek, a karakterek kiélesednek.”

Takarékosból	- zsugori
Iszogatóból	- iszákos
Beszédesből	- fecsegő
Rendszeretőből	- rendezkedő
Gyermekdedből	- gyerekes
Önállótlamból	- tehetetlen
Kegyesből	- kegyeskedő

Azok az idősödő emberek akik, az én teljességének a megtapasztalásával élik meg az öregkort, meglátják ennek szépségét és a környezet is így kezeli az öregedést, azok derűsen élhetik meg ezt az életszakaszt.

Segítsük hozzá az idősödő embert ahhoz, hogy

- kihasználja életkora lehetőségeit
- megőrizze környezete iránti érdeklődését, ápolja kapcsolatait
- elfogadja egyes életterületein a beszűkülést
- tudja átélni veszteségeit
- legyen nyitott életkérdésekről beszélgetni
- az emlékezés ne csupán nosztalgia legyen a számára, hanem erőgyűjtés is.