

Döstädning - az időskori selejtezés mentális vonatkozásai

„Filléres emlékeim oly drágák nekem
Kidobni őket nincs erőm, s mind értéktelen
Filléres emlékeim oly drágák nekem
Ők tudják, mennyit ér az életem.”¹

Összefoglalás ♦ *A pszichológiában önálló kutatási területté vált a környezetpszichológia, amely azt vizsgálja, hogyan hat a környezet az egyes ember érzelmeire, gondolataira, viselkedésére. Ebbe a sorba illeszkedik az időskori selejtezés témája is. Az időskori selejtezés olyan módszert jelent, amely a felesleges tárgyaktól való megszabadulással, a fizikai rendrakással segít felkészülni a végső eltávozásra. Része az **életvégi tervezésnek**, lehetőséget teremt arra, hogy saját és/vagy a hozzátartozókkal közös döntéssel az idős vagy halálra készülő személy a számára fontos és kedves tárgyait megfelelő helyre adja még életében, illetve búcsút vegyen mindattól, ami feleslegessé vált az évek folyamán. A búcsúzás folyamatos, minden egyes tárgy sorsának eldöntése lélekben közelebb vihet az elmúlás elfogadásához. A 21. században sarkalatos kérdéssé vált az online térben található „lábnyomok” sorsa is. Jó, ha erről is időben születik döntés, a hozzátartozók így biztosak lehetnek abban, hogy hozzájuk vagy másokhoz azért kerültek bizonyos tárgyak, mert az élete befejezésére készülő személy ezt így akarta. Az illető halála után pedig nem kell sok, számukra használhatatlan dologtól megszabadulniuk, ami miatt nehezebben élik meg a veszteség érzelmi oldalát.*

Kulcsszavak: életvégi tervezés; időskori selejtezés; tárgyak és emlékek; mentális felkészülés az elmúlásra; digitális hagyaték

¹ Bródy János Filléres emlékeim című dalának refrénje. Teljes szöveg a mellékletben.

Döstädning – mental aspects of old age disposal

Summary ♦ *Environmental psychology has become an independent field of research in psychology, which examines how the environment affects the emotions, thoughts, and behavior of individuals. The issue of elderly disfellowshipping also fits into this row. Elderly disposal refers to a method that helps prepare for the final departure by getting rid of unnecessary objects, by physically organizing. As part of end-of-life planning, it provides an opportunity for the elderly or dying person, by their own decision and/or joint decision with their relatives, to put the objects that are important and dear to them in the right place during their lifetime or to say goodbye to everything that has become superfluous over the years. A continuous farewell, deciding the fate of each object, can bring one closer to accepting the passing in the soul. In the 21st century, the fate of online footprints has also become a critical issue. It's good to have a decision on this in time And relatives can be sure that certain items were given to them or to others because the person about to end his or her life wanted them that way. And after the death of a loved one, they don't have to get rid of a lot of things that are useless to them, which makes it harder for them to deal with the emotional side of the loss.*

Keywords: end-of-life planning; old-age disposal; objects and memories; mental preparation for the passing of time; digital legacy

Bevezetés

Magyarországon a Magyar Hospice Alapítvány életvégi tervezésre vonatkozó tevékenysége² segíti annak a szemléletnek a terjedését, amely felkészíti a halálra készülőköt és családtagjaikat az utolsó időszakra.

Tanulmányom az életvégi tervezés témakörébe illeszkedő időskori selejtezés szakirodalmáról szól. Olyan helyzetről, amikor az idős személy tiszta tudattal, fizikai erőnlétének, egészségi állapotának megfelelően megtervezi és elrendezi személyes tárgyainak, házi kedvenceinek sorsát. A 21. században nemcsak a kézzel fogható elemek, hanem a digitális térben való jelenlét is a hagyaték részét képezi. A téma az utóbbi néhány évben népszerűvé vált.

² <https://hospicehaz.hu/eletvegi-tervezes/>

Édesanyám szinte semmitől nem tudott megválni, amit általa szeretett személyektől örökölt, kapott. Egyéb dolgokat is megőrzött, így a halála után négyszer raktuk tele méretes autónk csomagtartóját és hátsó ülését, s vittük a hulladéklerakóba. Mindkét felnőtt gyerekem segített a selejtezésben, de nagyon bosszankodtak a limlomok miatt. Kevés idő elteltével, egy költözéskor magam is azzal szembesültem, hogy túlságosan sok holmim van. Olvasni kezdtem a témához kapcsolódó praktikus tanácsokat. Némi hezitálás után (előzőleg 16 banánosdoboznyi könyvtől váltam meg) megvettem Marie Kondo Tiszta öröm című könyvét (Kondo, 2020), erőt vettem magamon, és immár tervszerűen folytattam a selejtezést. Mint látható, nem volt olyan otthoni mintám, amit követhettem volna, kénytelen voltam cikkekre, videókra, könyvekre támaszkodni. Megtapasztaltam, hogyan hat rám a lassan felépülő, könnyen megtartható rend. Elemezni kezdtem magam, hol, milyen területeken, milyen tárgyakkal halogatom a selejtezést. Ez a kemény önismereti munka azóta is zajlik, s közben tudatosan tértem vissza régebbi, a témába vágó olvasmányaimhoz, pl. Polcz Alaine alapművéhez, a Rend és rendetlenséghez (Polcz, 2017).

Az olvasott könyvek közös jellemzője, hogy a selejtezést, rendrakást, a környezet nem feltétlenül látványos átalakítását összekötik pszichés hatásokkal. A Feng Shui ezoterikus szempontja szerint

„A lomok alatt, fájdalomunk szívében szunnyad a valóság. Ez rejti el az igazságot, tartja sötétben árnyainkat és tartja fenn tagadásunkat.” (Morris, 2018, old.: 13.).

Napjainkban a pszichológia tudományának egyik - fiatalnak nevezhető - ága, a környezetpszichológia vizsgálja ember és tárgyi környezete kapcsolatát.

Az időskori selejtezés definíciós kérdései

Mint a későbbiekben látni fogjuk, Margaret Magnusson könyvének címe az angol fordítás alapján vált elterjedtté. Eredeti címében a döstädning szó szerepel. Svédül két szó között vibrál a jelentés. 'Döstädning' a halott utáni takarítás. A döstädning összetett szó, a 'dö' azt jelenti 'meghalni', a 'städning' pedig takarítás. Akkor használják, ha valaki a halálára készülve selejtezi a holmijait³. Ezt a finom eltérést nem lehetett más nyelven visszaadni, angolra tehát szó szerint fordították az utóbbit. 'Death cleaning' - az angol fordítás alapján készült további fordítások – így a magyar is – ezért használja a 'haláltakarítás' kifejezést. Enyhítendő a fogalom ijesztő voltát, az angol kiadás „The Gentle Art of Swedish Death Cleaning” vagyis a „Svéd

haláltakarítás gyengéd művészete” címet viseli.⁴ Magyarul Végső rendrakás svéd módra címen jelent meg.

„Azt hiszem, hogy bár maga a döstädning szó egészen új keletű, maga a tevékenység nem az. A szót akkor használjuk, amikor valaki alaposan kitakarít, megszabadul minden felesleges tárgytól, hogy könnyebb és kevésbé zsúfolt legyen az élete. ...Bár általában arra szoktunk kérni valakit, hogy »takarítson össze maga után«, itt az az érdekes helyzet áll elő, hogy magunk előtt ...a saját halálunk előtt kell rendet raknunk.” (Magnusson, 2018, old.: 12.).

A Magnusson könyvét ismertető cikkek – megkülönböztetve ezt a tevékenységet a gyásztakarítástól – a haláltakarítás kifejezést használják. Ez többszörös félreértésre ad alkalmat. Jómagam bármely adatbázisban kerestem, a 'death cleaning' kifejezésre, többnyire a haláleset utáni fertőtlenítés különböző szintű ismertetésével találkoztam. Másfelől nem takarításról van szó, sőt, nem egyszerűen rendrakásról, ahogyan az alapmű magyar címe sugallja. A félreértéseken túl a szóösszetétel első tagja félelmet kelthet. Ez odavezethet, hogy a potenciális érintett az egyébként nagyon is pozitív hatású tevékenységet magát utasítja el. Haláltakarítás helyett a fogalom pontos meghatározása érdekében az **időskori selejtezés** javasolom.

Nem egyszerűen rendcsinálásról, rendrakásról van ugyanis szó, hanem az életünk folyamán felhalmozódott, piaci értékkel nem bíró tárgyak selejtezéséről. Nem egyszeri cselekvés, ahogyan a rendrakás szó sugallja, hanem – akár évtizedeken át tartó – folyamat. Ennek megfelelően változik az a mentális hatás, amit a selejtezés, lomtalanítás kivált az idősödő, később időssé váló személy átélhet.

A felhalmozás okai, az időskori selejtezés társadalmi és lélektani háttere

A szakirodalmat olvasva felmerült bennem a kérdés, hogy a rendrakásra, időskori selejtezésre vonatkozó könyvekben, cikkekben felvetett probléma valós-e, ha nem a jóléti társadalomban élők, azon belül is minimum a városi alsó középosztályt és az annál magasabb réteget érinti. A reklámok hatása és az olcsón elérhető akciós árucikkek azonban az alacsonyabb szocio-ökonómiai státuszú rétegeket is különböző, gyakran felesleges tárgyak felhalmozása és megvásárlása felé terelik.

⁴ A különböző kiadásokról a <https://www.margaretamagnusson.com/books/swedish-death-cleaning> oldalon olvashatunk.

A selejtezés hatása a klímatudatosságra

„Az örült fogyasztási vágy, amely mindannyiunkra hatással van, előbb- utóbb elpusztítja majd a bolygónkat...” (Magnusson, 2018, old.: 70.)

A korábbi évszázadokban, amikor több generáció élt együtt, természetes volt a hétköznapi élethez szükséges eszközök közös használata. A ruhák értéket képviseltek, gyakran több nemzedéket is kiszolgáltak. A szövés- fonás gépesítése és olcsóbbá válása magával hozta a konfekcióipar megjelenését, ezen túlmenően pedig a korábinál gyorsabban változó divatot. Az ipar további fejlődésével folyamatosan gyarapodtak és gyarapodnak használati tárgyaink. ezek előállítására egyre több nyersanyagot, energiát igényel, miközben egyre több szemetet termelünk. A 65 év felett elkezdett időskori selejtezés velejárója lehet, hogy az ember leszokik a túlvásárlásról, jobban odafigyel arra, hogy ne vegyen meg felesleges dolgokat, hiszen előbb-utóbb meg kell szabadulnia tőlük.

Az időskori gyűjtögetés jelensége

A gyűjtögetés kóros jelenség, pszichiátriai betegségnek minősül.

A gyűjtögetés veszélyeire figyelmeztet Hannah M. Tyson cikke, amely egy egyedül álló idős asszonyról szól, aki nem fűtötte a lakását, ezért rengeteg rongyot, takarót stb. használt, hogy melegen tartsa magát. A szobákban limlomok heverték mindenütt, amitől – bár egészségi állapota ezt nem indokolta – nem tudott kijutni a WC-re. A lakása annyira tele volt szeméttel, hogy amikor egy szakember végül kitakarította azt, a kidobott szemét súlya 7500 és 10 000 font között volt. (Kb. 3402 és 4536 kg) (Tyson, 2016., old.: 179 - 180.)

Nemcsak a fogyasztás, a túlvásárlás lehet a gyűjtögetés oka, hanem ennek épp az ellentéte: a spórolási szándék. A gyűjtögetők például nem dobják ki a már tönkrement holmijukat, hanem őrzik valahol. Többnyire ezt azzal indokolják, hogy valamire még jó lesz. Az elromlott háztartási gépek, a használhatatlanná vált ruhák, cipők javítása nehézkes. A háztartási gépekhez nincs alkatrész, vagy a paneles felépítés miatt nemcsak az elromlott apró részletet kell kicserélni, hanem egy nagyobb elemet. Emiatt a javítás olyan drágává válik, hogy már nem éri meg. Ha megfigyeljük a cipődivatot, azt látjuk, az – idősök számára is nagyon kényelmes - edzőcipők talpa egyetlen darabból áll. Így szinte lehetetlen, illetve költséges a javítása. Sem az iskolákban, sem a családokban már nem tanítanak varrni, ezért a szakadásokat, béléscseréket kevesen tudják otthon megoldani.

Egy 2012-ben megjelent cikk szerzői úgy találták, hogy a gyűjtögetők **rendetlenebbek** voltak, erősen kötődtek érzelmileg a tárgyakhoz, **a tárgyak elengedéséhez szorongás és büntudat társult**. A vizsgálatok kognitív nehézségeket is feltártak a gyűjtögető idősöknél, pl.

az információfeldolgozás vagy a döntéshozatal terén. Sokuknál a depresszió tünetei is megmutatkoztak, nemcsak a lakásukat, hanem személyes higiéniájukat is elhanyagolták. A tanulmány összegzésében felhívja a figyelmet a gyűjtögetés veszélyeire. A felhalmozott tárgyak okozta rendetlenség növeli az elesés kockázatát, a zsúfoltság miatt több helyre rakódik le por, ami a légzőszervi megbetegedések esélyét növeli, és sajnos nagyobb a veszélye a lakástűznek is. (Steketee, Gail; Schmalisch, Cristina Sorrentino; Dierberger, Amy; DeNobel, Daan; O. Frost, Randy, 2012)

A felhalmozásnak nincs mindig a fentiekhez hasonlóan jól érzékelhető pszichológiai/pszichiátriai oka. A rend és a rendetlenség különböző formái mögött különböző személyiségjegyeket, ezeken belül is különböző lelkiállapotokat figyelhetünk meg. Polcz Alaine könyve éppen arról szól, mindenkinek mást jelent a rend, illetve a **rendetlenség**. Nem definiálja a rend fogalmát, hanem a következő, fontos megállapítást teszi:

„A rend és a rendetlenség speciálisan humán tulajdonság, olyan fogalom, mely az ember és a tárgy közötti viszonyt határozza meg.” (Polcz, 2017) és „A tárgyak elhelyezésében megnyilvánuló rend-rendetlenség jelenségét két részre bonthatjuk: lényegi és formai részre. A rend: lényegi és formai rend. A rendetlenség: lényegi és formai rendetlenség. A jó rendetlenség: lényegi rend, formai rendetlenség. A rossz rend: lényegi rendetlenség, formai rend.” (Polcz, 2017) Vagyis a rend nem a tárgyak elrejtésében vagy elrendezésében rejlik, hanem abban, hogy használójuk milyen csoportosítást, elrendezést alkalmaz. A belső rend jól felépített struktúrát eredményez. A külsődleges (formai) rend merevsége legalábbis kényelmetlen lehet a felhasználó számára, hiszen nem az ő igényeihez alkalmazkodik, de takarhat káoszt is a tárolókban és a lélekben is.

Külső vagy belső okok miatt végzett selejtezés idős korban

A selejtezés egyik lehetséges külső oka a kisebb otthonba költözés. A kisebb otthon jelentheti az addigi, már nehezen fenntartható ház, lakás cseréjét, összeköltözést a család fiatalabb tagjaival vagy idősotthonba, nyugdíjas házba költözést. A selejtezés mértéke egyenesen arányos a régi és az új lakás alapterületének különbségével.

Az önkormányzati vagy egyházi fenntartású idősotthonok, illetve a fiatalabb családtagokkal való összeköltözés azért hasonló a selejtezés szempontjából, mert ilyenkor az idős ember háztartási önállósága megszűnik, legjobb esetben is mindössze egy önálló szoba áll rendelkezésére élete hátralévő éveiben. Nincs adatunk arról, ki milyen ok alapján költözött be idősotthonba. Feltételezhetjük, hogy a saját döntés mögött is kényszerítő körülmények állnak, mint pl. a teljes elmagányosodás vagy az egészségi állapot romlása. Beláthatjuk, hogy az ezt

megelőző selejtezés mind fizikai mind érzelmi értelemben nagyon megterhelő az érintett számára. Nyomás nehezedik rá az időszüke miatt, nem évtizedek vagy évek, hanem hónapok vagy hetek állnak csak rendelkezésére. Nemcsak a mindennapokban használt tárgyaitól kell megválnia, hanem a korábban megszokott bútoroktól, tárolóhelyektől is. Az adatokból kitűnik, a magyarországi időseknek csak igen kis százalékát érinti ez a külső-belső kényszer miatti selejtezés. Ennek mentális hatásai nagyon különböznek a tudatos elhatározásból, hosszú ideig végzett tevékenységtől.

A kisebb otthonba költözéshez nagyon hasonló lehet a nyugdíjas ház választása. Utóbbiakban többnyire apartmanokat kínálnak az idősek számára. Az apartmanok a magán nyugdíjas házak esetében bútorozva vagy üresen is igényelhetők, alapterületük azonban nagy szóródást mutat, 26 m² -től 90 m² -ig találtam ajánlatot. (Magyarországi otthonok) Mindegyikben található konyha és fürdőszoba is, így a beköltözők mindaddig önellátóak maradhatnak, amíg egészségi állapotuk ezt megengedi. Mind a kisebb otthonba, mind a nyugdíjas házba költözés tudatos elhatározás eredménye. Az életkörülmények megváltoztatása ebben az esetben az életvégi tervezés része: az érintettek tiszta fejjel, tudatosan készülnek életük utolsó szakaszára. A költözéssel és az ezt megelőző szükségszerű selejtezéssel feldolgozzák és hátrahagyják múltjukat.

A belső motivációból végzett időskori selejtezés mentális hatásai

„A káosz szempontjából nem a birtoklás, a tulajdonlás, a vonzódás, a vágyakozás vagy a megvásárlás a probléma. A gond ott kezdődik, amikor kinövünk bizonyos személyiségjegyeket, de mégis ragaszkodunk a régi személyiségünket jellemző tárgyakhoz. Nem vetjük le régi énlünket, hogy helyet csináljunk az újnak.” (Morris, 2018, old.: 38.)

Az utóbbi idézet több értelemben is vonatkoztatható az idősödés és öregedés korszakára. Nemcsak életformánk, hanem testünk – lelkünk, egész személyiségünk megváltozik a nyugdíjba vonulással. A zárómondat azért nagyon fontos, mert – ismét csak a 65 + időszakára vetítve – ez a változás új korszakot jelenthet. Olyan új korszakot, amelyben a testi – lelki egyensúly meghatározza a múlt feldolgozását, közelebb visz az elmúlás gondolatának elfogadásához.

A selejtezés folyamata hatással van a selejtezést végző személyre és hozzátartozóira, társas kapcsolataira is. A selejtezést végzők közül sokan számolnak be arról, hogy a fizikai rendrakás folyamatában lelki problémáik is világosabbá váltak, esetleg rendeződtek is. Az összekavarodott világ képe kitisztult.

Bármikor kezdje meg valaki az életvégi tervezést és az ehhez kapcsolódó selejtezést, azzal néz szembe, hogy életének korábbi szakaszaitól búcsúzik.

Éppen ezért javasolja Magnusson – akárcsak a rendrakási tanácsadó könyvek – hogy először a félretett felesleges dolgoktól szabaduljunk meg. (Magnusson, 2018, old.: 24.) Rögtön ezután a ruhák következnek. Ezek átválogatásakor gyakran kellemetlen változásokkal kell szembenézni.

„Igaz, hogy ha belegondolok, hogy sokat fáj a lábam, és nagyobb lett, alig-alig van olyan cipőm, amelyben kényelmesen tudok járni...” (Polcz, 2017)

A gardrób szekrény kiürítése elsősorban a testi változásokkal szembesít. Sokak számára ennél nehezebb megválni a házi könyvtártól, vagy legalábbis annak egy részétől.

Személyes példa: 4 éve 53 banánosdoboznyi könyvvel költöztem kisebb lakásba. A következő néhány hónapban 16 doboz könyvtől váltam meg. Azóta e-bookot használok, illetve gyakran látogatom a helyi könyvtárat. Megtartottam a képzőművészeti albumokat, a történeti forrásgyűjteményeket, a versesköteteket, néhány kedvenc regényemet. Nagyon sok nyomtatott szakácskönyvem van, mások szemében túl sok is. Mivel minden nap főzök, szívesen látom vendégül a családtagjaimat, emiatt egyelőre nem szívesen válok meg ezektől. Azért sem, mert nem tudok számítógépes vagy telefonos képernyőn olvasható receptekből, illetve videó alapján főzni. Az elektronikai eszközök és a konyha számomra összeférhetetlenek. Késsel a kezemben vagy mosogatás közben kényelmetlen a használatuk.

A konyha selejtezésének a ruháktól eltérően nem elsősorban a testi változásokkal szembesítő, hanem emlékfelidező hatása is lehet.

A gyerekek kirepülése, az unokák felnőtté válása után feleslegessé válhatnak a hatalmas, sokszemélyes főzésre alkalmas edények. Manapság szokás a nagyobb családi ünnepek fogásait egymás közt felosztani, így még akkor sincs rájuk feltétlenül szükség, ha egyébként valaki még könnyedén elő tud állítani egy ebédet akár 16 személyre is. Vonatkozik mindez a tálaláshoz szükséges edényekre, poharakra, eszközökre is. Az eseményt megelőző és az azt követő takarítás miatt az idősök sokszor örömmel veszik, ha valamelyik másik családtagnál tartják az összejövetelet. Magnusson javaslata szerint annyi tányért, evőeszközt, poharat tartsunk meg, ahány személyt le tudunk ültetni az asztalunkhoz.

Az egyéb selejtezési tanácsadó könyvekhez képest két olyan elem jelenik meg a „Végső rendrakás”-ban, ami sehol máshol nem szerepel. **Az egyik:** az időskori selejtezésnek hatása lehet arra is, hogy a gyásztakarítást végzők előtt titokban maradjon mindaz, amit egész életünkben rejtegettünk előlük. **A másik:** a házikedvencek sorsa. Magnusson az egyetlen szerző, aki teljes fejezetet szentel ennek a kérdésnek. (Magnusson, 2018, old.: 106 - 114.)

A kisállat – nemcsak a kutya – tehát nemcsak akkor oldja a magányt, amikor az idős ember otthon van, emberi kapcsolatokat is hoz magával.

Az online közösségi oldalakon is gyakran találkozom olyan bejegyzéssel, hogy az idős gazda otthonba költözés előtt, vagy súlyos betegség diagnózisa után még elviszi az állatot egy menhelyre. Nagyon komoly érzelmi megrázkódtatást jelent egy ilyen döntés – akár az is, hogy nem lesz több kisállata –, mert életformaváltást jelent, mert megszűnik az az érzés, hogy az idős még képes gondoskodni egy élőlényről. Helyette annak elfogadása következik, hogy az ember előbb vagy utóbb maga szorul mások gondoskodására.

A 21. században életünk már nemcsak a valós, hanem a digitális térben is zajlik. Az idősek is használják és kihasználják ennek lehetőségeit. Az ügyintézés, gyakran a nagyobb tételű vagy súlyú vásárlás, a kapcsolattartás a távolban élőkkel az interneten zajlik. Az emberek többsége nem is tudja megmondani, mekkora a digitális lábnyoma. Csikós Dóra 2020-ban foglalkozott a digitális hagyaték témájával. (Csikós, Digitális hagyaték - digitális lenyomatunk elsimítása vagy kőbe vésése, 2020)

A selejtezés hatása a családtagokra

Az időskori selejtezés nemcsak annak alanyára hat, hanem a családtagokra, barátokra is. Először is közös tevékenységet jelenthet. Bár az online térben gyakran megfordulnak a szerepek, s a fiatalabb tanítja az idősebbet, ez a közös munka megerősítheti a kapcsolatot. Sőt, a fiatalabbakban tisztelet ébredhet a szülő, nagyszülő iránt, ha azt látják, hogy az illető nyitott, képes új dolgokat, új szemléletet tanulni.

További közös munkát jelent az iratok (nem a titkot rejtők) és a fényképek közös rendezése. Minden praktikus szempontú selejtezési kézikönyv az iratok és a fényképek selejtezését, rendezését javasolja utolsónak hagyni.

Ehhez a feladathoz nem is fizikai, hanem komoly lelki erő szükséges.

A családtagokkal együtt végzett rendrakás és tervezés lehetőséget ad a családtagok közötti kommunikáció és kapcsolatok elmélyítésére. (Miller, BJ; Berger, Shoshana) Miller és Berger (2019) könyvükben leírják egy idős nő történetét, aki a halála előtt úgy döntött, hogy átnézi és rendszerezi a személyes tárgyait, hogy megkönnyítse a családja számára a gyász időszakát. Ez a folyamat nemcsak a fizikai tér rendezését segítette elő, hanem lehetőséget adott arra is, hogy a nő emlékeit és élettörténetét megossza szeretteivel, erősítve ezzel a családi kötelékeket.

Röviden **összefoglalva** a selejtezés hatását, azt mondhatjuk, **az időskori selejtezés tudatos felkészülés az elmúlásra**. Pozitív hatásai közé tartozik, hogy megoszthatóvá válnak a félelmek, szorongások az elmúlással szembenéző személy és szerettei között. Mindez lehetőséget teremt

arra, hogy a nyugtalanító kérdéseket megbeszéljék, együtt rendezzék a temetés kérdését, a megmaradó tárgyak sorsát. A halálban mindenki egyedül van, de a nyílt kommunikáció valamennyire oldhatja ezt a magányt. Ez nem a halálfélelem legyőzését jelenti, de közelebb visz az elmúlás elfogadásához és része az életvégi tervezésnek is. (Csikós, Előzetes rendelkezések - az életvégi tervezés praktikus oldala, 2024)

A kutatás további lehetséges irányai

Az olvasott művek alapján úgy gondolom, az időskori selejtezés témája több tudomány területén vet fel érdekes kérdéseket. Az volt ugyanis a benyomásom, hogy a probléma általában alsó középosztálytól felfelé jelentkezik, de erre vonatkozó adatokat nem találtam. Érdekes szociológiai kutatás lehetne, melyik társadalmi csoportra, rétegre vonatkozik elsősorban az időskori selejtezés szükségessége.

A régészet és a kulturális antropológia foglalkozik a halottakkal temetett tárgyak szokásaival. Felvetődött bennem: más kultúrákban van-e a svédhez hasonló hagyomány. Érdekes lenne feltárni, hogyan alakul napjainkban a tárgyak sorsa a különböző, főleg az Európán kívüli kultúrákban.

Végül, de nem utolsósorban: terjedőben van rendrakó szakember igénybevétele, ha valakinek nem megy a rendrakás. Ezeket a szakembereket fel lehetne készíteni az időskori selejtezés (vagy a gyásztakarítás) mentális támogatására.

Köszönetnyilvánítás

Elsősorban Dr. Hegedűs Katalinnak tartozom köszönettel nemcsak szakmai tanácsaiért, hanem a téma iránti lelkesedéséért és baráti biztatásáért. Nélküle soha nem kezdtem volna ezzel a témával foglalkozni.

Köszönettel tartozom a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Üllői úti Könyvtára vezetőjének, Popovics Beatrixnak és munkatársának, Varga Lillának a szakirodalom felkutatásában nyújtott óriási segítségükért.

Melléklet

Bródy János: Filléres emlékeim

A sok kacat, ócskaság
mi évek óta összegyűlt
szerteszéjjel ott hevernek ők
a polcokon, meg mindenütt.

Gyertyaszál, gyöngyszemek
felébe tört mézeskalács
Hajcsatok, karkötők
s egy régen elszakított lánc.

Filléres emlékeim oly drágák nekem
Kidobni őket nincs erőm, s mind értéktelen
Filléres emlékeim oly drágák nekem
Ők tudják, mennyit ér az életem.

A művirág sok éve már
a céllövöldében kinyílt
Se fénye már, se illata
de őrzi még az álmait.

A rongybaba csak porfogó
és ott hever az asztalon
A lelke már az égbe szállt
de eltemetni nem tudom.

Filléres emlékeim oly drágák nekem
Kidobni őket nincs erőm, s mind értéktelen
Filléres emlékeim oly drágák nekem
Ők tudják, mennyit ér az életem.

Nem ketyeg az óra sem
törékeny szíve megszakadt
A kis tükör homályosan
de őrzi még az arcokat.

Egy régi dal a szalagon
és több a zaj már, mint a jel
De néhanap, ha felteszem
a szívemet szorítja el.

Filléres emlékeim oly drágák nekem
Kidobni őket nincs erőm, s mind értéktelen
Filléres emlékeim oly drágák nekem
Ők tudják, mennyit ér az életem.

IRODALOM

- COFFEY, H. (2024. április 6.). Death cleaning isn't morbid; Independent. Letöltés dátuma: 2025. március 20., forrás: Style; In focus: <https://www.independent.co.uk/life-style/death-cleaning-die-will-dostadning-b2524045.html>
- CSIKÓS, D. (2020). Digitális hagyaték - digitális lenyomatunk elsimítása vagy kőbe vésése. Forrás: Kharón Thanatológiai Szemle: https://kharon.hu/lapszam/XXIV_2020-3/szemle
- CSIKÓS, D. (2024). Előzetes rendelkezések - az életvégi tervezés praktikus oldala. (D. H. Katalin, Szerk.) Forrás: Kharón Thanatológiai Szemle: https://kharon.hu/lapszam/XXVIII_2024-2/tanulmany
- KONDO, M. (2020). Tiszta öröm A rendteremtés művészete. Budapest: Bookline.
- MAGNUSSON, M. (2018). Végső rendrakás svéd módra. Budapest: Park.
- MAGYARORSZÁGI OTTHONOK (dátum nélk.). Letöltés dátuma: 2025. április 12., forrás: Idősek oldala: <https://www.idosekoldala.hu/intezmenyek/magyarorszag-5>
- MENELEY, A. (2018.). Consumerism. Letöltés dátuma: 2025. április, forrás: ANNUAL REVIEW OF ANTHROPOLOGY: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-anthro-102116-041518>
- MILLER, BJ; BERGER, SHOSHANA (dátum nélk.). A Beginner's Guide to the End: Practical Advice for Living Life and Facing Death. Letöltés dátuma: 2025. márciustól folyamatosan, forrás: Google Books: https://books.google.hu/books?hl=hu&lr=&id=A0eBDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&q=%22end+of+life+planning%22+and+%22tidying+up%22&ots=XLo513-kla&sig=o_QRKd6WiDopX9ktfLsJiY8uqe0&redir_esc=y#v=onepage&q=%22end%20of%20life%20planning%22%20and%20%22tidying%20up%22&f=
- MORRIS, T. (2018). Rendterápia. Budapest: Bioenergetic.
- POLCZ, A. (2017. április 13.) Rend és rendtelenség. Letöltés dátuma: 2025. április, forrás: <https://kupdf.net/>: https://kupdf.net/download/polcz-alaine-rend-eacute-s-rendetlens-eacute-g_58ee97a7dc0d60ec2cda9823_pdf#
- STEKETEE, GAIL; SCHMALISCH, CRISTINA SORRENTINO; DIERBERGER, AMY; DENOBEL, DAAN; O. FROST, RANDY (2012. január). Symptoms and history of hoarding in older adults. Letöltés dátuma: 2025. április, forrás: Science Direct.
- THOMAS, G. (2016). Rend a lelke mindennek! Budapest: Bioenergetic.

TYSON, H. M. (2016.). Hoarding and the Elderly: The Danger Hidden behind Closed Doors.

Letöltés dátuma: 2025. március 2. és április 17., forrás: Journal of International Aging Law & Policy: <https://www.stetson.edu/law/agingjournal/media/JIALP-VOL9-FULL.pdf>

Békés Anna

aktív idősödés szaktanácsadó

bekes.panni@gmail.com