

**A BOLDOG ÉLET,
AVAGY A SIKERES ÖREGEDÉS TITKA ÉS FELELŐSSÉGE:
DR. IVÁN LÁSZLÓ TISZTELETÉRE**

HELL JUDIT

Doi 10.32979/PUM.SPH.2023.3.6

Jelen tanulmány tiszteletteljes megemlékezésül szolgál egy magyar gerontológus professzor, Dr. Iván László igen gazdag és sokrétű munkásságáról, mélységes humanizmussal áthatott személyiségéről születésének kilencvenedik évfordulója alkalmából. A kiváló orvos és tudós, a tudományszervező és -népszerűsítő, az időügyi szakpolitikus, az elismert közéleti személyiség köszöntésére tisztelőinek, kollégáinak, eszme- és küzdőtársainak sajnos nem adatott meg a lehetőség: csak kevés idő hiányzott ahhoz, hogy megélje ezt az önmagában is tekintélyt parancsoló kerek évfordulót.

Most, amikor tekintetünket mindenekelőtt Iván professzor úr időügyi kérdésekhez kapcsolódó elméleti, tudományos, iskolateremtői, valamint gyakorlati, klinikai, gyógyítói, intézményalapítói s további sokirányú, politikai és tudományos közéleti munkájára irányítjuk, csak a legnagyobb elismeréssel szólhatunk. Hosszú életpályáján tevékenységének egyik legfőbb motívuma volt a korosodó és magas életkorú embereknek – mint többnyire a társadalom perifériájára szorultaknak –, a kirekesztetteknek, a többség diszkriminatív gyakorlatait elszenvedőknek a szolgálata, emberi méltóságuk tisztelésének, védelmének érvényre juttatása, alapvető emberi jogaik gyakorlásának elősegítése. Ilyenek többek között az életkori megkötések nélküli jog a munkához és az oktatáshoz, hozzáférés az információs társadalmakban termelődő korszerű tudástartalmakhoz, az egészséges életfeltételekhez, a kielégítő egészségügyi és szociális ellátáshoz, az igazságos és méltányos jövedelemelosztáshoz, az alapvető létszükségletek legalább minimális, de annál lehetőleg jobb kielégítéséhez, a művelődéshez és kultúrához, a halmozottan hátrányos helyzetűeknek egyenlő esélyeket kínáló, tevékeny és önkitaljesítést ígérő élethez. Egy helyütt – már a távolabbi jövőbe mutató cél gyanánt – újabb, alapvető állampolgári jogként tartotta helyesnek definiálni a minden háztartásban ingyenesen biztosítandó világhálóra kapcsolódási lehetőséget, a legszélesebb körű on-line információáramlás és a társadalmi felzárkóztatás megvalósítása érdekében, mindenekelőtt az elmaradott, vidéki kistelepüléseken vagy akár a nagyvárosok peremvidékein. Mindezekkel – igazi demokrataként – egyben a köz javát, a nemzet haladását, gyarapo-

dását tartotta kívánatosnak előmozdítani: különösképpen a leszakadtak fölemelkedését, integrációját, a társadalmi kohéziót, a generációk szolidaritását erősíteni.

Iván László professzor több szalon is kötődik régióinkhoz, s ez önmagában is különös indok arra, hogy évfordulóján személyéről, munkásságáról megemlékezzünk. A Hegyközben található Gönc település szülöttje volt, s későbbi parlamenti képviselői munkáját egyik országgyűlési ciklusában (2006–2010-ig) éppen Borsod-Abaúj-Zemplén megye listás helyének betöltésével végezte. Az idősügy kérdésének miskolci és térségi intézményesítésében, az egyes tudományos-közéleti fórumok, szervezetek létrehozásának intenzív támogatásában érdemei elvülhetetlenek. Szellemisége egyetemünk számos karának, illetve szakjának képzéseiben is termékeny hatást gyakorolt. Mindezekről a továbbiakban még szólni fogunk.

Még kisgyermek volt, amikor családjuk Budapestre költözött, így iskoláit, további tanulmányait a fővárosban folytatta.¹ A világháborús évek után – apja a bombázások alatt hunyt el – a budai Ciszterciák Szent Imre Gimnáziumába jelentkezett, s a félárván maradt ifjú mindvégig színjeles bizonyítvánnyal itt érettségizett. Szerzetes tanárai, „ezek az igazi reneszánsz emberek” nagy hatással voltak rá. Osztályfőnöke második apjává lett, aki emberileg és anyagilag is rendkívüli támogatásban részesítette. A középiskolás diák nyaranta szülőfalujába visszatérve a legkeményebb paraszti munkákban is teljes helytállással dolgozott.

A vallásos neveltetés és szilárd elköteleződés alapvetően meghatározza Iván László emberképét, emberfelfogását: a lelki-hitbéli tényezők szerepének kiemelését a személy szocializációs folyamatában, életfelfogásának alakulásában, jellemtulajdonságainak kifejlődésében s végül mindezeknek az időskori én kiformálódásában, egyáltalában: az élethez, halálhoz, önmagához és másokhoz való viszonyulásában. A „nehéz” ötvenes években jár a Budapesti Orvostudományi Egyetemre (később SOTE), 1957-ben általános orvosi diplomát szerez, a hatvanas években pszichiáter, majd neurológus, 2000-ben geriáter szakorvos lesz. A nyolcvanas években a SOTE Gerontológiai Központjának (egyben az azzal szorosan együttműködő ENSZ intézmény, a WHO [*Healthy Ageing Centre*]) munkatársa, majd igazgató- helyettese lesz, a '90-es években pedig annak igazgatójaként tevékenykedik.

Iván László idősödéspolitikai nézetei túltekintettek hazánk határain: látásmódja egyszerre volt nyugati orientációjú és egyben nemzeti. Fogalmazhatnánk úgy is, hogy szemléletének újító, korszerű jellege épp a nemzetközi horizonton való szemlélődésének, tájékozottságának volt köszönhető. A Magyarországon 2001-ben elfogadott *Idősügyi Charta* és annak cselekvési programja megalkotásában kiemelkedő szerepet vállalt (mint az egykori Szociális és Családügyi Minisztérium keretei között működő Idősügyi Tanács akkori elnöke, 1998–2002 között, az első Fidesz-kormány idején). Ugyanígy részt vett a Charta alapelveire épülő Idősügyi Nemzeti Stratégia tartalmának kialakításában, amely 2008-ban, a baloldali kormányzás idején, a Szociális és Munkaügyi Minisztérium keretében készült, s amely dokumentum megfogalmazásával az idősopolitika átfogó (tehát nem csak a szociális és

¹ KOLIN 2008, 714.

egészségügyi szempontokra figyelő) tervezésére először került sor hazánkban. Ebből szintén Iván László impozáns és komplex, nemzetközi trendekhez kapcsolódó alapkonceptiója rajzolódik ki.

A korábbi időskor-kép paradigmáját Nyugaton ekkorra előbb – a veszteség-konceptió helyett – egy új felfogás, egy társadalmilag-politikailag újonnan konstruált időskép váltja fel: az idősödők és idősek nem vesztesként (nem mint képességeik és lehetőségeik erőteljes beszűkülésének időszakában élők) szemlélhetik magukat, akikkel az államnak kompenzációs tekintetben dolguk volna, hanem pozitívan tekintenek önmagukra. Megszületnek tehát az „ideális időskor”, a „pozitív időskor” koncepciói.

Annak érdekében – ahogyan erre egy korábbi tanulmányomban² már utaltam –, hogy az egyre aggasztóbban elöregedő társadalmakban a szociális ellátó rendszerek minden mértéken felüli túlterhelését, netán teljes összeomlását sikerüljön elkerülni, továbbá, hogy a társadalmi kohézió fennmaradjon, és az egyén számára is egy jobb minőségű, boldogabb, sikeresebb időskor esélyét lehessen megteremteni, egy proaktív és támogató időspolitika koncepciójának megfogalmazására és kidolgozására került sor, elsősorban európai uniós és tagországi szinten. Ennek eljárás módja, eszköze szlogenszinten megfogalmazva: *Helyzetbe hozni az időseket!* Azaz kiaknázni a még bennük rejlő pozitív lehetőségeket, értékeket. Ez a korszerű tudástartalmakhoz való hozzáférés, az oktatás (értsd itt: élethosszig tartó tanulás), a digitális írástudás, az egészségvédelem, a tudatos és helyes táplálkozás, a munkahelyi és/vagy közéleti aktivitás, a szabadidős-rekreációs programok, az idősekkel kapcsolatos társadalmi szemléletváltás: kirekesztés helyett befogadás, nyugdíjreform, generációs szolidaritás stb. kulcsszavaival írható le. Az öregkort értelmező-leíró veszteség-paradigmát tehát – miként arra a fiatal és igen tehetséges szociológus, Csányi rámutat³ – fölváltja a megújulás-paradigma: először közvetlenül a második világháborút követően, majd pedig az 1970-es években, a nyugati típusú tőkés és más fejlett országokon, még a gazdasági értelemben vett centrumországokon is kíméletlenül végigsöprő gazdasági válságok következtében. (Tegyük hozzá: ez a gazdasági krízissorozat folytatódott a közelmúltbeli, 2008-as világgazdasági válsággal.)

„Az 1945 utáni nyugati jóléti államok kialakulása folytán az idősebb nemzedékeken belül jellemző életérzéssé válik, hogy nyugdíjasnak lenni jó, fogyasztani jó, az időskor az élet beteljesedése, az élet e szakasza nem a kétségbeesés, hanem a remény, nem a lassú leépülés, pusztulás, hanem éppenséggel a személy folyamatos fejlődésének betetőzése, életünk újabb nagyszerű esélye, amit bátran, okosan megragadhatunk. A pszichikus veszteségekkel úgymond igenis föl lehet venni a harcot, az egyén célja az én-integritás megőrzése. Máig hangoztatott jelmondat: *Az időskornak van jövője!* Megfogalmazódik a »harmadik életkor« eszménye is, mely elválna az egyén valós biológiai állapotától (egészségétől, munkavégző képességétől).”⁴

² HELL 2022.

³ CSÁNYI 2017.

⁴ HELL 2022, 4.

„A jóléti államok összeroppanása után, az 1970-es évek közepétől, a neoliberális fordulat bekövetkeztével (amikorra felnötté válik a háború utáni baby-boom nemzedék, és egyben aggasztóan csökkenni kezd a születések száma, a reagani és thacheri »válságkezelő« gazdaságpolitika a felső(közép) osztályoknak kedvez, azzal, hogy a (nagy)tőkejvédelmek adóját visszavágják, s így hiányzik a további fedezet a jóléti szolgáltatásokra), a szaktudósok már arra a kérdésre keresik a választ, hogy mely tényezők azok, amelyek hozzásegítenek ahhoz, hogy az idősök utolsó életszakaszukban is »pozitívak« maradjanak.”⁵

Az „aktív öregkor” – mutat rá Éber⁶ – lényegét tekintve a tevékeny, a késő évtizedeiben is dolgozó és fogyasztó, kreatív, önmaga állapotának, képességeinek kondicionálásáról individuálisan és folyamatosan gondoskodó, önmagát menedzselő, aktív, egészségtudatos, helyesen táplálkozó stb. neoliberális szubjektum ideális öregkorképét kommunikálja, hirdeti. A gondoskodó állam visszavonulót fúj.⁷ (Meghatározó jelentősége volt az ENSZ WHO *Active Ageing – Policy Framework* című alapdokumentumának, 2001.)

Kétségkívül pozitív fejleménye a folyamatnak, hogy a „mai öregek” már sokkal öntudatosabbak, lendületesebbek, kezdeményezőbbek, nyitottabbak az újra, az önképzésre, a korszak kihívásaira, a megváltozott külső feltételrendszerekhez való rugalmasabb alkalmazkodásra. Mindezekhez persze tegyük hozzá: az idősök korosztálya messze nem homogén csoport: egyéni egészségi állapot, családi állapot, lakóhely, a korábbi évtizedek munkája általi igénybevétel, anyagi helyzet – mindezek jelentősen meghatározzák a sikeres öregedés valós vagy látszólagos esélyeit.

Iván László alapos tájékozottsággal rendelkezik a nemzetközi időspolitikai trendeket illetően. Ne feledjük, az *Idősügyi Charta* megfogalmazásakor hazánk már megkezdte az uniós csatlakozási tárgyalásokat, az *Idősügyi Nemzeti Stratégia* pedig már az uniós taggá válásunkat követően készült el. Nyilvánvalóan szükséges és elkerülhetetlen volt egy uniós értékközösségen alapuló és ugyanakkor a világ-gazdasági, a nemzetközi politikai-ideológiai új realitásokkal számot vető hazai szakmapolitikai koncepció kidolgozása. Iván professzor úr több előadásában, írásában (például: *Az öregedés aktuális kérdései*, *Öregedés: Örök ifjúság?*, *Ne féljünk az öregedéstől!* stb.) is megnevezi azokat az emberiség történetében soha nem tapasztalt, de már ismert globális kihívásokat, amelyekkel a Föld lakosságának szembesülnie kell: ezek a hosszabbélettűség, a népesség- és az információrobbanás. A fejlett társadalmak rohamos elöregedése, a születések számának egyre drasztikusabb csökkenése több tudományterület művelőit és a nagypolitikát is mindenütt – az érintett országokban, régiókban – különféle alternatívák kidolgozására kényszeríti.

Iván László munkásságának Miskolc városa és az északkeleti régió különös tisztelettel adózik. Amint az Dobos László általam igen nagyra becsült kollégám, az MTA

⁵ HELL 2022, 4.

⁶ ÉBER 2017.

⁷ HELL 2022, 4.

TAB Gerontológiai Munkabizottságának titkára szíves személyes közlése alapján ismertté vált számomra, Iván professzor szellemi muníciója, inspirációi, javaslatai, útmutatói az idősügyi kérdések kezelésében és felkarolásában, a koncepciók, programok gyakorlati megvalósításában, az ő ügyszeretetének átadásában, több esetben is legelőször vidéken, épp az ország e tájékán találtak rezonanciára. Gondoljunk itt a Miskolci Egyetem bázisán megalakuló és működő Szépkorúak Akadémiájára (2009) amely prof. Dr. Patkó Gyula rektor emeritus egykori intenzív támogatásával jött létre, a 3. Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány civilszervezet létrehozására (3. KEMA, 2010), továbbá az I. Miskolci Gerontológiai Nemzetközi Szimpózium megrendezésére (2011) vagy a Nyíregyházán megtartott Gerontológia Napok rendezvénysorozatra (2014, a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karán és az ugyanitt működő Gerontológiai Koordinációs Kutatóközpont intézményi keretei között). A példaként felsorolt esetek mindegyikében személyesen, közvetlen módon vagy közvetetten Iván professzor meghatározó szerepet játszott. Dobos Lászlónak e helyütt szintén illő a legnagyobb köszönetünket kifejezni, hiszen fáradhatatlanul, nagy szakmai, hazai és nemzetközi tapasztalatok birtokában vállalt részt az elméleti ismeretek, a jó gyakorlatok, az Iván László-i koncepciók itthoni implementálásában, realizálásában, a működéshez szükséges szervezeti keretek kiépítésében, a változatos programok kínálatának kialakításában – az idősödő és idős emberek igen heterogén jellegű szükségleteinek messzemenő tekintetbe vételével. Ugyanő volt a területi Akadémiai Bizottság Gerontológiai Munkabizottsága létrehozásának inspirátora, s a bizottság működésének máig egyik legfőbb hajtómotorja. Iván professzor – hosszú évtizedes együttműködésük és egyet akarásuk okán – mint kiváló „hűséges tanítványára, mint barátjára és küzdőtársára” tekintett rá.

A teljesség igénye nélkül soroljuk fel tudományos és szakmai-közéleti szerepvállalásának főbb mérföldköveit országos, ill. nemzetközi szinten is.

Az Ifjúsági, Szociális és Családügyi Parlamenti Bizottság Nyugdíj- és Idősügyi albizottságának elnöke, az 1990-es évektől a Kormányzati Idősügyi Tanács szakértő tagja, az Egészségügyi Minisztérium idősügyi miniszteri biztosa (2001–2002), a Magyar Nyugdíjasok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetségének elnöke (1998–2002), az Idősügyi Tanács szakmai elnöke, majd ezen belül a Geriátriai Munkacsoport vezetője (2002-től). Tagja továbbá számos nemzetközi és uniós szakmai és civil testületnek, szerveződésnek is. (Ilyenek például: Európai Idősek Szövetsége, EU Tagállamok Idősszervezeteinek Szövetsége, Gerontológiai Nemzetközi Szövetség, *World Psychiatric Association*, *International Association of Psycho-geriatrics*, *World Federation of Mentalhealth*.) Mindemellett ő a Magyar Gerontológiai Társaság alapító elnöke, a Preventív Gerontológiai és Geriátriai Társaság tagja, az Egészségesebb Életért Alapítvány választott elnöke, és külső munkatársa a már említett Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar Gerontológiai Koordinációs Központnak, amely nyíregyházi székhellyel működik. A kilencvenes évek végén megalakítja a Batthyány-Strattmann Lászlóról elnevezett Idősek Akadémiáját (első ilyenként az országban), ahol havonta háromórás egészségfelvilágosító és szemé-

lyiségfejlesztő előadásokat tart ezres nagyságrendű hallgatóságnak, a TV közvetítésével. Néhány évvel ezelőtt ugyanezen céllal városunknak is vendége volt.

Iván László Magyarországon az elsők egyike volt a modern gerontológiai kutatások megindításában, kiszélesítésében és elmélyítésében. Mi, közép- és idősebb korú tudományművelők, tudományos ismeretterjesztők azon az úton járunk, amelyet Iván László professzor – pályatársaival: Beregi Edittel, Kerényi Tiborral és másokkal – nyitott meg előttünk. Az időskorúak iránti humanista elkötelezettsége követendő példa a szépkorúak szolgálatába szegődött gyakorló szakemberek (ápolók, segítő önkéntesek, szociális munkások stb.) számára is.

A 70. életévének betöltését követően a SOTE professzor emeritusaként végezte gyümölcsöző oktatói és kutatói tevékenységét.

Kutatási témáira utalnak a már felsorolt szakmai és szakpolitikai tevékenységei, tudományos-közéleti szerepvállalásai, testületi tagságai. Csak néhányat emeljük most ki az őt foglalkoztató kérdéskörök közül: az öregedés és a személyiség strukturális vizsgálatai, az öregedés ún. „fenntartható egészségének” esélyei és kockázatai, az öregedés „magány-folyamatainak” vizsgálata és kezelése, az élethosszig tartó ismeretszerző tanulás hatása az idős ember és környezetének életminőségére és így tovább.⁸

Iván László idősödéstudományi fölfogását egy *elmélyült bölcséleti emberkép* és a keresztény moralitás értékrendje alapozza meg – sommásan ezt állíthatom, ha e fölfogást vázlatosan rekonstruálni kívánom. Az emberi jelenség igen összetett: komplex elemek halmaza és kölcsönhatása. Szükségleteinek sokfélesége és nembelei képességei oldaláról ragadhatjuk meg lényegét. Az ember életben maradásához, mi több: jóllétéhez, boldogulásához különféle javakra van szüksége: táplálék, lakhatás, lehetőleg tiszta és nyugodt külső környezet, egészség, egzisztenciális biztonság; élvezeti javak (szellemi és testi-érzéki élvezetek); társas lét, közösségiség (család, barátok, kollégák, társak, esetleg kedvenc háziállatok, lakótársak, szomszédok); kommunikáció, intellektuális-értelmi szükségleteket kielégítő javak (tanulás, olvasás, programozás); érzelmi szükségletekkel kapcsolatos javak (szeretetvágy, öröm, életszeretet, valahová tartozás és biztonság érzete); erkölcsi szükségletekre irányuló javak (erkölcsi értékek cseréje: adni és kapni emberséget, tisztességet és tiszteletet, elismerést, megbecsülést, segítséget, megbocsátást, együttérzést). Ilyen még a szabadság szükséglete és kielégítése (önállóság, autonóm döntés és cselekvés, szabad gondolkodás, véleménynyilvánítás); a tevékeny és/vagy alkotó létforma, önkiteljesítés-önmegvalósítás, az élet értelmének megragadása, az életünknek való értelemadás, az értékes élet vágya, szükséglete; sokaknál a transzcendencia iránti szükséglet, azaz az ember önmagán való túllépése, nyitottsága egy föllette álló Lény és létszféra irányába, amelyet a hit mint spirituális jó elégíthet ki. Még bizonyára bővíthetnénk a sort...

Dolgozatom címére visszautalva e ponton feltehetjük a kérdés: *mi a boldog élet titka?* Vallások, filozófiák, irodalmi – művészeti alkotások, de a mindennapi emberi

⁸ KOLIN 2008, 716.

ész is mindig is kereste e kérdésre a választ, és az évezredek folyamán sokféle válasz született. Ezeket meghatározták a nagy kultúrkörök, illetve az egyes kultúrák (keleti vagy nyugati), a történelmi korszakok és események, a közösségi tradíciók és értékrendek (mit tartunk igazán értékesnek vagy kevésbé értékesnek, fontosnak), a társadalmi hovatartozásunk (gondoljunk Móricz Zsigmond: *A boldog ember* című regényének főszereplőjére), az egyéni életutak, az élet iránti elvárásaink, a tapasztalatok, illetve az imént felsorolt szükségletkielégítő javak – noha olykor csak részleges – birtoklása. Ezek esetleg szükségesek, de nem elegendő feltételei a boldogságnak.

Életünk, életpályánk egymásra épülő, egymásból kibomló szakaszokból áll. Az öregség, az öregedés folyamata része az egésznek, a teljes életünknek; valami egészen más tartalom és minőség, mint a korábbiak, de mégis az előzményekben gyökerezik, azokban alapozódik meg; új szakasz, de mégis a korábbiak folytatása. Öreg korunkban is boldogok akarunk lenni, szeretnénk sikerrel venni az akadályokat! Nem véletlenül hangsúlyozza Iván László, hogy olyanná öregedünk, mint amilyen az „előtörténetünk” volt: a külső, társadalmi-közösségi tényezőket nem elhanyagolva (például: politikai helyzet, anyagi-szociális körülmények, egészségügyi ellátás színvonala stb.) a személyiség milyenné-válása, minősége a kulcs a kérdés megfejtéséhez: az első 35 évet (ezen belül a családi szocializáció szerepét) tekinthetjük meghatározónak.⁹ Ennek van a legnagyobb jelentősége a boldog élet, így a boldog öregség megalapozásában, a „fenntartható egészség” projektjének megvalósításában. Mit érthetünk fenntartható egészségen? A test egészségét, frissességét, valamint a szellem derűjét és élénkségét. Nézete, tudományos álláspontja szerint genetikai adottságunk 20-25%-ban, a természeti-környezeti tényezők megközelítőleg 20%-ban, életmódunk viszont 35-40%-ban determinálja, hogy hajlott korunkra milyenné is válunk.¹⁰

Az életmód fogalma összetett, sokféle alkotóelemből áll. Nem csak azt foglalja magában, hogy mit eszünk, hogyan és eleget mozgunk-e, milyen káros szokásaink vannak, amelyektől egyébként jobb lenne megválnunk. A fogalom kibontását olvasva rövid összegzésül az a *Szentírásból* vett mondat juthat az eszünkbe, miszerint: Nemcsak kenyérrel él az ember! Vagyis az ember Test és Lélek, ezt tudjuk már Platón óta, s azt is, hogy azok kölcsönösen hatnak egymásra (a filozófiában: pszicho-fizikai paralellizmus): Ép testben ép lélek. A lélek betegsége a test betegségeibe csap át – az orvosi szakmában ez általános meggyőződés. De mintha az idősödés témájára az utóbbi években olykor sikeresen rárepülő életmódtanácsadó könyvek avatatlan szerzői a test épségével, szépségével-szépítésével, a testi bajok elkerülésével túlságosan sokat foglalkoznának, s látómezőjükből hiányzik a teljes ember, annak lelki-szellemi és nem csak testi meghatározottságaival. Nos, úgy vélem, ebben a hibás egyoldalúságban Iván László sohasem osztozott. Az öregséget meghatározó életmódba beleérti a teljes embert – az embert egészében –, az élethez, az ember-

⁹ TIHANYI 2004, 4.

¹⁰ TIHANYI 2004, 4.

társaihoz, a világhoz, az önmagához való lelki–szellemi–erkölcsi viszonyulásában.¹¹ Azt kérdezi: Milyen az életszemléleted, milyen példákat sajátítasz el a családi, óvodai, iskolai szocializálódásod során? Hogyan becsülöd a körülötted lévő embereket, hogyan reagálsz a világ dolgaira? Kialakult-e benned az együttérzés, az irgalom, a hűség, a bizalom, a mások felé való odafordulás?¹²

Tevékeny vagy-e? Tudsz-e gyönyörködni a természet szépségeiben? Képes vagy-e a mértéktartó érzelmi ingerek élvezetére? Hogyan kezeled a konfliktusokat? Képes vagy-e a folytonos tanulásra? Megőrzöd-e a tudáshoz vezető olthatatlan kíváncsiságot, a világ dolgaira való nyitottságot? Harmóniában, egyensúlyban tartható-e nálad a vágy, a képesség és a lehetőség? Megéled-e a valakihez, valamihez, valahová való tartozás adta biztonságot? Megvan-e benned az örömszerzés, a boldogság képessége?¹³

Nemcsak kenyérrel él az ember...

És nem utolsó sorban szól a vallásos hit megtartó erejéről: a hit sorvezető az élet könyvéhez. Vallja: ha ez nincs, akkor igazi számunkra a magány. „Mert az ember nem önmagától bírja létezését.”¹⁴ Az ember teremtett lény... – folytathatjuk. Nem magányosságra ítélt. Martin Buber szavaival: „Én és Te” jellegű személyes kapcsolat fűzi Istenéhez. És valóban, gondoljuk meg: a hívő ember számára a hitből fakad a fohász a testi gyógyulásért, a hit segít a szenvedés elviselésében, a veszteség elfogadásában, a lélek és a test sebeinek, bajainak gyógyulásában, és hitből jön a megbékélés az elkerülhetetlennel: a halállal. A hit – akár visszamenőlegesen is – értelmet adhat életünknek, azzal, hogy hisszük: halálunkkal személyes létünk nem a puszta semmibe hullás.

A fenti gondolatokkal érzékeltetni kívántam, hogy Iván László nem innováción, nem alternatív életvezetési stratégiákon keresztül kíván tanácsot adni a sikeres öregedéshez. Nagyon is ellentétes úton halad: konzervatív gondolkodó. A nyugati kultúra zsidó–keresztény gyökereihez való visszatérés szükségességét sugallja: visszatérést a modernitásban önhittent magunk mögött hagyott, de évezredek alatt mégis életképesnek bizonyult erényekhez, tanításokhoz. Olyanokhoz, mint az Isten- és felebaráti szeretet, az élet tisztelete és szeretete, a bizalom, a remény, a jóakarát, a türelem, a szelídség, a megbocsátás, az együttérzés, az empátia, a segítőkészség, az önzetlenség és a másokért élés, az elfogadás/önelfogadás, a béketűrés, a részvét, a felelősség önmagunkért és egymásért, az ember- és személyiségformáló munkánkért. Az egymás után jövő és egymásba fonódó nemzedékek formálják ugyanis a tudás és az élettapasztalatok, a magatartási minták átadásával a ma fiataljait és a jövő idős embereit.

¹¹ TIHANYI 2004, 4.

¹² TIHANYI 2004, 4.

¹³ TIHANYI 2004, 4.

¹⁴ TIHANYI 2004, 4.

Bibliográfia

CSÁNYI 2017

CSÁNYI Gergely: Az idősor pszichológiájának strukturális meghatározottsága. Az idősor önkéntes halála és a veszteség – deficit paradigma meghaladása. *Esély* 4. 2017, 97–115. Internet: www.esely.org/kiadvanyok/2017_4/ATTO3702.pdf (utolsó letöltés: 2023. okt. 15.)

ÉBER 2017

ÉBER Márk Áron: A kritikai pszichológia programja – itthon. *Új Egyenlőség*. 2017 Internet: ujegyenloseg.hu/a-kritikai-pszichologia-programja-itthon (utolsó letöltés: 2023. okt. 17.)

HELL 2022

HELL Judit: Változás – megküzdés – megújulás. Az idősor kihívásai etikai megközelítésben. In: *Változás és változtatás. Kihívások és válaszok interdiszciplináris megközelítésben. III. Ilyés Zoltán emlékkonferencia-kötet*. Szerk. Gulyás Klára–Kántor Barbara–Kotics József–Lajos Veronika. Miskolci Egyetem BTK Kulturális és Vizuális Antropológia Tanszék, Miskolc, 251–274.

IVÁN 2002

IVÁN László: Az öregedés aktuális kérdései. *Magyar Tudomány* 165/4. 2002, 412–418. Internet: matud.iif.hu/02apr/ivan.html (utolsó letöltés: 2023. okt. 5.)

IVÁN 1997

IVÁN László: *Ne féljünk az öregedéstől!* Budapest, Sub Rosa Kiadó, 1997.

IVÁN 2005

IVÁN László: *Öregedés: örök ifjúság?* Mindentudás Egyeteme-előadás. 2005. Internet: docplayer.hu/3009656-Oregedes-orok-ifjusag.html (utolsó letöltés: 2023. okt. 12.)

KOLIN 2008

KOLIN Péter: Az „időtálló” – Beszélgetés Dr. Iván Lászlóval. *Lege Artis Medicinae* 18/10, 2008. 714–717. Internet: elitmed.hu/kiadvanyaink/lege-artis-medicinae/az-idotallo-beszelgetes-dr-ivan-laszloval/pdf.open (utolsó letöltés: 2023. okt. 17.)

TIHANYI 2004

TIHANYI Péter: A törbe csalt idő. Beszélgetés dr. Iván László gerontológus professzorral a szép és boldog öregedés titkáról. *Hetek*. 2004. Internet: www.hetek.hu/interju/200410/a_torbe_csalt_ido (utolsó letöltés: 2023. okt. 15.)