



A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA:



BARÁTSÁGBAN AZ IDŐVEL

Hosszú, boldog életet kívánunk egymásnak, sokszor mégis panaszkodunk az idő múlása miatti változásokra. Néhány év múlva aztán többnyire vágyakozva gondolunk vissza mai, fiatalabb énjünkre: „Ha akkor értékeltük volna!” Mellékletünkben arra keressük a választ, hogyan köthetünk barátságot az idővel.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

KÉT KÉRDÉS AZ ÖREGEDÉSRŐL

Ismert embereket kérdeztünk arról, ki volt életükben a pozitív példa az öregedés megélésében, illetve mit tesznek azért, hogy elfogadják, pozitívan éljék meg az idő múlását.

- ◆ **Almás Kitti** klinikai szakpszichológus: „Az idő múlásának megélését az segíti, hogy megpróbálok elfogadó lenni, valóban elfogadni, hogy ez az élet természetes része, rábízni magam a sodrására. Másrészt megnézem, mit tehetek azon túl, hogy elfogadom, ami történik velem. Például a fiatalság érzéséhez a sport nagyon hozzátartozik, emiatt próbálok olyan gyakran úzni, amilyen gyakran csak tudom. Fontos az is, hogy mivel az agyammal és az érzelmeimmel dolgozom, azokat is frissen tartsam. Ebben segít az olvasás, a színház, a koncertek, illetve minden, ami érzelmileg és intellektuálisan hat az emberre. Ilyenek azok az összejövetelek is, amelyek megmozgatják a gondolatokat. Tévét évek óta nem nézek, ami szintén segít abban, hogy az efféle elfoglaltságok nagyobb teret kapjanak.





ALMÁSI KITTI



BESENYEI PÉTER

”

RENGETEG ENERGIÁT TUD ADNI A JÁTÉK ÉS
A GYEREKEK KÖZELSÉGE, AMIBŐL ÚGY KELL
EGYRE TÖBB, AHOGY EGYRE ÉRETTEBB LESZEK.

Bár ez még messze van, de nagyon szeretném megélni, hogy nagymama legyek, aktívan részt vehessek az unokák életében. Ebben anyukám a példakép, hiszen sportosan, frissen vállal be mindenféle gyerekes programot.

Jövőre lesz hetvenéves, de ma is aktív, nagyon szép nő, a kiskutyájával naponta többször sétál. Édesapám régen meghalt, ő pedig nem akart új társat keresni, nem tudta volna elképzelni, hogy más mellett legyen.

A döntését tiszteletben tartom, ugyanakkor én jobban igénylem a társaságot, amiatt azt gondolom, ha ennyire fiatalon hozott volna a sors ilyen helyzetbe, nem akartam volna egyedül megöregedni, egy idő elteltével mindent megtettem volna azért, hogy találjak társat magamnak. A pácienseim között is vannak olyanok, akikre pozitív példaként tekintek: elképesztő tartással, méltósággal és büszkeséggel viselték az idő múlását.

Megjelenésükben is fantasztikusak voltak, de nem a jó genetikai adottságaik miatt, hanem mert aktívan tettek érte, figyelték az életmódjukra. Egyfajta csodálatot is keltettek bennem: nem azt éreztem, hogy egy idősödő nőt látok, hanem hogy a szépség, a bölcsesség, a finomság és a letisztultság képviselőit. Akármilyen életseménnyel jöttek, a méltóságukat megőrizték, nem veszítették el a fejüket. Ettől nagyon finommá, nőiessé váltak. Őket látva mindig azt gondoltam: csak így érdemes öregedni.”

Besenyei Péter műrepülő versenyző, repülőoktató: „Azt gondolom, hogy az idő múlása olyan törvényszerű dolog, olyan egészséges folyamat, amit el kell fogadnunk. Az benne a jó, hogy ugyan igaz, hogy idővel a jó dolgok elmúlnak, de a rosszak sem tartanak öröké. És hogy az ember miként éli meg a korosodást? Azt gondolom, mindenki annyi idős, amennyinek érzi magát. Látok például sok fiatalembert, aki a felkékben öreg, és látok sok idős embert, aki belül fiatal. Szerintem ez a legfontosabb. Ami engem illet, én sosem akartam fiatalabbnak látszani annál, amennyi vagyok, de például a fodrászom állandóan szekál, hogy kicsit színezzük be a hajamat. Nem akarom, pedig már 20 éves korom óta



meglehetősen őszülök, fehér a hajam. Nem foglalkozom azzal, hogy a festéssel tíz évvel fiatalabbnak látszanék, nem számít, hogy minek „látszanék”, sőt, igazából az sem érdekelné, ha tíz évvel fiatalabb lehetnék. Jól elvagyok a korommal, és amíg mindent meg tudok tenni, amit korábban, addig nem hiányzik az, hogy 5-10 évvel fiatalabb legyek.

Másrészt, aki a korát nem fogadja el, az békétlen, és nem boldog. Aki pedig magát nem fogadja el, az nem várhatja mástól sem, hogy elfogadja őt.

”

AKI A KORÁN NEM VÍVÓDIK, SOKKAL NYUGODTABBAN ÉL ÉS EZ KI IS ÜL AZ ARCÁRA.

Persze azzal semmi baj, amikor valaki igényes, és mindent megtesz annak érdekében, hogy a látható jeleket csökkentse. De azzal már nem jó szembesülni, amikor idősebb hölgyek görcsösen fiatalok akarnak maradni, kikenve-kifenne, feltöltve, felvarrva, injekciózva és kisimítva mutatkoznak. Ugyanez igaz a férfiakra is. Konkrét pozitív példák nincsenek előttem, ilyesmin még nem gondolkodtam. De nem is akarnék másokat követni, mindig az a lényeg, hogy ezt az ember maga miként éli meg.”

Hűvösvölgyi Ildikó, Kossuth-díjas színművész: „Csodálatos asszonyok vettek körül mindig. Ők vezettek rá, hogy ne féljek az öregedéstől. Az Édesanyám, aki a legjobban szeretett. Nem tudtam olyat kérni, amit ne teljesített volna. Jött, segített, főzött-mosott-takarított, nevelte, szerette a lányaimat, Nórát és Zsófit. Tőle örököltem a filigrán alkatomat, a munkabírást és az örökös mosolygást. Nagy adománya az életemnek, hogy utolsó éveiben ápolhattam, gondozhattam: visszaadhattam valamit a szeretetből, amit tőle kaptam.

Azrán volt egy csodálatos énektanárnőm, aki sajnos már nem él: Cser Tímea, vele a Színművészeti Főiskolán találkoztam. Úgy hívott: „Hüvöske”. Mindvégig nagyon szoros és bensőséges kapcsolatunk volt. Megtanított arra, hogy időt és energiát ne sajnáljak egy-egy figura vagy vers kibontására, ne csak a felszínen, de a mélyben is kutakodjak. Minden fontos énekes szerepemet vele tanultam, és még idős korában is gyakran elmentem hozzá. Ilyenkor gyönyörűen felöltözött, megcsináltatta a haját, és saját süteménnyel várt. Beszélgettünk – mindenre emlékezett, jobban, mint én –, múltat idéztünk, és később, amikor már rosszul látott, mint Nyilas Misi Pósalaky úrnak: olvastam neki. Mert minden érdekelt, a világ, a politika, de mindenek előtt én és a családom. Értékes életet tudott élni még nyolcvanon túl is.

Végül itt van, és néhány utcával lejjebb él a középiskolai osztályfőnöknőm: Groma Gézáné, Judit néni! Nahát, ő még ma is a csúcs! A Konzervatóriumban matek-fizika szakos tanárként tanított, emellett irodalmi esteket szervezett. Ő fedezte fel a színészi vágyaimat, és maximálisan támogató. Nagy osztálykirándulásokra vitt minket, filmet forgatott rólunk, igazi jó közösséggé váltunk általa. Sokszor látom őt az utcán vagy a boltban megfáradva, betegen, és mégis, amikor a 45 éves érettségi találkozóknk volt, csinos volt és elegáns, ő volt a legfelkészültebb. Felolvasta verseit és novelláját, boldogan mesélte, hány unokája és dédunokája van már. Mindegyiket számon tartja, meglátogatja, vonatra és buszra ül, és viszi nekik a süteményt. Nagyon boldog volt, amikor elmeséltem, hogy már nekem is van Nórikámtól egy kisunokám, Bence.

”

ILYEN ASSZONYOKTÓL TANULTAM AZ ÉLET FORTÉLYAIT, A SZERETETET, A BÖLCSESSÉGET ÉS AZ ISTENBEN VALÓ MÉLY HITET. MIÉRT FÉLNEK HÁT AZ ÖREGSÉGTŐL?”





HŰVÖSVÖLGYI ILDIKÓ



EMMER LÁSZLÓ

Emmer László fotográfus: „Simon fiunk tizenegy éves kiskamasz, én ötven, apám nyolcvanhárom, és az utolsókat lépdeli a hazavezető úton. Ez az életszakasz határozza meg most az időhöz, öregedéshez, elmúláshoz való viszonyomat. Az ebédlőnk falán családi képek sorakoznak dédszülőkkel, nagyszülőkkel, más rokonokkal. Kész életfolyam. Apai dédapám bajszos portréja egy öreg embert mutat. Megdöbbsentem, hogy még csak hatvanéves itt. A tagyospusztai kúria épülete, ahol apám sok nyarat töltött, ma már szántóföld.

”

AZTÁN JÖNNEK AZ ESKÜVŐI FOTÓK, ZÖMÉBEN ÉLETHOSSZIG KITARTÓ HÁZASSÁGOK STARTPONTJAI. LÁTOM MAGAM „BEILLESZTŐDNI” EBBE A SORBA, TERMÉSZETESEN, MAGÁTÓL ÉRTETŐDŐEN.

Az utóbbi években letisztultak dolgok, sok mindent nem akarok már, de még sok mindent szeretnék. Az első félidőt már lefújták, át kell gondolni, hogy mi is történt: néhány szép gól, kihagyott helyzetek, sajtó boka. A második félidőben ennek függvényében futok fel a pályára. Másképp kell játszani. A munkám során zömében nálam sokkal fiatalabbakkal dolgozom, az asszisztensek a gyerekeim lehetnének. Nagyon hatnak rám, nyitott vagyok rájuk, érdekes ez az összjáték, de csak-csak az apjuk lehetnék. Érzékelem, hogy vigyázni kell náluk a sztorikkal, mert a bennük szereplő nevek, események, helyszínek közül sokszor minden elem magyarázatra szorul. Nézem csodálkozó arcukat, és kérdezem: „Nincs meg?” Persze a fiam is kirukkol néha olyan mondatokkal – leginkább internetes játékokkal kapcsolatban –, amikből egy árva kukkot sem értek. Mindenesetre jó, ha az ember megtartva a kapcsolatot a különböző generációkkal örömmel bele tud állni a saját korába.” ♦