



SZÖVEG –
KŐLNEI LÍVIA

TESSZÜK A SZÉPET!

Az öregedésről

„Legalább tíz évet letagadhatnál!” „Három felnőtt gyereked van? Nem látszik rajtad!” „Jól tartod magad.” „Jól nézel ki. Hol varratod fel a ráncaidat?” „Ennyire nem öszülsz még, vagy ilyen jó a hajfestéked?” Ha ezekhez hasonló – dicsérő vagy csipkelődő – megjegyzéseket kap a korosodó ember, kihúzhatja magát: még nem írta le őt a környezete, a társadalom. Mert az öregedésnek az a nagy veszélye, hogy a „csökkent értékű” kategóriába kerülsz.

◆ KAPUZÁRÁSI PÁNIK

A nők előtt két tévút áll: elkezdene korukhoz nem illően fiatalosan öltözni, túl sokat foglalkozni a külsejükkel, vagy pedig elfelejtik, hogy „nőből vannak”. Mindkét állapot veszélyeztetheti a párkapcsolat stabilitását. Dr. Bagdy Emőke pszichológus érzékletesen foglalja össze a férfiak tévútját: „A férfiak elkényelmesedésük ellenére fickósak akarnak maradni, mert szeretik, ha a nők elismerik maszkulin értékeiket. Emiatt könnyebben bevonódnak érzelmi kísértésekbe. Ha tudatosítanak magukban ezt a krízist, nem esnének önnön csapdájukba.” Feladva akár több évtizedes párkapcsolatukat, családjukat odahagyva, egy fiatalabb nő oldalán kezdenek új életet. „Mindkét nem esetében önámításról van szó: ha vastag sminkréteggel takarom el ráncaimat, talán nincsenek is. Ha egy fiatal nő gyereket szül nekem, akkor még én sem mentem ki a divatból. Borítékolható a csalódás: az életet nem lehet újrajátszani” – véli dr. Balkuné Szűcs Emese pszichológus.

KÜZDÜNK AZ ÉLETKOR ELLEN, VAGY MEGADJUK MAGUNKAT?

Bagdy Emőke tapasztalatai szerint aki értelmes célt talál, az elégedettebb és kiegyensúlyozottabb. A nagyszülők jóval boldogabbak, mint a magányos idősek. Az alacsonyabb iskolázottságúak körében sajnos a nyugdíjba kerülés gyakrabban társul kiégettséggel, kimerültséggel. Az életminőséget az anyagi jólét, a „jó nyugdíj” minden másnál jobban befolyásolja. „Az ápolt megjelenés, az »adok magamra« attitűd viszont általánosnak mondható, sokkal fiatalosabbak az idősek manapság, mint pl. húsz évvel ezelőtt.”





Balkuné Szűcs Emese úgy látja, akik megbékéltek az öregedéssel, azok képesek humorosan kezelni a lötyögő bőrt és a kerekedő idomokat egyaránt.

VERSENYKÉPTELEN TEHER VAGY MEGBECSÜLT ÖREG?

A fejlett nyugati társadalmakban – szemben a természetközeli életmódú népekkel, ahol a véneket nagy tisztelet övezi – hátrány az idősödés, mert lemaradást jelent a gazdasági versenyben, ezért nem illendő öregnek lenni. „Nemcsak, hogy nem termelnek semmit, gondolja ez a kultúra, de még nyűgöt is jelentenek. Mi tehát a következménye az ilyesfajta gondolkodásnak? Szabaduljunk meg tőlük!” – figyelmeztet Ferenc pápa az idősek

hátrányos helyzetére. Dr. Boga Bálint, a gerontológia (idősödéstudomány) hazai szaktekintélye korunk kényes etikai kérdésének tartja az „ageizmust”, az életkor szerinti diszkriminációt. Úgy véli, tudatos jogi küzdelmet kell vívniunk azért, hogy a 45–50 év felettiek ne szoruljanak ki a munka világából. Gőbel Réka HR-tanácsadó megerősítette, hogy nehéz a dolguk a negyvenes-ötvenes munkavállalóknak az állásinterjúkon. Egyes munkaadók bizonyos kor felett be se hívják a jelentkezőket. Ugyanakkor fontosnak tartja, hogy az idősödő munkavállaló önbizalommal vágjon bele az álláskeresésbe, mert a munkaadókat meggyőzi „a rendezett külső megjelenésből és a csillogó szemekből áradó



életerő, harmónia, nyitottság. Az ilyen kisugárzású álláskereső az életkor előrehaladtával is esélyesek.”

A fogyasztói társadalmi modell szerint csak a fiatalok lehetnek hasznosak, és csak ők élvezhetik az életet, ezért semmi sem drága, ha az öregedés késleltetéséről van szó. Ám az „öregedési pánik” diktálta veszélyes és költséges praktikák (például a sebészeti fiatalítás) mellett szerencsére hódít egy józanabb, egészségtudatosabb irányzat is, amely a természetre építve próbálja késleltetni, ellensúlyozni az idősödést. Ilyen például a programozott mozgás, amely javítja a mentális funkciókat, gátolja az élettani hanyatlást. A külső öregedés késleltetése érdekében sokan folyamodnak kozmetikai szerekhez. „A hetvenes korosztályba tartozó idős nők a legdrágább ránceltávolító krémeket keresik, méghozzá konkrét márkát és típust, ami azt mutatja, hogy rendszeresen használják – osztja meg velem tapasztalatát Danka Szilvia gyógyszerkiadó szakasszisztens, aki egy budapesti patikában dolgozik. – A középkorúak maguknak nem, csak ajándékként veszik az idős anyukájuknak. A legfiatalabbak pedig csak az arctisztítókat keresik.”

A fiatalos külső megőrzésének igénye mögött persze egyénenként eltérő lelki folyamatok játszódnak le.

SPIRITUÁLIS ÖREGEDÉS

Az emberek többsége 65–70 éves kora táján összegzi és értékeli életútja eseményeit, és megpróbálja megfogalmazni, megosztani másokkal. Mások értelmezhetik úgy az életüket, mint külső történések kavalkádját, amelynek során igazi bensőjük mindig fiatal marad.

„Egy bizonyos ponton az egyén elengedő attitűdre vált, feladja a küzdelmet a testsúllyal és minden fitten tartó technikával. Innentől az egészségben maradása attól függ, van-e, aki azt mondja neki: szeretlek olyannak, amilyen vagy... –vallja Bagdy Emőke. – Mindnyájunk közös útja az idősödés, legjobb emelt fővel viselni és rámosolyogni, hogy így nézzen vissza ránk.” ♦

BEZEG AZ ÉN IDŐMBEN? – IDŐSKUTATÁS A CORVINUSON

A Média a Csaláért Alapítvány a Budapesti Corvinus Egyetem Magatartástudományi és Kommunikációelméleti Intézetének kutatóival együttműködve arra vállalkozott, hogy egy összetett vizsgálatban felmérje az idősekről alkotott véleményeket, és megmutassa, melyek az uralkodó sztereotípiák. Azt kívánja feltárni, hogyan jelennek meg az idősek a hazai hírmédiában, és ez mennyire felel meg az előrajzolt sztereotípiáknak.

A kétszakaszos kutatás első része egyetemisták körében készült, és a nyár végén zárult le. Egy húsz kérdésből álló kérdőívben olyan kérdésekre válaszoltak, hogy pl. milyen ruhákat visel, miről beszélget, mit gondol egy idős ember. A csaknem kétszázharminc kérdőívből kinyert eredmények korántsem tükröznek olyan egységes álláspontot, mint az várható volt. Bár kirajzolódott az otthon tévéző, ősz hajjú, lassan beszélő, egészségi panaszokkal küzdő, nosztalgizáló nyugdíjas képe, de az olvasás, a kertészkedés, a családi és egyéb apró életörömök említése már jócskán árnyalja a képet. Meglepő ugyanakkor, hogy a fiatalok szerint az idősek mennyire negatívan vélekednek róluk: tiszteletlennek, lustának, udvariatlannak, szemtelennek és erkölcstelennek tartják őket. A kérdés adódik: mennyi lehet ebből igaz? Vajon nem csak a negatív idős kép kivetüléséről van szó a fiatalok fejében? Mi táplálhatja ezeket a sztereotíp benyomásokat?

A kutatás a jelenleg folyó, második fázisban a média szerepét vizsgálja, hogy a fenti kérdésekre (is) választ adhasson. Az eredményekről a Képmás olvasóit folyamatosan tájékoztatjuk.

A gyorsjelentést dr. Aczél Petrától, a Média a Csaláért Alapítvány elnökétől, a kutatás vezetőjétől kaptuk.



Kapcsolódó cikkünk a kepmas.hu weboldalon Tükör rovatában: A naplemente szépsége – lelkészek az öregedésről



RECEPTURA

616



HIDRATÁLÓ ELIXÍR

A RÁNCOK NEM KIVÉTELEZNEK.

Néhányunknál korábban, legtöbbünknel később, de mindig megjelennek. Hiszen bőrünk ráncosodása az élet megkerülhetetlen, természetes folyamata. Szerencsére visszazorításukra is vannak természetes, bőrünket kímélő megoldások!

Az Ilcsi Hidratáló elixír növényi hyaluronát-tartalma és hatékony növényi összetevői révén finoman, mégis látványosan és igazoltan* csökkenti ráncaink mélységét. Használjuk dekoltázsunkra, arcunkra, hogy minél szélesebb mosollyal tudathassuk a világgal: szépek vagyunk!

Tanácsért forduljon Ilcsi kozmetikus szakemberhez, aki alapos bőrdiagnosztikát követően a bőrtípusának és bőrállapotának legmegfelelőbb kozmetikumot fogja ajánlani!

* A 26344/17/JSFH/Z1 felhasználói valamint 26344/17/JSFH/Z1 gépi biológiai tesztek alapján.

Az Ilcsi termékek elérhetőek az Ilcsi kozmetikusoknál, vagy az Ilcsi Szépségmanufaktúrában: 1012 Budapest, Attila út 79.,
Telefon: +36 1 224 0178, +36 20 410 8740, www.szepsegmanufaktura.hu