HIDY PÁLNÉ

AZ ÖREGKORRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS NEVELÉSI ÉS ÖNNEVELÉSI FELADATAI

(Részlet egy nagyobb tanulmányból)

A TÉMA SZAKMAI ÉS SZUBJEKTÍV INDÍTTATÁSAI

Életünket szinte eszmélésünkkel egyidőben kezdjük félteni. Legtermészetesebb, legősibb ösztönünk velünk egyidős. Megszülettünk, hát élni akarunk. Sokáig. Egészségesen, megelégedetten, tevékenyen.
Arra már kevesebbet gondolunk, hogy a hosszú életért küzdve az öregségért is küzdünk. Furcsa kettőség: akarjuk a hosszú életet és féljük az öregséget. Amíg lehet, igyekszünk nem gondolni rá. Megpróbáljuk kívülről, felülről nézni, mint tőlünk idegen, messzi világot.
Nagy ellentmondás, mert ha azt akarjuk, hogy olyan, vagy megközelítőleg olyan legyen, mint szeretnénk, már jóval korábban szembe kell nézni vele, fürkészni és tanulni kell titkait.
Az öregség sok nehézségét lehet letompítani, ha felkészülünk rá.
Bennünk, körülöttünk élő "nagy" öregjeink, mint az élet annyi más dolgában, ebben is segítenek. Csak figyelni kell rájuk. Felemelő, szép példájukkal éppúgy mutatják az utat, mint a megöregedésük kudarcaival. Figyeljünk hát rájuk, próbáljuk érteni és érezni őket, mert ezáltal ők is, mi is, és a minket folytatók is többé, gazdagabbá válnak.
Az irántuk és a minket idős emberként is átélő gyermekeink iránt érzett szeretetnek, az előttünk járók és utánunk jövők iránt érzett felelősségnek erőt, késztetést kell adni ahhoz, hogy kutassuk és megértsük, amit a tudomány és tapasztalás az öregség, öregedés folyamatáról mondani tud.

AZ IDŐSKORI MŰVELŐDÉSSEL KAPCSOLATOS KUTATÁSOK FONTOSSÁGÁNAK INDOKLÁSA

A permanens nevelés, művelődés gondolata ma már szerves részévé vált a pedagógiai, andragógiai gondolkodásnak. A jól hangzó, s kicsit már le is járatott "egész életen át tartó" jelző tartalmai azonban a mindennapi gondolkodásban, művelődési gyakorlatban igen sok és nagy hiányosságokat mutatnak.
Gondolkodásunk, az általa felölelt időkeretek többnyire megragadnak az érett, felnőtt ember nevelési, művelődési feladatainál, lehetőségeinél. Aránytalanul kevés szó esik, még kevesebb történi az időskori nevelés, önnevelés, művelődés feladatainak, lehetőségeinek megfogalmazásával, megvalósításával kapcsolatban.
Annak, hogy ez így van, igen sok oka van. A kérdéssel kapcsolatos megmerevedett, helyenként még a szaktudományi gondolkodásban is fellelhető ítéletek és előítéletek éppúgy közrejátszanak, mint a gerontopszichológiai és az erre épülő metodika jelenlegi hiányosságai, fehér foltjai. Részben az utóbbi ténnyel magyarázható, hogy a kérdés sem a pedagógusképzésben, sem a felnőttnevelésre is felkészítő közművelődési szakemberképzésben - ebből adódóan a mindennapi gyakorlatban sem - kapja meg a neki kijáró helyet.
Ez többek között azért is sajnálatos, mert nem lehet kétséges, hogy a nevelés, művelődés ebben a korszakban is meghatározó jelentőségű lehet, ha megtaláljuk azokat a tartalmakat, formákat, módszereket, amelyek a korszak életkori sajátosságai által meghatározottan ezeket a funkciókat betölthetik.

Az inaktivitás, a megfelelő testi-szellemi tevékenykedés hiánya az időskor egyik legnagyobb veszélye, ami nemcsak tétlenséghez, unalomhoz és az ebből adódó lelki problémákhoz vezet, hanem a testi-lelki hanyatlás folyamatát is meggyorsítja.
A gerontológia tudománya, amikor "nemcsak éveket", hanem "élettel", tartalmakkal teli éveket akar adni az embernek, tulajdonképpen az emberi aktivitás megtartásának lehetőségeit keresi, kutatja.

A művelődési tevékenységek gazdag formarendszere olyan "sokfunkciós" aktivitási lehetőségeket jelent, amelyek messzemenően betölthetik a fenti feladatokat. A művelődés különböző formái, az unalomtól mentve és megmentve, nemcsak tartalmas, szép órákat adhatnak az idős embernek, hanem a világgal, környezetükkel való élő kapcsolat lehetőségeit is jelenthetik. Sikerélményt, önbizalmat éppúgy kaphatnak általa, mint a "kihagyott", elmulasztott dolgok pótlásának jó érzéseit. Az emberi tudás, a művészete katharhikus ereje, segíthet úrrá lennei az élet nehézségein, segíthet a belső béke, harmónia meg-megbillenő egyensúlyának visszaszerzésében.
Nem lehet kétséges, hogy a művelődés, közművelődés gerontológiai jellegű feladatai tehát egyre sürgetőbb, egyre több embert érintő feladatként jelentkeznek.

AZ ÖREGSÉG INDIVIDUAALIZMUSA

Megöregedni, ahogyan élni is, sokféleképpen lehet. Környezetünk példái, jó és rossz tapasztalataink bizonyítják ezt. Az, hogy életünk, személyiségünk idős korunkra hogyan, milyen irányba fejlődik, mennyire lesz harmónikus vagy konfliktusoktól terhes, a tőlünk független, objektív erőkön túl, rajtunk is múlik.

"Gyümölcsnek az leszünk, mi virágnak voltuk" - mondja Illyés Gyula, a költő. "Az öregedés kialakulásának mechanizmusa, a szervezet teljes múltjának, létrejöttének és átalakulásának függvénye"[1] - vallja ugyanazt az igazságot Frolkisz, a gerontológus, az öregkorral foglalkozó tudós. Jövendő öregségünk tehát mindenkori jelenünkben formálódik. Időskori énünkben, személyiségünkben benne van egész múltunk, életünk. Ezért is nehéz az öregséggel, megöregedéssel kapcsolatban általános érvényű, kivétel nélküli szabályokat feállítani. Szélsőségesen különböző példák bizonyítják, hogy megöregedésünk mind biológiai, mind pedig lelki, szellemi vonatkozásban, egyéni menetrend szerint zajlik. Howel amerikai gerontológus szerint: "...az öregedési folyamat nem lejtő, amelyen mindenki egyforma sebességgel megy lefelés, hanem szabálytalan lépcsőfokok egymásutánja, amelyen egyesek gyorsabban gurulnak le, mint mások."[2]
Ezeknek a gondolatoknak az igazsága ösztönözhet bennünket arra, hogy

szembenézzünk jövőnket készítő jelenkori feladatainkkal, azokkal a lehetőségekkel, tényekkel és változásokkal, amelyek éveink szaporodtával egyre közelebb kerülnek hozzánk.
A megöregedés döntően biológiai determináltságú folyamat, ugyanakkor megbocsáthatatlanul leegyszerűsítenénk, meghamisítanánk ennek a kérdésnek lényegét, ha nem látnánk, hogy ennél sokkal több és összetettebb dologról van szól.

A kamaszkorhoz hasonlíthatóan, a biológiai, társadalmi és személyiségbeli változások, átstrukturálódások egész sora, egymásba fonódó láncolata jellemzi, kíséri életünknek ezt a szakaszát. Ezek a változások egymástól el nem választhatók, egymástól nem függetleníthetők, ebből adódóan önmagukban, a többi jellemzőtől elszigetelten nem is érthetők, nem is elemezhetők. Éppen a geriátria, az öreggyógyászat nagy orvostudósai hangsúlyozták legerőteljesebben, hogy még a kifejezetten biológiai, patológiai történések sem érthetők, gyógyíthatók a társadalmi, pszichológiai tényezők ismerete nélkül. A társadalmi helyzetünkben, emberi kapcsolataink ban, lelkiéletünkben bekövetkező történések kétségtelenül kiválthatnak, gyorsíthatnak bizonyos biológiai fiziológiai folyamatokat. Ugyanakkor az is nyilvánvaló, hogy szervezetünk biológiai történései messzemenően befolyásolhatják, meghatározhattják társadalmi életünk, illetve lelki életünk történéseinek irányát és kimenetelét.

Simonde de Beauvoir öregségről írt, ma már klasszikusnak mondható könyvében a következőképpen fogalmazza meg ezt az alapigazságot:
"Ma már mindenki tudja, mennyire nem lehet elválasztani az élettani jelenségeket a lelkiektől. Kölcsönösen befolyásolják egymást, és kapcsolatuk az öregkorban különösen szembetűnő... Azt azonban, amit lelki életnek nevezünk, csak az egyén léthelyzetének világánál érthetjük meg.
Nem elégséges tehát elemző módon leírnunk az öregedés különféle külső megjelenési formáit, mert mindegyik visszahat a többire, és mindegyikre hat a többi. Az öregséget ebben a végtelen körmozgásban kell megragadnunk.."[3]

Az öregség kezdetét nem lehet időponthoz, történéshez kötni. Ennek ellenére a nyugállományba vonulás a legtöbb ember életében olyan határkő, olyan sok és nagy változást elindító történés, amelynek hatása egész to-

vábbi életünkre meghatározó lehet. Ezért kell ezzel a kérdéssel bővebben, részletesebben foglalkozni.

MUNKA, TEVÉKENYSÉG, AKTIVITÁS KÉRDÉSE AZ IDŐS KORBAN

A munkavégzés képessége az ember legjellemzőbb, legmagasabbrendű tulajdonsága. Az alkotó munka legtökéletesebb formáiban sűrítve jelennek meg a személyiség értelmi, érzelmi, akarati erői. Megélhetésének biztosításán túl az ember munkája által érezheti saját hasznosságának, önmaga megbecsülésének, elismerésének jó érzéseit.
A fentiekkel is magyarázható, hogy a munkával, hivatással kapcsolatos történések az ember életének jelentős eseményei közé tartoznak. Az első munkahely élményeit, a pályaváltás, munkahelyváltás döntést megelőző feszültségeit, és végül az utolsó munkahelytől való búcsúvétel vegyes érzelmeit az ember maradandó emlékként őrzi.

Amennyire eltérőek az emberek munkájukhoz való viszonyukat tekitve, annyira eltérőek, különbözőek abban is, ahogyan nyugdíjazásuk tényét, élményét fogadják és átélik. Annak, hogy ki milyen gyorsan tud, és milyen mértékben az új életformájával azonosulni, nagyon sokféle oka van, lehet. Az egyén egészségi állapota éppúgy meghatározó szerepet játszik, mint a hivatáshoz, adott munkahelyhez, illetve a munkatársakhoz fűződő értelmi és érzelmi viszonyulások összessége. A nyugállományba vonulással együttjáró sokféle élmény átélésének módját, milyenségét döntő módon határozza meg, hogy a munkahelytől, hivatástól való elszakadás utáni időszak az egyén számára milyen lehetőségeket igér, hogy családjában, vagy azon kívül milyen célok, feladatok várják.

A nyugdíjazás jogosságának, fontosságának tényét, az általa kapott lehetőségek humán tartalmait sem kétségbevonni, sem megkérdőjelenzi nem lehet. Ugyanakkor látni kell azt is, hogy az így kialakult helyzet sokak életében komoly nehézségekkel, újonnak kialakuló veszélyhelyzetekkel jár. Ezekkel szembe kell nézni, ezekre fel kell készülni.

Az aktív időszak lezárulásával alapvetően megváltozik az egyén társadalmi helyzete, társadalmi státusza. Évtizedek munkájával kivívott pozícióit, a beosztásával járó jogait, lehetőségeit elveszíti. Életével kivívott tekintélye ha meg is marad, az emberek szemében átértékelődik. Mindez nagyon sokszor egyik napról a másikra, minden átmenet és fokozatosság nélkül. A fentiekből adódik, hogy nagyon sok embernek kell megküzdeni azzal a nem könnyű érzéssel, amit önmaga fontosságtudatának csökkenése jelent vagy jelenthet. A nyugállományba vonulással olyan célok, hajtóerők szűnnek meg, vagy alakulnak át, amelyek tartalmat és egyben erőt adnak az egymást követő napok küzdelmeihez, és amelyek az ember énjének, személyiségének lényeges kifejezői voltak. Az újonnan kialakuló helyzethez hozzátartozik, hogy felborul, megváltozik az egyén megszokott, vérébe ivódott napirendje, életritmusa. Az idő, ami eddig munkára sürgette és hajtotta, most új és más tartalmakra várva szokatlan bőséggel szakad rá.
A munkahellyel, hivatással való napi kapcsolat megszűnése alapvető változást hoz az egyén társadalmi kapcsolatainak szerkezetében, minőségében is. Az idő múlásával egyre kevesebb a változatlan tartalommal, változatlan intenzitással megmaradó emberi kapcsolat. Ezeken a változásokon, érzéseken úrrá lenni nem könnyű feladat, sok dologtól függ, hogy kinek mennyire sikerül.

A megváltozott életforma lelki, fizikai traumái között az inaktivitást, illetve annak következményeit az első helyre kell tenni. Sorsdöntő, az ember egész nyugdíjas létét meghatározó kérdés, hogy az egyén a rendelkezésére álló időt hogyan, milyen tartalmakkal tudja kitölteni, meg tudja-e őrizni tenniakarását, és hogy ebben az aktivitásban talál-e értelmes, őt kielégítő célokat.
A gerontológia egyik legalapvetőbb és legmegcáfolhatatlanabb tétele szerint a pihenés, a fizikai és szellemi tétlenség csak időlegesen kedvez szerveinknek. A tartós inaktivitás, illetve alulterheltség olyan erőket szabadít fel, amelyek nem a pihenést, nem a regenerálódást, hanem éppen az ellenkezőjét, a hanyatlást, a leépülést, vagyis az involúciót siettetik. Míg fiatalabb korban a munka, tevékenység legfőbb funkciója a személyiség pozitív irányú fejlesztésében, kibontakoztatásában van, addig

idős korban a munka a hasznos tevékenység elsődleges funkciója a személyiség, a karakter megőrzésében van.
"Munka nélkül, önkéntesen vállalt célszerű tevékenység nélkül életünk nemcsak tartalmatlanná válik, hanem le is rövidül" - mondja Balázs András orvos gerontológus.

Illyés Gyula saját életének tapasztalatait is összegezve; Kháron ladikján című művében ugyanerről így ír: "Az öregség testi-lelki kényelmetlenségei ellen nem utolsó hatású védekezés tehát a tennivalók bizonyos ütemszerű beosztása és ismétlése. Vagyis, hogy az időt mi fogjuk kordába, mert különben ő táncoltat meg bennünket a maga bolond, embertelen módján."[4]
Mindez megcáfolhatatlanul igaz, de a mindennapok megvalósulásában megközelítően sem ilyen természetes és egyszerű dolgok ezek.
A nők sorsa, helyzete ilyen vonatkozásban valamivel könnyebb. A család, a háztartás, az unokák számukra könnyebbben, természetesebben adják a hasznos munka örömteli érzéseit. Nehezebb a férfiaknak. Különösen azoknak, akiknek életében a munka, a hivatás mindent meghatározó jelentőségű volt. Legnehezebb dolga azoknak van, akiknek hivatása az átlagosnál is behatároltabb, speciálisabb, akik egész aktív korukat egy adott munkahelyi, munkatársi környezetben élték le.
Az előzőekben vázolt helyzet nem egyszerű és nem könnyű, éppen ezért kell sokkal korábban, jóval a nyugállományba vonulás előtt gondolni ezekre a dolgokra. Tervezzük hát jó előre a nagy bőséggel ránk szakadó időt!
Számoljunk azzal, hogy azok a tevékenységek, amelyek aktív korunkban csak másod- és harmadrendűek voltak számunkra, amelyek érdeklődésünknek, energiánknak csak kis hányadát köthették le, életünk új időszakában főszerephez juthatnak, elsődleges funkciót kaphatnak.
Társadalmi tevékenységeink, hasznos hobbyjaink, szabadidős szokásaink kiegyensúlyozott életünk alapfeltételeivé válnak, illetve válhatnak. Minderre azonban tudatosan készülni kell. Sturccpolitikát folytat, tévhitekben ringatja magát az, aki a "majd lesz valahogy" álláspontjára helyezkedik, vagy abban bízik, hogy felszabaduló idejét, energiáit olyan dolgokba fekteti, amelyekkel azt megelőzően egyáltalán nem foglalkozott.
Az utóbbi gondolat igazságát támasztják alá a gerontológiának, pszichológiának azok a tapasztalatai, amelyeket az emberi érdeklődés, szokásrend-

szer időskori alakulásával kapcsolatban gyűjtött össze, amely megállapításokat saját vizsgálataim eredményeivel nagyrészt magam is igazolhatok.

AZ ÉRDEKLŐDÉS, ÉRDEKVÁLTOZÁS SZOKÁSRENDSZER ALAKULÁSÁNAK JELLEMZŐ TENDENCIÁI AZ IDŐSKORBAN

Cselekvésre, tevékenységre ösztönző motívumaink között érdeklődésünk fontos szerepet tölt be. Tartalmának, terjedelmének, szilárdságának és mélységeinek jellemzői nagyon sokat elárulnak a világhoz való kapcsolatunk milyenségéről. Érdeklődésünk, a benne kifejezésre jutó értelmi és érzelmi összetevőkkel személyiségünk jellemző mutatói közé tartozik. Életünket irányító, hatalmas erő. Közismert tény, hogy az érdeklődéssel végzett munka nemcsak vonzóbb, hanem könnyebb és eredményesebb is. Hiánya, kielégületlensége az életet szürkévé, unalmassá, ebből következően nehézzé teszi. A sokszínű, kellő mélységgel párosuló érdeklődés tehát a tartalmas emberi élet egyik alapfeltétele. Igaz ez életünk minden időszakára, a semmittevés és az ebből következő involúció azokat fenyegti legkevésbé, akik sokszálú, aktív érdeklődéssel kötődnek szűkebb és tágabb környezetük eseményeihez, történéseihez.

A fentiekből adódóan a gerontopszichológia exponált kérdései közé tartozik az időskori érdeklődés jellemző tendenciáinak megismerése. Alapkérdésként vetődik fel egyrészt a múltbeli érdeklődés megőrzésének problémája, másrészt az új érdeklődési területek kialakíthatóságának kérdése, lehetősége.

A pszichológusok, szociológusok, gerontológusok véleménye a legjellemzőbb, leggyakoribb tendenciák felismerésében és magyarázatában megegyezik. A kérdés árnyalt gazdagságának feltárásáig, az egyéni különbségek felismeréséig és rendszerezéséig azonban még nem jutottak el. Ehhez nagyon sok empirikus vizsgálatra, interjúra, életútvizsgálatra lenne szükség.

A kérdéssel kapcsolatos általánosan elfogadott véleményt Cseh-Szombathy László a következőkben fogalmazta meg:

"A nyugdíjasok nagy többségénél csak a már aktív korban is meglévő érdeklődések felerősítéséről és kielégítéséről lehet szó. Bármennyire is lé-

nyeges a nyugdíjazással bekövetkező változás az emberek életében, olyan következik be, amikor már nemigen számíthatunk az addig kialakult érdeklődési kör kitágulására."[5]

Tanulságként és alapigazságként el kell tehát fogadnunk a tényt, miszerint időskori érdeklődésünk összetétele a korábbi időszakban kialakult érdeklődés által meghatározott. Minél gazdagabb és intenzívebb volt az egyén korábbi érdeklődése, annál többet menthet át magának ebből öregkorára. Törvényszerű tényként kell számolnunk azzal, hogy a világgal való kapcsolat lazulása, bizonyos tevékenységi formák megszűnése magával hozza az ezekkel kapcsolatos érdeklődés elhalványulását, kialvását.

A megszűnő, vagy soha ki nem alakult érdeklődési területek helyét újakkal pótolni idős korban tehát rendkívül nehéz.

Nehéz, de nagyon sok példa bizonyítja, hogy nem lehetetlen. Jelentős érdeklődési területté változhatnak új, vagy részben új dolgok.

a./ Ha az egyén életútjának valamilyen periódusában már szerepet kaptak, de az életkörülmények alakulása miatt gyakorlásukra mód nem volt.

b./ Ha vágyként, kívánságként, nosztalgiaként élt az emberben, de életének sajátos alakulása elképzeléseinek realizását megakadályozta.

c./ Ha meglévő, stabil érdeklődéséhez valamilyen ponton kapcsolódik, hasonlóság és különbözőség egyaránt fennáll.

d./ Ha az egyén körülményeiben, emberi kapcsolataiban olyan döntő változás áll be, amely képes új igényeket, új szükségleteket támasztani.

A fentiekkel is indokolható, hogy a megnövekedett szabadidő jelentőségét, a benne rejlő lehetőségeket tagadni, vagy lebecsülni nem lehet, de túlértékelni, abszolutizálni még kevésbé. Számtalan példa igazolja, hogy a megnövekedett időkeret elsődleges pozitív hatása a már addig is funkcionáló tevékenységi formák előfordulási idejének megnövekedésében van.

AZ ALKALMAZKODÁSI KÉPESSÉG ALAKULÁSA AZ IDŐSKORBAN

Az időskori érdeklődés alakulásával kapcsolatos jellemző tapasztalatok és ebből levont általános következtetések bizonyos mértékig összefüggésbe hozhatók a gerontológia legegyértelműbben elfogadott tételével, megállapításával. A Korányi Sándor által megfogalmazott elmélet szerint az öregkor egyik legfőbb jellemzője, hogy az évek múlásával az idős ember alkalmazkodási képességei minden irányban csökken. Ez a megállapítás mind a szomatikus, mind a pszichés és szociális hatásokkal kapcsolaltos megnyilvánulásokat tekintve igaz.

A jellemző szomatikus reakciók közé tartozik, hogy az idős ember nehezebben alkalmazkodik a hőmérséklet ingadozásaihoz, a klíma, az időjárás, a magaslati szintkülönbség változásaihoz. Ezek a változások könnyen okoznak zavart anyagcseréjében, légzésében, szívműködésében. Minél hirtelenebbek, váratlanabbak ezek a változások, annál jobban megviselik szervezetét. Az idős ember szervezete gyakran készül védekezésre, de ezek a védekezési reakciók korántsem olyan tökéletesek, mint fiatalabb korban. Az alkalmazkodási képesség romlását jelzik a regenerálódási folyamatok lassuló, gyengülő tendenciái is.

Az öregkor legjellemzőbb tulajdonságai között szokták emlegetni az új, váratlan helyzetekhez, feladatokhoz történő alkalmazkodási képesség csökkenését.

Az idős ember nehezebben alkalmazkodik a számára új helyzetekez, nehezebben, nagyobb fáradsággal tanul meg, sajátít el számára újszerű viselkedésformákat. A legtöbbjüknek egy-egy jelentős változás elviselése keserves lelki gyötrelmeket okoz, s ha sikerül is ezeket megoldani, feldolgozni, az aránytalanul nagy pszichés megterhelést jelent.

A régihez, a megszokotthoz való ragaszkodás tehát az idős ember egyik legjellemzőbb pszichikus megnyilvánulása.

Magatartásuk egészére jellemző, hogy a megszokás, a begyakorlottság kap elsődleges szerepet. Csökken az élet történéseinek elviselésével kapcsolatos rugalmasságuk, és ezzel együtt a változékonyság, a bármilyen jellegű változtatás lehetősége is. Nyirő Gyula szerint: "Az öregember dinamikus sztereotípiái egyre sztereotípebbekké és egyre kevésbé dinamikusakká

válnak, ami egyrészt a személyiség markáns kirajzolódását okozza, másrészt bizonyos merevséget."[6]
Annak ellenére, hogy a fenti viszonyulási formákat jellemzőnek tekinthetjük, a legnagyobb hiba lenne ennek végletes általánosítása. Millió és egy példa bizonyítja, magas kort elérő emberek is teljes sikerrel tudnak megoldani igen komoly alkalmazkodási feladatokat, ha arra elég késztetést, belső indítékot éreznek, ha életösztönük, élniakarásuk épen működik.

Az ismerthez, a begyakorlotthoz való ragaszkodás tényéből következik, hogy az idős ember életében, személyiségében meghatározó jelentőségűvé válnak jól begyakorolt szokásai. Ahogy öregszünk, úgy ragaszkodunk egyre jobban szokásainkhoz.
Időskorban a szokások olyan pszichés tartalmakkal is telítődnek, amelyekről egyetlen más életkorban sem beszélhetünk.
Beauvoir a következőket írja erről: "Az aggastyán mindenki másnál jobban értékeli a szokás költészetét. A szokásban összekeveredik egymással a múlt, a jelen és a jövő, a szokás kiszakítja ellensége, az idő rabságából az azzal az örökkévalósággal ajándékozza meg, amelyet a jelen pillanatban nem talál meg többé... Így tehát a szokás valamilyen ontológiai biztonságérzetet nyújt azzal, hogy megnyugtatja a holnap is olyan lesz, mint a ma."[7]

Az újtól való félelem, a megszokotthoz való makacs ragaszkodás igen gyakran a "mániákusságig" fokozódhat, és mélyülhet. Ebben az esetben az időskori személyiségváltozás egyik legnegatívabb jellemzőjével kell szembenéznünk, mert ez törvényszerűen vezet az érdeklődés, a személyiség beszűküléséhez, a környezettől való elszakadáshoz, izolációhoz.

Az időskori alkalmazkodóképesség romlásának élettani alapjai is vannak. Összefügg ez az idegrendszer öregedésének negatív tüneteivel. A magasabb idegműködés időskori hanyatlására már Pavlov is felhívta a figyelmet. Bizonyította, hogy öregkorban új feltételes reflexek nehezebben épülnek ki, nehezebben szilárdulnak meg. Megszilárdulásukhoz legalább háromszor-négyszer annyi társításra van szükség, mint fiatalabb korban.

A fentiekben elemzett kérdések csak töredékét jelentik az időskorral együttjáró változások, külső-belső történések rendszerének.

A környezethez való kapcsolat alakulása, az érzelmi élet változásainak jellemző tendenciái, vagy a korszak szociálpszichológiai megközelítése mind-mind olyan problémát jelentenek, melyeknek feltárása közelebb visz az időskorral járó egyéni és társadalmi szintű jelenségek és feladatok megértéséhez és megoldásához.

Idézetek jegyzéke:

1./ Frolkisz: Az öregedés és az életkor
Gondolat, 1976. 85. o.

2./ Beauvoir: Az öregség
Európa 1972. 46. o.

3./ Beauvoir: Az öregség
Európa 1972. 15. o.

4./ Illyés Gyula: Kháron ladikján
Szépirodalmi K. 1976. 107. o.

5./ A szabadidő szociológiája
Gondolat, 1976. 398. o.

6./ Nyirő Gyula: Pszichiátria
Medicina 1962. 431. o.

7./ Beauvoir: Az öregség
747. o.