

AZ ÉLET MINDIG RÓLUNK SZÓL!

Csépe Valéria pszichológus, az MTA főtitkárhelyettese eleven bizonyítéka a fent elmondottaknak. Anya, nagyanya, aki, ha a családjának szüksége van rá, mindent félretesz, átszervez ugyan, de még hatvan fölött is napi tíz-tizenkét órában dolgozik, előadásokat tart, kutatócsoportot vezet. Amikor sikerül elérnem telefonon, akkor is éppen külföldi konferenciára siet.

Minden hozzáállás kérdése – vallja. – Én soha nem foglalkozom a korommal, egyszerűen azért, mert nem érek rá. Ehelyett folyamatosan arra törekszem, hogy fejlesszem a tudásomat, és pótoljam az újra és újra keletkező hiányokat. Szellemileg fittnnek kell lennem, hiszen a kutatócsoportom átlagéletkora harminc év. Ennek ellenére még soha nem szorongtam attól, hogy valamelyikük a laptopjáról olyan szakmai információt olvas le, amit én nem ismerek, hiszen a tapasztalataim még mindig nekem gazdagabbak. Az információk önmagukban nem, csupán az adott tudásrendszerbe helyezve érnek valamit. Az alaptudást az iskolákban, az egyetemeken kell elsajátítani, erre épülnek a munka során szerzett speciális ismeretek, és ebbe ágyazódhat bele mindaz az új információ, amelyre az interneten találhatunk rá. Persze én könnyen beszélek, hiszen már akkor használtam számítógépet, amikor az még szekrény méretű volt. Ha anyanyelvként nem is beszélem a digitális világ nyelvét, idegen nyelvként igen. A digitális nyelv használata nem lehet öncélú, mint ahogy az emberi nyelv is tartalmak kifejezésére szolgál, nem a csend megtörésére. Ha nincs tartalom a fejünkben, hiába zsonglörködünk az okostelefonunkkal. Nem árt tehát, ha magunk is okosak vagyunk. Mindazonáltal úgy gondolom, a digitális ismeretek megszerzéséről, bármennyire idősök is vagyunk, nem szabad lemondanunk. E nélkül ma már az élet számos területén lehetetlen boldogulni. Azzal is tisztában kell lennünk, hogy bár kognitív képességeink valóban hanyatlanak az idők során állandóan trenírozva agyunkat, szellemileg még hosszú ideig frissek maradhatunk. Nagyon sok hetven-nyolcvan éves tudóst ismerek, akik még maguk is alkotnak, és aktívan részt vesznek az Akadémia munkájában. A memória is edzhető, és edzeni is kell! Szabadidőnkben lehet sakkozni, bridzselni, táncolni, sportolni, millió lehetőség van arra, hogy formában maradjunk. Az ötvenes-hatvanas éveikben járó nők akár életük egyik legszebb időszakát élhetik meg. Hiszen nem nyomasztják már őket a gyereknevelés mindennapi kihívásai, ám részük lehet az unokákhoz kötődő új élményekben. Lehet, hogy már a kenyérkereset gondjai is elmúltak, tehát újra önmagukra, személyiségük kibontakoztatására koncentrálhatnak. Kipróbálhatják mindazt, amire eddig nem volt idejük: tanulhatnak, kézműveskedhetnek, kirándulhatnak... Bár korom szerint már nyugdíjba mehetnék, nem teszem, mert még sok szakmai tervem van a jövőre nézve. Ez a legfontosabb, bármilyen élethelyzetben vagyunk. Hogy céljaink legyenek, kicsik, nagyok, régiek és újak. Akkor könnyebb az öregedés ellen is küzdeni. Hiszen az élet mindig rólunk szól!