

## AZ ÖREGEDÉS LÉLEKTANA

Az emberi életösztön önérvényesítés, önkiteljesedés, önbecsülés; ragaszkodás a gondolat, az érzés, a tett világfelfogó és életalakító erejéhez és jogához. Vitalitáson, életrevalóságon végső soron azt értjük, hogy ez a leghumanizáltabb ösztön milyen differenciáltsággal, milyen emberközi kapcsolatgazdasággal s milyen maradandóságot teremtő erővel jelentkezik az örök dráma emberöltőnyi ideje alatt, abban az egyszeri és megismételhetetlen szerepváltozatban, ami egy élet.

A dráma szövegekönyvét mindenki maga írja meg, hosszú évtizedekig, napokra osztott betűöltéssel. A nézők, akarva-akaratlan, társszerzők és társszereplők is. Sűgő nincs. A függöny bármikor legördülhet. A jelenetek az utolsó felvonásban — erről van szó — hosszúra és egyre hosszabbra nyúlhatnak. Hogy a színjáték mennyi tragikus, komikus, epikus vagy melodramatikus elemet tartalmaz, ama helytállóképességtől és „színpadra termettségétől“ függ, melyet a gének kódrendszerétől az utolsó gondolat villámfényéig minden, ami emberi s ami nem emberi, de embert érintő, kialakított.

Öregedés — ez az utolsó felvonás. Lényege még alig ismert, de mindenképpen törvényszerű, elkerülhetetlen és sokmeghatározottságú folyamat. Külső jegyei — a ráncok, az öszülés, a testtartás és a mozgás megváltozása, a fizikai erő és ellenálló képesség csökkenése — csak a maszkot képezik, felületi megnyilvánulását ennek a biodramának, mely az öregedő ember és környezete közt lelki síkon zajlik le, mint egy nagy vizsgát, nehéz próbát jelentő, minden tudást és leleményt mozgósító, derűt és gyötrelmet hozó folyamat.

Harmadik felvonás, finálé, utolsó kísérlet, végső összegezés, méltó befejezés — ilyen elnevezések jelzik, hogy ez az életszakasz egyén és társadalom számára egyaránt különös számadás, erkölcsi próbatétel és döntő elbírálás: igazolás vagy elmarasztalás.

### *A bizonytalan kezdet*

Ismeretes a naptári és a biológiai életkor közötti, egyénenként változó s olykor igen nagy eltérés. Ha a testi öregedés kezdetének pontos meghatározása ma még alig lehetséges, még inkább vonatkozik ez arra a végtelen változatú, örökké rezdülésben, illanásban, szárnyalásban és zuhanásban lévő „könnyű párára“, az ember lelki-szellemi világára.

Közismert a koravén fiatal és az örökifjú típusa, amelyek bár olykor a kórosság gyanúját keltő, annak fogalmát kimerítő végletek, mégis valószínűsítő és lehetőségre utalnak. A lelki-szellemi folyamatok alapját kétségkívül az idegrendszerben végbemenő, ma még csak részben ismert biofizikai, elektrofiziológiai és biokémiai jelenségek határozzák meg. De

épp az idegrendszer öregedése az, ami a legkevésbé ismert a testi öregedéssel foglalkozó *szomatogerontológiában* s így érthető a lelki előregedést vizsgáló *gerontopszichológia* viszonylagos magárahagyatottsága. Ezért beszélhetünk a lelki folyamatok bizonyos fokú önállóságáról, amit épp anynyira tudatlanságunknak kell tulajdonítanunk, mint annak a ténynek, hogy az emberre mint társadalmi lényre a behatások irdatlan tömege zuhan egy hosszú élet során, s így az intim mechanizmusok, a molekuláris változások megragadása, megismerése az atomfizika módszertani lehetőségét is meghaladja.

Az öregedés századunk egyik legnagyobb gerontológusának, Max Bürgernek lényegre világító megfogalmazása szerint: *biomorfózis*, azaz a születéstől a halálig tartó változási folyamat, amelynek vastörvény-jellege, bonyolultsága, visszafordíthatatlan egyirányúsága a lelki folyamatokra éppúgy vonatkozik, mint a sejt belső világára. Miként az egyes szervekre, úgy az egyes lelki folyamatokra is vonatkozik az öregedés egyénileg változó ütemének megfelelő egyenlőtlen károsodás. Az összképet tekintve akarategyenge, tétlen vagy csak áltevékeny szellemi és érzelmi feszültséget ébrentartó, értelmes cél nélkül élő és társtalan ember igazán öreg lehet, függetlenül attól, hogy éveit szerint mennyire van még a „só és bors között” korszakától, ahogy a franciák nevezik azt az évtizedet 40 és 50 között, amikor a hajszálak közé fehérek kezdenek vegyülni, s amikor a testi öregedés számos jegye észlelhetővé válik. Ugyanakkor az erőit és képességeit helyesen felmérő, azokat rendszeresen működtető, élénk és sokirányú érdeklődést mutató, mindenre rezonáló, az elmúlás nyomásával szembeszegülő 60—70 éves egyén még nagyon is teljes értékű ember lehet. A régi ismereteknek és emlékeknek, valamint új benyomásoknak tág tapasztalati rendszerbe való beépítése és elrendezése reális értékrendet, az észleléseknek mélyebb értelmet adhat, s a lényegest és lényegtelenet, múltot és maradandót élesebben elkülönítő, a belső világ mélységeit s a külső valóság távoli köreit végigpásztázó szemléletmód nemcsak, hogy ki-egyenlítheti, pótolhatja az elkerülhetetlen veszteségeket, hanem további gazdagodást, előnyös személyiségváltozást is eredményezhet.

A „hogyan is kezdődik?” kérdésre az orvos és író mélyrepillantásával Németh László élete fennsíkjára érve így válaszolt: „Az első jele talán az, amikor a férfi észreveszi, hogy csak egy élete van. A fiatalnak mindig az az érzése az életről, hogy így is történhetik, de másképpen is... Ami történt vele, semmi ahhoz, ami történhetne s ami még történni fog. Egyszer aztán rászakad, hogy ő is egy ember, csak egy élete van, s annak nincsen az elején. Ez a felfedezés két irányban hat: hátra és előre. Látni akarja, ami mögötte van; összeszedi, kis halommá söpri ifjúsága elszórt eredményeit. A hatás előre: az ember összefogja az erejét egy utolsó, életét, képességét megmutató vállalkozásba. Ehhez azonban már alkalomra, a közösség felhívására, férfihoz méltó pályatérre van szükség.”

*Szürkület*

Az idegi funkciók renyhülése, az érzékszervek fokozatos gyengülése, a tevékenységi terület kényszerű vagy önkéntes elvesztése, illetve beszűkülése mind olyan tényező, amely előbb-utóbb mindenkinél bizonyos fokig bekövetkezik. Ok és okozat sajátos dialektikájával ez számos szellemi és lelki tulajdonság módosulásához vezet.

Leggyakoribb és legfeltűnőbb az emlékezőképesség gyengülése. Mint ismeretes, a memória ezen fogyatékosága főként a közelmúltra s elsősorban is a tulajdonnevek rögzítésére vonatkozik. Ezzel szemben a gyermekkori és fiatalkori emlékek kitűnően megőrződnek, sőt újraélednek. Rousseau írja vallomásaiban: „Amióta az aggkorhoz közeledem, régi emlékeim elevenednek fel és a többiek eltűnnek. Régi emlékeim varázsa és gazdagsága napról napra erősödik. Olyan érzés ez, mintha az élet továszállna, és én megkísérelném a kezdetét megragadni.“ A pszichiáter Nyíró Gyula ehhez a következőket fűzi: „Ezt a rendkívül érdekes jelenséget magamon is van alkalmam észlelni. Sohasem hittem volna, hogy gyermekkorom történéseiből annyi és olyan színes, részletekben gazdag emlékeim maradtak, mint amennyi és amilyen sokszínű mostanában eszembe jut.“ Ennek a sajtóságos emlékezési módnak a magyarázatát még nem tudjuk. Valószínűleg az agysejtek energiaszintjének csökkenése az alapja, ami a neuron összes felépítési folyamatait tápláló glukózfelvétel elégtelenségének lesz a következménye s aminek a nukleinsavak (RNS, DNS) szintézisére is kedvezőtlen kihatása van.

Az energiafogyatkozás a felsőbb idegtevékenység alapfolyamatainak, az izgalomnak és gátlásnak a gyengülésében, lassúbbodásában és egymást váltó megjelenésük vontatottságában is megnyilvánul. Az izgalmi folyamat gyengülése azáltal, hogy a kéregtévékenységet képtelen kellően dinamizálni, szintén oka lehet a felfogás, az emlék-bevésés hiányosságainak. Ugyancsak ez az alapja az öregedő ember gyakori panaszának a szellemi munka közben jelentkező fáradásról, figyelmének csökkenéséről s a mások által is észrevehető szórakozottságáról. A tudati feszültség csökkenése bizonyos fokú integrációs zavart is okoz, ami a gondolkodási szintézis meglassulásában s a hanyatlás mértékétől függően a lényegfelismerés, új helyzetekben való tájékozódás megkésésében, valamint múltó viszonyulási és alkalmazkodási zavarokban nyilvánulhat meg. De szerepe van ebben a sajtóságos emlékezőmódban a differenciáló gátlás gyengülésének is. „Ahhoz, hogy emlékezzünk, felejtenünk kell“ — állapította meg Théodule Armand Ribot, a francia patokarakterológus, s az hogy emlékezésünk csökkentő jellegű, egy jól működő, állandóan differenciáló gátlásnak köszönhető. Ugyancsak ez teszi lehetővé, hogy elvonatkoztatni, következtetni és ítéletet alkotni tudunk. Fiatal korban az emlékezés csak bizonyos mértékben tartalmaz első jelrendszerbeli — látási, hallási — elemeket, öreg korban az „elfelejtett“, helyesebben a differenciáló vagy kialvási gátlás által addig homályban tartott, inaktívált emlékképek nagy tömegben elevenednek fel. Szerepe van ennek a helytelen ítéletalkotás és következtetés létrejöttében is, amikor a különbözőségek helyett a hasonlóságok kerülnek túlsúlyba, alkalmat adva hibás általánosításra: alapja ennek az, hogy a gondolati sorrendben az absztrakt helyét a konkrét foglalja el.

A késleltetési gátlás gyengülése az érzelmi és ösztönös reakciók, valamint a magatartás, illetve személyiség sajátos változásaihoz vezet. Ilyen a fokozott beszédkésztség, ami gyermekes fecsegésben, locsogásban nyilvánul meg. Az előrehaladott korúak gyakran adnak inadekvát látzó, nem megfelelő válaszokat és közhelyek sokaságával „tarkítják“ beszédüket. A hosszas gyakorlat által megmerevedett olyan beszédstereotípiák, gépies fordulatok „ugranak be“ könnyen, amelyek azelőtt csak helyelközkel jelentkeztek.

Mindezek következtében jönnek létre azok a személyiségváltozások is, amelyeket általában az öregség tipikus jeleinek szoktak tekinteni. Ilyen például az önzés, hiúság, makacsság, állandó panaszkodás, elégedetlenség, testközpontú beállítódás. Más vonatkozásban számos összetűzést környezetükkel és kölcsönösen kimerítő feszültséget az öreg emberek azzal váltanak ki, hogy az emberi viszonyulásokat szigorúan intézményesítettnek, mintegy a hagyomány és tekintélyelv alárendeltjének tekintik, s így magától értetődőnek tartják, hogy gyermekeik magukat felnőtt korukban is a szülői akaratnak feltétel nélkül alá vessék, vagy pedig azt, hogy tehetőséges, jó ítélőképességű munkahelyi beosztottaik saját véleményükről, álláspontjukról lemondjanak. Ezek a példák azonban azt is bizonyítják, hogy az öreges magatartás és viszonyulási mód nem mereven életkorhoz kötött, s így nemcsak biológiai, hanem társadalmi értelemben is beszélhetünk róla (bürokrácia, despotizmus), aminthogy Victor Sáhleanu is ilyenszerű kivetítésként utal népek és kultúrák „előregedésére“. A szükgagyú kispolgár maga is egy ilyen társadalmi megmerevedés modelljének tekinthető.

A torzulások vagy a kondicionáltságnak, élményhatásoknak a következményei, vagy társadalmi hatásokból származnak, de amíg az öregedő ember pszichés funkciói épek, és késleltetési, valamint differenciáló gátlásai jól működnek, nem tornek felszínre. Ezzel magyarázható, hogy a megelőzően már jelenlevő, de kielégítően gátolt negatív tulajdonságok a hanyatlás időszakában éleződnek ki, és olyan személyiségtorzulást okoznak, hogy az egyén szinte karikatúrája lesz azelőtti énjének.

A késleltetési gátlás gyengülése szerepet játszik még a hajlott korúak kései szexuális fellobbanásaiban, ami néha durva, szemérem- és törvénytörő érzéki megnyilvánulásokhoz vezet.

Az értelmi funkciók romlását jelzi annak a pszichés feszültségnek a renyhülése is, amely több lelki-szellemi tulajdonságnak az eredője s a szellemi alkotásnak, fontos viszonyulási formáknak az előfeltétele. Ezt tükrözi még a képzelőerő romlása, az új reagálási módokra való képtelenség s általában a szellemi mozgékonyaság csökkenése, ami nagy alkotók esetében is, egy idő után, terméketlenséghez vezet.

Mindezekkel párhuzamosan beszűkül fokozatosan az érzelmi reagálások köre. Előbb a logikai-filozófiai és esztétikai kérdésekhez kapcsolódó, majd a társadalmi jellegű s végül a családtagokhoz, barátokhoz fűződő érzelmek veszítenek erejükből. Érzelmi elszegényedésről, fakulásról beszélhetünk. „Nem az döbbsent meg bennünket, hogy rossz érzéseink lesznek. Az, hogy semmi érzésünk sem lesz“ — írja Illyés Gyula *Kháron ladikján vagy az öregedés tünetei* című esszé-regényében.

Az öregkori személyiségváltozások keltette összkep jellegét az elszűkülés, elszíntelenedés adja meg, aminek intenzitása egyénenként nagyon eltérő. Ez, ha paradox módon is, összefügg bizonyos negatív, régi jellemvonások már említett kiéleződésével. Az érzelmi elsivárlással és a közelgő halál tudatával magyarázható az öregek gyakran nagyfokú közömbössége környezetük iránt. Életkedvük olykor annyira gyengül, hogy már csak a vegetatív lét élményei jelentenek valamit számukra. Újabb látszólagos paradoxon: az érzelmi gazdagság helyébe túlzott érzékenység, sértődékenység, követelődzés, érzelmi zsarolás lép, néha teljesen infantilis formában, éppúgy, mint a birtoklási ösztön túlbúrjándzása. Egy nyolcvanon

túli ismerősöm például csak akkor volt hajlandó néhány szem gyümölcsöt enni, ha egy kosárnyit tettek eléje. Értelem és érzelem összhang-zavarát jelzi az öregek gyakori befolyásolhatósága is. Mindez azonban egyáltalán nem vonatkozik valamennyi idős emberre s főleg nem egyforma mértékben. Az életosztón makacs követelőzése, a megterhelő szorongások elhárításának vágya, a környezet inadekvát magatartása egyaránt motiváló szerepet játszik e „tünetek“ felléptében, s így azok bizonyos értelemben alkalmazkodási jelenségekként is felfoghatók, ami egyes gerontológusokat arra vezetett, hogy az öregedéssel járó kóros pszichológiai reakciók összességét félresikerült adaptációnak tekintsék.

Mindezek a leépülési folyamatok a legkifejezettebben és legkorábban a satnya lelkű, egyhangú életet élő, pontos automatáknál, a „tokba bújó“ embereknél lépnek fel. Eseménytelen élet talaján csak lelki bo-gáncskóró vagy izetlen szíkfű terem.

### *A másik serpenyő*

Az agysejtek számát több mint 14 milliárdra becsülik. Ezeknek az egészséges felnőtt is csak kis hányadát „működteti“ rendszeresen. A normális öregedéssel járó sejtpusztulás és károsodás nem nagy fokú, s a szokványos vizsgálati módszerekkel olykor ki sem mutatható. Az öregedési folyamat nemcsak belső jelensége az élő struktúráknak, hanem az idegrendszer és kiváltképp a psziché esetében messzemenően külső determináltságú is. Habár a személyiség fokozatos merevedése az öregkori pszichés változások egyik fővonulatát alkotja, ebben az alkalmazkodásnak, tehát a reagálásnak éppolyan vagy még nagyobb szerepe van, mint a „lelki entrópiának“. E néhány megállapítás már érthetővé teszi, hogy semmiképp sem lehet az öregedést egyszerűen visszafejlődéssel, testi-lelki sorvadással azonosítani. A tényleges leépülési folyamatok mellett a személyiségzféra sok területén, s jórészt visszahatásként, új, pozitív képződmények is jelentkeznek. Ezért értelmezik egyes szerzők az öregedést úgy, mint funkcióátállítódást vagy a személyiség átszerveződését. Így például, ha az évek során a gondolkodási sebesség csökken is, a problémamegoldó teljesítmény maradhat magas szinten, mert a nagyobb tapasztalat lehetővé teszi a gondolatkerülők kiiktatását, s így rövidül az út keresés és megoldás közt.

A degradatív változás az aggkor kezdetéig — általában a 70—75. évig — olyan személyiségfejlődéshez vezetnek, ami bizonyos fokig feltétele a teljesítőképeség sok válfajának, egy optimum felé haladásnak, a személyiségben előzőleg meglévő adottságok kibontakozásának. „Nem tűnik-e fel úgy, mintha nagyon-nagyon meg kellett volna öregednie, hogy egészen önmagára leljen?“ — írja Thomas Mann az öreg Fontanéről, majd folytatja: „Klasszikus aggastyánok ezek, mondhatnók, s arra hivatottak, hogy a legtökéletesebben tárják az emberiség elé ennek az életkornak az előnyeit, amelyen a szelídség, jóság, igazságosság, humor, furfangos bölcsesség, szóval, a gyermeki kötetlenség és ártatlanság viszsztatérése fejlettebb formában.“ Maga Theodor Fontane pedig, aki 70 éves kora után írta meg élete főművét, az *Effi Briest*-et, egyik levelében ezt írta: „A dolgok megfigyelése számomra szinte több, mint a birtoklásuk, s így az embernek végül is éppen úgy megvan az öröm- és bol-

dogság-hozama, mint azoknak, akik láthatólag előnyösebb helyzetben vannak.“ Kiegészítés ehhez Ilyés Gyula önvizsgálatának, az általa felismert egyik jellegzetes öregkori sajátosságnak — a megkettőződésnek, „e jámbor szkizofrénianak“ — remek pszichológiai látellete: „Az öregedés adományai: a jó, amit pusztán ő adhat. A remekművek nemcsak a falon s a polcon érlelődnek. Elménkben is anélkül, hogy újra kellene látnunk, olvasnunk őket... képzeletünk szüntelenül retusálja őket, ők viszont most fedik csak föl természetüket s titkaikat... a hajdani élvezetekhez csak most tudom hozzákapcsolni az igazi ítélet kéjét.“ Simone de Beauvoir, aki talán a világirodalom egyik legmerészebben kitárulkozó nőírója, ezt írja: „Fölfedeztem, milyen édes az, hogy hosszú múlt van mögöttem.“

A korral járó letisztultság, türelmes megértőkészség, szelíd derű, de a megbízhatóság is bizonyos fokú eltompultságon, érzéketlenségen alapul a külső ingerekkel szemben. Mindez a befeléfordulás, távoltartás jele, ami éppen ezáltal könnyíti meg a tárgyilagos szemlélődést, indulatmentes ítélezést és a szemléletes gondolkodás helyett az inkább fogalmi túlsúlyba jutását. Az emocionális beütések, tarkítások ritkulása kedvez a józan, kiegyensúlyozott, részrehajlás nélküli ítékezésnek és gondolkodásnak. Így tehát számos, sokak által elégtelenségi tünetként értelmezett változás lényegében úgy is tekinthető, mint ami egy korjellemező személységstruktúra kialakulását eredményezi. A legelfogadhatóbbnak az a meghatározás tűnik, mely szerint az öreg ember nem több vagy kevesebb, mint a fiatal felnőtt, hanem csak más. Az idő, e rettegett ellenfél, munkatárssá is válik, részben, mert az öregedő jobban figyel annak sürgetésére, s ezért Márai Sándor egy naplójegyzete szerint: „az ember akkor »van« igazán, amikor öregszik. Folyton tud arról, hogy »van«, részben pedig azért, mert az idővel gyúlik a tudásanyag is, ami a gondolkodás egyre nagyobb valóság-hűségét teszi lehetővé.“ A szintetizáló képesség ugyanis nem az öregségnek, hanem a felhalmozott és célszerűen mozgósított ismeretanyagnak az eredménye, amely megállapításnak — közhelyszerűsége okán — érték- és nem kormeghatározó érvénye van.

A kiegyenlítő, kompenzáló változásoknak tere a magatartás és reagálási mód csaknem minden mozzanatára kiterjed, kezdve azon, hogy a lassúbb teljesítő- és alkalmazkodóképességgel nagyobb alaposág és megfontoltság járhat, aminek munkaéletteni jelentősége mint tény ismert, de mint értékesíthető lehetőség többnyire mellőzött; folytatva azazal, hogy az új feladatok megoldására, új helyzetek felismerésére és felmérésére való képesség hasonló gyengülését a több tapasztalat révén fejlettebb „taktika“ kíséri, amit ipari dolgozóknál szabályszerűen észlelünk; s végezve azon, hogy nagyon sok előrehaladott korú egyén van, akinél pszichés hanyatlási tünetek jelentkeztek, de aki — látva ezen fogyatékosságait — hosszú éveken át olyannyira mindent megtesz elhárításukért, hogy magatartásában semmi bántó vagy zavaró nem jut kifejezésre, s környezete alig valamit vagy éppen semmit sem észlel és nem kényeserül eltűnni.

Az ösztönélet alapvető megnyilatkozásai közül „az anyag legszebb létezési formája“, a legszigorúbb s ugyanakkor leglégiesebb emberközi kapcsolatok egyike, a szerelem is megmarad a „szürke avaron“, az öre-

gedő lélekben, gyakran az utolsó elbotló lépésig. Az öregek otthonaiban mindennapi jelenség az állandóan szövődő vonzódások olykor heves bonyodalmakat, konfliktusokat okozó sokasága. De az öregkori érzelmvilág sajátos légkörében születtek és hatottak olyan szerelmek is, mint az öregedő Goethe és a fiatal Maria von Willemer közötti. E különös, éterivé szublimált érzelem ihlette a *West-Östlicher Diwan*-ciklust s egy másik vonzalom a *Marienbadi elégiákat*. Mint rejuvenációs, fiatalító „panacea“ ez természetesen balgaság, de mint mélyen humanizált „feltétlen kényszer“, mint a szellem s az alkotóerő „két szárnyú emelkedése“ nem egy tudós és művész késői éveiben kiemelkedő alkotások erőforrása lehet.

### *Elixir nélkül*

Eddig az öregedés lelki-szellemi képének olyan fény—árnyék ellentétét vázoltam fel, amely nyilvánvalóan nem mindig azonos a konkrét valósággal. A veszteség—nyereség ikerpár minden esetben jelen van, csak más-más arányban. A hanyatlás és kompenzálás okozta jelenségek s az érintetlen tulajdonságok aránya az, ami meghatározza minden öreg ember személyiségét.

Ennek az aránynak a kialakulása jóval az öregedés előtt kezdődik meg, s rendszerint végleges is lesz, legalábbis, ami fejlődési irányát illeti. Ami az öregedés testi jegyeinek kialakulásával kapcsolatosan érvényes, hogy annak időpontja és súlyossága az egyén „történelmétől“ függ, az még inkább vonatkozik a pszichés tulajdonságokra.

Az egyéni vonások s az egész személyiség elszürkülése, tompulása azon egyéneknél a legkevésbé kifejezett, akik fiatal korukban színes egyéniségek voltak, akik szellemi mozgékonyságban, érdeklődésük élénkségében és sokirányúságában, felfogásuk gyorságában, erőteljes életigenlésükben meghaladták az átlagot. Akik sok szállal kapcsolódtak az élethez s ezeket a szálakat nem hagyták elszakadnia, elvékonyodni. Az ilyen öregeknél egyszerű tesztvizsgálatokkal még az esetleges enyhe hanyatlás tüneteit sem lehet kimutatni, egyrészt azért, mert a sokból többet lehet veszíteni, anélkül, hogy az különösebben feltűnne, másrészt pedig annak következtében, hogy az állandó optimális érzelmi és szellemi tónus, ami a tudásnak és a jó közérzetnek egyaránt feltétele, legerősebb akadály a pszichopatológiai tünetek megjelenésének.

Mivel az élet hatás és visszahatás, alkalmazkodás és ellenállás, alakulás és alakítás, éppen azért a rugalmas adaptációskészséggel, erős testi-lelki ellenállóképességgel bíró egyének mutatkoznak az elmúlás legszívósabb és legfőlényesebb ellenfeleinek. Ismeretes az örökké mosolygó, vidám, élete végéig tervező, tevékenykedő öreg típusa, mint például Manet *Le bon Bock*-ja, aki szembenéz az öregedés tényével, ismeri az öregkor jellemző gyengeségeit és — a lehetőségekhez képest — alkalmazkodik hozzájuk. Az ilyen egyének vitalitásukat szinte öntudatlanul edzik azzal, hogy az állandó igénybevétellel meggátolják idegsejtjeik funkcionális hanyatlását. A használt, de nem kimerített neuronok ugyanis lassabban öregsznek, mint a nem használtak, ami igazolja a mikrokémikus Jendrassik Loránd azon állítását, hogy az intenzív szellemi élet a legmakrobiotikusabb, tehát életet meghosszabbító, „elixír“. Erre majd minden gondolkodó, legtöbbször idejekorán és saját „lelki mélyérzésével“, rájött.

„Akinek rövid az élet és tettekben meg akarja hosszabbítani, ezt leginkább a közösség legodaadóbb szolgálatában érheti el“ — olvashatjuk annak a Veres Péternek egy évtizedekkel azelőtti írásában, aki most egy éve infarktussal a kórházba menet még a mentőautóban is a közjó érdekében írt levelet egy magas beosztásban levő barátjának.

Tevékenység, de nem öncélú, nem látszattevékenység kell az öregeknek, hanem olyan, amelynek közhasznú értelmét látják. Meg kell győződniük arról, hogy fontosak még, hogy még dolguk van a világban. Alkotó ember életében ez néha egy „ismétlődő ifjúság“ érzését kelti, amit Goethe is észlelt s aminek Márai szerint „egyik titka, tudni, hogy mit kell még tennünk. Hallani a hangot, amely megsúgja, hogy ezt vagy azt a feladatot még el kell végeznünk, mert más nem végezheti el helyettünk... de ezeket a feladatokat lényegesen meg kell különböztetni a rutinfeladatoktól“. S hogy az aktív magatartásnak mennyire ultima ratio jelentése van a „horgonytalan mulandóság“ elleni küzdelemben, azt Németh László így vallotta meg: „Végül is nincs más feladatom a földön (ez az új regenerációs kísérlet kiindulási tétele), mint hogy sportszerűen küzdjem a pusztulással, s közben egy kései testi és szellemi önmegújítás lehetőségét is kikísérletezzem. Ehhez az is hozzátartozik, hogy csináljak valamit s főként azt, amihez mégiscsak a legtöbbet értek.“ A 75 éves Jakob Grimm pedig akadémiai emlékbeszédében ezeket mondta: „Miért dolgozzék kevesebbet az öreg ember? A kamrája tele van tapasztalatokkal, amelyeket hosszú évek alatt gyűjtött össze. Egybegyűjtött kincseit hagyja felhasználatlanul veszendőbe menni?“

Az „őszi termés“-t, az utolsó életszakasz örökértékű alkotásait nevek és művek hosszú sorával bizonyíthatjuk. Szophoklész, Szókratész, Cicero, Tizian, Michelangelo, Goethe, Voltaire, Darwin, Newton, Kossuth, Tolsztoj, Brassai, Pavlov, Shaw, Parhon, Arghezi, Russell — csak néhány ismertebb példája a kultúra csúcsait jelző szellemeknek, akiknek egyik-másika éppen utolsó éveiben alkotta meg főművét vagy legnagyobb műveivel egyenrangút. Akiről pedig Einstein azt mondta: „Végre egy nagy ember ebben a tragikus században“, Albert Schweitzer így fedi fel „elixír“-jének titkát: „...egész életünk folyamán azért kell küzdenünk, hogy megmaradjon bennünk ifjúságunk gondolkodása és érzése. Ösztönösen védekeztem ellene, hogy azzá váljak, amire általában azt mondják, hogy »érett ember«. Az emberre alkalmazott »érett« kifejezés számomra mindig valami félelmet keltően kellemetlen volt. Bennem mindenkor ilyen szavak társulnak hozzá: elszegényedés, elsatnyulás, eltompulás. Ami az emberben mint érettség tűnik fel, rendszerint nem más, mint lemondó okosság. Az ilyen érettségre a mások példáját követve úgy tesz szert az ember, hogy feladja gondolatát és meggyőződését, ami kincset jelentett számára ifjúságában.“

E kiemelkedő példák természetesen csak módszertani útmutatóul szolgálhatnak az öregedés elleni küzdelem stratégiáját és taktikáját illetően. Aktív magatartás az első szabály. Megtartani, ameddig csak lehet a tevékenységi területet, ha fel kell adni vagy ha elvették, akkor újat keresni, megfelelőt, ami a megmaradt képességeket tornásztatja és ezáltal tartós megőrzésüket biztosítja. Ennek a rugalmas visszavonulásnak sikere lehetőség és adottság eredője; így tehát az egyéntől magától is függ. Az öregséget idejében kell előkészíteni, egyes munkaterületek



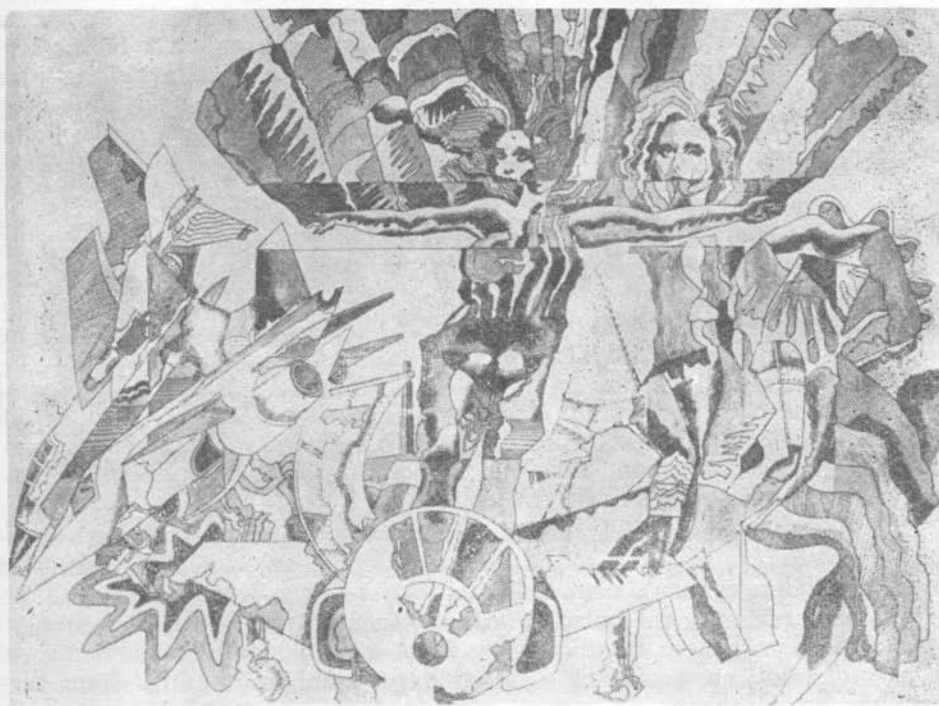
veszélyeztetettségét mások idejében való biztosításával kell pótolni. A munkaelv gyakorlati érvényesítését nem lehet azonban csak az önálló alkotások körére szűkíteni. A tanácsadás, tapasztalatátadás, szakvéleményezés, irányítás és bíráló egyaránt jelentheti a felhalmozott szellemi-tapasztalati tőke közérdekű befektetését.

A személyiséget meghatározó lelki sajátosságok, funkciók hanyatlása — amint már említettük — egyénileg nagyon változó időpontban kezdődik, s attól is függ, hogy valaki mikor szünteti meg szakmai-társadalmi tevékenységét, mikor mond le mindenfajta célszerű foglalatosságról, mikor adja fel a küzdelmet a megmaradásért, az önérvényesítésért, s hogy mikor kezd érdektelenné, közömbössé válni az élet változásai, eseményei iránt. Ekkor már csak egyfajta lelki narkózis marad hátra, zsongító-csillapító öngyógyítás, mint amilyen a múlton való merengés, a volt sikerek felelevenítése, újra átélése. Megszépítheti ezt az utolsó életszakaszt is és elviselhetővé teszi önmaga és környezete számára az öreg ember napjait, ha még tudomásul veszi, némi örömteljes meglepődéssel, az új nemzedék sikereit, a közösség életének alakulását, s főleg ha ebben elmúlt élete és tevékenysége folytatódását és igazolását láthatja, vagyis: ha mások által is, de lényegi folytonosságában tovább él... **A** viszonylag egészséges öreg ember általában megértő, nyugodt szemlélője a körülötte zajló eseményeknek s gazdag élettapasztalata alapján sok mindent meg tud érteni, amihez az indulatok csillapodottsága kell, s ezen megértő jóindulata is emberséget sugárzó erő lehet. Ha pedig igazán a szemlélődés csúcspontjára ért — nem kevés fájdalmas lemondással —, azt is meg tudja érteni és életérzése részévé tenni mint szükség-szerű felismerést, hogy az élet mindennek ellenére is szép és lebírhatatlan erejű, hogy az elmúlás ikerpárja a születés, a megszűnés az újrakezdés és folytatódás, és hogy a kettő adja az élet legmélyebb dialektikáját. Korunk valláspótló élethite ez a szemlélet, s az ősök, elődök tisztelete éppúgy szerepet kap benne, mint az ifjúság megértése. Ez teszi lehetővé a lelki homeosztázis megőrzését, a környezethez — társadalomhoz, családdhoz, barátokhoz — való helyes viszonyulást és a mindig lappangó vagy gyötrő halálfélelem csillapítását is. Bertrand Russell racionális természet-szemlélete alapján ezt így fogalmazta meg: „A halálfélelmet leginkább úgy lehet legyőznünk — legalábbis azt hiszem —, ha érdeklődésünket egyre szélesítjük és személytelenebbé tesszük addig, amíg énünk falai lassacskán eltűnedeznek és személyes életünk egyre növekvő mértékben olvad össze az univerzális étellel.“

A 85. évében ezidén meghalt Lukács György néhány esztendővel ezelőtt így nyilatkozott: „Az tart meg, hogy nincs benső életem. Mindennel foglalkozom, csak a lelkemmel nem foglalkozom... Mihelyt egy pillanatom van, merülök a munkába.“ Ez a munkába merülés azonban, mégha az „a legbölcsebb szülőföld“ is — ahogy Cs. Szabó László nevezte — mégse az egyetlen „elixír“. Ezért szükséges a többi, élethez fűző szálnak a megőrzése, erősítése vagy újrafonása. Az emberközi kapcsolatok, ha szintén változnak is, mindenképpen megőrizhetők. Elsősorban a családon belül. A kortársakkal, a jelek szerint, csak válogatott kapcsolatokat tart fenn szívesen az öregedő ember, aszerint, hogy ki mire emlékezteti. Élményt csak a gazdag és rendszerint hasonló múltú egyénnel való együttlét jelent. Öregek városa, öregek faluja, város-

negyede, épülettömbje s a mostani öregek otthonai is vitás megoldások, s még alapos vizsgálatot igényelnek. A fiatalokkal?... „nem tudok már lépést tartani, de azért csak velük haladok“ — Horváth Imre epigrammája helyesen adja meg a viszonyulási módot. De talán a legbonyolultabb kérdés az öreg számára az önmagával való társas élet: annak a belső nyugalomnak, csendes megelégedettségnek annyi feltétele van, amit ő maga minden kedvező hajlama és képessége ellenére sem tud biztosítani.

A kulturális igény, melyet Victor Sähleanu axiotropizmusnak nevezett el, ha nem is teljes ellenszere az öregedésnek, de mindenképp egyike a leghatékonyabbaknak. Már csak azért is, mert a kultúra lényegében magatartás, melynek kifejeződése a leélt élet is. A kultúra teszi lehetővé összhangba jutásunkat önmagunkkal és a társadalommal, félelmeinkkel és reményeinkkel, élettel és halállal a humánus méltósága jegyében.



Paulovics László: „Vénusz születése“