

Elisabeth Moltmann-Wendel

## Elegánsan mondj le a fiatalság dolgairól!

Spirituális érdeklődésű körökben évekként ezelőtt kézről kézre járt egy szöveg, amelyet „Baltimore-i áldásnak” neveztek. Egyik, az öregséggel kapcsolatos szakasza különösen is elbűvölt. Ez áll ott: „Barátságos higadtsággal viseld el az évek határozatát, és elegánsan mondj le a fiatalság dolgairól! Növeld szellemed erejét, hogy támaszd legyen a hirtelen felépő szerencsétlenségben! De ne nyugtalanítsd magad képzelődésekkel! Sok félelem a kimerültség és a magány következménye. Üdvös mértékű önfegyelmet gyakorolva légy jó magadhoz!”

„Elegánsan mondj le a fiatalság dolgairól” – ez sokáig foglalkoztatótt. Valamennyien ismerjük az öregség jelszavát: Az embernek le kell köszönnie, el kell engednie a dolgokat: foglalkozását, gyerekeit, családját, saját tervezetéseit! Mindez igaz is, de valahogy nem kedvelem az öregségnek azt a pedagógiáját, amely szerintem mindezek mögött rejtőzik. Nem kedvelem a „muszáj”-t, a „kell”-t, a „jóindulatú” tanácsokat.

Nem kedvelem azt a lemondást sem, amely ott rejlik mindebben, s amelyet a nők egész életükben tanultak. És nem kedvelem azt az öregkori szegénységet sem, amely itt hirtelen feltárul az ember előtt. Persze, nem járunk már munkába, a gyerekek kirepülnek. Új élet bontakozik ki, részben egyhangú és néma élet. Mégis szeretném megkísérelni, hogy ezt a másik életszakaszt szabadon, saját döntéseimmel formáljam, és folyton újjáteremtsem magamnak.

Természetesen vannak olyan helyzetek, amelyeket egyáltalán nem tudok befolyásolni. Egy baleset, egy haláleset, egy súlyos betegség ismételt világozássá teheti, mennyire nem vagyok szabad, de úgy vélem, végül ezekben is megtalálhatom életem alakításának lehetőségeit. Ezért olyan fontos számomra ez a mondat: „Elegánsan mondj le a fiatalság dolgairól!”

Ez először is azt kívánja meg, hogy szembenézzünk a múltunkkal. Valóban olyan rózsás és kívánatos volt? Nem jó-e, ha egy részéről lemondunk?

Másodszor pedig: az „elegánsan” szóban varázs rejtezik: nincs benne semmi „muszáj” és „kell”, amit követni szeretnénk.

Amikor az „ifjúság” szót halljuk, mindenekelőtt valami pozitívra gondolunk: gondtalanságra, lendületre, egészségre. Ám ha szemünk elé állítjuk társadalmunkat és annak kényszereit, akkor a „fiatalság” másik arca is feltárul: teljesítménykényszer, függőség, bizonytalanság, önfenntartás. Az idősebb női nemzedék számára további szerepkényszerek társultak ehhez: női foglalkozások, a szabad választás hiánya, anyaság, ha akarták, ha nem. A fiatalság igen hamar megszűnhetett vonzónak lenni.

Természetesen mindnyájunk szíve mélyén ott él a vágyakozás a „szabad fiatalság” után, de újból fel kellene tennünk a kérdéseket ama félelmekre és kényszerekre vonatkozóan, amelyek a fiatalsághoz kapcsolódtak és mindmáig kapcsolódnak, és amelyeket gyakran tudattalanul cipelünk magunkkal. Megvallom, ma már nincs szükségem arra, hogy nagy teljesítményekre legyek képes, függjek és bizonytalan legyek; én én vagyok, mostanáig én alakítottam, egyedül kormányoztam az életemet, megbirkóztam vele.

Eric-Emmanuel Schmitt azt írja: „Minden jöttment tökfilkó képes arra, hogy tíz- vagy húszévesen élvezze az életet, de ahhoz, hogy az ember még százévesen is becsülni tudja, amikor már moccanni sem tud, ehhez bizony igénybe kell vennie az értelmét.”

De miképpen sikerülhet ez? „Eleganciával”, mondja az említett szöveg, *gracefully*, ahogy az angol eredetiben áll.

Az „elegancia” először is eltérő elképzeléseket kelt. Elegáns, kecses kis táncosnőkre gondolok, de egyes fiatal, vagy éppen idősebb nőkre is, akik magas korukban is elegánsak. A legtöbb idős ember azonban minden más, csak nem elegáns, nem kecses, sokkal inkább nehézkes, esetlen – járásában, küllemében és viselkedésében egyaránt.

Az elegancia a fiatalsághoz tartozik, a gondtalansághoz, az egészsé-

ges testhez, de amikor már minden lépés fáj, akkor oda van minden elegancia.

Az elegancia valahogy a létezés könnyedségével függ össze. Elegáns az, aki ennek a könnyedségnek adja át magát. Az angol *grace* azt jelenti, kegyelem. Megszoktuk, hogy a kegyelmet fölülről, a túlvilágról származó adománynak tekintjük. A kegyelem olyasmiről, amit nem tudunk megszerezni, amit nekünk ajándékoznak vagy biztosítanak számunkra. A bibliai kegyelem túlaradó bőséget jelent, amely egy gazdag, nem leereszkedő Istenségtől jön.

Úgy vélem, valamennyien hoztunk magunkkal valamit a lét eleganciájából, kegyelméből. Egyesek képesek voltak ezt látványosan kifejleszteni: a testükön, műalkotásokkal vagy életstílusukkal. Másokban sokáig szunynyad, mielőtt megmutatkoznék. Megszerezni nem tudjuk, de teret igenis adhatunk neki, az élet e könnyedségének, amelyet ismételtelen elfojt a munka, a feladatteljesítés, a tennivalókkal vesződés. Ám öregkorukban közelebb áll hozzánk ez a könnyedség, mint ifjú éveinkben, mégpedig azért, hogy lemondjunk arról, amiben fiatalon olyan ügyesek voltunk, s ami olyan fontos volt számunkra, és új módon viszonyulunk az éghöz és a földhöz.

Három különböző területen próbálom meg feltárni, miről lehet lemondani, és próbálok utánaajárni az elegancia bájának:

1. *testi tapasztalataink területén,*
2. *a fekvés eleganciáját illetően,*
3. *az élettörténetünkkel való bánásmódban.*

### Testi tapasztalataink

A test sokak számára az élet, az öröm és a dinamika kifejeződése, és ha gyengeségek, betegségek, akadályok mutatkoznak, akkor ez olyan számunkra, mintha saját énünket veszítenek el.

Vilma Sturm újságíró egy egyszer így fogalmazott: „A test, ez a fej-törzskét-kar-két-láb test, milyen megbízható cimbora volt is egykor! Járt, állt,

futott, vitt és cipelt... ugrott és forgott a táncban, lebegett a nyújtó és a korlát fölött, fejfelé, fejjel lefelé. Úszott és evezett. Dobta és ütötte labdát, volt ereje ahhoz, hogy felássza a földet. Nem volt képes mindenre, de amit elvárt tőle az ember, arra többnyire képes volt, szolgálatra készen állt, nem kérette magát sokáig. Szinte elfelejtettem már, milyen egyszerűen engedelmessé vált, amikor még biztos lehettem benne. Most a bizonytalanság uralkodik, a totális megbízhatatlanság...”

A test mint szolgálattelvő, engedelmes test, alávetve az akaratomnak és az életről alkotott elképzeléseimnek! Sokan így élnek meg a testüket, s ha ez az uralom nem működik többé, akkor ez olyan forradalom, amely megrendíti az embert. A test az a terület, ahol a legtöbben a legvilágosabban élnek meg az öregséget, a csődöt, addigi életük szétesését.

Biológiailag sok minden világos számunkra: a sejtosztódás gyengül, a szervek lassabban dolgoznak, a vitalitás csökken, de normális esetben az ember nem mond le önmagától az egészség elemeiről – azok elvétetnek tőle; lassanként, vagy valamilyen betegség révén. Fokozatosan megtapasztaljuk, vagy hirtelen tör ránk, megkérdésünk nélkül. A korábbi évek gyengeségeivel és veszteségeivel szemben az a különbség, hogy akkoriban még remélhettük a jobbulást és a korábbi állapot visszaállítását. Az öregedésben az a keserű, hogy az öregedés folyamatát végső soron nem lehet feltartóztatni. Semmi sem válik jobbá, ellenkezőleg, minden rosszabbá válik. Ennyit a biológiáról.

Mit jelent hát elegánsan lemondani a fiatalság dolgairól? Először is ne lássuk magunkat tehetetlennek ebben a folyamatban, hanem olyanoknak, akik ekkor is megőrzik önállóságukat, és ez azt jelenti, hogy megpróbálunk egy kicsit azonosulni csődöt mondó szerveinkkel. Ha a lábunk már nem szolgál úgy, mint eddig, ha fáj a hátunk, és a szívünk is rakoncátlanodik már, akkor halljuk meg tagjaink vagy szerveink üzenetét! Megszoktuk a fiatalságukat, elnyűhetlenségüket – de most megmutatják teremtményi mivoltukat; megmutatják nekünk, milyenek és kik vagyunk mi magunk.

Ezek elfogadása történhet bosszúsággal, dühvel, könnyekkel, szomorúsággal, s azzal a kísérlettel is, hogy nem akarunk tudomást venni róluk. De történhet elegánsan is, amikor például az új helyzet így szól hozzánk: „Nem is kell már mindent megtenned! Könnyíthetsz magadon: nem kell már annyit cipelned, nem kell már olyan messzire menned, nem kell már minden kötelességet teljesítened, nem kell mindig vidámnak és bevetésre késznek lenned. Megtettél már mindent, talán a kelleténél is többet.” Légy jó magadhoz – a testedhez, amely oly sokáig hasznodra volt, és amely most jogait követeli, és ezzel valami jót is akar tenni neked!

Nem lehetünk örökké fiatalok, dinamikusak és erősek – ez unalmas is lenne. „Forever young”, örök fiatalság – gyerekes vízió, amely csúnyává teszi az embert, mint ama primadonna merev, felvarrt arcát, aki nem kockáztatta meg az öregedés kalandját, s aki ezért elvesztette eleganciáját. *André Gide* írja: „Azok között, akik

rendíthetetlen egészségnek örvendének, még senkivel sem találkoztam, aki valamiképp ne lett volna egy kicsit korlátolt...”

Sokkal ötletesebb dolog egyszerűen igazán szemügyre venni testünk megmaradt képességeit: Ha önálló partnernek tekintjük ezt a testet, akkor többé nem csupán a teljesítményei iránt fogunk érdeklődni, hanem sajátosságai iránt is. Mi rejlik benne? Mit rejtett el eddig előlem? Mit kínál nekem változatlanul? Eközben olyan felfedezéseket tehetünk, amelyek sokáig rejtve voltak, és új életminőséget hozhatnak: A test már nem csupán a fájdalmak forrása és a mulandóság jele, hanem partnerünk is, a védettség tere.

### A fekvés eleganciája

Sokak szemében az egyenes járás az emberi méltóság ismertetőjegye. Az első lábra állás, az első lépések büszkévé teszik a kisgyereket, és megváltoztatják a világlátását.

De egyre öregedve, egy hosszú élet után, amelyet – szó szerint – kiálltunk, az álláshoz már nem büszkeség, hanem alkalmazkodás és erőfeszítés kapcsolódik. Már „nem állunk úgy”, hogy megfeleljünk bizonyos elvárásoknak. Már nem tudjuk azt nyújtani, ami „kiállja” az illem próbáját. Természetesen fontos marad, hogy emelt fővel járjunk az életben, és ne hagyjuk, hogy az megtörjön minket.

Hol mindenütt nem álltunk kényyszerűen: a Hitlerjugendben, gyakran órákig, a munkaszolgálat reggeli létszámmellenőrzésén, a háborús és a háború utáni évek sorban állásaiban. Akkoriban azért, hogy hozzájussunk a létszükséglethez, ma azért, hogy bejussunk egy múzeumba vagy színi előadásra. A templomban gyakran el nem várhatóan sokáig kell állnunk, noha Isten több örömét lenné bennünk, s mi öbenné, ha ülnénk.

Az állás sokszor tiszteletet fejez ki. Állva maradni, valamit kiállni, állhatatosnak lenni – ezek olyan erkölcsi értékek, amelyek testtartásunkkal függenek össze. De a csípőnk, a térdünk, a hátunk egy napon már nem működik együtt fájdalommentesen. Célszerű inkább ülni, de egy álló tömegben ez kínos: feltűnik, hogy gyenge vagyok, kapaszkodóra van szükségem. Az ülés szükségmegoldás, és támaszra: székre van szükségünk hozzá; már nem vagyok állhatatos, nem vagyok önálló.

De az ülés mellett létezik egy még ingatagabb testtartás, a fekvés, s ez még feltűnőbb. Az egyenes járástól



eltérően a fekvés totális elernyedést jelez. Úgy tűnik, semmi sem maradt már az emelt főből, a büszkeségből és a függetlenségből. Aki fekszik, az a kisgyerek szakaszába kerül, akit fölülről gondolnak, és akinek nincs áttekintése a dolgokról. Akkor szoktunk feküdni, ha alszunk, betegek vagyunk vagy meghaltunk. Ekkor valami odavész tudatos méltóságunkból. Régi képeken a győztes úgy áll, hogy a földön fekvő ellenségre teszi a lábát. A fekvésnek a mi nyelvünkben sincs már pozitív melléke.

*Ina Praetorius* feminista teológusnő újból felhívta figyelmemet a fekvés értelmére. Azt írja: „Ha fekszem, észreveszem azt, ami kezdetben voltam, végül leszek, és most is vagyok: olyan lény, amely másoknak és másnak köszönheti, hogy olykor fel tud állni, és valami értelmeset tud tenni. Nem egy ember tért már jobb belátásra fekvé. A fekvés nem gyengeség, amit el kell rejtteni. Aki fekszik, azt mutatja meg, hogy mint minden ember, született, sebezhető és szabad; annak jele ez, hogy hajlandóak vagyunk feltárni egymás előtt, kik vagyunk valójában.”

Ahogy a szombati nyugalom régóta eltűnt a teológiából és az etikából, úgy a sokáig kigúnyolt fekvés ismét az alkotó nyugalom testtartásává, a fantázia és a nyitottság helyévé válhatna – nem csupán éjjel és betegségben, hanem fényes nappal és nyílt térben is.

A fiatalság dolgai – számomra ez az állás és az állhatatosság élethosszig tartó tanulását jelenti. A fekvésben egy új életművészet eleganciája válik látható számomra: lemondani az állás, a valamiért jótállás, a valamit kiállítás fáradaimairól, és teljes joggal megbarátkozni a létezés új művészetével.

A karácsony, a jászolban fekvő Gyermeke is efféle üzenetet közvetít: Nem csupán az állhatatosságunk menti meg a világot, hanem az ösbi-zalom és a higgadság, dolgaink és önmagunk „elhagyása”, elengedése is.

### **Helyesen bánni az élettörténetünkkel**

A fiatalság azon dolgaiba, amelyekről le kellene mondanunk, beletartozik az érzelmek elnyomásának vagy uralásának bizonyos formája, amelyet elfojtásnak is nevezhetünk.

A háborús és a háború utáni évek kultúrájához hozzátartozott, hogy egy fiú nem sír, és ennek a klisének messze ható következményei voltak: Amit elszenvedtünk, amit sebesülésnek éltünk meg, nem tartozott a nyilvánosságra és a felszínre. Erről nem beszéltünk, nem mondtuk el másoknak. A kínos élményeket elrejtettük, illetve elfojtottuk. Természetesen ma is szükség van elfojtásra ahhoz, hogy helyt tudjunk állni a hétköznapokban – de most az élettörténetünkről van szó, amely hozzánk tartozik, hozzátartozik a testünkhöz, a lelkünkhöz, a szellemünkhöz. És még ma is sokféle érvényben van az, amit *Mechtilde Kütemeyer* így fejez ki: „Elvárják tőlünk, hogy sima képpel, jól sminkelten, mesterséges napfénytől leburnultan futkossunk, lehetőleg ne ráncoljuk a homlokunkat, és ne mutassuk, hogy tegnap este vagy egy héttel ezelőtt valami rossz történt velünk, s azt még mindig magunkkal cipeljük.” [Ld. „Érted vagyok, 2005. augusztus: *Az elmesélés – ösvény a fájdalomhoz.*]

A polgári társadalomban sokáig nem volt illő a gyerekkori traumákról beszélni. A háború utáni német történelemben ezen túlmenően tilos volt a szenvedés személyes tapasztalataként kiszolgáltatni a háborús tapasztalatokat. Egy egész nemzedék tanult meg hallgatni. A politikailag korrekt társadalomban és egyházban élt, és mindmáig él az a tabu, amely megtiltja, hogy nyíltan beszéljünk származási élményekről, megerőszőkölésokről, náci múltból, a haza elvesztéséről.

A ma már idősebb nemzedék fiatal-ságának dolgaihoz hozzátartozik az én szememben az is, hogy lemondjunk a megtanult és belsővé tett elfojtásokról. Az effajta elfojtás persze segítséget nyújtott az élethez, ahhoz, hogy boldogulni tudjunk egy újra felépülő, felejtő társadalomban. De az életben eljön egyszer az a pillanat, amikor fel kell tárni az effajta magatartás erőszakos és természetellenes mozzanatait. A pszichiáterek ugyanis ma rámutatnak arra, milyen katasztrofális következményeik vannak az ilyen elfojtásoknak: depresszió, körülhatárolhatatlan fájdalmak, korlátozott működőképesség, és talán még az Alzheimer-kór bizonyos esetei is az elfojtott háborús tapasztalatokkal függenek össze.

Hogyan gyógyulhatnak meg ezek a sebek? Egyesek számára az írás, a

naplóvezetés adhat segítséget az élmények feldolgozásához. Az emlékezés jót tesz: rögzíteni, ami történt, és a rögzítés révén egyáltalán megérteni, mi történt. „Ismert, hogy azoknak az embereknek a sebei, akik naplót vezetnek, gyorsabban gyógyulnak” (*Kütemeyer*). Másoknak az tehet jót, ha mesélhetnek élményeikről. Az elmesélés képes visszafogni az elhárítás és az elfojtás erőit, és képes pótolni az elmaradt gyászt; lehetővé tud tenni még néhány évet bánat, kétségbeesés és rettenetes álmok nélkül, és megkönnyítheti a megváltást az élet-től. Természetesen nem csupán háborús traumák léteznek, hanem például súlyosan megterhelő családi történetek is, amelyek éppoly drámai módon tudatunk mélyére süllyedtek; ezeknek a leírása vagy elmesélése is nagy megkönnyebbülést okozhat.

\* \* \*

De ne legyünk tévedésben! „A fiatalság dolgairól” való lemondás kétélű folyamat. Ha teret adunk a fájdalomnak, akkor gyakran üresnek és otthontalannak érezhetjük magunkat, anélkül hogy egyáltalán létezés felszabadító mivoltát és újfajta könnyedségét is érzékelnénk.

A keresztényekben sincs meg mindig a nyitottság a szenvedéstörténetekre. Az a buzgóság, hogy eleget tegyenek a segítői szerep elvárásainak, könnyen megszüntetheti a tényleges nyitottságot, és túlságosan gyorsan ösztönözhet a múlttal való „kiengesztelődésre”. A meghallgatás és az odafigyelés kultúrája olyan művészet, amely az egyházban sokáig feledésbe ment, pedig valamennyiünk életművészetévé kellene válnia.

Az öregedés nehéz dolog, és nehézséggé teheti az embert, de megvan a lehetőség arra, hogy ajtót nyissunk az eleganciának, a létezés könnyedségének: abban, ahogyan a testünkkel és az élettörténetünkkel, vagy éppen az Istenről szerzett tapasztalatainkkal bánunk. Vannak olyan elemek, amelyek által közelebb kerülhetünk ehhez a könnyedséghez. Hogy csak néhányat említsék: a víz, az úszás, a mozgás, a tánc, a kirándulás. És vannak olyan alkalmak, ahol ez a könnyedség közelebb van, vagy legalábbis lehet hozzánk, mint a hétköznap rutinban, például az ünnepekben vagy az istentiszteleteken.

Egyet azonban tudnunk kell: Az elegancia („kegyelem”) előttünk jár, bennünk van és fölöttünk van, és arra vár, hogy teret adjunk neki.

**Forrás:** Publik-Forum, 2009/5