

## A KÖZÉPKORÚ EMBER VÁLSÁGA

Statisztikai adatok szerint a legtöbb válás néhány évvel a házasságkötés után – vagy pedig 25–30 éves „boldog házasság” után következik be. Hasonlóképpen papok között is leggyakrabban néhány évvel a szentelés után, vagy 25–30 év múlva lép fel a hivatás krízise. „Az emberélet útjának felén”, pontosabban az élet második felének kezdetén, 45–55 éves korban igen sokan súlyos válságba kerülnek. Az ok: rádöbbenés a halál közellétére. A német egyetlen szóval foglalja össze a helyzetet: Torschlusspanik. „Közeledik a ‚kapuzárás’ ideje”, eszmél fel a középkorú ember, „és én még nem is éltem. Hamarosan eljön a vég, és én még nem is voltam igazán boldog”.

Vizsgáljuk meg részletesebben, hogyan jelentkezik ez a válság, mik a legfontosabb tünetei. Gyakran azzal a felismeréssel kezdődik, hogy fizikai erőm már nem a régi, teherbírásom kisebbedik, kihagy az emlékezetem. A valóságos tüneteket felnagyítja a rettegés: ez még csak a kezdete annak, ami hamarosan jönni fog. Karrierem elérte a tetőpontját. Már nem várhatok további emelkedést. Az egyetlen igazán új esemény, ami még előttem áll, a nyugdíjazás. Most már világos lett számomra, hogy nem tudom megvalósítani álmaimat: életem befejezetlen torzó, félbemaradt töredék lesz csupán.

Nem csoda, ha ilyen hangulatban a középkorú ember megutálja munkáját. Idáig lelkiismeretes pap volt, az emberekkel való foglalkozás volt az életeleme; most egyszerre mindenki idegesíti, semmi sem ízlik, minden fáj. Kiváló mérnöknek ismerték: munkájának élt, mindig többet tett, mint amit elvártak tőle. Most egyszerre kétségei támadnak: minek törje magát? Fiatalabb munkatársa, aki nála sokkal kevesebbet tud, de nagyobb a munkabírása, máris fölébe került. Ő örülhet, ha még megtűrik egy ideig eddigi munkakörében.

A munkában tapasztalt nehézségekhez gyakran hozzájárul még a házasság válsága. Sok párt az első évek kihűlt szerelme után egyedül a gyermeknevelés közös gondja tartott együtt. Mikor azonban a gyermekek elköltöznek hazulról, férj és feleség kínos feszültségre ébred: nincs semmi mondanivalójuk egymás számára. Sőt sokszor úgy érzik, életük egy helyben topogásának, színtelen egykedvűségének a másik az oka. Ilyenkor gyakran felbukkan a kísértő, pl. a csinos titkárnő, aki gyengéd és megértő a férjjel szemben, nem úgy mint otthon az elhasznált, házsártos feleség, és főleg „szívdobogatóan” fiatal. Apró figyelmeségekkel, bámuló hódolattal veszi körül idősebb főnökét. S a főnökben felgerjed a férfibüszkeség: még van, akinek imponál férfiassága, egyszer életében még igazán boldog is lehet, . . . csak el kell válnia.

A feleség válságának egyik oka a menopausa. Helyesebben: a menopausa minden más problémát felnagyít, elmérgesít. Termékenységének megszűnése gyakran azt az érzést kelti benne, hogy elvesztette nőiességét: szépsége, vonzó-

ereje hervadóban. Ehhez kapcsolódhat még az a keserű meggyőződés, hogy férje és gyerekei egész életükben csak kihasználták: férje nőiességét, férje és gyermekei mindennapos „rabszolga-munkáját“ a háztartásban. Most pedig, amikor legjobban szüksége lenne gyengéd, biztató szeretetükre, lenézik, mint az elhasznált rongyot, eldobják, mint a kifacsart citromot.

Ha ilyenkor feltűnik egy új férfi, aki meglátja benne a nőt, könnyen megtörténhet, hogy a feleség pánikszerűen beleszeret. Miért szalasztaná el ezt az utolsó alkalmat, gondolja. Annyi hosszú év gürcölése után elvégre neki is joga van egy kis boldogságra.

A válság azokat sem kíméli meg, akik lelkiéletet élnek. Évtizedekig küzdött valaki, hogy valóban lelki emberré váljék, kiirtsa hibáit és növekedjék a szeretetben? Most, „mikor nőnek az árnyak és szaporodnak az esték“, mikor már alig maradt ideje a változásra, kénytelen beismerni, hogy nem vált szentté. Lényegében ugyanazokkal a hibákkal küszködik, mint fiatal korában, csak más álarc alatt jelentkeznek. Egyre jobban érzi bűnei súlyát és talán még inkább a lelki megrekedés reménytelenségét. Kihalt belőle a fiatalkori istenszerelem mámore, és maradt a szürke kötelességteljesítés. (Boldogok azok a kevesek, akik valóban szentté váltak. De azok is krízisen fognak átmenni, csak más formában, mint az átlagkeresztények.)

Könnyű volt a válság alapvető tüneteit felvázolni; sokkal nehezebb összefoglalni, mi is a teendő ilyen veszélyes helyzetben. Olyan könnyű elveszteni a fejünket, engedni a pánikérzésnek és versenyfutásba kezdeni a halállal a boldogság szivárványíve után! Azt hiszem, minden azon fordul meg, hogy el tudjuk-e fogadni közeledő halálunkat. A halál nemcsak büntetés, de egyben a legdrasztikusabb orvosság is a bűnös ember számára: képes kijózanítani a lelket és visszahozni a fantázia világából a valóságba. Amíg az ember fiatal, úgy érzi (ha elméletben tudja is, mekkora balgaság), „sose halunk meg“. Úgy él, mintha halhatatlan volna; örökre be akar rendezkedni ezen a földön. Az ilyen állandó hazugságban élő léleknek (s ki nem él közülünk bizonyos mértékig ilyen egzisztenciális önámításban?) a közeledő halál Isten elektrosokkos terápiája arra, hogy ráébredjen saját igazi valóságára: hogy nem isten, hanem teremtmény, nem örökkévaló, hanem arasznyi lét, mely minden pillanatban függ az örök Létteljességtől.

A halál nemcsak kijózanító orvosság, hanem kihívás is a bizalomra: „Tudsz-e igazán Istenben bízni, amikor megtapasztalod lassú, de biztos elmúlásodat? Hiszel-e abban, hogy Isten hatalmasabb a mindent elnyeléssel fenyegető halállal? Hiszel-e az örök életben, amikor minden tapasztalati bizonyosság amellest szól, hogy felbomlasz, szétesel, végképpen megsemmisülsz?“ Ilyen értelemben a közeledő halál megtapasztalása a kegyelem órája lehet számunkra. S ha élek az orvossággal, ha elfogadom a bizalomra való kihívást, akkor lelki-életem kimozdul a tespedésből és ismét lendületbe jön. Fellélegzünk. Felengednek a különböző nyomások, mert már nem féltjük olyan kétségbeesetten

mindazt, amit elveszíthetünk. Nem ragaszkodunk olyan görcsösen a dolgok, személyek, a tudás feletti rendelkezési joghoz. Nyugodtabban várjuk a fokozatos nemzedékváltás és „trónfosztás” bekövetkeztét. Hiszen lassan megváltozik az értékskálánk. Megérezzük, hogy az egyetlen igazi érték az, ami örökre megmarad: a szeretet, amely ebben az életben kezdődik, de a halál után teljeseedik be; a szeretet, amely egyszerre ölel át Istent és embert, egyszerre képes szeretetet adni és szeretetet elfogadni.

A szeretet növekedésével azonban nem csökken lelki szegénységünk tudata. Ellenkezőleg: minél jobban megértjük, hogy miben áll az igazi szeretet, annál világosabb lesz számunkra, hogy milyen messze estünk tőle. Fáj, hogy üres kézzel fogunk az Isten színe előtt megjelenni, fáj annak megtapasztalása, hogy a szeretet útjának éppen csak az elején vagyunk. De éppen koldus voltunk elismerése szabadít fel az Isten ajándékainak elfogadására. Annál, aki ilyen jól ismeri önmagát, Istennek nem kell attól tartania, hogy visszaél ajándékaival. Az ilyen ember, aki koldus voltárol újra meg újra meggyőződött, már nem fogja a lelkében időnként felfakadó szeretetforrást önmagának tulajdonítani, hanem felfedezi és „dicsőíti a szívében munkálkodó Istent”. Ő is tudni fogja, mint a sok vereséget szenvedett Aty Endre:

És hogyha néha-néha győzők,  
Ő járt, az Isten járt előttem,  
kivonta kardját, megelőzött.

(Ádám, hol vagy?)

Ennek a végső elszegényedésnek és felszabadulásnak csodálatos emléket állított egy Radnóti-vers. A háboru utolsó nyarán munkaszolgálatos táborba indul. Tudja, hogy semmi és senki meg nem védi többé. Elérkezett a vég:

Eddig úgy ült szivemben a sok, rejtett harag,  
mint alma magházában a négerbarna mag,  
és tudtam, hogy egy angyal kísér, kezében kard van,  
mögöttem jár, vigyáz rám s megvéd, ha kell, a bajban.

De aki egyszer egy vad hajnalon arra ébred,  
hogy minden összeomlott s elindul mint kísértet,  
kis holmiját elhagyja s jóformán meztelen,  
annak szép, könnyűléptű szívében megterem  
az érett és tűnődő kevésszavu alázat,  
az másról szól, ha lázad, nem önnön érdekéről,  
az már egy messzefénylő szabad jövő felé tör.

(Sem emlék, sem varázslat)

Mekkora lemondás, milyen kísérteties halálközelség fejeződik ki a versben: szinte már nem is él, úgy indul el, „mint kísértet”. S mégis ebben a teljes kifosztottságban és védtelenségben terem meg a fiatalember szívében „az érett és tűnődő kevésszavú alázat”; elfeledkezik önnön érdekéről, az önző harag és

bosszúállás eltűnik szívéből, és felszabadultan tör a „messzefénylő szabad jövő felé”.

A mi életünk végkifejlete talán nem lesz olyan drámai és tragikus, mint Radnótié volt. Mégis, más-más körülmények között, „egy vad hajnalon” mind-egyikünk majd arra ébred, hogy „minden összeomlott”; a kardos angyal többé nem védi az életét. Mindegyikünknek mást jelent az a „kis holmi”, amit el kell hagyni, az a „minden”, aminek össze kell omolnia ahhoz, hogy könnyű léptekkel elinduljunk az Isten jövője felé... Nemcsak az anyagi javakhoz való ragaszkodást kell feladnunk. A szellemi javak kisajátítása éppúgy megöli bennünk a lélek örömét és fiatalságát. Így pl. egy tanárnak fel kell adnia azt az illuziót, hogy a tudás kincseshányójának a birtokosa, s abból osztogat kénye-kedve szerint tanítványainak. Ha ráébred, mekkora hazugságot takargat ez a magatartás, és elindul, hogy ő is tanítványaival együtt keresse és szomjazza az igazságot, egyszerre sokkal szegényebb és boldogabb lesz. A papnak is rá kell döbbennie, hogy Isten kegyelmét nem szuverén módon osztogatja (hiszen a szentségek gyümölcsöző vételéhez is kegyelemre van szükség), hanem annak a Léleknek a szolgája, aki „ott fúj, ahol akar”. Ha a kisajátító, önző birtoklás minden formájáról le tudunk mondani, „megújul lelkünk ifjúsága”. Congar szavaival:

A lelki fiatalságnak ellensége ez az ige: birtokolni. A fiatalság szegény és tudja, hogy szegény. Mindaz, ami birtokossá tesz, csökkenti és gyengíti fiatalságunkat. Ki nem látja, hogy a kielégült birtoklás állapota elűzi a lélekből mindazt, ami a fiatalságot jellemzi: a vidám gondtalanságot, a rutin és a megalakuló kényelemszeretet megvetését. Középszerű dolgokat birtokolva a lélek nem tud kinyílni többé a nagy ideáloknak, melyek valóban lelkes önátadást érdemelnek, s ezzel az ifjúság leglényegesebb képességét vesztesse el.

De ki nem sejtí, hogy egyedül Isten az az élő ideál, aki szüntelenül megújítja fiatalságunk lendületét; s ki nem érzi, hogy egyedül a szentek valósították meg maradéktalanul a lelki fiatalság programját? Valóban ilyen mélyen kell keresnünk a szüntelenül újjászülető ifjúság forrásait. Jól írta Szent Ágoston, ez a lelkes tanító: „Quaerite, o juvenes, Christum, ut juvenes maneatis. Fialatok, keressétek Krisztust, hogy fiatalok maradjatok!”

(„La jeunesse d'âme” a Les voies du Dieu vivant c. kötetben)

Ezen az alapvető megtérésen túl nem szabad elhanyagolnunk egy csomó természetes eszközt sem arra, hogy új életet kezdjünk. Pontosabban: a belső átalakulásnak át kell formálnia életünk egész konkrét valóságát. E természetes eszközök közül elsőknek említhetjük meg érzékszerveink újralfelfedezését. Nemcsak imaéletünk, hanem egész életlátásunk megújulását segítheti ez elő. A modern ember érzékszerveit és értelmi képességeit elsősorban arra használja, hogy maga alá gyűrje, saját szolgálatába állítsa az anyagi világot. Minden abból a gyakorlati és gyakran önző szempontból érdeklí: hogyan lehet ezt a dolgot felhasználni. Ha erdőben jár, azon töpreng, hogyan tudná a fákat a legjövendmezőbben kitermelni, ha a hegyeket vizsgálja, a bennük rejtőző ásványanyagok hasznosítására gondol. Érdekes, hogy még a természet kizsákmányolása ellen

harcoló környezetvédő mozgalmat is a hasznossági szempont vezeti. Csak nem anyagi haszonszerzésre, hanem lelki egészsége ápolására akarja a természetet felhasználni. Nem mintha a természet anyagi és lelki felhasználása önmagában rossz volna. De nem hagyhatjuk, hogy ez az énközpontú magatartás egészen eluralkodjék bennünk. A lelki egészség kulcsa ugyanis éppen az objektívítás, a dolgok és emberek konkrét valóságát felfedező, önmagukért „ízlelni“, értékelni tudó magatartás. John McMurphy ezt a gondolatot így fogalmazza meg:

... Azért vesszük szemügyre a dolgokat, hogy lássuk, nem azért, hogy felhasználjuk őket... Hallgatjuk a világ hangjait pusztán azért, mert jó hallgatni őket, minden további szándék és cél nélkül... Megérintjük a dolgokat, mivel érezni akarjuk őket... Ha így használjuk érzékeinket, mintegy új életet találunk bennünk... Olyan dolgokat látunk, hallunk és érzünk, amelyeket azelőtt észre sem vettünk s azon kapjuk magunkat, hogy örülünk létezésüknek. Mivel szeretni akarunk, azon kapjuk magunkat, hogy az érzékeinkben élünk, hiszen ebben áll a szeretet lényege. Ha szeretek valakit, mindenekelőtt minél teljesebben és gyengédebben tudatomba akarom ölelni. Látni és hallani akarom, nem azért, mert használni akarom valamire, hanem egyszerűen azért, mert ez a természetes és egyetlen módja annak, hogy létének önmagáért örüljek. Ez a szeretet útja és az egyetlen útja annak, hogy (igazán) éljek... Ha szeretek valamit, meg akarom tölteni vele tudatomat. Állítani akarom létét. Érzem: jó, hogy a világban van, és jó, hogy az, ami. Akarom, hogy mások is lássák és örüljenek neki. Újra meg újra látni akarom. Ez a tudás elsősorban az érzésekben van...

Az értelmi (= gyakorlati) tudás énközpontú. Az érzéseket csak eszközül használja. De a közvetlen érzéklő tudat (sensual awareness) középpontja rajtam kívül, a világban van, a dologban, amelyet önmagáért érzékel és szeret. George Morrow rajza jó humorral illusztrálja a különbséget: Férj és feleség áll a dombtetőn, nézik a naplementét. Az égen fényes felhőcsikok ragyognak. „Milyen szép naplemente“, szólal meg a feleség. „Erről jut eszembe“, feleli a férj, „ne felejtse el megmondani a szakácsnőnek, hogy a reggeli szalonát vékony csikokban szeretem“.

(B. Basset, The Noonday Devil, 81. 1.)

Sík Sándor öregkori verseiben felcsillan ez az új látás. Már nem azért csodálja a világot, hogy „dalba, versbe álljon“, hogy neki muzsikáljon, hanem „csak úgy magában mindent és magának“ (A hatvanévesek anyyala). Megérti, hogy azelőtt „ön zajába burkolta el csalóka ihlet“ s ezért meg sem hallotta „azt a más zenét“. Most azonban valami újat tapasztal:

Virágzó hársak hűvösében  
Magányos csendben üldögéltem,  
Nem is kívántam mást, csak éppen  
Lenni, mint a lomb.

Mikor már-már elszenderültem,  
Egyszerre fölrezdült körültem

Egy álomhalk, valószerűtlen  
Földöntúli hang.

Száz méh, a hárs virága kelyhén  
Illattal csordulóra telvén  
Surrogja rezge szárnya nyelvéen  
Léte mámorát.

(Hársfák)

Ha a halál elfogadása s a dolgoknak ez az új, objektívabb látása gyökeret ver a lélekben, az ebből származó nyugalom és békesség átforgalmazza a munká-

hoz való viszonyt is. Amint mondtuk, a középkorú ember gyakran megutálja eddigi foglalkozását és mindenáron változást akar. De ha a telhetetlen siker- és birtokhalmozás vágya elcsitul benne, ha látása kitisztul s a dolgokat önmagukért tudja értékelni, egyszerre új ízt, új örömet fedez fel régi munkájában. Nagyobb gonddal és szeretettel, de kevesebb mohósággal fog dolgozni. Ennek ellenére igaz, hogy egy új munkakör gyakran rejtett, friss energiákat szabadít fel a lélekben. Ezért sokszor indokolt a középkorú ember számára a munkakörváltoztatás. De csak akkor lesz öröm és béke forrása, ha nem az önmaga elől való menekülés következménye, és nem a közjó ellenére történik. (Egy pap pl. nem hagyhatja ott papságát azért, mert „belefáradt“, vagy úgy érzi, más területen nagyobbat és jobbat tudna tenni. Nem teheti meg anélkül, hogy nemcsak Istennel, de önmagával is meg ne hasonolják. Hiszen Isten a pap egész személyét lefoglalta és átalakította önmaga számára.)

Fontos, hogy szellemi öregedésünk tüneteit ne túlozzuk el. Lehet, hogy emlékezőtehetségünk kopik, és új ismeretek befogadása nagyobb erőfeszítést igényel, mint fiatal korunkban. Mégis statisztikákkal igazolható tény, hogy az ötventől hetvenig terjedő idő a szellemi munkás számára élete legtermékenyebb korszakává válhat. A hosszú évtizedeken át tartó rendszeres önképzés, olvasás, gondolkodás és írás erre a korra érleli be gyümölcsét. Rendszerező- és ítélőképessége sokkal fejlettebb lehet, mint fiatal korában. Mindenesetre a nem rutinszerűen végzett szellemi munka, amely gondolkodásra, a valóság egyre árnyaltabb megismerésére törekszik, a leghatékonyabb lassítója a szellemi öregedésnek.

De a lélek frissességét nem biztosíthatjuk a test ellenére, megfelelő testgondozás nélkül. Rendszeres testgyakorlással (a jóga kétségtelenül sokat segíthet, de nem az egyetlen lehetséges módszer) hosszú időre konzerválhatjuk testi energiánkat, összpontosíthatjuk a szellem és lélek céljainak előmozdítására.

Egy másik fontos terület, ahol a középkorúak krízise jelentkezik, a házasság. Itt a válság súlyossága elsősorban az előző házassévek minőségétől függ s ezért a „megelőző kezelés“ fontosabb, mint bárhol másutt. A kívülről számúra sokszor úgy tűnik, hogy a váló felek hosszú évtizedeken át szinte ideális házasságot éltek. Soha senki nem látta őket veszekedni, mindig mintaszerű udvariassággal bántak egymással. De belül mégis minden már régen összeomlott. Már évtizedek óta nem volt köztük őszinte, meghitt kapcsolat. Nem vágytak arra, hogy időt töltsenek egymással. A képzelt vagy valóságos sértődések robbanóanyaga állandóan csak halmozódott bennük; soha ki nem beszéltek a felhalmozódott feszültséget, emberfeletti erővel igyekeztek fenntartani önmaguk és mások számára a kellemes látszatot. Csoda, hogy a robbanás egyszer bekövetkezett? Az igazán jó házasságban férj és feleség naponta törekszik arra, hogy egymással, egymásért együtt legyenek. Elbeszélgetnek, udvarolnak, újra meg újra meghódítják, „elcsábítják“ egymást; testükkel együtt lelküket is feltárlják, a másik gondjaira bízzák. Közös terveik, „hobby“-jaik vannak,

együtt vesznek részt társadalmi vagy egyházközségi munkában. Így mindig akad közös témájuk, közös álmodozni valójuk akkor is, ha már a gyerekekről nem kell közösen gondoskodniok.

Ha 25–30 éves házasság után az ilyen pár számára is bekövetkezik a „válság”, sokkal könnyebb lesz legyőzniök. Megértik, hogy ez felhívás egymás iránti szeretetük elmélyítésére. Az asszony elfogadja, hogy öregedő férjének sokkal inkább, mint neki magának, szüksége van neki egyesülésre, s ezt nem fogja férjétől megtagadni. Gyengéd szeretete majd meggyógyítja férje sebzett öntudatát, megvigasztalja azért, hogy nem tudta élete álmait megvalósítani. A férj pedig őszintén megvallhatja feleségének: „számomra te ma még szebb vagy, mint az esküvőnk napján”. Hiszen a szeretet mindent megszépítő szemüvegén át látja. De nemcsak szubjektív benyomásról van szó. A csodáló, udvarló, csábító, hűséges szeretet valóban csodákra képes: képes a feleség szépségét hosszú időre konzerválni, és azt is felfedezi, hogy fizikai vonásait egyre inkább átvilágítja a lélek belső szépsége. Így lesz az öregedő házaspár erős támasz, szeretet-, élet és szépségforrás egymás számára. Ilyen házasságra támaszkodva sokkal könnyebb egy futó kaland csábításának ellenállni. Hiszen egymásban sokkal többet vesztenének, mint amit bármilyen futó viszony nyújthat.

A fenti gondolatok nem törekedtek teljességre. De talán érthetőbbé teszik, hogyan indíthat el a középkorú válság elmélyülést, gazdagabb és igazabb életet.

Zichy Aladár

## **A MODERN ÉLET HAJSZÁJÁRÓL**

Az elkövetkezendőkben az élet hajszájában álló középkorú emberek problémája foglalkoztat. Nem az ifjúság és nem öregek, hanem a meglett férfiak és nők feladata, nehézségei. A kérdés eredetileg így hangzott: „Hogyan lehet emberi és keresztény módon győzni azt a sokféle kötelességet, amit a javakorabeli emberre manapság az élet ró?” A kérdés átfogalmazása valószínűleg érdekesebbé teszi a témát: „Mit nyújt a kereszténység, ami a javakorbelieket a hajsza sikeres túlélésében, legyőzésében segítheti?”

### **A hajsza tulajdonképpen örök – és talán nem egészen értelmetlen**

A terápia, mint mindig, diagnózissal kezdődik. Innen induljunk tehát! – Miben rejlik a meglett ember életfeladatának nehézsége? Mi benne a különleges? Mi választja el a javakorbeliek életét egyrészt a gyerekek, az ifjúság és másrészt az öregek életétől? Mi jellemző a meglett ember, elvben minden meglett ember, családosok és egyedülállók vagy éppen szerzetesek életére?

Rövid elemzés után két dolog szembeötlő. Az egyik a felelősség, felelősség-