KUDARCOS ÖREGSÉG

Egy olyan témával szeretnék foglalkozni, amely mindenkit érint. Egyrészt azért, mert az öregség természetes módon bekövetkezik, ha akarjuk, ha nem. Másrészt éppen ezért senkit sem hagyhat hidegen, hogy az idősödés milyen életminőséget hoz magával.

Közvetlenül vagy közvetve az öregség mindenkit érintő örök téma, hasonló, mint a gyász vagy a szerelem. De mi is az a kudarcos öregség, és mi nem az? A kudarcos öregség korunk egyik legnagyobb kollektív szorongása.

Tételezzük fel, hogy az öregségnek célja és értelme van, és ha innen nézzük, kell, hogy legyen pozitív oldala.

E könyvben nem kevesebb igénnyel lépünk fel, mint hogy megfogalmazzuk az elégedett öregség tézisét, és mindezt nem valamilyen üres filozófiai bölcselkedésként, hanem megvalósítható módszerként szeretnénk feltárni. Noha a magam részéről teljességgel tartózkodom attól az igénytől, hogy bárkinek bármilyen tanácsot is adjak. Ha a kezemben lenne a tudás, biztosan nem keresném ilyen szenvedéllyel az okokat. A kudarcos öregségnek éppúgy, mint minden jelenségnek, mely életünk folyamán elénk tárul, nyilvánvalóan van oka. Ezeket az okokat pedig lehetőségeink szerint fel kell kutatnunk! Ha ugyanis megvan az ok és annak forrása, megértjük a minket körülvevő jelenségeket is, és ekkor, de csakis ekkor tudunk érdemben előrelépni, „emelkedni". Különben az ember olyanná válik az életében, mint a kivert kutya, akit ide-oda lökdösnek, anélkül, hogy tisztában lenne vele, mi végre történik mindaz, amit elszenved. Ha szerencséje van, jó gazdához kerül…

Tudható, hogy a kérdés, amelyre még életünkben megtaláljuk a választ, a jelentőségét is elveszíti. Így figyelmünkkel más, „fontosabb" téma felé

fordulhatunk. Bizton állítom, az ember saját életszakaszainak megértése szó szerint életbevágó, kiemelt figyelmet igénylő aktivitás! Mi lehet ennél fontosabb, mint hogy megértsük, mi és miért történik velünk, mit és miért csinálunk?!

Ki ne hallotta volna, hogy valamit csak úgy lehet igazán megismerni, ha azzá leszünk. Akkor pedig azonnal felvetődik a kérdés, hogy mi értelme foglalkozni az öregséggel (netán a halál kérdésével) annak bekövetkezte előtt. Sőt, mi értelme „felkészülni rá", ha maga az átélt tapasztalat – ha nem is száz százalékban, de biztosan – eltér majd a könyvekből vagy a mások tapasztalásából megismerhetőktől. A dolgokkal való beható foglalatoskodás legfontosabb célja, hogy mielőtt „éles helyzetbe kerülünk", már fel legyünk rá készülve, a félelmet legyőzzük. Már hallom is a kérdést: „Miért kellene az öregségtől félni?"

Visszakérdezek: Vajon miért igyekszik az ember, amióta csak a „világon van", feltalálni az örök élet elixírjét, az örök fiatalság italát, miért szeretné felfedni a halhatatlanság titkát? És miért van manapság is akkora divatja a longevitynek, azaz a hosszú életet megalapozó tudományos kutatásoknak, és miért örvendenek különösen nagy nézettségnek azon bulvárcikkek, filmek, amelyek az élet meghosszabbításával foglalkoznak? Kijelenthetjük tehát, hogy a hosszú, egészséges élet utáni vágy általános emberi igény?

Gondoljunk csak Tithónosz legendájára, akibe Éósz, a hajnal istennője beleszeretett, majd Zeusztól örök életet kért neki. De mivel az istennő elfelejtett a halandó ifjúnak örök ifjúságot is kérni, így Tithónosz végül olyan kicsivé és aszottá vált az idő múlásával, hogy tücsökké zsugorodott, és így ciripel azóta is az idők végezetéig. Szép kilátások! „Don't die!" – mondja a híres amerikai, hosszú életet kutató milliárdos, aki saját testén kísérletezik. Azt, hogy ne haljunk meg, én biztosan nem tudom garantálni, de még illuzórius életcélként is nehéz elfogadni.

Ugyanakkor érthető, hogy ha ezt a célt tűzzük ki magunk elé, akkor az ember erőteljesebben odafigyel a hétköznapokra, a mára, hiszen koncentráltabban igyekszik elkerülni az „itt és mostban" bekövetkező baleseteket, mérgezéseket és a stresszt. Végül is az, hogy „Ne halj meg!" – ez a cél: ma. De lehet így élni? Bezárva nemcsak a testbe, mint Tithónosz, az örökéletű tücsök, de a lakásba is, a négy fal közé, napi szinten figyelgetve a vérnyomást, a vérösszetételt, a súlyt, a testzsírszázalékot, az ősz hajszálak számát, a koleszterinszintet, a hidratáltság mértékét, aráncok mélységét. A test nem tud túlélni! Az emberi biológia hatvan felett már nem a harcra, hanem a megérkezésre van kódolva. Ezt tudomásul kell venni. Ezen akár el is keseredhetnénk. Van remény? A fájdalmakon és a veszteségeken túl?

Talán csak el kellene jutnunk egy olyan tudatállapotba, ami mindent túlél. De mi a garancia arra, hogy célba érünk? Egy próbát mindenképpen megér. Először is vizsgáljuk meg a „kudarcos öregség" fogalmát. Két rövid bejegyzés a Facebookról:

„A baj, hogy a 4-6-os és 1-es villamoson több a bolond, mint bent a kórházban. Rengeteg az idős, demens beteg bent (a pszichiátrián), akik inkább ápolási osztályra valók, mintsem pszichiátriára. Ergo már szinte belgyógyászat, gerontológia, krónikus, de nem pszichiátria."

„Kedves tagok! Kórházban dolgozom, sajnos az utóbbi pár hónapban egyre több hajléktalan, valamilyen bentlakásos intézményből jött beteg, vagy egyszerűen egyedül élő, család nélküli idős ember kerül hozzánk, sokszor szó szerint egy szál pelenkában, vagy fertőző, elhanyagolt ruhában, amit azonnal ki kell dobni…"

Mielőtt megvizsgálnánk a kórházi dolgozóktól származó fenti idézeteket, mindenképpen tisztáznunk kell, hogy mit értünk pontosan öregség, öregedés alatt. Illetve ki hogyan definiálja, milyen társadalmi elvárások mentén fogalmazódik meg a kudarc vagy a siker. És nem utolsósorban meg kell vizsgálnunk, hogy kinek az öregségéről beszélünk. Hiszen ha általános érvényű igazságokat meg tudunk fogalmazni, akkor az azt jelenti, hogy mindenkire azonos szabályok vonatkoznak, de a tapasztalat azt mutatja, hogy az általánosságok mögött mindig személyes élet, utánozhatatlan egyediség áll. Ebből mi következik?

Az, hogy az öregségbe ugyanúgy bele lehet bukni – személyesen –, mint mondjuk egy szerelmi történetbe, vagy bármilyen anyagi nehézségbe, vagy egy balesetbe. De először is nézzük meg közelebbről a siker és a kudarc értelmezését.

A sikernek két definícióját érzem relevánsnak:

Egyetlen pontra fókuszált aktuális figyelem. (Nem olyan könnyű, mint amilyennek hangzik.)

A hosszú élet perspektívájából nézve pedig a siker nem más, mint a visszatekintés elégedettsége.

Tudom, hogy már magán az elégedettség mint állapot megjelölésén is lehetne vitatkozni, hogy milyen cél ez, hiszen a jóllakott kismalac is lehet elégedett – de mégis! Nincs annál szomorúbb, és ki ne látott volna már olyan idős embert, aki az élet végéhez közeledve folyamatosan csak azon rágódik, hogy mit mulasztott el az életében.

„Non, rien de rien. Non, je ne regrette rien" – „Nem sajnálok semmit sem", ahogyan Édith Piaf énekli híres sanzonjában. Most, amikor visszatekintek a folyamatra, nem sajnálok semmit sem.

A kudarc nem siker! A keserűséget, az elszalasztott lehetőségek fájdalmát szimbolizálja.

Az öregség és öregedés közötti különbséget pedig a mesterséges intelligencia segítségével (haladjunk a korral) nagyon egyszerűen elmagyarázhatjuk: „Az öregedés a folyamat, az öregség a végeredmény."

Én ezt a definíciót még kiegészíteném azzal a meglátással, hogy öreg az, aki nem képes magát ellátni. Persze szám szerint is megvan ennek a definíciója, hogy mikor kezdődik az áthajlás időszaka, mikor kezdődik az idősödés, az öregkor, de én mégis azt mondanám, hogy a hatvan év fölötti korosztálytól számítva öreg valóban az, aki nem tudja ellátni magát.

Azt gondolom, a kórházi dolgozók idézetei – a kórházban megjelenő, egyedülálló, idős, demens, szegény emberekről – mindannyiunk rémálmát fogalmazzák meg. Ki szeretne így megöregedni, egy hosszú életút után valamifajta emberalatti létállapotot megtestesítve…

De megnyugtatásképpen: van ennél még rosszabb is! Még ezekből a rövid kis idézetekből is kitűnik az a látens sugallat, hogy az idősek „elfoglalják" még a kórházi helyeket is a többiek elől. Így a „többiek" kénytelenek a 4-6-os meg az 1-es villamosokon „bolondkodni"…

És ha már idézetek, legyen itt még egy bejegyzés, amely nagy sikernek örvendett a 2026-as magyar választások előtt: „Talpig narancsba tolom majd holnap, mindenki, vagyis az a 8 vénasszony, aki bent lesz, rám néz és elégedetten bólint, hogy »ahh, egy igazi hazafi«. Szavazólapot elveszem, megyek a függöny mögé, leszavazok, majd mikor kijövök a kijáratnál, hátranézek, és csak annyit súgok a mamáknak, hogy »áradjon«."

Tegyük félre most a politikát. Mégis miért fáj ez a viccesnek szánt idézet?

Az idézet írója teljesen hülyének nézi az idős hölgyeket. Itt jegyzem meg, hogy amikor nyolcéves voltam, a húszévesek is már öregnek tűntek, de ez a lekezelő hangvétel, a fentről lenéző attitűd a szenilis anyókákra gyomorforgató.

Fáj a szívem azokért, akiken gúnyolódni mernek csak azért, mert nem haltak meg fiatalon. A méltóság csendes. A gúny zajos. Mintha az idős ember nem lenne más, csak múltba ragadt akadály!

De! És itt jön a nagy felismerés! Az élet utolsó dekádjához közelítve a gondolkozó emberek számára már nem az a kérdés, hogy kik vagyunk, hanem hogy hol tartunk és hogyan, hova tovább.

Amellett, hogy esszenciális dolog, hogy ezeket a kérdéseket jól tudjuk megválaszolni, egyben szolgálat is embertársaink felé. És ha valakit a téma nem érdekel, akkor kérem, most azonnal csukja be ezt a könyvet, és ne zavarja jelenlétével azokat, akik „legyőzni kívánják a halált", akik megérteni szeretnék a saját életük értelmét, akik tudni óhajtják, hogy Isten miért öltötte magára a halandó ember formáját…