

Bodó Marcsi

A titok nyitja 8.

Önismereti sorozatunk zárófejezetéhez érkeztünk. Talán éppen az öregedés a legnehezebben leírható kor. Hiszen közelítő pontossággal minden korábbi kort meghatározhatunk, de hogy mikortól számítunk idősnek, azt nagymértékben befolyásolja, hogy milyen lelkiállattal, milyen hozzáállással viszonyulunk az évek rajtunk szántott barázdáihoz.

Beszélgettem 51 évessel, aki „koros” bölcsességgel beszélt a múltból, magát a szépkorúak táborában tudva. De összehozott a sors olyan 89 éves dédivel is, aki, mikor az idősödésről kezdtem faggatni, rögtön jelezte, hogy nem ő az én emberem, mert bár látott már öreget meg öregedést, de személyes tapasztalata nincs, mert benne most is annyira robbanásig feszül a tennivágyás és életöröm, hogy nincsen igazán személyes tapasztalata még arra vonatkozóan, hogy mi az, megöregedni. Még nem ért rá ezzel foglalkozni.

Sokan elmés hasonlatokkal élnek: az öregek olyanok, mint az aszalt gyümölcs. Kívül rancos, de belül finom, zamatos – hallottam prof. Iván László előadásában. Guy Gilbert szerint a ceruzaelemekkel szemben az idősek akkor „merülnek le”, ha nem használják őket. Romain Gary így ír: „Az idő nem öregít, csupán reánk rakja jegyeit.” Louis Evély írásában ez szerepel: „Külsőleg minden visszaféjlődik, de belsőleg

minden kitágul. Ami legyőzhetetlenül fiatal marad bennünk, az a szívünk.” Végül pedig a „Múlik az idő, de nem öregszünk” című, Jean-Pierre Dubois-Dumée mű hátlapjára került néhány szó kerüljön az öregedés előlapjára azoknak, akik már tovább is lapoznának mondván, engem ez a téma nem érint, hiszen oly messze van tőlem még ez az életszakasz: „Az élet nem nyugodt, hosszú folyó, amely a hegyekben ered és a tenger felé siet – hogy azután eltűnjék benne. Az öregedés hosszú tanulást jelentő folyamat, új kaland. Alapvetően spirituális kaland. Nem teher, hanem adomány, nem hanyatlás, hanem lehetőség, nem elbukás, hanem kegyelem. Készülünk kell rá, mert bizonyos mértékig igaz a mondás, miszerint olyan öregkorunk lesz, amelyet megérdemlünk. Az öregkor ifjúságunk öröksége. Erasmus szerint az este mutatja meg, milyen volt a nappal. Ezért ez a kis könyv nemcsak az idősekhez szeretne szólni, hanem mindenkihez. Az öregedés ugyanis csakhamar elkezdődik.”

Jelenits István SP

Az öregedésről

AZ ÖREGEDÉS JELEI

A fizikai erőnk egyre kevesebb. Mértékesebb tudjuk: régebben kettesével mentük fel a lépcsőn, ma pedig lassan, és közben meg-megállunk. Korábban, ha szaladtunk, még utolértük az autóbust, most meg lemaradunk. Erőnk, lélegzetünk megfogy, kicsit ügyetlenné válunk. Hosszabb időbe kerül, hogy fölkeljünk, felöltözzünk, több időt kell rászánni

erre is, arra is. Több figyelmet igényel az élet, mint régebben. Voltak tartalékaink, amit mozgósítani tudtunk akkor, amikor szorongatott helyzetbe kerültünk, és kivágtuk magunkat. Ha most nem úgy működünk, mint régebben, akkor zavarba jövünk. Foltot ejtünk az abroszon, ha eszünk. Az öregedés ilyesfajta dolgokkal is együtt jár.

Volt egy pap barátom, aki szomo-

rúan mesélte, hogy fiatal káplánként, ahogy az idősebb plébános mellett vitézkedett, kicsit lenézte az idős papot, mert mindig elcseppent az orra. Miért nem tudja megtörölni az orrát, értetlenkedett. Azután ő is megöregedett, és rájött, hogy nem azért csöppen az orra, mert ügyetlen, hanem mert az orránál lévő idegvégződések, amelyek régebben eligazították, már nem működnek. Ami miatt

régen talán lenéztünk másokat, most bennünket néznek le. Ezt nem könnyű elfogadni. Nemcsak a fizikai ereje lankad az embernek, az emlékezete is ki-kihagy. Nemcsak nótákat felejtünk, neveket is. Nehezebben nélkülözhető dolgokat is elfelejtünk, például annak a nevet, akéhez elígérkeztünk délután ötre. Telefonálni kéne, hogy nem tudok odaérni, de nem jut eszembe a neve. Kitől kérdezzem meg? Az ember kitalál különféle technikákat. Én a neveket felejttem el, volt idő, amikor sok nevet kellett számon tartanom, és most ezek a pályák nem működnek. Érdekes, hogy többnyire a nevek kezdőbetűit tudom. Ha például O-val kezdődik az illető neve, akkor a telefonkönyvben kezdem az O-nál a keresést.

Érdekes, hogy a világ is kicsit kifiguráz minket, mintha nevetne rajtunk, és akkor fontos, hogy mi is tudjunk önmagunkon nevetni. Ne bosszankodjunk, ne érezzük örökös versengésnek, inkább játéknak, amivel azért mégse hagyjuk magunkat. Előbb-utóbb úgyis megtaláljuk a szemüvegünket, ha nem mondunk le róla. S közben megtalálunk mást, amit régebben hiába kerestünk, és annak örülhetünk. A könyvekkel is így vagyok. Nagyon sok könyvem van, és gyakran épp az nincs meg, ami kellene, de akkor is érdemes keresni, mert sok más olyat megtalálok, amelyekről hetekkel ezelőtt már lemondtam. Az is elő fog kerülni két hét múlva, ami most kéne, addig meg kibírom. De jó lesz, ha majd előkerül! Csak ne kölcsönkönyvtári legyen, mert akkor fizetni is kell a késedelemért.

AZ ÖREGEMBER VISELKEDÉSE

Az öreg nyugodtan áll a metrólépcsőn, a fiú elviharzik mellette. Miért izgágáskodik? Azért, mert gyerek és nem bírja ki. Én se

nagyon bírom ki. Amikor lehet, le szoktam surranni, bocsánatot kérek, hogy megy a vonatom, és lehetőleg előre megyek. De van, aki ezt támadásnak érzi, mert ő nem tud lejönni, és föl van háborodva, hogy maradjak én is békén. Én fürgén rohanok, mikor ő képtelen erre, hát inkább odaterpeszkedik, és nem enged. Az idős embernek nem érdemes mindig a meghátrálásra, lemondásra gondolnia, de arra igen, hogy egy picit bölcsőbb legyen, mint a többiek. Ehhez jogunk van. Többet ésszel, mint erővel, ez az öregkor bölcsessége. Az ész nem feltétlenül azt parancsolja, hogy célirányosan döfjem oldalba azt a kölköt, hogy ő se tudjon megmozdulni, hanem arra, hogy legyenek egy kicsit nagylelkű hozzá. Azt gondolhatja: rám mosolygott az öreg, amikor lerohantam a lépcsőn, és nem féltette a csomagját, hanem azt mondta: rohanj! ha neked ez jó. Milyen okos volt ez az öreg, és szeretném, ha ilyen volna a nagyapám is.

Ezek mint lehetőségek megvannak számunkra is. Amit agresszívitásnak gondolunk, az talán nem is az, hanem a fiatalságnak nem egészen kulturált, de önkéntelen, spontán zabolátlansága. Ha így nézzük, akkor nem támad föl bennünk a kedv, hogy agresszivitással feleljünk rá. Hozzánk végképp nem illik az agresszivitás. Ha egy idős hölgy elkezd hadonászni az esernyőjével, a másikat nem rémíti meg, hogy kiharcolta a sodrából szegényt, hanem elkezd röhögni rajta. Bizonyos szempontból igaza is van. Valamikor mi is rohantunk. Ha valami rosszat csinál, lehet, hogy jogunk van rászólni csöndesen, ne hülyéskedj vagy maradj már békén, ne ordíts, mert nem értjük egymást. Ha igazunk van, érdemes csöndesen szólni, és megkeresni azt a pillanatot, amikor esélyünk van arra, hogy



igazunkat észrevegység.

Nagyon érdekesek az öregkorral kapcsolatos ilyenfajta tapasztalatok, amin elgondolkodhat az ember. Ha gondolkodva öregszik, bizonyára szebb lesz az öregsége. Több öröme lesz, mint veszteséglistán.

Nemrég egy barátom mesélte, hogy meglátogatta egyik ismerősét, aki cigány lakások közelében lakik, és nehezen viseli el az ottani lármát. Amikor beszélgettünk, akkor is hallatlan erős zene szólt, az asszony nagyon elkeseredett, azt mondta, följelenti őket, s már indult is volna. A barátom erre azt mondta, „Hagyja, majd én elintézem.” Átment a cigányokhoz és megkérdezte: „Mit hallgatók? Ez csodálatos, sose hallottam. Nem adnátok kölcsön?” Kölcsönadták a fél kazettakészletüket és boldogok voltak, hogy segíthettek. Vissza se kérték a kazettákat egy hétig. Ha az asszony följelenti a rendőrségen a cigányokat és kiszállnak, komoly bántódása eshetett volna. De ha kölcsönkéri a kazettákat, és utána megdicséri, hogy milyen szép volt, akkor legalább egy hétig nyugta lehet. Meg kell keresni az emberi együttélésnek a lehetőségeit. Az öregember ne azt érezze, hogy sarokba van szorítva, akkor nevetséges, ha az öklét rázza. De ha éppen kitalál valamit, vagy megkeresi azt a pillanatot, amikor

„hátra ne nézz kiket szeretsz a maguk útján nem utánad mendegélnék” (Kányádi S.)

akár a vejével, akár az unokájával szót érthet, akkor elgondolkodik az illető, milyen okos nagymamám, milyen kedves anyósom van. Valahogy így. Nem úgy tenni, mintha még mindig erősek vagy még erősebbek volnánk, mint valaha voltunk, és úgy



Az időskor meghitt perceket is tartogat

félne a szavunktól, fenyegetésünktől a szomszéd, mint valaha félt. Hanem az okosságunkkal, kedvességünkkel, barátságosságunkkal legyünk úrrá elsősorban önmagunkon, a helyzetünkön, találjuk meg a módját, hogyan éljünk tovább, teremtsük meg és tartsuk fenn az emberi továbbélés lehetőségeit.

NYOMOT HAGYNI

Az ember nemcsak az erejére meg az eszére büszke, hanem szeretné, ha életében valamit alkothatott volna, ami utána már nyomot hagy. Amire öregségében is azt mondhatja, hogy ezt én találtam ki, én oldottam meg: jogász voltam, ezt a törvényt én készítettem elő, azóta is működik, és mennyivel boldogabb lett tőle a világ. Senki se tudja, de én tudom és kihúzómagam, ha mindenféle hülyék átnéznek is a fejem fölött. Az a baj, hogy nemcsak az erőnk fogy el, nemcsak az eszünk hagy ki időnként, a világ is nagyon gyors lépésekkel változik. Nagyon sok embernek át kellett élnie, hogy amit ő abban a reményben alkotott, hogy az

alapja lesz a jövőnek, és ő büszke lehet rá ereje fogytán is, az nevetéségesnek bizonyul.

Megrázó, amikor valaki azt meséli el, hogy kertet létesített, de most a fia vagy az unokája az egészet fűvel akarja bevetni. Csak nem fog vacakolni ezekkel a virágokkal, salátával. Nem ér rá, meg idegesíti is. S kiforgatják az élete munkáját, bevetik fűvel, hogy elegáns legyen az udvar és lehessen rajta szalonnát sütni. A zöldséget majd megveszik a piacon. Szegény öreg, ápolta a kertet, és arra gondolt, milyen boldogok lesznek, akik majd élvezni fogják, s lám, nem úgy lett. Az élet nagy ugrásokkal halad előre. A kommunisták hirdették: megforgatjuk az egész világot. De nemcsak ők, ennek az egész mai létnek ez a jelszava. Nem szervesen nő ki a múltból a jövő, hanem a múlt megtagadása és elvi megsemmisítése árán sarjad valami új. Ezt kell átélnie az öregembernek. Nemcsak ő öregszik meg, hanem amivel az életét töltötte, az is értelmét veszíti. A világ valahogy kiszalad a talpuk alól. Régebben az idős embert azért is megbecsülték, mert tapasztalt volt és tájékozott. Manapság a gyerek tapasztaltabb, mint a nagypapája. Mert a gyerek az új dolgokhoz könnyebben igazodik, és a nagypapa nem igazodik el azon, hogy kell a mobiltelefont, számítógépet használni. Az öreg azt mondja, nem csak, hogy az agyam nehezebben jár, hanem azok az ismeretek, amelyek az életemet betöltik, érvényüket veszítették. Akkor mi a mennykőre támaszkodjam?

BÖLCSESSÉG

Érdemes meggondolni, hogy sok olyan tapasztalatunk is van, amelyek érvényesek a megváltozott világban is: húzódjunk ezekhez vissza. Nem azért, hogy újra meg újra emlegessük, hanem hogy azokat szükség esetén rendel-

kezésre bocsássuk. Az emberi tapasztalat segít olyan helyzetekben, ha mondjuk egy gyerek összeveszett a tanárával vagy édesanyjával. Emberi dolgokhoz jobban ért az idősebb, mert az ember nem változik olyan gyorsan, mint a technika. Ha a gyerek észreveszi, hogy mikor otthon bajba kerülök, és elpanaszolom a nagymamának, ő tud segíteni, akkor megállapítja, hogy mégse ejtették fejére a nagymamát. Vannak dolgok, amelyekhez mi értünk jobban, és a segítségért meg is becsülnek bennünket is. Diákoknak sokszor elmeséltem ezt a katonatörténetet: a lövészárkokban egy öreg katona meg egy fiatal pergőtűzbe kerül, és a fiatal rászól az öregre: Te remegsz, te félsz! Az öreg rámondul: „Ha te úgy félnél, mint én, már rég elszaladtál volna.” Az öregek bölcsessége, hogy nem félni szégyen, gyávanak lenni szégyen. Űtődött, aki nem fél, ha veszedelem szakad rá. Az is bölcsesség, hogy bár félünk, mégsem szaladunk el. Abban kellene bízunk, hogy az a szoba is, melyik megnyílik előttünk, sok érdekességet rejtget. Nem kell úgy tenni, mintha nem öregedtünk volna meg. Az se baj, ha idősebbnek látnak, mint amilyenek vagyunk. Rossz, ha valaki elhagyja magát, és úgy tesz, mint ha kettőt se tudna lépni. Szedje össze magát, és lépjen hármat, ne tizenkettőt. Fürkéssze ki, mennyi telik tőle, és tartsa karban magát. Van az öregségnek egy sajátos lelkisége. Azt is érdemes megtálatni. Akkor nem kell arra gondolni, hogy a jó Isten is elfordult tőlünk, mert a fiatalokat érdekesebbnek tartja, mint az öreg, elhasznált, elkopott lelkeket. Ha valaki, akkor az Isten úgy gondolkodik, hogy szépek a fiatalok, de az öregek még szebbek. Azt a bizonyos fajta hűséget, alázatot, egyszerűséget az imádságban Ő biztosan komolyan veszi.