

# Kapusy Antal: Az öregedés tudománya

„A halánték deres immár, a haj öszül koponyámon, / fiatalságom elillant, feketéllnek fogaim már, / oda van múltam, az édes, rövid és csúf ami jön még...” — fordította magyarra az öreg Anakreon töredékét Radnóti Miklós, akit gyilkos kortársai ifjan a „halál előszobájába” löktek, ahová egyébként csak vénen jut el rendszerint az ember. Nem utolsósorban épp e miatt az „előszobázás” miatt olyan pocsek az öregség, hirdette Anakreon, „hisz a Hádészban a szöglet, / ami vár rám, hideg és szűk, a lejárat is ijesztő, s aki egyszer lemegy, az már soha fel nem jön a fényre.”

Igy tudta ezt Anakreon óta is az emberiség, ez az öregség igazi arca. Vagy csak volt? Hiszen hányszor keltik napjainkban, nemegyszer híres tudósok és kiváló orvosok azt a hitet, hogy korunk alapvető biológiai felfedezései után már csak néhány részlet hiányzik, a DNS, a vitaminok, az immunfehérjék, a zsírsavanyagcsere vagy valami hasonló fontos biológiai rendszer pillanatnyilag még ismeretlen tulajdonságának megismerése, s elhessenhető lesz az emberiség feje felől az öregedés réme, vagy legalábbis olyasmivé szelődül, amiről remek gyógyszereink birtokában nyugodtan — vagy csak „tapintatosan”? — hallgathatunk. Kapusy professzor azonban Anakreonnal tart: „Az öregedés lényegében sohasem állítható meg, lassítása is csak távoli lehetőség...” S ezt nem holmi még hiányzó részlet miatt állítja, hanem épp a modern tudományos fölismerések tükrében. Gondos számvetéséből ugyanis kiderül, hogy a régebbi sommás (életerő-, kopás-, stressz-, anyagcserezavar-, salakanyag-, önmérgezési-, kolloid-, fehérjedenaturációs-) elméletekkel ellentétben a modern genetikai, biokémiai, immunológiai és idegéletteni kutatások kivétel nélkül mind az öregedési folyamatok megfordíthatatlanságáról és lényegi megváltozhatatlanságáról tanúskodnak. Enzimszerkezet-károsodás, az öregedés genetikai programozottsága, a kötőszöveti kollagén rostok specifikus kémiai megváltozása, az immunrendszer önmérsztő meggyöngyülése, az életreszólóan magunkkal hozott idegsejtek korral rohamosan fokozódó pusztulása csupa olyan tényező, amiből egy is, önmagában, bőven elegendő lenne a megvénülés elkerülhetetlenségéhez. S az öregedési folyamatban nem egyik vagy másik tényező lép föl a sok közül, hanem egytől egyig mind, jól szabályozott és sokszorosan kapcsolt kölcsönhatásban. Ez a kiváló szervezethez azonban nem valami gonosz véletlen, hanem biológiai rendeltetés következménye: ez az az ár, amit a magasabb rendű életformákért fizetni kell; az idegrendszer megbízható stabilitásáért, az állandó testi-lelki alkatért, az evolúció végtelen lehetőségéért. „Ezért beszélhetünk az öregedés belső vagy önirányítottságáról.” S az öregedési folyamat eme autochton kibernetikájába — mennél többet tudunk róla, annál világosabban kiderül — soha nem fogunk beleszólhatni.

„Az alapfolyamatokat azonban számtalan másodlagos, gyorsító vagy lassító tényező befolyásolja. Ez adja meg a külső irányítottság lehetőségét.” És itt már van mit keresnie az orvostudománynak, bőven! De itt sem holmi „hurraoptimizmus” élesztgetésével, hanem elsősorban — hisz végül is ez a tudomány föladata — a lehetőségek pontosításával. Tudatosítania kell például, hogy ha az öregedés nem is, de idő előtti bekövetkezése igenis megelőzhető, mégpedig viszonylag „egyszerű” eszközökkel: közismert mérgek kerülésével, mértékletességgel, célszerű táplálkozással és életmóddal, akut és krónikus betegségek jókori gyógyításával, illetve megelőzésével. Nincs az a vitamin és „csoda” gyógyszer, ami akárcsak megközelítőleg is használhatna annyit, mint amennyit mondjuk a dohányzás és a túlzott táplálkozás árt! Az idő előtti öregedésért nem annyira a nemi mirigyek, mint inkább a nyálmirigyek a felelősek — figyelmeztet rá szellemesen Kapusy professzor. Megfiatalítani nem, de időnek előtte megvéníteni annál könnyebben tudjuk magunkat! A megöregedéssel nem föltétlenül jár mindenféle kórság-nyomorúság, ezek jó részét évekkal az öregkor előtt szedi össze az ember! Hiszen — a genetikai determináltságon és az alkaton

kívül — jórészt az „előéletől” függ, hogy kiből milyen öregember lesz, egészséges vagy beteg.

S ha a testi öregedés kétféle, úgy százszor inkább különbözik egymástól a pszichológiai öregedés két szélső változata. S ebben a hatalmas különbségben ezerszeresen nyom a latban az öregember „előélete”. Ebből az „előéletből” pszichológiailag leginkább megközelíthető s márcsak állandósága miatt is viszonylag legkönnyebben vizsgálható a személyiség. Érthető, hogy Kapusy könyvének a gerince az öregedés-személyiségpszichológiája. Azaz tán nem is annyira „gerince”, mint inkább újsága, nagy fölfedezése, mert ezt így Kapusy előtt senki össze nem szedte, le nem írta, ő tört itt utat világos megfontolásaival egy egyre fontosabbnak látszó területen. Nem kész megoldást kínál, hanem józan kutatási programot, ami alapja lehet a szellemi öregedés egyre nagyobb társadalmi gondot — és persze rengeteg egyéni kint — okozó kérdéseiben a megoldási kísérleteknek.

Mindenekelőtt azt tisztázza, hogy a lelki öregedés kezdete még sokkal kevésbé köthető évekhez, mint a testié. Bonyolítja a helyzetet, hogy — ellentétben az élettani működések jól szabályozott „öregedéskibernetikájával” — a lelki funkciók nemcsak nagyon különböző mértékben károsodnak az öregedésben, hanem erősen különböző életkorokban is kezdődik gyöngülésük, illetve változásuk, s olykor meglepően korán! Így például a vizsgálatok eredményei egybehangzóan igazolják, hogy „a logikus és asszociatív gondolkodás, a változékonny és rögzült intelligencia, az észlelés, pontosság és gondolkodási sebesség 20 éves kortól majd mind hanyatlanak”. Ezt a hanyatlást más faktorok hatékonyabbá válása kompenzálja, úgyhogy a szellemi teljesítőképesség egésze — átlagot tekintve egyénekben s foglalkozásokban egyaránt — úgy 30—40. közt tetőz. 40 és 50 között a lélekben is törvényszerűen megjelennek s szaporodnak a fehér hajszálak. Hogy pontosan mikor? Kapusy a kérdésre Németh László Berzsenyi-tanulmányából vett pontos öregségi diagnózissal felel: „Az első jele talán az, amikor a férfi észreveszi, hogy csak egy élete van. A fiatalnak mindig az az érzése az életéről, hogy így is történhetik, de másképpen is... Ami történt velem, semmi ahhoz, ami történhetne s ami 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 közönség felhívására, férfihoz méltó pályatérre van szükség.” Lényegében — találó Simone de Beauvoir-idézetekkel igazolja Kapusy — nőknél is ugyanez a helyzet. A döntő az, hogy a fölismerés milyen embert, miféle személyiséget ért. Mert ezután óhatatlanul harc következik: „... az öregedés próbatétele az az azonosulási válság, amiben tudomásulvétel és tiltakozás egyszerre jut kifejezésre. A katarzist pedig — ha bekövetkezik — az előbbi fölénybe kerülése jelenti. Addig pedig »mintha egy másiktól lenne szó«, majd elidegenedés saját magától, majd azonosulás — ez a folyamat leggyakoribb menete.”

A válságban a személyiség élesebben körvonalazódik, lényegére egyszerűsödik, csökken az alkalmazkodókészség, stabilisabbá válnak az egyén kapcsolatai környezetével. Maga pedig megnőtt környezeti függősége miatt sebezhetőbbé válik, s következképp visszahúzódo magánossá vagy önféjú zsarnokká, eredeti hajlamai és lehetőségei szerint. Ehhez a centrális — és többnyire következetesen titkolt sőt letagadott — személyiségváltozáshoz képest a memória annyit emlegetett csökkenése-szintje semmi, hiszen korántsem olyan veszélyes, mint mondjuk az absztrakciós készség és a differenciálni tudás gyengülése, ami miatt az öregek gondolkozása betű szerinti lesz, csak közvetlen tapasztalataikban bíznak, gyanakvókká válnak s így képtelenné helyzetek megítélésére, beleértve saját helyzetüket és teljesítményeiket is. „A saját teljesítmény pontos értékeléséhez bizonyos felülről való rálátásra, »távcső-intelligenciára«, az ítéloképesség jól működő értékmérőjére van szükség, amelynek szintje Lehman szerint az életkor előrehaladtával süllyed.” Ezért annyira fontos: Németh László „niklai pillanata”: az emberre szakadt öregedés fölismerésének —

és elismerésének — „lávcsőhatása” előre és hátra. A férfikorba lépő ifjúhoz — vagy inkább a kamaszkorba lépő gyermekhez? — hasonlóan az öregkor küszöbére érkező is csak erői és lehetőségei (a folyton sarkában leselkedő halál jelenlétét is beleértve) józan megméréssel juthat tovább, e nélkül csak bukdácsolni fog vágyak és érzelmek értelmetlen zürzavarában. „Ezért Thomas Mann megállapítása, hogy a végső felelet elfogadására meg kell érlelődni, éppúgy igaz, mint ahogy ez az elfogadás, a tudomásulvétel nem jelent ernyedt belenyugvást, hanem egy mindvégig tartó, jól-lehet dactalan, de nem pátosztalan »mégis-küzdelmet«, aminek ára és nyeresége egy emberi »mégis-élet.«”

Ez a „... mégis-élet azonban nemcsak egyéni ügy és nem is csak meghatározottsága szempontjából társadalmi, hanem alapvetően megváltoztatja-meghatározza a társadalmak és közösségek életét is, a Veres Péter-i »tenyészet törvényeit.«” S nemcsak a 60 éven fölüliek világszerte rohamosan fokozódó sokasága miatt, s mégcsak nem is a kiemelkedő öregek politikai, gazdasági, tudományos, szellemi vezető pozíciói miatt. A „mégis-élet” öregség — ez Kapusy sok fontos megállapításából tán az egyik legfontosabb fölismerés — nélkülözhetetlen értéket képvisel a társadalomban, a családtól az államig, minden szinten. Az *egészséges* öregségnek esszenciális *szereketi* funkciója van. Mennyivel öregebb, sőt aszottabb lenne például mai irodalmunk Déry és Illyés — Bakos István szép kifejezésével szólva — „harmadvirágzása” nélkül, az „öreg” és a „gyerek” tulajdonságait egyre inkább magába sűrítő Weöres nélkül, filozófiánk pedig az öreg Lukács és Fülep meg nem alkuvó fiatalsága nélkül? S ahogyan ők egy egész országnak teremtenek szellemi otthont, hány szépen megöregedett „mégis-élet” segítheti s hány családban — akár csak kedves habókossággal vagy megnyugtató igénytelenségével, vagy egy szerény nyaralási lehetőséggel — az élet színesebbé, teljesebbé, elviselhetőbbé, emberibbé varázsolását? „Egy jól előkészített öregkor új képességeket bontakoztathat ki, vagy addig kihasználhatatlanoknak adhat teret, ami ennek az életszakasznak a nehézségeit gyakran elviselhetőbbé vagy akár észrevétlenné is teszi ... Egy tudással megalapozott közhasznú szenvedély kitágítja az addigi életkereteket, kiszélesíti az érdeklődési kört, s újszerű értéktermelés gyakorlatát indítja meg.”

Kapusy Antal fontos, és a témát alighanem az egész világon legjobban tárgyaló könyvecskéjének azonban mégis van egy nagy hibája: nem kapható, nálunk gyakorlatilag sose is volt kapható. Ha már nem vette át — érthetetlen, különben, hogy miért — honi kiadásunk, hát miért nem hozta be a könyvterjesztés? S ugyanezt, sajnos, megkérdezhetnénk a „Korunk-könyvek” bármelyikéről, például Szabó T. E. Attila legutóbb megjelent kötetéről is. Hát a pompás Téka-sorozat sok fontos s minket is erősen érdeklő kötete vajon miért beszerezhetetlen nálunk? Vagy miért kell még honi kiadású, közhasznú könyveknek is úgyszólván napok alatt elfogyni, hogy aztán csak pult alól lehessen nagy protekcióval kikunyerálni? S egyáltalában: nem az „öregedés” (a beteges öregedés) jele-e, ahogyan rangos kiadásunk magabiztos göggel távolodik a honi művelődés igényeitől annyi sok területen? (*Kriterion*, 1974.)

VEKERDI LÁSZLÓ