

Anne Karpf

Hogyan szeressük az életkorunkat?

Anne Karpf

Hogyan szeressük az életkorunkat?

A fordítás alapja:

Anne Karpf: *How to Age*

Macmillan, New York, 2014. All rights reserved.

(„First published 2014 by Macmillan an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited“)

Copyright © The School of Life, 2014

Copyright © Anne Karpf, 2014

Fordította © Garamvölgyi Andrea

Szerkesztette: Mandl Orsolya

Borítótervező: Marcia Mihotich

Borítóadaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Szabó Zsuzsa

Kiadói szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-345-5

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Derecskey László

Tartalom

Bevezetés	II
1. Mi is a kor?	27
2. Félelem az öregedéstől	45
3. Az öregedés elfogadása	75
4. Átmeneti korok	105
5. Kor és nem	139
6. Rövidke fejezet a halálról	165
7. Életív	175
Összegzés	195
Ajánlott művek	205
Köszönetnyilvánítás	210

A képek forrásai	211
A könyvben szereplő művek magyar nyelvű kiadásai	213
Név- és tárgymutató	215
A szerzőről	223

Peternek

Ó, Istenem! Add, hogy még életben legyek, amikor meghalok.

Donald Winnicott

Bevezetés

Gina ma lett harmincéves, és erre hajhagymái is buzgón emlékeztetik: reggel újabb ősz hajszálla bukkant – immár a másodikra. Munkahelyére érve két születésnap képeslap várja az íróasztalán. Az egyikén ez áll: „Ne kínozd magad, amiért 30 lettél... megteszi helyetted az élet.” A másik szavak nélkül üzen: Edvard Munch *A sikoly* című festménye a közepén egy nagy, kövér harminccsal.

Gina barátja, Jack se mondható kitörően boldognak. Egy hónapja töltötte be a negyvenet. A legjobb cimborájától kapott képeslapon ez állt: „40 lettél? Nos, még elég fiatal vagy, hogy élj egy kicsit... De siess!” Az öccse pedig a következő szöveggel köszöntötte fel: „Boldog születésnapot! ... És fel a fejjel! Idővel megszereted a 40-et... Úgy tíz év múlva, amikor betöltöd az 50-et!”

Egyikük sem árulta el a barátoknak és a családtagoknak, mennyire rosszul estek nekik ezek az üzenetek. Tudták, hogy a válasz csak valamelyik szokásos passzív-agresszív közhely lenne: „Hol hagytad a humorodat?” vagy „Mi van, nem érted a viccet?” De nem kell ahhoz elolvasni Freud *A vicc és viszonya a tudattalanhoz (Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten)* című könyvét (bár aki nem

olvasta, annak ajánlom, tele van remek viccekkel), hogy tudjuk, az ember a humor segítségével kezeli és fejezi ki a szorongásait.

Gina szülei se sokat segítenek a helyzeten. 56 éves anyja, Sara, ha épp nem pilatesórán vagy arcfeltöltésen van, akkor wellness hétvégére csomagol; míg 62 éves apja, Clive, miután meghallgatta a *Generation Ageless* (Kortalan generáció) című könyv szerzőjének előadását, elugrik egy kicsit jetskizni.

Bár úgy tűnik, Gina szüleinek öregedéssel kapcsolatos szorongásai köddé váltak – akárcsak a homlokukat átszelő mély barázdák a lézersugarak hatására –, az igazság az, hogy Ginát, Jacket és a szüleiket is mind ugyanaz a fájdalom kíny gyötri: az öregedéstől való páni félelem.

Ha hinni lehet a demográfiai előrejelzéseknek, Gina és Jack jó eséllyel megérik akár a 100. életévüket is. Vagyis még borzalmasan sokáig fognak az öregedés miatt rettegni. Gina szülei viszont szentül hiszik, hogy ők – mint a nagy baby boom generáció tagjai – legyőzték az öregedést. Apja – Mick Jaggerhez hasonlóan – azt vallja, hogy a szeme körüli szarkalábak csupán nevetőránccok. (Valószínűleg nem hallotta George Melly író és zenész Jaggernek szánt ríposztját: „Semmi sem lehet ennyire vicces.”)

Ebben a családban mindkét generáció tagjai rendszeresen keresik magukon az öregedés jeleit: Gina anyja előszeretettel hasonlítja össze magát azokkal, akiket a „Hírességek, akik nem tudtak szépen megöregedni” nevű

weboldalon rendre megszegyenítenek, Gina pedig aggódik, hogy a születésnapja egy elkerülhetetlen hanyatlási folyamat kezdetét jelenti. A szülők tagadják, hogy öregednének, a lányuk pedig retteg tőle.

Az öregedés harmadikféle megközelítése

A családtagok nem maguktól találták ki ezeket a negatív aszociációkat: gondolkodásmódjukat a történelem és az őket körülvevő kulturális közeg formálta ilyenné. De még a mai nyugati kultúrában is létezik egy harmadik nézet, amely eleve vitatja, hogy az öregkor homogén állapot lenne – vagyis hogy az ember az 50. vagy 60. születésnapján (vagy aki pesszimista, az egy-két évtizeddel korábban) automatikusan az Öregek Bolygójának állampolgárává válna.

Micsoda abszurd ötlet egységes csoportként tekinteni a 40-50-60 és 100 év közötti lakosságra! Nem kevésbé nevetséges, mint ugyanígy kezelni a 0 és 40 év közöttieket. Lehet tiltakozni, de tény, hogy életünk első négy évtizede tele van hatalmas változásokkal. Ugyanakkor cáfoljuk is meg rögtön az egyik legmaradibb öregedéssel kapcsolatos előítéletet, miszerint 40 fölött már csak stagnálás van. Vagy ha nincs stagnálás, akkor a változás csak egyféle lehet: hanyatlás. Pedig – amint azt majd látni fogjuk – az öregedés lehet az intenzív fejlődés időszaka is, amikor aktívan gazdagodik az életünk. Talán az sem véletlen, hogy az angol *growing old*,

vagyis „öregedni, megöregedni” kifejezésben a „növekszik, fejlődik, gyarapodik” jelentésű *grow* igét találjuk.*

Ráadásul egy dologban a téma minden vezető kutatója egyetért: a kor előrehaladtával nem egyformábbak, hanem különbözőbbek leszünk. A kor nem radírozza ki egyedi személyiségjegyeinket és identitásunkat. Épp ellenkezőleg: erősíti azokat! Az igazság az, hogy sokkal több különbség van az emberek között ugyanazon a korcsoporton *belül*, mint a korcsoportok *között*: egy 72 éves, középosztálybeli, egészséges, londoni fehér férfi valószínűleg sokkal több közös vonást mutat egy 32 éves, középosztálybeli, egészséges, londoni fehér férfival, mint egy 72 éves, vidéki, alultáplált, nyolcgyerekes, ecuadori fekete nővel, aki négy unokáját neveli. Emellett nyilván egyikük sem a korát tekinti a legmeghatározóbb tulajdonságának. (Valójában a jövedelmi helyzetük, a származásuk és társadalmi hovatartozásuk sokkal több információt hordoz.)

Ez meglepő lehet Ginának, aki azt gondolja, attól kezdve, hogy ingyen utazhat a buszon, már nem lesz más, csak öreg – minden egyéb tulajdonsága, egyedisége és a múltja törlődik, vagy eltűnik a címke alatt, amelyen az áll: ÖREG. Sőt amelynek az árnyéka már akkor rávetődött, amikor betöltötte a harmincat. Ki ne rettegne ettől?

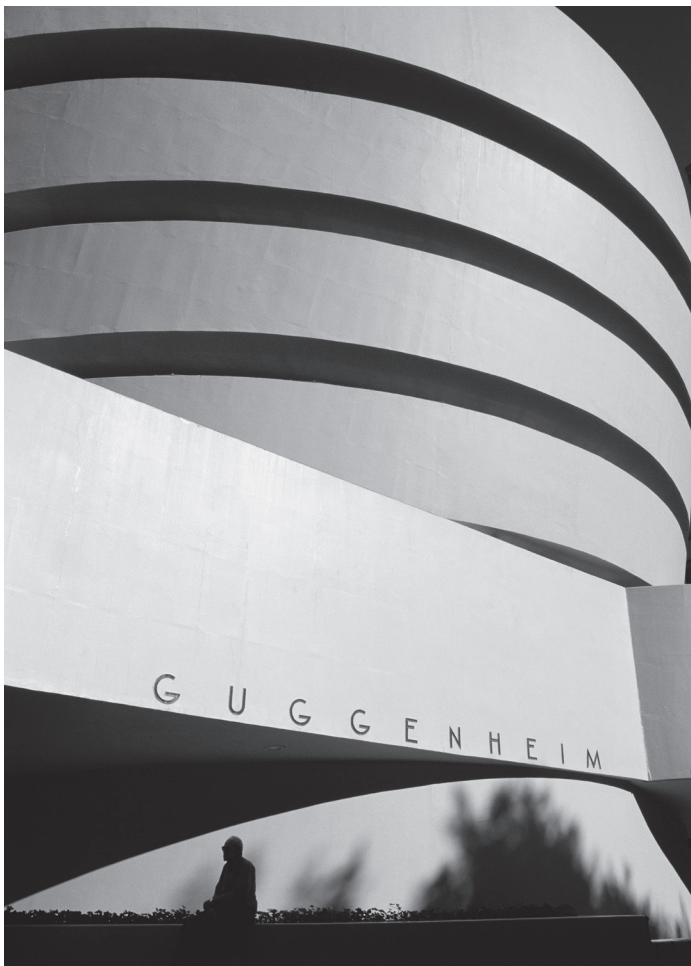
Ha azt mondjuk, Ginának a kor jelent mindent, akkor bátran állíthatjuk, hogy az anyjának viszont nem jelent

* Az öregszik, *öregedik* szónak régen a magyarban is volt 'gyarapodik, fejlődik' jelentése. (A Szerk.)

semmit. Nem hajlandó foglalkozni vele. Mintha az öregedés pusztán attól, hogy – akár csak egy pillanatra is – tudomást veszünk róla, egy csapásra felgyorsulna. Ezért Gina anyja rengeteg energiát fektet az öregedés elleni harcba. Holott ezeket az energiákat akár arra is fordíthatná, hogy tartalmasabb életet éljen.

A harmadikféle megközelítés, amely ennek a könyvnek a témája, sokkal pozitívabb és kellemesebb ennél. Eszerint az öregedés egy élethosszig tartó folyamat, amely nem korlátozódik csupán a kései életszakaszokra, ráadásul fejlődési lehetőség is egyben – szerves része az életünknek. Ahhoz, hogy elindulhassunk ezen az úton, előbb le kell győznünk magunkban az öregedéssel szembeni ellenállást, és el kell fogadnunk, hogy nem tudunk nem megöregedni – már, ha szerencsénk van. A hosszú élet kiváltság – akár a genetikai lottón nyertük, akár a pénzünknek vagy a véletlennek köszönhetjük. Woody Allen mondta egyszer, hogy neki semmi baja az öregedéssel, mivel még senki sem talált ki jobb megoldást arra, hogy ne haljunk meg fiatalon.

Ha elfogadjuk az öregedést, az nem kevés gyásszal is együtt jár, hiszen a folyamat elkerülhetetlen veszteségeket hoz, legyen szó lehetőségekről (50 év felett már senki sem fog wimbledoni tenisztornát nyerni, sőt már 35 évesen kieshetünk a versenyből), a családtagok és barátok haláláról vagy saját halandóságunk tudatosulásáról. Noha ez a gyász fájdalmas, mivel el kell viselnünk a szomorúságot, elképesztően félrevezető az a gondolat, hogy az öregedés nem több hanyatlásnál.



Frank Lloyd Wright élete főművét, a New York-i Solomon R. Guggenheim Múzeum épületének tervét 80 évesen fejezte be.