

Jászberényi József
**A HEALTHY AGEINGTŐL A HEALTHY AGEINGIG...
AZ IDŐSÖDÉS (AGEING) TÁRSADALMI KEZELÉSÉRŐL
SZÓLÓ PARADIGMÁK TÖRTÉNETI VIZSGÁLATA**

DOI: 10.25116/kozelitesek.2020.4.3

Absztrakt

Az idősödés társadalmi kezeléséről szóló gondolkodás akkor kapott lendületet, amikor a nyugati civilizációban, a II. világháború után nemcsak demográfiai robbanás történt, hanem a születéskor várható átlagos életkor is jelentősen növekedni kezdett. Dolgozatom az idősödés társadalmi kezeléséről szóló paradigmákat veszi számba. A történeti áttekintésnek számos szempontból lehet fontossága: például úgy is, hogy ezek a paradigmák adták és adják az idősekről történő tudományos gondolkodás előfeltevéseit, szemléleti kereteit, s ezeket legalább annyira ismerni kell, mint a különféle korszakokban született elemzéseket, kutatásokat, teóriákat. Dolgozatom a legismertebb és legmeghatározóbb ageing-fogalmakkal foglalkozik, a Healthy Ageing-től a Conscious Ageingig.

Angol cím:

From the Healthy Ageing to the Healthy Ageing

(Historical, diachrone analysis of paradigms of the social management and treatment of the aging)

Kulcsszavak: Healthy Ageing, Successful Ageing, Productive Ageing, Active Ageing, Disrupt Ageing, Conscious Ageing

Paradigmák – a történeti horizont

Az idősödés (ageing) az ember számára, eredete első pillanatától meghatározó és általánosan tapasztalt ontológiai adottság. A folyamat orvosi, kémiai, biológiai kutatása azonban csak alig több mint egy évszázada kapott igazi lendületet, párhuzamosan a gerontológia tudományának megszületésével. Az idősödésről szóló közéleti kommunikáció pedig, természetes módon akkor élénkült fel s lépett ki a kutatók zártabb világából, amikor közvetlenül a II. világháború után a nyugati civilizációban a jóléti társadalom elkezdett kibontakozni, s ezzel egyidőben a születéskor várható átlagéletkor is jelentős növekedésnek indult.¹

¹ A születéskor várható átlagéletkor az EU-ban 1960 és 2018 között 69 évről 81-re, az Egyesült Államokban 70-ről 78,5-re emelkedett (l. a Világbank összesítése: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN?locations=EU> (Letöltés ideje: 2020. december 17.) Beszédes statisztika az EU-25-ök tekintetében (a végidőpontban még nem zajlott le Románia, Bulgária és Horvátország csatlakozása) annak megtekintése is, hogy 1960 és 2004 között 14,9%-ról 21,8%-ra növekedett a 60 pluszosok aránya. (l. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5685052/KS-EH-06-001-EN.PDF/1e141477-9235-44bb-a24b-a55454c2bc42?version=1.0> Letöltés ideje: 2020. december 17.)

Mind a háború utáni két évtizedben, mind a posztmodern társadalom első, ún. *emancipációs* szakaszában (a hatvanas évek közepétől a hetvenes évek végéig) az idősödés *helyes társadalmi kezeléséről* szóló tudományos és közéleti beszéd horizontjának középpontjában az egészségre irányultság volt jellemző, amit pontosan kifejez a paradigma/diskurzus elnevezése is: *Healthy Ageing*.² Ennek a lényege az volt, hogy az idős embert minél tovább a lehető legjobb fizikai egészségben tartsuk, s így akár több évtizedig élhet nyugalomban, stresszmentesen. Ekkor még nem volt fontos az idősekben rejlő tudáspotenciál kihasználása, s nem volt érdekes az sem, hogy ők még akár a munkaerőpiacon is hasznos emberek lehetnek. Ennek a paradigmának viszont kétségkívül érdeme az, hogy több jogszabállyal is sikerült az időseket a társadalomban egyenjogúvá tenni – az emancipációs folyamatoknak, ha nem is a legfontosabb szereplői, de a „győztes oldal” részeivé lettek az idősek is.³ A jogszabályok mellett elengedhetetlen volt az előítéletesség csökkentésében néhány kimagasló gerontológus is, leginkább az amerikai Robert Neil Butler, aki hatalmas, nemcsak szakmai, hanem publicisztikai és előadói munkásságával is sokat tett az ageizmus (kor alapú diszkrimináció) csökkentéséért.⁴

A nyolcvanas évektől kezdődően – amikor az önmegvalósító, posztmodern élménytársadalom teljes valójában, erényeivel és súlyos ellentmondásaival, válságparadoxonjaival együtt kezdett kibontakozni – az idősödés társadalmi kezeléséről szóló gondolkodásnak is új paradigmái születtek meg. A nyolcvanas években ezek még árnyalták, kiegészítették a *Healthy Ageinget*, de egyszersmind egyenesen vezettek a kilencvenes évek nagy ageing-paradigmájához, az *Active Ageinghez*. A *Productive Ageing* és a *Successful Ageing* már messze túlment a gyógyítás társadalmi alrendszerén, kiemelte az idősekben rejlő tudáspotenciál fontosságát, s a szakértők azon gondolkodtak, hogy az idős ember hogyan tud a fiatalabbakkal gyakorlatilag megegyezően, teljes értékű életet élni.

Elsőként a *Productive Ageing*ről szólok részletesebben. Ezt a kifejezést szintén Robert N. Butler alkotta meg, 1983-ban, egy salzburgi tudományos szeminárium során. Ez egy komplex fogalom, amelyet egyértelműen az ageizmus ellenfogalmaként definiált kitalálója, s megvalósítását az élet minden területén fontosnak látta, mind az egyén, mind a társadalom szempontjából, hangsúlyozván az idősekben rejlő, ún. *produktív potenciált* és annak felszínre hozási feladatait, nemcsak az egészségesek, hanem akár még az ágyban fekvő, beteg idősek szempontjából is. Mit jelent a produktív potenciál? Elsősorban azt, hogy gyakorlatilag minden idős rendelkezik olyan tapasztalattal,

² A posztmodern korszakolását Pethő Bertalan nyomán részletesen elvégeztem *Az élvezettársadalomtól a patrióta társadalomig? Egy új paradigma kezdetén? (Vázlatos konstrukció a nyugati civilizáció lehetséges jövőjéről)* c. könyvemben (2017. Budapest, 72–94.)

³ Az *Older Americans Act*-ot Lyndon B. Johnson 1965-ben írta alá. A törvénykezési folyamat egyik nagyon fontos eleme volt minden nyugati országban az ún. *védett kor* bevezetése, és folyamatos leszállítása is. (L. erről: Helen Denny–Kathryn Thomas: *Munkahelyi ageizmus*, Gerontoedukáció, 5. szám, 2012. 103–109).

⁴ Butler munkásságáról l. e sorok írójának két cikkét: *Robert Neil Butler: az ember, aki bebizonyította a világnak, hogy öregnek lenni nem betegség*, 2020. 07. 10. <https://egy.hu/hos/robert-neil-butler-az-ember-aki-bebizonyította-a-vilagnak-hogy-oregnek-lenni-nem-betegseg-107465> (Letöltés ideje: 2020. december 17.), illetve: *Az időskor kutatása mint hivatás* (Robert Neil Butlerről), *Kritika*, 2011/4. 20–21.

tudással és kompetenciákkal, amelyek hasznára lehetnek a szűkebb vagy akár a tágabb környezetnek. Ezt nem kihasználni óriási vétek a társadalom szempontjából.⁵

Butler hatására mind a mai napig számos produktív idősödés-kutatás zajlik és zajlott a világban, amelyek egytől-egyig bizonyítják: az idős emberek általában jelenükben is nemcsak „megdolgoznak” nyugdíjukért, hanem kifejezetten sokat tesznek azért, hogy a társadalom működése minden szinten hatékonyabb legyen.⁶ Ez a tény egyébiránt tudományos kutatások ismerete nélkül, empirikusan is belátható, gondoljunk csak az unokáikra vigyázó, velük tanuló, háztartásainkat fenntartó, hivatalos ügyeinket helyettünk elintéző nagyszüleinkre – amennyiben ezen segítségekre külső embert kérnénk fel, az igen jelentős anyagi áldozattal járna.

A másik fogalmat, a *Successful Ageing*et a kilencvenes évek elején – hatvanas évek eleji gyökerekre, pl. Robert Havighurst munkáira visszamenően – alkotta meg két német kutató, egy házaspár, Baltes Margaret és Paul Baltes.⁷ A kilencvenes évek végén aztán két amerikai kutató, John W. Rowe és Robert L. Kahn részletesen kidolgozta és ismertté tette. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy Havinghursttól eltérően sem a két német, sem a két amerikai kutató számára nem volt járható út, választási lehetőség már a társadalomtól való elszakadás elmélete és gyakorlata, csak az aktivitás.

A sikeres idősödés Rowe és Kahn 1987-es cikke szerint akkor valósul meg, ha az ember 60 év felett mentes marad a nagyobb betegségektől és fogyatékosságoktól, fenntartja a legnagyobb fizikai és kognitív funkcióit, és kapcsolatait a társadalommal.⁸ A felkészülést erre a három célra pedig nem lehet elég korán elkezdni, de idős embereknél is lehet cél a három tényező megerősítése vagy megtartása. Akármelyik korszakát éli is az ember, a legjobb állapot elérése a már Baltesék által kidolgozott SOC-moddal (szelekció, optimalizáció, kompenzáció) történhet meg, amelyet az egészséges ember öntudatlanul is alkalmaz, de erre akár tréningeket is lehet alapozni. Minden szakmai érdekesége ellenére elmondható: a *Successful Ageing* korántsem lett olyan elterjedt, mint az *Active Ageing*, de ez is nagyon gyakran megjelent a szűkebb gerontológiai szakmán túl, leginkább cikkek és televíziós műsorok részeként.

Talán nem túlzás azt mondani, hogy az imént említett új idősödési paradigmák teljesedtek ki az *Active Ageing*-koncepcióban, amely a kilencvenes évek során végre komplex módon tekintett az idős emberre: a már említett Robert Havinghurst munkáira alapozva a cél az volt, hogy a fizikai, lelki,

⁵ A fogalmat és butleri értelmezését l. Butler, R. N., and Gleason, H. P. *Productive Aging: Enhancing Vitality in Later Life*, New York, Springer, 1985.

⁶ A legismertebbek: Caro, F. G., and Bass, S. A.: *Dimensions of Productive Engagement*. In *Older and Active: How Americans Over 55 Are Contributing to Society*. Edited by S. A. Bass. New Haven, Yale University Press, 1995. 204–216.; Herzog, A.; Kahn, R.; Morgan, R.; Jackson, J.; and Antonucci, T.: Age Differences in Productive Activities. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 44 (1989): 129–138. Coleman, K.: *The Value of Productive Activities of Older Americans*. In *Older and Active: How Americans Over 55 Are Contributing to Society*. Edited by S. A. Bass. New Haven, Yale University Press, 1995. 169–203.

⁷ Baltesék ún. SOC-modelljéről (selection, optimization, compensation) l. Claire Donnellan: The Baltes’ model of successful aging and its considerations for Aging Life Care™ / geriatric care management, *Journal of Ageing Life Care*, 2015 ősze, <https://www.aginglifecarejournal.org/the-baltes-model-of-successful-aging-and-its-considerations-for-aging-life-care-geriatric-care-management/> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)

⁸ Rowe J. W., Kahn R. L. (July 1987): Human aging: usual and successful, *Science* 237: 143–149.

szellemi és közösségi aktivitás révén az idős ember ne csak tovább éljen, hanem életét egészségben és személyes valamint társadalmi tekintetben is hasznos cselekedetekkel töltse el. Nem meglepő, hogy bár a szenior tanulási programok nyugaton már a hetvenes évek elején elindultak (Európa első szenior tanulási programja 1972-ben, Toulouse-ban kezdődött), s jól illeszkedtek a Successful és a Productive Ageing koncepciók megjelenéséhez, az első igazi virágkoruk a kilencvenes évek volt.

Az Active Ageing paradigma vallói 2012-ben kialakították az *Active Ageing Indexet*, amellyel szám-szerűen mérhető az idős korcsoportok aktivitása, bármely régióban, országban, földrészen (maga a vizsgálat egyébként eredetileg az országokra vonatkozott). Az AAI szempontjai a következők:

Önkéntességi aktivitás; gyermekek és unokák gondozása; a betegséggel és fogyatékkal élők gondozása; a testmozgás; az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférési lehetőség; független élet; pénzügyi biztonság; fizikai állapot stabilitása; élethosszig tartó tanulás; várható életkor 55 évesen; a várható egészséges élettartam 55 évesen; mentális jóllét; az IKT-eszközök használata; szociális kapcsolatok és az iskolai végzettség.⁹

Az Active Ageing paradigmát a 2000-es évek második évtizedében számos új paradigma váltja fel, alakítja tovább. Ez nyilvánvalóan összefüggésben van azzal is, hogy az önmegvalósító társadalom mára egyre inkább széttartóvá, szubkultúráit tekintve soha nem látott módon változatossá vált, s bár ma is beszélhetünk a nyugati civilizációban domináns idősödési paradigmáról (ez 2014 óta a *Healthy Ageing* egy komplex és személyre szóló változata), mellette számos új koncepció is megjelent. E dolgozatban az újraértelmezett *Healthy Ageing* mellett a *Disrupt Ageing* és a *Stopped/Turned Ageing* paradigmákról/diskurzusokról szólok bővebben, és a *Conscious Ageinget* említtem vázlatosan.

Healthy Ageing reloaded

A 2010-es évek közepén az idősödés társadalmi kezeléséről szóló gondolkodásban uralkodóvá váló paradigma, az *Egészséges Idősödés* azt jelenti, hogy idős korunkra olyan, funkcionáló képességekkel rendelkezünk, amelyek minél szélesebb társadalmi körben biztosítják a kiegyensúlyozott „jóllétben” (well-being) telő időskort – ehhez pedig a belső tudatosságunknak és képességeinknek a lehetséges legjobboknak, és a környezetnek is a lehető legharmonikusabbnak kell lennie. (A fogalom annyira fontos, hogy a WHO a 2020. augusztus 3-ai közgyűlésén a 2021 és 2030 közötti időszakot a *Healthy Ageing* évtizedének nevezte el).¹⁰

Kiemelendő, hogy ez a gondolkodásmód leszögezi: minden embernek egyéni képességei, körülményei és lehetőségei vannak, azaz voltaképpen a sikeres, hatékony, boldog idősödéssel kapcsolatos szakmai feladatok is *személyre szabottak*, s az eszközök és azok felhasználásai is teljesen különfélék lehetnek. Ennek megfelelően nem túlzás azt állítani, hogy a *Healthy Ageinget* *Personal Ageingnek*

⁹ <https://statswiki.unece.org/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)

¹⁰ <https://www.who.int/ageing/decade-of-healthy-ageing> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)

lehet nevezni, s ez azért is találó megfogalmazás, hiszen – ahogy erre már utaltam – maga a posztmodern élménytársadalom is egyre széthúzóbb, egyre speciálisabb, egyre atomizáltabb, egyre kevésbé érvényesek rá az átfogó megoldások.

A paradigma ismertetése azonban rendkívül felületes maradna, ha a legfontosabb stakeholdert nem említénék: a *Healthy Ageing* tulajdonképpen nem is elsősorban az egyes embernek ad feladatokat (bár a végeredmény az egyes ember életét segíti a lehető legkomplexebben), hanem nagyon nagy hangsúlyt fektet az állam szintjére. Már hármas jelszavából: *méltóság, egyenlőség, egészséges környezet* is látszik, hogy a személyes programok létrehozásában az államoknak és az államok feletti szervezeteknek (EU, OECD, WHO stb.) lehet óriási szerepük, biztosítván az egyes embereknek az időskor teljes külső és belső harmóniáját.

A programok megvalósítása kapcsán pedig a lehető legholisztikusabban kell gondolkodnunk, még az Active Ageing-paradigmán túl is. Az Európai Unió EuroHealthNet nevű civil szervezete már 2012-ben a következő területeit állapította meg az Egészséges Időskornak (megjegyzendő, hogy maga az EU is *Egészséges Időskor*-programokat hirdet 2020 és 2030 közöttre):

1. Oktatás és egész életen át tartó tanulás
2. Új technológiák bevezetése és megismertetése
3. Hozzáférés a szolgáltatásokhoz
4. Fizikai aktivitás
5. Megfelelő szociális és életkorbarát környezet
6. Hosszú távú kezelés és ápolás
7. Megfelelő táplálkozás
8. Önkéntesség és munkaerő-piaci aktivitás
9. Társadalmi befogadás, szociális segítség és részvétel¹¹

A felsorolásból látható, hogy a „healthy” már messzemenőig nem a hatvanas–hetvenes években fókuszban lévő, szimpla fizikai egészséget, hanem a már említett soktényezős „well-beinget” jelenti.

A Disrupt Ageing diskurzusa, avagy „Törd meg a sztereotípiákat!”

Bár korántsem mondható dominánsnak, de főként az USA-ban, és egyre jobban terjedve a nyugati civilizációban erősen jelen van a *Disrupt Ageing*-paradigma is.¹² Egyértelműen elmondható, a fogalom és az általa jelölt gondolkodási horizont kialakítója az AARP nevű amerikai nyugdíjas szervezet és ennek menedzsmentje volt. A szervezet (amelynek teljes neve American Association of Retired Persons)

¹¹ <http://www.healthyliving.eu/?q=steps-healthy-ageing> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)

¹² A szóra a Google 2020. december 17-én 116.000.000 találatot adott.

jelenleg több mint 38.000.000 taggal bír, azaz négyszer többel, mint hazánk teljes lakossága. Ennek a közösségnek az elnöke 2014-től az afroamerikai Jo Ann Jenkins (1958–), egy fantasztikus asszony, aki munkásságát tekintve fáradhatatlannak látszik: előadásokat tart, ételt oszt, programot szervez és kiváló könyveket ír, amelyek közül világsiker lett a *Disrupt Aging* című, 2016-os, programadó könyve. A rendkívül alacsony sorból származó Jo Ann Jenkins kitartóan küzdötte fel magát a társadalmi ranglétrán, különféle minisztériumokban dolgozott, s végül a washingtoni kongresszusi könyvtár másfél évtizedig betöltött igazgatói állását hagyta ott 52 esztendősen az AARP kedvéért, és azóta töretlen munkabírással vezeti ezt az óriási, a szeniorok társadalmi egyenrangúsításában is hatalmas eredményeket elért szervezetet. (Azért írom így, mert az igazságszolgáltatás társadalmi alrendszerét tekintve az első alkotmány elfogadása óta működik a jogi egyenlőség, az emberek gondolkodását illetően azonban vannak még hatalmas, javítandó feladatok az Egyesült Államokban is).

Az érdekképviselőtől a mindennapi segítségnyújtásig, a webszemináriumoktól a nyugdíjpolitikai lobbizásig gyakorlatilag minden területre kiterjedő szeniorszervezet vezetője könyvében s a „disruptingról” szóló előadásaiban elsősorban arról beszél, hogy meg kell törni az idősödéssel kapcsolatos negatív sztereotípiákat. Ahogy ő mondja 2016-os könyvében: meg kell törni „a nem túl finom kulturális ethoszt”, és reális, de bátor célokat kell kitűzni magunknak, amelyeket örömmel és bizalommal el tudunk érni akár 50, 60, 70 vagy 80 év felett is. „Ne hagyjuk magunkat legyőzni!” „Ne hagyd, hogy elhitesse veled, te már nem vagy képes a céljaid megvalósítására!” „Ne fogadd el, hogy el akarják hitetni: te már lefelé mész a dombról!” – mondja és sugallja, talán némelykor kissé az objektív, biológiai kereteket, határokat túllépően is, minden tevékenységével.

A *Disrupt Ageing*-programban fontos hangsúlyt kap az időskori munkavállalás is. Egyáltalán nem meglepő ugyanis ma már – és a jövőben még inkább megszokott lesz –, hogy egy idős ember, legyen akár hetven feletti is, dolgozni szeretne, annál is inkább, mert egyre tovább élünk, és egyre egészségesebben. Az államoknak és a társadalomnak mindent meg kell tenniük azért, hogy ne csak az idősekről való gondolkodást változtassák meg, hanem munkalehetőséget is találjanak annak, aki nem csak pihenéssel és töltődéssel szeretné élete utolsó szakaszát tölteni. „Törjük meg a munkavállalással kapcsolatos sztereotípiát!” – sugallja a program.

Szintúgy nagyon fontos szerephez jut az AARP-ben, de Jo Jenkins könyvében is az ún. *Idősbarát Közösségek* létrehozása, amelyek révén az egymás közelében lakó emberek nemcsak figyelhetnek egymásra, segíthetik egymás mindennapi életét és közös programokat találhatnak ki, hanem messze túlmenően a hagyományos szomszédsági közösségeken lakóhelyük környezeti, közlekedési, szolgáltatási és politikai viszonyainak és állapotainak kialakításában is részt vesznek javaslataikkal és munkáikkal.¹³

¹³ *Disrupt Ageing*, Hachette Book Group, 2018. 7.

Az AARP külön tevékenységi köre Jo Jenkins javaslatára és vezetésével az életkori diszkriminációval működő marketing-tevékenység monitorozása és bírálata is. Az AARP 2019-ben egy nagy kutatást tett közzé, amelyben bizonyította, hogy a marketing világában egyáltalán nem akkora súllyal vesz részt megcélzott korosztályként az idős generáció, mint amekkora vásárlóerővel rendelkezik és amekkora a létszáma (ma az USA lakosságának több mint egyharmada 50 évesnél idősebb). Ráadásul a reklámokban az időseket nagyon ritkán ábrázolják munkahelyen (holott egyre emelkedik a dolgozó 50 felettiek száma mindenhol a világon), és alig mutatják őket például mobiltelefonnal, miközben az 55 és 73 év közötti amerikaiak 69 százaléka rendelkezik készülékkel, és gyakorlatilag mindegyikük minden nap használja is azt.¹⁴

Mindezek okán az AARP létrehozott egy több mint ezer tételből álló reklámanyagot, amelyben a képek és filmek az időseket aktívnak, erősnek, sportosnak ábrázolják, és arra kérték a marketing-ügynökségeket, hogy ezekből, illetve ezekhez hasonló felfogású képekből tallózzanak a továbbiakban. Ezzel együtt pedig bátran alkalmazzanak idősebb munkavállalókat ezen a területen is, akik példát és ötleteket tudnak adni a „senior market” eléréséhez.

Bár maga Jenkins személyes politikai gondolkodását és mindennapi életét tekintve inkább konzervatívnak mondható, mégis, amikor Trump a 2016-os választási kampányban az Obama-féle egészségügyi törvényt támadta, a szervezet vezetőjeként keményen síkra szállt a megtartás mellett, s azóta is éberrel felügyeli és kommentálja az összes, 50 felettieket érintő, egészségüggyel kapcsolatos tervet és javaslatot.

Nem meglepő, hogy a Disrupt Ageing-program és annak kitalálója a koronavírus járvány idején sem tétlenkedik. Sőt: az AARP honlapjának tanúsága szerint Jo Ann Jenkins felszólította tagságát, hogy keressék meg azokat a magányos és szegény időseket, akik egyedül vannak, és az egészségügyi előírások betartásával vigyenek nekik ételt és beszélgessenek velük, illetve on-line munkaügyi irodájuk szolgáltatásai is rendelkezésre állnak azok számára, akik 50 év felettiek és a COVID miatt elvesztették az addigi állásukat.¹⁵ Nagyon fontos szolgáltatásuk még a „Tele-Town Hall” nevű videóakadémia, szabadegyetem, amelynek során átlagosan havi 6-7 podcastot hoznak létre és tesznek közzé a legkülönbözőbb szakértők bevonásával a COVID és a szenior korosztály témájában, s ezek a honlapon visszahallgathatók.¹⁶

A Stopped/Turned Ageing paradigmája

1953-ban jelent meg a híres amerikai író, Kurt Vonnegut novellája, amely a *Holnap, holnap, holnap* címet viseli. A 2100-as évek végén játszódó történetben a tudósok már évtizedekkel korábban

¹⁴ L. erről Tiffany Hsu cikkét a The New York Timesban: <https://www.nytimes.com/2019/09/23/business/ageism-advertising-aarp.html> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)

¹⁵ <https://www.aarp.org/politics-society/advocacy/info-2020/jenkins-labor-day.html> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)

¹⁶ <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2020/tele-town-hall-coronavirus.html> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)

kitalálták és az egész világra kiterjedően bevezették azt a gyógyszert, amellyel az öregedés és a krónikus betegség-folyamatok megállíthatóak s szinten tarthatóak, így voltaképpen, ha az emberrel nem történik valami súlyos baleset, akár 200 vagy 300 évig is élélhet, pontosan abban az állapotban, amelyben a gyógyszereit elkezdi szedni. A Föld kellőképpen túl is népesedik, a városokban mindenhol felhőkarcolók állnak, s csak egy pár ember van, aki megszánja a fiatalokat, s vagy kivonul a városból, magányosan meghalni, vagy abbahagyja a gyógyszerek szedését.

Az, hogy az idősödés megállítható vagy esetleg vissza is fordítható, ma a gerontológusok számára leginkább csak vágyálom, a tudományos kutatók jelenleg elsősorban abban gondolkodnak, hogy lelassítsák az ún. „ageing”-folyamatot, azaz minél jobb fizikai, lelki és szellemi állapotban öregedjünk meg. A 21. század elejére már a gerontológia odáig vezetett minket, hogy a tanácsok és terapeutikus előírások megtartásával, jó genetikai háttérrel szerencsés esetben akár elérhetjük a 100–110 éves kort is.

Amikor Vonnegut az első sorait papírra vetette, Magyarországon egy, András nevű kisleányt egyedül nevelő, askenázi zsidó származású, evangélikusnak keresztelt, Szigeti Vera nevű asszonynak már biztosan az járt a fejében, hogy a kommunisták által lezárt országból el kell menekülnie. A szabadabb életet kell választania, s erre 1956-ban, a forradalom leverése után sor is került (minden bizonnyal az elfogás elől menekült, hiszen unokája 2019-es könyve szerint forradalmi röplapokat terjesztett az októberi események idején Budapesten).¹⁷ Meg sem állt Bécsen keresztül Ausztráliáig, Sidney-ig, ahol egyedül nevelte fel fiát, aki hogy jobban beilleszkedjék a társadalomba, magyar nevét felnőttként Sinclairre változtatta. Ennek a – ma is élő – Sinclair nevű úrnak született 1969 júniusában egy fia, aki mára a gerontológusok között a legradikálisabb és legbátrabb nézeteket valló professzor, teljes nevén: David Andrew Sinclair. A kisleány – mivel szülei kutatóvegyészek voltak – nagyon sok időt töltött nagymamájával, aki rendkívül szabados, liberális életet élt – ő volt például az első, aki már a hatvanas évek elején bikinit hordott a városi strandon, s az is rá jellemző történet, hogy egyszer csak úgy döntött, elvonul a világtól, és hosszú éveket töltött a pápuák között. Unokáját mindig arra nevelte, hogy semmit se fogadjon el kész igazságként, csak azt, amit a tapasztalatai igazolnak. Vera – akit mindenkinek tegezni kellett és kizárólag keresztnevén szólítani – végül 92 évesen, teljesen egészséges elmével halt meg, szerető családjában.¹⁸

David Andrew Sinclair megfogadta a nagyszülői tanácsokat, talán kissé túlságosan is. A ma már az ageing molekuláris biológiájával amerikai és ausztrál kutatóintézetekben foglalkozó professzor – bár nem tudni, ismeri-e Vonnegut novelláját s az irodalommal való viszonyáról is csak annyit, hogy nagyon kedveli a Magyarországon is nagy sikerű *Dead Poet Society* c. filmet¹⁹ – már több évtizede vallja:

¹⁷ David A. Sinclair – Matthew D. LaPlante: *Lifespan: Why We Age – and Why We Don't Have To*, 2019. Simon and Schuster, 12.

¹⁸ Ceridwen Dowey: *Can David Sinclair cure old age?* <https://www.themonthly.com.au/issue/2018/september/1535724000/ceridwen-dovey/can-david-sinclair-cure-old-age#mtr> (Letöltés ideje: 2020. december 17.) Megjegyzendő, hogy a tanulmány írásának pillanatában már egy elfogadott esszéem van az egy.hu című internetes lapnál David Sinclair életéről.

¹⁹ *Lifespan*, i. m. 16–17.

az öregedés valójában nem egy természetes dolog, hanem egy betegség, amelynek folyamata az eddiginél sokkalta jobban lelassítható gondolkodás- és életmódváltoztató, illetve gyógyszeres úton. Ezzel együtt a „vitalitás” is erősíthető, sőt: elsősorban nem az a cél, hogy végtelen hosszúságig éljünk, hanem hogy „aktívabban, egészségesebben és boldogabban”, s ebből következő, másodlagos cél az élethosszszabítás.²⁰ (Általában hatásvadász újságcikkek beszélnek az öregedés teljes megállításáról, Sinclair illet a jelenre vonatkozóan tudomásom szerint nem mondott és nem is írt le, de kétségtelen, hogy könyveiben és találmányainak leírásaiban olyan jelentős, sok évtizedes élethosszabbításokról beszél, amelyek megállításnak látszanak a mai gerontológia nézőpontjából. Sőt: azt nem egyszer elmondta már, hogy pár évtized múlva az ősz haj, az öregedő csontozat, a rosszabbul működő agy visszaállítható lesz eredeti szintjére – de azt is hangsúlyozza, hogy ma még nincs ezen a szinten a tudomány).

Első komolyabb kísérleti anyaga a vörösborsban, a kakaóban s a mogyoróban is megtalálható rezveratrol volt, amelyet előbb élelmiszereken próbált ki, s meglepte, hogy azok egy hozzáadott sűrűbb dózis esetén sokkal lassabban romlanak meg. Ezeket követték az egér- majd az emberkísérletek, s 2006-ban valóságos tudományos szenzáció volt, amikor közzétette ennek eredményeit, s azóta több kitartó cég is gyárt rezveratrol tartalmú gyógyszereket.²¹ Sajnos azonban azóta több kutatóintézet és gyógyszergyár (pl. a Pfizer) cáfolta Sinclair nézeteit, s a rezveratrolt gyártó cégek nagy része átállt más gyógyszerek előállítására. A kutató azonban nem vont vissza állításait, folyamatosan érvel – 2013-ban például egy nagyobb lélegzetű dolgozatot is publikált a témában.²²

A 2010-es években a rezveratrol mellett figyelmének fókuszába kerültek az ún. NMN-kutatások is, amely anyag egerek szervezetébe juttatása révén a bennük lévő NAD+ nevű genetikai javítóanyag sokkal hatékonyabban működik, így az életkorral és a körülményekkel járó DNS-károsodások jelentősen tudnak javulni.²³ 2017-ben kezdte meg az embereken is az NMN-kutatásokat. Feltevései még a NASA figyelmét is felkeltették, hiszen nagyon fontos lenne egy olyan gyógyszer, amelynek révén a hosszú űrutazások során az űrhajósok lassabban öregednének. Az is elmondható azonban, hogy a széleskörű, tudományos igazolások még ezen a téren is biztosan több évet vesznek igénybe, s itt is nagy a tudományos szkepszis vele kapcsolatban.²⁴

Legújabb könyvében, amelyet Matthew Le Plant újságíróval 2019 végén jelentettek meg (a címe: *Lifespan: Why We Age – and Why We Don't Have To*) hosszan értekezik arról, hogy milyen, természetes anyagokból előállított gyógyszeres megoldások nyújthatnak az idősödés folyamatának radikális lelassításában segítséget. Módszerét kiegészíti a saját magán is alkalmazott megfelelő étrenddel (például

²⁰ *Lifespan*, i. m. 22.

²¹ <https://www.nature.com/articles/nature05354> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)

²² <https://www.bostonmagazine.com/health/2019/10/29/david-sinclair/> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)

²³ <https://science.sciencemag.org/content/355/6331/1312> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)

²⁴ A témában magyar nyelvű cikkel is lehet találkozni: <https://www.origo.hu/tudomany/20170324-oregedes-visszafiatalito-tablettakat-tesztelnek-embereken-a-nasa-nak-a-mars-utazashoz.html> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)

azzal, hogy koradélutánig csak minimális táplálékot engedélyez magának, illetve minimális a cukor- és szénhidrát-bevitele, s igyekszik szinte kizárólag zöldséget fogyasztani), a testmozgással és az életmód megváltoztatásával, ideértve az időszakos böjtöt és a megszokottnál pár fokkal hidegebb szobai hőmérsékletet, illetve a finn módszerű szaunázást.

Fontos hangsúlyozni: Sinclair nem az álmodozó és tanulatlan, áltudományos kóklerek közül való, több évtizede hatalmas hivatkozási indexszel publikál komoly szakmai folyóiratokban (ezzel együtt társalapítója az *Ageing* szakfolyóiratnak is), és ad elő fontos konferenciákon, de az is hangsúlyozandó, hogy lendületes szavai és küldetéstudatos vágyai nagyon gyakran megelőzik a széleskörű, a tudományos protokollnak megfelelő empirikus bizonyítást, s talán kissé túlságosan szereti a televíziós és internetes szerepléseket is. Az ilyen, mainstreamtől eltérő, divergens gondolkodású kutatók azonban – amellet, hogy széles körben ismertté teszik a tudományos nézeteket – nagyon sokat lendíthetnek magán a tudományon is, abban a tekintetben, hogy teljesen új nézőpontok felől új kérdéseket tesznek fel. Jelen esetben azzal, hogy az idősödést a mainstreammel szemben kifejezetten betegségnek mondják, így a lassítás helyett hosszú távon egyértelműen a megállításban és a megfordításban („stop and turn”) kell gondolkodnunk. S ha ez Sinclairnek még nem is sikerült kellőképpen meggyőzően, lehet, hogy egyszer tényleg akad majd olyan kutató, aki megvalósítja Vonnegut novelláját vagy még azon is túlmegy. S ha ez megtörténik, már csak az lesz a kérdés, hogy mit kezdünk a világ túlnépesedésével.

Milyen „ageingek” léteznek még?

Semmilyen módon nem vált és minden bizonnyal nem is válik tudományos és közéleti paradigmává, de rengeteg szakmai és személyes szempontot és segítséget adhat az idősödés kapcsán a híres amerikai pszichiáter-filozófus, Ram Dass által leginkább a kilencvenes évek elején kialakított *Conscious Ageing* (Tudatos Idősödés) teória is.²⁵ Ennek az a lényege, hogy ha tisztában vagyunk elmúlásunkkal, Rick Hanson pszichológussal szólva tudjuk, hogy a „film nemsokára véget ér”, akkor „fontos, hogy a további film a lehető legcsodálatosabb legyen és élvezzük, amennyire tudjuk”.²⁶ Ezzel együtt nagyon fontos, hogy próbáljuk a céljainkat és kommunikációnkat is pozitív irányba hangolni (nem mentesen a pozitív pszichológia irányzatának hatásától),²⁷ illetve – sőt, talán ez a legfontosabb! – próbáljuk meg különböző „spirituális utazási” technikákkal felfedezni a körülöttünk és bennünk lévő spiritualitás/divinitás fontosságát, erejét.²⁸ Dolgozatom kereteit messze meghaladná a *Conscious Ageing* és a „Sein

²⁵ A fő mű: Ram Dass (Richard Alpert): *Conscious Aging: On the Nature of Change and Facing Death*, 1992, Sounds True

²⁶ Idézi Olga Pavuka: *Conscious Ageing*, <https://medium.com/@deephealth/conscious-ageing-ba6ed88bc865> (Letöltés ideje: 2019. 03. 29.)

²⁷ vö. Rose Caiola: *Ageing with Consciousness*, https://www.huffpost.com/entry/aging-with-consciousness_b_8545910 (Letöltés ideje: 2020. március 13).

²⁸ Ram Dass mellett fontos *Conscious Ageing*-, vagy más néven geronto-spirituális gondolkodó Lars Tornstam, Zalman Schachter Shalomi rabbi, Maggie Kuhn, Rick Moody, Thomas Cole és Robert C. Atchley. Munkáik elemzése sajnos jelentősen meghaladja a tanulmányom kereteit. A spirituális utazás kifejezést sokoldalú könyvében egyébként Robert C. Atchley használja, s a következő, széles paletta tartozik hozzá: meditációk, imák, vallásos rituálék és zenék, inspiráló olvasás, illetve a mozgástudományok: labirintus-járás, jóga, tai-chi stb. (L. Robert C. Atchley (2009): *Spirituality and Ageing*, The Johns Hopkins University Press, 18).

zum Tode” heideggeri fogalmainak összehasonlítása, de jelzem, hogy ez fontos és a különféle nyugati civilizációs korszakokról is sokat mondó komparatív elemzés lehetne; ahogy a terjedelmi korlátok miatt szintén csak jelezni tudom, hogy a négyféle immunrendszerrel szóló teóriám – különösen a spirituális immunrendszerrel szóló szegmens – kialakításában a *Conscious Ageing* belátásai is jelentős szerepet játszottak.²⁹

Összefoglalás

Az idősödés (ageing) társadalmi kezeléséről szóló tudományos és közéleti gondolkodás a II. világháború óta nagyon jelentősen átalakult. Amíg korábban az idős emberre mint az egészségügy alanyára tekintettek, ma már a „harmadik kort” egy beteljesedő, jogilag egyenrangú, s egyre jobb fizikai, lelki és szellemi állapotban megélendő időszaknak, egyszersmind feladatnak tekintik. Sőt: már egyre jobban felmerül az, hogy az idősödésről mint betegségről gondolkozzunk, amely hosszabb távon megállítható és megfordítható, egy szóval: gyógyítható. Biztos vagyok abban, hogy amennyiben az emberiség egyre inkább a poszthumanizmus szakaszába lép, s ezáltal az egészségi állapot hosszabban és jobb minőségben lesz fenntartható, s az életkörnyezet is biztonságosabb lesz, az idősödési folyamat is egyre inkább lassítható lesz, és valóban elérünk oda, hogy életünk harmadik, utolsó, akár 5-6 évtizedét mindannyian nagyon jó fizikai, lelki és szellemi állapotban töltsük majd. Az idősödés társadalmi kezeléséről szóló tudományos és közéleti paradigmák ehhez biztosan hozzásegítenek.

Irodalomjegyzék

- Active Ageing Index (AAI)*, <https://statswiki.unece.org/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)
- Atchley, Robert C. (2009): *Spirituality and Ageing*, The Johns Hopkins University Press
- Butler, R. N., and Gleason, H. P. (1985): *Productive Aging: Enhancing Vitality in Later Life*. New York, Springer
- Caiola, Rose (2016): *Ageing with Consciousness*, https://www.huffpost.com/entry/aging-with-consciousness_b_8545910 (Letöltés ideje: 2020. március 13.)
- Caro, F. G., and Bass, S. A. (1995): *Dimensions of Productive Engagement*, In *Older and Active: How Americans Over 55 Are Contributing to Society*, Edited by S. A. Bass, New Haven, Yale University Press, 204–216.
- Coleman, K. (1995): *The Value of Productive Activities of Older Americans*, In *Older and Active: How Americans Over 55 Are Contributing to Society*, Edited by S. A. Bass. New Haven, Yale University Press, 169–203.
- Decade of Healthy Ageing*, <https://www.who.int/ageing/decade-of-healthy-ageing> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)

²⁹ Lásd erről az *Immunrendszerünk* című lejátsszási listát: <https://www.youtube.com/watch?v=CA7sN71qNFQ&list=PLAxzpYNJnaqu8IvaZ0902UgqWcqMchcQy>

- Helen Dennys – Kathryn Thomas (2012): Munkahelyi ageizmus, *Gerontoeducáció*, 5. szám, 2012. 103–109.
- Donnellan, Claire (2015): The Baltes' model of successful aging and its considerations for Aging Life Care™ / geriatric care management, *Journal of Ageing Life Care*, 2015 ősze, <https://www.aginglifecarejournal.org/the-baltes-model-of-successful-aging-and-its-considerations-for-aging-life-care-geriatric-care-management/> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)
- Dowey, Ceridwen (2018): Can David Sinclair cure old age? <https://www.themonthly.com.au/issue/2018/september/1535724000/ceridwen-dovey/can-david-sinclair-cure-old-age#mtr> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)
- Elton, Catherine (2019): Has Harvard's David Sinclair Found the Fountain of Youth?, *Boston Magazine*, 2019. október. 29. <https://www.bostonmagazine.com/health/2019/10/29/david-sinclair/> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)
- Herzog, A.; Kahn, R.; Morgan, R.; Jackson, J.; and Antonucci, T. (1989): *Age Differences in Productive Activities*. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 44, 129–138.
- Hsu, Tiffany (2019): *Older People Are Ignored and Distorted in Ageist Marketing, Report Finds*, *The New York Times*, 2019/09. <https://www.nytimes.com/2019/09/23/business/ageism-advertising-aarp.html> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)
- Jászberényi József (2016): *Időskori ageizmus (Az idősek hátrányos megkülönböztetése életkoruk alapján)*, Budapest
- Jászberényi József (2020): *Robert Neil Butler: az ember, aki bebizonyította a világnak, hogy öregnek lenni nem betegség*, 2020. 07. 10. <https://egy.hu/hos/robert-neil-butler-az-ember-aki-bebizonyította-a-vilagnak-hogy-oregnek-lenni-nem-betegseg-107465> (Letöltés ideje: 2020. december 16.)
- Jászberényi József (2011): *Az időskor kutatása mint hivatás (Robert Neil Butlerről)*, *Kritika*, 2011/4. 20–21.
- Jászberényi József (2017): *Az élvezettársadalomtól a patrióta társadalomig? Egy új paradigma kezdetén? (Vázlatos konstrukció a nyugati civilizáció lehetséges jövőjéről)*, Budapest
- Jenkins, Jo Ann (2020): *COVID-19's Toll on Jobs Makes This Labor Day Different*, <https://www.aarp.org/politics-society/advocacy/info-2020/jenkins-labor-day.html> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)
- Jenkins, Jo Ann (2016): *Disrupt Ageing*, Hachette Book Group
- Life expectancy at birth, total (years)* – European Union, <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN?locations=EU> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)
- Pavuka, Olga (2019): *Conscious Ageing*, <https://medium.com/@deephealth/conscious-ageing-ba6ed88bc865> (Letöltés ideje: 2019. 03. 29.)
- Pesthy Gábor (2017): *Visszafiataltató tablettákat tesztelnek embereken a NASÁ-nak*, <https://www.origo.hu/tudomany/20170324-oregedes-visszafiatalito-tablettakat-tesztelnek-embereken-a-nasa-nak-a-mars-utazashoz.html> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)

- Population Statistics*, European Communities, 2006. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5685052/KS-EH-06-001-EN.PDF/1e141477-9235-44bb-a24b-a55454c2bc42?version=1.0> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)
- Ram Dass (Richard Alpert) (1992): *Conscious Aging: On the Nature of Change and Facing Death*, Sounds True
- Rowe, J. W.; Kahn, R. L. (1987): Human aging: usual and successful, *Science* 237: 143–149.
- Sinclair, David A.; Jun Li, Michael S. Bonkowski, Sebastian Moniot (2017): *A conserved NAD+ binding pocket that regulates protein-protein interactions during aging*, *Science*, 2017. március, <https://science.sciencemag.org/content/355/6331/1312> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)
- Sinclair, David A.; LaPlante D. Matthew (2019): *Lifespan: Why We Age—and Why We Don't Have To*, Simon and Schuster
- Sinclair, David A.; Joseph A. Baur; Kevin J. Pearson (2006): Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet, *Nature*, 2006. november 1. <https://www.nature.com/articles/nature05354> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)
- Steps to Healthy Ageing* (2012), <http://www.healthyageing.eu/?q=steps-healthy-ageing> (Letöltés ideje: 2020. december 17.)
- Tele-Town Hall-project* (2020): <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2020/tele-town-hall-coronavirus.html> (Letöltés ideje: 2020. december 18.)