

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Anselm Grün, 2010. *Visoka umetnost staranja. Ljubljana – Celje: Društvo Mohorjeva družba in Celjska Mohorjeva družba d.o.o., 133 str.*

VISOKA UMETNOST STARANJA

Knjiga benediktinskega patra Anselma Grūna na zanimiv in slikovit način pripoveduje o tem, kako se kakovostno starati. Naslov knjige, *Visoka umetnost staranja*, zelo sovпада z vsebino, ki skozi vrstice vodi bralca v razmišljanje o tem, da je za kakovostno staranje potrebna pripravljenost človeka, da začne postavljati svoj svet na trdnem temelju znotraj sebe. To, da se človek iz življenja navzven preusmeri v življenje navznoter, da začne živeti iz svojega bistva, ni samo visoka umetnost staranja, ampak tudi življenja nasploh.

Knjiga je razdeljena na 10 poglavij, in sicer: Smisel starosti, Sprejetje lastnega obstoja, Odpoved, Plodnost, Staranje skupaj, Vrine starosti, Odnos do strahu in depresije, Pot molčanja, Preseganje samega sebe in Priprava na umiranje. Vsebina knjige se začne s predgovorom in konča s sklepno besedo. Na koncu je dodan še kratek pregled literature.

Avtor ugotovitve v posameznih poglavjih pogosto podkrepi z zgodbami iz Svetega pisma ali s citati uglednih psihologov, nemalokrat pa govori tudi o lastnih izkušnjah in izkušnjah ljudi, ki so mu blizu. Vse to bralcu osvetli vsebino in ga vodi h globljemu razumevanju napisanega.

Knjiga je skozi celotno vsebino prežeta z avtorjevo globoko vero v Boga, vendar menim, da je primerna za vse ljudi, ne glede na njihovo religiozno usmerjenost. Vsak lahko ob branju teh vrstic stopi v stik s svojo duhovnostjo, vendar pa mora, da se to zgodi, biti pripravljen odpreti svoje srce.

Smisel starosti

Za začetek se vprašajmo, ali je starost smiselna? Dr. Jože Ramovš meni, da je starost enako smiselna kot mladost in srednja leta, s seboj pa prinaša drugačne naloge. Grün v knjigi izpostavi dve nalogi, ki naj bi ju človek v procesu kakovostnega staranja opravil. Tako je prvi cilj postati moder, saj *prihaja od starih, ki so postali modri, blagoslov za ljudi* (str. 21). Drugi cilj je začutiti posebno bližino do večnega. Toda najpomembnejša naloga starih ljudi pa je: *kazati na luč, ki sveti med nami. Stari ljudje vidijo globlje. Vidijo bistvo. Vidijo luč, tudi če se zdi zakrita. Modri stari ljudje razumejo življenje. In zrejo, kar je zdravo in celo sredi našega življenja* (str. 19).

Carl Jung zanimivo primerja človeško življenje s potovanjem sonca. Jutro naj bi bilo namenjeno odraščanju, razvoju osebnosti in skrbi za potomstvo. Avtor nadaljuje, *da življenjsko popoldne ne mora biti samo podaljšek jutra. Tako kot sonce skrije svoje žarke, da razsvetli samo sebe, tako naj bi se tudi star človek obrnil navznoter, se posvetil svojemu sebstvu in odkril bogastvo v svoji notranjosti* (str. 13).

Starost je torej čas, da se ustavimo, zazremo vase in tam odkrijemo notranje bogastvo in zaklad spominov. Če smo vse svoje življenje živeli zavestno in vztrajno polnili svojo posodo življenja, smo že zgradili podlago za dobro staranje. Avtor na tem mestu daje slutiti, da si temelje za kakovostno staranje gradimo skozi vse življenje. Kajti, *kdor že v mladosti ne živi resnično, tudi v starosti ni sposoben resničnega življenja* (str. 14).

Avtor v nadaljevanju opiše, kako priti do modrosti. Zaveda se namreč, da niso vsi stari ljudje modri, ampak obstajajo med njimi taki,

ki so nezadovoljni in zagrenjeni, ki vidijo edini smisel svojega obstoja v tiraniziranju drugih. V nadaljevanju se torej usmeri na nekatera problemska polja, na katerih se je treba umetnosti staranja učiti in v njej vztrajati.

Sprejetje lastnega obstoja

Sprejetje lastnega obstoja je povezano s sprijaznjenjem s preteklostjo, s sprejemanjem svojih mej in z učenjem odnosa do osamljenosti. Mnogi stari ljudje obtičijo v obtoževanju, v pritoževanju nad ljudmi in življenjem. Spominjajo se lastnih padcev v toku življenja in vsak dan znova na boleč način podoživljajo preteklost. Svoje bolečine ne znajo preseči, dnevi pa jim bežijo mimo v hrepenenju po mladosti in zavračanju pešanja in starosti. *Toda samo tistemu, ki brezpogojno sprejme samega sebe in pritrdi sebi, ugaja lastno življenje in samo tisti ugaja sam sebi* (str. 23).

V starosti se jasneje in razločneje pokaže, kdo je sebe dejansko sprejel ... Zelo pogosto je nezmožnost sprejemanja samega sebe povezana s tem, da se v starosti boleče zavedo, da nikoli niso zares živeli, temveč so samo sledili sanjam, ki seveda niso realne (str. 25).

Kako se torej dobro starati? Iz nadaljnega besedila lahko razberemo nekaj napotkov. Dobro se stara tisti, ki ne počiva na lovorikah preteklega življenja, ampak začne na novo delati na sebi. Martin Buber tako pravi, da je staranje čudovita stvar, če nismo pozabili, kaj pomeni začeti (str. 28). Za kakovostno staranje mora človek odžalovati vse tisto, kar mu je bilo odvzeto in se hvaležno spominjati tistega, kar je doživel in mu je bilo podarjeno. *Če s hvaležnostjo gledamo na svoje življenje in se z njim sprijaznimo, lahko s svojim zgledom kažemo, da je življenje kljub neizpolnjenim željam in kljub udarcem usode izpolnjeno in 'popolno'* (str. 29).

K starosti pa sodi tudi osamljenost. Znanci so umrli, pri mnogih dejavnostih pa stari ljudje z mlajšimi ne morejo več sodelovati. Nekateri se zaradi naglušnosti počutijo v družbi sami (str. 34).

Na tem mestu je potrebno ločiti med samoto in osamljenostjo. Človek v samoti ni nujno osamljen in obratno, osamljen človek ni nujno sam. Avtor verjame, da se mora človek že v otroštvu učiti o tem, kako biti sam, da bo tekom življenja in v starosti znal ravnati z občutki osamljenosti. Pravi, da *se moramo vse življenje pripravljati na to, kako bomo v starosti dobro shajali z osamljenostjo* (str. 36).

Odpoved

Po sprejemanju pride odpovedovanje. *Da bi lahko rasli in se obnavljali, se moramo vedno odpovedati staremu. Na starost postaja to odpovedovanje vse bolj očitno in največkrat tudi bolj boleče. Končno nam ne preostane nič drugega, kot da se odpovemo svojim močem: ne moremo več toliko in tako hitro hoditi, delati, delovati* (str. 40). Odpovedovanje nam bo v starosti uspevalo le, če smo ga vadili že v obdobju mladosti in srednjih let.

To avtor nazorno prikaže s pomočjo svetopisemskega lika apostola Petra. Opiše ga kot dejavnega moža, ki se mora v starosti odpovedati lastni volji. *Zdaj ne more več početi, kar bi želel in kar je po njegovem pravilno. Raztegniti mora roke in pustiti, da ga bo nekdo drug opasal in odvedel, kamor on sam noče* (str. 41).

Avtor pravi, da v samostanu nimajo starostne meje za upokojitev. *Vsakdo lahko dela, dokler želi. V tem je tudi nekaj zdravilnega, kajti stari sobratje se tako še čutijo potrebni. In vse do visoke starosti opravljajo kako smiselno delo. Nevarnost pri tem pa je, da ne začuti vsak, kdaj je prišel čas, da svoje mesto odstopi mlajšemu sobratu* (str. 43).

Anselm Grün v nadaljevanju opiše, čemu vse se mora star človek odpovedati. Začne z odpovedjo imetju. Imetje in lastnino ljudje pogosto dojemamo kot simbol življenja. Torej si lahko oklepanje imetja razlagamo kot oklepanje življenja. Vsak človek, ki se je že kdaj zavestno odpovedal svoji lastnini, razume, da odpovedovanje v resnici osvobaja. Človeku nudi možnost, da se ne

identificira več s tem, kar ima, temveč s tem kar je. Po drugi strani pa lahko starejšega človeka, ki se ograjuje z imetjem in lastnino, trdno prilepa nase, kar vodi v poguben krog osamljenosti. Kot pravi avtorjeva mati, da naj človek daje s toplo roko in ne z mrzlo iz groba.

Sledi odpovedovanje zdravju. Seveda si vsak starejši človek želi biti zdrav in pri močeh čim dlje. Toda pretirano razmišljanje o zdravju in oklepanje le-tega lahko vodi v hipohondrijo, v bolešni strah, da bi zboleli. Avtor v nadaljevanju opiše še odpovedovanje odnosom, spolnosti ter odpovedovanje moči in vplivu. Za slednjega pove, da *kdor se ne more odpovedati svojemu položaju moči, skuša nadomestiti pojemanje svojih moči s povečanimi napori in namesto, da bi svojo moč prostovoljno in z zaupanjem predal v mlade roke, mu jo nasilno iztrga smrt ali pa upor mladih* (str. 54). Najtežje odpovedovanje pa je po avtorjevem mnenju odpoved ego, torej lastnemu jazu.

Plodnost

Za starejše ljudi je še dovolj smiselnih zaposlitev in krajev, kjer so potrebni (str. 62). Vendar pa mora starejši človek v dejavnostih, ki jih opravlja, najti tudi smisel. Kajti dejavnost zavoljo dejavnosti, ki nima višjega smisla, pušča za sabo notranjo praznoto. Kar je namenjeno le razvedrilu in kar naredimo le zato, da bi se izmaknili lastni osamljenosti, pušča za sabo razočaranje in praznino (str. 63). Prav tako ne sme biti delo starejšega človeka obremenjeno s pritiskom primerjanja z drugimi (str. 59).

Avtor v nadaljevanju ugotavlja, da so stari ljudje, ki v svoj svet sprejmejo tudi druge ljudi in razvijejo občutek za njihove potrebe, bolj zadovoljni od tistih, ki se umaknejo vase in krožijo samo okrog sebe. Na tem mestu se pokaže ogromen, a v veliki meri neizkoriščen potencial starejših ljudi za prostovoljsko delo. To delo nudi starejšemu človeku občutek, da je potreben, daje njegovi aktivnosti smisel in ga navznoter bogati. Potrjuje se razmišljanje Marie

von Ebner-Eschenbach, ki je nekoč dejala, da nas ljudje, katerim smo opora, podpirajo v življenju.

Starejši človek se lahko v tem življenjskem obdobju posveti tudi vsem tistim konjičkom, za katere prej ni našel časa. Vendar pa se mora vse-skozi zavedati, da je za plodno starost potrebno oboje: dejavnost, vključenost in hkrati zmožnost za samoto, tišino in mir (str. 63).

Staranje skupaj

Človek je skozi celoten življenjski cikel vpet v socialno mrežo, zato tudi v starosti potrebuje ljudi, da se lahko dobro stara. Vendar pa se mora poleg dobrega shajanja z drugimi ljudmi naučiti tudi živeti sam zase. Starejši morajo biti pripravljeni vzdrževati svojo socialno mrežo in se za ohranjanje le-te tudi zavestno truditi. Starejši ljudje, ki so osredotočeni samo na ožji družinski krog in ne gojijo drugih stikov, lahko namreč zelo obremenijo mlade družine.

Starati se skupaj se nanaša tudi na sožitje starih in mladih. V velikih družinah so imeli stari ljudje svoje mesto. To je bilo najbolj očitno na kmetijah. Stari ljudje so delali, dokler so bili dovolj pri močeh. To jih je ohranjalo žive in jim dajalo občutek, da so še potrebni. *Na takšno družinsko skupnost danes naletimo le redkokdaj. Stari starši večinoma živijo v lastnem stanovanju. In šele ko potrebujejo nego, se družina vpraša, ali naj jih sprejme v svojo stanovanjsko skupnost ali naj jih spravi v dom za ostarele* (str. 70).

Vendar avtor staranja ne vidi le kot naloge starejših, temveč nas vseh. Pravi, da *ko opazujemo, kako stari starši postajajo starejši in šibkejši, je to vedno izziv, da se soočimo z lastnim staranjem. Kajti to, kar vidimo na njih, bo nekoč doletelo tudi nas ... V podobi starega človeka prepoznamo sami sebe* (str. 72).

Iz napisanega lahko sklepamo, da so stari ljudje družbi še vedno pomembni. V primerjavi s starimi ljudmi v preteklosti so nekatere naloge opustili, druge prilagodili, spet tretje pa so na novo oblikovali. Ponazorimo s primerom: včasih

so babice vnuke pazile doma na kmetijah, danes hodijo ponje v vrtce in jih vozijo na različne popoldanske aktivnosti.

Vrline starosti

Za to, da staranje uspe, je potrebnih nekaj vrlin. Med kreposti, ki naj bi odlikovale starega človeka, sodita razsodnost in modrost svetovanja, ki pa ne prideta sami po sebi. Toda kdor se je v starosti osvobodil svojega ega, vidi stvari take, kakršne dejansko so. Zna jasno presojati in dobro svetovati. Stari ljudje jasneje vidijo, kje je v danih razmerah pravi problem. In zaradi svojih bogatih izkušenj lahko bolje razlagajo dogodke (str. 76). Kako obvladujemo življenje, ni toliko odvisno od konkretnih dejstev kot od njihove razlage. In tu razlaga starih ljudi pogosto pomaga mladim (str. 77).

Avtor verjame, da nam kreposti niso podarjene, temveč so plod prizadevanj. V nadaljevanju opiše 6 kreposti, ki so pomembne za kakovostno staranje, in sicer mirnost, potrpljenje, krotkost, svobodo, hvaležnost in ljubezen.

Mirnost je povezana z odpovedovanjem. Gre za to, da se prepustimo ter resničnost in ljudi sprejmemo takšne, kot so. Odpovemo se težnji po spreminjanju in oblikovanju sveta po naših merilih. Odpovemo se hitenju in pustimo času čas. *Miren pa je lahko le človek, ki je trden v svojem notranjem središču ... kdor je prost misli, s katerimi nenehno presoja sebe in svoje početje (str. 78).*

Mirnost vodi v naslednjo krepost, tj. potrpljenje. Potrpljenje je krepost sožitja, saj stari ljudje ne morejo več veliko spremeniti, zato se morajo medsebojno sprejemati takšni, kot so. Star človek se mora naučiti potrpljenja tudi do samega sebe. Dober način za soočanje s pešanjem moči in ostalimi fizičnimi omejitvami, ki jih s seboj prinaša staranje, je humor. Avtor verjame, *da stari ljudje, ki se zavedajo svojih slabosti in se jim lahko smejejo, tudi svoji okolici olajšajo, da laže ravna z njimi (str. 81).*

Naslednja izmed kreposti je krotkost, ki je znak resnično duhovnega človeka. Krotkost

je pogum, da človek zbere vse, kar je v njem, da se sooči tako s svojimi dobrimi kot tudi slabimi lastnostmi in jih sprejme. Krotki ne sodi. Drugega sprejema takšnega, kot je – ker je sam vse, kar je v sebi izkusil, sprejel in zbral v sebi (str. 84).

Krotkosti sledi svoboda. Avtor svobodo starejšega človeka vidi v tem, da se staremu človeku ni treba več oblikovati po merilih drugih ljudi. Končno si lahko dovoli biti to, kar je, brez strahu, da bo izločen iz družbe. *Sme povedati, kaj si misli in čuti. Ni se mu treba toliko ozirati na to, kaj mislijo ali pričakujejo drugi. Resnično svobodni starci si jemljejo tudi svobodo, da v družbi opozarjajo na napačne usmeritve (str. 85).*

Kot zadnji dve kreposti sta opisani hvaležnost in ljubezen. Hvaležnost za podarjeno življenje pomaga starim ljudem, da sprejmejo svojo starost brez občutkov grenkobe in obžalovanj.

Tako so ljudje, ki izžarevajo hvaležnost, kot ljudje, ki izžarevajo ljubezen, okolici prijetni. Avtor verjame, da so stari ljudje, katerih obraz izžareva ljubezen, v življenju veliko ljubili. *Ker so se naučili ljubiti lastno življenje in so zdaj postali ljubezen. Njihova ljubezen pa se ne polašča, temveč osvobaja (str. 89).*

Odnos do strahu in depresije

Avtor je prepričan, da imata tako strah kot depresija v starosti svoj pomen. *Starostna depresija se pogosto pojavi, ker se človek v pokoju ne more več utemeljevati z delom in svojimi močmi (str. 90).* To je značilno predvsem za moške, ki se po končani poklicni karieri ne morejo več istovetiti s svojo službo, aktivnosti za čas po upokojitvi pa niso vnaprej načrtovali. Grün meni, da je *depresija prehod, ki pomaga, da najdemo za življenje nove temelje (str. 90).*

Ob tem se sprašujemo, kako ravnati s starim človekom, ki je depresiven? Takšnemu človeku ne smemo očitati, da se ne trudi dovolj in da se noče spremeniti, niti ni pametno na pokroviteljski način reševati njegovih težav. Starega človeka naj bi v njegovi depresiji razumeli in ga

spremljali. Pogosto želi samo govorili o svoji notranji neorientiranosti in ne pričakuje odgovorov ali nasvetov. Želi samo, da ga slišimo in jemljemo resno (str. 91).

Depresivnemu staremu človeku lahko največ pomagamo s pogovorom, s pomočjo katerega depresijo prizna in se je pripravljen o njej odkrito pogovoriti z zdravnikom.

Zavedati se moramo, da mnogi stari ljudje o svoji depresiji ne govorijo, pa tudi družba depresije starih ne jemlje resno. Tako stari ljudje ostajajo v tej bolezni ujeti, in da bi ji ušli, nimalokrat storijo samomor. Pomembno je torej, da znajo svojci pri svojem ostarelem družinskem članu prepoznati simptome depresije, ki se izražajo v trajni brezvoljnosti, nezadovoljstvu in prisilnem tuhtanju. Ob vsaki večji spremembi starostnikovega razpoloženja je tako na mestu pogovor z zdravnikom.

Avtor v nadaljevanju govori o strahovih, ki se pojavljajo v starosti. Seveda so ti strahovi specifični pri posamezniku, vsakdo pa ima tudi drugačen odnos do njih. *Nekateri v starosti razvijejo strahove glede gmotnega preživetja* (str. 96), *nekateri se prestrašijo vsake nove naloge, ki jo prinese starost* (str. 96). V starosti se pogosto pojavljajo še naslednji strahovi: strah, da bi izgubil nadzor nad seboj, postal odvisen od pomoči drugih in nazadnje ostal sam, strah pred izgubo položaja v družbi, strah pred boleznijo in demenco in strah pred umiranjem. Toda prav tako kot pri demenci je pomembno, da se tudi s specifičnimi strahovi stari ljudje spoprimejo in se o njih pogovarjajo z drugimi.

Pot molčanja

Kdor v starosti ne zna molčati, ne izžareva miru (str. 100). Kdor pa se je po drugi strani v starosti naučil molčati, se ne pritožuje nad osamljenostjo, ampak jo sprejema. V tišini namreč podoživlja preteklost, čuti se eno z vsem, kar je doživel, in se hvaležno vrača k temu, kar je minilo. Henri Nouwen je nekoč dejal: »*Kolikor starejši smo, toliko bolj se spominjamo, in nekoč*

opazimo, da je večina tega, če ne celo vse, kar imamo, spomin«. (str. 101)

Vendar eno spominjanje ni enako drugemu spominjanju. Nekateri se spominjajo tako, da se trpinčijo z občutki krivde, drugi se spominjajo tega, kar jih je prizadelo, ali priložnosti, ki jih niso izkoristili. Tisto spominjanje, ki zdravi, je brez občutkov krivde in očitaj. Gre za spominjanje, ki v svojem jedru nosi hvaležnost in poraja mir. Iz tega pa sledi, da *dober spomin podarja upanje in zaupanje v prihodnost* (str. 102).

Avtor pomen molčanja vidi tudi v pripravi na umiranje. Ta proces se lahko zgodi le znotraj človeka, ki zna molčati in se umakniti v samoto, kajti le v tišini je moč najti kraj, kjer se človek lahko pripravi na zadnjo pot.

Preseganje samega sebe in Priprava na umiranje

Avtor v predzadnjem poglavju opiše pojem preseganja samega sebe, *ko naj bi se odpovedali krčevitemu oprijemanju lastnega ega in se poglobili v nekaj, kar je večje od nas* (str. 107). S tem, ko se začutimo povezane z vsem stvarstvom, odpravimo lastno osamljenost. Menim, da gre pri preseganju samega sebe za to, da resnično odvržemo bremena preteklosti, se osvobodimo vsega tistega, kar nas je na videz omejevalo, in s samim sabo postanemo eno. Preseganje samega sebe je v resnici sprejemanje lastne notranjosti in sveta okoli nas v takšni obliki, kot se nam kaže.

Zadnje poglavje govori o pripravi na umiranje, ki jo avtor vidi kot zadnji duhovni izziv, ki čaka starega človeka. Carl Jung meni, da je *to, da se ne pripravimo na smrt kot na cilj, prav tako nevrotično kot je nevrotično, če v mladosti potlačimo fantazije, ki se ukvarjajo s prihodnostjo* (str. 118).

Poglavje je prežeto s svetopisemskimi citati in zgodbami iz življenja o katerih lahko vsak izmed nas v tišini razmišlja in se tako pripravlja na smrt, za katero avtor pravi, da ni samo končna točka življenja, ampak stalnica vsega, kar počnemo.

Tina Lipar