



Jernej Pisk

Nekateri filozofski vidiki staranja v kontekstu športa

Izvleček

Redki ljudje vedo, kako biti star. Mnogi v starosti zapravljajo svoj čas in čakajo, da čas zapravi njih. Ali tudi starost zahteva svoje znanje, ima svojo modrost? V članku si bomo pogledali nekatere dileme staranja, kaj o starosti pravijo izbrani filozofi ter kako se to lahko naveže na telesno aktivnost starejših. S staranjem telo pristane v središču zanimanja. Ob telesnih spremembah in omejitvah pa se pojavijo dileme, povezane z avtonomijo in osebno identiteto. Dotaknili se bomo diskurza o »uspešni starosti« in vrednotenja tistih, ki se jim na loteriji življenja morda ni posrečilo zadostiti kriterijem ustvarjene normalnosti. Nato se bomo ustavili pri nekaterih pomembnejših antičnih filozofih. Videli bomo, da je bilo njihovo razumevanje starosti v marsičem drugačno od danes prevladujočega, kar pa ne pomeni, da nam nimajo kaj povedati. Nasprotno: v starosti so večkrat prepoznali prednost, predvsem z vidika osvoboditve duše (um, zavest) od zahtev telesa. Članek sklenemo z mislijo, da je »uspešno staranje« kompleksen koncept, ki sega na zelo različna področja. Zato le čim bolj celostni pristop lahko pripelje do želenega zaključka, da je življenje (bilo) dobro.

Ključne besede: starost, telo, avtonomija, identiteta, modrost

Some philosophical reflections on ageing in the context of sport

Abstract

Few people know how to be old. Many waste their time in old age, and wait for time to waste them. Does old age also require its own knowledge, have its own wisdom? In this article we will look at some of the dilemmas of ageing, what selected philosophers have to say about old age, and how this can be related to the physical activity of older adults. As we age, the body becomes the focus of interest. In relation to physical changes and limitations, dilemmas arise concerning autonomy and personal identity. We will touch upon the discourse of »successful old age«, and the moralising of those who may not have been lucky enough in the lottery of life to meet the criteria of a created normality. We will then turn to some of the major philosophers of antiquity. We will see that their understanding of old age was in many ways different from the prevailing one today, but that does not mean that they have nothing to say to us. On the contrary: they repeatedly recognised the advantage of old age, especially from the point of view of liberating the soul (mind, consciousness) from the demands of the body. We conclude this article with the thought that »successful ageing« is a complex concept that cuts across many different areas. Therefore, only the most holistic approach can lead to the desired conclusion that life is (was) good.

Keywords: age, body, autonomy, identity, wisdom

■ Uvod

Starejši odrasli se srečujejo z različnimi oblikami oslabilnega delovanja. Nekateri gerontologi te kazalnike uporabljajo za opredelitev procesa staranja kot zmanjšano sposobnost posameznika, »da brez pomoči opravlja običajne zadeve vsakdanjega življenja« (Hostler, 2012, str. 97). Po tej opredelitvi »starost« ne označuje toliko kronološkega obdobja (čeprav se številni avtorji strinjajo, da je njen začetek v naši družbi običajno okoli sedemdesetega leta), temveč proces upadanja in slabšanja osebnih sposobnosti. Biti star zato bolj kot leta življenja določajo elementi družbene konstrukcije. Človek se lahko šteje za starega pri tridesetih, če govorimo v kontekstu vrhunškega športa, pri štiridesetih na trgu (fizičnega) dela, petdesetletni vodja velike države pa po drugi strani še vedno velja za mladega.

Družbeno konstituirani vidiki starosti pogosto pripisujejo slabšalni pomen. Predpostavlja se, da je starost nekaj slabega, vsekakor slabšega kot mladost, zato vsa prizadevanja usmerjamo v to, da bi ostali mladi. Nekateri ljudi označujemo kot »večno mlade«, saj se z vsemi močmi borijo proti kazalcem staranja: starost prikrivajo ali jo poskušajo upočasniti. Toda pretvarjanje, da je nekdo še vedno mlad, ko je jasno, da ni, lahko deluje neumno in smešno. Potreben je realizem glede starosti in s tem povezanih pričakovanj.

Ali bomo sploh dosegli starost, je precej odvisno od sreče pri biološki in družbeni loteriji. K temu pa lahko precej pripomoreta varnost in zdrav življenjski slog. Pomemben del teh prizadevanj je tudi telesna aktivnost, šport. Te dejavnosti uvrščamo med uspešnejše zaviralce staranja in pomembne dejavnike »uspešnega staranja«. Ideal je, skratka, čim dlje ostati mlad.

Po drugi strani pa so nekateri filozofi starosti pripisovali prednost pred mladostjo. Kot imajo v ekipnih športih različni igralci različne prednosti in slabosti, pri čemer izkoriščajo predvsem svoje prednosti, enako velja tudi za starejše odrasle. Fizična moč počasi peša, medtem ko na nekaterih drugih področjih njihova moč raste. Sodobna družba se pogosto pretirano osredinja le na fizične sposobnosti, na telesno moč in opravljenost. »Uspešno staranje« je običajno opredeljeno kot »ohranjanje visoke ravni opravljenosti na različnih področjih« (Scarre, 2016, str. 3). Zato je telesna šibkost kot posledica staranja dojeta izrazito negativno, ob tem pa se pozablja na duševno oziroma mentalno moč. Antični filozofi so govorili o zdravju in lepoti duše, ki se razvije »pozno in počasi« (Plutarh, 1878, str. 96), polno zrelost pa doseže šele v starosti.

Seveda starost sama po sebi ne pomeni nujno tudi modrosti. Je pa pri starejših večja verjetnost, da so prek številnih življenjskih (pre) izkušenj to modrost dosegli. Čeprav nimajo vseh odgovorov, pa se že daljši čas učijo iz svojih lastnih napak. Ob tem se v starosti ljudje pogosto ozirajo v preteklost. Butler (1963) zato vpelje koncept »pregleda življenja«. Na podlagi tega človek ovrednoti svoje življenje, ponudi pa se tudi priložnost, da razreši stare nerazrešene konflikte iz preteklosti. Vrednote, ki so določale smer življenja v mladosti, se lahko ob tem povsem spremenijo. Starejši pa pogosto čutijo potrebo, da bi svoje izkušnje (ustno) predali mlajši generaciji (McKee in Barber, 2001, str. 97–98).

Starost predstavlja možnost osvoboditve od dela, tekmovalnega primerjanja z drugimi in pehanja za materialnimi dobrinami. Nekateri se radi umaknejo v svoje »notranje življenje«, ki na poseben način ponuja srečno starost, medtem ko drugi (bolj ali manj uspešno) vztrajajo pri zunanji aktivnosti. Kot ugotavlja antični filozof Platon, se pri starejših pogled na stvarnost pogosto premakne od materialističnega k bolj »metafizičnemu« (McKee in Barber, 2001, str. 96).

Da je starost v sodobnem času za marsikoga nekaj strašljivega, se kaže tudi v jeziku. Ko beseda označuje neprijetno stvar ali koncept, se grožnjo, ki jo vsebuje poimenovanje, zmanjša že s tem, da besedo zamenjamo z evfemizmom. Kot je zapisala Gullette: »Starost' je tako neprijetna, da potrebuje evfemizem.« (2004, str. 181) Da bi se izognili besedam »star človek« ali »starostnik«, uporabljamo izraze »starejši odrasli« ali »senior«, v športu pa govorimo o »seniorskem« ali »masters« športu in športnikih (Baker idr., 2010, str. 4). S tem se želi poudariti predvsem pozitivna plat starosti; bogate izkušnje, življenjska modrost in avtoriteta starejših.

Kljub temu ni mogoče zanikati, da bodo človeku sčasoma začele pešati moči in zdravje, zaradi česar bo postal zaskrbljen tudi najbolj optimističen ali stoičen človek. Starosti se bojimo zaradi morebitne izgube avtonomnosti, samostojnosti in neodvisnosti od drugih. S tem pa tvegamo svojo pozitivno samopodobo in identiteto. Celo pri najintimnejših vsakodnevnih opravilih postanemo odvisni od drugih. V središču starostnih sprememb pa je naše telo.

■ Telo v starosti

Za starost je značilno, da nas telo začne zavračati. Ne sledi več naši volji, kot smo bili vajeni leta pred tem. To odpira pomembna filozofska vprašanja odnosa do lastnega telesa: sem telo ali le imam telo? Tega se večinoma ne sprašujemo, saj nam je telo samoumevno, pokorščina telesa neproblematična. Toda vsaka bolezen ali poškodba, posebno pa proces staranja (pojav prvih gub na obrazu ...), znova odpre to vprašanje. Ali sem to še jaz? Zato bi lahko rekli,

da v starosti nimamo več telesa, temveč ima telo nas (Hamilton, 2016). Telo nam lahko postane nekaj tujega, neprepoznavnega. A prav to tujost lahko hkrati prepoznamo kot klic k vračanju k same-mu sebi. Po besedah Améryja je vračanje pot od »eksistiranja zunaj samega sebe, v svetu« k »eksistiranju v samem sebi, brez sveta« (1994, str. 34–35). Vsekakor s starostjo postanemo pozornejši na lastno telo; od tretjeosebne se čedalje bolj vračamo k prvoosebni eksistenci.

Udejstvovanje v športu človeka že od mladih nog sili, da je v stiku s svojim telesom. Tega v športu preprosto ni mogoče ignorirati. Ob zlorabah telo udari nazaj. Tudi ob skrajnih naporih, ko bi volja še zmogla, a telo ne zmore več. Zdi se, da ima telo nekakšno svoje življenje. V starosti telo postane bolj masa kot energija. Masa, ki se upira in nasprotuje, ki ima svojo »voljo«. To je »najbolj ekstremna oblika človekove avtentičnosti«, zapiše Améry (1994, str. 35). Zato nimam zgolj telesa, temveč sem telo. A redukcija osebe na telo, ki jo je mogoče opaziti zlasti med športniki, pomeni težave, če in ko telo zaradi kakršnega koli razloga ne zmore več izpolnjevati zahtev volje. Kot športnik brez telesne moči pristanem na obrobju, kot navadna oseba ostanem »brez sveta«: v svetu ne puščamo več sledi in svet nas lahko začne ignorirati. Pojavi se težava z identiteto. Ko je telo šibko, smo tako rekoč izgnani s svoje domače zemlje. Postanemo tujci domači grudi. Poleg fizičnih moči nas začnejo zapuščati lasje, zobje, spomin ... Smrt postane realna – in ne le teoretična – možnost. Smrt ni več zgolj smola, nekaj, kar se vedno zgodi drugim. »Memento mori« (spomin na smrt) ponuja unikatno priložnost za prvoosebno eksistencialno izkušnjo ter razlikovanje med splošno in vsem dobro znano premiso »ljudje so umrljivi« in prvoosebno eksistencialno izkušnjo »jaz sem umrljivi«. Čeprav vsi vemo, da bomo umrli, si le redki priznajo, da je to res. A prav to priznanje ustvari bistveno razliko v našem odnosu do vsega, kar se nam zdi pomembno: življenja, prijateljev, uspeha, denarja, ugodja ... Staranje in smrt sta del istega procesa. Vsa prizadevanja, ki jih vlagamo v »uspešno staranje«, imajo enak konec. Kot zapiše Pascal: »Zadnje dejanje je krvavo, naj je bila sicer komedija še tako lepa: naposled ti vržejo nekaj zemlje na glavo, in tako ostane za zmeraj« (Pascal, 1999, str. 210).

A starost ni le »čakalnica na smrt«. Bistveno je, kako (polno) človek živi. Niti večna mladost človeku ne more koristiti, če ne ve, kaj bi sam s sabo: »Milijoni si želijo nesmrtnosti, ne vedo pa, kaj bi sami s sabo počeli na deževno nedeljsko popoldne.« (Ertz, 1943, str. 134) S pešanjem telesa se pojavita dve ključni težavi: problem osebne identitete in avtonomije.

■ Problemi z osebno identiteto

Različne študije kažejo, da se želijo starejši s športom oddaljiti od družbenega stereotipa o starejših in si okrepiti identiteto v družbi (Jenkin idr., 2017; Diogini, 2016). Na splošno, kot ugotavlja Wearing, »pri starejših osebah pristočasne dejavnosti poudarjajo predvsem to, kaj oseba lahko počne, in ne tega, česa fizično ni več sposobna. Zato ima pomemben vpliv na boj proti staranju.« (1995, str. 272) Športne dejavnosti nekateri uporabljajo kot način razlikovanja od neaktivnih starejših odraslih. Pri tem je, kot ugotavljajo Stenner idr. (2020), pomemben motiv za udejstvovanje v športu tudi tekmovalnost. To je morda v nasprotju s stereotipnim pogledom na starejše ljudi, ki so pogosto dojeti kot upočasneni, fizično nezmožni, brez zagona in motivacije za uspeh. A prav preizkušanje sebe ob drugih ter primerjanje s samim seboj pomembno prispevata k ohranjanju

lastne identitete: »Veliko starejših športnikov meni, da bodo ob izgubi fizičnih sposobnosti izgubili tudi svojo neodvisnost, zdravje, občutek nadzora nad svojim življenjem in lastne identitete.« (Baker idr., 2010, str. 7) Številne je k udejstvovanju močno motivirala skrb, da bodo ob opustitvi športne dejavnosti postali »stari«, »zarjavili«, »se bodo slabo starali«, »bili odvisni od drugih« ali »končali v domu za ostarele«. Njihovo sodelovanje v športu temelji na prepričanju, da si z ohranjanjem kondicije sami določajo kakovost življenja. Boj proti tekmeču na športnem igrišču je tako hkrati tudi boj proti lastnemu staranju. A ko taki starejši športniki ne morejo več sodelovati v športu, se s tem težko spopadajo. Tovrstno izkušnjo lahko spremljajo občutki krivde, sramu in nevrednosti. Pojavi se vprašanje osebne identitete: kdo sploh sem (še) jaz?

Ljudje se skozi čas spreminjamo, tako duševno kot telesno. Zato ni presenetljivo, da se zlasti ob večjih spremembah pojavi vprašanje stalnosti osebne identitete. Čeprav smo morda prepričani, da smo takšni, kot smo bili pred petimi, desetimi ali dvajsetimi leti, nam lahko zunanji (tretjeosebni) pogled takšno prepričanje zamaje. Drugi nas namreč najprej sodijo po tem, kar je mogoče videti – po našem telesu. Najznačilnejši del telesa, podvrženega staranju, je obraz. Ta je kot »arheološko najdišče«, ki ga zakrivajo plasti našega preteklega življenja (Hamilton, 2016). Tudi lastni pogled v ogledalo nam sporoča, da se je nekaj spremenilo, zamenjalo, da ni več tako, kot je bilo nekdaj. Sem to še vedno isti jaz oziroma kaj vse se lahko spremeni, ne da bi prenehal biti to, za kar se imam?

Če uporabimo primer Tezejeve ladje,¹ se lahko vprašamo, ali je starejši človek z umetnim kolkom, kolenom in rama še vedno isti človek, kot je bil pred več leti? Oziroma katere vse telesne dele lahko zamenjamo, ne da bi postal nekdo drug? Četudi imajo zamenjani telesni deli vpliv na doživetje osebne identitete, se ne zdi, da bi se zato nekdo ne počutil več on sam. Kako pa je s spremembo telesnih moči in sposobnosti? Telesne omejitve se v starosti povečujejo, ne zmoremo več tega, kar smo nekdaj počeli z lahkoto. Vse to vpliva na samodoživetje.

Razliko med tem, kako nas vidijo drugi (tretjeosebni pogled) in kako se vidimo sami (prvoosebni pogled), smo že omenili. Po tretjeosebnem kriteriju je naše telo pomemben del naše osebne identitete, s telesnimi aktivnostmi v starosti pa poskušamo vplivati nanj (in ga vsaj deloma zakriti): telo ohranjamo krepko in zdravo. A ob tem obraza, ki je »arheologija« našega življenja, s športom bistveno ne moremo spremeniti, okrepiti, olupšati. Za to zadoščajo druge, bolj površinske metode, kot je kozmetika, v nasprotju s telovadbo, ki deluje globinsko, celostno.

Pri tem ne gre le za spreminjanje telesa in njegovih zmogljivosti, velikih sprememb je deležna tudi naša duševnost, naš um in zavest. Vse to poleg družbenih pričakovanj glede starosti vpliva na lastno percepcijo osebne identitete. Družbena pričakovanja pa so podprta z določenim ideološkim stališčem – ta prehaja od »vere v večno mladost«, ki zanika nujnost fizičnega in mentalnega upada človekovih sposobnosti s starostjo, do resignirane vdanosti v neizogiben zaton vsega, kar je človek v mladosti zmogel in znal.

¹V grški mitologiji je Tezej, mitični kralj mesta Atene, rešil atenske otroke pred kraljem Minosom, potem ko je ubil Minotavra, nato pa pobegnil na ladjo, ki je plula na Delos. V spomin na to so se Atenčani vsako leto z ladjo odpravili na romanje na Delos, da bi počastili Apolona. Antični filozofi pa so si ob tem postavili vprašanje: če bi po več sto letih vzdrževanja vsak posamezen del Tezejeve ladje zamenjali drugega za drugim, ali bi to še vedno bila ista Tezejeva ladja?

Večina tretjeosebnih pogledov se strinja, da so kriteriji osebne identitete skupek fizičnih, mentalnih in socialnih značilnosti, s poudarkom na fizičnem (telo, delovanje, obnašanje, govor). Ti kriteriji so javno dostopni in preverljivi. Po drugi strani so prvoosebni kriteriji v večji meri zasebni, duševni (spomin, zavest) in niso javno dostopni. Ta dva pogleda pa usmerjata proti različnim vrednotam, ki jih podarja bodisi družba ali posameznik. Zdi se, da lahko v športu prepoznamo poudarek na fizičnih kriterijih (posameznik želi ohraniti telesne sposobnosti), torej na tretjeosebnih kriterijih osebne identitete. Posebno mladi športniki svojo identiteto pogosto gradijo na telesnih sposobnostih. To je lahko razumljivo, saj so telesne sposobnosti privilegirano mesto, kjer lahko mladi ljudje dosežejo svojo odličnost (Weiss, 1969, str. 20). Na drugih področjih (kultura, znanost, umetnost ...) je to običajno mogoče doseči mnogo pozneje v zrelih letih.

Osebna identiteta se pogosto povezuje tudi z verigo spomina, ki sega v zgodnja otroška leta. Ker se spominjam, da sem nekoč že storil to in ono, bil tukaj in tam, doživel to in to, sem še vedno isti jaz. A sklicevanje na spomin je posebej v starosti problematično zaradi pojava demence. Po drugi strani pa, kot smo videli, osebne identitete tudi ne moremo preprosto utemeljiti na spreminjanju čem se lastnem telesu. A prav telo in telesne sposobnosti so pogosto glavna stvar, na kateri gradijo osebno identiteto posamezniki, močno vpeti v športne aktivnosti. »Jaz, to je moje telo« ali »Dober sem toliko, kolikor je dober moj rezultat, dosežen s telesom«. Z ohranjanjem visoke ravni telesne zmogljivosti v starosti je osebno identiteto mogoče delno ohranjati. Toda, je na telesu smiselno graditi osebno identiteto? Je telo dober kriterij za to, kaj sem? Takšen pogled pogosto izhaja iz materialističnega oz. fizikalističnega ontološkega izhodišča. Naše telo se za druge ljudi zdi vsaj nujni, če ne tudi zadostni pogoj identitete. Temu bi ugovarjali nekateri dualisti (obstajata fizični in nefizični del; telo in duša) in mentalisti (obstaja le nefizični del; duša, duh, um oz. zavest), saj so prepričani, da osebna identiteta temelji predvsem na naših notranjih, duševnih in mentalnih stanjih, ne pa na zunanjem videzu in naši fizični moči. Ne nazadnje bi ob miselnem eksperimentu, pri katerem bi dvema človekoma zamenjali telo, ohranili pa vso vsebino zavesti, identiteto posameznika verjetneje povezali z vsebino zavesti in ne z molekulami enega ali drugega telesa. (Če bi vas uspavali in med operacijo vaše telo zamenjali s telesom vašega prijatelja, kje bi bili vi, ko bi se prebudili?) A kljub temu zadeva ni tako enostavna kot v predstavljenem miselnem eksperimentu. Ali je sploh mogoče ločiti osebnost od telesnosti, saj ena in druga močno vplivata na naslednji pomemben koncept – koncept avtonomije.

■ Koncept avtonomije

Poleg identitete je v zahodnem pojmovanju osebe osrednje vprašanje avtonomija. Ta je povezana s svobodo, samoupravljanjem, dostojanstvom, integriteto, individualnostjo, neodvisnostjo, svobodo volje, odgovornostjo, svobodo od obveznosti in odsotnostjo zunanjih omejitev, zato hkrati vključuje politične, moralne in družbene ideale (Dunn, 2012). Če se avtonomija dojemata kot temeljna lastnost oseb, se bo posameznikova človečnost ob zmanjšanju avtonomije verjetno do neke mere zmanjšala. Stopnja avtonomije pa se skozi človekovo življenje stalno spreminja, a se pogosto drži vzorca obrnjene krivulje U. V (zgodnji) mladosti in (pozni) starosti je avtonomije najmanj.

Vsekakor je fiziološko poslabšanje, ki običajno spremlja staranje v različnih stopnjah, zelo realno, zaradi njega lahko starejši ljudje postanejo manj sposobni skrbeti zase in zato bolj odvisni od drugih. Spremembe v družinskem življenju, ki jih zaznavamo v delu zahodne kulture, pa obenem ne prevzemajo več odgovornosti za skrb za starejše člane. To skupaj z napredkom medicine, ki je pripomogel k temu, da ljudje dosegamo čedalje višje starosti, zaradi česar je vse več starejših ali zelo starih ljudi, pomeni, da je za te vse bolj odgovorna država, kar prinaša dodatna finančna bremena za aktivno populacijo. Ta pa je vse bolj nenaklonjena plačevanju davkov za zagotavljanje socialnih storitev.

Takšen odnos do starosti zmanjšuje avtonomijo starejših in pogosto povzroči, da so starejši ljudje dojeti kot nekako manj kot povsem človeški – in če so dojeti tako, pomeni, da jim bo odvzet glas ali da njihov glas ne bo slišan oziroma resno obravnavan. V tem pogledu lahko starejši doživijo podobno zmanjšanje avtonomije, kot jo doživljajo duševno bolni.

Spoštovanje avtonomije drugih ne pomeni le priznavanja njihove pravice do samoupravljanja. Vključuje tudi spoštljivo obravnavanje njihovih stališč in želja, sprejemanje drugih kot posameznikov in zavedanje, da njihove potrebe niso omejene le na najnujnejše za preživetje. Vendar priznavanje skupne človeškosti in spoštovanje avtonomije drugih ne pomenita, da je treba od vseh zahtevati enake vrednote in sposobnosti. Ni treba biti na isti ravni telesnih sposobnosti kot v mladosti. Avtonomija pomeni tudi spoštovanje individualnih razlik ter pravico do glasu, ki se mu prisluhne in se ga jemlje resno (Dunn, 2012).

■ Diskurz o uspešnosti in moraliziranju o uspešnem staranju

Rowe in Kahn uspešno staranje opredelita kot »večdimenzionalno, to pa vključuje preprečevanje bolezni in invalidnosti, ohranjanje visoke telesne in kognitivne funkcije ter trajno vključevanje v družbene in produktivne dejavnosti« (1997, str. 433). K temu običajno dodajamo še čustveno zdravje in dobro počutje (Depp idr., 2010). Koncept »uspešnega staranja« se danes pogosto povezuje s privzemanjem posebnih moralnih in vrednostnih stališč. Ta razvrščajo ljudi v skupino »dobrih« in »slabih«. Tiste, ki se ukvarjajo s telesno dejavnostjo in si prizadevajo za zdrav življenjski slog v pozni starosti, vrednotijo kot dobre, tiste, ki se ne ukvarjajo s telesno dejavnostjo, pa kot »slabe«, nemoralne ali lene (Lupton, 1995). Starejši, ki zaradi takšnega ali drugačnega razloga ne izpolnjujejo ali ne morejo izpolnjevati načel »uspešnega staranja«, so zato razumljeni kot deviantni ter prepoznani kot povzročitelji družbenih in ekonomskih težav. V ozadju fizične nemoči je pogosto redukcija na ekonomsko vrednotenje, ki vrednost človeka zoži na njegov prispevek k družbi ali strošek zanjo. Čeprav drži, da se največji delež sredstev iz zdravstvene blagajne namenja za starejše, reduciranje človeka na njegov ekonomski prispevek ali strošek za družbo predstavlja vstopno točko na spolzko strmino dehumanizacije. Z ozkega vidika ekonomske uspešnosti je večji del sredstev, namenjen vzgoji, kulturi, umetnosti pa tudi temeljnim znanostim, nekoristen. A to so stvari, ki »počlovečujejo« človeka, ki svet delajo smiselni in življenje v njem vredno bivanja.

Zato je potrebna previdnost pri moraliziranju o telesni dejavnosti starejših in zahtevah, da je treba biti »fit, čil in zdrav«. Povečevanje vrednostnega nasprotja med tistimi, ki se aktivno starajo, in

tistimi, ki se ne, ustvarja okolje marginalizacije, v katerem skoraj ni opravičila za »slabo« staranje. V takem kontekstu se pojavljata krivda in sram pri tistih, ki ne zadostijo vsiljenim zahtevam družbe po »uspešnem staranju«, četudi ni bilo v njihovo moči, da ne bi zboleli, se poškodovali ali postali odvisni od drugih in zdravstvene oskrbe v starosti.

Čeprav aktivnosti starejših izpodbijajo stereotipno podobo o tem, kaj pomeni biti starejši športnik, pa tudi starejša oseba na splošno, ustvarjanje diskurza o »uspešnem staranju« vpliva na poudarjanje mladosti, neodvisnosti in sposobnosti kot ideala ter staranja ali starosti kot nezaželenega. S tem, paradoksalno, starost prikazujejo kot problem in ponovno krepijo populistične poglede na starost kot na nekaj nezaželenega (Diogini in O'Flynn, 2007). Kot ugotavlja Diogini (2004), igranje igre »večne mladosti« pasivno, invalidno in odvisno starejšo osebo postavlja v položaj nezaželenega drugega ali nenormalnega posameznika.

Takšen položaj pa obenem odpira klasično moralno dilemo v klinični praksi, namreč o posredovanju (v pacientovo dobro) brez informiranega strinjanja pacienta (Lesser, 2012). Bi bilo moralno in prav še zmožne, a pasivne starejše vključiti v programe telesne vadbe, ne glede na njihovo izrecno privolitve? Do kod je upravičljivo poseči v avtonomijo posameznika z namenom, da bi povečali njegovo – avtonomijo?

Dejstvo je, da so s staranjem povezane neizogibne zdravstvene težave, zato se postavi vprašanje, zakaj starosti kot take ne moremo obravnavati kot (neozdravljive, maligne) bolezni? Konec te bolezni je le eden – smrt. Je torej sploh smiselno govoriti o »uspešnem staranju« ali gre le še za enega izmed evfemizmov, da bi kar se da zakrili soočenje z neizogibno realnostjo? A tudi starost prinaša svoje pozitivne vidike, svojo modrost. Poglejmo, kaj so o »modrosti staranja« povedali izbrani antični filozofi.

■ Antični filozofi o starosti

Populacija starejših je pogosto najbolj raznovrstna skupina ljudi v družbi. Zato ni presenetljivo, da imajo tudi klasični filozofi raznolik pogled na vrednost starosti. Različni pogledi filozofov izhajajo iz različnih okoliščin ter različnih metafizičnih, etičnih in epistemoloških predpostavk. Po Aristotelovih besedah v starosti naravno upadejo fizične in moralne moči posameznika, zato starost vrednoti precej negativno (Woodcox, 2018). Po drugi strani pa jo njegov učitelj Platon (427–347 pr. Kr.) razume kot priložnost, kot pozitivno.

Po Platonu je bistvo človeka duša (Platon, 2004a, str. 70c–72e), ki se za določen čas naseli v fizično telo. A telo je, kot je slikovito opisal Platonov učitelj Sokrat (470–399 pr. Kr.), zgolj »ječa duše« in ta hrepeni po osvoboditvi od telesa. Telesnost zato po Platonu lahko zakriva resnico o tem, kdo smo. To velja zlasti za tisto obdobje človeškega življenja, ko je fizična, telesna moč na vrhuncu in ko posameznik svojo identiteto utemeljuje na telesnih sposobnostih, kar je posebno značilno tudi za športnike. Tako lahko obdobje starosti in s tem povezan upad telesnih moči predstavljata težavo, a ponujata tudi možnost osvoboditve od identifikacije s telesom ter zato pomenita korak bližje resnici (Platon, 2004a, str. 66a). Zato je starost odlična priložnost za osebno rast in modrost za služenje skupnosti (McKee in Barber, 2001). Ko Platon razmišlja o idealni državi, na položaj vladarjev postavi posameznike, starejše od petdeset let, ki so vsestransko izobraženi in (moralno) preizkušeni »kot zlato v ognju« (Platon, 2004b, str. 540a).

V Platonovem dialogu *Država* dramski osebi Sokrat in starec Kefal razpravljata o starosti. Kefal omeni Sokratu: »Čim bolj venejo drugi telesni užitki, tem bolj rastejo želje po pogovoru in užitki v njem.« Sokrat prepozna vrednost pogovora s starimi ljudmi in mu odvrne: »Zdi se mi namreč, da moramo od njih kot od svojih predhodnikov, ki so prehodili pot, po kateri bomo morda morali potovati tudi mi, izvedeti, kakšna je: ali je razrita in težavna ali lahka in prehodna.« (Platon, 2004b, str. 328d–e) Kefal nadalje ugotavlja, da v družbi podobno starih prijateljev večina od njih »tarna, saj hrepenijo po užitkih v mladosti in se spominjajo spolnih užtkov, popivanja, po-jedin in še česa drugega, kar je s podobnimi rečmi povezano; pri tem so nejevoljni, kot da so oropani nekih pomembnih stvari in kot da so tedaj živeli dobro, zdaj pa sploh ne živijo.« »Meni pa se zdi,« odgovori Kefal, »da ti ljudje ne obtožujejo krivca; kajti če bi bila za to kriva starost, bi tudi jaz in vsi drugi možje, ki so dosegli leta, zaradi starosti doživljali to isto. Dejansko pa sem srečal že druge, ki se ne počutijo tako.« Ko je vprašal pesnika Sofokleja, kako je kaj s spolnimi užitki in ali še lahko spi z žensko, mu je ta odvrnil: »Z največjim veseljem sem ušel temu početju, kot da bi zbežal kakšnemu blaznečemu divjemu gospodarju.« Kefal se strinja, češ da je Sofokles to dobro povedal. »Človek namreč v starosti doseže velik mir in svobodo od vseh podobnih reči.« Kefal nato sklene: »Za vse to je en vzrok – ne starost, temveč samo človeški značaj. Če so namreč ljudje zmerni in prijazni, je tudi starost zmerno breme; če pa niso takšni, Sokrat, je zaradi takšnega značaja težavna tako starost kot mladost.« (Platon, 2004b, str. 328d–329d) Starost sama po sebi torej ni ne dobra ne slaba, temveč je to odvisno od človekovega značaja. Značaj pa je po Platonu predvsem stvar vzgojenosti duše in spomina. Če ima človek čisto vest, zapiše Platon, lahko živi v prijetnem upanju na življenje po smrti, sicer pa se pojavijo skrbni (Platon, 2004b, str. 331a).

A Platon še zdaleč ni sovražil telesa. V zamisli svoje idealne države je kot temelj izobrazbe državljanov postavil gimnastično in muzično vzgojo. Ti dve že od zgodnjih otroških let v človeku razvijata občutek za pravičnost in lepoto (Platon, 2004b, str. 538c) ter mu pomagata, da odstrani »svinčene uteži« (Platon, 2004b, str. 519b), tj. nagone, ki ga vlečejo k tlom. Šele ko se tega reši, se lahko obrne k spoznanju resnice. Muzična umetnosti in telovadba tako postane stebra vzgoje v klasičnem obdobju antične Grčije. V medsebojnem sodelovanju duša (tj. razum, modrost) in telo pomagata človeku dobro in dolgo živeti. Platon navede primer trenerja Herodika, ki je zgodaj zbolel, a je »s svojo modrostjo smrti delal težave – ter prišel do starosti.« (Platon, 2004b, str. 406b) Zaradi svoje dolgotrajne bolezni je namreč gimnastiko povezal z zdravilstvom, stalno sledil poteku svoje bolezni in skrbno pazil življenjski slog ter tako dočkal stara leta. Kot ugotavlja Platon, je spremeniti način svojega življenja mnogo težje kot pojesti zdravilo (Platon, 2004, str. 406d). V svojih dialogih Platon večkrat uporablja primere iz športa, da razloži resnice vsakdanjega življenja. Pravo filozofijo tako Platon primerja z gimnastiko, ki deluje in zdravi celostno, v nasprotju s sofistiko, ki je podobna kozmetiki in deluje zgolj površinsko in kratkotrajno (Platon, 2004c, str. 465c).

V nasprotju s Platonom je Aristotel (384–322 pr. Kr.), Platonov učenec, starost presojal z vidika lastnega nauka o zlati sredini. V skladu s tem naukom je (moralno) dobro to, kar je v sredini med dvema slabostma, prva je pretiravanje in druga pomanjkanje. »Zato se vsak razumen človek ogiblje pretiravanja in pomanjkanja ter išče in si izbere sredino, in sicer ne sredino stvari, ampak sredino glede na sebe.« (Aristotel, 2002, str. 84) Po Aristotelu so zato srednja leta

vrhunec človeškega življenja, medtem ko sta mladost in starost odklona od zlate sredine in zato nezaželena (Anton, 2016).

Po drugi strani Mark Tulij Cicero (106–43 pr. Kr.), filozof in politik, bolj sledi Platonovemu premisleku ter v starosti prepozna več prednosti. V svojem delu »Pogovori o starosti« zapiše, da je pritoževanje nad starostjo predvsem posledica nerazumevanja tega, kaj pomeni biti aktiven. Niso namreč vse aktivnosti povezane s telesnimi zmogljivostmi. Zato so lahko aktivnosti starejših celo nad tistimi, ki jih izvajajo mladi: »Seveda ne počne tega, kar počno mladi, vendar pa je to, kar počne, veliko bolj važno in koristno. Pri velikih stvareh ne določa telesna moč, gibkost in hitrost, temveč preudarno odločanje, ugled in modra beseda svetovalca. Teh lastnosti pa starost nikakor ne odvzame, temveč jih po navadi celo poveča.« (Cicero, 2015, str. 87) Da starejši odrasli odločajo o aktivnostih mladih, se ne nazadnje dogaja tudi v športu, ko športni trener s svojo modrostjo vodi mlajše k napredku v njihovih sposobnostih. Pri tem Cicero ne zanika, da s starostjo telesne moči opešajo, a to je mogoče sprejeti: »Naj povem, da si danes nikakor ne želim biti močan kot kak mladenič. ... Primerno je rabiti tisto, kar je na voljo, in delati v skladu z močmi, ki jih imaš. So sploh besede, ki bi bile bolj obsojanja vredne od tistih, ki jih je izrekel Milon iz Krotona?² Bil je že star, ko je nekoč opazoval atlete, ki so se urili v teku. Tedaj je, kot pravijo, pogledal svoje mišice in s solzami v očeh dejal: »Glej, čisto odmrle so že.« Neumnež! Nič bolj niso odmrle kot ti sam!« (Cicero, 2015, str. 97)

Tako kot naše moči s starostjo plahnijo, bi morala plahneti tudi želja po dokazovanju teh moči. Pretvarjati se nima pravega smisla. Izguba moči zato pomeni tudi izgubo odgovornosti, da bi izvajali zahtevne fizične naloge. To pa je za marsikoga lahko razbremenitev. Enako kot Platon tudi Cicero poudarja, da je za dobro in srečno starost pomemben dober značaj in ne močne mišice: »Določen je tek življenja in ena sama je naravna pot. In na tej poti je vsakemu življenjskemu obdobju dana primerna značilna lastnost, da bi tako nestanovitnost deških let kot mladeniška vihravost, resnobnost moških let in zrela razsodnost starosti imele vsaka neko naravno osnovo, ki naj bi, vsaka ob svojem času, prišla na površje.« (Cicero, 2015, str. 103)

Tudi Seneka (4. pr. Kr.–65 po Kr.), rimski filozof in državnik, ugotavlja, da se ljudje pogosto pritožujejo nad kratkostjo življenja, a sam je prepričan, da je pomembno predvsem, kako delamo s podarjenim nam časom. Če je čas dobro izkoriščen, leta življenja povsem zadoščajo. »Ne smemo misliti, da je človek živel dolgo že samo zato, ker ima sive lase in gube, saj morda ni dolgo živel, je le dolgo obstajal.« (2005, str. 71)

O srečni starosti je pisal tudi grški filozof Epikur (341–270 pr. Kr.): »Ne smemo gledati na mladega človeka kot na srečnega, temveč je srečen star človek, ki je imel dobro življenje. Mladega človeka na vrhuncu moči pogosto premetavajo naključja in ga odvrnejo od prave poti; stari človek pa se je v zrelih letih zasidral kot v pristanišču in v zanesljivem in hvaležnem spominu uživa dobrine, za katere si je nekdaj prizadeval.« (Epikur, 1996, str. 17)

Če povzamemo glavne ideje antičnih filozofov, lahko ugotovimo, da so se bolj kot z bojem proti starosti ukvarjali z njenim sprejemanjem ter v njej iskali pozitivne vidike. Njihovo razumevanje starosti je bilo v marsičem drugačno od danes prevladujočega, kar pa ne

²Slaven antični športnik, šestkratni zmagovalac antičnih olimpijskih iger v rokoborbi, mišičnjak, znan tudi po tem, da je po Olimpiji na svojih ramenih prenašal bika.

pomeni, da nam nimajo česa povedati. Prav nasprotno: v starosti so večkrat prepoznali prednost, predvsem z vidika, da se duša (um, zavest) osvobodi zahtev telesa. Kar telo izgubi (telesna moč), duša pridobi (modrost, resnica). Morda pa je še najpomembnejša sprememba v duši to, da človek začne sprejemati pojemanje lastnega telesa. In to ni lahka stvar. Zato je čas starosti travmatičen predvsem takrat, če človek spozna, da je svoje dosedanje življenje zapravljal. Če ga je živel dobro in krepostno, je lahko starost čas blaženega spominjanja in mirnega pričakovanja zadnjega dejanja. Zdi pa se, da se je danes težišče premaknilo – bolj kot sprejemanje in soočanje s starostjo se ta zdi sovražnik, proti kateremu se je treba boriti. In kakšna je pri tem vloga športa?

■ Vloga športa

Dejstvo je, da s staranjem telesne moči pešajo. A telesne dejavnosti lahko te procese zavrejo in omogočijo določen napredek tudi na telesnem, ne le na duševnem in duhovnem področju. Zato so šport oziroma človekove telesne dejavnosti danes eden osrednjih stebrov, na katerem se utemeljuje koncept »uspešnega staranja«. Na splošno različne študije poročajo, da se starejši ukvarjajo s športom za izboljšanje svojega zdravja in za dobro počutje. Udeleževanje v športu pa je omogočalo tudi socialne stike, vključenost v skupnost, razvijanje odnosov, tekmovalnost in doseganje ciljev ter pripomoglo k splošnemu občutku uspešnega staranja (Stenner, 2020). Vse to pa je temelj za ohranjanje osebne identitete in avtonomije. Eno in drugo je namreč močno povezano z ohranjanjem telesnih sposobnosti. Že z razmeroma majhno količino izbrane vadbe je mogoče pomembno vplivati na zdravje, sposobnosti in dobro počutje posameznika, saj so starejši najbolj sedeči del prebivalstva (Stenner idr., 2020). Tudi raziskave kažejo, da upad fizičnih zmogljivosti med »masters« športniki ni tako velik kot pri neaktivni populaciji (Dionigi, 2006). Številni starejši športniki so prepričani, da jih šport ohranja mlade, saj se tako povezujejo in tekmujejo z mlajšimi, s tem ohranjajo telesno in duševno zdravje ter so polno vključeni v življenje (Baker idr., 2010). Šport je lahko dopolnitev tega, česar v preteklosti ni bilo – časa in energije za priložnostne dejavnosti. Prek tega lahko šport pomaga pri obvladovanju starostnih sprememb in ohranjanju osebne identitete.

Po drugi strani pa je, kot smo že videli, gradnja osebne identitete le na fizičnih sposobnostih telesa precej negotova zlasti v starosti, saj lahko že manjša poškodba ali bolezen trajno zruši identiteto, zgrajeno na telesnih sposobnostih. Tudi obsesivno treniranje nekaterih starejših verjetno bolj kaže na poskus pobega od resničnosti in odvrčanje od soočenja z zablodami lastnega življenja kot pa na »uspešno staranje«. Jasno je namreč, da razmerje med odmerkom in odzivom med telesno dejavnostjo in zdravstvenimi rezultati ni linearno. Čezmerna vadba je povezana s povečanim tveganjem za poškodbe in disfunkcijo imunskega sistema. Zato je v starosti, pa tudi rekreativnem športu na splošno, posebno pozornost vredno posvetiti Aristotelovi srednji meri. Bistvo dobrega življenja je v tem, da delamo pravo stvar v pravi meri glede na sebe, svojo situacijo in svoje zmoglosti. Zato je lahko Aristotelov nauk odlično teoretično izhodišče za utemeljevanje športa starejših (Pisk, 2019, str. 172).

■ Zaključek

Zdravje in telesna moč sta zaščitna znaka mladosti. Zato je tudi šport kot tak vedno bil domena mladih. Sodelovanje starejših odraslih v (tekmovalnem) športu je zato bilo nekoč nekaj nezaslišane-

ga, pozneje presenetljivega, danes pa ruši stereotipne predstave o starejših in športu kot izključni domeni mladih. V družbi, ki je obsedena z mladostjo in lepoto, je starost neobdobje, tujek, ki mlade in lepe opominja, da bo takšna usoda doletela tudi njih. Krepro telo in zdrava pamet v mladosti nista zagotovilo, da bo takšna tudi starosti. Številni se bojijo starosti predvsem zaradi morebitne izgube avtonomnosti, samostojnosti in neodvisnosti od drugih. S tem pa tvegajo svojo pozitivno samopodobo in identiteto. Celo pri nekaterih najintimnejših vsakodnevnih opravilih postanemo odvisni od drugih. To pa ne spada v danes prevladujoči koncept »uspešnega staranja«, katerega pomemben del je ohranjanje telesne opravičnosti v pozno starost. Športne dejavnosti stojijo v prvi bojni vrsti proti nezaželenim posledicam staranja. Nedvomno imata pri tem pomembno vlogo redna telesna dejavnost in ohranjanje pozitivnega, a zmernega odnosa do lastnega telesa. S tem bomo dosegli že pol poti do spoznanj večine filozofov: da namreč starost ni dobra ali slaba sama po sebi. Pomemben je predvsem značaj oziroma pogled, s katerim pristopamo k njej.

■ Literatura

1. Améry, J. (1994). *On aging: revolt and resignation*. Bloomington, Indiana University Press.
2. Anton, A. L. (2016). Aging in Classical Philosophy. V G. Scarre, G. (ur.), *The Palgrave handbook of the philosophy of ageing* (str. 115–134). London, Palgrave Macmillan.
3. Aristotel (2002). *Nikomahova etika*. Ljubljana, Slovenska matica.
4. Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A. in Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *Eur Rev Aging Phys Act*, 7, 3–12. <https://doi.org/10.1007/s11556-009-0054-9>
5. Butler, R. N. (1963). The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
6. Cicero, M. T. (2015). *Pogovori o starosti*. Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
7. Depp, C., Vahia, I. V. in Jeste, D. (2010). Successful aging: focus on cognitive and emotional health. *Annu Rev Clin Psychol*, 6, 527–550.
8. Dionigi, R. A. (2006). Competitive sport and aging: the need for qualitative sociological research. *Journal of Aging Phys Act*, 14, 365–379.
9. Dionigi, R. A. (2016). The competitive older athlete: a review of psychosocial and sociological issues. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 32(1), 55–62.
10. Dionigi, R. A. in O'Flynn, G. (2007). Performance Discourses and Old Age: What Does It Mean To Be an Older Athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24, 359–377.
11. Dunn, C. (2012). The Effect of Ageing on Autonomy. V H. Lesser (ur.), *Justice for Older People* (str. 51–63). New York, Radopi.
12. Epikur (1996). *Epicurus & Epicurean Philosophy*. <https://epicurus.net/en/vatican.html>
13. Ertz, S. (1943). *Anger in the Sky*. New York, Harper & Brothers.
14. Hamilton, C. (2016). 'This damnable, disgusting old age': Ageing and (Being) One's Body. V G. Scarre (ur.), *The Palgrave Handbook of the Philosophy of Ageing* (str. 305–323). London, Palgrave Macmillan.
15. Hostler, J. (2012). Personal development in old age. V H. Lesser (ur.), *Justice for Older People* (str. 97–108). New York, Radopi.
16. Jenkin, C. R., Eime, R. M. in Westerbeek, H. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participa-

- tion in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17, 976. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>
17. Lesser, H. (2012). Intervention without patient consent. V H. Lesser (ur.), *Justice for Older People* (str. 75–77). New York, Radopi.
18. Lupton, D. (1995). *The imperative of health: Public health and the regulated body*. London, Sage.
19. Mckee, P. in Barber, C. (2001). Plato's Theory of Aging. *Journal of Aging and Identity*, 6, 93–104. <https://doi.org/10.1023/A:1011340414462>
20. Pascal, B. (1999). *Misli*. Celje, Mohorjeva družba.
21. Pisk, J. (2019). *Filozofski pogled v drobovje športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport in Slovensko društvo za filozofijo športa.
22. Platon (2004a). Fajdon. V *Zbrana dela I*. Celje, Mohorjeva družba.
23. Platon (2004b). Država. V *Zbrana dela I*. Celje, Mohorjeva družba.
24. Platon (2004c). Gorgija. V *Zbrana dela I*. Celje, Mohorjeva družba.
25. *Plutarch's Morals. Translated from the Greek by Several Hands. (1878)*. 5 Volumes. Boston, Little, Brown, and Co. <https://oll.libertyfund.org/titles/emerson-plutarch-s-morals-5-vols>
26. Rowe J. W. in Kahn R. L. (1997). Successful Aging. *Gerontologist*, 37, 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
27. Scarre, G. (2016). Introduction. V G. Scarre. (ur.). *The Palgrave handbook of the philosophy of ageing*. London, Palgrave Macmillan.
28. Seneca, L. A. (2005). On the shortness of life. V C. D. N. Costa (ur.). *Seneca: dialogues and letters*. London, Penguin.
29. Stenner, B. J., Buckley, J. D. in Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 530–541.
30. Wearing, B. (1995). Leisure and resistance in an ageing society. *Leisure Studies*, 14(4), 263–279.
31. Weiss, P. (1969). *Sport; a philosophic inquiry*. Southern Illinois University Press.
32. Woodcox, A. (2018). Aristotle's Theory of Aging. *Cahiers des études anciennes*, LV, 65–78. <http://journals.openedition.org/etudesanciennes/1040>

dr. Jernej Pisk, prof. šp. vzg.
 jernej.pisk@gmail.com