

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Anselm Grün, 2009. *ŽIVIMO ZDAJ! O sreči staranja*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d., 303 strani.

O SREČI STARANJA

Anselm Grün, benediktinski pater in avtor obsežne duhovne literature, je bralcem revije *Kakovostna starost* verjetno že dobro poznan. V 3. številki 12. letnika si lahko preberemo prikaz dveh njegovih knjig, in sicer *Kraljica in divja ženska* ter *Boj in ljubezen*. Kako moški najde pot do sebe. Knjigi sta v članku z naslovom O ženski in moškem prikazala Jože in Ksenija Ramovš. V 2. številki 16. letnika *Kakovostne starosti* si lahko preberemo predstavitev Grünove knjige z naslovom *Visoka umetnost staranja*. V tej številki pa prikazujemo precej obsežno knjigo, *ŽIVIMO ZDAJ! O sreči staranja*, ki na 303 straneh govori o nalogah in dobrobiti starosti.

Uvod

Frédéric Amiel meni, da je vedeti, kako se starati, mojstrovina modrosti in eno najtežjih poglavij umetnosti življenja (str. 9). Vedenje o tem pa ne pride samo po sebi, temveč zahteva učenje in razumevanje, kaj se v procesu staranja dogaja z nami in v nas.

Kdor se nauči umetnosti staranja, s tem seznanja tudi druge. Ne stara se dobro sam zase, temveč s svojim življenjem tudi drugim oznanja dobro vest, vest o modrosti staranja. Umetnosti staranja se nikoli ne naučimo le vsak zase, temveč vedno tudi za druge. Vsem okrog sebe kažemo, kaj bogati življenje. (Str. 9)

Avtor v nadaljevanju starost primerja z jesenjo življenja, ki je čas žetve. Ta 'letni čas' nam daje priložnost, da se s hvaležnostjo ozremo na

sadove, ki jih je obrodilo naše življenje. Ob tem opozarja tudi na pisane in blage barve jeseni, ki nas opozarjajo na to, da je v starosti potrebno biti bolj blag v svojih sodbah in v svojem bivanju.

Že v Uvodu avtor nakaže rdečo nit celotne knjige. Govori o tem, da je v starosti potrebno pogled preusmeriti navznoter, globoko vase. Starejši človek naj razvija občutek, ki mu bo pomagal izbirati stvari in dejavnosti, ki so zanj resnično pomembne. Kar mu je pomembno, naj živi zavestno in temu naj se posveti (str. 12). Vseskozi pa naj se vadi tudi v umetnosti izpuščanja, saj se bo moral odpovedati prav vsemu – mladosti, moči, zdravju in na koncu tudi svojemu življenju.

Avtor ob koncu poglavja pravi, da je *umetnost staranja v tem, da v vseh doživetjih, tudi v vseh disonancah, iščemo lastno melodijo, v kateri se razpletajo napetosti, ki jih zaznavamo v sebi* (str. 15).

Kako mineva čas

Staranje je povezano tudi s tem, da se začnemo zavedati odtekanja časa, se trudimo živeti s hvaležnostjo in zavestjo polnosti slehernega trenutka.

Pravijo, da je z vidika otroka življenje neskončno dolga prihodnost, z vidika starosti pa prav kratka preteklost. Gotovo je eno: izkušnja časa se s staranjem spreminja (str. 20). Avtor se sprašuje, zakaj otroci in starejši različno dojemajo minevanje časa. Morda zato, ker otroci živijo s pogledom, uprtim v prihodnost. Neprenehoma pričakujejo prihodnje dogodke (božič, rojstni dan) in čas čakanja se jim zdi predolg. Stari ljudje pa se v svojih mislih pogosto zadržujejo v preteklosti, kar daje vtis, da čas hitreje teče.

Kako bo star človek doživljal čas, je vedno odvisno od tega, kako zna živeti. Kdor živi samo od drugih, kdor se čuti živega le, če drugi z njim govorijo in ga poslušajo, mu bo čas mineval počasi. Vendar bo to prazen in dolgo trajen čas, ki ga bo kmalu dolgočasil. Kdor pa sedanjost napolni z dobrimi spomini na nekdane dni, temu čas hitro mineva. Drugi stari ljudje živijo čisto v sedanjosti. Imajo utečene obrede, ki njihovemu dnevu dajejo določen ritem. V življenju se počutijo doma, tudi če jim ne ponuja vedno česa novega. Tudi takim ljudem čas hitreje mineva kot otrokom. (Str. 21)

Avtor opozarja tudi na zanko, v katero se ujame marsikateri starejši človek, ko se v obupani želji po ohranjanju mladosti začne obnašati kot mladostnik. Stari ljudje naj vsekakor ostanejo notranje mladi, gibljivi, živahni, budni in odprti. Naj ohranijo mladostno sposobnost navdušiti se, vendar pa naj ob tem sprejmejo svojo starost in njene naloge.

Življenje je preobražanje - od vsega začetka

Avtor v tem poglavju spregovori o sprejemanju starosti, upokojitvi, bojaznih in upih, s katerimi se soočajo starejši ljudje, poudarja pomen soočenja z lastno resnico, pomen učenja v starosti in pristnosti življenja, ki vodi v vzor mlajšim.

Starost razdeli na 3 obdobja. Prvo se začne z upokojitvijo (odpovemo se delu in pomenu, ki smo ga imeli pri delu; prostovoljne naloge, poiškati nekaj, za kar se lahko angažiramo), drugo obdobje se začne pri 70 ali 80 letih (umakniti se nalogam, ki jih ne moremo več zadovoljivo opravljati; koraki navznoter v tišino in mir), v tretjem obdobju pa gre za sprejemanje bolezni (str. 73).

Ustavimo se najprej pri upokojitvi, na katero se je potrebno pripraviti. Zavestno je potrebno prevzemati različne vloge, saj bo človeku lažje, ko ena izmed njih odpade. Avtor priporoča, da si že med zaposlitvijo omislimo nekaj konjičkov. Potrebujemo pa tudi dejavnosti, ki nam omogočajo delati kaj smiselnega za druge (npr. skrb za vnuke, prostovoljne aktivnosti).

Nadaljujmo z učenjem v starosti. Avtor meni, da je dobro, če se stari ljudje tudi na zunaj še nekaj učijo, če se učijo nove jezike, če potujejo in spoznavajo nove kulture in potem preberejo kakšno knjigo o tem. Nekateri starejši se učijo uporabljati računalnik. Vse to so smotrne učne priložnosti, ki starega človeka ohranjajo notranje živega. Star človek se mora naučiti sprejemati samega sebe in se spraviti s svojo življenjsko zgodbo. Naučiti se mora opustiti vloge, ki jih je doslej igral. Naučiti se mora stopiti nazaj, sstopiti s položajev in prednost prepustiti drugim. Vse to so učni procesi, ki so mogoči le z bolečim žalovanjem, da so prejšnje vloge in dela minili (str. 78). Ob tem pa naj ohrani zdravo radovednost glede drugih ljudi in življenja nasploh. Grün opozarja, da *kdor ne sprašuje več, temveč samo še pripoveduje o svojih preteklih dejanjih, gre drugim na živce* (str. 79).

Posebno pozornost nameni sprejemanju starosti. Človek si mora priznati svoja leta, omejitve, ki mu jih prinaša starost in jih sprejeti. Marsikaj je minilo in se ne bo ponovilo, pa vendar je še veliko novega, kar hoče nastati tudi v starosti. Avtor v nadaljevanju poudarja pomen soočenja z lastno resnico. Pravi, da je *naloga starejšega človeka, da vedno natančneje ugotavlja, kaj je zanj resnično ustrezno in kje samo izpolnjuje pričakovanja drugih. Vedno jasneje naj zasiže prava bit človeka in pravi sijaj njegove duše* (str. 75). Starejši človek naj živi pristno, saj s tem postane vzor kakovostnega staranja mlajšim generacijam.

Telo in zdravje

K staranju vsekakor spada tudi skrb za telo, ki pa naj izhaja iz ljubezni do lastnega telesa. Človek, še posebej starejši, se mora naučiti zdravje sprejemati hvaležno in se zavedati, da je *dar, ki ga ne moremo zadržati, ki nam je lahko nekoč tudi odvzet* (str. 93).

Kadar pa zdravje opeša, je naloga starejšega človeka, da se spravi s svojimi boleznimi. Bolezen je lahko priložnost, da si vzamemo zase čas, ki

si ga prej nismo znali ali zmogli vzeti. V bolezni je priložnost, je smisel, da ponovno razmislimo o svojem dosedanjem in prihodnjem življenju. *Včasih pa v bolezni ni smisla in takrat moramo vzdržati nesmiselnost. Neozdravljiva bolezen sama po sebi nima smisla* (str. 98). Avtor na tem mestu opozori na Viktorja E. Frankla, ki je razumel in veliko pisal o duhovni moči kljubovanja, katere je človek sposoben. Frankl je namreč doživel, da so tisti, ki v svojem trpljenju v koncentracijskem taborišču niso znali poiskati smisla, v kratkem času obupali in umrli.

Staranje pa nikakor ni le telesno propadanje ali popuščanje duhovnih sposobnosti. Nasprotno: stari ljudje imajo celo sposobnosti, ki jih mladi nimajo. Raziskave možganov so pokazale: človeški možgani se razvijajo naprej, proizvajajo nove celice, razvijajo nove poti razmišljanja. Stari ljudje mislijo drugače. Ne mislijo hitreje, temveč bolj konceptualno. Iz tega lahko zraste nov način odgovornosti ter nov način razmišljanja o življenjskih vprašanjih 'kako' in 'čemu'. (Str. 102)

Odnosi se spreminjajo - treba jih je negovati

Avtor najprej spregovori o odnosu s samim seboj, potem o odnosu med starši in otroci, vnuki in starimi starši, o partnerskih odnosih, pa tudi o osamljenosti in odpuščanju. Poglejmo si nekaj drobcev iz tega poglavja.

Ustavimo se najprej pri odnosih med starši in otroci. Pomembno je, da spoštujemo, da so nam starši dali vse, kar so mogli in znali. To pa ne pomeni, da odobravamo vsako njihovo preteklo dejanje, temveč ga poskusimo razumeti in sprejeti. Staršev ne moremo spremeniti, spremenimo pa lahko sebe, in če je potrebno tudi svoj odnos do njih. Po drugi strani pa se *morajo ostareli starši naučiti zadržati svoje sodbe zase in zaupati, da so otrokom dali dovolj in jim bo to pomagalo, da bodo kos življenju* (str. 120).

Avtor meni, da je *odnos med vnuki in starimi starši pogosto boljši in poseben zaradi tega, ker ni obremenjen* (str. 122). Stari starši imajo pogosto

tisto, kar staršem nemalokrat primanjkuje, in sicer čas. Če ta čas smotrno usmerijo v poslušanje, kaj jim vnuki pripovedujejo, se pri njih vnuki počutijo domače, razumljeno in sprejeto. Stari starši so navadno tudi bolj velikodušni pri izpolnjevanju želja vnukov.

Poglejmo si še odnos med moškim in žensko. Avtor sicer omenja samo starejše moške, ki se zaljubijo v mlajše ženske, vendar menim, da se to nič manj pogosto ne dogaja tudi starejšim ženskam. Torej, proti temu, da se zaljubimo v mlajšega človeka, ne moremo nič. Vendar je povsem naša lastna odločitev, kako bomo s tem čustvom ravnali. Lahko se mu prepustimo ne glede na posledice, ali pa premislimo, kaj nas na tem človeku privlači in zakaj, ter poskušamo to obuditi v sebi in v svojem partnerskem odnosu.

Nekateri starejši pari so razočarani nad svojim odnosom. Ko očaranje nad drugim mine, si morata partnerja najprej trezno priznati, da je partnerstvo postalo dolgočasno in da drug drugemu nimata več veliko povedati. Potem pa naj skupaj premislita, ali mora ostati tako. Partnerja se morata pogovarjati brez očitkov in vrednotenj. Preprosto naj samo analizirata, kaj jima otežuje skupno bivanje. Potem lahko razmislita, kaj bi lahko spremenila. Vsega ne bosta mogla spremeniti. Nekateri stvari z enim in drugim ter sobivanjem je treba preprosto zdržati. (Str. 138)

V povezavi s partnerskim odnosom pa omenja tudi upokožitev. Le-ta naj bi bila povod za določitev novega razmerja med bližino in oddaljenostjo, saj dober zakon živi od uravnoveženega sobivanja. Partnerja namreč potrebujeta čas, da sta lahko skupaj, pa tudi čas, ki ga preživita vsak zase. Zato naj bo novo ravnotežje med bližino in oddaljenostjo, ki ga prinese upokožitev, takšno, da bo obema ustrezalo.

Tako kot je pomembno ravnotežje med bližino in oddaljenostjo med partnerjema, je pomembno tudi ravnotežje med osamljenostjo in druženjem z ljudmi. Avtor svetuje, da se starejši človek najprej *spravi s svojo osamljenostjo in jo*

pozitivno sprejme, uživa v tem, da je eno s samim seboj in z vsem, kar je. Drugi korak pa je v tem, da je odprt za odnose, kajti kdor je lahko sam s seboj, je sposoben tudi sklepati odnose in graditi prijateljstva (str. 166).

Pomembna pa se mi zdi tudi avtorjeva misel, da ni nihče odvečen, da je vsakdo dragocen. Svari pred tem, da bi se človek čutil vrednega samo takrat, ko lahko še opravlja fizično delo. Pravi, da kdor še lahko poprime za delo, naj to stori tam, kjer se mu zdi smiselno, v soseski, v društvu, kjer je bil aktiven, pri sosedih, ki potrebujejo pomoč. Kdor pa ne more več delati, lahko za druge še vedno moli ali pa s hvaležnostjo sprejema pomoč in s tem daje zgled mlajšim generacijam, da bodo znale sprejemati lastno onemoglost in pomoč drugih ljudi.

Najti pot k sebi

V začetku poglavja je zapisana Hasidska modrost: *Le za nevedne je starost zima. Za modre je to čas žetve* (str. 174). Zrel sad hrani druge in ti radi iščejo njegovo bližino, se pogovarjajo z njim in čutijo, da jih razume ter bodri na njihovi osebni poti (str. 177).

Cilj staranja je priti v sozvočje s svojim pravim bistvom. V starosti ne gre več za to, da bi nekaj dosegli, temveč za to, da bi nekaj bili (str. 174).

Ključnega pomena je tudi, da se starejši človek nauči modrosti izpuščanja in modrosti sprejemanja. Sprejeti pomeni reči da svoji življenjski zgodbi in samemu sebi, brez jadikovanja in škripanja z zobmi. Zato se tudi spraševati o preteklosti nima smisla, kajti vse kar lahko spremenimo, je naš odnos do preteklosti. *Kroženje okrog minulih napak in starih ran ne vodi naprej. Pomembno je odpustiti tistim, ki so nas prizadeli, pa tudi samim sebi* (str. 189).

Avtor spregovori tudi o hrepenenju. Pravi, da nas *hrepenenje žene, da iščemo vedno naprej, da se vedno znova podajamo na pot. Hrepenenje nas ohranja žive in živahne. Širi nam srce. Je vir ustvarjalnosti* (str. 199). *Življenje brez hrepenenja*

postane togo. Izgubi napetost. Brez hrepenenja je nesmiselno. Ničesar več ni, k čemur bi človek lahko še strmel. Kdor nima cilja, bo sicer šel naprej, vendar bo brez orientacije. Če gre ali ne, če stremi ali ne, če pospeši ali ne – vse je enako nesmiselno (str. 213).

Anselm Grün v tem poglavju razmišlja tudi o sledeh, ki jih zapustijo starejši ljudje in drugim omogočajo boljše življenje. Pravi, da se vsi ne morejo pohvaliti z velikimi uspehi, v smislu knjižnih uspešnic, velikega doprinosa k znanosti in umetnosti ali družbeni dobrobiti. Vsak človek pa lahko poskrbi, da vtisne sled, ki bo drugim ljudem omogočala boljše življenje. *Ko bomo umrli, se bodo drugi spominjali, kako smo jih gledali, kako smo se odzvali, ko smo bili v škripcih, katere besede smo jim izrekli. Misli, ki smo jih mislili, besed, ki smo jih izrekli, tega, kar smo storili, ni mogoče več izničiti. V svetu delujemo naprej, vsaj v tistih ljudeh, ki smo jih poznali* (str. 215 in 216).

Odprimo se lastni duši

Notranji vid se v starosti ne okrepi samodejno. Mnogi se omamljajo, tako da imajo cele dneve prižgano televizijo, da bi se počutili žive. Ali pa svojo notranjo praznino zakrivajo s številnimi dejavnostmi. Izziv starosti pa je poglobiti se navznoter (str. 231).

Avtor spregovori tudi o samozaupanju, ki lahko raste tudi še v starosti. *Seveda nekateri ljudje že kot otroci niso bili zelo samozavestni in imajo tudi kot odrasli težave zgraditi zaupen odnos do sočloveka. Pomanjkanje zaupanja v otroštvu se odraža tudi v starosti. Kljub vsemu pa nas otroštvo ne določa v celoti. Tudi v starosti se lahko še kaj naučimo.* Avtor pove, da je doživel mnoge stare ljudi, ki so bili v mladosti plašni. Na stara leta se sicer niso spremenili v ljudi, ki bi lahko zabavali vso zbrano družbo, bili pa so umirjeni v sebi. Ni jim bilo več tako zelo pomembno, ali so se v pogovoru z drugimi izkazali ali ne (str. 235).

Zelo opogumljajoča pa je misel, da nismo na milost in nemilost prepuščeni tistemu, kar

smo bili. Tudi v starosti se namreč še lahko spremenjamo in rastemo v človeka, kakršen si želimo postati.

Ko čas postane dragocen

Česar imamo v izobilju, tega praviloma ne cenimo kaj dosti. Dragoceno je tisto, česar primanjkuje ... Če se staramo zavestno, imamo poseben odnos do časa. Ravno star človek začuti, da mu je čas pičlo odmerjen. Torej je čas, ki mu je podarjen, dragocen. Toda nekatere ta misel obremenjuje. Mislijo, da morajo v odmerjenem času še čim več opraviti ... Bistveno pa je, da se začnemo zavedati časa, ga zaznavamo in preživimo izpolnjeno. (Str. 244)

Avtor omeni filozofa Ernsta Blocha, ki je starost hvalil kot dragoceni čas. V zvezi z njim poda zelo koristen nasvet: videti bistveno in pozabiti nepomembno. *Če na stara leta postanemo sposobni uživati čas, biti povsem v sedanjem trenutku, nam čas ne bo bežal in nam polzel skozi prste (str. 245).*

Grün opozori tudi, da moramo paziti, kako govorimo o preteklosti. Vprašajmo se, ali o tem, kar smo doživeli, tudi kritično razmišljamo in poskušamo dognati pomen doživetega za današnjost. *Pomembno je, da izkušnje in vrednote preteklosti dajemo naprej. Od tega nekaj odnesejo tudi drugi (str. 247).*

Končno živeti

Staranje je priprava na smrt. Kdor se izmika smrti, se izmika najpomembnejši nalogi svojega življenja. Jung opazuje, da so to isti ljudje, ki se v mladosti bojijo življenja, v starosti pa smrti. (Str. 267)

Avtor ponudi dober nasvet, in sicer, da naj živimo tako, da se vseskozi zavedamo končnosti našega bivanja na tem svetu. *Misel na smrt namreč ojača in pogloblja življenje. Zavestno živeto življenje je tako najboljša priprava na smrt (str. 271).* Misel na smrt, razmišljanje o njej pa tudi odvzeme breme strahu pred končnostjo. Avtor pravi, da ima izkušnjo, da človeku ne dene dobro,

če se upira razmišljanju o smrti. Kdor odriva smrt, ne živi v sedanjosti, temveč se je oklepa. Smrt nam kaže, da je življenje končno. Končnost pa spremeni naše življenje (str. 281).

V življenju se moramo torej kar naprej poslavljati. Največje slovo pa je smrt. Povzema vsa prejšnja slovesa, ki smo jih vadili v življenju. Kdor se je v življenju naučil dobro posloviti, mu bo uspelo slovo tudi v smrti. (Str. 274)

Zaključimo ta prikaz z nasvetom Anselma Grüna o tem, kako spremljati umirajočega človeka. Avtor poudari pomen življenja do zadnjega trenutka, kar se sklada z geslom svetovnega gibanja hospic: dodati življenje dnevno, kadar življenju ni več mogoče dodati dni. Avtor opozarja, da *umirajoči, ki imajo občutek, da vsi samo čakajo na njihovo smrt, da ne bo treba več skrbeti zanje, ne živijo več zares. Življenje jim postane muka. Izgubljajo dostojanstvo. Ko pa umirajoči izve, da se nekdo zavzema zanj, živi – vse do zadnjega. Začuti, da je umiranje nekaj skrivnostnega, pred čemer se poklonijo vsi ljudje, ker v tem vidijo nekaj dragocenega (str. 273).* Tako pa tudi lažje opravi eno izmed najtežjih nalog v svojem življenju – to je odpovedati se prav vsemu, na koncu tudi lastnemu življenju.

Tina Lipar

Alojzija Fink, Pjerina Mohar, Anica Sečnik (2004). *Domača nega*. Celje: Mohorjeva družba 2004, 186 strani.

DOMAČA NEGA

Recenzentka Magda Brložnik v poglavju Knjigi na pot piše, da je leta 2004 v redni zbirki Celjske Mohorjeve družbe izšla knjiga z naslovom *Domača nega*, ki je pošla, zato je sedaj pred nami prenovljena in dopolnjena izdaja. Namenjena je vsem, ki se srečujejo s starim ali bolnim človekom, pa bi ga kljub oviram radi negovali v domačem okolju. (Str. 7)

Priročnik *Domača nega* na 207 straneh združuje 14 vsebinskih poglavij, katerim sledita