

VILHELM ŠMID

Spokojstvo

Šta dobijamo kad starimo

Preveo s nemačkog
Nikola Jordanov

■ Laguna ■

Naslov originala

Wilhelm Schmid

GELASSENHEIT

Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

Copyright © Insel Verlag Berlin 2014.

All rights reserved by and controlled
through Insel Verlag Berlin.

Translation copyright © za srpsko izdanje
2017, LAGUNA

Sadržaj

Predgovor	7
1. Misli o životnim razdobljima	19
2. Razumevanje osobnosti starosti i starenja	27
3. Navike koje olakšavaju život	41
4. Uživanje u prohtevima i sreći	49
5. Odnos prema bolu i nesreći	61
6. Dodir da se oseti bliskost	73
7. Ljubav i prijateljstvo za povezivanje u mrežu	81

8. Razmišljanja potrebna za vedrinu i spokojstvo	91
9. Stav prema smrti da bi se s njim moglo živeti	101
10. Misli o mogućem životu posle smrti	113
<i>O autoru.</i>	123

Predgovor

U početku je to bio samo jedan fenomen koji me je začudio, opažanje koje me je trajno zaokupilo. Kada sam se bližio svom pedesetom rođendanu, prvi put sam održao jedno predavanje o onome što mi je pružalo povod za razmišljanje: o starenju. Stariji ljudi su mi posle toga govorili: „Lepo predavanje, mladiću, ali sve to još ne možete znati!“ Moja razmišljanja zaista nisu poticala od mog sopstvenog starenja, već od starenja moje majke. Divio sam joj se s kakvim spokojstvom sve to proživljava, tako upadljivo različito od tolikih drugih, i gledao sam joj

preko ramena ne bih li od nje naučio što više za slučaj da mi to zatreba. Na čemu je počivalo to spokojstvo? Kako bih ja u dalekoj budućnosti i sam mogao da ga dosegnem?

U onom predavanju našalio sam se na račun toga što se govori o ulasku u „starije životno doba“; nije li „stariji“ komparativ prideva „star“? Da li bi ljudi, dakle, radije bili stariji nego stari? Hvalisavo sam se obavezao da, kad budem imao šezdeset godina, neću sebe opisivati kao „starijeg“, dovoljno mi je da budem „star“. Ionako će pitanje starenja uskoro biti još samo istorijsko sećanje na starost u trenutku njenog nestanka, na čemu naporno rade istraživači širom sveta: a ja, kao jedan od poslednjih koji će doživeti starenje, spreman sam da je radosno dočekam takvu kakva bude i da se svim silama trudim da s time živim što spokojnije; da je jednostavno prihvatim, da joj se ne odupirem, ni da je ulepšavam ni da je kudim, nego da je sagledam u celom opsegu od olakšanja

do opterećenja, od lepote do ružnoće, da je ne gledam ni kroz ružičaste ni kroz tamne naočare jer je trezveno gledanje na dešavanja sigurno velika privilegija starenja!

U međuvremenu je to stiglo, šezdeseta, dakle, starost. Da budem iskren: nije mi lako. Nisam spokojan. Na šezdeseti rođendan obuzela me je velika tuga što se rastajem od pedesetih, koje su bile veoma lepe i koje nikada više neću doživeti. Deceniju ranije već me je rastužio rastanak sa četrdesetim, koji ne bih potcenio, a u buduće godine nisam imao poverenja. Sigurno, to su samo brojevi, ali oni sugerišu realnosti koje se prikrajaju i iznenada prodiru u svest. Proteklo vreme se proširuje, ono dolazeće se sabija, bliži se smrt. Sva duhovna priprema na to ne može da anticipira iskustvo kako će to izgledati kad postane ozbiljnije. Izreke koje pokušavaju da relativizuju starenje ograničeno su delotvorne: čovek je star onoliko koliko se oseća? Jasno,

ali uglavnom je stariji.* Osećanje ne može da promeni tu činjenicu, naprotiv: ono samo podstiče da se samozavaravamo. Nije svako zavaravanje loše, ali u ovom slučaju na kraju je razočaranje još veće kada, uprkos poletnim izrekama, ne možemo izbeći istinu.

Starost sam dugo zamišljao kao miran život na nekoj sunčanoj terasi, s pogledom uprtim u daljinu, pri čemu sam zadovoljan sobom i svetom. Ono što mi dosad nedostaje jeste terasa, a shodno tome i ostalo. Sigurno je samo: neću biti jedan od onih staraca koji, po cenu toga da im se smeju, hoće da ostanu mladi. Neću da budem ni besni matorac, koji svoj bes zbog proteklog života iskaljuje na

* Ovde i u celoj knjizi istaknute su sentencije i misli koje pregledno omogućavaju brzi prolazak kroz štivo u vezi s pojedinim iskazima. Radeći na rukopisu autor ih je u delimično izmenjenom obliku tvitovao u formi od 140 karaktera: @lebenskunstphil.

svemu što živi. Neću da jurišam u maskirnoj uniformi, sa izazovnim pogledom onih koji su sigurni da su uvek u pravu, da bih trošio poslednju snagu u staračkoj agresiji na mlade, koji sve rade pogrešno. Uveren sam da su mladi uvek u pravu, a ako nisu, ipak su u pravu, što znači: imaju sva prava ovoga sveta da stiču sopstvena iskustva. Ako su ta iskustva loša, izvući će iz njih pouku.

Čovek može da bude spokojan samo s onim što prihvata kao istinu – inače mu je sva snaga potrebna za poricanje navodne neistine koja uprkos tome postoji. Jedan vid istine o starenju jeste da taj proces više od svih ostalih konfrontira čoveka s prošlošću. Oduvek je bilo tako, ali u današnje vreme to izaziva ljutnju jer je sve tehnički izvodljivo, pa zašto ne i večna mladost? I ja bih je rado imao, ali kakav bi to život bio? I ja bih se opredelio zauvek za pozitivan i prijatan život, ali zar negativno i neprijatno ne bi time postali još veći problem? Umesto da

svu snagu rasipam u borbi protiv starenja, radije ću samosvesno nositi svoj život urezan u borama.

Učenje kako živeti sa sopstvenom starošću postaje nov zadatak, da se iz toga stvori umetnost, što se nekada podrazumevalo samo po sebi: *Art of Aging* umesto *Anti-Aging* – umetnost starenja da bi se s tim procesom živelo umesto da se živi protiv njega. Umeće življenja u ponašanju prema starenju može da pomogne u savlađivanju izazova koje ta faza nosi, tako da se život nanovo afirmiše i ostane lep – ako ne više sopstveni život u ovom vremenu, onda život u celosti.

Umetnost življenja odavno je moja tema, ne stoga što je imam, već stoga što mi je potrebna. Pojam umetnosti življenja potiče iz antičke filozofije, od grčke *techne tou biou*, *techne peri bion*, latinske *ars vitae*, *ars vivendi*, „umetnost življenja“ u smislu svesno vođenog života. Pod umetnošću života u našem popularnom jeziku često se podrazumeva

prazno životarenje. To je mogućan izbor za svakoga kome to odgovara, ali nije nikakav osobit napor koji bi opravdao naziv umetnosti. Druga, zahtevnija mogućnost izbora uvek je nova orijentacija promišljanja u životu. Takva svesnost nije mogućna stalno, ali nije ni potrebna jer je dovoljno zastati i razmisliti s vremena na vreme, sada u pogledu starenja: šta to znači? Kako se odvija? Gde sam ja u ovom trenutku? Šta me čeka? Kako da se pripremim za to? Šta je u mojoj moći, a šta nije? Umetnost življenja kao svest da se i u ovoj fazi nađe smisao, da se životu pruži smisao i da se vodi duhovno budan život – ako ne izgleda privlačnije da se život jednostavno otaljava.

Problem starenja u modernom vremenu jeste u tome što se smatra besmislenim, štaviše, na njega se čak gleda kao na bolest koju treba rano prepoznati i odlučno se boriti protiv nje dok se ne nađe način da se nekako odstrani operacijom. Gledanje na starost kao

na nešto besmisleno, tako da se protiv nje moraju preduzeti sva sredstva, moglo bi da bude proizvod nabujalog *jaizma* u današnje vreme, koji propagira večno mlado *ja*: ja – sada i zauvek. U molitvi i bojnom pokliču *Forever Young* (songu grupe *Alphaville* iz Minstera, 1984, koji se beskonačno javlja u novim aranžmanima) čežnja za time dolazi do punog izraza. Ali kada počne da dominira samo jedno gledište, obaveza je da se javi i drugo gledište jer monokulture gledišta ugrožavaju život: one uspavljaju, samo suprotno mišljenje može da ih oživi. Jedno drugo tumačenje, koje bi moglo da postane karakteristika promenjenog, drukčijeg savremenog pristupa, jeste da starenje ima smisao. Kakav?

Prirodni smisao starenja mogao bi da bude postepeno navikavanje pojedinca na činjenicu da mu je život sve krhkiji – briga prirode za svoje delo, to čudesno preosetljivo stvarenje zvano čovek. I priroda poznaje princip *forever young* – samo se prema njemu odnosi

drukčije nego savremena kultura. Ona ostaje večno mlada tako što pušta da život prolazi i zamenjuje ga novim životom. Svaki život može da okonča jednim brzim rezom, kao što je *cut* ili *stop* u filmskoj terminologiji, što je želja mnogih, ali se mnogima ne ispunjava jer priroda daje prvenstvo laganom procesu starenja: tako ostaje vremena da se potpomo-gne novi život, da se prenesu iskustva i steknu nova. Smisao života onda u skladu s tim, kitnjasto rečeno, znači: nastavljati cvetanje za sebe i druge manje ili više, onoliko koliko dopušta izdržljivost rastinja – i saglasiti se s njegovim uvenućem. Slaviti život doklegod traje, sopstveni i svekoliki život – i onaj posle vlastitog. Spoznati bogatu punoću života – i spokojno prihvatiti njegovo vremensko ograničenje. Jesam li ja za to sposoban?

Jedan *kulturni* smisao koji se može pri-dati starenju jeste otkrivanje sredstava koja olakšavaju i obogaćuju život upravo sada. Jedno od njih je *spokojstvo*. Čini se da ga

nema dovoljno. Savremeni svet do te mere uzbuđuje ljude i tako im drastično remeti život da želja za spokojstvom raste. Ono je bilo značajan pojam u zapadnoj filozofiji od Epikurove *ataraksije* („ne-nemira“) u 4. i 3. veku p. n. e., a u hrišćanskoj teologiji od *gelazenheit* Majstora Ekhearta, u 13. i 14. veku. Ali u modernom vremenu je dospelo u zaborav. Postalo je žrtva burnog aktivizma i naučno-tehničkog optimizma, njegova uzdržanost više se ne smatra vrlinom. Simulacija *kuliranja*, koja je zauzela njegovo mesto, ipak zadržava sećanje na njegovu humanu toplinu i dubinu. Jedno određeno životno doba dugo je izgledalo kao stvoreno za spokojstvo: starenje. Ali i ono se pretvorilo u burno vreme, spokojstvo više ne dolazi bez problema. Kako ga ponovo steći? Može li društvo koje stari da postane spokojnije?

Ja ne posedujem spokojstvo, ali čini mi se da mu treba težiti kako bi život postao lepši. To je svakako dobitak u svakoj životnoj fazi,

ali naročito prilikom starenja, kada preti opasnost da život postane teži i siromašniji. Uopšteno govoreći, sticanje spokojstva je možda ostvarljivo tek u vreme starenja, kada u životu više nije sve na kocki i hormoni se donekle umire, kapital iskustva postane veći, pogled širi, a procena ljudi i događaja neuporedivo sigurnija.

Ova knjiga je pokušaj da se otkrije *deset koraka do spokojstva*, koji se mogu izvesti iz posmatranja, iskustava i promišljanja. Pritom je reč o *spokojnom* spokojstvu, ne o razmetljivom, provokativnom („Vidite kako sam spokojan“). I nije zadatak da se spokojstvo jednostavno samo proklamuje, već da se sa čitaocem ili čitateljkom pronade neki životno praktičan put do njega. Prvi korak na tom putu jeste spremnost da se razmišlja o životnim razdobljima, koja nisu uvek ista, i da se razvije razumevanje za karakteristike doba starosti i starenja da bismo se bolje upustili u njega.

1.

Misli o životnim razdobljima

Šta je zapravo život? Nešto što se intenzivno oseća, a onda uopšte ne, naizgled uvek isto, a onda sasvim drukčije, povremeno krajnje raznoliko, a onda čista rutina. Sa sobom nosi uživanje i sreću, ali i bolove i nesreću i niko ne zna kako ta podela među njima tačno funkcioniše. On pušta da se ljudi traže, kontaktiraju i vezuju, a onda opet rastaju, i zahteva njihovu svest da bi ih zatim beslovesno rastavio. *Polaritet* je osnovna karakteristika života. On pulsira između suprotstavljenih

polova kao što su radost i bes, strah i nada, želja i razočaranje. I između nastajanja i prolaska, što je u istoriji dugo prihvatano kao nepromenljiva sudbina. Neprekidno nešto nastaje i prolazi. Uz svaki nastanak ide prolazak, uz svaki prolazak nastanak, a to važi i za nastanak starenja. Ali savremeno doba dovelo je u pitanje polaritet kao osnovnu karakteristiku života. Kako se s tim u vezi može iznova naučiti društveno spokojstvo?

Pomaže da se pred oči izvedu *različita životna razdoblja* kako bismo mogli da pravilno ocenimo njihove osobenosti. Čini se da imaju sličnosti s odvijanjem dana: dok neki izjutra bodro skaču iz kreveta, drugi ustaju teže. Ipak, oduševljenje zbog novog dana često je veliko: na raspolaganju je beskrajno mnogo vremena, otvaraju se mnoge mogućnosti, u punom naponu snage raste radost zbog realizovanog posla, dnevne obaveze ispunjavaju se kao uzgred i eto začas podnevne pauze. Sledi popodne koje može da

se otegne u beskraj. Nastupa tromost, udovi malaksavaju od umora, neočekivano se otvara zijajuća praznina, kako je izdržati? Nultu tačku svakodnevnog života iznenada probija saznanje da se dan bliži kraju, a u stvari ostaje još toliko posla. Bez panike, posle večere ostaje na raspolaganju još ostatak dana. Ali uveče je onda preča potreba za razgovorom s porodicom i krugom prijatelja dok se umor širi i ne ostaje ništa drugo nego predati se snu.

Slično se događa sa životnim razdobljima, mada individualne razlike mogu da budu izuzetno velike, ona mogu da budu drukčija i finije raspodeljena. Dati im dovoljno vremena, koje će ionako uzeti, već je korak ka spokojstvu. *Prva četvrtina života* odgovara ranom jutru: čak i ako je ustajanje naporan, mladom čoveku u prvim godinama i decenijama života na raspolaganju su brojne mogućnosti: on može da postane sve. Može da se oseća besmrtan u beskrajnom prostoru mogućnosti koje mogu da mu se otvore

kroz igre, pokušaje i obrazovanje. To je život u jakom osećanju otvorenih vidika, vreme *otvorenih mogućnosti*. „Ja to mogu“ u tom dobu glasi: „Mogao bih ako bih samo hteo.“

Starenje se pritom događa od početka života, često jedva primetno, zatim u naletima koji se ne mogu lako savladati jer nastupaju iznenada. Svi stare još u majčinoj utrobi, neprimetno, trogodišnje dete zatim brzo postaje šestogodišnje, dvanaestogodišnje najzad stiže do osamnaeste godine. Kroz iritacije puberteta starenje konačno dobija sasvim drukčije konture nego u proteklih godinama. Ako deci nije dovoljno brzo, mladim odraslim ljudima je prebrzo, za spokojstvo tu ostaje malo mesta. Neki tačno znaju šta hoće i žele da brzo napreduju. Drugi još tragaju i na toj tački bi se već radije okrenuli: „Bojim se da postanem stariji“, kaže mi jedan dvadesetogodišnjak. Ponekad pubertet naglo prelazi u veliku životnu krizu, prva razočaranja u ostvarivanju mogućnosti u

odnosima i zanimanjima mogu da uzrokuju *quarterlifecrisis** (Ebi Vilner i Aleksandra Robins, 2001).

Mnogo toga se događa u prvoj četvrtini, može se eksperimentisati maltene proizvoljno, i sva pritom stečena iskustva opet će naći primenu u daljem životu. Prelaz ka *drugoj četvrtini života* odvija se kao promena u letu i tek kasno po podne, oko tridesetog rođendana, uključuje se slutnja da vidik neće ostati tako trajno otvoren kao što se to dugo činilo. To nije vezano za broj godina, vremenski dijapazon kolebanja je veliki, ali prvi put se postavlja pitanje: koji se planovi još mogu realizovati?

Kada je o tome reč, vreme pritiska da se preduzmu zamašni, dugoročni projekti, na primer da se zasnjuje porodica i ostvare poslovni ciljevi. Od spoljnog pritiska veći je unutarjni da se konačno utvrde i revidiraju

* Eng.: Kriza prve četvrtine života. (Prim. prev.)