



Prevedel Rudi Meden

David Guttmann

Iskanje smisla
v življenju
V SREDNJIH
in poznejših
letih

LOGOTERAPEVTSKE
MODROSTI

1851

David Guttman

Iskanje smisla v življenju V SREDNJIH in poznejših letih

LOGOTERAPEVTSKE
MODROSTI

Prevedel Rudi Meden



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
— Prva slovenska založba —

Pričujočo knjigo z največjo hvaležnostjo posvečam svoji življenjski sopotnici Michali Yahalom za vso njeno pomoč pri pripravi rokopisa. Posvečam jo tudi gospe Eleanor Frankl, družini Frankl ter stotinam študentov in praktikov, ki sem jih imel med tridesetletnim akademskim poučevanjem, raziskovanjem in pisanjem na različnih koncih sveta čast učiti o socialnem delu, gerontologiji, etiki in logoterapiji. Z veseljem ugotavljam, da so mnogi med njimi postali vodilni v svoji stroki in vsak po svoje predano opravljajo svoje poslanstvo v prid starih in drugih skupin prebivalstva. Knjigo želim posvetiti tudi svojim otrokom, svoji družini in svojim prijateljem.

Osebu Kongresne knjižnice in Univerze v Hajfi v Izraelu se želim zahvaliti za prijazne, koristne predloge in strokovne napotke o najprimernejših in najrelevantnejših virih za pričujočo knjigo. Pred oddajo rokopisa založniku mi je pri začetnem urejanju knjige velikodušno pomagala gospa Elizabeth Yodim. Za zaupanje in spodbudo se iz vsega srca zahvaljujem pokojnemu uredniku serije profesorju Albertu R. Robertsu. Njegova smrt je hud udarec in velika izguba za celotno socialnodelovno stroko, za njegovo družino in prijatelje ter zame osebno. Predmet pričujoče knjige ga je še posebej zanimal zaradi ljubezni, ki jo je gojil do logoterapije, ter zaradi stisk in nadlog v njegovi družinski zgodovini.

Prisrčno se zahvaljujem tudi Debori Carvalko pri Greenwood Publishing Group za vso pomoč pri pripravi

*rokopisa za tisk, še zlasti pa Susan Yates za odlično
strokovno delo pri urejanju te knjige.*

*Predvsem pa sem pričujočo knjigo napisal zaradi
moralnega dolga, ki ga čutim do svojega duhovnega
mentorja in nadvse spoštovanega prijatelja, pokojnega
profesorja Viktorja Emila Frankla. Profesor Frankl mi
je vse življenje bil in mi še vedno pomeni svetel vzor
smiselnega življenja v starosti. Velikokrat je izrazil
željo, da bi se logoterapija, njegov »idejni otrok«,
sčasoma razširila na številna znanstvena in terapevtska
področja. Upam, da mi je s to knjigo uspelo njegovo
željo vsaj nekoliko izpolniti. Upam pa tudi, da bodo vsi,
ki bodo to knjigo brali, v njej našli koristne predloge,
ideje, mnenja in načine, kako si osmisliti življenje
v drugi polovici življenja.*

Vsebina

Spremna beseda (dr. Jože Ramovš) 13

Uvod

Smiselno življenje kot osrednji življenjski izziv 19

Spraševanje o smiselnosti življenja 21

Posebnost te knjige 22

Moja pot do logoterapije 25

I

TEORETSKO-FILOZOFSKI POGLEDI NA SMISELNO ŽIVLJENJE

1 O starosti, ki nas vse tako hitro dohiti 29

Treba je najti smisel za drugo polovico življenja 31

Smiselno življenje 35

O kratkosti časa 37

Nehvaležnost za radodarnost starih 39

Nespoštljivost do starih 42

Zakaj v staranju vidimo nekaj zoprnega 44

O odpovedovanju v starosti 46

2 Duhovni razvoj 49

Svoboda duha kot prednost med staranjem 49

O pešanju telesnih moči in odsotnosti čutnih
užitkov 52

Najboljša obramba pred starostnimi tegobami 54

Priprave na starost 55

3 Iskanje sreče 61

Skrivnost sreče 66

Srečo iščimo v svojem srcu 69

Sreča je živeti za druge 70

4 Smiselno življenje v luči logoterapije 73

Višinska psihologija 75

Kaj je logoterapija? 76

Svobodnost volje 79

Vpliv Alfreda Adlerja na razvoj logoterapije 82

Jungov pogled na smisel v življenju 85

Kaj od mene zahteva življenje: smisel trenutka 88

Nadsmisel in duševno zdravje 91

5 Vodilna načela logoterapije 97

Prvo načelo: svobodnost volje 97

Drugo načelo: ključovalna moč

človekovega duha 100

Tretje načelo: človekove tri razsežnosti 101

Četrto načelo: človekov duh je zdravo jedro vsakega

človeka 103

Peto načelo: človek se lahko dvigne nadse

in čezse 103

Šesto načelo: zmožni smo se odmakniti od sebe 104

Sedmo načelo: živimo v sedanjosti in glejmo naprej,

v prihodnost 104

Osmo načelo: vsak človek je edinstven in
nenadomestljiv 105
Deveto načelo: smisel je subjektiven
in se spreminja 106
Deseto načelo: smisel trenutka 107
Enajsto načelo: odgovorni smo za svoje izbire 108
Dvanajsto načelo: duhovna napetost 110
Trinajsto načelo: odkritje smisla v življenju nam ni
podarjeno, treba ga je doseči 112
Štirinajsto načelo: pozitiven odnos do življenja 113
Petnajsto načelo: sreča je stranski produkt občutka
smiselnosti v življenju 113

6 Pogum za avtentično bivanje: filozofski viri logoterapije 115

Nietzsche in logoterapija 116
Svobodnost izbire 118
Pogum za avtentično življenje 120
O hoji za oblakom 124
Bolečina, dolgčas in sreča 125
Prizadevanje, da bi življenju rekli »da« 131
Vpliv Schelerja na logoterapijo 134
Izbira edinstvene življenjske poti 137
Bubrova filozofija in njen vpliv na Franklovo
logoterapijo 138

7 Pojem smisla v religiji in literaturi 141

Judovsko religiozno pojmovanje smisla življenja 142
Veliki pisatelji o smislu v življenju 146

8 Življenje kot naloga 153

Pomembnost naloge 155

Osebna odgovornost pri izpolnjevanju naloge 158
Funkcionalna razsežnost 161

- 9 O usodi in smiselnem življenju 165**
Svetopisemski in literarni pogled na usodo 166
Usoda v Szondijevi teoriji 169
Szondijevo strokovno delo 173
Szondijeva duševna slika človeka 177
Logoterapevtsko pojmovanje usode 180
Biološka usoda 181
Logoterapevtsko pojmovanje psihološke usode 185
Logoterapevtsko pojmovanje sociološke usode 186
- 10 Obup: smrtonosna starostna bolezen 191**
Obup kot smrtonosna bolezen 193
Obup zaradi neizpolnjenega življenja 196
Logoterapevtsko gledišče o obupu 197
Vrednotna orientiranost in smisel 199
Obramba pred obupom 200

II

PRAKTIČNI VIDIKI

SMISELNEGA ŽIVLJENJA V STAROSTI

- 11 Darila bogov: viri za odkrivanje smisla
v življenju 209**
Pomen glasbe za človekovo duševnost 212
Zdravilna moč glasbe v starosti 213
Literatura kot vir veselja in smisla v starosti 215

Mnogovrstni obrazi ljubezni v drugi polovici življenja	217
Smiselni medgeneracijski odnosi	221
Odkrivanje smisla v domu starostnikov	224
12 Pomen humorja in smeha v starosti	227
Vrednost humorja v drugi polovici življenja	230
Freudovo gledišče o vicu	233
Vic kot preživetvena strategija	235
Logoterapevtski pogled na humor in vice	238
13 Spoprijemanje s krivdo in kesanjem	245
Krivda in kesanje	249
Krivda v zvezi s peto Božjo zapovedjo	253
Logoterapevtsko gledišče o krivdi	257
14 Spoprijemanje z osamljenostjo	263
Osamljenost v srednjih in poznih srednjih letih	263
Osamljenost med starimi	267
Mnogovrstni obrazi osamljenosti	269
Osamljenost v literaturi o staranju	271
Judovsko pojmovanje osamljenosti	274
Osamljenost v posebnih skupinah starih ljudi	275
Programi za omilitev starostne osamljenosti	278
Logoterapevtski pogled na starostno osamljenost	279
15 Logoterapevtski pogled na smrt	285
Kako sprejeti smrt?	287
Sredina življenja kot življenjska prelomnica	290
Smrt kot pojem	292
Smrt pri velikih pisateljih in duhovnih voditeljih	292
Logoterapevtski pogled na smrt	294

Logoterapevtski pogled na samomor	299
Evtanazija z logoterapevtskega vidika	304
Pogled na nesmrtnost	309

Seznam navedenk	319
------------------------	-----

Imensko kazalo	329
-----------------------	-----

Spremna beseda k slovenskemu prevodu Guttmannove logoterapevtske gerontologije

Dr. Jože Ramovš

Prof. dr. David Guttmann je slovenski znanec že četrto stoletje. Na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje je predaval. Od vsega začetka je član mednarodnega strokovnega sveta edine slovenske revije za to področje *Kakovostna starost*, v kateri je tudi objavljaj. Z ženo se je v Slovenijo vračal tudi na počitnice in posebej se spominjam njegovega navdušenja nad Blejskim Vintgarjem.

Guttmann spada med vodilne svetovne logoterapevte. Franklova spoznanja o smislu ter svobodi in odgovornosti je uporabljal in širil kot profesor v ZDA, nato kot dekan Fakultete za socialno delo v Hajfi v Izraelu. Na Madžarskem in drugod je vodil konkretne projekte za Jude, ki so preživeli holokavst. Logoteoretska spoznanja je uvajal zlasti v socialno delo in v gerontologijo.

Pričujoča knjiga je gerontološka logoterapija. Osebnost njenega prevoda v lepo slovenščino zelo vesel, saj

čudovito dopolnjuje tuje in domače knjige o smiselnem staranju ter sožitju generacij – je nov biser v zbirki *Smisel* Celjske Mohorjeve družbe.

Ko rečemo, da je Guttmannova knjiga *Iskanje smisla v srednjih in poznejših letih* gerontološka logoterapija, to pomeni dvoje. Ne gre za sistematično gerontologijo, ampak s spoznanji o smislu osvetljuje celotno polje dela za kakovostno staranje in sožitje generacij. Prav tako to ni sistematična logoterapija (ki jih je Guttmann tudi pisal). V tem delu daje logoterapija svoja spoznanja na voljo **celostni gerontologiji**, da bi lahko ta bila v resnici čim bolj celostna. Da je gerontologija celostna, mora temeljiti na vseh potrebah, zmožnostih in omejitvah človeka. Samo tako lahko pomaga h kakovostnemu staranju ljudi. Na ta način daje osnovo za razvijanje metod za človekovo uspešno iskanje smisla v starosti, da lahko radostno in z zdravim ponosom ozavešča življenjske sadeže, ki jih je doprinesel življenju, ter uspešno obdela boleče poraze, trpljenje, krivdo in smrt. Logoterapija je pri teh nalogah celostni gerontologiji nenadomestljiva sogovornica.

Guttmann v knjigi korenine teh odgovorov išče v širokih plasteh kulture, od judovskih, grških in rimskih mislecev pa do sodobnih avtorjev, ki o staranju in sožitju generacij pišejo na osnovi raziskovalnih podatkov v sedanjih razmerah. Upoštevanje široke mreže spoznavnih izhodišč je bistvena značilnost njegove gerontološke logoterapije, zato je kulturno in humano zakoreninjena. Kljub temu pa ne temelji niti na Ciceronu in umetniškem doživljanju starosti v izročilu niti na goli statistiki, ampak vse povezuje v celoto spoznanj za odkrivanje in uresničevanje smiselne starosti in medgeneracijskega sožitja. Enako trdno kakor na spoznanjih kulturnega izročila gradi Guttmann

gerontološko logoterapijo na sodobnih raziskovalnih podatkih o starosti, staranju in sožitju generacij, ki jih zbirajo biološke, psihološke, sociološke, etnografske in druge empirične raziskave. Te ugotavljajo, kaj današnji starajoči se ljudje potrebujemo, kaj zmoremo in kaj hočemo ter kakšne so današnje družbene možnosti pri tem. Med množico raziskovalnih podatkov se Guttman ne izgublja, ampak zatečeno stanje upošteva ter na osnovi logoteorije snuje sodobne rešitve; nekatere od njih kratko opiše. Sploh je njegov slog pisanja zgoščen.

Tretja bistvena značilnost Guttmanove gerontološke logoterapije je njena živa povezava s praktičnimi izkušnjami, izhajajočimi iz njegovega psihoterapevtskega in svetovalnega dela s starajočimi se ljudmi, ki se v tem procesu znajdejo v težavah in stiskah. Povezava med teorijo in prakso je pogoj za razvoj sodobne celostne gerontologije, enako kakor je pogoj zanjo dialoško interdisciplinarno povezovanje klasičnih spoznanj in današnjih raziskovalnih podatkov.

Za razvoj celostne gerontologije je dialoško povezovanje vseh znanj, védenj in izkušenj o smiselnem staranju in sožitju generacij ugodno. Pri tem si nobeno znanje, védenje ali izkušnja ne podreja drugega in nobeno ni odveč. Medsebojna dialoška informiranost bogati vse, tako da se vsaka veja celostne gerontologije tudi sama lažje in bolje razvija. Celostna gerontologija bi bila brez komplementarne sinergičnosti vseh posebnih vej – vključno z logoterapevtsko gerontologijo – le papirnat konstrukt. Samo celostna gerontologija je primerna osnova za sodobne programe preventivne gerontagogike in tanatagogike, za psihoterapijo starajočih se ljudi ter za oskrbo in spremljanje onemoglih.

Navedeno smer Guttmannove knjige izraža tudi njena struktura. Prvi del, ki ima naslov *Teoretsko-filozofski pogledi na smiselno staranje*, obsega dve tretjini knjige. Njegovi naslovi kažejo na specifično logoteoretične vsebine. V njem zgoščeno pojasni precej osnovnih logoterapevtskih spoznanj, saj bi bralec brez logoteoretičnega znanja sicer ne mogel slediti bistvenemu namenu knjige. V drugem delu z naslovom *Praktični vidiki smiselnega življenja v starosti* se avtor posveti petim vprašanjem, kjer logoterapija odločilno prispeva k celostni gerontologiji: virom za odkrivanje smisla, pomenu humorja in smeha, spoprijemanju s krivdo in kesanjem, osamljenosti ter logoterapevtskim pogledom na smrt. Pri tem zadnjem tudi jasno opredeli logoterapevtska stališča do samomora v starosti in do evtanazije.

V kakšno okolje prihaja Guttmannova gerontološka logoterapija? V slovenščini je že kar nekaj domače in prevodne literature, ki upošteva duhovno in bivanjsko razsežnost človeka, zlasti imperativ k smiselnemu staranju, ki je odločilna notranja motivacija za kakovostno staranje in sožitje.

Klasično delo je knjiga Elisabeth Lukas *Vse se uglesi in izpolni*, ki je v letu 2026 doživela že tretjo izdajo. Guttmann in Lukasova se čudovito dopolnjujeta. Njena knjiga zelo nazorno prikaže nekatere vidike logoterapije za starost in sožitje, tudi z živimi primeri in prispodobami; na primer klasično Franklovo spoznanje o doživljajski in dejavni poti do tega, kar je v življenju vredno in smiselno, ter o poti zavzetja stališča do starosti in vsega, kar prinaša. Zavzetje stališča v sleherni situaciji je namreč najvišja pot človekove svobode, ki mu je odprta

tudi v nerešljivem trpljenju. Lukasova temeljito prikaže tudi spoznanja o sestopanju po vzponu na goro življenja ter nevarnosti in prednosti pri sestopanju. In prav tako logoterapevtske možnosti za zaščito pred ločevanjem in osamljenostjo. Osrednja vsebina njene knjige pa je sam smisel staranja. Njen slog pisanja je žensko topel, za njim je njena lastna izkušnja priprave na stara leta, ki jih pravkar vzorno preživlja.

Od domače literature v veliki meri na logoteoriji temelji obsežna monografija *Kakovostna starost – socialna gerontologija in gerontagogika* (Ramovš, 2003). Isto velja za poljudno knjižico *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*, ki je izšla v številnih izdajah v slovenščini in hrvaščini. Kot osnovni priročnik jo uporabljajo tisoči prostovoljcev, članov skupin za kakovostno staranje, ki delujejo po vsej Sloveniji, neformalni družinski oskrbovalci, ki se na naših seminarjih po občinah usposabljajo za svoje zahtevno delo oskrbovanja onemoglega svojca, vodje v podjetjih, ki želijo smiselno obvladovati staranje delovne sile, in tudi ljudje, ki se zavestno pripravljajo na lastno starost. V zadnjih desetletjih smo na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje pripravili tudi več kot deset priročnikov o posameznih vidikih kakovostnega staranja in sožitja na temelju logoteorije in celostne antropohigiene. Ti služijo izključno za delo skupin za kakovostno staranje in lepše sožitje. Vsebinski temelj večine predlogov za srečanja teh skupin izhaja iz spoznanj, da svoje osebne duhovne zmožnosti najlažje krepimo v skupini, kjer pripovedujemo svoje izkušnje in poslušamo izkušnje drugih, ter to soočamo s spoznanji logoteorije o smiselnem staranju. Tik pred izdajo je tudi

učbenik *Psihoterapija in staranje*, ki prav tako črpa glavna spoznanja iz logoteoretičnega izvira.

Za slovensko reko znanja o gerontološki logoterapiji je nov Guttmannov pritok velika obogatitev. Vsako znanje izvira iz drugih tal in kot potok teče po drugačnem terenu, da v sotočju obogati celotno reko. Pri tem dosega svoj smisel in motivacijo za lastni razvoj – gerontološka logoterapija je nenadomestljiv pritok v reko celostne gerontologije. Rast znanja je današnje najboljše orodje za razvoj. Široko, aktualno in poglobljeno znanje iščemo, da bi ga uporabili za smiselno usmerjanje lastnega staranja in za pomoč drugim pri njihovem starostnem zorenju v ponosnem veselju nad tem, kar so v življenju lepega doživeli, dobrega naredili in hudega zdržali. Iščemo ga za humano, kadrovsko in finančno vzdržno oskrbo ter za spremljanje trpečih. Ob sedanjem staranju prebivalstva je ogromno trpljenja starajoče se poveljne generacije. Dialoško dopolnjevanje sodobnih interdisciplinarnih znanj o starosti in medgeneracijskem sožitju z védenji kulturnega izročila o tem ter z izkušnjami več sogovornikov nam torej odpira pot za razvoj celostne gerontologije, katere bistveni del je gerontološka logoterapija.

Uvod

SMISELNO ŽIVLJENJE KOT OSREDNJI ŽIVLJENJSKI IZZIV

V središču zanimanja logoterapije je človekovo brezčasno stremljenje k smiselnemu življenju. Logoterapijo je utemeljil profesor Viktor Emil Frankl (1905–1997), avtor prodajne uspešnice *Man's Search for Meaning* [Človekovo iskanje smisla] (angleške izdaje Franklove knjige *Kljub vsemu reči življenju da: psiholog v koncentracijskem taborišču*, op. prev.), pomeni pa psihološko-duhovno zdravljenje z odkrivanjem smisla v življenju. Logoterapija združuje psihološko-filozofski odnos do življenja z metodologijo, ki poudarja najglobljo zavezanost humanističnim vrednotam, spoštovanje človekovega dostojanstva, človekove svobodnosti izbire ter njegove pravice, da si izbere in oblikuje življenje tako, da bo to smiselno zanj in za družbo, v kateri živi.

Logoterapevtska življenjska drža poudarja pomen človekove duhovne razsežnosti, njegovega iskanja svobode ter osebne odgovornosti za to, kar si izbere in za kar se odloči. Duhovnost (tako v njenem laičnem

kot njenem religioznem pomenu) presega človekovo razumevanje. Napaja se iz skritih notranjih virov, človeka duševno hrani, krepi njegovo identiteto ter mu pomaga sprejemati življenje z razumevanjem in pripravljenostjo. Z duhovnostjo se tudi laže spoprijemamo z izgubami, ki zaznamujejo človekovo življenje zlasti v njegovi drugi polovici.

Danes je skoraj pol milijarde ljudi na svetu starih 65 let ali več, njihovo število pa iz leta v leto narašča.¹ V večini razvitih (industrializiranih) držav starejši in stari povprečno sestavljajo 10–15 odstotkov celotnega prebivalstva. Med temi je najhitreje rastoča skupina ljudi, starih 75 let in več. Po mnenju demografov, gerontologov in biologov, ki preučujejo staranje svetovnega prebivalstva, se bodo ti odstotki v prvi polovici 21. stoletja še povečali, to pa bo dramatično, tako kvalitativno kot kvantitativno, vplivalo na blaginjo in dobrobit starajoče se populacije ter na zagotavljanje potrebne oskrbe, storitev ter različnih oblik podpore v korist tega dela prebivalstva.

Poleg doslej brezprimerne rasti starega prebivalstva narašča tudi njegova dolgoživost. Na Zahodu se ta danes giblje okrog 80 let, na Japonskem je celo precej višja. Ženske imajo v povprečju celo pet let daljšo življenjsko dobo kot moški. Zato postaja to, kako osmisлити leta v drugi polovici življenja, čedalje kritičnejše vprašanje tako za družbo v celoti kot za vsakega starajočega se posameznika posebej.

¹ Podatek je iz leta 2008. Takrat je na svetu živel 6,811 milijarde ljudi (https://en.wikipedia.org/wiki/Demographics_of_the_world), pol milijarde je torej znašalo 7,3 % svetovnega prebivalstva. V primerjavi s tem je bilo leta 2024 starejših od 65 let 10 % svetovnega prebivalstva (<https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO.ZS>), v Sloveniji pa je toliko starih trenutno 22,4 % prebivalstva (<https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>). (Op. prev.)

SPRAŠEVANJE O SMISELNOSTI ŽIVLJENJA

Vprašanje o smislu življenja vznikne vsakokrat, ko nas življenje opomni, da bo naše življenje kratko, četudi bomo imeli srečo in bomo tako kot svetopisemski Mojzes doživeli 120 let. To vprašanje vedno znova priplava na površje v trenutkih krize. Vsak, ki ga je kdaj doletela takšna ali drugačna izguba, ki je zaradi bolezni, prometne nesreče ali terorističnega napada postal trajno invaliden, ki je izgubil koga od najdražjih ali mu je kaj porušilo svetel ideal, ki je njegovemu življenju podeljeval smoter in ga osmišljal, ali pa so ga v službi proti njegovi volji odpustili, si prej ali slej zastavi vprašanje, staro, kot je star svet: Kaj je smisel življenja? Vsi si prej ali slej postavimo vprašanja, ki izhajajo iz tega prvega vprašanja: Zakaj živim? Zakaj trpim? Čemú še kar živeti? Mar ne bi bilo boljše življenju narediti konec, dokler to še zmorem, namesto da še naprej trpim? Je življenje sploh kaj vredno, ko pa bom tako ali tako umrl?

Spraševanje o smiselnosti življenja ni značilno le za starajoče se in stare ljudi, ki so seveda bliže smrti kot mlajše generacije in zato še toliko bolj želijo vedeti, ali je še smiselno živeti, pač pa tudi za mladi rod. Dvomi o vrednosti življenja, polnega nevarnosti, nasilja in okrutnosti, ne obhajajo le revnih, zatiranih, brezposelnih in bolnih ljudi, ampak tudi ljudi v vseh slojih družbe. Nesmiselno življenje je tragedija, ki bogatih ne prizadeva nič manj od revnih. Krize se nam lahko zgodijo in se tudi dogajajo vsem, ne glede na naš družbeni in/ali gospodarski položaj. Krizo lahko sprožijo najrazličnejši dejavniki, nepregledna vrsta političnih, gospodarskih, verskih in družbenih problemov, in ti lahko človeka

duševno v celoti ali vsaj deloma ohromijo, odvisno pač od resnosti, ki jo posameznik ali družba temu problemu pripisuje.

Človeku, ki živi v bivanjski praznoti, torej brez jasnega, nedvoumnega smotra, ki bi mu življenje osmišljalo, je nujno treba pomagati najti smisel v življenju. Za to bi se morali zanimati in se zavzemati prav vsi, ker bo današnji mladi rod že jutri stari rod in se bo prej ali slej prav tako znašel pred vprašanji, ki ne dajo miru današnjemu staremu rodu: Kaj je smisel mojega življenja? Sem naredil vse, kar se je od mene pričakovalo? Sem izkoristil vse priložnosti, ki mi jih je življenje nasulo v naročje? Sem bil kos spremembam, ki mi jih je prineslo življenje? Sem se zavedal dejstva, da bo življenja nekega dne konec, da je torej življenje nekaj hudo minljivega, ali pa sem dragoceni čas, ki mi je bil podarjen, potratil tjavendan?

POSEBNOST PRIČUJOČE KNJIGE

Uspešno staranje je svojevrstna umetnost in njenih osnov se mora naučiti vsak starajoči se posameznik, če se hoče res uspešno postarati, temelji pa na človekovi pripravljenosti, da v celoti razvije svoje skrite talente in prirojene sposobnosti, vse darove, ki mu jih je naklonilo življenje, da bi dosegel glavni smisel življenja – postal res pravi človek.

To knjigo sem napisal predvsem z namenom, da bi med starimi in mladimi širil spoznanje o pojmu smisla v življenju. Prepričan sem namreč, da vsi potrebujemo čvrst, klen filozofski, hkrati pa praktičen življenjski nazor, ki nas bo vodil pri spoprijemanju s problemi, težavami in

krizami, ki jih starost največkrat prinese s sabo. Oborožiti se moramo s sposobnostjo, da bomo znali na staranje gledati tako, da nas bo to duševno nahranilo in bomo v tem zase našli duhovno sidro, da bomo kos nespremenljivim zasukom usode, ki nas čakajo v življenju, in jim bomo znali uspešno kljubovati.

Knjigo pa sem napisal tudi zato, da bi na enem mestu strnil in združil znanje ter izkušnje, ki so se mi nabrale pri večdesetletnem poučevanju študentov ter praktikov logoterapije in gerontologije ter širše javnosti na vseh koncih in krajih sveta. Opažal sem namreč, kako zelo si vsi želijo pridobiti znanje in modrost, do katerih smo se že dokopali na obeh področjih.

Pričujoča knjiga je v marsičem drugačna od drugih knjig o staranju. Drugačna je predvsem zaradi tega, ker bralca ne zasuje s statističnimi podatki. Ne ukvarja se s temami, ki jih navadno obravnavajo knjige o gerontologiji, denimo s pričakovano življenjsko dobo, starostnimi boleznimi, storitvami in programi za pomoč starim, socialno politiko staranja in podobno. Prav tako ne poudarja razlik med moškimi in ženskami na mnogih področjih življenja v starosti. Te teme so v strokovni literaturi že tako predmet številnih obravnav. Zato se mi je zdelo prav lotiti se vprašanja staranja z drugačnega zornega kota.

Poudarek knjige je na vrednosti in pomenu tega, da si človek, če hoče živeti smiselno, v starosti pridobi ustrezen filozofski pogled na življenje. Zato v tej knjigi predstavljamo nekatera filozofska, psihološka, religijska in gerontološka spoznanja o staranju in za ilustracijo navajamo številne primere, ki bodo zainteresiranega bralca hkrati intelektualno zadovoljili in ga praktično

vodili. S takšnimi atributi se, kolikor mi je znano, ne more pohvaliti nobena druga knjiga o staranju, nobena bralcu ne postreže s filozofskim pogledom na smiselno življenje v starosti.

Knjiga bo v prvi vrsti koristila starim ljudem, nič manj pa ljudem v srednjih in poznih srednjih letih. Lahko jim pomaga pri potrebnih pripravah na krepitev umskih in duhovnih moči, talentov, zmožnosti in duševnih virov za spopad z neizogibnimi preizkušnjami in tegobami življenja v starosti, lahko pa je tudi priložnost, da se v starosti naučijo česa novega.

V učenju so prepoznavali vrednoto modreci vseh dob in časov. Učenje namreč ne vpliva le na razum, temveč enako kot pozabljanje tudi na celotno človekovo duševnost. Zaradi sprememb, ki jih s sabo nosi življenje, se moramo kar naprej učiti in na novo prevrednotiti znanje, ki smo ga že pridobili. Učenje, kot je to nekoč dejal Sokrat, je kot ponovno rojstvo, kot zopetno ponavljanje.

Trdno sem prepričan, da je zdaj pravi čas za moj način obravnave staranja. Bolj ko je svet, v katerem živimo, tehnično utemeljen in strojno orientiran, bolj nam grozi izguba duše in večja je potreba po krepitvi človekovega duha. Ta knjiga lahko študentom, strokovnjakom in družinam starostnikov pripomore ne le pri najdevanju novega pogleda na smisel v življenju, temveč tudi pri spreminjanju njihove miselne in življenjske drže v duhu, v kakršnem je nastala tudi ta knjiga.

Gordon Allport v uvodu k *Recollections: An Autobiography* [*Spominom: Avtobiografiji*] Viktorja Frankla

(1997)² piše, da v smislu izreka, ki ga navadno pripisujejo Albertu Einsteinu, znanstvenik vedno stoji pred dilemo, ali naj piše v teoretičnem, laikom nedostopnem jeziku ali v poljudnoznanstvenem in zato površnem jeziku, ki pa ga razumejo vsi. Vendar ni treba, da je res tako. Znanstvenik je pač dolžen pisati tako, da je to uporabno tako njegovim stanovskim kolegom kot izobraženi javnosti na splošno. To velja tudi za vso našo svetovno dediščino, pa naj gre za književnost, likovno umetnost, filozofijo ali znanost. Zato sem se trudil v umetnosti in znanosti izbrskati številne bisere modrosti o tem, kako v starosti živeti smiselno. Bralcu sem želel ponuditi knjigo, ki ga bo hkrati kratkočasila in mu postregla z novimi spoznanji.

MOJA POT DO LOGOTERAPIJE

Življenje je po besedah nobelovca Šmuela Josefa Agnona veriga srečanj in slovesov. V vsakem srečanju se skriva nešteto priložnosti za odkrivanje smisla v življenju. Tudi sam sem imel leta 1984 v San Franciscu usodno srečanje s profesorjem Viktorjem Franklom, ki sem si ga potem izbral za svojega duhovnega mentorja in je bil poslej moj ljubljeni prijatelj. Vplival je name, da sem svoje življenje posvetil širjenju njegove logoterapije po vsem svetu. Najboljša prijatelja sva ostala vse do njegove smrti, zdaj pa še vedno prijateljujem z njegovo družino.

Ob najinem prvem srečanju je bil Frankl star že 80 let, vendar bi mu, če bi sodil po njegovi energiji, njegovem

² *Recollections: An Autobiography* je naslov angleške izdaje spominov Viktorja Frankla, ki so v slovenskem prevodu izšli pod naslovom *Moj odgovor življenju: avtobiografija*. (Op. prev.)

entuziazmu in mladostnem videzu, zlahka pripisal bistveno manj let. Sam je bil epitom svoje teorije. Bil je moder in duhovit, predvsem pa je imel velik smisel za humor, s katerim me je vsakič znova očaral. Že veliko let pred najinim srečanjem sem prebral njegovo knjigo *Man's Search for Meaning* [Človekovo iskanje smisla] in sem to pomembno knjigo uporabljal pri predavanjih z naslovom Človekovo vedenje v družbenem okolju. Franklova knjiga ni močno vplivala le name, temveč tudi na več kot deset milijonov ljudi, ki so knjigo prebrali, zato sem želel spoznati njenega avtorja. Ko sva se osebno seznanila, sem začutil, da stojim pred edinstveno osebnostjo, pred nekom, ki bi nam lahko vsem bil vzor tega, kako se uspešno starati. Vse odtlej je Frankl moja luč, ki me vodi k smiselnemu življenju v starosti.

I

Teoretsko-filozofski pogledi na smiselno življenje

1

O starosti, ki nas vse tako hitro dohiti

Gerontologija je po eni strani znanstvena veda, ki z biološkega in sociološkega vidika raziskuje proces staranja, po drugi strani pa je to tudi učni predmet na različnih ravneh visokošolskega in neformalnega izobraževanja, strokovno delo s posamezniki, skupinami in večjimi skupnostmi ter preučevanje medgeneracijskih odnosov med starimi in mladimi v danem družbenem, kulturnem in čustvenem okolju.

Gerontologija je še razmeroma mlada veda, ki se je razvila zlasti v šestdesetih letih 20. stoletja. Njen cilj je razumeti, lajšati in preprečevati s staranjem povezane probleme. Ob tem si prizadeva pospeševati zdravje in dobrobit starega prebivalstva, pojasnjevati potrebe starostnikov in streči z načini, kako se v srednjem življenjskem obdobju pripraviti na starost.

Staranje je individualna izkušnja, ki je deležen vsak človek, če le živi dovolj dolgo. V industrijsko razvitih

državah sveta večina ljudi povprečno živi 80 let, kar je bilo še v prejšnjih stoletjih nekaj nepredstavljivega. Še v prvi polovici 20. stoletja je le malo ljudi imelo srečo živeti tako dolgo. Kljub tej neverjetni dolgoživosti pa velik del starajočega se prebivalstva na to življenjsko obdobje psihično in duhovno še vedno ni pripravljen. Starost dojemajo kot nekaj negativnega, ne da bi se zavedali dragocenosti darila, ki so ga prejeli od življenja.

Vprašanje je tudi, kdaj se zavemo, da smo zakorakali v starost. Biti star ni nič posebnega. Dosti težje je v starosti ostati mlad. V zahodnih državah milijoni skušajo ostati mladi z uporabo kozmetičnih sredstev, s plastično kirurgijo, načinom prehranjevanja in drugimi umetnimi pripomočki. Kakor hitro pa si z obraza izmijejo vsa ta lepotila, se pogledajo v ogledalo in se zagledajo takšne, kakršni v resnici so, jih spreleti srh, ker se za mladostnim videzom skriva lik, ki je čedalje podobnejši sliki Doriana Graya.

Odvisniki od javnega mnjenja so pripravljeni poseči po vsem, samo da bi vzdržali prividnost mladosti. Nočejo sprejeti, da je staranje naravno obdobje življenja, in se ga na vse kriplje zaman otepajo. Bijejo boj z razumom, logiko in biologijo. Če bi premogli več poguma in bi si zmogli reči »star sem«, bi se enkrat za vselej znebili muk, vendar jim žal primanjkuje moči, da bi to izrekli na glas. Res pa takih ljudi ni težko razumeti, ker v razvitih državah biti star pomeni biti šibek, za nobeno rabo, odrinjen na rob in brez smisla.

V eni izmed novel francoskega pisatelja Guya de Maupassanta (1850–1893) se petdesetletnik oblači in obnaša, kot da je star šele 30 let. Med večerjo mu gostiteljica predstavi svojo hčer, privlačno devico, ki