

O starenju koje to možda i nije

*Ružica Martinović–Vlahović**

Što je to uopće starost? I tko bi znao kada točno počinje?

Starenje je jedna od rjedih stvari u životu oko koje se ne trebamo truditi. I bez ikakvoga naprezanja, ono će doći samo od sebe, a vrijeme nam počne otkucavati već časom začeca. Ustvari, i prije no što smo i bili mladi, počinjemo starjeti. Mladost i starost, baš kao život i smrt, isprepliću se u pleteru vremena, u pupčanoj vrpici postojanja. Prošlost, sadašnjost i budućnost — trobojnica što se vijori u ruci Kronosa.

Starenje se ponekad javlja i ranije, puno prije svojega kronološkoga početka. Obično ga prati unutarnji doživljaj ostarjelosti, iako se i ona vanjska može itekako ubrzati kad se tijelo troši nesmiljeno i nasrtljivo. O tom neskladu tijela i duha govore i stihovi najpoznatijega među mladim starcima Tina Ujevića, mudro, proživljeno i nenadmašno: “Kako je teško biti slab, kako je teško biti sam, i biti star, a tako mlad!”¹ Ali čovjek, nakon što i sam iskusi tvarnu starost, najradije bi mu doviknuo: A još je teže, mladahni naš Tine, biti star i — tako stvarno star! Jer, mladenačka starost je u krajnjoj liniji ipak reverzibilna, a ona starosna nije — u njoj se biva posve staro star. Preostaje još samo baciti koji put pogled za ledima mladosti, koja se žurno i bez osvrtnja udaljava zamićući nepovratno u izmaglici godina.

O stvarima, pisanju i sjećanjima

Starost nosimo dugo u sebi, raste skriveno u nama i odjednom pokaže svoj obraz u ogledalu. A ima toga još: kad ruke ne slušaju, lude noge bazaju, a stvari se inate i zapetljavaju, zavlache, skrivaju, iskaču i padaju, ne daju se slagati, uguravati, ulagati i presavijati. Stvari se osile u svojoj tupavoj trajnosti, a vlastito tijelo u svojoj krhkoj nestalnosti, te oboje zahtijevaju da im se služi. Čim se sjate dvije–tri stvari istodobno, postaje ih teško kontrolirati. Predmeti se pomame, podivljaju,

* Ružica Martinović–Vlahović, dr. med., književnica i liječnica, Slavonski Brod.

¹ Tin Ujević, *Svakidašnja jadicovka*, prvi put objavljena u njegovoj prvoj zbirci pjesama *Lelek sebra* 1920. godine.

šuškaju, gužvaju se, zapliću se i zapinju, zameću se i čudesno nestaju. Madioničarski — u hipu! Čovjek ne vjeruje vlastitim očima: sada su bile tu! Zuri i blene. Na rubu panike, grozničavo premeće po hrpama memorije, nabacanim nesuvislo poput starih krpa ili već dobrano iznošene odjeće. Kakva je, takva je! — u nju se treba i dalje odijevati, nositi je i njome pokrivati naboranu golotinju svojega intelekta. Iako sve više trošna sa sve bljedim bojama, jedina je koju još imamo — drugu nećemo dobiti. Stoga ju treba pažljivo čuvati, prati i krpati kad nam se posreći te nađemo na dobru zakrpu sličnoga uzorka, a to bi mogao biti svaki novi komadić znanja, umijeća ili korisna prisjećanja. Na kraju, ali ne i najmanje važno, preostaje još uvijek nada, koja srećom starenjem češće jača nego što slabi, u ono posve novo, gozbeno i nebesko ruho koje ćemo možda jednom dobiti.

I čudesno tkanje pisane riječi ima moć istkati cijela odijela, ponekad i unikatnu odjeću od dragocjenih materijala, čiste svile i zlatnih niti. Istina, to magično ruho nalikuje više onomu carevomu, jer ga ne vide svi. Vidjeti ga mogu oni koji imaju naočale u boji teksta s dobro korigiranom dioptrijom imaginacije. Ali mi, pišući, i računamo na takve, na njihove začarane oči, pa se ne stidimo svoje golotinje pred njima, znajući da oni vide ruho na njoj. Dapače, s ponosom ga odijevamo. I ne prezamo pisati ni tada kad sve drugo prestanemo raditi. Tješeći se onom lijepom mišlju Miguela de Cervantesa Saavedra što ju je izrekao u svojem Proslavu čitatelju drugoga dijela Don Quijota: “Znaj pako da se ne piše sjedinama, nego pameću, a pamet je s godinama sve bolja te bolja.”²

Pisanje je ustvari duhovno disanje i pisati se može dugo, sve do zadnjega daha. Poput Beckettova antijunaka Malonea koji u potpunoj ostavljenosti, s batrljkom olovke u ruci ispod jednoga otrcanoga pokrivača u bijednoj samotničkoj sobi i još bjednijem krevetu, posljednjim pokretima svojega gotovo ukočenoga tijela i prstiju — ukočenost je krenula od nogu i postupno se penje prema rukama i glavi — piše!!!... Piše posljednje riječi. Nije riječ o nekoj oporuci ili posljednjoj volji ili nečemu sličnom, nego o običnom pisanju, književnom pisanju, ako se ono može zvati običnim. On piše dok ne umre, skoro i nakon toga, jer noge su mu već mrtve! Pisanje je imperativ njegova života, načelo postojanja. Možda je to pismo upućeno Bogu? Poput posljednjega upitnika zadnjega Kranjčevićeva čovjeka. Samo što ne znamo pomišlja li i Malone, odnosno njegov pisac, na posljednje stvari i kuda će njegova prosjačka duša — čeka li ju Andeo siromaha da ju povede u prosjački raj. Proživljava li u dubini svojega bića onaj čas definitivnoga izbora za čitavu vječnost, svoj trenutak fundamentalne opcije, za koji se nadamo kako je dan svakomu čovjeku, ma koliko neznatno kratko trajao.

A tu su i sjećanja. Ona nas itekako mogu odijevati još dugo i dugo nakon što iznošamo šarene boje mladosti. Najživlja sjećanja su poput svilenih haljina cvjetnoga uzorka koje smo nekoć rado nosili, a najljepši uzorci oni su ljubavni. Ta odjeća, iako već podosta stanjena i pomalo pohabana, još uvijek je lijepa. Dok ne dođe vrijeme pa od svega ostane samo pokoji komadić. Te šarene zakrpe duše, krpice sjećanja, svaka za sebe još uvijek nam nešto govore, a ponekad dozovu

2 Miguel de Cervantes Saavedra, *Bistri vitez don Quiote od Manche II*. Zagreb: Naprijed, 1967.

u pamet i čitav odjevni predmet, pa nam pred očima iskrasne negdašnji slikovni zapis otisnut na njemu. Nažalost i ne tako rijetko, te krpice trule zametnute u zakutcima vremena, boje im blijede i orisi se gube. Na kraju, ostaju od svega još samo okrajci, obrubi, prnje sjećanja. Ipak i oni, zanjihani nekom percepcijom, iznenadnom asocijacijom ili sasvim običnom riječju — kada vjetrić čula odigne s njih zavjesu nutrine — nanesu nam tu i tamo nejasni zamah nečega nestvarno stvarnoga, bolno slatkoga, tako bliskoga i dalekoga u isti mah.

Stvari upijaju sjećanja, ponekad ih dugo zadrže i ne dopuštaju im otići. Znaju postojati skupa s ljudima, ali i bez njih i mimo njih, nakon što ih više nema. I to je dovoljno da nam se učini nepravednim i nelogičnim. Neka obična stvar može nadživjeti svojega vlasnika i prkosno trajati nakon njega — dugo i nemilosrdno. Stoga nam je draga kao uspomena, ali nas i ljuti u isti mah. Jer stvari sabiru sjećanja zajednice s kojom žive, ispreplićući ih međusobno i pridodajući im i memoriju novih naraštaja. Tako jedan predmet u obitelji može godinama skupljati u sebi događaje i zbrajati sjećanja svih ukućana, a potom, kad se svi razidu i kuća ostane prazna, on nastavi šutljivo bdjeti i čekati jedan ponovni pogled, misao ili dodir da ga se pomiluje i razbudi. Ponekad sjećanja izidu van i pokažu se, ali potom se ne daju uvijek vratiti natrag, pa poput duha puštenoga iz male posude narastu i protegnu se te prekriju čitav obzor svijesti. Tada treba puno strpljenja i napora da ih se namami i vrati na svoje mjesto. Takav predmet često strepi od neke ruke koja će mu definitivno presuditi, prodati ga ili baciti u otpad, bilo zbog ravnodušnosti, bilo zbog svjesne ili potisnute nelagode. Jer ni stvari nisu ono što su nekoć bile, a mi pogotovo to više nismo.

Stvari vole zgrabiti sjećanje nasumice, neočekivano, bez logičnoga slijeda ili odabira. I smjestiti ga onamo gdje samo one znaju — ponekad i uz najveći trud ne može ga se pronaći. Jer, sjećanja se ne daju uzeti — sâma se daruju kad žele, komu i koliko dugo žele, gdje žele. Imaju svoju logiku i svoja nadahnuća, svoje trenutke pokazivanja vidljivima i prepoznatljivima. Ponekad se skrivaju godinama pa se odjednom odluče izići van i ukazati se pred očima začudene svijesti. A do tada borave u kući sjećanja. Tamo spavaju danju i noću, u snu i na javi, mirno utopljene i umotane zaboravom poput ljubimca u toplom kutu. Sve dok ih ne probude oštre zrake svjesnosti ili nježni lahor ćutila.

Nečija kuća sjećanja je velika i prostrana, a drugoga pak sićušna i skućena. Ima ih različitih: prozračnih i mračnih, okruženih tamnim šumama ili svijetlim livadama, ili pak ukopanim u golo kamenje. Neke su na tlu, a druge u oblacima. Ima onih koje dobro čuvaju svoju unutarnju toplinu i onih koje ju gube na sve strane. A neki od tih prostora kao stvoreni su da se u njima zaluta i obnevidi kao u Borgesovim labirintima ili “memorijskim špiljama”.

Ovisno o tom o kakvom čovjeku je već riječ, postoje kuće i kućice, katnice i višekatnice, čak i zgrade. Oni povlašteni miljenici plemenito odnjegovane memorije posjeduju vile i palače lijepih sjećanja sa stoljetnim genealoškim stablima zasadenima u planski uređenom dvorišnom parku, a druge dopadne tek koliba, baraka, čak i zemunica. Pa i čitav čovjek je jedna ergonomski i estetski doradena pokretna kućica koja ima svoju kuhinju, toalet, dnevni boravak, radnu i spavaću

sobu. Ima i svoj tavan i podrum, poneka i dvorište. Kod jednih je tavan prostran, a podrum stiješnjen, a kod drugih je obratno.

Kuća sjećanja ponekad se preobrazi u kuću snova, a boraviti u njoj najljepše je upravo u snu. Tada svi putovi vode u kuću snova. U osobito povlaštenim trenucima, vidimo ju raskošno rasvijetljenu i urešenu, iz nje dopire stara poznata pjesma i ugodni žamor dragih glasova. I dok prilazimo iz mračnoga dvorišta prema osvijetljenomu ulazu, čutimo unaprijed slast kako će nas ukućani uskoro prepoznati i obradovati nam se. Ulazna vrata širom će se otvoriti i zapuhnut će nas val topline i smijeha.

Nepokretnost i unutarnje putovanja

Ljudski vijek igra je pokretnoga i nepokretnoga, horizontale i vertikale. S horizontalom se počinje i završava. Ali to drugo prizemljenje ujedno je i definitivno. Priljubljeno uz ležaj tijelo leži najprije na zemlji, a potom pod njom. Zemlja je naša majka i grob. Jedini naš izbor — osuđeni smo na nju, barem tijelom. U posljednjim etapama svojega zemaljskoga hoda ljudi se podijele na one koji i dalje hodaju i druge koji to više ne mogu. Na uspravne i vodoravne. Priliježući sve češće i dulje uz horizontalu svijeta, kao da prispiju u čekaonicu vječnosti i prislanjajući uho uz zatvorena vrata pokušavaju čuti gibanja iza zida vremena. Postupno gubeći sposobnost uspravnoga osovljavanja i približavajući se sve više životnoj apscisi, čovjek poprima svojstvo hiperbolične ne(do)stižnice te se nužno usmjerava u daljine beskonačnosti.

Ljudsko tijelo u svem svojem neprestanom kretanju opet ostaje cjelovito i nepokretno u sebi, čvrsti komad stvarnosti, grumen zemlje koji se kotrlja ovim svijetom. Ta vječna igra kretanja i stajanja, odlaska i ostanka, u neprestanoj čežnji za savrшеноšću bivstvovanja koje se nužno u svojem najblistavijem zenitu započne urušavati i blijedjeti dok u jednom času potpuno ne klone i raspe se. To istovremeno moćno, jedinstveno i blistavo postojanje u svojem virtuoznom plesu atoma, minucioznoj i genijalnoj funkcionalnosti, u isti mah je tako krhko, nestalno i lako uništivo. U stremljenju prema potpunomu oslobođenju čestice se vrte suludom brzinom kao da će se svaki čas odlijepiti od vremenite orbite i odletjeti u beskonačnost, a istodobno utegom tvarnosti ostaju prilijepljene uz zemlju.

Čovjek nije stablo, ali mu u starosti pomalo počinje sličiti. S godinama, postajući sve manje pokretan, čovjek sve više urasta u tlo dok konačno ne dospije ispod njega. A kad se nade tamo dolje, stablo ga nadrasta i daleko je pokretnije od njega. Samo naizgled nepokretno, ono se miče iznutra, ključa i buja, protočno za životvorne sokove, udiše nebesa i mirno dopušta da ga prorasta postojanje. Ono živi! Kad bismo bili hodajuće drveće! I ljubili se cvjetovima trešnje. Samo čovjek nije stablo pa da mu je dovoljan pregršt zemlje pod nogama, komad neba iznad glave i pokoji cvjetni poljubac. Nije mu dovoljno, ali ni nužno. Olakšani od svakoga posjedovanja i sebičnosti neki iznimno mogu živjeti i bez toga i lebdjeti negdje između neba i zemlje, savršeno zaokruženi i lagani. Iako relativno sitan i obzidan materijom — jedan mali svijet za sebe — čovjek duhom može doseći

do na kraj svjetova i svemira, u veličine koje ga bezmjerno nadvisuju. Također, unatoč tomu što je krupan, nespretnan i krut, umije uvući se u najdublje dubine svake stvari, sve do posljednjega nedjeljivoga trunka postojanja, pa i mimo njega — u nepostojanje.

Što je oskudnije kretanje tijela s kraćim amplitudama i malobrojnijim putovanjima, to bivaju intenzivnija unutarnja kretanja u mislima, većega opsega i sadržaja. Za čas se stigne preletjeti čitav život u oba smjera. Stvari se događaju više iznutra, manje izvana, i mali događaj može biti veliki doživljaj! Mladi bi to komentirali: Starci sve preuveličavaju i odmah zakompliciraju stvar s nepotrebnim pripremama i predviđanjima. Ne može se ništa učiniti tek tako, na brzinu i usput. Oni ne shvaćaju koliko je čovjeku u kasnijoj dobi potreban izvjesni odmak između uma i ruku ili nogu — vrijeme za prilagodbu koja mu postaje presudna. Svaka radnja ili praktična vještina, mimo onih već naviklih u vlastitom okruženju, traži pomno razrađeni plan i daleko više vremena nego ranije. Tako sve postaje veliko i važno: dubljava dometa, snažnijega zamaha i dalekosežnijih posljedica.

S godinama čovjek ima sve uži obim aktivnosti, odnosno sve manju izvršnu moć za njih. Ne smanjuju se toliko sposobnosti i umijeće za izvjesne poslove, koliko se snižava prag stresnosti za njihovo izvršavanje. I jedna jedina obveza izvan uobičajenih svakodnevnih dovoljna je da mentalno posve uzbiba staračku misaonu površinu te se neprestance kružeći oko nje stvaraju sve opasniji preokupacijski virovi. A to može potrajati. Što je ranije bila jedna od mnogih stvari koje se obavljalo usput — u nizu jednu za drugom, a nekad čak i istovremeno — u kasnijim godinama ona sama postane tako zahtjevna da stvara uznemirenost i otpor prema inicijalnom pomaku. Sve to možda je i potrebno. Čovjek se tako prilagođava pa i smanjenim preostalim sposobnostima uspijeva jednako dobro obaviti iste zadatke kao i ranije, samo s više pažnje, pripreme i vremena. I s doličnim razmakom između njih — jedan po jedan!

Kako se starenjem bogatimo

Manjkavosti i gubitci koje starenje nosi sa sobom lako je nabrojati — nameću se sami od sebe. Osipanje fizičkoga i mentalnoga bogatstva kao i materijalnih i duhovnih dobara, prijeteće popratne bolesti, napuštanje stečenih statusnih pogodnosti — društveni ugled, aktivno roditeljstvo, doprinos zajednici kroz zaposlenje uz doličnu naknadu i ostalo — sve to je još uvijek manje važno od gubitka dragih ljudi koji svaki, iole dulji životni vijek neminovno donosi. A na kraju treba izgubiti i samoga sebe! Sve juri kobnom svršetku, starost je sve starija i stvari mogu samo gore biti...

Misli nam lakše teku u tom smjeru. Sve to nipošto ne bi smjelo ostavljati gorak okus života u ustima kada i u starosti pokušavamo uživati u njemu. Dapače, taj okusu istom tada postaje pravilno ujednačen, dobro izdiferenciran i temeljito sljubljenih sastojaka. Jer, sa starošću čovjek zasigurno nešto i dobiva. Čemu bi gomilao iz dana u dan tolike količine životnoga bivstvovanja i mukotrpnog, ali ipak dragovoljnog, a često i radosnog, kroz tolike godine radio na njemu, a da ništa

ne bi stekao — nema logike! Stečeno dobro u starosti sigurno postoji, samo je teže vidljivo kroz zavjesu onemoćalosti i krhkosti. Ako ne ranije, ta zavjesa se razmakne barem u blizini smrti, kada se ukaže kao blaga pomirenost s odlaskom.

U čemu se to starost bogati? Osim u sjećanjima koja smo već gore spominjali, a koja nanese velika količina proživljenoga vremena. Godine ih umnažaju, ali usput i gube jer ih ne mogu sve zadržati. Svojim sužavanjem memorija ih odbacuje sloj po sloj, sve dok se u posljednjoj fazi reduciranja taj prostor ne stanji samo na bazne memorijske slojeve nekadašnjega djetinjstva. U protivnom, ako se sjećanja nakupljaju više no otpuštaju, mogu svojim gomilanjem opterećivati, zbunjivati, pa i smućivati jer ne ostavljaju dovoljno kognitivnoga prostora za mirno rasuđivanje. Dobra ravnoteža u tom omogućuje optimalnu količinu sjećanja, taman toliku da ih bude dovoljno kao svjedoka vlastitosti i protežnosti vremena. I inače, ostavljanje i prihvaćanje u pravoj mjeri i odgovarajućem trenutku najvažnije je umijeće u procesu starenja i balans u tim dvjema stvarima donosi mudrost i slobodu duha. Ostavljanje onoga što više nismo i prihvaćanje onoga što bivamo sve više, omogućuje adekvatno prilagođavanje novim okvirima i promjenama što ih starenje donosi u fizičkom, mentalnom, socijalnom, ekonomskom i inom smislu.

U zreloj dobi trebalo bi i dozoriti zrelim plodovima, prije svega duhovno. Jer ono daje priliku sagledati cjelinu, nazrijeti vlastitu životnu panoramu, uvidjeti čudesno vodstvo na dosadašnjem putu. I lakše prepoznati istinske prioritete i pogrešne prosudbe u vezi s time, doduše, još uvijek puno lakše kod drugih i kad su već prošlost. Svemu tomu svakako doprinosi iskustveno znanje, ukupnost spoznaje zasnovane na mnogobrojnim dotadašnjim pojedinačnim promišljanjima i prosvjetljenjima, stečena poniznost što je donosi svijest o nestalnosti i lomnosti vlastitoga bića i života općenito, kao i strpljivost proizišla iz pomirenja s prolaznošću. Vrijeme nam se odjednom pokaže posve blizu jer ga gledamo gotovo u lice — usporilo je hod i mi ga pratimo ukorak — sprijateljili smo se s njime i rado bi što dulje ostali zajedno. Svijet se raščinjava na detalje, kao u usporenim snimku, a vrijeme prelazi u trenutke — povlaštene trenutke sadašnjosti — u njima se uvijek iznova zrcali vlastita vječnost. Sve nam postaje prijateljski blisko i dragocjeno, svaki osmijeh, riječ, susret i doživljaj. Sve to još postoji u ograničenim zalihama i dijeli nam se u povlaštenim vremenima dovršetka vremena. Jer starost je povlašteno vrijeme za odabrane. Svi nemaju sreću doživjeti svoja posljednja vremena. Starci su stoga odabranici života. A mogli bi biti i njegovi miljenici, pa i slavljenci, na određeni način.

Kao što na kraju života možemo ponijeti samo unutarnje bogatstvo koje smo stjecali godinama, tako i u zrelijoj dobi možemo brati samo one plodove koje smo posadili i uzgajali puno ranije kako bi stigli dozoriti. To se odnosi na sve: počevši od umijeća prihvaćanja samoga sebe i drugih, usvajanja skladnoga načina življenja i komuniciranja s osobama s kojima dijelimo svoje dane i osjećaje, ostavljanje ljudi i stvari kad dođe vrijeme za to, pravodobno napuštanje svoje mlađe dobi, odnosno ideje o sebi kao mladom itd. Odnosi se također i na stvaralaštvo bilo koje vrste, kao i na hobije. Sve to čovjek ne može započeti tada kad njego-

ve tjelesne i duševne snage nisu više za to dovoljne. Mora imati već uhodane obrasce, vidljive putove od ranije kojima može proslijediti uspješno i uz manje truda istom stazom. Ipak, s dobrom voljom i namjerom koje nam uvijek ostaju bez obzira na godine, u svakoj dobi možemo se odlučiti za kakav dobar početak.

Postoje dvije vrste ljudi. Oni što, odrastajući i potom stareći, s godinama sazrijevaju i postaju sve više cjelovite osobnosti. Tako stare sporo i lijepo, a ljubav u njima ne prestaje gorjeti ili barem blago žiziti. I u dubokoj dobi sačuvavaju toplinu i punoću duha, brižni su, zainteresirani i ugodni sugovornici i suživotnici. Drugi pak, dozrijevajuću ne dozore — kao da se umanjuju i uruše. Kad ljupkost i svježina mladosti nestanu, kod njih se ogoli i otkrije zanemarena i skrtnuta osobnost, okrnjena dodatno lošim navikama ili karakternim osobinama. Često svadljivi, ogorčeni i tvrdoglavi, ravnodušni i bezvoljni ili suviše govorljivi pa trebaju slušače, ili uvijek u pravu, ali trebaju protivnike, ili pak ne vole nikoga, pa opet ostanu sami, a to im je najteže — biti vlastitim sugovornikom i sustanarom. Takvi ljude brže gube i fizičku ljepotu, a kad se tomu dodaju neizbježni kognitivni i tjelesni gubitci i ograničenja, s njima postaje sve teže.

Nažalost, treće grupe nema: ili se ide naprijed ili natrag. Jer, tko stoji, taj pada, što bi rekao Apostol: “Tko dakle misli da stoji, neka pazi da ne padne” (1 Kor 10,12). Na pokretnoj traci života ne može se zastati i mirno promatrati svijet oko sebe, izuzeti se iz njega, suflirajući sa strane onima koji trče ili hodaju i tek upinjući se u mjestu, ostati na stazi. Dogodi se ipak, te pojedine osobe pri kraju srednjih godina, nakon što ih napuste kojekakve mladenačke strasti, lažni idoli i mamci, bjegovi i razne vrste utjeha i slično — dakle, oni shvate svoje zablude, smire svoje tijelo i duh, usmjere ih i pripreme za aktivan skok, te se pokušaju ukrcati u živu struju života. Zasuču rukave i započnu raditi na sebi, ali tako da rade za druge. Nikada nije kasno ući u Božji “vinograd” u ovom svijetu.

Kažu, iza trideset i pete ljudi imaju lice kakvo zaslužuju, a iza šezdeset i pete to se vidi i u očima — imaju pogled kakav zaslužuju. Tako pojedinim starcima pogled postane izgubljen i zastrašen, s natruhom sludenosti. Sve o nečijem starenju najlakše ćemo saznati upravo iz očiju. Pa i svece najbolje se prepoznaje po pogledu. Njihov pogled čvrsto usidren u Duhu posve je miran i slobodan od nesigurnoga zagledanja oko sebe i u sebe kako bi se provjerilo je li vez života još čvrst i neće li se čamac možda odriješiti i otplutati. Oni su sigurni u svoje sidro. Svečev pogled je bistar i ispunjen jednostavnom ljudskom ljepotom. Sve je u njemu sabrano, ne strepi od mogućih gubitaka, niti žali za onim već nastalima. Taj pogled uvijek smjera na drugoga, kao da kaže: Evo me! Tu sam za tebe! Pogledaj me! Imam ti nešto reći! Prenijeti i dati.

Čak i samo starenje ima u sebi nešto od savršenstva u svojem točnom i kronološki neupitnom programskom slijedu životnih mijena svakoga živoga bića. Starenje je najljepši i najlakši način završetka jednoga životnoga puta čijim se ispunjenjem dosiže dovršetak svojega stvaranja. Jednostavno kazano, život se življenjem troši i potroši. Pa i u svijetu stvari dobro je kad se stvari uporabom istroše pa ih mirne duše zamijenimo novima. A mnoge stvari starenjem postaju

vrjednije i zanimljivije. Nose u sebi odslike svojih vlasnika i zapise njihovih priča. Nakupljaju vrijeme i oplemenjuju ga.

Uzmimo za primjer čajni pribor u Japanaca. U japanskoj kulturi, zapravo umjetnosti, čajna ceremonija ili “čajni obred”, kako kaže Vladimir Devidé, odnosno na japanskom cha-no-yu, zauzima, obzirom na proširenost i sljubljenost s duhom Japanaca, centralno mjesto u njoj i graniči s religijom zen-budizma i s umjetnošću (uz haiku, ikebanu i slikarstvo, nō dramu, netsuke — rezbarije u slonovači, bonsai — aranžmani minijaturnih pejzaža s patuljastim drvećem, itd.). Ali zadržimo se na čaju, odnosno na priboru za čaj: keramičke šalice iz kojih se pije, kao i ostale posudice, miješalice–četkice od bambusa, kotlić za kuhanje, porculanska posuda za hladnu vodu, drvene lakirane posudice za čajni prah (najčešće zeleni čaj u prahu, posebna vrsta gorkastoga okusa). Sam pribor ne treba biti nov, dapače dragocjeniji su oni komadi posuda koji su stariji, pa makar i s ponekim oštećenjem. Jer svako otkriveno mjesto, ogrebotina ili sastrugana boja, male napukline i slično, ustvari su povijesne bilješke o obiteljima i prijateljima koji su se na dotadašnjim čajnim obredima okupljali, osobito o onima koji su odsutni ili umrli. Takva jedna šalica puno lakše i uspješnije dovodi onoga tko pije iz nje u dubine stvarnosti uvodeći ga u sklad s predcima i sa sveukupnošću kao takvom.

Isto tako, izlizano, pohabano staro tijelo može i dalje biti izvrsna i upotrebljiva posuda duha, tim dragocjenija što je starija i s više popijenih šalica čaja u životu. Nipošto se ne slažem sa starim majstorom cinizma i poze Igorom Mandićem — čovjeku se ponekad učini kako on uvijek ima neki zadnji cilj iza svojih riječi — koji starost definira mučnim epitetima (“raspadanje, predvorje smrti, vrijeme smradeža i gađenja”, kako vlastitoga, tako naravno i onoga iz okoline itd.). Gotovo poput vapaja proroka Jeremije: “Pošast odasvuda!” Po tom uzviku su ga i nazivali, mislim na Jeremiju, ali dobro bi pristajao i nekim novijim literarnim prorocima grobnoga crnila.

Mistična starost

Nije li proces starenja jedno putovanje jednosmjernom ulicom koja vodi kroz jedini prolaz, kroz samo srce života, preko umiranja u eshatološku dimenziju? Vjernici kršćani imaju nadu više, znajući kako ih je Isus Krist otkupio cjelovite sa svime što jesu i što su bili od prvoga dana svojega života: sve ono svjesno, ali i nesvjesno u njima, spoznano i nespoznano, dobro i loše, savršeno i nesavršeno. Nijedno sjećanje i proživljeni trenutak, nijedno slovo mentalne abecede, ništa od onoga stečenoga znanja, ni od onoga što su mislili, govorili ili činili i nijedan atom tjelesnoga — dakle, ništa od toga nije izgubljeno. Sve je to otkupljeno i bit će im jednom vraćeno u savršenijem, pročišćenom i proslavljenom obliku.

Stoga se ne treba žalostiti ako se čovjek ne sjeća nečega što je imao u sebi, ni kad gubi dio svojih unutarnjih ili izvanjskih svojina — sve je još tu, sačuvano i živi i jednom će ponovno postati vidljivo. Jer Stvoritelj nikada ne uzima, ni malo ni puno od svojega stvorenja, a da mu to ne nadoknadi ili na neki drugi način

uzvratu još u većoj mjeri. On ga uvijek ponovno skuplja rasuta, obnavlja klonula, cijeli bolesna i grije promrzla. Što mu vrijeme oduzme, vječnost će mu još više umnožiti. Duhom osnaženo jastvo koje okružuje, grli i ustvaruje ukupnost onoga neponovljivoga i nepromjenjivoga istinskoga ja, što nas prati od rođenja za sav život i pronosi u nama žudnju za vječnošću, uvijek ostaje istovjetno i cjelovito u svakoj fazi našega života i čuva sve naše blago za nas. Trebamo imati povjerenja u njega da ga dobro čuva. Prepustimo ga nebeskim trezorima i znajmo da je ondje gdje ga najmanje možemo dosegnuti domišljanjem.

I Bog ostaje istovjetan. U djetinjstvu, mladosti i starosti, u svim svojim životnim različitostima vjernik ga prepoznaje — istoga i postojanoga. Tako on postaje nosiva konstanta nečijega života. Uvijek ga je lako prepoznati po osobnoj ljubavi. No, treba se upitati, hoće li on nas moći prepoznati po toj istoj ljubavi. Jer “u dan onaj” ona će biti znak prepoznavanja, a s ljubavlju nikad niste posve sigurni. Nije izbrojiva i teško je mjerljiva. Ili je ima ili nema. Divno i okrutno u isti mah. Jer ljubav se ne da naučiti, niti je dovoljno samo željeti je. Ona je dar, cvat slobode i dugo zrijući plod što niče i raste samo iz poništenoga sjemena. “Sebezalno srce”, kako su nazivali početkom prošloga stoljeća ono koje je “samo za sebe zauzeto”, ne može donijeti takva ploda. A takvih nije malen broj. Stoga, tako moćno i strahotno svijetom odzvanja kroz tisućljeća: *Dies irae*. Utješna je ipak spoznaja kako čak i u homeopatskim tragovima ljubav djeluje.

Aktivno i zdravo starenje

Danas je došlo doba svojevrsne gerontokracije. Starci čine bitan dio društvene zajednice, koji k tomu neprestano raste. Udio staračkoga stanovništva u razvijenim zemljama penje se do četvrtine ukupnoga broja stanovnika, a i hrvatska populacija približava se tomu omjeru. Moguće, nekomu vladavina staraca i ne izgleda posve tragično, osobito ne starijima. Jer oni sve dulje žive, na njih se sve više treba računati, stariji stanovnici postaju zlatna rezerva prokušane, odane i životno dokazane građanske i radne snage. Zauzimaju važne pozicije, uspješno izvršavaju i najdelikatnije i najodgovornije poslove. Dobna granica odlaska u mirovinu zagazila je u starosnu dob. Tako se očituje suvremena dvoličnost: kad treba raditi onda se društvena zajednica ne obazire na starost, iako ju u svemu drugom i dalje jednako definira. Za društvo u cjelini korisno je i važno stariju populaciju s jedne strane održavati što dulje vitalnom, a onu koja zahtijeva skrb i bitniju pomoć, što manje bolno apsorbirati.

Iako je glavni objekt gerontologije i gerijatrije kao i brojnih institucija i ustanova, starijemu čovjeku to nije dovoljno. On se treba ponajprije sam pobrinuti za vlastito starenje na, što je moguće više, prirodan i usklađen način. Za aktivno zdravo starenje itekako se treba potruditi jer je potrebno prihvatiti izazove koje ono donosi, suočiti se s njima i nipošto ih zanemarivati. A oni su bitni i brojni. Neki od njih mogu se uobličiti u sljedeća pitanja: kako što dulje zadržati svoje dotadašnje sposobnosti i funkcionalnost primjerenu dobi; kako umanjiti ili posve napustiti nezdrave navike i rizična ponašanja; kako psihički, podjednako i fizički

podnositi fiziologiju starenja tijela i njegovih organa, boriti se s dobnim čimbenicima za različite bolesti; kako se nositi s bolestima i stanjima nastalim zbog umanjениh sposobnosti. Kako prihvatiti sve to, prepoznati svoje granice i prilagoditi im se te unutar novih okvira pronalaziti druge mogućnosti ili uvećati preostale, do tada nedovoljno korištene i nepotrošene potencijale, kako bi se barem donekle zamijenilo one u nestajanju? Kako zadržati mladost duha i duševnu snagu, te steći unutarnji mir i mudrost koje godine mogu donijeti?

Kao i drugdje u bitnim stvarima, život nam, izgleda, uvijek nudi više pitanja no što daje odgovora. Ipak, u samom pitanju često je sadržan i odgovor. Ukratko bi se moglo reći kako je potrebno uskladiti svoje ponašanje s kronološkom dobi, a od aktivnosti, ako je moguće, birati one koje rade u našu korist, ne pogoršavaju postojeće bolesti, a doprinose zdravlju te ispunjavaju čovjeka mirom i zadovoljstvom, iako podrazumijevaju i izvjestan napor. U svemu tome, unatoč potrebi što duljega i većega angažiranja, dobro je uvijek sačuvati bonus umirovljeničkoga slobodnoga vremena i izbjegavati psihičke i vremenske tjesnace — razne oblike pritisaka — jer staračka je kora vrlo tanka, krta i lomljiva.

Nosivi čimbenik zdravoga starenja uz psihičku i mentalnu aktivnost radi očuvanja funkcijske sposobnosti mozga, uz pravilnu prehranu i izbjegavanje rizičnoga ponašanja, svakako je i tjelesna aktivnost. Uz poslove oko samozbrinjavanja i svega ostaloga što svakodnevica podrazumijeva, treba naglasiti još dva, odnosno tri oblika fizičke aktivnosti: tjelovježba i hodanje te boravak u prirodi koji sat kroz tjedan. Desetak minuta vježbanja dnevno ili barem dva puta tjedno po pola sata bio bi optimalni minimum. Za vježbe je bitno da su primjerene dobi i zdravstvenomu stanju starije osobe s ciljem ublažavanja tegoba povezanih s nekom kroničnom bolešću lokomotornoga sustava ili povećanju opsega pokreta u zglobovima, najčešće koljenima, kukovima i ramenima, te općenito očuvanju i jačanju preostale mišićne snage, uz vježbe istezanja, balansa i sl. Kod žena ne smije se zanemariti tjelovježba radi prevencije osteoporoze. Kao izvrsna dopuna vježbanju, a u krajnjoj crti čak i zamjena, može poslužiti i svakodnevno polusatno pješaćenje.

Ljubav — na okrajcima kromosoma

Starenje je neminovan proces u životu svakoga čovjeka kao biološke jedinice. Možda bi ga i mogao izbjeći kad bi se zamijenio s jastogom ili kornjačom — oni navodno ne stare, nego samo postaju veći. Starenje ovisi o genetskoj podlozi, odnosno o grupi gena odgovornih za vitalnost i duljinu života koje čovjek dobije u svojoj genskoj kombinaciji. Zapravo, riječ je o kromosomima ili, kako nas znanost poučava, o stabilnosti i duljini telomera na njima. Dok mi bezbrižno šetamo uokolo, godine nam grickaju telomere na okrajcima kromosoma dok ih malo po malo posve ne skrate, čime se blokira daljnja replikacija stanice, pa ona stari i odumire. Tim neminovnim biološkim procesima možemo, naravno, i sami uvelike pripomoći ili odmoći birajući ili zadržavajući već usvojene faktore koji potiču ili umanjuju šanse za dulji životni vijek kao što su: očuvanje zdravlja, pravilna

prehrana, štetne navike, psihološki obrasci ponašanja, optimalna fizička aktivnost, profesija, stres itd. Gornja granična dob čovjeka kao vrste je 120 godina, ali tko bi smio s time računati? No sa starošću možemo računati, ako iole dulje živimo. Ona će svakako doći i bez našega truda, ali za što bolju i dulju vitalnost u njoj itekako se treba potruditi. U tom je presudno umijeće ostavljanja i prihvaćanja. Ostavljanja svega onoga što bi ionako s vremenom morali dati, a što nam je nekoć činilo veći dio života te dragovoljno, pa čak i radosno prihvaćanje novih granica, jer iza njih je prostor neograničene slobode. Za smisleno i uspješno dovršenje svojega životnoga poslanja potrebno je ujediniti sve preostale intelektualne, fizičke i duhovne moći, stečeno znanje i unutarnju snagu, neprestano se obnavljajući u transcendentnom koje nas obuhvaća i nadilazi, te dijeliti sve to sa zajednicom s kojom živimo. Jer skraćeni telomeri možda se najučinkovitije stabiliziraju ljubavlju.

Tko nosi u sebi ljubav prema sebi i drugima, stalno se trudeći održati ju budnom i obnavljati iz dana u dan dobrim mislima i još boljim činima, zadržat će ju i u ovoj kasnijoj dobi kad je ona još jedna od rjeđih stvari za koju se sposobnosti starenjem uvećavaju i za koju ne treba ni mladost, ni novac, pa ni zdravlje. A može stati u malo vremena i prostora i to u velikim količinama. Poput mehaničke ure na navijanje. U nekoliko okretaja rukom možemo sabiti vrijeme u njezinu malu oprugu, da bi nam potom cijeli dan ili dva ta ista ura darivala svoje sitne zlatne otkucaje umnažajući vrijeme i rasprskavajući sekunde. Tako i u našem životu, navijena opruga dobrog i istinitoga u nama dugo će sama od sebe otkucavati vrijeme u srcima drugih, pa i tada kad naše prestane kucati. Kao što je puno ljepše i umnije kazao Rabindranath Tagore: “Smrt ostavlja bol koju nitko ne može izliječiti, ljubav ostavlja sjećanje koje nitko ne može uzeti.”