

TURINYS

IŽANGA. <i>Gyvenimo tikslas</i>	9
APGAILESTAVIMAS	19
PRASMĖ	24
BAIMĖ	30
DISKRIMINACIJA	37
DŽIAUGSMAS	43
AUTORITETAS	48
TRANSFORMACIJA	54
PERMAINOS	59
SIEKIAI	65
GALIMYBĖS	69
PRISITAIKYMAS	74
PILNATVĖ	81
PASLAPTIS	86
SANTYKIAI	91
PASAKOJIMAI	96
MOKĖJIMAS PALEISTI	100
MOKYMASIS	105

RELIGIJA	111
LAISVĖ	117
SĖKMĖ	122
LAIKAS	126
IŠMINTIS	132
LIŪDESYS	137
SVAJONĖS	141
APRIBOJIMAI	145
VIENTVĖ	150
PRODUKTYVUMAS	155
PRISIMINIMAI	158
ATEITIS	163
NESENTI ŠIRDIMI	168
BETARPIŠKUMAS	172
NOSTALGIJA	177
DVASINGUMAS	182
VIENTIŠUMAS	187
ATLAIDUMAS	192
PERŽENGIANT RIBAS	197
DABARTIS	203
DĖKINGUMAS	208
TIKĖJIMAS	212
PALIKIMAS	216
BAIGIAMASIS ŽODIS. <i>Prieblandos metas</i>	221
PADĖKA	225
PASTABOS	227

IŽANGA

Gyvenimo tikslas

Sausio rytas Kerio grafystėje. Apačioje, prie uolėtų Skrantų, Atlanto vandenynas gena baltomis keteromis pasipuošusias piktų bangų virtines. Jos dūžta tarp akmenimis nusėtų salelių. Dvi naktis šėlusi audra permerkė kalvas, ant kurių stovi mažytis akmenų mūro airiškas kotedžas. Audra jau seniai baigėsi, o nuo plikų medžių šakų vis dar laša vanduo, ir mažas upeliukas po mano langu triukšmingai ritasi nuo kalvos šlaito į slėnį apačioje. Įprasta žiemos diena Kerio grafystėje.

Ne visiems. Per tas dvi audringas dienas jūroje dingo penki žvejai ir jų laivas. Šį rytą jie buvo paskelbti žuvę, nes jūra vis dar pernelyg audringa, kad būtų galima jų ieškoti.

Nežinau, kas jie tokie buvo nei kokio amžiaus. Tačiau vieną dalyką žinau – gyvenimas ir laikas yra neapčiuopiami. Jie mums priklauso, bet kartu ir nepriklauso. Kartais, kaip nutiko tiems žiemos audros užkluptiems žvejams, netikėtai juos prarandame. Daugelis mūsų,

kaip jūs ir aš, žingsniuojame per gyvenimą lyg ir įsitikinę, kad jis tęsis amžinai, o vis dėlto neabejojame, kad netrukus tikrai baigsis.

Tokiomis ramaus sąmoningumo akimirkomis reikia be užuolankų pažvelgti į tai, ką reiškia senti, tapti vyresniu visuomenės nariu, senjoru. Svarbu, kad amžius netaptų kliūtimi, nes gyvenimas – ne vien kvėpavimas. Neturi reikšmės, ką veikiame, koks mūsų amžius ar kokią vietą užimame socialinėje ekonominėje skalėje, gyvenime svarbiausia tobulėti, tapti tokiems geriems, kokie tik pajėgiami būti.

Ši knyga skiriama tiems, kurie yra prie „senatvės“ slenksčio, tiems, kurie neseniai gavo pirmąjį elektroninį laišką iš Senjorų draugijos ir labai dėl to nustebę, nes jaučiasi jauni ir sveiki.

Knyga skiriama ir tiems, kuriems galbūt neduoda ramybės jų tėvų problemos ir apskritai vyresnio amžiaus keliama iššūkiai. Tiems, kurie nori pamąstyti apie senėjimo pasekmes savo pačių gyvenimui.

Pagaliau, ši knyga skiriama tiems, kurie nesijaučia seni, nors vieną dieną ir nustėro iš nustebimo, kad ir jų neaplenkė laikas. Jie sulaukė tokio amžiaus, kokio niekada nesitikėjo sulauksią. Jaunimas juos vadina „senjorais“, „vyresniais“, „vyresniąja karta“, netgi „senukais“, tačiau viduje jie jaučiasi tokie, kokie buvo. Žinoma, išskyrus metų skaičių. O juk čia ir yra skirtumas.

Iš tikrųjų senjorai yra seni ir sensta su kiekviena diena. Bent jau taip rodo kalendorius. Jie jaučia, kad baigia

vieną savo gyvenimo etapą ir pradeda naują. Jie laikosi įsikabinę pirmojo, bet negali sustabdyti neišvengiamo perėjimo į antrąjį. Tačiau jie nežino, kaip tai vertinti. Ar dabar dings viskas, kas buvo gera ir teikė pilnatvę gyvenimui? Ar reikia susitaikyti su neišvengiamais dalykais ir apgailėtina padėtimi? O gal tai naujo gyvenimo pradžia? Ar pradžia betikslės egzistencijos? O gal gyvenimo tikslas tik dabar tapo matomas? Kadangi daugelis mūsų pensijoje praleidžiame beveik tiek pat laiko, kiek ir darbe, būtina pamąstyti apie tai, ką metai atneša, ko reikalauja, ką gali mums pasiūlyti. Svarbu, kad metams bėgant žinotume, ko ieškoti.

Kalbant apie šią knygą, išties būtų klaidinga teigti, kad esu per jauna ją rašyti. Juk man tik septyniasdešimt. Taigi, siekdama kuo labiau priartėti prie tiesos, pasilieku teisę peržiūrėti šį leidimą, kai sulauksiu devyniasdešimties.

O dabar rašysiu apie tai, kokie jausmai apima įžengus į tą gyvenimo laikotarpį, kuriame nebelieka karjeros planų.

Rašysiu apie vyresnius žmones, su kuriais gyvenau visą savo gyvenimą ir kurie išliko aktyvūs jau praėjus tam gyvenimo etapui, kurį didžioji dalis žmonių vadina „produktyviu“.

Rašysiu apie perėjimą į paskutinį žmogaus raidos laikotarpį ir apie tai, kaip paversti jį viso savo gyvenimo kulminacija.

Gerontologai pasakys, kad mūsų visuomenėje egzistuoja trys senatvės tarpsniai. Yra jauni (65–75 m.),

vyresni (76–85 m.) ir vyriausi (nuo 86 m.) senjorai. Visi šie laikotarpiai turi ir bendrų, ir specifinių bruožų.

Kitaip nei apie gyvenimo pradžią – nuo gimimo iki dvidešimt vienerių metų, – apie vyresnį amžių buvo žinoma gana mažai. Tiesą sakant, gerontologija, kaip mokslo šaka, tyrinėjanti biologinius, psichologinius ir socialinius senėjimo aspektus, atsirado tik po Antrojo pasaulinio karo. Anksčiau buvo domimasi tik tuo, kaip pratęsti jaunystę ar pašalinti senėjimo pasekmes. Tačiau gerontologija vis dar neskiria reikiamo dėmesio dvasinei to vienintelio gyvenimo etapo dimensijai, kuri suteikia mums išteklių įprasminti ir įvertinti visą savo gyvenimą.

Rašysiu nutylėdama apie su amžiumi išstinkančius fizinius pokyčius, nors neneigiu, kad jie yra svarbūs ir paveikūs. Man svarbiau psichinis ir dvasinis nusiteikimas, su kuriuo pasitinkame tuos pokyčius ir kuris iš tikrųjų lemia, kuo tampame keliaudami iš vienos brandaus amžiaus pakopos į kitą. Tiesą sakant, nykstant fizinei gyvenimo dimensijai, paprastai ima skleisti dvasingumas.

Nerašysiu apie mirtį. Mirtis ir senatvė nėra sinonimai. Mirtis gali ištikti bet kokiame amžiuje. O senatvė sulaukia tik palaimintieji. Žinoma, rašysiu apie tai, ką reiškia sąmoningai ir aiškiai suvokti, kad artėjame prie mirties.

Rašysiu apie jus ir apie save, apie prabėgusių metų ir visų likusių dienų, kurių dar tiek daug bus, prasmę.

Pripažinkime: daugiau žmonių tiesiog sulaukia garbaus amžiaus, nei sugeba suprasti, jog jų metai yra dovana, o

ne našta. Ne kiekvienas moka teisingai juos įvertinti ir jais džiaugtis. Knygoje kalbėsime, kaip džiugiai priimti su metais gaunamą palaiminimą ir atsikratyti jų nešama našta. Tokia yra dvasinė garbaus amžiaus užduotis.

Gyvenimo ruduo yra ypatingas laikotarpis – galbūt pats ypatingiausias. Tačiau jį lydi viso gyvenimo baimės ir viltys. Norint gražiai nugyventi šiuos metus, reikia giliai ir atidžiai pažvelgti į kiekvieną savo baimę ir viltį. Svarbu ne amžius, ne tai, kiek metų pajėgiame išpešti. Svarbu brendimas, svarbu atrasti kiekvieno gyvenimo etapo vertybes. Kaip rašė E. M. Forsteris: „Turime atsisakyti gyvenimo, kurį suplanavome, kad pelnytume gyvenimą, kuris mūsų laukia.“

Atėjo laikas atsikratyti fantazijų apie amžiną jaunystę ir baimės pasenti, laikas atrasti brandžių metų grožį. Atėjo laikas suprasti, kad paskutinis gyvenimo etapas nėra ne-gyvenimas, tai naujas gyvenimo etapas. Šiems metams – pamatuotai aktyviems, kupiniems psichinio budrumo, patirties ir smalsumo, socialiai svarbiems ir dvasiškai reikšmingiems – lemta būti gerais metais.

Tačiau pati svarbiausia gražios senatvės paslaptis – tai suvokimas, kad gyvenimo ruduo turi savo tikslą. Senatvė yra prasminga, nesvarbu, kaip gyvename, kokius socialinius išteklius esame sukaukę. Kiekvienas gyvenimo etapas turi savo tikslą, ir paskutinio etapo tikslas nėra niekas, o nenusileidžia ankstesniems. „Gera nugyvento gyvenimo vakaras, – rašė prancūzų moralistas Joubert'as, – įžiebta žibintus.“ Brandūs metai nušviečia ne tik mus, bet ir

mūsų artimuosius. Ir mes turime dėl to pasistengti. Tiesą sakant, vėlyvieji gyvenimo metai yra vieni geriausių ir reikšmingiausių. Tik svarbu suprasti, kodėl.

Kas iš mūsų negirdėjo nuolat kartojamos frazės, kad „gyvename tik vienašyk“? Šis posakis leidžia suprasti, kad gyvenimas yra viena begalinė linija; negalima pakeisti to, ką darėme vakar ar darome šiandien. Toks mąstymas gali būti mirtinai pavojingas, nes jis įkalina mūsų ateitį, sustingdo mūsų sėkmes ir nesėkmes, nepataisomai pakenkia rytdienai. Be to, jei vienas veiksmas nulemia kitą, tuomet nelieka naujumo ar pokyčių. Tėra tik biologinis laikas, nepertraukiamas ryšys, begalinių viena kitą vejančių dienų lemtis. Dabar nulemia tai, kas bus ateityje.

Bet man taip nenutiko. Priešingai. Mano gyvenime buvo tik daug naujų pradžių.

Dabar, kai man jau per septyniasdešimt, žinau, kodėl niekada nepaisiau pasakymo, kad gyvenimas yra viena begalinė vakarykštė diena. Tiesą sakant, ši mintis man labai nepatiko. Ji vienas tų pamokymų, apie kurį suaugusieji sako, kad tai ne pamokymas, bet jaunimas įsikimba jo, tarsi medžioklinis šuo pėdsakų. Jis teigia, kad sprendimas, kurį žmogus priima vienu ar kitu metu, amžiams sugriauna arba išgelbėja jo gyvenimą.

Manau, kad nėra tokio dalyko, kaip vienas gyvenimas. Tiesa ta, kad kiekvienas gyvenimas yra daugelio gyvenimų virtinė, ir kiekvienas jų turi savo užduotis, galimybes, pobūdį, klaidas, nuodėmes, šlovės ar gilaus

nusivylimo akimirkas, ir visa tai turi atvesti prie vieno rezultato – laimės ir pilnatvės jausmo.

Gyvenimas yra mozaika, sudėliota iš daugybės dalelių, kiekviena iš jų savaip gera, kiekviena veda į kitus etapus.

Dabar suprantu, kad kiekvienas gyvenimo etapas yra atskira nepertraukiamos gyvenimo tėkmės dalis. Kiekvienas iš jų yra apibrėžtas ir sudaro unikalią viso gyvenimo dalį. Kiekvienas jų leidžia mums atsinaujinti. Ir kiekvienas turi savo tikslą.

Pirmiausia išmokstame, ką reiškia būti gyvam. Išmokstame kalbėti ir vaikščioti, nemėtyti daiktų, per garsiai nerėkti, netrypti kojomis ir pasakyti sau „NE!“

Vėliau išmokstame būti mokiniais ir susirasti draugų. Arba atrandame, kad nepajėgiame susirasti draugų, kad mumyse yra kažkas, ko kiti nemėgsta. Taigi, galiausiai mūsų nepriima į būrį. Tačiau iš patvarios vidinės savo šerdies sugebame susikurti tvirtą savigarbos atramą, kuri leidžia tikėti, jog mums viskas gerai, nepaisant aplinkinių tvirtinimų. Pamažu atrandame save.

Galiamieji užaugame. Mus priskiria prie suaugusiųjų. Gana įdomu, kad mes iš tikrųjų patikime, jog taip ir yra.

Mokomės, įgyjame kvalifikaciją. Tampame pardavėjais ar vadybininkais, virėjais ar dermatologais, ugniagesiais ar mokytojais, odontologais ar suvirintojais. Turime savo karjerą, profesiją, įgūdžių ir gabalėlį pasaulio, į kurį galime įspausti savo žymę. Susitinkame žmogų, kurio požiūris į gyvenimą sutampa su mūsų, sukuriame šeimą ir kartu apsigyvename. Arba nutariame gyventi vieni,

pasižvalgyti po pasaulį, atsiduoti savo karjerai ar pašaukimui. Bet kuriuo atveju, jei mums sekasi, turime gyvenime tikslą.

Tačiau neretai dalykai, kurių išmokstame apie gyvenimą, siekiant tikslo pasimiršta. Dedame visas pastangas, norėdami gauti ar išlaikyti darbą. Randame darbus, iš jų išeiname ar jų netenkame. Nusivarome nuo kojų pirkdami namus, siekdami mokslinio laipsnio ar kitaip užsitikrindami saugumą, nes šioje kultūroje manoma, kad visa tai truks amžinai.

Netikėtai laikas visiškai nusistovi. Teliaka daugybė metų mokėti paskolas. Atrodo, dar tiek daug laiko suplanuoti išėjimą į pensiją. Išgyvename ne vieną įmonių mažinimą ar uždarymą, pasitaiko paaukštinių, priedų ar profesinių laimėjimų.

Tuomet – taip pat staiga, kaip prasidėjo, – toks gyvenimas baigiasi. Gauname pirmąją pensiją ir senjorui priklausantią lengvatą važiuoti viešuoju transportu. Išeiname į pensiją – ją lydintis laisvės jausmas daugeliui labai greitai pavirsta priverstinio nenaudingumo jausmu.

Yra tokia aukšta pilka siena, vadinama „brandūs metai“.

Mokslininkai rašo straipsnius apie psichologines šio amžiaus savybes ir išgyvenamus fizinius pokyčius. Tačiau keliaudami iš vienos savo gyvenimo pakopos į kitą žinome, kad senėjimas atneša tik senėjimą.

Kokia jo reikšmė? „Sendami tampame kvailiesni ir kartu išmintingesni“, – rašė prancūzų rašytojas La Rochefoucauld.

Tai kaip yra iš tikrųjų? Kokia šių papildomų metų prasmė? Mes jau nepriklausome sistemai, savo įmonei ar įstaigai. Ar tai laikas mirti? Ar dabar belieka laukti, kada išeisime? O jei taip, ar įmanoma išgyventi šiuos metus džiaugsmingai ir oriai?

Neabejoju tik tuo, ką matau aplinkui. Margaretai devyniasdešimt penkeri, anksčiau ji buvo siuvėja ir vis dar ieško darbo. „Aš pasiruošusi dirbti“, – sako ji ir siūlosi draugams palenkti kelnes ar apsiūti naujas užuolaidas. Ji bendrauja su visais aplinkiniais, nori žinoti, kur jie dingę, jei šie ilgiau nepasirodo. Margareta skaito ir klausosi muzikos. Ji nepraranda ryšio su senais draugais. Klausosi mokomųjų diskų. Ji gyvena. kažkas jos gyvensenoje pateisina šį gyvenimo etapą, paverčia jį kūrybingu, o ne nuobodžiu. Margareta leidžia man pažvelgti į tą mano gyvenimo dalį, kurios dar nematau. Ji liudija man, kad gyvenimas nematuojamas metais.

Kiekvienas gyvenimo tarpsnis turi savo tikslą. Vėlyvasis suteikia laiko įsisavinti ankstesnius. Pasak Margaretos, šio laikotarpio užduotis – ne kęsti gyvenimo saulėlydį, o gyventi taip, kaip niekada anksčiau.

Šioje knygoje apžvelgiami senėjimo iššūkiai, sunkumai ir staigmenos, problemos ir atsiveriančios galimybės, skausmai ir džiaugsmi. Kalbama apie atstūmimo pojūtį, kuris kyla iš jausmo, kad praradome ryšį su likusiu pasauliu. Analizuojamas skirtumas tarp veiklos ir buvimo, įrodoma, kad abu šie dalykai gyvenime vienodai svarbūs,

abu turi tapti dovana visuomenei. Netiesa, kad vienas jų svarbus, o kitas menkavertis. Atidžiai pažvelgiama ir į pagundą atsiriboti nuo aplink vykstančių pokyčių. Svarstoma, kas nutinka, kai nutrūksta, transformuojasi ar išnyksta seni santykiai, kai juos pakeičia nauji žmonės ir iššūkiai. Rašoma apie rytojaus baimę ir amžinybės paslaptį, siūloma, kaip visa tai reikėtų priimti. Analizuojama daugybė su amžiumi atsirandančių gyvenimiškų problemų, kurioms skirta vesti mus į gyvenimo pilnatvę.

Nebūtina šios knygos skaityti ištisai ar nuosekliai. Kaip ir su pačiu brandžiu amžiumi, su ja verta susipažinti palengva, mažliai ir rimtai. Po vieną temą. Prie šių puslapių dera grįžti nuolat, bent jau siekiant pajusti gyvenimo pulsą, keliaujant nuo vieno klausimo prie kito, iš vieno gyvenimo dešimtmečio į kitą.

Brandžiame amžiuje prasideda visiškai naujas gyvenimas. Bėgantys metai ne vien dovanoja malonę vis dar egzistuoti – jie suteikia galimybę gyventi ypač gyvai.

APGAILESTAVIMAS



„N^egalvokite nuolat apie savo praeities klaidas ir nesėkmes, nes protą apims sielvartas, apgailestavimas ir depresija“ (Swami Sivananda).

Apgailestavimas, viena iš garbaus amžiaus šmėklų, vieną dieną ateina pas mus nutaisęs išminčiaus veidą, atrodo toks gilus ir rimtas, racionalus ir atsakingas. Jis skatina mus žvalgytis atgal. Verčia apsvarstyti viską, ką padarėme, jis mums šnabžda: „Vertėjo paklaudyti mamos... reikėjo baigti mokyklą... nereikėjo taip anksti tuoktis... turėjai baigti kitokius mokslus... reikėjo pakeisti darbą... turėjai daugiau laiko leisti su vaikais, šeima, namuose... vertėjo persikelti iš šio rajono / miesto, pakeisti šį nuobodų / pašėlusį / uždarą / gyvenimą.“

Sekinantis užsiėmimas. Be to, pavojingas.

Apgailestavimas nepaliekia mūsų ramybės ir mus užplūsta nuovargis. Metai prabėgo mums to nė nepastebėjus.