

Ani minunați

O nouă perspectivă asupra vieții
după cincizeci de ani

Traducere din limba engleză de
Mihaela Marian Mihăilaș

Introducere. Ani minunați	17
Următorul rit de trecere	18
Vă aflați într-o nouă etapă a vieții?	19
Două femei	20
Cercetare și viziune	22
A ființa și a acționa	24
Cum devenim vizibili	25
 1. Dobândirea unei noi atitudini privind bătrânețea	 29
Modelarea unei noi atitudini privind bătrânețea	33
Stresul și rolul său de catalizator al spiritului	36
Cum să ne acceptăm vârsta	42
Un cerc de prieteni	49
Cum devenim vârstnici	53
Cum alegem să fim liberi	59
 2. Vârsta transformării	 65
O perioadă cum n-a mai fost alta	67
Etapale procesului de îmbătrânire	69
Etapa 1: Vârsta transformării	71
Menopauza și andropauza – călătorii spirituale	73
Cum putem să ne învingem teama în preajma vârstei de cincizeci de ani	79
Frânghia și șarpele	89
 3. Vârsta distincției și vârsta împlinirii	 93
Etapa 2: Vârsta distincției	96
Identificarea distincției și a moștenirii personale	102
Iubirea unei persoane vârstnice	108
Devotament și o viață de bucurie	109
Femei, bărbați și deosebiri specifice vârstei distincției	111

Etapa 3: Vârsta împlinirii	113
Spiritul împlinirii	119
Călătoria finală a renunțării	122
Moise își contemplă trecutul	129
4. Cum îmbătrânesc femeile și bărbații în mod diferit	133
Deosebiri admirabile care ne ușurează existența	135
Cum abordează femeile și bărbații conflictul în mod diferit	140
Cum să analizăm șapte deosebiri fundamentale și să ne bucurăm de ele	147
Deosebiri care se diminuează cu vârsta	157
Ajutați-i pe bărbați să îmbătrânească și ei frumos, vă rog!	159
5. Înțelepciunea păstrării individualității în relațiile apropiate	169
Arta păstrării individualității în relațiile apropiate	171
Relațiile sexuale și paradigma păstrării individualității în relațiile apropiate	184
Gena monogamiei	199
O nouă modalitate de a iubi	201
6. Uluiitorul creier de bunic	207
Creierul de bunic	208
Se deosebesc bunicile de bunici?	213
Prețioasele povești ale bunicilor	217
Stresul și uluiitorul creier de bunic	221
Dumneavoastră preluați controlul	228
7. O altă perioadă din viață în care ni se oferă a doua șansă	233
„Cântecul Evei”	236
Spiritualitatea împlinirii	244
Locul pe care l-am găsit	255

8. Caracterul magic al morții noastre

259

Nu există o cale perfectă spre moarte,	
dar există o cale mai bună	261
Spiritualitatea împlinirii și moartea	263
Protejarea caracterului magic al morții noastre	265
Confruntarea cu frica de abandon	271
Zece repere asupra cărora putem să ne concentrăm	277
„Cântecul lui Kathy”	280

Epilog	285
Mulțumiri	289
Note și referințe	291
Bibliografie	309
Index	313

Introducere

Ani minunați

M-a impresionat întrebarea pe care mi-a adresat-o Mary Oliver: „Cine o să te dojenească, atunci când te abați din drum ca să-ți regăsești sufletul?” Să nu încetezi niciodată, Mike, această căutare, indiferent cât de bătrân vei fi.

— **Julia M. Gurian, gerontolog, coautor al cărții**
The Dependency Tendency

În primăvara lui 2008, chiar înainte de a împlini cincizeci de ani, viața mea s-a schimbat. Mâna dreaptă, care se întâmplase descori să-mi amortească de câțiva ani, a început să amortească mult mai tare. Gâtul, care m-a durut cu intermitențe ani de zile, a început să mă doară întruna. Părți ale mâinii, brațului și umărului drept mă dureau în permanență, iar durerea radia de la ceafă în jos, spre spate, până la mijlocul coloanei. Nu mai puteam să ridic obiecte la fel ca înainte și nici nu puteam să țin brațul sus mai mult de o secundă sau două. Fiindcă sunt scriitor, acest lucru a avut consecințe însemnate pentru mine: nu reușeam să țin creionul în mână, iar scrisul la calculator îmi provoca dureri puternice.

Ce se întâmplase cu mine? Am mers la mai mulți medici ale căror servicii erau incluse în asigurarea mea de sănătate și unul dintre ei mi-a recomandat ședințe de fizioterapie timp de trei luni; a presupus că sufăr de spasme musculare. În timpul terapiei, am observat că tricepsul și mușchii pectorali de pe partea dreaptă a corpului scădeau în volum. Pe măsură ce săptămânile treceau, durerea persista, slăbiciunea și atrofia musculară avansau. Am devenit furios și deprimat, iar în cele din urmă m-am întors la furnizorul meu de servicii medicale și am obținut o recomandare pentru un neurolog și un neurochirurg. Pentru aceste consultații, am avut nevoie de un

RMN, care a clarificat situația mea. Sufeream de hernie de disc și stenoză cervicală, între vertebrele C6/7. Din cauza protruziei discului și a îngustării osului, nervul care controla porțiuni din partea dreaptă a corpului era comprimat la rădăcină, cauzând durere, furnicături, amorțeli, slăbiciune și atrofie musculară. Imediat după ce s-a stabilit cauza problemelor mele, neurochirurgul a realizat o fuziune a vertebrelor cervicale; discul care provocase probleme a fost îndepărtat și mi s-a montat în coloană o plăcuță de titan. Am purtat o ortează cervicală timp de șase săptămâni, pentru a permite fuziunea vertebrelor de deasupra și de dedesubtul plăcuței.

Dar lucrurile au fost mai complicate. Operația, care trebuia să elimine simptomele, a îndepărtat doar o parte dintre ele. După cinci ani, încă sufăr de durere cronică (deși este mult redusă ca intensitate), iar tricepsul și pectoralii nu s-au refăcut. Brațul drept este în continuare mai slab decât cel stâng (lucru nefiresc, deoarece sunt dreptaci), nu pot să practic aproape niciun sport, nu pot înota mai mult de câteva minute, nu pot ridica obiecte... iar lista continuă. Rădăcina nervului a fost atât de distrusă, fiind afectată o perioadă atât de îndelungată înainte de operație, încât unele simptome nu vor dispărea niciodată.

Cum ar trebui să mă simt, din punct de vedere emoțional și spiritual, în legătură cu acest lucru? Să-mi plâng de milă toată ziua? (Am făcut aceasta cu vârf și îndesat, credeți-mă). Să fiu mai tot timpul furios, deprimat și nemulțumit de viață? (Am avut destule zile pline de amărăciune, tristețe, furie și durere.) Să-mi refuz plăcerile, să las la o parte pasiunile, visele chiar și scopul meu în viață, fiindcă îmbătrânesc? Mama mea a murit la optzeci și doi de ani, tatăl meu trăiește și are optzeci și patru de ani și majoritatea bunicilor mei au trăit până la optzeci de ani și chiar mai mult: prin urmare, am în față încă o jumătate de viață. Cum să-mi petrec această a doua parte a vieții, care, în mod clar, nu va fi la fel de activă și lipsită de durere ca prima parte?

Următorul rit de trecere

Dacă aveți peste 45 de ani (pentru a simplifica lucrurile, voi spune că aveți 50 de ani sau mai mult) și chiar dacă nu ați acordat prea mare atenție acestui lucru, vă aflați în a doua jumătate a vieții. S-ar putea ca povestea trupului și a sufletului dumneavoastră în

această perioadă de creștere să se deosebească de a mea, dar veți avea, fără îndoială, o poveste. Sunteți sau veți fi obligat în curând să decideți dacă înaintarea în vârstă va fi pentru dumneavoastră o experiență pozitivă ori o călătorie temută, asemenea unei lupte pe care trebuie să o duceți cu propria persoană. Până la urmă, noi toți vom fi puși în fața uneia dintre cele mai dificile alegeri din viața noastră: să ne străduim să nu luăm în seamă faptul că îmbătrânim ori, după cincizeci de ani, să căutăm să ne educăm spiritul și sufletul în direcții imposibil de descoperit înainte de atingerea acestui nivel de maturitate, trecând prin greutăți și îndreptându-ne împăcați înspre vârsta a treia.

Alegerea aceasta impune o concentrare spirituală mult mai mare decât am fi crezut. Cartea mea vorbește despre această concentrare.

Vă aflați într-o nouă etapă a vieții?

Dacă vă adresați unele dintre întrebările următoare, s-ar putea să vă aflați în a doua parte a vieții și, cred eu, sunteți pregătiți să asimilați această realitate în viața de zi cu zi.

„Copiii mei sunt adolescenți sau adulți – ce urmează acum?”

„Eu fac parte din generația „sandwich” – cum voi face față stresului îngrijirii tuturor?”

„Mă confrunt sau m-am confruntat cu o vătămare ori o boală debilitantă. Cum îmi păstrez vitalitatea?”

„Am sentimentul că mă apropii de o nouă libertate. Ce fel de libertate este aceasta, cum ajung la ea și la împlinirea personală?”

„Cum selectez din noianul de informații despre sănătatea vârstnicilor pe care le găsesc pe Internet?”

„Există etape ale îmbătrânirii, așa cum există etape pentru orice alt proces?”

„Am rămas singur și nu mai sunt tânăr. Ce să fac acum?”

„M-am pensionat. Ce scop am eu acum în viață? Am nevoie de unul?”

„Cum trebuie să vorbesc cu părinții mei în vârstă despre problemele dificile?”

„Oare femeile îmbătrânesc altfel decât bărbații ori la fel?”

„Ce trebuie să fac pentru a fi cel mai bun bunic?”

Sunteți printre cei care își adresează aceste întrebări tipice „celelalte-a doua jumătăți a vieții”? Pentru oamenii noului mileniu, simpla

existență a acestei perioade a vieții este un lucru miraculos. Gândiți-vă la strămoșii dumneavoastră de acum o sută de ani: speranța de viață era în medie patruzeci și nouă de ani în 1912. În prezent este cu peste treizeci de ani mai mult. În câteva decenii, cifra aceasta se va dubla. Poate vă amintiți de unul sau doi membri ai familiei dinainte de 1912, care au atins vârsta de șaizeci sau șaptezeci ori o sută de ani, dar probabil că majoritatea poveștilor pomenesc despre o mână de indivizi dintr-o familie care să fi trăit până la vârsta pe care o aveți dumneavoastră acum. Același lucru este valabil în cazul în care călătoriți în alte colțuri ale lumii acum – acolo trecutul este prezent. În primăvara lui 2012, fiica mea în vârstă de douăzeci și doi de ani, Gabrielle, a vizitat un sat mayaș din sudul Mexicului, în cadrul unui program de prevenire a sărăciei, coordonat de fundația One Equal Heart. La întoarcere, mi-a spus: „Tată, să știi că în satele acelea nu sunt mulți oameni bătrâni”. Ea a văzut realitatea existentă în unele părți ale lumii aflate încă în dezvoltare, unde trăiesc foarte puțini oameni bătrâni.

Realitatea pe care a văzut-o ea este în contrast cu miracolul reprezentat de faptul că dumneavoastră și cu mine suntem activi și în viață la această vârstă. ONU a raportat în 2012: „Până în 2030, este de așteptat ca aproape două miliarde de oameni din lume să aibă 60 sau peste 60 de ani. Numărul acesta este echivalentul populației Americii de Nord, Europei și Indiei împreună, în momentul de față”. În doar câteva generații, în lumea dezvoltată va fi atins unul dintre obiectivele cele mai ambițioase ale umanității: acela de a supraviețui în cea de-a doua jumătate a vieții, care, pe tot parcursul istoriei umane ne-a fost inaccesibilă. Este justificat așadar un anumit sentiment de uimire și admirație în fața acestei minuni. Având acest sentiment mereu în minte, vă ofer informațiile științifice și îndrumarea spirituală care vă vor ajuta să dezvoltați o perspectivă adecvată asupra înaintării în vârstă.

Două femei

Mai există un lucru pe care îl port mereu în minte – o misiune pe care mi-au transmis-o două femei în vârstă. În timp ce mă îndreptam spre pragul celor cincizeci de ani, mama mea, Julia Gurian, fost gerontolog, își începuse călătoria spre moarte. Partea inferioară a coloanei sale vertebrale se deteriora de zeci de ani (în copilărie fusese

diagnosticată cu cifoscolioză și a suferit o fractură când eu aveam un an, iar aceasta i-a slăbit și mai mult coloana), suferință care îi provoca dureri atroce în permanență. După șaptezeci de ani a fost ținută aproape tot timpul în scaunul cu roțile. Apoi, în 2010, atunci când unul dintre plămâni i-a cedat, a fost obligată să stea mai mult în pat.

În ultimele luni de viață, ea a prezis următoarele: „Generația voastră vine cu un nou curent de gândire. Generația mea a redefinit rolurile sociale și ale genurilor, dezvoltarea copilului și dezvoltarea umană, chiar și moartea, dar voi veți fi cei care redefinesc procesul de îmbătrânire. Elisabeth și noi, restul colegilor, am fost deosebit de interesați de aceste lucruri, dar nu am reușit încă să ajungem acolo unde doream – voi aveți la dispoziție instrumentele științifice și motivația necesare pentru a realiza acest lucru”.

„Elisabeth” despre care vorbea mama era psihiatrul Elisabeth Kübler-Ross, autoarea cărții *Moartea: stadiul final al dezvoltării* și a numeroase alte cărți în domeniile psihologiei și gerontologiei. Mama, care a ajutat la înființarea azilului din Honolulu în anii 1970, s-a împrietenit atunci cu dr. Kübler-Ross. Aceasta din urmă avea în jur de cincizeci de ani în perioada respectivă și era un oaspete obișnuit al casei noastre, unde conversațiile se desfășurau deseori în jurul unor subiecte cum ar fi spiritualitatea și religia, moartea, familia și creșterea copiilor. În ultima parte a vieții, mama mea și cu mine ne-am amintit o conversație anume pe care am avut-o la desert, într-o seară din 1976. O femeie micuță, energică, dr. Kübler-Ross l-a întrebat pe adolescentul înalt, meditativ, în vârstă de șaptesprezece ani de atunci: „Mike, tu ce părere ai despre toată povestea aceasta cu bătrânețea?” Mama a chicotit în 2011, atunci când și-a amintit acel moment și a spus: „Tu aveai întotdeauna ceva de spus despre orice, la vârsta aceea, dar, de obicei, pe Elisabeth te mărgineai să o ascuți”.

Evident că la șaptesprezece ani nu aveam nimic relevant de spus despre bătrânețe, dar atunci când mama a murit, în 16 aprilie 2011, și acum, când scriu această carte, simt cu plăcută înfiorare și admirație prezența acestor două femei care au ales să cerceteze procesele legate de îmbătrânire. Îi datorez Dr. Kübler-Ross și analizelor sale privind etapele îmbătrânirii pasiunea pentru cercetarea, testarea și dezvoltarea unui nou cadru pentru aceste etape ale vieții (prezentat în capitolele 2 și 3) și mamei mele, experienței morții sale, unele aspecte ale lucrării privind drumul spre moarte (în capitolul 8).

Cercetare și viziune

Aceasta este cea de-a douăzeci și șaptea carte pe care o scriu. Activitatea mea în domeniul filosofiei sociale și cea de consiliere în domeniul sănătății mintale, desfășurată pe parcursul ultimelor două decenii, înglobează elemente de neuroștiințe și teorie psihologică, împreună cu date socio-antropologice și rezultate obținute în practica de consiliere. În ultimii cincisprezece ani, activitatea a fost testată în cadrul Institutului de cercetare Gurian, pe baza datelor cantitative și calitative, obținute prin metoda focus-grup, precum și în urma unor sondaje online și a studiilor empirice. Ca specialist în filosofie socială, caut să-i ajut pe cititori să regândească și să reconsidere viața noastră în lumea postmodernă și postindustrială. Îndiferent dacă este vorba despre practica terapeutică ori despre cărțile mele, îi consider pe pacienți și pe cititori parteneri în echipa mea de cercetare – ne-am unit eforturile pentru a promova o viziune nouă asupra dezvoltării copilului, asupra genului, reformei educației, relațiilor de la locul de muncă, dezvoltării personale și relațiilor de cuplu; iar această viziune este adecvată personalității umane actuale.

Cercetările științifice, noile paradigme și experiența dobândită în urma practicii despre care veți citi în cartea aceasta au fost folosite cu pacienții mei și cu alții în modalități pe care sper să le folosiți și dumneavoastră în viață. În vreme ce încercăm să găsim noi modalități care să ne ajute să ne bucurăm împreună de această a doua jumătate a vieții, eu vă voi lansa provocarea, așa cum viața mi-a lansat-o și mie, de a accepta și de a profita de ceea ce vă poate oferi această etapă a existenței noastre. Este un proces spiritual și, deopotrivă, unul de „menținere a sănătății”. Aceasta implică faptul că avem o mulțime de informații despre aspectele fizice și cognitive ale îmbătrânirii „sănătoase”; dar aceste informații trebuie să fie și integrate. Ne aflăm într-o perioadă a vieții în care „optimizarea” sănătății impune regândirea și regândirea îmbătrânirii în manieră holistică. Știința și spiritualitatea pot coopera pentru a îndeplini această misiune. Cartea de față oferă o soluție pentru a le îmbina în mod armonios.

Pe măsură ce citiți, să nu vă surprindă faptul că va trebui să îndepărtați unele convingeri adânc înrădăcinate în cultura noastră. Cultura noastră nu a analizat încă procesul de îmbătrânire din dubla

perspectivă a dezvoltării fizice și spirituale, așa cum a făcut-o pentru alte etape ale vieții, cum sunt copilăria, vârsta adultă, vârsta mijlocie și moartea. În jurul procesului de îmbătrânire am ridicat un zid al tăcerii. Dacă urmăriți discuțiile obișnuite, veți observa că, în general, cultura noastră face referire la cea de-a doua jumătate a vieții umane, în întregul său, ca fiind „perioada îmbătrânirii”, „vârsta a treia” sau pur și simplu „bătrânețe”. Cultura actuală oferă o multitudine de resurse care să ne ajute să facem față declinului cognitiv (cărți, informații medicale online, articole, site-uri); toate sunt utile, dar ele nu redefinesc procesul de îmbătrânire în mod corespunzător, ținând seama de evoluția sa în noul mileniu. Redefinirea sa conform unei noi perspective este un lucru minunat, puternic și eliberator, pe care îl putem realiza împreună, într-un demers global care încorporează elemente de medicină, psihologie, antropologie și spiritualitate.

Redefinirea culturală a îmbătrânirii propusă în această carte se bazează pe cercetări realizate deja de mulți alți specialiști, dar include și o perspectivă și un limbaj noi, precum și povestiri adecvate vârstei noastre. În timp ce vom redefini împreună îmbătrânirea, voi analiza împreună cu dumneavoastră șapte puncte esențiale de interes. Ele compun un plan general pentru redefinirea îmbătrânirii. Pentru stabilirea lor, m-am folosit de mai multe elemente. Unul dintre ele este o nouă paradigmă pentru cele trei etape ale procesului de îmbătrânire:

Etapa 1: etapa transformării (de la aproximativ cincizeci până pe la șaiszeci și cinci de ani)

Etapa 2: etapa distincției (de la aproximativ șaiszeci și cinci până spre optzeci de ani)

Etapa 3: etapa împlinirii spirituale (de la aproximativ optzeci până la o sută de ani și peste o sută)

Pentru analiza fiecăreia dintre aceste etape, voi asocia cercetările științifice cu o abordare holistică a sănătății fizice, mintale, relaționale și spirituale. Așadar, vom redefini îmbătrânirea nu doar din punct de vedere fizic sau mental, ci în mod holistic – incluzând procesul spiritual. În plus, în volumul acesta nu voi păși pe teritoriul deja suficient acoperit de medicină sau de cărțile cu diete. Frumusețea acestei vârste nu depinde de cure miraculoase, fizice sau cognitive și nici eu nu sunt medic. Munca mea urmărește să integreze ceea ce știți deja despre îmbătrânirea fizică și cognitivă sănătoasă (și ceea ce

Respect veți mai afla de la mulți alți doctori și din diferite surse de-a lungul deceniilor) cu o nouă paradigmă, menită să vă ajute să încorporați acel material și să preluați controlul asupra etapelor de dezvoltare din cea de-a doua parte a vieții.

Dat fiind faptul că femeile și bărbații trăiesc în mod diferit această perioadă, vă voi oferi informații fundamentate științific privind diferențele dintre sexe în această parte a vieții și sugerez modalități de a folosi aceste informații pentru a îndruma spiritul feminin și masculin spre mai multă flexibilitate și mai multă fericire, pe măsură ce înaintăm în vârstă cu toții. Atunci când genurile își înțeleg reciproc semnalele, putem descoperi un nou sentiment al libertății în a doua jumătate a vieții, atât separat, cât și împreună.

Ascunse (ori declarate) în fiecare capitol al acestui volum sunt două scopuri practice: (a) acela de a reduce stresul psihologic nesănătos, resimțit pe măsură ce îmbătrâniți și (b) de a crește calitatea relațiilor dumneavoastră pe tot parcursul vieții. Experiența umană a longevității, a magiei și a aventurii care pot să o însoțească, depind de măsura în care beneficiem de stresul sănătos, reducem stresul nesănătos și păstrăm calitatea maximă a relațiilor noastre. Stresul nesănătos cronic și lipsa relațiilor sănătoase sunt cei doi mari asasini ai persoanelor de peste cincizeci de ani și cei mai periculoși dușmani ai calității vieții.

A ființa și a acționa

Fiindcă îmi încredințați timpul dumneavoastră, sper că veți simți că merită și sper că veți face mai mult într-o privință și mai puțin în cealaltă, pe măsură ce citiți. Mai sper că vă veți simți îndrumați spre o acțiune sănătoasă, dar și spre (a) reducerea acțiunilor nesănătoase și (b) dezvoltarea unor noi ritualuri pentru a trăi cu adevărat în momentul prezent. Acest „a trăi în momentul prezent” era un subiect despre care oricare dintre noi putea să vorbească îndelung în tinerețe, dar acum îl putem înfăptui cu adevărat, în modalități noi, eliberatoare.

Fiind scriitor, eu combin într-o oarecare măsură acțiunea și ființarea prin meditație și scris. Numesc acest ritual de dimineață „întâlnirea mea de fiecare zi cu Dumnezeu”, fiindcă mă simt reconectat cu impulsul central al vieții atunci când mă trezesc, mă îngrijesc de funcțiile corpului, apoi meditez. Această jumătate de

oră, nu implică niciun fel de acțiune – stau, îmi liniștesc mintea, las totul la voia întâmplării. Deseori se aude cântecul unei păsări prin preajmă și sunetul molcom al fântânii decorative din grădină. Uneori nu este niciun sunet și niciun gând.

Această concentrare asupra clipei prezente este suficientă în unele dimineți, dar în altele apare câte o temă în peisajul meu mental, o temă care necesită „acțiune”. De exemplu, mai multe dimineți am meditat asupra acestui vers al poetei americane Mary Oliver: „Nesfârșită este bucuria pe care trupul tău este gata să o poarte”. Mai cu seamă atunci când mă trezesc cu dureri, caut profunzimea acelui vers prin mindfulness. Apoi, după aproximativ o jumătate de oră de meditație (ființare), corpul și spiritul meu încep „activitatea” spirituală. Încep să scriu poezie și eseuri, de mână sau la laptop, cel puțin o jumătate de oră, sau scriu timp de o oră în jurnalul meu.

În timpul exercițiului meu matinal, ființez și acționez într-o etapă a creșterii spirituale. Mai cu seamă în ultimii cinci ani, exercițiul acesta a devenit parte a propriei contemplări a îmbătrânirii. Deși el poate dura mai mult decât am fi dispuși să-i alocăm (și probabil nu aveți timp dimineața), exercițiile spirituale, indiferent cum le configurăm pentru a integra atât ființarea, cât și acțiunea, au un impact profund asupra atitudinii și evoluției noastre pe măsură ce îmbătrânim. Pe tot parcursul cărții, vă voi ajuta să găsiți modalități prin care vă puteți îmbogăți viața prin mai multe exerciții spirituale.

Pentru a vă servi drept inspirație și pentru evidențierea temelor abordate în fiecare capitol, vă voi împărtăși câteva dintre gândurile consemnate de mine în diminețile de meditație. Fiecare dintre cele opt capitole începe cu o meditație despre subiectul pe care urmează să îl investigăm în capitolul respectiv. Sper că aceste texte vor constitui o sursă de inspirație pentru cele trei etape menționate mai sus. Veți găsi de asemenea texte despre existență și acțiune, citate din sfinți, poeți, filosofi și oameni obișnuiți, care au urmat exerciții spirituale de felul acelora care au un efect pozitiv asupra vieții noastre.

Cum devenim vizibili

În timpul lecturii și după aceea, vă îndemn să încercați să deveniți mai vizibili la vârsta dumneavoastră. Găsiți-vă vocea dumneavoastră distinctă ca persoană vârstnică și oferiți acea voce lumii care vă înconjoară. Deveniți un factor al schimbării în familia, vecinătatea,

comunitatea și cultura din care faceți parte. Chiar dacă profesiunea actuală vă asigură un nivel ridicat de vizibilitate, deveniți vizibil, evidențiați-vă în legătură cu *vârsta* dumneavoastră. Căutați în adâncul dumneavoastră dacă trebuie și reveniți apoi cu măiestria și experiența din care ceilalți pot învăța. Fiți „înțeleptul”, „luminatul”, „dascălul”. Lumea are nevoie de dumneavoastră ca persoană trecută de cincizeci de ani, capabilă să o îndrume și să o modeleze.

După vârsta de cincizeci de ani, nu mai suntem „eroul” sau „eroina” călătoriilor pline de aventuri, cel care mănuieste eroic sabia împotriva dușmanilor și ia în căsătorie prințesa ori prințul. Am făcut toate acestea, ne-am lămurit cu toate cele. Dar acum ne aflăm într-o călătorie la fel de importantă. „Găsi-vei oare răspunsul, înainte de isprăvirea cântării tale?” a întrebat poetul german Rilke în Sonetul al doilea din ciclul închinat lui Orfeu. În Sonetul 3, el răspunde: „Iubirea-ți, tinere, nu-i asta, chiar de glasu-atunci izbucnește.../ Cântarea adevărată-i un alt har. Un har întru Nimic”. Acest „har întru nimic” se desăvârșește în a doua parte a vieții noastre. Noi trăim și respirăm „întru nimic”, este locul lăsat de strămoșii noștri. Dat fiind faptul că acum simțim mortalitatea într-un cu totul alt fel, ajungem să înțelegem că fiecare zi este o binecuvântare. Ne-am luat rămas bun de la prieteni apropiați, am suferit pierderi și neîmpliniri și am mers mai departe. Fie că suntem singuri sau în cuplu, cu copii ori fără copii, indiferent de rasă, credință sau orientare religioasă, acum nu trebuie să ne mai simțim invizibili. Planeta are nevoie de înțelepciunea noastră acum mai mult decât niciodată. Dacă această călătorie a noastră este trecută cu vederea ori cultura în care trăim o ignoră cu cruzime, atunci cultul tinereții va distruge civilizația. Este nevoie ca noi să fim vizibili și hotărâți, dar acest lucru este și spre binele nostru. Să încercăm să ne asumăm acest suflu nou și să vedem cum va fi călătoria noastră de acum, acompaniați de vocea maturității și întăriți de experiențele trecute.