

Нині проблема старіння полягає в тому, що воно сприймається як позбавлене сенсу, навіть як недуга, котру потрібно вчасно розпізнати й рішуче з нею боротися.

Знаком іншої, зміненої сучасності могло б стати відмінне тлумачення, яке твердить, що старіння має сенс. Вчитися жити з ним — це нове завдання, в основі якого спроби перетворити на мистецтво те, що колись було природним, усвідомленою закономірністю. Замість *anti-aging* утверджується істотно інше *art of aging* — мистецтво старіння, що розповідає, як жити з цим процесом, а не чинити йому, часто травматичний, опір.

Мистецтво вмілого поводження зі старінням може допомогти подолати виклики, які готує цей період. За таких умов життя залишатиметься наповненим та цінним і на цьому важливому етапі.

ВІЛЬГЕЛЬМ
ШМІД

Душевний спокій | Чого ми набуваємо,
коли старіємо

ВІЛЬГЕЛЬМ
ШМІД

Душевний спокій

Чого ми набуваємо,
коли старіємо



ISBN 978-617-614-171-6



9 786176 141716





Вільгельм Шмід

Душевний спокій

Чого ми набуваємо, коли старіємо

Переклад з німецької Олександри Мельник-Подолан



ВИДАВНИЦТВО

Чернівці – 2017

ББК 84(4Нім)6-Шмід-44
Ш 72

Шмід, Вільгельм

Душевний спокій. Чого ми набуваємо, коли старіємо /
Вільгельм Шмід ; пер. з нім. Олександри Мельник-
Подолян. – Чернівці : Книги – XXI, 2017. – 112 с.

ISBN 978-617-614-171-6

Чи можна віднайти щось позитивне у старінні?
Сучасний німецький філософ Вільгельм Шмід пропонує
власний погляд на це питання. Найбільшим надбанням літ він
вважає можливість досягти психологічної рівноваги.
У цій книжці В. Шмід пропонує читачеві долучитися до
спроби віднайти *10 кроків до душевного спокою*, спираючись
на спостереження, досвід та міркування.

ББК 84(4Нім)6-Шмід-44

Книгу видано за підтримки Центру Gedankendach
при ЧНУ ім. Ю. Федьковича

GEDANKENDACH

Українсько-німецьке
культурне товариство

Усі права застережено. Відтворювати будь-яку частину цього видання у будь-
якій формі та в будь-який спосіб, у тому числі електронно, без письмової згоди
правовласників заборонено

Перекладено за виданням: Wilhelm Schmid. Gelassenheit. Was wir gewinnen,
wenn wir älter werden. – Insel Verlag, Berlin. – 2014.

На обкладинці використано фото Володимира Кирилюка.

© Insel Verlag 2014.

All rights reserved by and controlled through Insel Verlag Berlin.

ISBN 978-617-614-171-6

© Книги – XXI, видання українською мовою, 2017

© Олександра Мельник-Подолян, переклад, 2017

© Анна Стьопіна, обкладинка, 2017

© Володимир Кирилюк, фото на обкладинці, 2017

Усі права застережено

Вільгельм Шмід

Душевний спокій

Чого ми набуваємо,
коли старіємо

ЗМІСТ

Передмова	9
1. Думки щодо періодів життя	19
2. Розуміння особливостей старіння і старості	26
3. Звички, які полегшують життя	38
4. Втіха від насолод і щастя	45
5. Поводження з болем і нещастям	55
6. Дотики, щоб відчувати близькість	65
7. Любов та дружба, щоби бути інтегрованим у спільноту	72
8. Міркування стосовно того, як стати веселим та спокійним	81
9. Ставлення до смерті, щоб навчитися з нею жити	89
10. Думки щодо можливого життя після смерті	100
Про автора	111

Передмова

Спочатку це був лише феномен, який мене дивував, спостереження, яке тривалий час займало мої думки. Коли наближався мій 50-й день народження, я вперше прочитав лекцію про те, що спонукало мене до роздумів: старіння. Старші люди після цього зверталися до мене: «Гарна доповідь, молодий чоловіче, однак ви ж не можете цього всього знати!» Мої міркування дійсно базувалися не на моєму власному досвіді, а на досвіді моєї мами. Я захоплювався тим, з яким душевним спокоєм вона жила, так помітно по-іншому, ніж багато Інших, і заглядав їй через плече, щоб якомога більше

навчитися у неї, на випадок, якщо мені це може колись згодитися. На чому ґрунтувався цей спокій? Яким чином міг би і я в далекому майбутньому досягти його?

В одній з лекцій я пожартував з того, що мова йде про «старіння (Älterwerden — дослівно: ставати старішим — *О. М.-П.*)»: хіба «старіший» не є вищим ступенем від прикметника «старий»? Отже, людям хочеться бути старішими замість бути старими? Коли мені виповниться 60, оголосив я, я не буду говорити про себе «старіший», мені буде достатньо бути «старим». Так чи інакше питання стосовно старіння стане лише історичним спогадом про вік у момент його зникнення, над чим старанно працюють дослідники з усього світу: я — як один з останніх, хто ще може пережити процес старіння. Я з радістю готовий приймати все так, як воно приходитьиме, щоб використати усі сили для того, щоб якомога спокійніше з цим жити: просто приймати, не бути проти, не прикрашати і не обмовляти, а сприймати все у цілому спектрі: між полегшенням і ускладненнями, між красою і жахами, не крізь рожеві окуляри, і не через темні, а крізь якомога чіткіші, оскільки тверезе бачення речей є, мабуть, найбільшим привілеєм старіння!

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.