

INTERVJU

Herman Čater in Jože Ramovš**Kljubovalna moč duha zdravi telo**

Ključne besede: Herman Čater, ohromelost, klopni meningitis, rehabilitacija, vizualizacija, fotografiranje, jadranje po zraku, shiatsu, dolgotrajna oskrba svojca

AVTORJI:

Herman Čater se je rodil 1941 v Celju in po gimnaziji končal študij angleškega jezika in književnosti na pedagoški akademiji. Po nekajletnem poučevanju angleščine v Rimskih Toplicah in Celju je leta 1977 postal pedagoški svetovalec za tuje jezike na Zavodu RS za šolstvo, kjer je delal do upokojitve. Posvečal se je letenju z zmajem. Leta 1985 je preživel hudo okužbo z virusnim klopnim meningoencefalitisom in ostal od pasu navzgor hrom. V nasprotju z vsemi strokovnimi pričakovanji se je postopno izjemno dobro rehabilitiral, da znova leti, vozi avto in skupaj z ženo skrbi za deloma odvisno odraslo hčerko. S svojimi umetniškimi fotografijami narave po raznih kontinentih, zlasti pa po Sloveniji, in ljudi je postal svetovno znan, dobiva najvišje fotografske nagrade, njegove fotografije »Stanko« so kot razstava in knjige osvojile svet.

Dr. Jože Ramovš je antropolog in socialni delavec. Diplomiral je s področja skupine in skupinskega dela, doktoriral pri antropologu Antonu Trstenjaku iz človekovega doživljanja. Pri več kakor štiridesetletnem delu z ljudmi povezuje terapevtsko, preventivno in raziskovalno usmeritev v razvoju metode skupinskega socialnega učenja, zlasti za področja zasvojenosti in omam, kakovostnega staranja in lepšega medčloveškega sožitja. Njegova strokovna bibliografija v sistemu COBISS šteje nad tisoč enot.

OSKRBOVANJE HČERKE JE BILA NALOŽBA ZA LASTNO REHABILITACIJO

KAKOVOSTNA STAROST: *Gospod Herman, doživel sem, kako vaša predavanja o okrepanju po ohromelosti ali ob seriji vaših umetniških fotografij navdušijo vsakogar. Vesel sem, da boste o tem spregovorili tudi bralcem slovenske revije o staranju in medgeneracijskem sožitju, ki se trudijo, da bi pomagali drugim ali sebi na poti zdravega, vedrega in lepega staranja. Predstavite nam najprej svojo življenjsko pot.*

ČATER: Mladost je potekala drugače in je bila drugačna od sovrstnikov. Po osnovni šoli sem se vpisal v vojaško šolo. Oče je bil zelo bolan, ta šola pa je bila brezplačna. Po dveh letih, ko še nisem bil sedemnajst let star, sem odšel v službo v Beograd. Ugotovil sem, da vojaška služba ni za mojo dušo, pogrešal sem tudi Slovenijo. Lotil sem se študija, vpisal sem se v večerno gimnazijo, nato na pedagoško fakulteto. Študiral

sem angleščino in angleško književnost, kar se je pokazalo kot izhod iz tedanje službe in vrata v svet. Življenje je potrdilo, da je bila odločitev pravilna. Ves čas, ki sem ga imel po službi, sem posvetil študiju. Ob nedeljah sem si vzel prosto, s kolesom sem potoval po okolici Beograda. Enkrat tedensko pa sem si ogledal kakšno kvalitetno gledališko predstavo ali film, saj je bila izbira zelo bogata.

Po vrnitvi domov sem se zaposlil kot učitelj angleškega jezika na osnovni šoli v Rimskih Toplicah. To obdobje je bilo najlepše v moji delovni karieri; razredi so bili veliki, učenci s podeželja vodljivi in hvaležni za vsako lepo besedo. Bil sem mlad, rad sem poučeval in razumeli smo se. Po petdesetih letih se še vedno srečujemo.

Mejnik v našem življenju je bil rojstvo hčerke Tinke, ki se je rodila s cerebralno paralizo. Težko je bilo sprejeti dejstvo, da je drugačna, vendar smo vse naredili, da je čim bolj napredovala. Shodila je po drugem letu. Od začetka tudi slišala ni; mislili smo, da bo popolnoma gluha. Po drugem letu pa smo opazili, da reagira na določene zvoke. Začelo se je dvajsetletno delo dan in noč. Stanje je zelo otežilo njen imunski defekt, saj so se pljučnice vrstile in je njeno življenje večkrat viselo na nitki. Danes, stara 41 let, še vedno napreduje, smuča, plava, vozi kolo in pomaga pri gospodinjstvih opravilih.

Kasneje, ko sem zaradi virusnega klopnega meningoencefalitisa ohromel, so mi te izkušnje zelo pomagale. Vedel sem, da se z vztrajnim delom dosežejo čudeži. Rekel sem si: »Ne bo tako, kot pravijo zdravniki, da se rehabilitacija konča z drugim letom!« In sem se res v desetih letih izjemno dobro rehabilitiral.

KAKOVOSTNA STAROST: Koliko pa je bila takrat stara vaša hčerka, ko ste zboleli?

ČATER: Takrat, ko so me odpeljali v bolnico, je bila stara osem let. Še isti dan je tudi ona odšla v bolnišnico zaradi krvavitve iz noska. Krvavitev se je pojavila ob vsakem najmanjšem prehladu. Bilo je stresno za naju z ženo, ko je Tinka z vročino in s pljučnico krvavela in je bila vsa posteljnina krvava. V enem letu smo morali po nujno zdravniško pomoč več kot petdesetkrat sredi noči.

Ob moji ohromitvi je bilo zelo težko, posebno za ženo Marijo: služba, vsakodnevni obiski na infekcijski kliniki v Ljubljani, sama s prizadeto hčerko, služba, sin Matjaž pa je takrat odšel na služenje vojaškega roka.

*KAKOVOSTNA STAROST: To je vaša družina, ki je bila tudi odločilna pobuda za vaše napore pri okrevanju po ohromitvi. Kakšne spomine imate na čas, ko ste nenadoma zboleli? Tedaj ste bili stari 44 let, če se ne motim, to je bilo leta 1985. Ta ugriz klopa vam je popolnoma spremenil življenje: prinesel vam je veliko stisk in težav, porinil vas je na sam rob preživetja, ko pa danes gledamo vas in vaše dosežke, se potrjuje prastara izkušnja človeštva, da je v vsaki stvari tudi neka dobra možnost. Vaš zgled navdušuje vsakogar, ki vas pozna, posebno upanje in moč pa daje tistim, ki so v podobni stiski in se borijo s svojo boleznijo, pa ni nujno, da je to meningitis, lahko je rak, poškodba po nesreči, kap ..., tudi slab odnos v družini ali službi. Vaša tanka, zato pa tem bolj zgovorna in lepa avtobiografska knjiga **Ne odreci se sanjam** je navdih za vsakogar, da ne klone in da naredi vse, kar se da za rešitev težave. Bi povedali zgodbo svoje bolezni tistim, ki te knjige še niso brali?*

ČATER: Knjiga je bila napisana z namenom, da bi komu, ki je v brezizhodni situaciji, pomagala. V času rehabilitacije sem dosegel več, kot so zdravniki pričakovali.

Na prigovarjanje dr. Lešničarja sem se odločil, da svoje izkušnje pri rehabilitaciji strnem v knjižici *Ne odreci se sanjam*. V njej sem opisal, kaj sem počel, da je rehabilitacija bila tako uspešna.

Bolezen se je začela po ugrizu klopa na tekmovanju, na državnem prvenstvu v letenju z zmaji na Tolminskem: izgubil sem koordinacijo, nisem pristal na določenem prostoru. Nisem vedel, kaj se dogaja. Ko sem kasneje, ko sem se vrnil domov, stopil do zdravnika, je rekel, da gre za neko virozo, da naj malo počivam.

Po nekaj dneh sem šel spet v službo, ampak to je bil moj zadnji službeni dan. To je bilo v šoli v Vojniku. Bil sem zelo zelen, tako da me je učiteljica hotela spraviti na stol, da bi sedel. Šel sem k zdravnici, ki se je zelo trudila, ni pa mogla nič ugotoviti, kaj je. Rekla je, naj pridem drugi dan, to pa se ni zgodilo. Že pri britju sem videl v ogledalu več glav. Zdaj vem, da je to pomenilo, da je nekaj narobe z mojimi možgani. Ko sem hotel v avto, da bi šel v laboratorij na pregled, sem videl več avtomobilov. Zavedal sem se, da je z mano nekaj hudo narobe. Ko sem pohitel nazaj v sobo in dal noge na hladilnik, da bi mi kri pritekla nazaj v glavo, ni pomagalo. Ženi sem rekel, naj hitro pokliče zdravnika, da bom umrl. Pomislil sem, da imam infarkt, da gre za neko resno stvar. Zdravnik dr. Žmavc je neverjetno hitro prišel. Masiral mi je žilo na vratu, počutil sem se malo bolje, ko sem hotel vstati, ni šlo. Takoj so me odpeljali v bolnišnico, kjer je zdravnik ugotovil, da gre za klopni meningitis. Punkcija je to potrdila. V dveh dneh sem v celjski bolnišnici začel hrometi, zato so me prestavili v Ljubljano. Tam me je čakala zdravnica, ki se mi je zdela prestrašena. Bila je zelo mlada. Na steni sem videl več stikal, čeprav je bilo samo eno. Vročina je bila visoka, čez štirideset stopinj. Spominjam se še tega, da so me slekli do pasu in mi pobrali nakit, potem sem počasi potonil v komo. Zadnje, česar se spominjam, je bilo, da sem mislil, da se moram boriti, ko so me hoteli intubirati. Nekako sem se še upiral z nogami, vendar je prišlo več sester, ki so me zgrabile, in zdravnik je zadevo uredil.

Po dvanajstih dneh sem se zbudil, a od pasu navzgor sem bil popolnoma hrom: nisem mogel govoriti, dihati, požirati in se gibati. Ampak čim sem se zbudil iz kome, sem videl bele oblake skozi okno in sem si rekel, da sem živ, in tega sem se razveselil. V bolnišnico sem prišel naravnost z neba, od tistih belih oblakov.

Prej sem vedno spal na boku, sedaj so mi bile roke v napoto. Dobil sem pljučnico. Sestre so me obračale s posteljo, da so spravili sluz iz pljuč. Po nekaj tednih so me odklopili od aparatov in nato prestavili z intenzivnega na splošni oddelek. Bil sem izven življenjske nevarnosti. Zdravnik je vsak dan prišel k meni. Rekel mi je, da sem imel veliko srečo, da sem preživel, in da je pomagalo, ker sem bil takrat v izjemni fizični kondiciji. Zmaja in opremo, ki tehta štirideset, petdeset kilogramov, je bilo treba nositi. S tem sem brez težav hodil eno uro v hrib. Imel sem torej dobro kondicijo in preživel sem.

Začela se je nova, težka in dolgotrajna pot. Zdravnik mi je večkrat razložil, da bom šel v zdravilišče, ko bom sposoben. Odločiti sem se moral sam. To je bila težka odločitev. V bolnišnici sem se počutil varnega, ven pa sem šel v neznano in bilo me je strah, kako bo šlo. Po nekaj mesecih so me odpeljali v zdravilišče Laško, kjer sem ostal skoraj eno leto. Tam so se terapevti čudili, kako ni nobenih gibov. Ko mi je

terapevt, ki je delal meritve mišic, rekel, naj dvignem ramena, sem rekel, da to sploh ni mogoče. Enostavno so se mi nekateri gibalni vzorci izbrisali. Ocene mišic so bile od pasu navzgor 0 ali 1, kakšna tudi minus 2, normalno pa je 5. Šele po nekaj mesecih sem se zavedal, v kakšnem stanju sem bil. Zelo sem se razveselil giba z desnico, ker sem roko lahko skrčil v komolcu. Potem je trajalo veliko let, da sem še levo roko lahko premaknil, da sem jo dvignil, je trajalo pet let.

Po enem letu sem odšel domov, na terapijo pa v bolnišnico Celje, kjer sem nadaljeval s terapijo, tudi po šest ur dnevno, štiri leta. V bolnišnico sem hodil peš.

V tem času sem začel uporabljati vse mogoče alternativne metode, do katerih sem se dokopal. Vse skupaj mi je dalo dober rezultat, kajti ko so zdravniki prišli iz Ljubljane pogledat, če res lahko dvignem tudi levico, so rekli, da je to čudež. Nekdo mi je potem razložil, da sem vzpostavil nove živčne poti. Centri v možganih so bili hudo prizadeti, živčne poti pretrgane. Sedaj moram moč v rokah vzdrževati. V tem času pa se je zgodilo marsikaj lepega, terapevti in zdravniki so me začeli vzpodbujati, ko so videli stalni napredek.

ŠTEVILNE SO METODE, KI POMAGAJO DO OKREVANJA

KAKOVOSTNA STAROST: Pripovedovali ste, kako zavzeto in navdušeno so z vami delali fizioterapevti, zlasti v zdravilišču Laško. Fizioterapija je nepogrešljiva pri vadbi za okrevanje, nato pa ste iskali še druge metode.

ČATER: **Fizioterapija** je bila v začetku glavna terapija. Fizioterapevtki sta mi istočasno razgibavali obe roki, da ne bi zastali sklepi. Ramenski sklep hitro zastane, če se ne giba. Kasneje, ko so se vzpostavile nove živčne poti, so sklepi bili gibljivi.

Avtogeni trening, ki sem ga že prej poznal, je postal pomemben del rehabilitacije. Poznal sem tudi jogo. Pred ohromitvijo sem jo izvajal kot šport, kot telovadbo. Sedaj pa je to bilo nekaj popolnoma drugega. Prijatelj mi je prinesel knjigo, v kateri je pisalo, da v Indiji zdravijo paralize z jogo. To je spet bila ena slamica, ki sem jo zgrabil.

Zelo pomembni sta bili **vizualizacija** in delo z miselnimi slikami. Naredil sem si polurno kaseto ob glasbi, ob kateri sem si v globoki sproščenosti sugeriral, da se mi živčne poti vzpostavljajo. Zdravniki so mi pozneje razložili, da je bilo to zelo pomembno. Pri globokem sproščanju so se roke prekrvavele in mišice sprostile, možgani pa so ob vizualizaciji ustvarjali nove živčne povezave. Tako sem šele po petih letih dvignil tudi levo roko. Ko sem to povedal dr. Lešničarju, ki je bil ves čas moj mentor, je rekel, da je to čudež, in takrat me je začel nagovarjati, da naj napišem knjigo *Ne odreci se sanjam*.

KAKOVOSTNA STAROST: Kako ste si pri tej vizualizaciji predstavljali svoje gibanje, ki ga niste več zmogli, recimo dviganje rok?

ČATER: Vizualizacija je zelo pomembna metoda. Večina ljudi je ne pozna, čeprav jo mnogi zdravniki priporočajo. Pomaga. Mislim, da tako sebe programiramo. Kar si predstavljamo in v mislih dolgo ponavljamo, se uresniči. Nekaj let tudi v mislih nisem mogel dvigniti svoje leve roke. Ko sem pa v mislih uspel dvigniti roko, se je pojavil tudi gib.

KAKOVOSTNA STAROST: Se pravi, predstavljali ste si, kako se dvigne leva roka.

ČATER: Ja, predstavljal sem si in predstavo dnevno večkrat ponavljal. Predstavljal sem si tudi, kako se vzpostavljajo nove živčne poti. Ko sem uspel v svojih mislih roko dvigniti, sem v vodi začutil gib. Gledal sem roko in roka se je premaknila po petih letih dela. To vajo sem izvajal pol ure trikrat na dan. Zdravniki pa so zatrjevali, da po dveh letih ni več napredka.

KAKOVOSTNA STAROST: Sedaj ste našli že tri metode pri svojem okrevanju: fizioterapijo, sproščanje z avtogenim treningom in vizualizacijo. Prvo nudi zdravstvo, avtogeni trening in jogo ste poznali od prej, preko tega pa ste prišli tudi do vizualizacije. Vse to ste sami zavzeto vadili in na nek način razvijali za svoje okrevanje.

ČATER: Takrat bi gotovo bilo čudovito, če bi imel dobrega svetovalca, ki bi vse to dobro poznal in bi me vodil. Morda bi dosegel še več. V času petih let pa sem vse ostale dejavnosti dal na stran. Pred boleznijo sem začel razvijati uporabo računalnika in videa pri pouku tujega jezika, toda s tem sem nadaljeval šele po vrnitvi v službo.

Pri rehabilitaciji je pomembno, da se zavemo svojega telesa. Vizualizacija je zelo učinkovita, jo je pa treba izvajati dnevno. Lahko jo uporabljamo tudi za reševanje vsakodnevnih težav, ne samo kadar gre za živeti ali umreti. Ko si nekaj, kar je treba doseči, predstavljaš slikovno, se uresniči. In če to združiš z vztrajno vadbo, potem da čudovite rezultate. Vizualizacijo priporočam vsem. Ko leta nisem mogel dvigniti levice, sem si rekel, da če jo bom, bom to povedal ljudem, da si pomagajo. Uspelo mi je šele po petih letih! Na delavnicah, ki jih občasno imam, to povem. Kdor je odprt za te namige, naj poskusi, če ima težave, najde svojo pot in uspe.

KAKOVOSTNA STAROST: To metodo poznam od daleč in razumem njen uspeh. Jaz sem logoterapijo specializiral pri Lukasovi v Münchnu, drug Franklov učenec Uwe Böschmeyer iz severne Nemčije pa že skoraj pol stoletja razvija metodo imaginacije. Njegova metoda je zelo intenzivna vizualizacija pri iskanju smisla ter pri reševanju stisk in življenjskih nalog. Vi ste z metodo vizualizacije svojega telesa in gibanja roke dosegli, da so se vam obnovile možganske poti in povezave, ki so bile nujne za ponovno premikanje roke in za vse drugo gibalno okrevanje po težki ohromelosti. Podobna logika deluje pri reševanju duševnih in socialnih težav in stisk. Živo predstavljanje konkretne dobre rešitve, ki je možna, pomaga, da začnemo pri tem uspevati. Človek je notranje razrvan in brez moči bodisi zaradi zunanje nesrečne situacije, kakor je bila vaša bolezen, za drugega pa morda izguba službe, skrhamo sožitje v družini, smrt bližnjega ..., lahko pa človeka notranje hromi starostno pešanje, življenjska praznosta ali sto drugih duševnih in duhovnih povodov. Odločilno je, kako najti način, metodo, da premakne najprej našega duha, voljo, razpoloženje, usmeritev v stvarno reševanje. Vizualizacija, predstava dobre in stvarne rešitve v glavi, je ena od dobrih metod za to. Globina človeške zavesti ima moč, da rešuje stvari. Celó več, današnja znanost o možganih ve, da možgani dobesedno sami sebe razvijajo s tem, čemur se posvečajo; pravijo, da so možgani gradbišče, kjer nenehno iz starega materiala ustvarjajo nove, potrebne živčne poti. Vi ste v tem res zelo dobro uspeli.

Še ene terapevtske metode se bova dotaknila. Vi ste tudi strokovnjak za shiatsu. Je bila tudi ta terapevtska tehnika povezana z vašo rehabilitacijo?

ČATER: V času rehabilitacije sem izvedel za tečaj **shiatsu**. Iskal sem vse možnosti za okrevanje. Nekaj let kasneje sem organiziral šolo shiatsu v Dobrni. Udeležil sem se šolanja v Angliji, nato so ti učitelji prišli v Dobrno. Vse fizioterapevtke so se vključile vanjo in po treh letih smo postali shiatsu terapevti. Imel sem srečo, da sem spoznal Douglasa Gattinija, ki je vodil šolo shiatsu v Milanu. Med petstotimi slušatelji je bilo veliko zdravnikov. Douglas mi je omogočil enoletno šolanje, postal sem shiatsu učitelj.

Terapija shiatsu je koristna tudi za izvajalca. Mora biti sproščen, mora biti sočuten do pacienta, mora začititi njegovo energijo, mora biti prožen in mora intuitivno najti najboljši način dela. Ugotoviti mora, na katerem meridianu je zastoj in na katerem je primanjkljaj energije.

Shiatsu temelji na kitajski tradicionalni medicini in tehnikah, ki so jih razvili na Japonskem. V toku terapij se človek bolje zave svojega telesa, zave se, da mora aktivno sodelovati pri zdravljenju in spremeniti slabe življenjske navade. V mnogih državah Evrope shiatsu terapevti delajo v bolnišnicah. Zame je bilo šolanje kot poezija, spoznal sem zakonitosti, ki pripeljejo do bolezni in zdravja. Tudi sebe sem bolj spoznal. Laže pomagam hčerki, ki bo vedno potrebovala pomoč.

KAKOVOSTNA STAROST: Akupunktura je pri nas bolj poznana: igle na določenih mestih, ki spodbujajo zdravljenje, shiatsu pa je manj znan. Bi ga lahko bolj opisali, kako to gre, kako deluje?

ČATER: Shiatsu in akupunktura imata skupno teorijo o meridianih in akupunkturnih točkah. Pri shiatsu se postavi diagnoza, terapevt ugotovi, v katerem meridianu ni energije, kje je zastoj.

Delo poteka na tleh, na primerni blazini ter v primernem, čistem in mirnem prostoru. Terapevt in prejemnik morata biti v ohlapnem bombažnem oblačilu brez nakita. Dela se s težo telesa. Terapevt se ritmično giba okoli telesa. Pri delu se največ uporablja pritisk s palcem pravokotno na telo. Terapija traja pol ure, lahko tudi nekaj minut več. Po terapiji priporočamo počitek in pitje vode, kar pomaga pri razstrupljanju telesa.

Pred začetkom pa je potreben pogovor s prejemnikom, da ugotovimo, kaj povzroča težave in kako spremeniti slog življenja, če je treba. Ker shiatsu deluje zelo sprostilno in proti bolečinam v mišicah in sklepkih, se prejemnik po terapiji počuti prijetno.

KAKOVOSTNA STAROST: Dela se pa s pritiskanjem, z rokami. Je torej podoben masaži?

ČATER: Shiatsu ni masaža. Pri masaži se masira, pri shiatsu se postavi diagnoza, ugotovimo, kje je zastoj in kje primanjkljaj energije, in ta dva meridiana terapevtsko obdelamo; to je terapija. Obdelata se dva meridiana, najbolj prazen in najbolj zastal. Masaža je lahko prijetna, lahko pomaga, npr. za hrbtenico, vendar masaža ni shiatsu. Dela se predvsem s palci, s komolci in z dlanmi, obe roki sta na telesu,

gibanje mora potekati ritmično, neprekinjeno. Pritisk se izvaja vertikalno na telo s prstom, počasi se stopnjuje in nato počasi popusti. Prodremo v globino točke, potem se premaknemo na naslednjo. Mnogi pri shiatsu terapiji zaspijo, čeprav so nekateri pritiski precej močni, do pet kilogramov na točko. Tam, kjer je bolečina precejšna, pomeni, da je nekaj na meridianu narobe. Večina pa sprejme bolečino, saj čuti, da potem pride olajšanje. Ko ponovno pridejo, povedo, da vedo, da bo na določenem mestu zbolelo, istočasno pa komaj čakajo, da terapevt pritisne.

Terapevt mora dobro poznati tudi kontraindikacije. V toku šolanja so slušatelji deležni predavanj iz klasične medicine o anatomiji, fiziologiji in patologiji. Predavajo klasični zdravniki.

Predvsem pa je pomembno, da terapevt prepozna težavo in ve kdaj lahko on pomaga in kdaj je treba osebo napotiti k zdravniku.

KAKOVOSTNA STAROST: Ali je tudi to starodavna vzhodna metoda, iz Kitajske ali Japonske?

ČATER: Shiatsu temelji na kitajski tradicionalni medicini, Japonci pa so jo oblikovali uradno v terapijo shiatsu. V Evropo in zahodni svet je prišla v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja.

KAKOVOSTNA STAROST: Pri nas jo torej poznamo morda petdeset let, njene korenine v kitajski kulturi in njihovih zdravstvenih spoznanjih pa so dolge morda pet tisoč let.

ČATER: Vsa ta znanja imajo tisočletno tradicijo. Teh znanj seveda ne moreš obvladati na hitro. Vse življenje se lahko učiš, saj je – kot sem rekel – tudi terapija za izvajalca.

KAKOVOSTNA STAROST: Sprehodila sva se skozi vrsto metod, ki ste jih uporabljali za okrevanje po bolezni: fizioterapijo, avtogeni trening, vizualizacijo in shiatsu. Kaj vam je še pomagalo?

ČATER: Rad bi omenil še nekaj pomembnih stvari.

Imam notranjo življenjsko energijo. **Življenje imam rad.** To v resnici ni moja zasluga, to je v meni in to sem samo uporabil. Hotel sem živeti, ne životariti, in sem šel za tem. Ves sem se posvetil rehabilitaciji, vse ostalo sem dal na stran za kar nekaj let.

Priporočam cepljenje, ki je edina uspešna preventiva pred klopnim meningitisom.

Pri tej bolezni ohromijo tiste mišice, ki so najbolj obremenjene v času inkubacije. In ravno to se mi je zgodilo, namesto da bi tedaj počival, sem se naprezal. Kasneje so mi kitajski akupunkturisti povedali, da če bi mi v akutni fazi izvajali akupunkturo, ne bi ohromel, tudi to povem ljudem.

Izjemen motivacijski faktor mi je bila hčerka Valentina, ki je prizadeta. Kajti vedel sem, da če bom sam potreben pomoči, potem njej ne bom mogel pomagati. Tudi družina mi je zelo stala ob strani: **žena, sin in oče tudi.** Žena mi je povedala, da me je enkrat prišel obiskat, jokal je in rekel, da bi rad dal svoje življenje zame, če bi lahko. Takrat je bil oče še živ. Zdravniki so domov sporočili, naj bodo pripravljene na vse, stanje se je iz dneva v dan slabšalo, odpovedovale so življenjske funkcije.

Rekel bi še, kako je važno to, da **ima človek pred seboj cilje, da išče rešitev in verjame vanjo**. Hotel sem živeti normalno, še leteti, čeprav so mi zdravniki rekli, da letel ne bom več. Ko sem po petih letih ponovno poletel s padalom, sem se psihično povsem rehabilitiral, preželi so me občutki radosti, volje in optimizma. Veliko srečo sem imel, da nisem nikdar obupal. Niti enkrat v tem času se mi ni zgodilo, da bi občutil obup. Najmanjšega napredka sem se razveselil, kar pa mi je spet dalo energijo za naprej.

KAKOVOSTNA STAROST: Kako si razlagate to, da ste obdržali upanje in pogum? To sta dve važni stvari.

ČATER: Vsake toliko časa sem doživel mali napredek in nek uspeh, to mi je dalo voljo, zagon, moč in energijo, da sem šel korak naprej. Vse, karkoli sem doživel: ko sem premaknil eno roko, ko so mi povedali, da se mi dvajset mišic vsak mesec popravlja za pol ocene, kar sicer nisem čutil, le vedel sem ... Šele ko sem naredil gib proti gravitaciji, sem začutil napredek. In **vsakega napredka, četudi zelo malega, sem se razveselil**.

Zelo pomembno je bilo, da sem toliko časa bil v zdravilišču, kjer sem bil razbremenjen vsakodnevnih skrbi in sem se lahko popolnoma posvetil rehabilitaciji. Drugim dejavnostim sem se zavestno odpovedal.

KAKOVOSTNA STAROST: Strokovna merjenja mišic so torej kazala napredek z 0 na 1 in nato na 2. Vi tega niste še nič čutili, ste se pa razveselili, ko so vam povedali?

ČATER: Seveda, ker so mi povedali, da je boljše. To je bilo zelo pomembno, da sem se razveselil, to je zopet pomenilo novo voljo, nov zagon in novo delo ter sem šel še bolj vztrajno naprej.

KAKOVOSTNA STAROST: Kako pomembno je veselje v življenju, so pametni ljudje vedeli od nekdaj; radovednost – veselje do učenja – je mati učenosti. Sedaj nam nova spoznanja o možganih pojasnjujejo, zakaj so veselje, navdušenje in radovednost tako bistveni za kakovost življenja. Ko se to dogaja, nam ni samo prijetno, ampak možgani rastejo – brstijo novi izrastki, ustvarjajo se nove živčne povezave in poti. Na Inštitutu Antona Trstenjaka smo pri raziskovanju posebej pozorni na pomen veselja in navdušenja za kakovostno staranje in lepo sožitje med generacijami, npr. v veliki reprezentativni raziskavi Staranje v Sloveniji. V knjigi znane svetovne psihoterapevtke Elisabeth Lukas o veselju sem napisal spremno študijo o antropologiji veselja in navdušenja. Nasprotje tega pa je puščobno staranje, ki sem ga razčlenjeval ob zgodbi pisatelja Čehova Dolgočasna storija, kjer mojstrsko prikaže ponesrečeno staranje, ki se človeku dogaja zato, ker je zanemaril razvijanje svojega veselja nad življenjem. Vaša izkušnja, gospod Herman, potrjuje, kako je veselje bistveno in kako koristi v skrajno nesrečni situaciji. Velik izvir vašega veselja je tudi fotografiranje.

ČATER: **Fotografiranje** se je začelo kar v zgodnjem času moje rehabilitacije. S fotografijo se ukvarjam vse življenje, v njo me je vpeljal oče že v mladosti. Svoje fotografije sem začel pošiljati v svetovne salone in doživel sem uspehe, nagrade in

diplome. Zavedam se, da ustvarjanje ni tekmovanje, da slava zbledi kot senca, ko sonce zatone. Če si samo zaradi tega srečen, potem moraš vsak dan dobiti medaljo. Meni je zdravnica, ki me je spremljala, rekla, naj se teh nagrad bolj veselim. Zdaj, ko gledam nazaj, vem, da je bilo fotografiranje zelo močna vzpodbuda in motivacija. Doživljal sem nekaj pozitivnega, in ko zaznaš lepoto, dobiš energijo.

LEPOTA NARAVE IN ČLOVEKA NA FOTOGRAFIJAH

KAKOVOSTNA STAROST: Preden sva začela pogovor, ste mi kazali čisto novo serijo fotografij iz okolice Ojstrice: pobočja macesnov, ki rumenijo, v jutranji, dnevni in večerni svetlobi, v miru noči ... Tudi letos sem si želel iti v tem času v Dolino Triglavskih jezer ali na Vršič, da bi užival to jesensko lepoto, pa sem je bil danes deležen po zaslugi vaših dveh dni, ki ste jih preživeli tam v savinjskih hribih s svojim fotoaparatom. Kako ste sami prejšnji teden doživljali to lepoto v živo, da je sedaj pred nami desetminutna serija macesnov, ki žarijo v svojih jesenskih barvah?

ČATER: Sem predvsem pokrajinski fotograf in silno uživam v naravi. Z naravo se stopim, jo začutim. In takrat dobim moč.

Najbolje je biti v naravi sam, da se ji lahko posvetiš, jo globoko doživiš, ker v bistvu smo iz iste materije tudi mi. Narava ima silno moč. Če bi se ljudje tega bolj zavedali, bi jo bolj izkoristili v svoj prid pri zdravljenju in stiskah. Znano je, da če pri hudi duševni bolečini hodiš pet, šest ur, tudi bolečina popusti; treba je le iti, začeti.

Moč narave sem doživljal večkrat v času rehabilitacije. Uspehi so se začeli pojavljati tudi pri letenju s padalom. Kasneje sem začel tekmovati, kar pravzaprav nisem nameraval. In vsak mali uspeh mi je pomenil novo energijo in novo veselje na poti rehabilitacije. Fotografija iz zraka je nekaj posebnega, saj s padalom vidiš naravo drugače, tudi polet z istega hriba je vedno drugačen.

KAKOVOSTNA STAROST: Poleg lepote narave in pokrajin ste po svetu zasloveli s fotografijo ljudi: fotografska monografija Stanko, ki je v slovenščini in angleščini, je morda vaše najbolj znano delo v svetovnem merilu.

ČATER: Knjiga Stanko je postala znana po vsem svetu. Do sedaj je dobila devet mednarodnih nagrad, vabijo me, da razstavljam v raznih galerijah sveta. Nazadnje sem razstavljal letos v Ludlowu, v Angliji. Tudi za posamezne fotografije sem dobil zlate medalje v raznih salonih sveta, Mednarodna zveza za umetniško fotografijo FIAP pa mi je podelila za to serijo najvišji naziv MFIAP (mojster).

KAKOVOSTNA STAROST: Bi morda povedali, kako je prišlo do teh fotografij?

ČATER: V začetku junija leta 2008 sem fotografiral kolesarske steze v občini Laško. Na poti proti Šentrupertu sem naletel na samotno domačijo, oddaljeno uro hoda od najbližjega naselja. Hiša je lesena, le na zahodni strani kasneje dozidana, stara okoli 200 let. Zagledal sem starega človeka, ki se je pravkar pripeljal z mopedom od maše. Bil je praznično oblečen. Zaslutil sem, da se mi ponuja izjemen

motiv, zato sem ga vprašal, če ga smem fotografirati. Privolil je in me povabil v hišo. Tam me je čakalo presenečenje: pohištva je bilo malo, kar pa ga je bilo, je bilo borno, staro blizu sto let. Ker notranjost hiše ni bila beljena več desetletij, so bile stene razpokane, črne, zelene, vijoličaste in rumene, okna pa majhna, kar je dajalo prostoru posebno svetlobo. Na stenah so bili razobešeni stara ura, ki ni tekla, poročna slika, razpelo in okrušeno ogledalo. V enem kotu je bila lončena peč, v drugem pa velika lesena miza, na kateri je bilo nekaj praznih steklenic. Možakar je bil zgovoren, govoril pa je na žalost nerazločno, zato sem ga slabo razumel. Tudi slišal je slabo. V družini se je rodilo 11 otrok, živih je še devet, ki so razkropljeni po bližnji in daljni okolici.

Njegova zgodba je pretresljiva. Bil pa je srečen v hiši, kjer je živel od rojstva, in v okolju, ki je lepo. Ne glede na visoko starost (okoli 80 let) si je kuhal sam, pral, sekal drva in kosil travo za nekaj ovac. Njegova življenjska iskra je še vedno močno žarela, rad se je pošalil in nasmejal. Presenečale so prvobitnost kmečkega človeka, njegova navezanost na zemljo in tudi vdanost v usodo. Življenje je sprejemal takšno, kot je. Navdušen nad svetlobo, notranjostjo in prebivalcem, sem začel fotografirati. Zavedal sem se, da takih motivov morda ne bom več srečal. Imel sem srečo, da se je rad fotografiral in je tudi ob kasnejših srečanjih rad sodeloval.

Fotografije, ki so nastale, so zanimive z več stališč: nekatere se zdijo kot slike mojstrov izpred davnih dni, so pa tudi dokument, ki prikazuje ugašajoča ognjišča, ki bodo kmalu izginila s slovenske zemlje. Prikazujejo tudi usodo ostarelega moža; v njej vidimo morda svoje starše ali pa sebe. Vsi bomo nekoč ostareli in morda – podobno kot ta mož – osamljeni šli koncu naproti ...

Pogosto mi je pripovedoval o svojem življenju: kje vse je delal, kaj vse je doživel. Mojega obiska se je vedno razveselil. Če me dlje časa ni bilo, je vprašal, kje sem tako dolgo hodil. Potožil je, da mu je včasih dolgčas, tu in tam pa se je zazrl skozi okno in postal malo otožen. Nikoli ne bom pozabil njegovih oči. V njih so se zrcalili trpljenje, revščina in samota vseh ostarelih ljudi.

KAKOVOSTNA STAROST: Kje ste vse razstavljali Stanka?

ČATER: V ZDA v državi Utah, potem v New Yorku v galeriji Broadway, objavili so jih tudi v časopisu New York Arts Magazine. V Abu Dhabiju, Savdski Arabiji, Moskvi, Tokiu, Hongkongu, Kitajski, Atenah, Montevideu ... Seveda tudi v Sloveniji.

So pa Stankove fotografije doživele enak odziv ne glede na kontinent, vero in politično pripadnost. Gre za univerzalno človeško zgodbo, ki je v fotografijah strnjena v knjigi Stanko, ki jo je izdala Mohorjeva družba.

KAKOVOSTNA STAROST: V njej je skrajna tragika človeka: samega, socialno izoliranega, na videz propadlega zaradi bolezni alkoholizma, z druge strani pa je v teh človeških očeh in v celotni okolici toliko človečnosti, zgodovine, kulture, duha, da prevzame vsakega človeka.

ČATER: Mene je ta zgodba, to srečanje s človekom popolnoma prevzelo. To je univerzalna zgodba. Postala sva prijatelja. Začel sem odgrinjati slovensko zgodovino,

ki je nisem tako poznal glede stavb in življenja pred dvesto leti. Zdelo se mi je, da list za listom odpiram našo preteklost. To srečanje mi je obogatilo življenje. Nisem se zavedal, da sem se tako navezal nanj, da mi je tako zlezel v dušo.

KAKOVOSTNA STAROST: Knjiga Stanko z njegovimi fotografijami, s hišo in z njeno opremo izpred dvesto let je obenem živa zgodba človeškega bivanja in etnografski muzej.

ČATER: Dr. Lampič je napisal, da je to prva zgodba o enem človeku in eni hiši s slovenskega podeželja pri nas. Res je etnografsko zanimiv dokument in dokument nekega časa, ki izginja s slovenske zemlje. Imel sem srečo, da sem to ujel. Sploh sem imel veliko srečo, da sem srečal gospoda, da je bil pripravljen na fotografiranje, da je sodeloval, da sva postala prijatelja. Njegova smrt mi je povzročila praznino, ki jo bo težko zapolniti.

KAKOVOSTNA STAROST: Pred štiridesetimi leti je bila moja prva služba v ljubljanski Cukrarni s klošarji. Eden od njih je tudi pozimi zmrznil, ko je zaspal nekje zunaj. Ta moja služba s klošarji me je največ naučila, spremlja me ves čas, človeško in strokovno. Človek je zaradi neke bolezni ali druge tragike – v tem primeru zaradi zapitosti – v primerjavi z drugimi zelo okrnjen, osamljen, zavržen, komajda še živi, vendar je prav tako človek kakor najslavnejši, najzaslužnejši, najuspešnejši ali najboljši človek na svetu. Vsi smo enako ljudje, popolnoma enako! Vi ste človeško in umetniško doživljali in fotografirali Stanka v njegovi hiši in okolici. To ste dali pred oči ljudem po vsem svetu. Njihovi odzivi na razstavah dokazujejo, da je bistvo človeka njegovo neuničljivo človeško dostojanstvo, ki ni odvisno ne od uspeha ne od zdravja, ki je enako za vse kulture, vse čase, vsa obdobja življenja od njegovega začetka do smrti. In da je, kakor pravi mislec Levinas, sočutje najgloblja človeška lastnost. V človekovem življenju in medčloveškem sožitju štejeta navsezadnje samo ljubezen in solidarnost. Vse drugo je orodje ali embalaža. Vaš Stanko in moj klošar sta v svoji socialni bolezni tragično napredovala. Nama in ljudem po vsem svetu, ki gledajo Stanka v njegove mirne oči, sta učitelja o najgloblji skrivnosti človeka. Mentorja sočutja in solidarnosti, kar ni manj vredno, kakor če sem mentor pri doktoratu. Ali se v tem strinjava?

ČATER: Popolnoma. Poglejte, ta knjiga je resnično povsod lepo sprejeta, dobila je že devet mednarodnih nagrad. Potrka na človeško dušo.

KAKOVOSTNA STAROST: Dobro je, da je besedilo slovensko in angleško.

ČATER: To je vsekakor dobro in knjigi omogoča, da gre preko naših meja. Septembra so na razstavi v Angliji naročili dvajset knjig Stanko in prvi dan vse prodali. Knjiga je že na vseh kontinentih.

KAKOVOSTNA STAROST: Vaša prva ljubezen pa ostaja umetniška fotografija narave. Prej sva omenila serijo fotografij macesnov na Ojstrici. Bi morda ob tej seriji povedali, kako je pred enim tednom konkretno nastajala?

ČATER: Odkar imam mali avtodom, ki ga uporabljam tudi za hčerko, da lahko greva smučat na Roglo, mi ni težko tudi pozimi oditi nekam v gore, do koder se z

avtom pride. In tam prenočiti, saj je v avtu gretje. Kar štirinajst dni sem se pripravljaj na to pot. To je planina Ravne nad Lučami, tja pogosto zahajam. Pastirska koča je na 1500 metrih nadmorske višine. Imel sem že vse pripravljeno, vendar me je virus ustavil, zbudil sem se z glavobolom in vročino. Pa sem moral pot za en teden odložiti. Potem sem krenil na pot zjutraj ob štirih. Pred sončnim vzhodom sem bil že gor. Tako da sem nekaj posnetkov napravil še v jutranjem svitu. Takrat resnično doživim močno energijo, ki se je z besedami ne da opisati. Včasih kakšna fotografija to pove. In če je človek pripravljen, nekako usklajen s tem, potem to začuti. Recimo, se je že zgodilo, da je kak človek bil solzen ob teh fotografijah svetlobe. Svet je zelo lep, narava je čudovita in sporočilo teh pokrajinskih fotografij je, da čuvajmo naš planet, sicer bomo tudi mi odšli, če ga bomo uničili. In je res čudovit, a na žalost sodoben človek tega ne vidi.

Če se vrnem na to zgodbo. Prijatelj Boris mi je sporočil, da pride proti večeru. Fotografirala sva večerno zarjo in zvezdno nebo. Okolje je sanjsko: Raduha, Golte, vse okoli se vidi. Drugi dan sva vstala pred sončnim vzhodom, fotografirala in se potem počasi vrnila v dolino. In nočno slikanje – v gorah se vidi veliko več zvezd kakor v dolini in človek nehote pomisli, kako vse te zvezde krožijo po nekih tirnicah usklajeno, človek se pa toliko zaletava z glavo v zid.

KAKOVOSTNA STAROST: Vi doživljate to kakor Župančič, ki je pel, da tam gori krožijo sonca in merijo čas, mi se pa pod njimi bijemo, vijemo, sijemo, gasnemo, škodimo, hasnemo /.../ z duhom za zadnjimi zvezdami grabimo /.../ in svetoval, naj takrat, ko je na naši poti najvišji dan, izmerimo daljo in nebesno stran. Narava nam omogoči globoka doživetja. Ko ste rekli, da je kdo solzan ob lepoti, mi pride na misel, da človek mora biti tudi solzen. Včasih od žalosti, včasih od ganjenosti. Ko ste pripovedovali svojo življenjsko zgodbo in kazali serije svojih fotografij, je tudi meni in drugim prišla solza v oko. Jaz sem tudi rad fotografiral naravo, še kot študent s klasičnim aparatom, diapozitive; včasih človek šele skozi objektiv vidi v človeku ali v naravi tisto, česar s prostim očesom ne zagleda.

ČATER: Tako je. Mnogi so mi ob kakšni pokrajinski razstavi rekli, da šele sedaj vidijo, kako čudovita je narava. Škoda. Fotografije so le senca žive narave in nikoli ne morejo pričarati celotnega vzdušja, ki ga narava ponuja: barv, svetlobe, vonja, šumenja listja, klica ptice ...

KAKOVOSTNA STAROST: Fotografiranje je vaše lepo vzgojno poslanstvo! Z njim ste učitelj tudi sedaj po upokojitvi. Takih serij fotografij iz narave s spremljavo primerne glasbe ste naredili celo vrsto, poleg slovenskih tudi v raznih drugih delih sveta.

ČATER: Res sem pripravil razen fotoknjig nekaj digitalnih projekcij z glasbo. Začel sem v Sloveniji in k fotografiranju Slovenije se vračam, ker je čudovita. Potem je bila Toskana; v Toskano sva šla z zelo priznanim fotografom, on je imel velik fotoaparatus, jaz pa Olympus 50-50, digitalni kompakt. Nastale so čudovite fotografije. Bil sem nekajkrat na Škotskem, v Sibiriji, Emiratih, Savdski Arabiji, Gotlandu in Walesu. Na Škotsko so me povabili, ko so na svetovnem portalu Foto blink opazili

moje fotografije. Spraševali so me, s čim sem fotografiral, in ko sem povedal, da je to kompakten fotoaparatus, so rekli, naj pridem na Škotsko, da bodo videli, kako to napravim. Verjetno imam dar, da vidim skladnost barv, kompozicijo.

Moja fotografska dela so predstavljena v mnogih knjigah o sodobni umetnosti, v katerih so predstavljeni tudi kiparji in slikarji. Te knjige pa se nahajajo po galerijah v tujini.

KAKOVOSTNA STAROST: Tiste sibirske so res krasne: pokrajina, breze, sneg, tudi ljudje, ruska dekleta, pravoslavni duhovnik ... Kustosinja Umetnostne galerije Maribor Breda Kolar Sluga je ob ciklu iz Sibirije napisala:

»Herman Čater se s fotografijo ukvarja že več desetletij. Vendar se v zadnjih letih temu mediju posveča še posebej intenzivno. Uspešnost dokazujejo številna priznanja in nagrade, ki jih je prejemal na tekmovanjih in razstavah. Preizkusil se je tako v črno-beli kot barvni fotografiji v okviru različnih motivov in ciklov. Med njegovimi deli še posebej izstopajo fotografije, posvečene naravi. Njegova posebnost je, da s pretanjenim občutkom sledi detajlnim spremembam, ki jih vidi predvsem v svetlobi in barvi. Zdi se, da se avtor z naravo povsem stopi, jo občuduje, ljubkuje. Mogoče bi občutek najbolje opisali s prisposodbo zaljubljenca, ki v svoji ljubi vidi vso lepoto sveta, vendar se zaveda, da njegova draga ni zaspana lepotica, temveč aktivna ženska. Njegovi prizori, kot da upodabljajo nekakšne boginje v jutranjih meglicah, zrelih vinogradih, rahlo razburkanem morju. Kaj nam ti cikli govorijo o sodobnosti? O navdušujoči energiji, ki jo prenašajo na gledalca, bi ta ob očitnem izčrpanju narave v sodobnosti ne mogel mimo ekološke problematike, čeprav avtor nikjer neposredno ne opozarja na perečo situacijo. Nenavadno je le to, da je narava vedno čista, brez posegov človeka, ali pa vsaj prvinsko o smislu sobivanja kulture z naravo, kar pa je za današnji čas že nenavadno, če že ne nerealno. Naslednje vprašanje, ki ga narekuje ista nenavadnost, je, ali so te pokrajine realne. Računalniške predelave posnetkov danes tkejo vez med realnostjo in svetovi, ki jih posameznik sprejema in želi videti. Vendar je fotografija vedno bila zavezana realnemu. Zato je ob vsakem delu še bolj upravičeno natančno preizpraševanje, kdaj je predrugačenje le dekoracija, kdaj pa doseže status intimne korekture, ki vnaša konsistentno sporočilo. Tukaj razstavljeni ciklus Sibirije ima prav takšne lastnosti. Avtor se staplja z neobičajno daljno krajino. Nenavadni objekti, neskončni gozdovi. Njegova ljubljena je sedaj tujka; mogočna Sibirija je povsem drugačna kot slovenska pokrajina, je mrzla, daleč razprostranjena, pa vendar se zdi, da tudi ta, ki jo je avtor posnel že na dveh daljših obiskih, preseneča z isto intenzivnostjo in še z nečim; kljub širjavi in ledu ponuja toplino med ljudmi v nasmehih, kar pa je očitno avtorjeva posebnost. In ko jo izkoristi, nastajajo najboljša dela.«

ČATER: Zgodi se, da ljudje začutijo in vidijo tisto, kar čutim, ko fotografiram naravo. Če je sporočilo naletelo na plodna tla, naj čuvamo naravo, ker to je življenje, potem je cilj dosežen. Res pa je, da tudi kasneje, ob gledanju svojih posnetkov ponovno doživljam lepoto in harmonijo narave. To me izpolni in mi da energijo.

LETENJE – SIMBOL SVOBODE

KAKOVOSTNA STAROST: Mnogi vaši krasni posnetki so iz višine, na primer celjski grad, ki se pravljичno dviga iz megle. Svoboda letenja vas je tudi pritegnila. Že v začetku pogovora ste omenili, kako ste na zmajarskem tekmovanju začutili svojo bolezen. Kaj bi povedali o svoji zgodbi letenja in padalstva?

ČATER: Letenje me je vedno privlačilo. Nekateri si upajo leteti, nekateri ne. Še preden so se pojavili zmaji in padala, sem na kakšnem vrhu srečal ljudi, pohodnike, ki so gledali v daljavo in rekli: »Ko bi sedaj imel krila!« Ta želja, ki je verjetno prazgodovinska, se je potem uresničila z razvojem zmajarstva in padalstva. Slovenija ima, mislim, največje število padalcev glede na število prebivalcev. Potrebne bi bile kakšne globlje študije, zakaj smo tako dobri pri ekstremnih športih, zakaj gremo v to. Vendar to je doživetje. Ko jadraš s padalom ali z zmajem, je to alternativno letenje. Nisi v kabini, nisi v motornem letalu, spreminja se pokrajina, uživaš vsak trenutek. Popolnoma se stapljaš z naravo, čeprav je potrebna pri letenju stalna koncentracija. Samo v mirnem ozračju lahko kak hip spustiš komande in gledaš okrog, fotografiraš; vsak trenutek moraš pilotirati padalo ali zmaja, da dobro letiš. Enkrat, ko sem bil nad Šmohorjem, gor nad Laškim, me je kolega po radiu vprašal, kje sem, in ko sem mu odgovoril, sem izgubil dviganje. Treba je vedno biti skoncentriran, ampak kljub temu večina teh ljudi izjemno uživa pri letenju, in ko enkrat to nekdo poskusi, se težko temu odreče.

KAKOVOSTNA STAROST: Ko ste znova poleteli po svoji dolgoletni bolezni, opišete vse svoje doživljanje v eni besedi: svoboda. Kaj je svoboda?

ČATER: To, da nisi vezan. Gibaš se v treh dimenzijah, kar nam ni dano. Nimamo kril. Po naravi ne, ampak si jih omogočimo s temi pripomočki, včasih pa je treba to plačati tudi z življenjem. Vsem učencem povem, da je letenje nevarno. Letenje naredimo varno s poznavanjem vseh zakonitosti narave in pravil letenja ter s poznavanjem opreme. So meje, katerih ne smemo prestopiti. Če jih, je tveganje, da pride do nesreče.

Z letenjem pa se približamo tudi popolnosti. Jonatan je rekel, da popolnost ni ne višina ne hitrost, ker vse to ima meje. **Popolnost je, da si tam.**

KAKOVOSTNA STAROST: Kjerkoli peljemo svojo svobodo čez mejo, je lahko usodno: na tleh z avtomobilom ali motorjem, v zraku z zmajem ali s padalom ...; še največ nesreč in gorja je pri tem, ko prekoračimo mejo svoje svobode v odnosih z ljudmi. Svoboda je občutljiva zmožnost, vendar pa nas svoboda dela ljudi.

ČATER: Zdravniki so mi rekli: »Še boste hodili v hribe, leteli pa ne boste več.« V knjigi *Ne odreci se sanjam* sem opisal, kako sem bil po petih letih ponovno pod oblaki.

»Naslednji dan sva se s Samom odpravila nad Celjsko kočo. Prvi je poletel on, nato še jaz. Po dvigu kupole sem pregledal, če je padalo odprto, in ker je bilo vse v redu, sem se pognal po bregu navzdol. Travnik je v začetku zelo strm, zato sem bil hitro v zraku. Letel sem proti gozdu, kakšnih deset metrov nad tlemi. Prevezel me je nepopisn občutek veselja, da sem po petih letih spet sam v zraku. To so bile sekunde večnosti. Hitro sem se bližal gozdu, zato je bilo treba potegniti levo krmilno vrvico. Padalo je

ubogalo, počasi sem se usmeril v levo, vzporedno s pobočjem, nato sem trdo pristal, a padel nisem. V rokah, posebno v levici, ni bilo zadosti moči, da bi padalo krepko zavrl. Uspeh me je napolnil z notranjo močjo in občutkom nepopisne sreče; v tistem trenutku sem se psihično popolnoma rehabilitiral. Da bom zmogel spet sam leteti, ni nihče verjel. Sam sem o tem le sanjal, a sedaj tudi uresničil.» (str. 46)

KAKOVOSTNA STAROST: Hvala lepa, da ste v knjigi Ne odreci se sanjam našli besedilo, ki pokaže vaše doživetje svobode po hudi bolezni.

ČATER: Ja, svoboda, občutek sreče, radost! Vse drugo popolnoma izgine. Pri letenju so zemeljski problemi čisto majhni, pravzaprav jih sploh ni. Moraš biti skoncentriran na letenje, uživaš med meglicami, poslušas šumenje vrvic, o problemih pa ne razmišljaš.

KAKOVOSTNA STAROST: V tej vaši knjigi je tudi fotografija (str. 62), ki jo je sin posnel, ko sta skupaj letela v začetnem obdobju, ko ste okrevali. Spomnim se vašega pripovedovanja, kako vam je pisal od vojakov, ko ste bili še v začetku rehabilitacije: vedno je na pismo narisal dve ptici, da bi vas opogumljal pri naporih za okrevanje.

ČATER: Sin je bil pri vojaki in mi je na vsaki kuverti narisal dve ptici, zelo poenostavljeni, kar je pomenilo, da skupaj letiva. In o tem sva sanjala pet, šest let, potem pa je prišel čas, ko sva te sanje uresničila. Jaz sem letel s padalom, on pa z zmajem in sva fotografirala. Ta fotografija je v knjigi. Zame je bila velika in pomembna motivacija, ko mi je sin preko teh dveh enostavnih ptic sporočal, da bova še skupaj letela.

Bilo je enkrat na začetku rehabilitacije v zdravilišču v Laškem. Gledal sem Malič, kjer sem dolga leta jadrал z jadrалnim zmajem. Z ženo sva se pogovarjala, tedaj sem držal mikrofona s čelom, ker ga nisem mogel z rokami stisniti. Preplaval me je prepričljiv občutek, da bom spet letel. To sem povedal ženi. Ona pa: »Saj boš, saj boš!« Po petih letih so se te sanje uresničile.

KAKOVOSTNA STAROST: Doživljanje lepote narave in svobode letenja vam je dalo veliko moči in volje za napore pri vadbi za okrevanje. Vsi motivi pa se zdi, da pridejo do srca preko ljudi. Vam je sin risal na pisma od vojakov dve ptici, ki letita, žena je držala z vami tudi, ko ste ji razodeli svojo nemogočo slutnjo, da boste leteli, s prijateljem sta šla nad Celjsko kočo prvič poletet po bolezni, prizadeta hčerka, ste dejali, vam je dajala posebno moč in voljo ... Ljudje so nam ojačevalci vsega dobrega (pa tudi hudega), ki se dogaja v nas in okrog nas. Skrivnost uspelega življenja od spočetja do smrti in spomina po njej je sožitje z bližnjimi.

ČATER: Poglejte, če se obrnem najprej na hčerko: vedel sem, da ji ne bom mogel pomagati, če bom sam potreben pomoči. In to je bil izjemen motiv, ki me je gnal naprej. In to, da sva s sinom sanjala o letenju. Na koncu se je vse uresničilo. In življenje je bilo zopet v barvah, kot sem zapisal v knjigi. Če bi bil moj cilj sedeti na kavču, gledati televizijo in brati časopis, ne bi daleč prišel. To pa ni bila moja zasluga, bila je neka notranja sila, ki je bila v meni. Vsi je na žalost nimajo in si ne morejo pomagati.

Seveda človeku lahko namigneš, kaj naj počne, kaj naj dela. Če je odprt, če to začuti, gre za tem. Če pa tega ne vidi, mu pa ne moreš pomagati. Mogoče mu lahko to prebudiš s pogovorom, tako mu na svojem primeru pokažeš, da se to da. S tem namenom sem napisal knjigo.

KAKOVOSTNA STAROST: Vi podarjate drugim svoje dobre izkušnje in doživetja z lepoto svojih fotografij, s svojo življenjsko zgodbo, ki ste jo zapisali v knjigi Ne odreci se sanjam, s predavanji, tudi s tem pogovorom, saj ljudje, ki jim pešajo moči v starosti, ali pa ljudje, ki oskrbujejo onemogle in bolne, zelo potrebujejo spodbudo žive izkušnje, da jim ne zamrejo sanje. Mislec Levinas pravi, da smo drug drugemu, ko se takole gledamo pristno iz oči v oči s svojimi stiskami in izkušnjami njihovega reševanja, največja solidarna opora in učitelji solidarnosti. Enkrat je eden močan in drugi šibek, drugič se obrne in tisti, ki je bil prej na tleh, postane drugim spodbuda ali pomoč. Človeška nemoč, moč in pomoč so ena družina; če se razleti, tako da močni ne pomagajo nemočnim, ti obnemorejo zaradi nemoči, močnim pa njihova moč podivja v maligno rast kakor rakov tumor, dokler ne zgnije sama v sebi. V reviji Kakovostna starost je krepitev medčloveške solidarnosti prvi smisel, znanstvena spoznanja in strokovne izkušnje o staranju in medgeneracijskem sožitju pa so orodja za to. Zato je za revijo zelo dragocena vaša izkušnja o tem, kako ste sami prejeli pomoč in kako vaša izkušnja pomaga drugim; vi pomagate odrasli hčerki, ki zaradi prizadetosti potrebuje pomoč, da živi tako polno življenje, ona vam je bila spodbuda za rehabilitacijo in je zdaj za krepitev zdravja.

ČATER: V času moje rehabilitacije in še preden se je začela, ko sem še bil v Ljubljani, so me spodbujali zdravniki, sestre, terapevti ... Vsi so me spodbujali. Žena je hodila vsak dan k meni na obisk po službi, kar mi je izredno veliko pomenilo. Ona mi je pomagala, sam pa sem se zavedal, da bom lahko hčerki pomagal le, če se bom dobro rehabilitiral. In to me je gnalo tudi pri vajah, pri delu, pet let sem delal samo na sebi. V življenju je najbolj pomembno, da si pomagamo. Tisti, ki pomaga, ima občutek zadovoljstva, da je nekaj dobrega napravil, in ta občutek je veliko vreden.

Hči sigurno ne bi dosegla tega, kar je. Rekli so, da ne bo slišala, da ne bo hodila. Zdaj smuča. Greva na Roglo, ves dan je na zraku, na mali žičnici samostojno smuča, vijuga, ne pade. To je izjemno zadovoljstvo. Seveda se pri tem zgodi, da me včasih tudi stisne pri duši, kaj bo potem. Tega ne moremo vedeti, le upamo lahko, da bo v redu.

KAKOVOSTNA STAROST: Ljudje smo in imamo meje, z one strani naših meja ni naš teren. Upanje pa sega čez vse meje. Kakor je segalo vaše upanje, ko ste ležali hromi, v svobodo letenja pod nebo.

NALOŽBA ZA STAROST

KAKOVOSTNA STAROST: Leta 1999 je bil na inštitutu za rehabilitacijo kongres o staranju z invalidnostjo. V svojem predavanju sem razčlenjeval misel, da je invalid ali kronični bolnik že v mlajših letih, ko zboli ali nastopi njegova invalidnost, postavljen pred zahtevno življenjsko nalogo, ki jo sicer dobi človek, ko mu začno pešati moči in zdravje v

starosti. Zadnji del življenjske poti smo ljudje praviloma bolj ali manj omejeni v zdravju, močeh in samostojnosti in odvisni od drugih. Na mejo življenja stopimo popolnoma enaki ne glede na zdravje in vse druge dobrine, prepuščeni skrivnosti življenja, ki je bilo pred nami in bo za nami. Invalid ali bolnik, ki se je naučil biti kljub omejitvam zadovoljen s svojim življenjem, naj bi torej na pragu starosti imel prednost pred drugimi, saj je mojster v eni od zahtevnejših življenjskih nalog. Vi, gospod Herman, ste se s to nalogo srečali v najboljših letih, malo po štiridesetem letu, in ob njenem reševanju v nekaj letih dosegli mojstrski izpit. Štiri desetletja spremljanja hčerke v njenih omejitvah je vaša druga visoka šola v preseganju življenjske tragike. Kaj bi rekli ob misli, da je to lahko vnaprej opravljen izpit, ki druge čaka v starosti?

ČATER: Poudaril bi rad, da pri delu s hčerko nisem bil sam. Toliko, kot sem pripomogel sam k njenemu napredku, je pripomogla tudi žena. Moje stališče v življenju je vedno bilo, da se da vedno kaj napraviti, ne glede na situacijo. Vsega včasih le ne moremo rešiti, treba pa je narediti vse, kar je v naši moči, in šele potem, ko smo izčrpali vse možnosti, poskusili vse poti, šele tedaj sprejeti situacijo takšno, kakršna je.

KAKOVOSTNA STAROST: *To je modrost, ki jo dobi človek v svojem smiselnem boju z boleznijo, invalidnostjo ali drugo hudo življenjsko omejitvijo; Frankl je to sposobnost imenoval »kljubovalna moč duha«. Vi ste jo izpilili v več kakor tridesetletni izkušnji.*

Lepo ste rekli: »Ko koleno boli, bom naredil vse, kar se da, da bom lahko naprej hodil.« To je modrost za zadovoljno staranje: vse narediti za zdravje, do meje, ki jo zmorem, napor in kar je čez to mejo, bom pa sprejel.

ČATER: Veste, večina ljudi ne gre po tej poti. Uživali bi tablete, dali bi se operirati, samo da jim ni treba nič narediti. Imam knjigo o akupunkturi, v kateri piše, kje so točke za koleno. Aktivno jih vsak dan obdelujem, ker me koleno boli in mi to pomaga. Ko bi lahko ljudi prepričali, da bi poskusili vse, kar je v njihovi moči, bi bilo veliko manj bolniških, boleznij, jamranja in kritiziranja! Od gibanja, ki je mogoče na prvem mestu, prehrane, pozitivnega razmišljanja do dobrih odnosov med ljudmi.

KAKOVOSTNA STAROST: *Tudi če ne gredo vsi ljudje ali cele množice po tej poti, se spleča iti. Na Inštitutu Antona Trstenjaka delamo največ na preventivi za kakovostno staranje in za lepše sožitje, zato me bremeni ista misel kakor vas: premalo ljudi sledi temu, kar res učinkovito varuje in krepi telesno, duševno, duhovno in sožitno zdravje. Vendar pa se mi s staranjem čedalje bolj utrjuje drugo zadoščenje: **pomembno je utirati poti.** Najprej hodijo po njej eden, dva, trije ..., njihovi dobri izkušnji jih lahko sledi več. Čim več poti je utrjih za takole celostno okrevanje po težki bolezni ali invalidnosti, kakor ste jo utirali vi, gospod Herman, čim več poti bomo utrli za kakovostno staranje v današnjih življenjskih razmerah, tem več možnosti bodo imeli ljudje v prihodnje.*

ČATER: Rekli so, da je dve leti maksimum, ko se mi bo stanje popravljalo, po drugem letu, da ni več napredka. Če bi se vdal in verjel v to, ne bi nikoli dvignil leve roke. Pa sem jo! Sicer po petih letih vadbe in iskanja vseh mogočih načinov.

KAKOVOSTNA STAROST: Danes, ko prihajajo dan za dnem nova spoznanja pri raziskovanju možganov, je jasno, da imamo velikanske rezerve za nove živčne povezave. Trditev, da največji geniji izkoristijo par odstotkov možganskih možnosti, ni le slikovita prisposodba, ampak dejstvo, ki ga potrjuje tudi vaša rehabilitacija. Tudi v starosti je dovolj možnosti, da se učimo obvladovati posebne naloge staranja, ki jih prej v življenju nismo imeli. Midva sva danes naštelja vse glavne pogoje za to: veselje, navdušenje, upanje, hvaležno sprejemanje pomoči drugih in volja pri iskanju uspešnih metod. Vi ste tudi z vizualizacijo aktivirali zdrave dele možganov, da so z intenzivnim doživljanjem gibov, za katere so stare živčne poti odmrle, utirali nove živčne povezave in poti. Veselje in navdušenje sta prijetna – nagrajevalna – možganska »kemija«, ki utira nove povezave, vztrajna vadba pa možganska »fiziologija«, da rešitve delujejo trajno.

ČATER: Dr. Piklj je rekel, da sem uspel vzpostaviti nove živčne poti z vztrajnostjo, z vizualizacijo, z vztrajno fizioterapijo in s stalnim gibanjem – najprej pasivno s pomočjo fizioterapije, nato aktivno sam. In z nenehnimi vajami vizualizacije, za katere sem si pripravil tudi kaseto. Ves čas sem si dopovedoval, se programiral, da je to možno.

Fizioterapevtka Daniela Messec je zapisala:

»Najzaslužnejša pa je Hermanova trdna volja in njegove sanje o letenju, kajti vsako srce se v resnici stre šele takrat, ko mu vzamemo sanje. Odgovorni smo za vse, kar delamo, in tudi za tisto, česar ne, saj bi vsakdo lahko čakal le na pomoč drugega. Odločitve, ki jih sprejemamo, določajo naše življenje, ki ga živimo. Treba je zaupati vase in poslušati samega sebe, kajti vemo več, kot si mislimo. Vsaka naša težava ali bolezen v sebi nosi darilo – novo izkušnjo, doživetje in nam pokaže smisel življenja še z druge strani ...« (str. 61–63)

KAKOVOSTNA STAROST: Tudi raziskave o demenci kažejo velike razlike med ljudmi, npr. tista znana z nunami v samostanu v Ameriki: nekatere so še uspešno poučevale v šoli, druge so bile povsem odvisne od tuje pomoči – ob klinično enaki prizadetosti možganov z demenco. Odgovor na to razliko je isti, kakor če gledamo vašo rehabilitacijo po ohromelosti in nekoga drugega, ki je ostal na postelji in v vozičku po enako hudi boleznini in enakem medicinskem zdravljenju.

ČATER: To so dokazi, kaj vse se da. Ne vemo, kaj zmoremo, dokler ne poskusimo. **Življenje je čudovito darilo in ni vseeno, s čim napolnimo čas, ki nam je dan.**

KAKOVOSTNA STAROST: Gospod Herman, hvala, da ste delili te svoje bogate izkušnje z bralci slovenske revije za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Pot, ki ste jo utirali v svoji bolezni, je prevozna tudi za kakovostno staranje in lepše sožitje med ljudmi.