

razvijalo notranjo kakovost človeške osebnosti in medčloveškega sožitja. Čedalje večji delež starih ljudi ter njihova ozaveščenost o potrebah po medgeneracijskem sožitju, po doživljanju smisla starosti in oskrbi v onemoglosti postavlja vse generacije pred neizbežno nalogo, da ustvarjalne sile usmerijo v razvoj teh področij človeškega bivanja. Zato se bodo v naslednjih desetletjih staranja prebivalstva na svetu razvijale nove možnosti za celostno osebnostno rast človeka ter za kakovostno vsakdanje sožitje v medčloveških odnosih in razmerjih s podobno intenzivnostjo, kot se je razvijal materialni standard v letih med 1960 in 2000. Če razvoj ne bi šel v smer človeške in sožitne kakovosti, bi se ob staranju zahtevnih generacij, rojenih po 2. svetovni vojni, in ob nakopičenih možnostih uničevalnega orožja in socialnih manipulacij zlahka sprožila njegova alternativa, ki bi bila neprimerno hujša, kot so bile vse grozote vojn in diktatur v 20. stoletju. Staranje prebivalstva je torej eden od največjih razvojnih izzivov človeštva za celostni napredek.

J. Ramovš

GERONTEHNOLOGIJA

angleško: *gerontechnology*

špansko: *la Gerontotecnología*

nemško: *die Gerontechnologie*

Gerontechnologija je interdisciplinarno akademsko in profesionalno področje, ki združuje gerontologijo in tehnologijo – gre torej za razvoj in uporabo tehnologij, ki pomagajo premagovati starostne ovire ali prispevajo h kakovosti staranja in starosti.

Ljudje so si v starosti od nekdaj pomagali s pripomočki, najbolj značilna je bila oporna palica. Danes je gerontechnologija novo raziskovalno področje, ki skuša odgovoriti na potrebe starajoče se populacije s pomočjo tehnoloških inovacij. Raziskovanje v gerontotehnologiji vključuje: identifikacijo potreb starajoče se populacije, zasnovo inovativnih proizvodov z

namenom pospeševanja neodvisnosti posameznika pri opravljanju življenjskih aktivnosti in aplikacijo novih tehnologij za preventivo bolezni, vzdrževanje zdravja in aktivno preživljanje prostega časa.

V sodobno gerontechnologijo sodijo vsi tehnični pripomočki, ki starejšemu človeku »podaljšajo«, izboljšajo ali celo nadomestijo njegove organe in čutila. S tem mu bistveno povečajo kakovost življenja, pripomorejo k aktivnemu in zdravemu staranju in večji samostojnosti. To so pripomočki za hojo (npr. bergle, hoduljice, invalidski vozički), medicinsko-tehnični pripomočki (npr. očala, slušni aparati, zobne proteze), najhitreje pa se razvijajo različni elektronski ter informacijsko-komunikacijski pripomočki in sistemi (npr. rdeči gumb, opozorilni sistemi na prenosnih telefonih, informacijske mreže). Gerontechnologija se v zadnjem času vse bolj usmerja v prilagajanje okolja, ki je starostnikom čim bolj po meri (pametni domovi).

Gerontechnologija starostnikom lajša življenje in jim omogoča dlje časa trajajočo samostojnost v njihovem domačem okolju. Z naraščanjem števila starih ljudi se za gerontechnologijo ustvarja tržna niša, kar spodbuja njen nagel razvoj.

Tina Lipar

ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

angleško: *stage of life*

nemško: *der Lebensabschnitt*

špansko: *las etapas de la vida*

Življenjska ali starostna obdobja so deli v poteku celovitega človekovega življenja, ki imajo značilne razvojne potrebe in možnosti.

Jeziki vseh kultur razločujejo v poteku človeškega življenja od spočetja do smrti tri večja razvojna obdobja: mladost, srednja leta in starost. Sodobna razvojna psihologija, sociologija, biologija, antropologija in druge znanosti so tej življenjski izkušnji dodale številna pomembna spoznanja, ki pomagajo razumeti človekov

razvoj in ga čim bolj smiselno usmerjati; največ spoznanj je prispevala razvojna psihologija za obdobje mladosti. Zanimanje za raziskovanje starostnega obdobja in razvoja v njem se uveljavlja šele zadnja leta ob demografskem staranju prebivalstva in daljšanju človeškega življenja.

Mladost je razvojno obdobje človeka od spočetja do samostojnosti. V tem obdobju telesno dozori za razmnoževanje, v osnovi pa se vključijo v polno delovanje vse zmožnosti (telesne, duševne, duhovne, socialne, razvojne in bivanjske). Glavna naloga mladostnega obdobja je zdrava rast in temeljno učenje za življenje. Oboje se zlije v zmožnost za samostojno življenje v skupnosti, za lastno družino in delo. Danes se mladostno obdobje podaljšuje, njegova povprečna meja je v naših civilizacijskih razmerah med petindvajsetim in tridesetim letom starosti.

Kot vsako življenjsko obdobje se tudi mladost deli na več podobdobj. Zanj je značilna velika razvojna dinamika. Po zaslugi znanosti v 20. st. je človekov razvoj v mladosti najbolj raziskan in razčlenjen. Med klasičnimi razvojnimi avtorji je znan npr. Erik H. Erikson (1902-1994); njegovo izhodišče sta povezanost in časovno zaporedje vstopanja in delovanja glavnih psihosocialnih sposobnosti v teku človeškega razvoja. Naslanja se na epigenetski razvoj človeka od spočetja do rojstva, ko mora v določenem času začeti z delovanjem posamezni organ, sicer ostane razvojna motnja; v zasnovi pa so vsi organi že v genetski osnovi prve celice. Razvoj v maternici med nosečnostjo je prvo in temeljno življenjsko podobdobje. Erikson ugotavlja, da podobno kot vstopajo pred rojstvom v delovanje organi, vstopajo skozi vse življenje psihosocialne sposobnosti; v določenem času se mora vsaka od njih razviti do polnega delovanja, če pa se to ne zgodi, ostane človeku na tem področju bolešna globinska rana. Razvoj v mladosti je razdelil v šest stopenj: 1. v prvem letu je otrokovo socialno okolje mati, razvije se mu prazaupanje, bolešna alternativa je globinsko nezaupanje vase, v ljudi

in svet; 2. v drugem in tretjem letu so njegovo socialno okolje starši, razvije se mu avtonomija (shodi, postane čist, se navaja na red), bolešna alternativa je negotovo, dvomeče, sramežljivo in sovražno odbijanje drugih, sveta in sebe; 3. v predšolskem obdobju igre v 4. in 5. letu je njegovo socialno okolje razširjena družinska skupina, razvije se pobuda, bolešna alternativna je temna nesproščenost, ki se izraža v nerazumnih občutkih krivde brez vzroka; 4. v šolskem obdobju je socialno okolje šola, razvije se delavnost, bolešna alternativa je zlovesčič občutek manjvrednosti in nezmožnosti; 5. v puberteti in mladostništvu so socialno okolje vrstniki in svet vzornikov, razvije se identiteta, bolešna alternativa je razpršena identiteta z nepovezanimi delčki samega sebe; 6. v današnjem poznem mladostništvu, ki je bilo pred nekaj desetletji že zgodnja odraslost je socialno okolje osebni, učni in delovni krog prijateljev, spolni partner, sodelavci in tekmeci v družbi, razvijeta se intimnost in solidarnost; če človeku spodleti razvoj intimnosti in solidarnosti, se bolešno zapre vase in izolira, kar je zelo nevarna usmerjenost za srednja leta in starost.

Srednja leta so obdobje, ko ljudje rodijo in vzgojijo svoje potomstvo naslednje generacije in delajo za preživetje sebe, mlade in stare generacije; to je zrelo obdobje vsestranske življenjske rodovitnosti. Dandanes srednja leta v glavnem sovpadajo s službenimi leti do redne upokojitve. Erikson je v tem obdobju opredelil kot odločilno razvojno izkušnjo rodovitnost in plodnost: v otrocih, delu, poklicu, notranjem bogatenju ...; človekov socialni prostor v tem času so zakon, družina in služba. Če ostane rodovitnost nerazvita, začne človek narcistično »použivati« samega sebe s »prežvekanjem« dosežene zrelosti brez pravega cilja.

S socialnega vidika delimo srednja leta v tri podobdobja:

1. *zgodnja srednja leta* od 26. do 35. leta; to je običajno čas priprave in ustanovitve lastne

družine z majhnimi otroki, odhoda iz rodne družine in uvajanja v poklicno delo oziroma službo;

2. *osrednja leta življenja* od 36. do 50. leta s šola-jočimi se otroki tja do njihovega osamosvajanja ter čas človekovega največjega poklicnega in službenega prispevka skupnosti;
3. *pozna srednja leta* od 51. do 65. leta, za katera je ponavadi značilno, da so otroci že samostojni, čeprav dokaj pogosto živijo še pri starših, poleg tega je to čas poslopnice priprave na upokožitev, v bližnji preteklosti so bili ljudje pogosto že upokojeni.

Starost je obdobje, ko človek dozori do polne človeške uresničitve, ob tem pa mu pojemajo moči, zlasti telesne in duševne. Skrb za materialni razvoj prepušča naslednji generaciji, njemu pa se z upokožitvijo pojavi nova kakovost svobode in življenjskih možnosti za dejavno življenje, ki samo po sebi ni manj razgibano in polno kakor v srednjih letih, pač pa bolj sproščeno in izbrano v skladu z osebnimi potrebami, sposobnostmi in okoliščinami. Značilna življenjska naloga tretjega življenjskega obdobja je tudi, da človek svoja zrela življenjska spoznanja in izkušnje predaja neposredno soljudem ali posredno kulturi. Dejavno kljubuje starostnemu usihanju in boleznim; kolikor pa to ni možno, oboje sprejema v svoj življenjski svet vključno s smrtjo, ki je zadnji mejnik življenja. Erikson je opisal za to obdobje življenja specifično razvojno možnost in nalogo – to je integriteta. Človekovo socialno okolje je zdaj vse človeštvo, vsi ljudje moje vrste. Z začetkom življenjskega obračuna v krizi srednjih let raste čut za modrost, v ospredje stopajo človekove življenjske izkušnje in zavest, da ga nekoč več ne bo. Čedalje manjši preostanek življenja ga spodbuja k življenjskemu zorenju in smiselni uporabi svojega časa. Če človek ne naredi uspešno tega zadnjega razvojnega koraka in ne doseže integritete, začne njegovo doživljanje prepredati obup in gnus nad sabo, svetom in življenjem.

Z gerontološkega vidika je primerna delitev starosti v tri podobdobja:

1. *zgodnja starost* od 66. do 75. leta, ko se človek privaja na upokojsko svobodno življenje, ponavadi je dokaj zdrav in trden ter živi zelo dejavno;
2. *srednja starost* od 76. do 85. leta, ko se v svojih dejavnostih prilagaja ter doživljsko privaja na starostno upadanje svojih moči in zdravja, izgublja vrstnike in večini umre zakonec;
3. *pozna starost* po 86. letu starosti, ko postaja kot prejemnik pomoči za mlajši dve generaciji nemi učitelj najglobljih temeljev človeškega dostojanstva, sam pa opravlja zadnje naloge v življenju.

Antropološka delitev v tri življenjska obdobja seveda ni edina. Med redkimi klasičnimi psihologi, ki so govorili tudi o razvoju v odraslem obdobju in starosti, sta Carl G. Jung (1875-1961) in Daniel Levinson (1920-1994), ki se je pri svojem raziskovanju človekovega razvoja posvetil prehodom med življenjskimi obdobji ter zrelemu obdobju srednjih let; tega deli v zgodnje in srednje obdobje odraslosti z vmesnim prehodom v srednjih letih. Z veliko prodornostjo je življenjska obdobja opisal mislec in socialni praktik Jean Vanier (roj. 1928), ki je posvetil svoje življenje pristnemu človeškemu sožitju z duševno prizadetimi in socialno odrinjenimi ljudmi; pri svojem opisu je enako pozoren na človeški razvoj v otroškem in mladostnem obdobju, v delovnem obdobju srednjih let in v starosti.

Med ljudmi je uveljavljena delitev življenja v dve polovici, ki jo ponazarja prisposodba dneva: jutro in dopoldansko dviganje do poldneva, nato pa popoldansko upadanje in zaton; ta prisposodba življenjskega razvoja je našla slikovite odzive v ljudski umetnosti (npr. kolo življenja). Nanjo je bil pozoren Carl G. Jung. Doživljsko je globoko zakoreninjena v ljudeh. Praznovanje *srečanja z Abrahamom* za petdesetletnico življenja je nekak zapoznel mejnik med dopoldnevom in popoldnevom človekovega življenja; zapoznel,

ker je pri petdesetem letu človek že v svojem popoldnevu življenja. V gerontologiji je vredno tudi tej delitvi posvečati pozornost. Tiden od razlogov, da smo mejo med osrednjimi leti življenja in poznimi srednjimi leti postavili v petdesetletnico življenja, je dejstvo, da se mora človek vsaj ob izteku klimakterija zavestno posvetiti pripravi na lastno starost. Praznični mejnik *srečanja z Abrahamom* je dober andragoški in gerontagoški nastavek za ozaveščanje potrebe po tej pripravi med širokimi plastmi prebivalstva.

Danes nekateri govorijo o *četrtlem obdobju življenja* in pri tem mislijo na zadnje, to je pozno starostno obdobje, oziroma na življenje po 80. ali 85. letu. Ta delitev je strokovno neutemeljena, saj zadnje starostno obdobje odtrga od starosti zaradi onemoglosti in funkcionalne nesamostojnosti. To pa sta lahko značilnosti kateregakoli obdobja. V zgodnjem otroštvu je človek povsem zanesljivo nesamostojen in potreben nege, pa nikomur ne pride na misel, da bi zaradi tega prva leta odtrgal od otroštva kot samostojno obdobje. Če bi človeško življenje cepili v obdobja po kriterijih, s katerimi govorijo o *četrtlem obdobju življenja*, bi morali govoriti o deset ali več obdobjih življenja, saj ima vsako podobdobje svoje drugotne značilnosti v okviru skupnih, ki so značilne za glavna obdobja. Trganje pozne starosti od celote starosti kot posebno – *četrtlo obdobje življenja*, ker je tedaj človek pogosto onemogel in potreben nege, je socialno in antropološko škodljivo: je nezavedni izraz družbene tabuizacije starosti v današnji zahodni kulturi; torej sodoben stereotip, ki je enako škodljiv, kakor so stereotipi, da so stari ljudje bolni, sitni, skopi in podobno. Današnji tabu starosti in človeške nemoči ne dopušča, da bi videli in sprejeli celoto starosti z vsemi njenimi možnostmi, ki so v resnici velike, pa tudi omejitvami, ki so stvarne. Starostne omejitve so človeško obvladljive, če jih sprejmemo, če pa pred njimi zatiskamo oči in zaradi njih marginaliziramo prebivalstvo v posebne kategorije, kakršna je tudi govorjenje

o *četrtlem obdobju življenja*, niso niti osebno niti družbeno obvladljive.

O *štirih letnih časih življenja* – in s tem o *četrtlem obdobju* – je govoril Anton Trstenjak (1906–1996) kot o prisposobi za življenje po smrti. Kakršnokoli podoba že ima pri različnih ljudeh človeška potreba po nesmrtnosti – npr. da živi v spominu živih, v svojih delih ali kot duhovna oseba – čas po človekovi smrti je res radikalno nova kakovost v primerjavi z mladostjo, srednjimi leti in starostjo. To »obdobje« je nedostopno za znanstveno analizo. Trstenjakovo govorjenje o *četrtlem letnem času življenja* ni strokovno ime za življenjsko obdobje, ampak poglobljena človeška pripoved o enem od bistvenih človeških vprašanj v jeziku prisposobe.

Delitev v življenjska obdobja je potrebna za orientacijo pri znanstvenem raziskovanju in pri praktičnem delu v skupnosti. Poznavanje in upoštevanje vseh obdobjih življenja v človekovem vzdolžnem razvoju od spočetja do smrti daje socialni gerontologiji teoretično osnovo za razumevanje starega človeka iz njegove osebne življenjske zgodovine, prav tako pa za razumevanje posebnosti in medsebojne komplementarnosti vseh treh generacij. Vsebuje pa tudi nevarnosti, npr. da živo celoto življenja razkosamo in s tem izgubimo njegovo vitalnost, da se pretirano osredotočimo na specifične potrebe posameznega obdobja na škodo celote – glavnina temeljnih potreb in zmožnosti je skupnih skozi vse življenje. Pri delitvi na življenjska obdobja se je torej nujno potrebno zavedati, da je človekovo življenje ena sama celota, neprekinjen življenjski cikel – *življenjski potek*; koncept življenjskega poteka je v sodobni gerontologiji zelo v ospredju.

Po življenjskih obdobjih navadno opredeljujemo tudi generacije, npr. mlada, srednja in stara, prva, druga in tretja. Sociologiji pa ugotavljajo, kako se enako stari ljudje, ki so odraščali v različnih družbenih razmerah, med seboj lahko zelo razlikujejo; v tem smislu govorijo o tih (predvojni) generaciji, baby boom generaciji (rojeni med

leti 1946 in 1963), generaciji X (rojemu med leti 1964 in 1978) in generaciji Y (rojeni med leti 1979 in 1997).

Meje med posameznimi obdobji življenja so bile v zgodovini odvisne tudi od socialnega razreda in položaja ljudi. Čim nižji socialni položaj je nekdo imel, tem prej in bolj trdo je moral začeti delati za svoje preživljanje in tem dlje v stara leta s tem nadaljevati, ob tem pa je imel tem manj lastne samostojnosti – pomislimo na prvo slovensko socialno pesem *Ubogi otrok v fáberkah* (Anton M. Slomšek, 1846). To seveda velja tudi danes – pomislimo slabe možnosti za šolanje današnjih otrok nižjega sloja in njihovo izkoriščanje v nekaterih deželah. Višji sloji so svojo starost od nekdaj skušali odlagati na poznejša leta, v današnjem razvitem svetu pa se je pri vseh ljudeh »odlaganje starosti« stopnjevalo do njenega zanikanja v obliki tabuja.

Za gerontagogiko je važno spoznanje, da je človek z doživljajskega vidika lahko enako mladostno svež v vseh starostnih obdobjih vse do trenutka smrti, če je seveda pri polni zavesti, dovolj osebno zrel in v zadovoljivih življenjskih razmerah. Prav tako je lahko v vsakem življenjskem obdobju ostarel in izčrpan. Vsak pozna stare ljudi, ki v poznih letih življenja niso manj mladostni, kakor so bili v mladosti in v srednjih letih, prav tako pa tudi mlade ljudi, ki so podobni ostarelim starcem. Pri starem človeku je doživljajska starost ogledalo njegovega doživljanja sebe, drugih in sveta v preteklih obdobjih življenja in s tega vidika povsem drži prirejen slovenski pregovor: *Kakršno življenje, takšna starost*.

Zelo pomembno je dejstvo, da so današnje generacije zaradi podaljšanja življenja pridobile med srednjimi leti in visoko starostjo ter z njo povezano onemoglostjo dve desetletji zdravega življenja. To obdobje nam prinaša nepredstavljive možnosti za osebno zorenje in s tem za nagel dvig kakovosti medčloveškega sožitja.

Ena najbolj svojiskih lastnosti človeka je delo, ki je tudi pogoj za pošteno preživljanje. Skozi vso

zgodovino je bilo delo vseživljenjska zadeva, seveda v skladu z zmožnostmi konkretnega človeka v danem trenutku. Polpretekli industrijski način proizvodnje in še vedno nerešeno razmerje med lastnino (kapitalom) in delom (zaposlenimi) je vrednoto dela oslabilo, zavest o potrebnosti dela pa skrčilo na službena leta zaposlenosti. Z informacijskim načinom življenja se vrača zavest o vseživljenjskem delu, podobno kot se je nedavno uveljavila zavest o vseživljenjskem učenju. Le-to je postalo življenjska nuja, saj informacije in znanje za obvladovanje vsakdanjih življenjskih nalog zastarevajo takorekoč sproti, vsekakor pa v nekaj letih. Postopoma prihaja do zavesti, da je nujno tudi vseživljenjsko socialno učenje za sožitje, sodelovanje in komuniciranje med ljudmi, posebej tudi med generacijami.

Na koncu še jezikovna opomba o nepravilni rabi na področju življenjskih obdobj. Slovenščina ne dopušča kopičiti pridevnikov brez samostalnikov. Zato so jezikovno zelo neprimerni dobesedni prevodi angleških poimenovanj za življenjska podobdobja kot npr. *mlajši starejši, starejši starejši* ipd.

Jože Ramovš

SOCIALNA MREŽA

angleško: *social network*

nemško: *das Sozialnetz, das soziale Netzwerk*

špansko: *la red social*

Kakovost človekovega življenja je v vseh življenjskih obdobjih odvisna od dobrega razmerja med njegovo osebno samostojnostjo in ustrezno vpetostjo v medčloveške povezave; uspelo človekovanje je ravnotežje med zrelo osebno samostojnostjo in dobrim občestvovanjem z ljudmi. Človek potrebuje za svoj razvoj družbo drugih ljudi in samoto; kdor ni samostojen in ni sposoben samote, tudi v družbi ni ustvarjalen in tvoren. Seveda velja tudi obratno: ljudje, ki so v skupnosti pomenili največ, so *odhajali sami zase na samotni kraj, da so se tam odpočili* in v samem