

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

Zmožnosti v starosti

angleško: *abilities, capabilities*

nemško: *Fähigkeiten*

francosko: *capacités*

špansko: *capacidades*

Zmožnosti so notranje sile živega organizma, ki odgovarjajo njegovim potrebam in mu omogočajo tako vedenje in sobivanje z okoljem, da se ohranja pri življenju in zdravo razvija.

S človekovimi zmožnostmi so tesno povezane njegove **življenjske možnosti** v slehernem trenutku. Če sledimo Franklovi psihologiji in celostni antropologiji, je smisel sleherne človekove zmožnosti to, da človek opravi z njo svoje **življenjske naloge** za lastni razvoj, za človeško skupnost in v naravi; zmožnosti in naloge torej tvorijo dopolnjujočo se celoto. Nekatere naloge opravlja človek z nezavedno spontanostjo ali z malo zavestne energije – take so zlasti biološke in tiste, ki jih je z zavestnim ponavljanjem utiril v navado. Pri opravljanju drugih, zlasti višjih človeških, pa mora vsakokrat posebej zavestno vpreči svoje zmožnosti za zavzemanje osebnega stališča do te naloge, odločanja zanjo in za njeno kakovostno izvedbo.

Pri zdravem organizmu vsaki pristni potrebi odgovarja neka zmožnost, ki omogoča zdravo zadovoljitev potrebe. V primerjavi s potrebami zahtevajo človekove zmožnosti veliko več sistematičnega razvijanja in stalne krepitev, da dobro delujejo. Za vsako človekovo zmožnost velja enaka zakonitost kot za potrebe, in sicer, da pri delovanju ne more biti nevtralna: ali se smiselno uporabi v ustvarjanje ali nesmiselno izrabi v razdiralnost. Podobno kot po Maslowu hierarhično razvrstimo človeške potrebe, lahko tudi zmožnosti razdelimo na osnovne ali biološke, ki jim sledijo višje človeške, s katerimi

uresničujemo varnost, ljubezen in pripadnost, ugled in samospoštovanje; ter zmožnosti povsem na vrhu piramide, ki nam omogočajo samouresničitev, vključno z odkrivanjem neznanega, doživljanjem lepote in opravljanjem smiselnih nalog v življenju. Biološke zmožnosti omogočajo predvsem golo preživetje in nadaljevanje vrste, višje človeške pa osebni razvoj in kulturni razvoj skupnosti; ene in druge so neločljivo povezane v celoto človeškega doživljanja in delovanja.

Pri orientaciji med velikim številom različnih človeških zmožnosti nam pomaga sistematična šestrazsežna antropohigienska podoba človeka. V vsaki od razsežnosti bomo našli glavne zmožnosti.

Telesne (biofizikalne) zmožnosti omogočajo presnovo, rast, zdravljenje in razmnoževanje. Vsaki telesni funkciji služijo številne konkretne zmožnosti, presnovi npr. zmožnosti za dihanje, hranjenje, pitje, prebavljanje, številne kemične procese in njihovo uravnavanje, izgorevanje in usmerjanje energije v telesu, izločanje in druge. Podobno so razvejane zmožnosti za zdravo rast, za zdravljenje v bolezni in celjenje ob poškodbi ter za razmnoževanje in preskrbo potomstva.

Duševne (psihične) zmožnosti omogočajo človeku zaznavanje okolja s čutili, mišljenje, čustvovanje, spomin, vedenje in drugo duševno dogajanje na zavestni in nezavedni ravni. Če pomislimo, kako razvejane so npr. samo čutilne zmožnosti za gledanje, poslušanje, vonjanje, okušanje, tipanje, ravnotežje, orientacijo itd., je jasno, da ima človek skorajda nepreštevno množino duševnih zmožnosti. Čutilne zmožnosti omogočajo pridobivanje gradiva za duševno delovanje, za njegovo predelavo in uporabo skrbijo druge, ki so še številnejše. Zato ni čudno, da znanost o možganih, ki je v zadnjih letih ena od najhitreje razvijajočih se ved, ugotavlja, da

so človeški možgani najbolj kompleksen znan sistem v vesolju.

Duhovne ali noogene zmožnosti (in vse naslednje) so izvirno človeške. Antropološkemu raziskovanju duhovnih zmožnosti in smisla je posvetil svoje plodno življenje eden najbolj znanih psihoterapevtov 20. stoletja Viktor E. Frankl. Glavni duhovni zmožnosti sta svoboda za odločanje – to je smiselno izbiranje med različnimi možnostmi po njihovi vrednosti – in človekova odgovornost za svoje odločitve. Poleg njiju ima človek še vrsto drugih duhovnih zmožnosti, s katerimi dojema samega sebe kot osebo, doživlja lastno človeško vrednost ter se zavestno orientira v ekološki celoti prostora in časa.

Sožitne ali medčloveško družbene zmožnosti omogočajo povezave med ljudmi na ravni osebnih odnosov in na ravni stvarnih razmerij, v osnovnih človeških skupinah (družina), v drugotnih (delovna tovarišija v službi) ter v širši družbi. Glavne sožitne zmožnosti so: občevanje ali komuniciranje z govorom, obnašanjem in z dejanji, prevzemanje osebnih vlog v sožitju in opravljanje nalog v skupnosti, pridobivanje svoje veljave in varovanje ugleda, sodelovanje z drugimi pri delu, smotrno organiziranje družbe in red v njej. Sožitne zmožnosti so skozi vso zgodovino posebej očitno izražale dvoreznost: na eni strani so omogočale povezovanje in urejeno sožitje med ljudmi, na drugi pa so se izničevale v sporih in razdiranju sožitja.

Razvojne ali zgodovinsko-kulturne zmožnosti omogočajo posamezniku njegov osebni (ontogenetski) razvoj od spočetja do smrti, človeštvu pa vrstni (filogenetski) razvoj, ki se odvija kake tri milijone let. Glavne razvojne zmožnosti so: radovednost in sposobnost učenja skozi vse življenje od prednikov, sodobnikov in iz lastnih izkušenj, utirjanje vedenjskih in sožitnih vzorcev v dobre navade s ponavljanjem, ustvarjalnost, ki z razumskim uvidom, telesnim in drugim delom omogoča človeku njegov lastni razvoj, zapuščanje slabših vzorcev življenja in sožitja

ter napredovanje k boljšim. Bistvena razvojna zmožnost je predajanje svoje izkušnje drugim ljudem, živečim in prihodnjim rodovom – govorno, pisno, likovno, v zgrajeni stavbi ali na drug način. Svojo človeško osebnost, in prav tako zgodovino in kulturo človeštva, ustvarjamo s tem, da vsak nov rod z učenjem sprejme glavna spoznanja prejšnjih rodov, ustvari nekaj novega in vse skupaj preda naprej v kulturnozgodovinski spomin skupnosti. Ljudje imamo tudi zmožnosti, ki odgovarjajo človeški potrebi po nesmrtnosti: da pokopavamo mrtve, se jih spoštljivo spominjamo, ohranjamo zgodovinski spomin na njihova dela in da verujemo v povečano osebno nesmrtnost.

Bivanjske (eksistencialne) zmožnosti skrbijo za zadovoljevanje najbolj izvirno človeške potrebe po smislu. Človek je zmožen iskati in odkrivati smisel svojega doživljanja in svojih dejanj. Zmožen se je odločiti za smiselno usmeritev svojega življenja ter gledanja na življenje in svet. Na temelju razlogov, ki jih najde v sebi in v zunanji resničnosti, zmore iskati in najti tudi smisel daljših obdobij svojega življenja (npr. poklica, družine) ter smisel celote svojega življenja, zgodovine in resničnosti.

Najbolj dragocene zmožnosti so **obrambni ali imunski mehanizmi**, ki skrbijo za ravnotežje med zadovoljevanjem potreb in preživetjem v situacijah, ko kaka pomembna človekova potreba ni zadovoljena ali kaka pomembna človekova zmožnost ne deluje. Človek ima obrambne mehanizme v vsaki od zgoraj navedenih šestih razsežnosti. Medicina pozna in skrbno raziskuje *telesne imunske zmožnosti*, toda enako pomembni so *duševni, duhovni, sožitni, razvojni in bivanjski obrambni mehanizmi*. Obrambni mehanizmi so najvišja človeška zmožnost, zato je razvoj človeka najbolj ogrožen, če v katerikoli od razsežnosti obolijo obrambni mehanizmi. V biologiji in medicini so zelo cenjeni zdravi obrambni mehanizmi, na katerih gradi varovanje in krepitev telesnega zdravja. Tam šele drugotno raziskujejo

imunске bolezni. 20. stoletje pa je po Freudovem odkritju bolnih duševnih in deloma socialnih obrambnih mehanizmov usmerjalo pozornost samo na njihovo patologijo. Odkrivanje in raziskovanje zdravih sožitnih, duhovnih, razvojnih in bivanjskih obrambnih mehanizmov je bila naša srečna usmeritev. Danes so verjetno največje družbene rezerve, še zlasti vzgojne rezerve, v spoznavanju zdravih obrambnih mehanizmov in njihova krepitev v vseh razsežnostih.

Osnovne človeške zmožnosti so vsem skupne, vsak človek pa je na kakem področju posebno nadarjen; tu ima največje zmožnosti za osebni razvoj. Odločilne razlike v zmožnostih med ljudmi pa nastajajo predvsem zaradi različnih življenjskih razmer in možnosti za osebno oblikovanje. Statistični podatki kažejo, da sta zdravje in povprečna dolžina življenja v neki družbi odvisni od socialnega gradienta, ki ga lahko merimo že po stopnji izobrazbe. Zato sta vzgoja in izobrazba odločilna družbena dejavnika za kakovosten razvoj človeških zmožnosti.

Nekatere zmožnosti so precej stalne skozi celoten tek življenjskega razvoja, mnoge delujejo v različnih življenjskih obdobjih z različno stopnjo, tretje so značilne skorajda samo za posamezno obdobje življenja. Pozneje bomo pogledali zmožnosti, ki so značilne za starost.

Zdravo razvite zmožnosti in njihova smiselna uporaba pomenijo isto kot biti zdrav človek in zdrava družba. Na to, koliko se človek konkretno zaveda določenih svojih zmožnosti ter možnosti za njihov razvoj in smiselno uporabo, zelo vplivajo mnenja in stališča v njegovem socialnem okolju. Čim bolj je človek osebno zrelo, tem bolje prepozna svoje zmožnosti in realne možnosti za njihov zdrav razvoj. Čim bolj je določeno družbeno okolje kulturno zrelo, tem bolj je naklonjeno polnemu in uravnoveženemu razvoju vseh človeških zmožnosti, tem boljše vzorce vedenja in sožitja ima za to. Kako zelo nekateri ljudje razvijejo določene svoje zmožnosti, vidimo pri vrhunskih športnikih, znanstvenikih,

ustvarjalcih na različnih področjih ter ob zelo dobrih ljudeh. Možgani so tako zgrajeni, da najlažje in najuspešneje razvijamo zmožnosti tako, da spoznavamo dobre primere vzornih ljudi v živo ali njihove opisane zgodbe. Ta lahkotnost socialnega učenja deluje v primeru, ko se človek navdušuje nad konkretno razvitostjo vzornika in se tega pristno veseli.

Zanemarjene ali napačno uporabljene zmožnosti predstavljajo drug izraz za telesno, duševno, duhovno, sožitno, razvojno ali bivanjsko bolnega ali drugače zverženega človeka. Enako velja za družbo, če je v njej veliko ljudi s hujšimi razvojnimi primanjkljaji ali zlorabljanjem svojih zmožnosti; najbolj usodno je, če so taki politični in mnenjski voditelji. V bolni družbi (Fromm) večina ljudi ne prepozna in ne razvije svojih številnih zmožnosti, mnogi jih pod vplivom okolja razvijajo in uporabljajo v razdiralnost samega sebe, skupnosti in narave. Tak primer so na osebni ravni zasvojenosti in omamne motnje naravnih potreb. Če sta zanemarjanje ali zloraba zmožnosti v družbi množični, se oblikuje *patološki duh časa* ali *kolektivna psevdonevroza* (Frankl), ki povzroča psihosocialne motnje pri mnogih ljudeh. V družbi so lahko vzorci za smiselni razvoj nekaterih človeških zmožnosti tabuizirani ali pozabljeni. Pri razvoju drugih zmožnosti so lahko v družbi utirjeni nesmiselni vzorci vedenja, ki pohablja zdrav razvoj zmožnosti. Čim več je nereda v razvoju človeških zmožnosti, tem bolj je družba nezrela ali propadajoča.

Človek ima vse svoje zmožnosti v osnovi prirojene, toda velika večina od njih se aktivira in razvija samo z vzgojo in oblikovanjem. Otroka vzgajajo starši in drugi ljudje v njegovem okolju. Od kakovosti vzgoje je v odločilni meri odvisno delovanje človekovih zmožnosti, saj sta otroštvo in mladost najbolj ugoden čas za razvoj večine zmožnosti. Družbeno okolje zelo oblikuje človekove zmožnosti od zibelke do groba, toda od pubertete naprej je duševno zdrav človek sam odločilni vzgojitelj in oblikovalec svojih

zmožnosti. To velja tako v primeru, če jih skrbno in kakovostno razvija, kot v primeru, ko jih zanemarja ali razvija v razdiralno smer. Nekatere zmožnosti imajo svoje razvojne viške v mladosti (npr. spomin, spretnost), precej človekovih zmožnosti je na višku v njegovih srednjih letih (npr. delovna učinkovitost), nekatere imajo razvojni vrh v starosti. Vsekakor je odločilnega pomena spoznanje, da se človek razvija vse življenje od spočetja do zadnjega diha. Prepoznavanje in razvoj lastnih zmožnosti ter njihova uporaba za pomoč vsem ljudem je osnovna človeška naloga slehernega skozi vse življenje.

Za razvoj človekovih zmožnosti in njegovo uporabo skozi življenjska obdobja lahko uporabimo Franklovo spoznanje o treh poteh za doseganje vrednot v življenju. Prva je ustvarjalno delo, ko človek s svojim delom nekaj smiselnega spremeni v sebi ali okolju. Druga pot je doživljanje, ko človekovo doživljanje narave, kulture, samega sebe, zlasti pa ljubeče doživljanje drugega človeka bogati, razvija in gradi njega samega. Tretja pot je človekovo zavzemanje osebnega stališča do tragike, ko ga zadene, in prav tako do nadpovprečnih ugodnosti, če so mu dane. Človekove zmožnosti za ustvarjalno delo od spočetja naprej naglo rastejo, že pred petdesetim letom pa v večini začnejo konstantno upadati. Kljub temu človek lahko po poti ustvarjalnosti tudi v tretjem življenjskem obdobju, in celo v poslednjih trenutkih življenja, učinkovito opravi veliko življenjskih nalog, med njimi takih, ki jih prej sploh ni mogoče. Doživljajsko bogatenje in plemenitenje sebe ostaja človeku odprto skozi vse življenje. Doživljanje doseže enega od vrhov v mladostništvu, v srednjih letih se navadno zmanjša na račun delovne ustvarjalnosti, po šestdesetem letu starosti pa se doživljajska pot razvoja zmožnosti razširja v drugi življenjski vrhunec, ki je lahko veliko obsežnejši od prvega in lahko ostane do konca življenja. Zmožnost, zavzemati smiselno stališče, se v življenju razvije šele v mladostništvu, nato pa se stalno veča do

konca življenja, če tega ne prepreči kaka hujša psihosocialna bolezen. Šele s staranjem zorijo zmožnosti za zavzemanje smiselnega stališča do svojega preteklega življenja, do svoje trenutne sedanjosti in do svoje prihodnosti – to troje je nepogrešljiva sestavina zorenja v človeško uresničitev, ki je značilna zmožnost in naloga starosti.

Franklov model treh poti nam pomaga dojeti, kako so v življenju porazdeljeni ugodni časi za razvoj posameznih človekovih zmožnosti, za izkoriščanje življenjskih možnosti in za opravljanje življenjskih nalog. Tudi z njegovo pomočjo smo ob upoštevanju izkušenj zgodovine človeških kultur in raziskovalnih podatkov razvrstili človeške zmožnosti, možnosti in naloge, ki so značilne za starostno življenjsko obdobje. Seveda pri tem ne govorimo o konkretnih nalogah za posameznega človeka v določenem trenutku, ampak o splošnih usmeritvah, ki pa lahko zelo pomagajo pri konkretnih usmeritvah v zdravo in aktivno staranje na celotnem področju vseh človekovih zmožnosti. Zdi se, da razvoj značilnih zmožnosti in s tem povezanih življenjskih nalog v starosti lahko razvrstimo v šest smeri (konkretno so opisane v obsežnem poglavju avtorjeve monografije *Kakovostna starost*, 2003). Prvo od njih - aktivno in zdravo staranje – bomo za ilustracijo povzeli, ostale samo našteji; toda njihova izvedba v številnih konkretnih uresnitvah nič nič manj pomembna za kakovostno staranje od prve.

1. **Zavzeto prizadevanje zase in za druge – dejavno življenje.** Sem sodi nadaljevanje dejavnosti na področjih, za katera je človek posebej nadarjen in usposobljen; opravlja jih doma, v krajevni in širši skupnosti. Tretje življenjsko obdobje zalo obogatijo nove dejavnosti, za katere prej ni bilo možnosti. Posebna pozornost pa velja zavestnemu prizadevanju za varovanje in krepitev zdravja – za telesno, duševno, duhovno, sožitno, razvojno in bivanjsko zdravo staranje. Sem sodi zdrava hrana, redno gibanje, izobraževanje in usposabljanje (tudi npr. za preprečevanje padcev v starosti ali za boljše

življenje s kronično boleznijo), osebna urejenost, primeren delavniški in praznični urnik, prilagoditev stanovanja za varnejšo starost, spoznavanje zakonitosti staranja, poglobitev in oplemenitenje odnosa v zakonu oziroma sožitja s tistim, ki je človeku najbližji, pomoč družinam svojih odraslih otrok, prostovoljsko delo v skupnosti, javno angažiranje, poznavanje in pošteno uveljavljanje lastnih pravic, duhovno poglobljanje, oblikovanje smiselnega stališča do lastne onemoglosti in smrti ipd.

2. Prepuščanje skrbi za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji – **preprosto življenje**.
3. Smiselno stališče do svoje preteklosti, sedanjosti in prihodnosti – **sproščeno življenje**.
4. Predajanje življenjske izkušnje mladi generaciji ob nadaljevanju učenja – **vedro življenje**.
5. Poslavljanje od življenjskih sopotnikov – **samostojno življenje**.
6. Opravljanje sklepnih osebnih nalog pred odhodom iz časa in prostora – **dozorelo življenje**.

V času današnjega staranja prebivalstva je raziskovanje zmožnosti tretje generacije ter uspešnih metod za njihovo razvijanje v starosti ena od prioritarnih nalog socialnih, zdravstvenih, vzgojnih, ekonomskih, arhitekturnih in okoljskih ter drugih ved. Starejši ljudje in njihove

zmožnosti so ne samo neprecenljivo velika rezerva razvitih družb, ampak tudi glavni vzvod za podoben napredek v medčloveškem sožitju, kot smo ga doživeli v drugi polovici 20. stoletja na področju materialne preskrbe. Pri tem se zdi, da je odločilni vzgib razvoj zmožnosti za sodoživljenje z drugim človekom, vživljanje vanj, sočutje z njim, empatija, skratka - razvoj solidarnosti. V naslednjih desetletjih bo odločilno ne samo, koliko solidarnosti bosta imeli srednja in mlada generacija do starejših, ampak bo prvič v zgodovini odločilno tudi, koliko bo ta najštevilčnejša generacija razvila svoje zmožnosti za kakovostno sožitje z mlajšimi; raziskave namreč kažejo, da mladi bolj razumejo starejše kot obratno.

Človeško življenje uresničimo predvsem z razvijanjem in smiselno uporabo svojih zmožnosti za opravljanje svojih življenjskih nalog. Pri tem ni šablon. Pred človekom se vsak trenutek pojavljajo številne možnosti, on pa ima specifične zmožnosti za presojo, katera od njih je najbolj smiselna, ter da se zanjo svobodno odloči in jo udejanji. Starost ni samo zadnje obdobje razvoja lastnih življenjskih zmožnosti, ampak je tudi edini možni višek za človeško zorenje v dokončno uresničitev: biti dober človek med ljudmi in z ljudmi.

Jože Ramovš