

starejšimi (npr. tistimi, ki so stari do in nad 60 let), med tistimi, ki si ne morejo privoščiti digitalne tehnologije ali je ne znajo uporabljati ter razlike med revnejšimi in bogatejšimi državami. Pomembno je zagotoviti, da so informacijske in komunikacijske tehnologije na voljo, cenovno ugodne in dostopne starejšim, ki želijo biti povezani, ter zagotoviti, da ne bodo izključeni tisti, ki tega ne želijo.

Prostovoljstvo je skupnostna strategija, ki lahko izboljša dobro počutje in socialne vezi tistih, ki prostovoljsko delajo in s tem prispevajo k zmanjševanju osamljenosti starejših. »Starosti prijazne skupnosti« so namenjene spodbujanju zdravega in aktivnega staranja v lokalni skupnosti. Pri reševanju socialne izolacije in osamljenosti starejših lahko pomagajo pri ozaveščanju in spodbujanju sodelovanja med številnimi ključnimi zainteresiranimi deležniki.

Strategije na družbeni ravni. Strategije za zmanjšanje izolacije in osamljenosti vključujejo zakone in politike za obravnavo diskriminacije in marginalizacije (vključno s staromrznostjo), socialno-ekonomske neenakosti, digitalnih razlik, socialne kohezije in medgeneracijske solidarnosti. Prizadevajo si tudi za spremembo družbenih norm, ki onemogočajo socialno povezanost, kot je npr. dajanje prednosti finančnemu namesto socialnemu kapitalu.

Desetletje Združenih narodov za zdravo staranje

Desetletje Združenih narodov za zdravo staranje 2021-2030 je edinstvena priložnost za okrepitev dela na področju preprečevanja in reševanja socialne izolacije in

osamljenosti po vsem svetu. Cilj desetletja je povezati vlade, civilno družbo, mednarodne agencije, strokovnjake, akademske kroge, medije in zasebni sektor v deset let usklajenega, katalizatorskega in skupnega delovanja za izboljšanje življenja starejših, njihovih družin in skupnosti, v katerih živijo.

Socialna izolacija in osamljenost, ki prizadeneta znaten delež populacije starejših ljudi po vsem svetu, skrajšujeta njihovo življenje ter močno vplivata na njihovo duševno in telesno zdravje ter dobro počutje. Covid-19 in s pandemijo povezani omejitveni ukrepi in fizično distanciranje so bili jasen opomin na pomen socialnih vezi v življenju starejših ljudi. Desetletje Združenih narodov za zdravo staranje 2021-2030 je edinstvena priložnost za agencije Združenih narodov in zainteresirane strani v vseh sektorjih, da skupaj delujejo na mednarodni, regionalni, nacionalni in lokalni ravni in si prizadevajo za zmanjšanje socialne izolacije in osamljenosti med starejšimi.

*Prevod in priredba Maruška Budič in
Alenka Ogrin*

Vir: Možina Mirn (2020). Uvodnik o korona- in gero-transcendenci. V: Kairos, Slovenska revija za psihoterapijo, letnik 14, št. 1-2, str. 9-53.

GERONTOTRASCENDENCA

Dr. Miran Možina je že nekaj desetletij motor slovenske psihoterapije. Med vidnimi sadovi njegovega garaškega dela sta slovenska filiala dunajske univerza Sigmuda Freuda za psihoterapijo (SFU-Ljubljana) in Kairos, Slovenska revija za psihoterapijo. V zadnji številki letnika 2020 je njegov skoraj

50 strani dolg *Uvodnik o korona- in gerotranscendenci*.

Po izidu slovenskega prevoda Tornstamove knjige *Gerotranscendenco – razvojna teorija o dobrem staranju* (2017) je pripravljala temeljit zapis o tej temi. Ko pa je spomladi 2020 zajela svet množična zagata ob pandemiji covid-19, je obe vsebini povezal v ta uvodniški razmislek. Že same informacije in spoznanja v njem so pomembne, za nas pa ob njih tudi aktualno vprašanje, kakšen pomen imajo za kakovostno staranje in sožitje generacij.

Že sama Tornstamova knjiga o presežnosti v starosti je aktualna gerontološka teorija, Možini pa je predvsem izhodišče, da je zbral iz literature in prakse spoznanja o »širjenju sočutja in solidarnosti ter duhovnem osvobajanju v smeri modrosti in agape, kot so stari Grki imenovali najzrelejšo obliko ljubezni« (str. 10). Živa izkušnja o vitalnem pomenu te izvirno človeške zmožnosti med epidemijo tvori v njegovem *Uvodniku* skupni imenovalac s heterogenimi spoznanji o starostnem zorenju človeka, ki so združena v sicer neenovitem in še ne opredeljenem pojmu gerotranscendenco; obsegajo namreč človeške zmožnosti za zrelo zorenje v vsakdanjem življenju, za kljubovanje udarcem usodnih razmer in lastne bolezni, za zorenje v soočenju s smrtjo pa vse do zaupanja v neuničljivo vrednost osebne življenja v človeka presegajoči moči nedojemljive skrivnosti obstoja, razvoja in smisla vsega bivajočega, pa naj jo eden imenuje Bog in drugi s katerim od *sto imen* te skrivnosti.

Pri poskusu pojasnjevanja te človeške zmožnosti Možina kot ljubitelj umetnosti najprej poseže po leposlovju – zaporniški poeziji Vitomila Zupana in njenem

sporočilu, da *se lahko ljubezen med ljudmi vzdržuje in širi, pa čeprav so med nami metri ali kilometri razdalje* – ne samo prostorsko, ampak tudi doživljajske razdalje v samem sebi, ko se človek razvija v loku vrhunskega vzpona *k soncu in padca v temo*. (str. 11)

Možina si v tej luči zastavlja vprašanje, ali so osebne stiske in težave v skupnostih ob pandemiji pot v korona-transcendenco ali korona-dekadenco. Upočasnitev življenja v času, ko nihče ni znal in zmogel preprečiti stopnjujočega se stresnega pospeška v vsakdanji naglici, prispeva k zorenju – pri tem citira Kundero, da *je bogastvo človekovega doživljanja premo sorazmerno s počasnostjo*. Filozof Husserl je skoraj pred stoletjem opozarjal na nevarnost znanstvenega in ostalega razvoja, ki *iz svojega obzorja izključi konkretni življenjski svet*, Heidegger na usodno *pozabo biti*. Možina v soglasju z mnogimi ugotavlja, da bo pandemija dosegla preseganje dosedanjih razvojnih ovir, če bomo znali in zmogli ohraniti njeno zdravilno izkušnjo samoomejevanja. V to nas je že pred epidemijo silila pandemija tesnobe in depresije, ki zajema po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije 20 % svetovnega prebivalstva. Pandemija corona-19 je učinkovito pokazala zgrešenost današnje egocentričnosti in pozabo naše bistvene medsebojne soodvisnosti. Odziv na pandemijo pa je znova pokazal preživetveno moč solidarnosti z najšibkejšimi v družbi, zlasti starimi ljudmi, ki jim je bila okužba neredko življenjsko usodna. Možina se pri svojem videnju, da bo epidemija lahko odskočna deska v večjo kakovost življenja in sožitja, z veseljem opira na sporočilo Alenke Rebula: *»Skušajmo si zapomniti, kar zdaj vidimo dobrega, ker ne bo trajalo.«*

Misel nadaljuje ob dejstvu, da se nekateri starajo v bedi, pomanjkanju in človeški otopelosti – ostro sliko tega kažejo javna poročila in življenjske zgodbe dobrodelniških organizacij (Humanitarček z dr. Ninno Kozorog). Senčna stran humanizma je tudi družbena slepota, ki jo povzroča tudi staromrzništvo (ageism). Ta temna dejstva starosti so oster kontrapunkt vsem razsežnostim gerontotranscendence, kot jo prikazuje v svoji knjigi Tornstam in jo je kot smer razvoja proti starostni modrosti poznala zgodovina vseh kultur. Zmožnost starostnega zorenja ugotavljajo tudi raziskovalci, ki so tlakovali zadnji del poti našega današnjega strokovnega znanja in dela. E. Erikson je videl, da je integracija v starosti vrh človekovega razvoja in če je človek ne razvije, strmoglavlja v zadnjem obdobju življenja v obup in gnus. Do podobnih spoznanj je prihajal C. G. Jung, J. Willi in še mnogi drugi vodilni psihoterapevtski avtorji, na katere se je Tornstam naslanjal ter se navdihoval pri svojem oblikovanju koncepta gerontotranscendence. Njegovi izsledki so sorodni Frommovi ugotovitvi, da je usmerjenost v »imeti« na račun »biti« usodna. V tej luči se pokaže tudi šibka točka enostranskega poudarjanja *aktivne starosti*, ki je ob svojem pregovornem reku starejših, *da nimajo časa*, že skoraj komičen starostniški beg v omamo aktivizma in zelo patogene navidezne vitalnosti (Ksenija Ramovš), vsekakor pa onemogoča starostno zorenje, ki si ga je želel naš pesnik Gradnik v stihu: *Ko odpadem, naj odpadem zrel!*

Zame je bil najbolj navdihujoč osrednji del Možinovega obsežnega zapisa – zgledi ljudi, ki jih avtor dobro pozna in dosega-jo visoko raven v razvoju te zmožnosti: Herman Hesse s svojimi deli ter lastnim

staranjem in smrtjo, Metka Klevišar s svojim življenjskim delom za širitev sodobnega hospica v Sloveniji, s pisanjem, z zaupanjem v Boga – Ljubezen ter svojim usmerjanjem lastnega življenja in sožitja, Manca Košir s svojim vedrim soočenjem s hudim rakom – možnost za svoj zadnji razvojni korak je smejoč se doživela v svoji pesmi: *Težko delo ima Bog, ko me poriva skozi šivankino uho ...*

Širok in poglobljen Možinov vpogled v psihoterapevtsko literaturo, ki je viden skozi celotno besedilo, pride še posebej do izraza v tisti četrtini besedila (str. 32-44), ki govori o spoznanjih in izkušnjah nekaterih pomembnih psihoterapevtov o smrti in transcendenci; prikaže Sigmunda Freuda, Viktorja Frankla, Jakob Levyja Morena, Milтона H. Ericksona in Irvina D. Yaloma. Bralcu, ki ga to področje zanima, bo ta pregled zelo dragocen, v članku pa avtorju omogoči sklepni razmislek o tem, ali gre pri Tornstamu in večini od navedenih avtorjev za gerontotranscendenco – nekaj, kar v človeka v resnici presega in se v starosti bolje izkristalizira po znanih statističnih podatkih, da verovanje s starostjo narašča, ali je to gerontoimanenca – zorenje človekovih zmožnosti za zdrav razvoj in kakovostno sožitje z ljudmi in naravo v imanentnem, to je empirično preverljivem razponu zemeljskega življenja od spočetja do smrti.

Seveda je to retorično vprašanje, saj je vsaki empirični znanosti v principu dosegljiva samo imanenca, katere bistvena sestavina je preseganje samozadostne izoliranosti človekovega individualnega jaza z zavestnim usmerjanjem v smiselno sožitje z ljudmi in naravo. Soodvisnost je bistvo človeškega bivanja. To človekovo preseganje samega sebe v dialoškem povezovanju z

drugim je enako sestavni del človeka, kakor je kemično spajanje bistveni del nežive narave. Tisti primeri v Možinovem članku, ki izrecno govorijo o človekovi presežni transcendenci, v katero ti ljudje verujejo, niso ne bolesten obrambni dodatek geronto-imanentnemu starostnemu zorenju teh ljudi, ne samoumevna doživljajska nadgradnja imanentne gerontotranscendence – verni in neverujoči primeri, ki jih Možina navaja, govorijo o isti imanentni transcendenci, le da jo eni doživljajo v empiričnih mejah, drugi pa poleg tega z vero v nad-smisel, ki presega domet človekovih zmožnosti. Z avtorjevo mislijo, da nam je znanstveno dostopna samo imanentna gerontotranscendence, se ujema tudi moje stališče, da verovanje ni transcendentna marmelada na imanentnem kruhu vsakdanjega življenja, ampak hranljivost tega kruha. Ta hranljivost pa prinaša empatično vživljanje v vsakega človeka v njegovi konkretni situaciji in temu ustrezno ravnanje, kakor Možina nakaže tudi na primeru sina, ki je prišel tik pred covidsko pandemijo iz Amerike v Slovenijo, da bi spremljal svojo ostarelo in bolno mater ob iztekanju njenega življenja v domu za stare ljudi, pri tem doživel presežnost tega ob materi in teži »nepresežne imanentnosti« ob togem ravnanju institucije z njim in materjo.

Uvodnik se končuje s kratkim epilogom, v katerem nakaže avtor eno od poti za razvijanje in krepitev gerontotranscendence v srednjih letih in zgodnji starosti ob svoji izkušnji poglobljene meditativne vadbe. V kontekstu spoznanj številnih avtorjev, ki jih Možina prikaže ob primerih starostnega zorenja ljudi in ob zorenju naših skupnosti v pandemiji, je ta metoda tako danes kakor je bila v preteklosti dobra pot do samega

sebe – do svojega osebnostnega jedra, ki valovi z valovno dolžino vsega bivajočega.

Za ne-psihoterapevta, ki poklicno, prostovoljsko ali v svojem osebnem vsakdanjem življenju in sožitju družine, službe in osebne družbe zavestno dela za kakovostno staranje in lepo sožitje med generacijami, je Možinov *Uvodnik o korona- in geronto-transcendenci* dragocen vir znanja in razmislekov o obojem – naprej o zorenju k starostni modrosti, za katero sodobni raziskovalci (npr. Ursula M. Staudinger ali Monika Ardelit) ugotavljajo, da se uresniči pri zelo redkih starajočih se ljudeh, v luči aktualne izkušnje v zadnjih dveh letih pa tudi o razvojnem izzivu, ki nam ga je ponudila stiska ob pandemiji.

Naj dodam, da je v isti številki revije *Kairos* še vrsta člankov o gerontotranscendenci v vsakdanjem življenju in sožitju ter člankov o doživljanju smrti.

Še jezikovna opomba. Prevod Tornstamove knjige in z njim avtor Uvodnika uporabljajo izraz gerotranscendence. Podobne sestavljanke iz grščine v slovenščini uporabljajo obliko geronto-, npr. gerontologija, gerontagogika. Germanski jeziki tvorijo sestavljanke pogosto iz vrste samostalnikov, slovanski jeziki so razvili lepoto izražanja v pridevniški obliki, ki jo pri dveh samostalnikih nadomešča genitivna oblika enega. V tem smislu je obrušen samostalniški nominativ (gero-s) našemu jeziku tuja oblika, medtem ko je genitivna oblika (geronto-s) bolj domača. Ustaljena praksa sorodnega strokovnega izrazja (gerontologija) utemeljuje predlog, da pri novem pojmu uporabljamo že uveljavljen algoritem za tovrstno sestavljanke – gerontotranscendence.

Jože Ramovš