

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

OD STRAHU DO (O)SREČEVANJA PO EPIDEMIJI

Zveza za kakovostno staranje pri Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje povezuje usposobljene prostovoljce, ki vodijo več sto skupin in osebnih družabništev za kakovostno staranje po različnih krajih Slovenije. V kraju, kjer delujemo, smo povezani v krajevno društvo ali sekcijo, te pa vodijo zavzeti in sposobni krajevni organizatorji mreže. Prostovoljci se srečujemo na mesečnih srečanjih svoje intervizijske skupine; med epidemijo na daljavo. Tu poslušamo izkušnje drug drugega. Zadnje mesece izstopajo pripovedi o tem, koliko strahu je med starejšimi, kako se izogibajo stikov in doživljajo čedalje več osamljenosti.

To opažajo tudi drugi. Študentka, ki študira ob delu, je to pronicljivo opisala v svoji seminarski nalogi.

»Zadnji dve leti sta zaradi pandemije velik izziv vsem, v moji ožji družini pa vidim največji negativni vpliv prav na članih družine, ki so v letih, ko je prebolevanje virusa zanje močno tvegano, hkrati pa je za njihovo zdravje enako tvegana socialna osamitev, v kateri so se znašli, da bi se obvarovali bolezni. Ko pomislim na začetek epidemije in svojo mamo, staro 66 let, ki se je takrat upokojila in od tedaj živi sama, precej daleč od sosedov in vseh nas, me stisne tesnoba. Že prej o starosti ni imela dobrega mnenja, predstavljala pa si je, da bo po upokojitvi počela vse, česar prej v življenju ni mogla. Čez noč pa je ostala odrezana od vseh, brez

znanja o možnostih komuniciranja s pomočjo sodobne tehnologije in v silnem strahu pred okužbo in možnimi posledicami. Ko je v času najhujše epidemije padla po stopnicah, kar se je končalo z bolečinami brez zloma, se je v njej prebudilo vse hudo, kar ga je kdaj doživela, in jo povsem ohromilo.

Na mamimo stisko smo se z družino odzvali takoj. Redno smo jo začeli obiskovati in ji prinašali nakupljeno hrano in doma pečeno pecivo, moja otroka sta ji risala risbice in pisala zgodbice. Dostavljali smo ji zaščitne maske, rokavice in razkužilo – oborožena z njimi se je počutila varnejšo. Ko smo se pripeljali k njej, smo se gledali kot v živalskem vrtu: ona v svoji hiši, mi na terasi, ampak vseeno so ji obiski veliko pomenili. Zlasti vnuka. To so bili trenutki v tednu, ko se jima je od srca nasmejala ... Skuhala nam je dobro kosilo in ga zapakirala, da smo ga vzeli s seboj in z užitek pojedli doma. Ko smo se o tem pogovarjali po telefonu, je prihajala v svoj element – kuhanje je namreč opravilo, v katerem je od nekdaj uživala. Predlagala sem ji, da za nas kuha še več. Z veseljem je postala naša občasna ‚Wolt-mama‘. Otrokom in nama z možem je veliko pomenilo, ko nam je v mesto pripeljala kuhano hrano in smo posedeli na razdalji zunaj na vrtu.

Začela sem jo spraševati tudi za kak nasvet na področju, ki ga poklicno obvlada. Tega nikoli nisem počela in njeni nasveti so mi šli vedno na jetra. Zdaj sem videla, da ji veliko pomeni, ko lahko z menoj deli svoje izkušnje in mnenja, jaz pa sem se v sebi omehčala iz trmastega otroka v odraslega človeka ... Nekaj se je v najinem odnosu v tem času spremenilo. Zdi se, kot bi v odnosu

z njo šele sedaj odrasla in bila zmožna z njo komunicirati na ravni odraslega človeka. «

Tale zapis govori o odlični izkušnji poguma, socialne ustvarjalnosti in osebnostne rasti te odrasle študentke, nam v Zvezi za kakovostno staranje pa je prijetna spodbuda, da vložimo vso svojo socialno inovativnost v zahtevno po-covidsko nalogo: poživitev rednega srečevanja v skupinah. Zato sem ta svoj zapis najprej naslovil *Od strahu do poguma po epidemiji*. Pogum je človekova duhovna moč, da v težavni in zahtevni situaciji izmeri *nebesno dalj in stran* – kakor je pel Oton Župančič; da dojame težo problema, uvidi pravo smer za rešitev in jo odločno uresničuje. Pogumen človek ne pomete strahu pod preprogo in ga ne omalovažuje, ampak uporabi stisko in strah ob nevarnosti kot odskočno desko za svoje osebno zorenje in lepše sožitje. To mu omogoča duhovni imunski vzgib, ki ga je Viktor Frankl imenoval *kljubovalna moč duha*, duhovna izkušnja naše kulture pa srčnost ali pogum – eno od štirih glavnih človeških vrlin.

Pripovedi prostovoljcev na srečanjih intervizijske skupine in gornji zapis študentke so me nagnili, da sem naslov spremenil: namesto poguma sem dal besedo **srečevanje**. Ko se ljudje srečamo in si pripovedujemo svoje pristne izkušnje, se *naše težave prepolovijo, naša moč pa podvoji*, kakor je baje dejala pred stoletji mogočna cesarica Marija Terezija. Skupine za samopomoč v zadnjem stoletju dokazujejo, da to drži, saj so zmožne pozdraviti tudi najhujše socialne bolezni, npr. alkoholizem pri anonimnih alkoholikih (ti so bili tik pred 2. svetovno vojno prvi znanilec terapevtske samopomoči z organiziranim srečevanjem alkoholikov ob njihovem programu dvanajstih korakov za prenehanje pijančevanja in življenjsko

okrevanje). Srečevanje v kakovostni skupini z ljudmi, ki imajo voljo za isti cilj, je glavna metoda, da psihosocialne težave in stiske uspešno rešujemo ali pa preprečujemo, kar je še veliko bolje in lažje. Skupine za kakovostno staranje osamljenost na stara leta preprečujejo, kogar pa je ta nadloga že zagrabila, jo rešujejo.

Na srečanjih intervizijske skupine doživljamo, kako v uri srečanja postaja čedalje prijetnejše vzdušje, vsak od nas pa čedalje bolje razpoložen – *srečanje nas osrečuje!* Upravičen je torej nekoliko skrivnosten naslov, ki govori, kako pelje pot *od strahu preko srečevanja v skupini do osrečujočega miru*.

Epidemija covid-19 nam je povzročila množične duševne in socialne rane. V kosti so se zažrli strah, negotovost in nezaupanje do vseh in do vsega. Ljudje se zapirajo v mehurčke enako mislečih, kar prinaša zastoj v razvoju in nazadovanje. Ta megla je pokrila vse, pa naj se tega zavedamo ali ne; v resnici nam je postavila diagnozo: potrošniška miselnost nas že zapreda v mehurčke lastnega ega in »naših«. Mreža naših odnosov je tako natrgana, da precej starih ljudi nima nikogar, ki bi ga doživljali kot svojega, kot domačega, prijatelja. Da bi nabrali vsak teden skupno vsaj za eno uro lepega osebnega pogovora z mladim človekom, za eno uro lepega osebnega pogovora s človekom srednjih let in za eno uro lepega osebnega pogovora s starim človekom – sodobni raziskovalni podatki pravijo, da je to minimum za zdrav psihosocialni razvoj. Pri orientaciji v sedanjem trenutku nam torej kompas kaže, da je *nebesna dalj*, kjer se nahajamo, naraščajoča osamljenost.

Osamljenost je med starejšimi zelo akuten in množičen problem, ki se mu zadnja

leta posvečajo mnoge raziskave; tudi mi ga raziskujemo. Spoznanj o osamljenosti je že kar precej. Večinoma iščejo družbene vzroke zanjo. Akutna strokovna naloga pri ohranjanju duševnega zdravja in svežine pa je iskanje virov, možnosti in metod za preprečevanje in reševanje tega problema, ki ga je pandemija zaostрила. Pri konkretnem preprečevanju in reševanju osamljenosti pogosto ni možno vplivati na družbene vzroke zanjo. Na voljo pa imamo psihosocialno krepitev posameznika, da ga samota ne potegne v patologijo osamljenosti. Na voljo imamo tudi najuspešnejši način za preprečevanje osamljenosti: povezovanje ljudi v majne skupine. Pri psihosocialni krepitvi posameznika in povezovanju v majhne interesne skupine je odločilno dejstvo, da za preprečevanje osamljenosti niso odločilni posamezni dogodki, ampak dolgotrajno dogajanje – torej stalne skupine, kakršne so naše za kakovostno staranje.

Poleg osamljenosti je epidemija sprožila notranji strah starajoče se povojne generacije, ki je preživela svoj vek doslej v miru in udobju, kakor ju ni poznala nobena generacija doslej. Ta generacija je duhovna nerazvita – tradicionalno duhovnost je zavrгла, nove sedanjim razmeram primernejše ni razvila. Duhovna razvitost je edina trdna zaščita pred bivanjskim strahom pred izničenjem. Če upoštevamo še dejstvo, da se naša kultura od časa odraščanja in zrelih let te generacije intelektualno igra z nihilizmom, ni čudno, da doživljanje med epidemijo mnoge starejše ljudi potiska proti prepadu groze v osamljenosti in negotovosti. Strah sam postane urok, ki človeku omrtvi srce v trnjevem gradu nezaupanja do vseh, do vsega in do smisla svojega življenja. Nekateri najdejo

omamno zatočišče v mehurčku fanatičnih somišljenikov, drugi se sami utaplajo v bolezensko osamljenost, neredki se zatekajo v omamljanje ali padajo v depresijo.

Ob vseh teh problemih je epidemija pokazala na ugoden trenutek za razvojni korak v kakovostnem staranju in sožitju – za ustvarjalnost v medgeneracijskem sožitju. Pogoj za ta korak je lastna odraslost, ki omogoča zrelo povezovanje. Odrasla hči in obenem mlad mati, katere zapis smo navedli v začetku, je v hudi lastni stiski in stiski svoje matere ob covidskih razmerah doživela svoj skok iz mladostniške iluzije o popolni neodvisnosti v odraslo žensko – odkrila se ji je lepota ustvarjalnega sožitja in sodelovanja z materjo in svojimi otroki. Isto je doživela njena mati, ki je pred tem prestopila prag upokojitve z iluzijo samozadostne in navidezno vitalne večne mladenke – iz smer, ki najbolj gotovo pelje v zagrenjeno starost, je odrasla za lepo sodelovanje z družino svoje odrasle hčere. Drsenje proti prepadu bivanjske groze in osamljenosti najbolje preprečuje pozornost na drugega – da se življamo vanj in zorimo v lepem pogovoru z njim. Zaščita pred osamljenostjo in strahom je srečevanje, ki oba osrečuje. Osrečuje, ker človeka rešuje iz zaprtosti v svoj jaz.

V skupinah in družabništvu za kakovostno staranje doživljamo to dobro izkušnjo že tri desetletja. Sedaj po epidemiji se kažejo dobri znaki, da napor za ohranitev in poživitev tega dela daje dober rezultat. Eden od jih je, da se pri Inštitutu Antona Trstenjaka pravkar usposablja tolikšno številko kakovostnih prostovoljcev za nove voditelje skupin, kakor se je to dogajalo samo v prvih letih po osamosvojitvi.

Jože Ramovš