

Jože Ramovš

MEDGENERACIJSKA POVEZANOST, SAMOPOMOČ IN KAKOVOSTNA STAROST

Izhajamo iz človeške potrebe po kakovostni starosti in iskanju vloge socialnega dela pri skrbi zanjo. Vprašanje je aktualno za današnje socialno delo zlasti zaradi priprave stroke na bližnjo prihodnost ob dejstvu, da se zahodne družbe – slovenska seveda prav tako – hitro starajo (Olson 1994). Že danes, ko je na primer pri nas okrog 13% starih ljudi, je njihov delež najvišji v zgodovini. V naslednjih petindvajsetih letih se bo število starih ljudi dvignilo na več kakor petino prebivalstva, to pa bo eden najtežjih kroničnih in epidemičnih socialnih problemov doslej.

Socialno delo ima na gerontološkem področju dva zaostanka. V preteklih desetletjih se je izogibalo dela s starimi ljudmi, tako da se je začelo šele v zadnjem času posvečati sistematičnemu razvijanju socialne gerontologije. Drugi zaostanek je vsebinski: socialno delo je bilo – podobno kakor druge antropološke vede – pozorno samo na nekatere človeške razsežnosti, navadno na družbeno ali pa na duševno. Za kakovostno starost pa je nujna pozornost na celotnega človeka. Zato se v tem članku najprej zaustavljamo ob integralni antropologiji kot izhodišču za sodobno socialno gerontologijo, iz katere med drugim izhaja tudi povezanost vseh treh generacij v eno celoto. Osrednji del članka govori o konceptu kakovostne starosti, izhajajoč iz človeških potreb, v njegovem zadnjem delu pa bomo okvirno prikazali samopomoč kot primereno pot h kakovostni starosti v prihodnje ter pomembno vlogo socialne stroke, ki naj bi ponujala ljudem pomoč za samopomoč in samoorganizacijo pri pripravi na kakovostno starost in skrbi zanjo.

INTEGRALNA ANTROPOLOGIJA – IZHODIŠČE ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO

Temeljno znanstveno spoznanje pokojnega Antona Trstenjaka je, da je antropologija temelj vsake znanosti o človeku; vsebujejo ga vsa Trstenjakova dela, posebej razčlenjujejo pa njegove tri sistematične antropologije (Trstenjak 1968; 1985; 1988). To spoznanje je samoumevno, saj je tudi izrečeno kot tautologija. Vendar pa je zelo aktualno, saj so bili v preteklih desetletjih splošno uveljavljeni redukcionistični pogledi na človeka ter pristopi pri delu z ljudmi in zanje v vseh antropoloških vedah in strokah: v družboslovnih predvsem sociologizem ali psihologizem, v medicini pa biologizem. Specifično človeške razsežnosti so vse vede in stroke bolj ali manj obšle.

Ob koncu 20. stoletja je splošni trend vse bolj celostno, holistično in sitemsko gledanje na stvarnost. V naravoslovju je že dalj časa udomačeno, tako da je postalo že del splošne ekološke zavesti, v družboslovju pa prihaja do tega pozneje, tako da se celostni pogled na človeka kristalizira šele zadnje čase pri vidnejših mislecih. »Zeleni« čut za skladno upoštevanje vseh človekovih razsežnosti se v gledanju na človeka in na medčloveške odnose pojavlja šele pri zelo ozaveščenih posameznikih, ki pa tudi nimajo na voljo primerne »tehnologije« za uresničevanje temu ustreznega vedenja v sodobnih razmerah (Ramovš 1995a). Med znanimi psihologi je posvečal izrecno pozornost celostnemu gledanju na človeka Viktor E. Frankl (1905-1997), ki je znan po tridimenzionalnem konceptu človeka (Frankl 1971), med našimi znanstveniki pa Anton Trste-

njak (1906-1996), ki je bil že po svoji profesionalnosti večdisciplinaren (filozof, teolog, psiholog, psihoterapevt), življenjsko pa najbolj predan celostni antropologiji.

Gerontologija je bila večinoma biologi-
stično somatizirana, pozorna le na zdravje
v starosti, ali pa ekonomsko sociologizirana,
pozorna samo na materialno preskrbljenost
starih ljudi. Po teh redukcijah se zdi, da pri-
haja v ospredje potreba po antropologi-
zaciji gerontologije, ali z drugimi besedami,
potreba, da na starega človeka gledamo v
luči sistemske celovitosti vseh razsežnosti,
ki so lastne človeku. Gre torej za menjavo
paradigme, kakor jo Franc Pediček razčle-
njuje za pedagoško področje, ki potrebuje
po obdobjih psihologizacije in sociologi-
zacije novo paradigmo antropologizacije
(Pediček 1992; 1994). Socialna geronto-
logija se temu približuje zlasti z interdisci-
plinarnim pristopom, zato so novejša dela
navadno zbirka številnih avtorjev (Red-
burn, McNamara 1998).

Sistemske celostni ali holistični pogled
na človeka, ki ga razvijamo na temelju Trste-
njakove integralne antropologije v antropo-
higieni (Ramovš 1990, 1996), upošteva:

- vse človekove razsežnosti, ki se kažejo
v prečnem preseku slehernega trenutka
življenja,
- vsa obdobja življenja, ki jih prehodi
človek v razvoju od spočetja do smrti in
- iskanje ravnotežja pri nihanju v te-
meljni, to je količinsko kakovostni človeški
polarnosti.

Oglejmo si vsakega od teh treh vidikov
celostne, sistemske ali holistične podobe
človeka.

ŠESTDIMENZIONALNI MODEL CELOSTNE PODOBE ČLOVEKA V PREČNEM PRESEKU

Šestdimenzionalni model celostne podobe
človeka smo razvili v antropohigieni za po-
trebe preventivnega in terapevtskega dela.
Izhajali smo iz osnovne tridimenzionalne
podobe človeka v psihoterapiji Viktorja E.
Frankla (1971: 30-35) in jo dopolnili s tremi
sestavljanimi razsežnostmi. Po tem modelu
je torej človek nedeljiva celota, ki jo se-
stavljajo šest razsežnosti.

1. Biofizikalna ali telesna razsežnost je
osnova vseh višjih razsežnosti in skupni
imenovalec človeka z drugo živo in neživo
naravo. V telesno razsežnost sodi organi-
zem z organi in organskimi sistemi, pre-
snova in rast, razmnoževanje, zdravljenje in
celjenje. Dinamični ali energetski potencial
biofizikalne razsežnosti so vse organske
potrebe in fizikalno-kemijske zakonitosti, ki
jim je podvržen človek enako kakor vsa
druga živa in neživa narava.

2. Psihična ali duševna razsežnost je
komunikacijska izmenjava med človekom
in okoljem na temelju razvitega živčnega
sistema, ki je človeku skupen zlasti z višje
razvitimi sesalci. V duševno razsežnost sodi
zaznavanje okolja in sebe s čutili, intelek-
tualna predelava informacij, čustvena barva
dogajanja v zavesti, spomin, navade, obna-
šanje; vse to na zavedni in nezavedni ravni.
Dinamični ali energetski potencial psihične
razsežnosti so vse človekove duševne po-
trebe.

3. Noogena ali duhovna razsežnost je
človekovo samoprepoznavanje in njegova
zavestna orientacija v ekološki celoti pro-
storsko-časovne stvarnosti. Njeni glavni last-
nosti sta svoboda odločanja in odgovornost
za svoje odločitve, kar predpostavlja zmo-
žnost prepoznavanja več stvarnih možnosti
in vrednostno orientacijo med njimi. Dina-
mični ali energetski potencial noogene
razsežnosti so človekove duhovne potrebe,
zlasti potreba po svobodi.

4. Medčloveško-družbena razsežnost. Va-
njo sodijo povezave med ljudmi na ravni
temeljnih odnosov in parcialnih razmerij v
temeljnih človeških skupinah in vsa razmer-
ja v družbi. Dinamični ali energetski poten-
cial medčloveško družbene razsežnosti je
človeška potreba po soljudeh, komunikaciji
in sožitju z drugimi, z vso ambivalentnostjo
privlačevanja in odbojnosti med ljudmi.

5. Zgodovinsko-kulturna razsežnost ob-
sega človekov individualni ali ontogenetski
razvoj od spočetja do smrti in vrstni ali filo-
genetski razvoj človeštva od hominizacije
naprej. Ker temelji razvoj na človekovi učli-
vosti in ustvarjalnosti, lahko zgodovinsko
kulturno razsežnost opazujemo na dejanski
človekovi učljivosti in ustvarjalnosti ali pa
na doseženem napredku. V tej razsežnosti

temelji tudi delitev človeškega življenja na tri glavna obdobja, mladost, srednja leta in starost, in družbe na tri generacije, mlado, srednjo in staro. Človek sprejme v mladostnem obdobju iz nakopičenega kulturnega zaklada vsa glavna spoznanja in izkušnje dvomilijonske zgodovine človeštva, pride zlasti v srednjih letih z delom in ustvarjalnostjo do novih spoznanj in izkušenj, ki jih že sproti – dozorele pa v starosti vse do smrti – predaja soljudem in tako vdela v kulturni zaklad ter zgodovinski spomin. Dinamični ali energetski potencial zgodovinsko kulturne razsežnosti je človekova potreba po razvoju in napredku, po učenju in ustvarjalnosti.

6. Eksistencialna ali bivanjska razsežnost pa je človekovo spraševanje, kaj je smisel posameznega dejanja, trenutka ali situacije v okviru ekološke ali sistemske celote resničnosti, njegovo iskanje smisla večjih obdobij svojega življenja in smisla življenja, zgodovine in celotne stvarnosti. Dinamični ali energetski potencial eksistencialne razsežnosti je človekova volja do smisla.

Prvi dve od navedenih razsežnosti sta človeku skupni s celotno naravo in vsemi živimi bitji (biofizikalna) ali vsaj najvišje razvitimi živalmi (psihična), medtem ko so noogena med osnovnimi tremi in vse tri sestavljene razsežnosti izvirno človeške, značilne samo zanj.

Dinamični ali energetski potencial je osnova značilnih potreb v vsaki razsežnosti. V vseh šestih razsežnostih motivirajo potrebe človeka k iskanju možnosti za njihovo zadovoljitev. Zadovoljitev človeških potreb v vseh razsežnostih pa z drugimi besedami pomeni opravljanje človekovih življenjskih nalog ali kakovostno človeško življenje.

Vseh šest razseženosti je nedeljivo vtkanih v sleherno človekovo doživljanje in ravnanje skozi vse življenje. Seveda delujejo nekatere zmožnosti že od trenutka človekovega spočetja, druge pa se vključujejo v razvoj pozneje, zlasti med nosečnostjo ter v zgodnejših otroških in mladostniških letih. Dejstvo je, da se človek razvija vse življenje, prav do smrti. Razvojni psihologi so večinoma obravnavali razvoj samo do konca mladostništva, ker so imeli pred očmi le telesno in duševno razsežnost.

Celostna šestdimenzionalna podoba človeka daje socialni gerontologiji teoretsko podlago za razumevanje vseh potreb, s tem pa tudi možnosti in nalog v starosti.

MODEL TREH OBDOBIJ ŽIVLJENJA V ČLOVEKOVEM VZDOLŽNEM RAVZOJU

Model treh obdobij življenja v človekovem vzdolžnem razvoju od spočetja do smrti je drugi bistveni vidik sistemsko celostnega ali holističnega pogleda na človeka. Z vidika integralne antropologije prehodi človek v življenju tri obdobja: mladost, srednja leta in starost.

1. Mladost je razvojno obdobje človeka od spočetja do samostojnosti. V tem obdobju telesno dozori za razmnoževanje, v osnovi pa se vključijo v delovanje tudi vse druge razsežnosti. Glavna naloga mladostnega obdobja je zdrava rast in temeljno učenje. Oboje se zraste v zmožnost za samostojno lastno družino in delo. Danes se mladostno obdobje čedalje bolj podaljšuje, njegova povprečna meja je v naših civilizacijskih razmerah že prešla petindvajseto leto starosti.

2. Srednja leta so obdobje, ko ljudje rodijo in odgojijo svoje potomstvo (naslednjo generacijo) in proizvodno delajo za preživetje sebe, mlade in stare generacije. V naši civilizaciji sovpada to obdobje s službenimi leti do redne upokojitve.

3. Starost pa je obdobje, ko človek prepusti skrb za materialni razvoj naslednji generaciji, sam pa ob nadaljnji aktivnosti človeško dozori do polne samouresničitve. Svoja zrela življenjska spoznanja in izkušnje zmore predati neposredno soljudem ali posredno kulturi. Dejavno kljubuje starostnemu usihanju in boleznim, če pa to ni mogoče, oboje sprejema v svoj življenjski svet, vključno s smrtjo, ki je zadnji mejnik življenja.

Za socialno gerontologijo je pomembno, da razlikujemo tri starosti:

- kronološko, ki jo pokaže rojstni datum (tretje življenjsko obdobje se v modernih družbah začneja z napolnjenim 65. letom življenja),
- funkcionalno, ki se kaže v tem, koliko človek zmore samostojno opravljati temeljna življenjska opravila, in

• doživljajsko, ki se kaže v tem, kako človek sprejema in doživlja svojo starost in vse, kar je povezano z njo.

Vsako od treh obdobj življenja se seveda deli na več podobdobj. Mladost je zelo dinamično obdobje in njeni posamezni deli so med seboj zelo različni. Razvojna psihologija se je posvečala zlasti mladostnemu razvoju človeka. Različni razvojni psihologi delijo mladostno obdobje pod določenim vidikom v različno število podobdobj; Erik Erikson na primer v šest (Erikson 1966). Mladostni razvoj je najbolj raziskan in opisan, medtem ko se razvoja človeka v srednjih letih in v starosti razvojni psihologi večinoma sploh ne dotaknejo. Med redkimi, ki so razvojno shemo raztegnili skozi vse človekovo življenje, sta že omenjeni Erikson in Daniel Levinson (1978). Toda tudi Erikson, ki ima za integralno antropologijo posrečen pristop, se daleč največ posveča mladostnemu obdobju, ki ga deli, kot rečeno, v šest podobdobj, medtem ko srednjim letom in starosti dodeli po eno samo obdobje.

Zaradi razlik v poteku njihovega trajanja je treba vsekakor razdeliti na podobdobja tudi obdobje srednjih let in starosti. Zdi se, da je za splošne namene ustrezna delitev vsakega na tri podobdobja glede na kronološko in funkcionalno starost.

Srednja leta delimo v:

• zgodnja srednja leta od 26. do 35. leta; to je navadno čas priprave in začetkov lastne družine z majhnimi otroki, odhoda iz rodne družine in uvajanja v poklicno delo oziroma službo,

• osrednja srednja leta od 36. do 50. leta s šolskimi otroki do njihovega osamosvajanja in čas poklicno službenega vrhunca,

• pozna srednja leta od 51. do 65. leta, za katera je po navadi značilno, da so otroci že samostojni, čeprav dokaj pogosto živijo še pri starših; poleg tega je to čas postopne priprave na upokojeitev, v številnih primerih so ljudje že upokojeni, nekateri že ovdoveli.

Starost pa delimo v:

• zgodnje starostno obdobje od 66. do 75. leta, ko se človek privaja na upokojsko svobodno življenje, po navadi je dokaj zdrav in trden ter živi zelo dejavno,

• srednje starostno obdobje od 76. do 85. leta, v katerem se privaja na upadanje

svojih moči in zdravja, večinoma mu umre partner in naglo izgublja vrstnike,

• pozno starostno obdobje po 86. letu starosti, ko postaja kot prejemnik pomoči nemi učitelj zadnjih temeljev človeškega dostojanstva za mlajši dve generaciji, sam pa opravlja zadnje naloge v življenju.

Z doživljajskega vidika pa je lahko človek enako mladostno sveč v vseh starostnih obdobjih vse do trenutka smrti, če je seveda pri polni zavesti in dovolj osebnostno zrel. Vsak pozna stare ljudi, ki v poznih letih življenja niso manj mladostni, kakor so bili v mladosti in v srednjih letih. Doživljajska starost je pri starem človeku ogledalo doživljanja sebe, drugih in sveta v prejšnjih obdobjih življenja, in s tega vidika povsem drži slovenski pregovor: kakršno življenje, taka smrt.

V današnji civilizaciji je starost tabuizirana, podobno kakor je bil pred tem začetek življenja s spolnostjo. Iz tega izhajajo štiri vrste množične patologije v stališčih in ravnanjih glede starosti:

- med generacijami ni povezanosti,
- stara generacija ne sprejema svoje starosti,
- stari ljudje so marginalizirani v družbi,
- srednja generacija zanemarljivo pripravo na lastno starost.

Ob dejstvu, da bo v prvih dveh desetletjih 21. stoletja prišlo do izjemno povečanja deleža starega prebivalstva v družbi – z manj kakor 8 odstotkov starejših od 65. let bo v obdobju enega človeškega življenja prišlo do 20 odstotnega deleža –, je nujna detabuizacija in s tem povezana sprememba omenjenih patoloških trendov v današnji družbi.

Poznavanje in upoštevanje vseh obdobj življenja v človekovem vzdolžnem razvoju od spočetja do smrti daje socialni gerontologiji teoretsko podlago za razumevanje starega človeka iz njegove osebne življenjske zgodovine, prav tako pa za razumevanje posebnosti in medsebojne komplementarnosti vseh treh generacij, o čemer bomo posebej govorili, saj je za model medgeneracijskih skupin za kakovostno starost, ki ga razvijamo, značilno prav postmoderno medgeneracijsko povezovanje.

ISKANJE RAVNOTEŽJA PRI NIHANJU
V KOLIČINSKO KAKOVOSTNI
ČLOVEŠKI POLARNOSTI

Tretji bistveni vidik sistemsko celostnega ali holističnega pogleda na človeka je nenehno iskanje ravnotežja pri nihanju v količinsko kakovostni človeški polarnosti. Z vidika integralne antropologije in antropohigiene je človek bitje, ki nenehno niha med številnimi polaritetami v vsaki od šestih razsežnosti, na primer med zdravjem in boleznijo, blaginjo in revščino, veseljem in žalostjo, navdušenjem in malodušjem, svobodo in ujetostjo, med osamo in medčloveško povezanostjo, delom in počitkom, ustvarjalnostjo in omamnim regresom, uspehi in porazi, med doživljanjem smisla in občutkom praznote... Za kakovost življenja je pomembna človekova zmožnost, da lahko v skladu z okoliščinami brez usodnih posledic za svojo osebnost niha daleč proti enemu ali drugemu polu in se pri tem vedno vrača v osebnostno in medčloveško odnosno ravnotežje.

Temeljna človeška polarnost pa je nihanje med količino in kakovostjo in iskanje ravnotežja pri tem. Kaj to pomeni?

Martin Buber je izhajal iz dejstva, da je osnovna človekova determinanta odnosna povezanost, ta pa ima dve temeljni obliki: neosebno razmerje jaz-ono in osebni odnos jaz-ti (Buber 1999). Podobno je ugotavljal Erich Fromm, da sta temeljni usmeritvi človeka »imeti« in »biti« (Fromm 1976). V Trstenjakovih antropoloških delih je rdeča nit razločevanje med količinskim ali kvantitativnim vidikom pri človeku, ki mu je v osnovi skupen z ostalo naravo, in kakovostjo ali kvaliteto, po kateri se dviga na specifično človeško raven.

V tem smislu bi lahko navajali klasične filozofske ali sodobne odnosne avtorje, ki s tega ali onega vidika ugotavljajo temeljno človekovo polarnost med usmerjenostjo v količinsko merljive in oprijemljive cilje, ki mu omogočajo vsakdanje preživljanje, in v kakovost človeškega življenja kot celote, ki ni količinsko merljiva, temveč osebno doživljajska kategorija (Ramovš 1990a).

Količinski pol je človekov delavnik, z njim si zagotavlja materialno osnovo za

življenje, kakovostni pol je človekov praznik, z njim si oblikuje raven svoje samouresničitve, osebne sreče, medčloveških odnosov in spoštovanja pri ljudeh.

Količinski pol je porabnim njegovi dosežki se dobresedno sproti porabljaajo, presnavljajo in kvarijo, kakovostni pol je presežni, njegovi dosežki ostajajo neuničljivo shranjeni v kašči človekove osebne izkušnje, javnega spomina nanj, zlasti pa v obliki uresničenih nalog na svetu, tudi ko je že mrtev.

Poznavanje in upoštevanje človekovih nihanj med številnimi polaritetami, zlasti med količinskim polom delavnika in kakovostnim polom praznika, daje socialni gerontologiji teoretsko podlago za razumevanje dinamičnosti starostnega obdobja življenja, ko se smisel preveča od količinske skrbi za imetje k človeški samouresničitvi v osebni kakovosti.

VSE TRI GENERACIJE
SO ENA SISTEMSKA CELOTA

Razčlenitivi ene same celote človeškega življenja v tri glavna obdobja odgovarja na družbeni ravni delitev prebivalstva v tri generacije, mlado, srednjo in staro. Ustavili se bomo ob temeljnem antropološkem spoznanju o sistemski povezanosti vseh treh generacij v celoto družbe.

V družbi vlada med generacijami določena napetost, ki se lahko sprevrže v pravo družbeno patologijo, na primer gerontokracijo, evtanazijo nemočnih starcev, zanemarjanje otrok ipd. Manjše medgeneracijske napetosti so v družbi normalen pojav, vsaka večja medgeneracijska patologija pa najprej škodi eni generaciji, nato pa se njene škodljive posledice razširijo tudi na ostali dve.

Temeljno medsebojno razmerje generacij je njihovo komplementarno dopolnjevanje, ki je osnovno gibalno človeškega razvoja.

Komplementarno dopolnjevanje generacij izhaja iz njihovih naravnih značilnosti. Poglejmo to na primeru prve in tretje generacije.

Temeljni smisel prvega obdobja življenja je, da otrok odraste v zrelega, samostojnega

in uravnovešenega odraslega človeka. Da se to zgodi, potrebuje otrok – tako majhen kakor mladostnik – veliko investicijo vloženega časa, človeških čustev in osebnih življenjskih izkušenj od starejših dveh generacij. Kako je z razpoložljivim časom, čustvi in življenjsko izkušnjo srednje generacije?

Srednja generacija po svojem temeljnem poslanstvu rojeva potomstvo in dela za preživetje vseh treh generacij, zato ima zelo malo časa za otroke in mladino. Prav tako nima dovolj čustev za potrebe prve generacije. Veliko se jih ji zgubi v neplodnih intrapsihičnih in odnosnih konfliktih in zgrešenih čustvenih naložbah. Srednji generaciji primanjkuje čustev celo za lastne medsebojne odnose, ki so temeljna vzgojna determinanta za mlado generacijo.

Življenjska izkušnja pa dozoreva šele po prestani krizi srednjih let in v starosti. Navadno se v starosti človekova izkušnja izčisti do stopnje življenjske modrosti, ki je potrebna za medgeneracijsko prenašanje zgodovinskega spomina in kulture.

Srednja generacija, ki je seveda primarna v starševski vlogi do prve generacije, torej sama ne more povsem zadostiti njenim razvojnim potrebam. Komplementarno dopolnilo starševske generacije pri zadovoljevanju razvojnih potreb otrok in mladine je tretja generacija. V čem?

Stara generacija ima – če seveda sprejema svojo starost in jo živi kolikor toliko smiselno in kakovostno – svobodno na razpolago ves svoj čas. Del svojega časa so babice in dedki od nekdaj posvečali vnukom. Za čustva je značilno, da ostajajo sveža tudi v starosti – »čustva ne poznajo skle-roze«. V starosti dozori v smeri, kakor se je človek oblikoval v srednjih letih. Otroci občutijo pristna in zrela čustva, zato imajo tako radi svoje dobre babice in dedke. Zlasti pa dozori v starosti življenjska izkušnja. Naše izkušnje pri prostovoljskem družabništvu mladostnikov s starimi ljudmi nenehno presenečajo s tem, kako pristno se poveže mladostnik s starim človekom, ko se spoznata in ujameta.

Tesen stik stare in mlade generacije je torej življenjskega pomena za dober razvoj prve generacije. Nič manj pa ni pomemben za tretjo generacijo.

Mlada generacija je polna življenja, prešerno razposajena, zvedavo radovedna, s svojimi pogledi je na čelu razvoja, pred njo so vse življenjske možnosti. V nasprotju s tem pa se star človek približuje koncu življenja, njegove možnosti so vse bolj izčrpane, čedalje bolj je neokreten. Ob tesnem stiku z mladimi sodoživlja in vpija mladostne razsežnosti življenja, da lahko svojo starost živi polno in se bliža svojemu zatonu z upanjem v življenje. Šele ob stiku z otroci in mladino se v starem človeku izkristalizira temeljno življenjsko stališče: starost je povsem drugačna, kakor sta bili mladost ali srednja leta, vendar pa je enako smiselno del življenja.

Podobno bi lahko analizirali tudi komplementarnost srednje in stare generacije.

Stara generacija potrebuje srednjo – če pomislimo samo na materialne potrebe –, da z delom proizvaja vse potrebno za vsakdanjo potrošnjo, da ji z mesečnimi prispevki za pokojninsko zavarovanje omogoča redno prejemanje pokojnine, da ji v zdravstvenih, socialnih in drugih ustanovah opravlja usluge, ki jih potrebuje, da kdo bolnega ali onemoglega starega človeka oskrbuje. Tudi v drugih razsežnostih so potrebe starega človeka v marsičem komplementarno povezane s srednjo generacijo.

Povsem isto velja za srednjo generacijo. Kolikšna je materialna pomoč upokojenih staršev v gospodinjstvu in pri varstvu otrok, občutijo tiste mlade družine, ki nimajo v bližini nikogar od staršev; težko je rešljiv že problem, kdo bi zvečer popazil na majhne otroke, ko bi partnerja šla v gledališče... Človek srednjih let ima nešteto potreb v vseh razsežnostih, ki terjajo za svojo polno zadovoljitev sodelovanje s tretjo generacijo. Odločilna pa je eksistencialna potreba po doživljanju smisla celote življenja, vključno z doživljanjem smisla starosti, ki jo je mogoče prav zadovoljiti le z osebnim poznanjem starih ljudi, ki sprejemajo svojo starost kot smiselni del življenja. Brez tesnega stika s starim človekom v njegovem starostniškem šarmu kakor tudi v njegovi predsmrtni nebolgljenosti se človek srednjih let ne more pripravljati na lastno kakovostno starost, kakor se otrok brez učitelja ne more izsolati za poklic.

ČLOVEŠKE POTREBE – PRIMEREN PRISTOP H KONCEPTU KAKOVOSTNE STAROSTI

Dober pristop k razumevanju človeka so njegove potrebe, še zlasti pa je njihovo poznanje pogoj za kakršno koli smiselno delo z ljudmi in za ljudi.

Potrebe so temeljni mehanizmi živih bitij, da se ohranjajo in napredujejo. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa je motivacijska energija za dosego ali uresničenje tega. Živo bitje občuti ta notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujno, dokler energija ni porabljena, oziroma potreba zadovoljena.

V vsem živem svetu se odvija pojavljanje in uresničevanje potreb samodejno in nezavedno po instinktih, človek pa se svojih potreb bolj ali manj zaveda in mora zavestno iskati načine, kako jih bo zadovoljil. Vsekakor so potrebe tudi pri človeku glavna motivacijska energija; stiska ob njihovi nezadovoljenosti poganja osnovni socialni imunski vzgib pri človeku, to je samopomoč (Ramovš 1992). Zadovoljevanje naravnih potreb, ki jih ima v vsaki od razsežnosti, je pogoj za normalen človeški razvoj in samouresničitev.

Utemeljitelji psihoterapij so večinoma izhajali iz določene psihične potrebe in njene frustracije, na primer Sigmund Freud iz potrebe po užitku in njene zavrnosti ali Alfred Adler iz potrebe po veljavi in ugledu in njene blokade. Na potrebi, ki so jo imeli v žarišču svoje pozornosti, so navadno zgradili podobo človeka in svoj psihoterapevtski pristop.

Kakovost človeškega življenja se meri po tem, v kolikšni meri in v kakšni medsebojni skladnosti ima zadovoljene vse potrebe. Še tako dobro zadovoljevanje nekaterih potreb ob zanemarjanju drugih pomembnih potreb povzroča življenjske motnje, lahko pa izniči vse zadovoljstvo obstoječe zadovoljitve. Pogosto na primer opažamo pri starih ljudeh, ki imajo idealno zadovoljene materialne potrebe, so zdravi in duševno zmogni, da so popolnoma nezadovoljni, ker so osamljeni in frustrirani na področju medčloveških odnosov.

Pri velikem številu najrazličnejših člove-

ških potreb se najlažje orientiramo, če imamo pred očmi vse njegove razsežnosti. V vsaki od šestih razsežnosti, ki smo jih prikazali zgoraj, ima človek specifične potrebe, kot na primer:

- v biofizikalni razsežnosti potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju itn.,
- v psihični potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi ipd.,
- v noogeni potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski orientaciji,
- v medčloveško-družbeni razsežnosti potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po ugledu v družbi, po smotrni organizaciji družbe in redu v njej itd.,
- v zgodovinsko-kulturni razsežnosti po učenju, razgledanosti in napredovanju, po ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim in v petrificiran kulturni zaklad,
- v eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno »voljo do smisla« (Frankl), to je, potrebo po doživljanju smisla posameznega trenutka ali posamezne situacije, v kateri živi, posameznih razdobij v svojem življenju in svojega življenja kot celote, pa tudi splošneje po doživljanju smisla zgodovine in celotne resničnosti.

Človeku se v slehernem trenutku pojavljajo potrebe po določeni zakonitosti. Prednostno hierarhijo potreb je ugotavljal že klasik v psihološkem raziskovanju potreb in utemeljitelj humanistične psihologije, Abraham Maslow. Potrebe je razvrstil v osnovne (biološke), njim pa sledijo potreba po varnosti, potreba po ljubezni in pripadnosti, po ugledu in samospoštovanju, povsem na vrhu vrednostne piramide pa je potreba po samouresničitvi (Maslow 1954). Višje človeške potrebe se prebudijo v glavnem šele potem, ko so nižje zadovoljene. Značilnost nižjih bioloških potreb je tudi, da delujejo kot direktna nuja, ki ne trpi veliko časovnega odlaganja niti vsebinskih modifikacij v zadovoljitvi; dihanje, uživanje tekočine in hrane in podobne potrebe mora človek zadovoljiti bolj ali manj take, kot so, in takrat, ko se pojavijo. Potrebe v višjih človeških razsežnostih so bolj gibljive:

njihovo zadovoljitev je mogoče dalj časa odlagati, deloma pa tudi nadomeščati z drugačno. Odlaganje zavodovoljitve potreb in nadomeščanje direktne zadovoljitve z bolj smiselno v dani situaciji je pri človeku do neke mere potrebno za poln razvoj svobode, nesmiselna pretiravanja v tem pa povzročajo psihično bolestin ali nevrotične motnje.

Naj poudarimo še to, da poteka zadovoljevanje nekaterih osnovnih bioloških potreb povsem samodejno po nagonskih vzgibih; mnoge potrebe zadovoljujemo rutinsko, ker smo se tega navadili z učenjem, nekatere pa lahko zadovoljujemo le z vsakokratno zavestno odločitvijo in ob polni zavesti.

V različnih obdobjih življenja so prednostno dejavne različne človekove razsežnosti, zato se tudi potrebe pojavljajo skozi življenjski razvoj različno: nekatere skozi vse življenje enako, druge z različno intenzivnostjo v posameznih obdobjih, tretje pa so značilne samo za določeno obdobje življenja. V predporodnem obdobju, v otroštvu in mladosti je najmočnejša potreba po telesnem in duševnem razvoju, v srednjih letih so v ospredju zlasti noogene potrebe po svobodi odločanja in odgovornosti in po plodnem medčloveškem sožitju, ker je od njihove zadovoljenosti odvisna dejavna in rodovitna ustvarjalnost zrelega življenjskega obdobja.

V starosti pa so v ospredju precej drugačne potrebe kakor v mladosti ali srednjih letih.

Tudi v starosti imajo prednost – enako kakor v mladosti in srednjih letih – temeljne telesne in materialne potrebe, kar je s kančkom prijetne ironije izrazil že rimski pregovor, da je treba najprej živeti, potem pa filozofirati (*primum vivere, deinde philosophari*). Osnovna zadovoljenost nižjih potreb je izhodišče za normalno zaznavanje in zadovoljevanje višjih potreb. Toda šele zadovoljitev višjih potreb omogoča specifično človeško raven življenja, tako da lahko parafraziramo Bubrovo spoznanje o človekovem porabnem razmerju in osebnem odnosu, da brez zadovoljitve osnovnih telesnih in duševnih potreb človek ne more preživeti, brez zadovoljitve potreb v višjih

štirih razsežnostih pa človek ne živi na človeški, ampak zgolj na živalski ravni (prim. Buber 1999: 32).

Kakor v vsakem obdobju življenja imajo torej tudi v starosti prednost telesne potrebe po hrani, obleki, toplem stanovanju, čistoči, zdravljenju bolezni, razvedrilu, kar največji samostojnosti v gibanju in komunikaciji. V tem okviru so za pozno starost in terminalno obdobje prav značilni nekateri poudarki v telesnih in duševnih potrebah. Tak primer je potreba po telesnem stiku in kožnem kontaktu. Znano je, kako osamljen star človek kar steguje roke, da bi mu jih drugi stisnil, za umirajočega pa je komaj kaj bolj pomirjujočega, kakor da ga najbližji ljubeče držijo za roko.

Upoštevajoč povedano pa moramo poudariti, da v tretjem življenjskem obdobju izstopajo predvsem višje tri človeške razsežnosti, medčloveško-družbena, zgodovinsko-kulturna in eksistencialna, s svojimi specifičnimi potrebami:

- po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu,
- po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji ter

- eksistencialna potreba po doživljanju starosti kot enako smiselnega obdobja življenja, kakor so bili mladost in srednja leta.

Seveda so v starosti žive še druge nematerialne in višje človeške potrebe, na primer verske, za katere sistematično skrbijo religije. Navedene tri so izrazito socialnega značaja. Socialna stroka se mora sistemsko spraševati o fenomenologiji njihove narave, o patoloških posledicah, če niso zadovoljene, in o metodičnih pogojih za njihovo zadovoljevanje v današnjih družbenih razmerah. Na kratko se bomo ustavili ob vsaki od njih.

POTREBA PO TEMELJNEM ALI OSEBNEM MEDČLOVEŠKEM ODNOSU

Potreba po tesni medčloveški povezanosti z nekim »svojim« človekom je najbolj pereča nematerialna socialna potreba v starosti. Bogat in zdrav star človek je lahko povsem na tleh, ker nima nikogar, za katerega bi občutil, da ga jemlje resno kot človeka, da

ga sprejema takega, kakršen je, da rad prisluhne njegovi besedi, pa naj je vesela ali žalostna, da ceni njegove življenjske izkušnje...

Star človek potrebuje reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega. Ko rečemo »svojega«, je to pomenilo v tradicionalni družbi krvnega družinskega člana in sorodnika ali morda soseda, s katerimi je prej desetletja živel in prijateljeval. Z zatonom tradicionalne družbe pa krvno sorodstvo in krajevno sosedstvo v precejšnji meri izgubljata to vlogo. Nadomešča ju nekrvno »sorodstvo« in nekrajevno »sosedstvo«, kjer so ljudje povezani po lastni iniciativi na prijateljskem principu. Medgeneracijske skupine za kakovostno starost in individualno prostovoljsko družabništvo s starim človekom, ki jih razvijamo, so taka postmoderna oblika rednega osebnega stika starega človeka z nekom iz prve ali druge generacije, ki drug drugega čutita kot »svojega«.

Lahko je tesno ob starem človeku na desetine ljudi, toda če nikogar od njih ne doživlja kot »svojega«, je osamljen. To se staremu človeku navadno dogaja pri bivanju v bolnišnici ali v domu za stare ljudi. Veliko število specializiranih »tujcev« lahko staremu človeku odlično zadovoljuje vse telesne potrebe in nič več – še čustvenih ne, kaj šele, da bi se jim lahko star človek odprl s svojimi stiskami ali pa s svojim bogastvom življenjske izkušnje. Za temeljni osebni odnos je dovolj eden, ki ga star človek čuti kot svojega in je gotov v trdnost in trajnost odnosa z njim. Ta eden je staremu človeku zadosten most do vseh priložnostnih in stalnih stikov z drugimi, »tujimi« ljudmi, da jim zaupa in njihova storitev pri njem doseže svoj polni človeški namen.

Osamljenost v starosti je ena najhujših tegob. Osamljeni stari začno doživljati tudi vso svojo bogato življenjsko preteklost kot nekaj praznega in nevrednega; pogosto rečejo: »Saj se ni nič splašalo!« Duševno se zaprejo sami vase, gledajo predse v tla ali srepe v daljavo in začno duševno čedalje bolj životariti.

Osamljenost je za starega človeka enako huda kakor telesna podhranjenost. Tudi posledice so podobne: od telesne podhranjenosti začene hirati in napadejo ga bolezni,

če ga muči osamljenost, pa izgubi tek in spanec in prav tako pogosto se ga nato lotijo tudi razne bolezni; mogoč odziv starega človeka na osamljenost pa je tudi, da kar naprej dremajoče čemi. Po prihodu v dom za stare se na primer nadpovprečno dvigne smrtnost; poleg tega, da v dom pogosto prepelejo skoraj umirajoče ljudi, se to dogaja tudi z ljudmi, ki so bili prej še kar zdravi. Po preselitvi iz znanega okolja se star človek počuti osamljenega in malodušnega, zato mu pade odpornost in oboleva. Isto zakonitost kažejo tudi podatki v nasprotni smeri: ko se stanovalci v domu za stare vključijo v medgeneracijske skupine za kakovostno starost, niso več osamljeni in občutno upade njihova poraba zdravil in obolevnost.

Če star človek nima zadovoljene potrebe po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu s kom, je osamljen, pa naj je okrog njega še toliko ljudi. Osamljenost v starosti je lakota po bližini nekoga od svojih ljudi. Prav osamljenost pa je ena najbolj razširjenih in najhujših stisk današnjih starih ljudi.

POTREBA PO PREDAJANJU SVOJIH ŽIVLJENJSKIH IZKUŠENJ IN SPOZNANJ MLADI IN SREDNJI GENERACIJI

Za starega človeka je bistveno, da doživlja svoje dotedanje življenje kot nekaj vrednega in smiselnega. To pa se zgodi, če drugi – zlasti mlajši od njega – njegove življenjske izkušnje jemljejo resno. Človekove življenjske izkušnje so njegovo najbolj osebno in največje bogastvo, so temelj, ki daje vrednost vsemu drugemu premoženju. Če si je, na primer, kdo v življenju pridobil materialno premoženje, pa se drugi zanimajo le za to, se star človek čuti v temelju razvrednotenega, zato bogati ljudje neredko zapustijo svoje imetje komu ali nečemu (fundaciji), ki ceni, upošteva in ohranja njihovo osebno življenjsko izkušnjo.

Človek je bitje napredka, saj vsaka generacija nadaljuje zgodovinski razvoj tam, kjer ga je prejšnja končala. Ta proces temelji na človekovi temeljni potrebi, da v drugem, zlasti pa v tretjem življenjskem obdobju preda svoje življenjske izkušnje in spoznanja drugim ljudem in kulturi nasploh.

Pri tem je treba poudariti dejstvo, da so bile v preteklosti pomembne zlasti materialne in porabne izkušnje starih ljudi, to je, izkušnje o delu in delovnih postopkih in orodjih. Te so bile odločilne za preživetje ljudi. Danes pa je materialni napredek tako hiter, da tehnologija in delovne izkušnje zastarajo že v nekaj letih, zato so tovrstne izkušnje starih ljudi prvič v zgodovini mlajšima generacija nepotrebne in nekoristne. Pač pa so čedalje bolj iskane življenjske izkušnje o medčloveškem sožitju in o osebnem spoprijemu z življenjem. Te pa doslej niso bile v ospredju pozornosti ljudi, zato se jih slabo zavedajo in o njih navadno ne znajo govoriti. Za sedanjo srednjo generacijo je ena od odločilnih nalog pri pripravi na starost tudi večja pozornost na osebni razvoj in na medčloveške odnose in komunikacijo. Ta prioriteta se seveda postavlja zlasti zato, da bo srednja generacija sama živela in so-živela bolj zadovoljivo, toda pomembno je tudi, da bo potem, ko ostari, imela kaj zanimivega in smiselnega iz svojih izkušenj povedati mladi in srednji generaciji.

Če v starosti človek ne more zadovoljiti potrebe po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj prvi in drugi generaciji, doživlja svoje dotedanje življenje kot nesmiselno, s tem pa je povezana tudi bivanjska praznosta in brezcilnost v doživljanju same starosti, kar je pogosta tegoba današnjih starih ljudi.

POTREBA PO DOŽIVLJANJU SMISLA STAROSTI

V starosti je zelo živo vprašanje smiselnosti. Staremu človeku se ob neuresničenih življenjskih zamislih in čedalje manjšem socialnem pomenu vsiljuje vprašanje, kolikšno vrednost in kakšen pomen je imelo prizadevanje v njegovem življenju. Ob pojemajočih telesnih in duševnih močeh, boleznih, osamljenosti, zavesti zmot in krivde v življenju, bližajoči se smrti in drugih starostniških tegobah se mu čedalje ostreje zarezuje v zavest vprašanje o smislu vsega tega, o pomenu in vrednosti sedanjega trenutka, o smislu življenja v celoti. Če teh vprašanj ne reši, se ga polašča bivanjska praznosta ali

eksistencialni vakuum (Frankl 1971: 18-21) — huda noogena motnja, ki usodno vpliva na celotno njegovo doživljanje in ravnanje.

Viktor Frankl je odkril in razčlenil, da je človekova volja do smisla temeljna človeška energija, ki omogoča uporabo vseh drugih številnih človeških sil. Če je volja do smisla zablokirana, postanejo zaradi tega neučinkoviti tudi vsi drugi viri človeške energije. Star človek, ki ne doživlja smisla svoje starosti, ostane brez energije za opravljanje številnih nalog, ki bi jih sicer zmogel, in za klubovanje starostniškim težavam.

Človek doživlja potrebo po smislu kot brezpogojno možnost, da je življenje smiselno v celoti, s slehernim trenutkom ali situacijo; če obstaja ena sama situacija v življenju, ki ne bi vsebovala nikakršne smiselne možnosti za človeka, bi to pomenilo, da življenje kot celota nima smisla. Če star človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, smisla svojega sedanjega trenutka z vsemi starostniškimi tegobami vred in smisla prihodnosti z bližajočo se smrtjo vred, se mu vse njegovo življenje zdi prazno in brezcilno. Frankl je moral kot Jud preskusiti pristnost in moč eksistencialne človeške potrebe po smislu v skrajno okrutni situaciji nacističnega koncentracijskega taborišča, kjer so se mu potrdila njegova prejšnja akademska in klinična spoznanja o možnosti smiselnega stališča do tragike, bolečine, krivice, krivde, zmote in smrti (Frankl 1946).

V mladosti in srednjih letih človek odkriva in uresničuje smisel zlasti v ustvarjalnem delu in v doživljanju narave, kulture, sebe in drugih ljudi — to je, v ljubezni in medčloveških odnosih. V starosti pa je pred njim vse več neizogibne tragike v obliki trpljenja zaradi bolezni, zavesti o zmotah in krivdi v življenju, ob umiranju bližnjih in bližajoči se lastni smrti. V nerešljivi tragiki se lahko človek po Franklovih ugotovitvah uresničuje le z vztrajnim iskanjem smiselnega stališča do svojih hudih izkušenj.

Tudi v starosti sta ustvarjalno delo in doživljanje bogastva medčloveškega sožitja, narave in kulturnega bogastva dve poti, ki imata prednost pri uresničevanju smisla življenja, vendar pa v tem obdobju življenja gotovo ne moremo mimo zahtevne naloge iskanja smiselnega stališča do tragike. Star

človek se ji izogne le, če se tako ali drugače omamlja, kar pa je že v osnovi beg iz človeške zavesti in od samouresničitve.

Predpogoj za osebno iskanje smisla starosti je torej sprejetje starosti z vsemi njenimi specifičnimi možnostmi in omejitvami, ob prepričanju, da je to enako smiselno obdobje življenja, kakor sta mladost in srednja leta. In prav tako upoštevanje dejstva, da je iskanje smiselnega stališča do tragike veliko težja naloga, kakor je doživljanje smisla, ko človek ustvarjalno dela ter bogato doživlja soljudi, sebe in svet.

Volja do smislu je torej osnovna človeška potreba in energija. Če ni zadovoljena, doživlja človek svoje življenje kot prazno; mladi zasvojeneci radi rečejo, da je vse »brez veze«, stari ljudje pa, da »se tako in tako ni nič splačalo«. Nezadovoljenost potrebe po doživljanju smisla starosti se kaže kot brezciljnost in bivanjska praznosta starih ljudi. Ta motnja je čedalje bolj pogosta in povsem onemogoči kakovostno starost.

Ob koncu razpravljanja o potrebah v starosti si postavimo še dve vprašanji. Prvo je, kako so danes zadovoljene različne potrebe stari ljudi.

Pregled pisanja in govorjenja o starosti v javnih občilih (v tem je bilo izjemno plodno zlasti mednarodno leto starih ljudi 1999) pokaže, da je skorajda vse usmerjeno na področje materialnih potreb starega človeka – v vse tisto, kar se da kupiti z denarjem: stanovanje, hrana, zabava, potovanja, kulturna ponudba, zdravstveno varstvo, socialna nega, fizioterapija, družbeni položaji in službe... Čim več denarja ima star človek, tem bolje si lahko poskrbi za zadovoljitev vseh materialnih potreb in želja.

Poudarili smo že, da so materialne in telesne potrebe osnova, ki omogoča pojavljanje in zadovoljevanje vseh višjih človeških potreb. Zato bi se bilo nesmiselno truditi za kakovostno zadovoljevanje višjih človeških potreb, ki so za starost specifične, ob zapostavljanju osnovnih.

Vendar pa te nevarnosti dandanes skorajda ni. V razvitih modernih družbah so materialne potrebe starih ljudi zadovoljene neprimerno bolje, kakor so bile kdaj koli v dosednji človeški zgodovini, hkrati pa so stari ljudje bolj osamljeni, doživljajo svoje

življenjske izkušnje kot manj plodne, svojo starost pa kot bolj brezciljno in nesmiselno, kakor je to bilo v preteklosti. Kakovost življenja na stara leta pa je skupna raven uravnotežene zadovoljenosti vseh potreb v vseh šestih razsežnostih človeškega življenja. Če gledamo s tega vidika, je treba opraviti veliko nalog, da dosežemo v razvitih modernih družbah kakovostno življenje na stara leta.

Navedene tri temeljne potrebe v medčloveški, kulturno-zgodovinski in eksistencialni razsežnosti so specifična pogonska energija za kakovost življenja v tretjem življenjskem obdobju. Raven njihove zadovoljitve je odločilni pokazatelj kakovosti življenja v starosti oziroma starostne človeške samouresničitve.

In še drugo vprašanje o potrebah v starosti. Kdo in kako je zadovoljeval razne potrebe starih ljudi v tradicionalni družbi, kdo in kako jih danes v moderni in prehodni postmoderini družbi?

V tradicionalni kmečko-obrtniško-stanovski družbi je starim ljudem dajala materialno varnost njihova družina in deloma krajevna soseska in sorodstvena mreža. V izjemnih primerih, ko so krvne in krajevene socialne mreže odpovedale, je blažila stisko solidarnost v širši skupnosti, zlasti dobrodelnost verskih skupnosti, na primer z razdeljevanjem hrane in z ubožnicami, ki so jih imeli verski redovi in bratovščine. V tej mreži so stari ljudje zadovoljevali tudi svoje nematerialne socialne potrebe. Bili so vtkani v tesno medčloveško povezanost, zlasti z vnuki, ki so jim s pripovedovanjem predajali svojo življenjsko izkušnjo. V tradicionalni družbi so torej stari ljudje doživljali materialno varnost in človeško bližino samo v krvni družini in krajevnem sosedstvu.

Industrijska družba je materialno varnost starih ljudi socializirala. Socialno pravni sistem države zagotavlja mreže pokojninskega, invalidskega in zdravstvenega zavarovanja in zavarovanja za nego na starost, pravice do socialnih prejemkov, domove za stare ljudi in negovalne bolnice. Dvogeneracijska nuklearna družina in krajevno sosedstvo v medčloveško odtujenih urbanih naseljih sta v veliki meri izgubila stisk s starimi ljudmi, zato ne moreta več skrbeti za zadovoljevanje njihovih nematerialnih

socialnih potreb. V industrijsko-porabniški družbi so bile nematerialne potrebe nasploh odrinjene napol v pozabo, napol pa je vladalo prepričanje, da stacionarne in druge socialne institucije za starostnike zadovoljijo vse njihove potrebe s svojimi storitvami.

Toda to prepričanje je iluzija. Uslužbenci socialnih institucij lahko ponudijo vsakemu staremu človeku zelo dobro materialno skrb, na področju nematerialnih potreb pa to ni mogoče. Uslužbenci morajo opravljati storitve za vse, osebni medčloveški odnos pa se ne da zapovedati ali izsiliti, temveč se zgodi spontano, od srca do srca; ne more ga imeti eden do stotih ljudi, ampak je omejen na enega ali na peščico ljudi. Medicinska sestra, ki veliko let zavzeto dela v domu za stare ljudi, je takole zapisala svojo izkušnjo o tem, da ustanova ne more zadovoljiti vseh potreb starega človeka: »Malo je starostnikov, ki jih odhod v dom za stare po svoje ne ubija.«

Iluzija, da ustanova zadovoljuje tudi nematerialne socialne potrebe svojih oskrbovancev, je podobna iluziji, da lahko država ali družba človeku zagotovi srečo. Celo Edvard Kardelj, ki je bil vse življenje ideolog kolektivistične zamisli srečnega sožitja v komunistični družbi, je to iluzijo proti koncu svojega življenja spregledal, ko je dejal: »Sreče človeku ne more dati niti država niti sistem niti politična partija« (Kardelj 1978: 9.)

Pač pa je osnovno merilo kakovosti ponudbe sodobne socialne ustanove za stare ljudi, koliko pozornosti posveča sistemskim pogojem za osebni medčloveški odnos, za predajanje življenjskih izkušenj in za uresničevanje smiselnih nalog v starosti. Eno je skrb ustanove za dobre pogoje in razmere, v katerih lahko ljudje zadovoljujejo te in druge nematerialne socialne potrebe, nekaj povsem drugega pa je iluzija, da te potrebe zadovoljuje ustanova s svojimi sistemiziranimi storitvami. Spet gre za isto zakonitost kakor pri sodobni socialni državi, ki mora zagotoviti le ugodne pogoje in razmere, da v njej ljudje lahko najdejo svojo srečo, ne pa jim načrtovati in vsiljevati svoje »sreče«.

Industrijska družba je torej naredila korak naprej na področju materialne varnosti

za stare ljudi in korak nazaj na področju skrbi za zadovoljevanje njihovih nematerialnih socialnih potreb. Življenje pa v spremenjenih razmerah vedno najde nove poti za zadovoljitev vseh temeljnih potreb. Današnja prehodna postmoderna družba teži za tem, da ohrani in izpopolni mreže za zadovoljevanje materialnih potreb v starosti. Institucije se skušajo odpirati tako, da se povezujejo s svojci oskrbovancev, s svojo krajevno okolico, da pritegujejo prostovoljce za osebno družabništvo starim ljudem in na podobne načine. Zlasti pa se uveljavljajo nove formalne mreže (Hojnik 1999: 104 sl., *Program* 1997):

- pomoč in nega na domu,
- pomoč družini s starim človekom,
- prilagojena stanovanja za stare ljudi:

od povsem samostojnih prek »stanovanj za babico«, ki so napol povezana z stanovanjem mlajših dveh generacij, do stanovanjskih stavb s servisi, varovanih in oskrbovanih stanovanj,

- dnevno varstvo za stare ljudi,
- gerontološki centri,
- pomoč pri samostojnosti starega človeka s tehničnimi pripomočki za izboljševanje njegovih funkcij, zlasti s telekomunikacijskimi sredstvi, ki mu omogočajo povezanost z družbo, z oddaljenimi svojci ter povečajo njegovo zdravstveno in osebno varnost.

Nič manj pomembna novost v postmoderni družbi niso neformalne socialne mreže (Hojnik 1999: 133 s., *Program* 1997). Vanjo sodijo neštete oblike individualnega in skupinskega povezovanja s starimi ljudmi, ki nastajajo spontano na temelju prostovoljstva in solidarnosti. Družino in formalne mreže dopolnjujejo pri materialni oskrbi starih ljudi. Njihov glavni prispevek je medčloveško zблиževanje in medgeneracijsko povezovanje. To so sodobne oblike nakravnega »sorodstva« in nekrajevnega »sosedstva«, ki odlično rešujejo problem osamljenosti na stara leta in na postmoderni ravni znova povežejo generacije v celoto. V celoti se tej nalogi posveča model skupin starih za samopomoč (Ramovš in sod. 1992) oziroma mreža medgeneracijskih skupin za kakovostno starost (Ramovš 1999).

Rapriranje o potrebah starega človeka povzemamo v tri misli:

- Potrebe v starosti so smerokaz pri prizadevanjih za kakovostno starost.
- Materialne potrebe so ena noga kakovostne starosti, nematerialne pa so druga.
- V starosti so medčloveški odnosi enako pomembni kakor materialna preskrbljenost.

V socialni gerontologiji lahko torej kakovostno starost očrtamo z zadovoljenostjo splošnih in posebnih potreb starega človeka, ki jim odgovarjajo splošne in posebne možnosti in naloge v starosti.

SAMOPOMOČ IN POMOČ ZA SAMOPOMOČ – POT DO KAKOVOSTNE STAROSTI V PRIHODNJE

Med številnimi nihanji človeka je tudi nihanje med socialno blaginjo in socialnimi problemi. Blaginja je ugodna in zaželena, človeku omogoča varno življenje in napredek. Probleme pa človek doživlja kot odvrtno stisko in njihov smisel mu ni jasno razviden. Podrobnejši antropološki pogled pa odkrije pomembno vlogo stiske. Človeka v marsičem ne usmerjajo več avtomatizmi nagonov in drugih nezavednih zakonitosti, ampak se mora sam zavestno. Stiska, ki jo človek doživlja v socialnih težavah, je pri tem energetski naboj in sprožilec njegovega zavestnega ukrepanja za reševanje problemov, pa tudi za preventivno izogibanje novim težavam s krepitvijo socialne klenosti. Stiska je torej temeljna energija človeške zavestne samopomoči. Samopomoč pa je človekov osnovni socialni imunski vzgib, podobno kakor je bolečina pri bolezni ali poškodbi osnovni sprožilec zavestne skrbi za zdravljenje v človekovi telesni razsežnosti. Ta povzetek socialne imunologije, ki jo razvijamo in obširneje obravnavamo drugod (Ramovš 1992, 1995: 60-74), nam tukaj rabi kot orientacija pri iskanju usmeritve prizadevanj za kakovostno starost danes in jutri ter za iskanje vloge socialnega dela pri tem.

STISKE STARIH LJUDI SO ENERGIJA ZA DVIGANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA NA STARA LETA

Če star človek nima uravnoteženo zadovoljenih glavnih potreb, doživlja stiske. Današnje stiske zaradi nezadovoljenosti nekaterih potreb starih ljudi so glavna motivacija in energetski potencial za dviganje kakovosti življenja na stara leta. Ta proces pa se ne zgodi nujno, zlasti pa ne samodejno.

Energija človekove stiske ima vedno dva možna izhoda: porabi se za delo, ki rešuje težavo in dviga kakovost življenja, ali pa uničuje človeka, ga pohablja in mu pušča brazgotine. Razdiralna uporaba stiske je navadno nezavedna, zavita v kopreno bolnih osebnostnih in odnosnih obrambnih mehanizmov (Brajša 1982: 87-108; 1983), ki jih za Freudom razčlenjujejo številne smeri psihoterapije. Neredko pa človek stisko zablokira s katero od neštetih oblik omamljanja. Ko omenjamo omamo, smo se dotaknili še drugega razloga, da človek ne doživlja stiske ob nezadovoljenih ali neuravnoteženo zadovoljenih potrebah: to so umetne potrebe, zlasti škodljive, s katerimi deloma nadomesti zaznavanje in zadovoljevanje svojih naravnih potreb v vseh človeških razsežnostih. Najbolj očiten primer tega so razne oblike zasvojenosti in omamnih motenj in razvad pri zadovoljevanju naravnih potreb. Pa tudi javno mnjenje, družbeni pritiski, moč reklame in podobni vplivi zameglijo človekovo osebno zavest, da ne doživlja stiske ob nezadovoljenosti naravnih potreb in da ne ukrepa za njihovo uravnoteženo zadovoljevanje.

Ugotovili smo, da današnji stari ljudje pogosto nimajo zadovoljenih zlasti višjih človeških potreb, kar zelo znižuje kakovost življenja na stara leta, srednji generaciji pa onemogoča pripravo na lastno starost. Če je tako, bi morali čutiti množično stisko med ljudmi. Pa jo izrecno zaradi tega le tu in tam, bolj ali manj pritaeno. Razlog za to je današnja tabuizacija starosti, ki v najširšem obsegu blokira zavedanje problema kakovostne starosti in zastira vpogled v možnosti njegovega reševanja. Tabu starosti in konca življenja v današnji družbi deluje zelo podobno, kakor je deloval v preteklosti

tabu spolnosti in začetka življenja: veliki problemi, ki jih je prikriva, se kažejo preoblečeni v druge stiske, na primer v stiske odrinjenosti starih ljudi zaradi družbene marginalizacije ali v grozeče slutnje materialnih problemov v prihodnje zaradi povečanega števila starih ljudi. To dvojje sta resnična problema, toda pot do njune rešitve pelje prek sprejemanja starosti, njenih specifičnih potreb in možnosti, kar sprosti potrebne energetske potencialne za samopomoč in samoorganizacijo ljudi pri skrbi za kakovostno starost. Naše izkušnje pri uvajanju skupin starih za samopomoč in pri medgeneracijskem povezovanju to spoznanje povsem potrjujejo. Izkazalo pa se je tudi, da ima socialna stroka pri tem pomembno vlogo.

SOCIALNO DELO LAHKO POMAGA
PRI PREBUJANJU IN ORGANIZIRANJU
SAMOPOMOČI ZA KAKOVOSTNO STAROST
DANES IN JUTRI

Omenili smo, da tabuizacija starosti v sodobni družbi blokira zavedanje o možnostih in nalogah skrbi za kakovostno starost in s tem energije za samopomoč in samoorganizacijo. Prav tako smo omenili dejstvo, da bo izjemno povečan delež starega prebivalstva v naslednjih desetletjih eden najhujših socialnih problemov doslej. Naj dodamo še dejstvo, ki je značilno za postsocialistične dežele. Politično onemogočanje civilne samoorganizacije, osebne pobude in osebne odgovornosti in sorazmerno uspešna socializacija preskrbe človekovih potreb v socialistični socialni državi, kar je trajalo dve generaciji, se je v ljudeh internaliziralo in povzročilo zakrnitev osebne in civilne pobude in odgovornosti, prav tako pa čuta in izkušenj za civilno samoorganizacijo pri zadovoljevanju raznih potreb. V tej situaciji je bila zelo na mestu prva predvolilna parola prenovljene komunistične stranke: pomoč za samopomoč.

Ob navedenih dejstvih in prihajajočih problemih staranja prebivalstva so tri akutne naloge:

1. Srednja generacija se mora takoj ovedeti lastne nujne naloge, da se pripravi na

kakovostno starost. Priprava na starost je namreč mogoča samo v srednjih letih, enako kakor je v mladosti nujna priprava na poklicno in družinsko življenje za srednja leta življenja.

2. Nemudoma je treba detabuizirati starost in v družbi demarginalizirati stare ljudi, kajti priprava srednje generacije na lastno starost je mogoča le v tesni povezanosti srednje s staro generacijo.

3. Takoj je treba oblikovati nove socialne mreže za postmoderno zadovoljevanje nematerialnih socialnih potreb v starosti. Oblikovanje socialne mreže za zadovoljevanje posameznih potreb namreč terja obdobje cele generacije, če je temu posvečena izrecna skrb; sedanja stara generacija je na primer potrebovala petindvajset let, da je pri nas postavila dobro mrežo domov za stare ljudi.

V navedeni situaciji je najboljša rešitev zavestna in organizirana pomoč za samopomoč in samoorganizacijo. To nalogo imata država s pravno in finančno regulativo in socialna stroka in druge s svojimi strokovnimi spoznanji in metodičnimi tehnikami. Posebej ustrezna metoda za to so razvojni akcijskoraziskovalni projekti, ki temeljijo na prostovoljstvu, stroka pa opravlja zlasti razvojno in izobraževalno delo. Odločilni pomen in velike možnosti socialne stroke pri pomoči za samopomoč in samoorganizacijo na področju socialne gerontologije so se v zadnjih desetih letih pokazali pri projektu uvajanja in širjenja skupin starih za samopomoč in mreže medgeneracijskih skupin za kakovostno starost. O tem je veliko napisanega, med drugim je projektu posvečena glavnina prvih dveh letnikov revije *Kakovostna starost* (1998 in 1999); tukaj ga le omenjam kot ponazorilo teze, ki sem jo skušal prikati v članku in jo povzemam v sklepno spoznanje.

Socialna stroka ima ob prihajajočem problemu povečanega deleža starega prebivalstva velike možnosti in naloge zlasti pri strokovni pomoči za samopomoč ljudem srednje generacije v pripravi na kakovostno starost in pri samoorganizaciji postmodernih socialnih mrež za zadovoljevanje nematerialnih socialnih potreb.

Literatura

- P. BRAJŠA (1982), *Človek, spolnost, zakon*. Ljubljana: Delavska enotnost.
- (1983), Freudova psihoanaliza in individualni obrambni mehanizmi. V: J. RUGELJ, *Uspešna pot*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije (156-166).
- M. BUBER (1999), *Dialoški princip*. Ljubljana: Dvatisoč.
- E. FROMM (1976), *Haben oder Sein*. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.
- E. H. ERIKSON (1966), *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- V. E. FRANKL (1993), *Kljub vsemu rečem življenju da*. Celje: Mohorjeva družba.
- (1994), *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba.
- I. HOJNIK ZUPANC (1999), *Samostojnost starega človeka v družbeno–prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
- Kakovostna starost: Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko* (1998, 1999). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- E. KARDELJ (1978), *Smeri razvoja političnega sistema socialističnega samoupravljanja*. Ljubljana: ČZP Komunist.
- D. J. LEVINSON (1978), *The Seasons of a Man's Life*. New York: Alfred A. Knopf.
- A. H. MASLOW (1954), *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- L. K. OLSON (1994), *The Graying of the World*. New York etc.: The Haworth Press.
- F. PEDČEK (1992), *Pedagogika danes: Poglavja za antropološko snovanje slovenske pedagogike*. Maribor: Založba Obzorja.
- (1994), *Edukacija danes: Poglavja za pedagoško antropologijo*. Maribor: Založba Obzorja.
- Program razvoja varstva starejših oseb na področju socialnega varstva v Sloveniji do leta 2005* (1997). Ljubljana: Ministrstvo RS za delo, družino in socialne zadeve.
- J. RAMOVŠ (1990), *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1: Antopohigiena*. Celje: Mohorjeva družba.
- (1990a), *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje*. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
- (1992), Socialni imunski sistem. *Socialno delo* XXXI, 1-2: 130-143.
- (1995), *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Druga, predelana in dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- (1995a), Današnja kriza vzorcev vedenja za medgeneracijsko prenašanje vrednot v družini. V: *Družina: Zbornik predavanj na osrednjih strokovnih prireditvah v Sloveniji v letu družin*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka (263-288).
- (1996), Logotheoretische Grundlagen der Anthropohygiene. *Journal des Viktor-Frankl-Instituts. An International Journal for Logotherapy and Existential Analysis* 4, 1 (Spring 1996): 78-96.
- (1999), Mreža medgeneracijskih skupin za kakovostno starost v domu za stare ljudi. *Kakovostna starost* 2, 2: 11-38.
- J. RAMOVŠ, T. KLADNIK, B. KNIFIC in sod. (1992), *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- D. E. REDBURN, R. P. MCNAMARA (1998), *Social gerontology*. Westport etc.: Auburn House.
- A. TRSTENJAK (1968), *Hoja za človekom*. Celje: Mohorjeva družba.
- (1985), *Človek bitje prihodnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
- (1988), *Človek končno in neskončno bitje*. Celje: Mohorjeva družba.

