

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

SOCIALNE MREŽE V STAROSTI

angleško: *social networks in the old age*

Socialna mreža je strokovni izraz za človekovo vseživljenjsko vpetost v sožitje z drugimi ljudmi. Človekov razvoj in razvoj človeštva se namreč dogaja z uravnoteženo dinamiko med osebno samostojnostjo in vpetostjo v socialne mreže; ti dve navidezno nasprotujoči si dogajanji sta neločljiva celota kakor obe nogi za hojo. Ena od bistvenih zmožnosti osebne samostojnosti je plodna samota, iz katere izvira zdravo doživljanje sebe, drugih in vse danosti, osebni odnosi in rabna razmerja med ljudmi pa se dinamično oblikujejo predvsem s komuniciranjem, z vlogami vsakega in vzdušjem v sožitju. Zakrnela ali zgrešeno razvita osebna samostojnost ima številne bolezenske podobe, v starosti je danes najpogostejša osamljenost. Tudi patologija socialnih mrež je brezkončna, za kakovostno starost je na primer usodno nasilje, zanamranje in drugo trpinčenje.

V socialne mreže je vsak človek vpet vse življenje, pa naj to hoče ali mu ni všeč. V njih je najsamostojnejši v srednjih letih življenja, medtem ko je kot otrok in ob starostnem pešanju lahko povsem odvisen od drugih; vsakdo pa je vse življenje zelo odvisen od kakovosti svojih socialnih mrež. Kakovost socialnih mrež je odvisna od tega, kako jih člani

oblikujejo. Soustvarja jih vsakdo toliko, kolikor zavestno razvija svojo sočutečo svobodo za lepo sožitje. V starosti je odločilni človekov prispevek socialnim mrežam njegova osebna integracija – to je zorenje vseh njegovih izkušenj in znanja v skladno celoto, ki s sproščenim zaupanjem gleda na prihodnost sebe, bližnjih in sveta. Integracija je edina zmožnost, ki jo človek lahko odločilno razvije v starosti. S tem je za mlajši generaciji nenadomestljiva garancija za smisel življenja in dela. V starosti je torej človek zelo odvisen od svojih socialnih mrež, te pa prav tako od njega.

Pomen socialnih mrež dobro pokažejo že jezikovni pomeni besede mreža: informacijska povezanost v računalniški mreži, neizmerne nevronske mreže v naših možganih, ribiška mreža, mreža na igriščih za odbojko ali tenis, mreža za sejanje peska, močna zaščitna okenska mreža pred roparji ali gosta pred komarji, prestrezna mreža pod vrhovodci in skakalci na trapezu v cirkusu.

Strokovni pojem socialna mreža torej pomeni, da imajo medčloveška razmerja in odnosi naslednje funkcije: 1. omogočajo, da človek uspeva, se razvija ter zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje; 2. omogočajo komuniciranje in sodelovanje; 3. postavljajo pravila igre za družbeno sožitje; 4. presejejo človekovo vedenje in ravnanje v družbeno sprejemljive in nesprejemljive vloge;

5. v težavah ga ščitijo, da ne propade, s svojimi omejitvami in patologijo pa mu lahko povzročajo težave ter ga zavajajo v razvojne zastoje in stranpoti.

Za človekov razvoj in srečnost je večinoma najodločilnejša družinska socialna mreža, tako rodne družine kakor lastne, če jo ima. Ob družini sta nepogrešljivi še zlasti socialna mreža, kjer človek poklicno dela, ter prijateljska. Tradicionalno sta bili odločilni sorodstvena – tj. krvna in sosedska – tj. krajevna socialna mreža. V sožitju imata obe svoje trajno mesto, v današnjih razmerah pa ju je deloma nadomestilo prostovoljstvo kot svobodno izbrano »nekrvno sorodstvo« in »nekrajevno sosodstvo«. V preteklosti je ljudi povezovala v tradicionalne socialne mreže predvsem nuja v boju za preživetje, skupno imetje, medsebojna odvisnost, norme in običaji tradicije, avtoriteta in moč. Danes povezujeta ljudi v socialno mrežo predvsem samostojnost (avtonomnost) in sodelovanje (kooperativnost).

Samostojnost je za sodobnega človeka eden od glavnih dejavnikov življenjskega zadovoljstva; in sicer njegova materialna, čustvena, intelektualna, osebna, skupinska, nacionalna, verska in vsaka druga samostojnost. V socialne mreže se vključuje kar se da svobodno, v njih svobodno ostaja ali se iz njih svobodno umakne. Zato je bistvena značilnost sodobne socialne mreže, da je decentralizirana. Enako pomemben dejavnik človekovega zadovoljstva v socialnih mrežah je uspešnost njegovega sodelovanja z drugimi ljudmi. Za sodobno socialno mrežo je odločilno, koliko zna in zmore svoje člane

usposabljam za dobro komuniciranje, ki je pogoj sodelovanja.

Pri komunikaciji v socialni mreži je odločilen pretok informacij v vse smeri in dostopnost vseh pomembnih informacij vsakemu; torej pretok informacij med vsemi posamezniki v socialni mreži, iz njenega središča do vsakogar na periferiji mreže in obratno. Informacije, ki gredo iz centra na periferijo, povezujejo socialno mrežo v celoto in omogočajo njeno delovanje, informacije iz periferije v center pa ji dajejo življenjskost in omogočajo napredovanje. Informacijska povezanost v socialni mreži se dogaja z osebnim stikom med posamezniki, podskupinami in skupinami ter z informiranjem preko tiska, telefona, radia in televizije, danes jo odločilno dopolnjuje elektronska informacijska tehnologija. Dober pretok informacij je pogoj za kakovost sožitja, sodelovanje in za avtonomnost posameznika v socialni mreži.

Direktna komunikacijska povezava posameznika z drugimi v socialni mreži se imenuje komunikacijski kanal. Z večanjem števila ljudi v socialni mreži njihovo število bliskovito narašča: dva človeka povezuje en sam komunikacijski kanal, med tremi so trije, med štirimi jih je šest, med petimi deset, med desetimi petinštideset, med stotimi člani mreže pa jih je že 4.950; formula za izračun komunikacijskih kanalov je $N(N-1):2$. Če pa imamo pred očmi določenega posameznika v skupini ali skupnosti, je pomembno, koliko komunikacijskih kanalov ima on na voljo, da se po njih povezuje, komunicira in sodeluje z drugimi. Tu je število

komunikacijskih kanalov med njim in drugimi za eno manjše, kakor je število vseh (N-1). To dejstvo moramo upoštevati v vsaki skupini in skupnosti, da so v njej ugodni pogoji za komuniciranje in sodelovanje.

Z večanjem mreže se njena struktura oblikuje grozdasto: vsak član skupine ali skupnosti je povezan le z nekaj drugimi po neposrednih komunikacijskih kanalih, z ostalimi pa posredno preko enega ali več drugih članov mreže. Z večanjem števila posrednikov se informacije izgubljajo in pačijo. To je usodno za komunikacijo v mreži. Zato je prva naloga pri večanju mreže skrb, da pomembne informacije dobiva vsakdo v celotni mreži neposredno. Grozdasto členjenje večjih skupin in skupnosti v manjše skupine je rezultat optimalne razvojne strategije človeka, ki je vpisana v zakonitost delovanja človekovih možganov – ti sami pa so najkompleksnejša znana komunikacijska mreža v vesolju. Za uspešen pretok informacij sta dva glavna pogoja: smiselna organizacija mreže in ustrezna komunikacijska sredstva.

Človek neposredno komunicira po sorazmerno majhnem številu kanalov; čim bolj so njegove zmožnosti okrnjene, na primer v starosti sluh, tem manjše je to število. Značilnost kakovostnega sožitja in sodelovanja je, da poteka komunikacija neposredno in da so vsi komunikacijski kanali odprti – torej dvosmerno komuniciranje med vsemi člani v družini in osebni družbi.

Za kakovosten razvoj potrebujemo v vseh življenjskih obdobjih vsaj eno uro lepega osebnega pogovora tedensko. Če

ima nek starejši človek osem družinskih članov ter štiri ožje znanke in prijatelje, ga povezuje z vsemi v njegovi osebni socialni mreži dvanajst komunikacijskih kanalov. Če bi trajal dvosmerni osebni pogovor povprečno četrt ure tedensko, vložil ta človek v vzdrževanje in krepitev kakovostnega odnosa z vsemi bližnjimi okrog tri ure – torej slaba 2 % tedenskega časa. To se zdi veliko, ker še imamo nerazvite pozornosti na zavestno delo za lepo sožitje. Za vsako od ostalih dejavnosti zdravega življenja porabimo nekajkrat več časa, na primer za osebno in prostorsko higieno, gibanje, prehranjevanje. Ker je kakovost sožitja z bližnjimi v družini in osebni družbi odločilni dejavnik osebnostnega zorenja, srečnosti in duševnega zdravja v starosti, je zavestno vlaganje v učenje lepega sožitja in sodelovanja največja rezerva za human razvoj naše kulture ob staranju prebivalstva.

Dejstvo, da je neposredno osebno komuniciranje bistveno za sožitje in sodelovanje, pojasni tudi nenadomestljiv pomen skupin: družine, delovnih, prijateljskih, razvedrilnih in drugih skupin (skupina šteje najmanj dva in največ dvaintrideset ljudi). Osebni odnos v teh skupinah je odločilen za kakovostno staranje in humano dolgotrajno oskrbo; še tako dobre storitve brez osebnega odnosa povzročajo hudo patologijo bivanjske praznote.

Mnogi stari ljudje nimajo socialnih mrež, neredki v onemoglosti nimajo več niti enega »svojega«, ki bi jih redno tedensko obiskal, če so nastanjeni v domu. Pa tudi pri trdnem zdravju po upokojitvi je osamljenost največja epidemična bolezen

v razvitem svetu – »boleča, nalezljiva in življenjsko nevarna«, ugotavlja raziskovalec možganov M. Spitzer v knjigi *Osamljenost – nespoznana bolezen*. Družinska socialna mreža, prijatelji in znanci zadovoljujejo v starosti predvsem človekovo potrebo po osebni odnosu, medtem ko so kakovostne javne in civilne socialne mreže krajevnih programov za kakovostno staranje ter za dolgotrajno oskrbo odločilne za zagotavljanje potrebnih storitev. Razvojni cilj sodobne gerontologije je ponovno povezati vsako storitev vsaj s kančkom človeškega odnosa ter ozavestiti dejstvo, da je osebni odnos, ki se ne izraža v smiselni storitvi, samoprevara. Pot do tega cilja je sodobna krajevna integrirana dolgotrajna oskrba, ki sinergično povezuje neformalne in formalne oskrbovalce v komplementarno celoto. Nobena javna mreža ne more sama dati ljudem ne zdravega staranja ne humane oskrbe, prav tako pa ne družina in osebna družba brez teh javnih socialnih mrež v kraju.

Za kakovostno staranje in humano dolgotrajno oskrbo je odločilno antropološko spoznanje, da je v socialnih mrežah človek edini živ vozle; če tega ne upoštevamo, gledamo na socialne mreže kot na brezosebni družbeni aparat, ki je človeku nadrejen. Zato sta antropologija in psihologija nepogrešljivi partnerki sociologije in ekonomije pri njunem brezosebnem preučevanju družbenih sistemov.

Sociologija uporablja zbirni pojem socialna omrežja. V socialnih omrežjih se križajo brezosebne niti družbe, vsaka socialna mreža pa je toliko človeška, kolikor njeni člani zmorejo s svojo sočutečo svobodo biti v njej trdne točke osebnega človeškega življenja in medčloveškega sožitja.

Na kvarno ali razvojno moč skupine in socialnih mrež moramo torej gledati skozi posameznika kot konkretno človeško osebnost, ki v samem sebi niha med dobrim in slabim, med razvojem in razdiralnostjo. Čim bolj je človek sposoben, čim bolj je telesno, duševno, duhovno in socialno močan, tem večji dober ali slab vpliv ima na svojo socialno mrežo. Onemogel star človek je – poleg otrok in bolnikov – v socialni mreži krhek, od nje je lahko zelo odvisen. Osnovna etična dolžnost slehernega psihosocialnega dela z ljudmi in za ljudi je, da šibke štiti pred škodljivim vplivom kvarne socialne mreže – humanost v skupnosti se razvija in zamira s pomočjo najšibkejšim ljudem v njej. Najrentabilnejša naložba skupnosti je usposabljanje ljudi, da svoje zmožnosti smiselno vlagajo v kakovostno delovanje svoje socialne mreže ter ustvarjanje razmer, da to delajo lažje in bolje. Uspešnost dela z ljudmi in za ljudi pa je danes odvisna uravnotežene pozornosti na človeka kot enkratno in edinstveno osebo in na njegove ključne socialne mreže.

J. Ramovš