

Jože Ramovš

Strah pred starostjo in poti za njegovo premagovanje

POVZETEK

Članek izhaja iz dejstev, da je strah pred starostjo in starostno nebogljenostjo splošno razširjen iracionalni tabu v današnji zahodni družbi ter da je sproščeno sprejemanje lastne starosti pogoj za kakovostno staranje in sožitje med generacijami. Raziskovalni podatki in vsakdanje izkušnje pri množičnem uvajanju medgeneracijskih programov za kakovostno staranje in sožitje generacij kažejo, kako trdovraten je ta tabu v nezavednem doživljanju in vedenju posameznika. Sledi pregledni prikaz racionalnih, emocionalnih, doživljajskih in socialnih poti za preseganje tabuja starosti.

Ključne besede: starost, premagovanje tabuja, medgeneracijski odnosi

AVTOR: *Jože Ramovš je socialni delavec in dr. antropologije. Zadnjih petnajst let dela predvsem na področju socialne gerontologije in gerontagogike, pri čemer so v ospredju njegove znanstvene in akcijske pozornosti zlasti medgeneracijski odnosi in komunikacija, priprava na kakovostno starost ter ustvarjanje sodobne postmoderne socialne mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost, ki temeljijo na principu samopomoči ter strokovne in javne podpore za samopomoč in samoorganizacijo prebivalstva na tem področju.*

SUMMARY

Fear from ageing and methods of overcoming it

The article is based on two main facts. The first one is, that fear from ageing and old-age disability is a widespread irrational taboo in the modern western society. The second one is that the acceptance of one's own old age is a condition for quality ageing and for good intergenerational relations. The research data and everyday experiences from introduction of intergenerational programmes for quality ageing and good intergenerational relations are showing the persistence of the mentioned taboo in one's not self-conscious experiencing and behaviour. The author describes rational, emotional, and social ways of overcoming the taboo of old age.

Key words: ageing, overcoming of taboo, intergenerational relations

AUTHOR: *Jože Ramovš is a social worker and a doctor of anthropology. In the last 15 years he is mainly working in the area of social gerontology and gerontagogic. In the forefront of his scientific work are intergenerational relation and communications, the preparations for quality ageing and creation of post-modern social network of intergenerational programmes for quality ageing that are based on the principle of self-support and on professional and public support for self-support and self-organisation of the population in this area.*

1. Strah pred starostjo je temeljni antropološki tabu v današnji evropski kulturi, sprejemanje starosti pa temeljni pogoj za kakovostno staranje in za ustrezne odnose med generacijami

Anton Trstenjak (1906–1996), znani slovenski antropolog in psiholog, je rad pou-

darjal, da je navadno ena od skrajnosti – začetek ali konec človeškega življenja – v družbi tabuiziran: ljudje se ga sramujejo, o njem ne govorijo in vse, kar je z njim povezano, pometejo pod preprogo kot nekaj sramotnega.

V 19. in v prvi polovici 20. stoletja se je tako godilo z začetkom človeškega življenja: spolnost in porod sta bila tabu. Detabuizirati ju je začel zlasti Sigmund Freud na prelomu iz 19. v 20. stoletje. Po sto letih je v evropsko-ameriški civilizaciji začetek življenja povsem razgaljen, tabu pa je postal konec življenja in vse, kar je povezano z njim: starost, oslabeledost in onemoglost, umiranje in žalovanje. Vse dosedanje kulture so sprejemale starost, umiranje in žalovanje kot pomembne dele ali mejnike človeškega življenja; njihovi običaji in obredja govorijo o tem.

Danes se zdi nekaj grdega in sramotnega, če priletnega človeka imenujemo star človek. In vendar je beseda star povsem nevtralen izraz za tretje obdobje življenja, enako kakor beseda mladost za prvo ali srednja leta za drugo. Zaradi tabuiziranosti se o starih ljudeh in starosti v medijski in drugi vsakdanji javnosti zelo malo govori; skoraj nič v primerjavi z mladostjo in drugimi vsebinami, ki so v vsakdanjosti približno enako prisotne kakor starost in stari ljudje. Če pa že pride do pogovora o tabuizirani vsebini, ljudje nezavedno uporabljajo druge besede, samo da njihova zavest ne bi trčila ob njo. Ko sta bila na primer tabuizirana spolnost in porod, so govorili o štorckljah in se s številnimi drugimi besedami izognili besedama spolnost in porod. Podobno temu danes namesto besed star človek, rečejo »starejši« – ironija, saj je starejši dobesedno bolj star od starega; toda v tem primeru mislijo »starejši od srednjeletnika«. Namesto besede star človek uporabljajo tudi besedo »ostarel«, kar pa je res kar groteskno, saj beseda ostarel slabšalno izraža izčrpanost in oslabeledost; mlad zasvojenec je ostarel, vitalen 90-letnik pa ne, ampak mladosten. S strukturno analizo govornice torej lahko na odličen način odkrivamo tabu starosti kot patološki pojav v današnji kulturi.

Toda besede niso nič krive in ne morejo ničesar rešiti. Naj uporabljamo za obdobje življenja po upokojitvi eno ali drugo besedo ali pa ga zavijamo v molk, ostaja nepreklicno dejstvo, da je starost v primerjavi z mladostjo in srednji-

mi leti življenja novo – drugačno obdobje človeškega življenja.

Odločilno vprašanje za kakovost življenja je, kako to dejstvo sprejmemo in nanj odgovorimo. In to vsi: sami stari ljudje, srednja generacija, pa tudi mladi, ki gredo za obema starejšima generacijama. Tabuizacija starosti gotovo zelo ovira skrb za kakovost življenja ne le tretje, ampak vseh treh generacij.

Med prvimi, ki je odločno razgalila tabu starosti, je bila Simone de Beauvoir, ki je leta 1968, ko je bila sama stara šestdeset let, napisala obširno, 700 strani obsegajočo monografijo *Starost* (Beauvoir 1987). To je naredila kot bistra in poštena intelektuala francoskega družbeno kritičnega eksistencializma. Njena usmeritev je stoično dokončna ob pesimističnem stališču, ki povečuje človekovo moč in avtonomijo, omalovažuje pa resnost in moč naravnih in družbenih danosti nad človekovo dejansko svobodo ter medčloveško sodelovanje. Delo Beauvoirjeve je prava enciklopedija podatkov o odnosu do starih ljudi v zgodovini in danes ter ostra družbeno kritična analiza tega odnosa. Avtorica vseskozi jasno kaže svojo osebno eksistencialno angažiranost: svoje bivanje občuti kot razpetost med »*bivanjem in ničem*«. Pri takem stališču doživlja življenje nasploh, zlasti pa v luči staranja, s trpko ugotovitvijo, da »*je bila prevarana*«. Velika zasluga Simone de Beauvoir je ostro razgaljanje družbenega tabuja starosti ob nešteti pretresljivih slikah slabega odnosa okolice do starih ljudi v preteklosti in tedaj. Njeno tragično pesimistično stališče do življenja in smrti je seveda skladno z njenim filozofskim pogledom na življenje; stališče do dejstev namreč ni več strokovna, ampak vedno osebna človekova zadeva. Do istih dejstev človeškega življenja je Simone de Beauvoir skupaj s partnerjem Sartrom in drugimi eksistencialisti te vrste zavzela stališče, da je človek »*v gluho vesolje vrženo bitje*«, Anton Trstenjak pa na primer, da je »*povito*« in »*obdano bitje*« (Trstenjak 1988: 277, 1989: 16 sl.) – od plenice naprej sprejeto v smiselni sistem po njegovi meri. Trste-

njak je svoj osebni in znanstveni odnos do starosti z njenim naravnim koncem opisal v knjigi Umrješ, da živiš (Trstenjak 1993).

Zakaj je tabuizacija starosti patološki družbeni pojav? Kakšno škodo povzroča?

Ker je starost tabu, jo ljudje izrinejo iz svoje zavesti: nanjo ne mislijo, je sploh ne zaznavajo, zlasti pri sebi ne, vsekakor pa je ne sprejemajo. Devetdesetletnica na invalidskem vozičku prepričano reče: »Ne, stara pa še nisem, samo bolj bolehnna sem in hoditi ne morem!« Srednja generacija se v tem spontano ravna po zgledu starih ljudi, ki si tajijo svojo starost: tudi ona si zatiska oči pred prihajajočo zadnjo tretjino svojega življenja in si s tem že vnaprej onemogoča lastno kakovostno starost, ker se nanjo ne pripravlja zavestno. Mladi pa nezavedno prevzemajo stališče obeh starejših generacij do starosti in pojejo: »Boljše je biti pijan kakor star!«

Če posameznik ne sprejema vsakdanjega življenjskega dejstva, je to nezdravo ali že celo bolešno. Če pa se nezdrav ali patološki pojav pogosto pojavlja v določeni družbi, postane vir množičnih duševnih okužb posameznikov; psihoterapevt Viktor Frankl govori v takem primeru o kolektivni nevrozi civilizacije ali nezavedni patologiji časa (Frankl 1984: 193–198; 1987: 114–117). Tabuizacija starosti je dandanes gotovo kolektivna patologija časa, ki škodi vsem trem generacijam.

Stari ljudje so postali samostojna družbena kategorija šele v moderni industrijski družbi, ki je z upokojitvijo institucionalizirala starost. Moderna družba s sistemom pokojninskega zavarovanja omogoča stari generaciji sorazmerno veliko avtonomijo in socialno varnost, z druge strani pa ta sistem z upokojitvijo izključi vso tretjo generacijo (prim. Hojnik 1999, str. 18), kar pomeni dvojno škodo: ne zna vključiti v družbo velikih potencialov ljudi po upokojitvi in povzroči razpad organske povezave med generacijami. Stara generacija, ki je odločilni povezovalc generacij, je odtrgana od direktnega stika

z mlado in srednjo generacijo in s tem usodno marginalizirana.

Omenimo še eno sociološko ambivalentnost, ki je povezana z razpadom sistemske povezanosti vseh generacij. Tretja generacija je prek pokojninskega sistema vzdrževana populacija, saj se pokojninski sistemi napajajo predvsem iz tekočih mesečnih prispevkov zaposlene srednje generacije. V tem smislu čedalje večja upokojeva generacija vedno bolj bremeni družbeni sistem, obenem pa je čedalje bolj avtonomna. Ob vse večji številčnosti bi v prihodnje zlahka s preglasovanjem za svoje pravice resno ogrozila mlajši dve generaciji, seveda posledično tudi samo sebe. Danes si vse razvite države prizadevajo za nove in nove pokojninske reforme, ki so navadno dokaj jalove, v bližnji prihodnosti pa bo treba vzpostaviti nov »pokojninski« sistem, ki bo ohranjal osnovno socialno varnost in avtonomijo starih ljudi, obenem pa vključeval njihove velikanske potenciale v družbo – to je skrita rezerva za ohranitev poštenosti in ravnotežja pri delitvi materialnih dobrin med vsemi tremi generacijami.

Moderna industrijska družba je vsekakor z ene strani naredila veliko za materialno varnost starih ljudi, z druge pa razdvojila generacije. Sedanja srednjo in mlado generacijo v prehodnem postmodernem obdobju čaka nujna naloga ustvarjanja novega modela za komplementarno sožitje vseh treh generacij v sistemski celoti. Eden prvih korakov pri tem je sistemsko vključevanje velikanskih potencialov tretje generacije v družbo. Postmoderno povezovanje generacij v komplementarno medčloveško sožitje je ena od značilnosti mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost, ki jo razvijamo (Ramovš 2000).

Kolektivna tabuizacija starosti predvsem onemogoča sami stari generaciji, da bi si sproščeno priznala starost in jo sprejela. Ker je ne sprejme, ne more videti tistih posebnih življenjskih možnosti in nalog, ki so značilne samo za sta-

rost, ampak se »mora« siliti v videz življenjskega sloga, doživljanja in vedenja, ki je značilen za mladost in za srednja leta življenja.

Wolfram Kurz (1991: 133 sl.) izpelje iz tega dejstva logiko krutih posledic. Ker stari ljudje ne sprejemajo svoje starosti in ne uresničujejo njenih specifičnih možnosti in nalog, srednja in mlada generacija nimata živega dokaza, da je tudi starost smiselni del človeškega življenja. Smisel življenja je namreč kakovostna celota: če za starost z njenimi nadlogami in smrtjo velja, da ni smiselna, potem tudi človeško življenje kot celota ne more imeti smisla.

Doživljanje smisla je osnovna gonilna moč človeškega življenja. Če človek ne čuti, da je njegovo doživljanje, delo in življenje smiselno, ga napade zločesto notranje malodušje, ki ga Viktor Frankl imenuje bivanjska praznosta ali eksistencialni vakuum (Frankl 1994: 29 sl.). Človek nima energije ne za delo ne za odnose s soljudmi ne za življenje. To stanje je nenormalno in človek v njem ne zdrži dolgo: ali se začne dokončno umikati iz življenja, na primer z omamljanjem, psihosomatsko boleznijo, samomorom in na druge negativne načine, ali pa si znova utre pot do doživljanja smisla.

Če torej stari ljudje ne sprejmejo svoje starosti, je ne morejo živeti polno; zaradi tega doživljajo svoje življenje čedalje bolj brezciljno. Ker pa s tem mladi in srednji generaciji ne morejo pokazati, kaj je smisel starosti, ju nevede pehajo v nezavedni bivanjski strah, da je človeško življenje nasploh nesmiselno. Na koncu se starim ljudem to, da ne sprejemajo svoje starosti, vrača kot bumerang z dvojno škodo: sami sebe prikrajšajo za posebne možnosti življenja v starih letih, srednja in mlada generacija pa jih odrivata v osamo na rob družbe, da bi jima ne vzbujali dvoma v smiselnost življenja ob utopičnih vrednotah porabniške družbe: biti vedno uspešen, lep, mlad ... To so antropološke korenine marginalizacije starih ljudi v industrijsko-porabniških družbah.

Če je starost v družbi tabuizirana, vse generacije »bežijo« od nje, stara generacija pa pristane marginalizirana na družbenem robu. Tako je danes v tehnično najbolj razvitem svetu zahodne kulture, v drugih kulturah in v preteklosti evropske pa starost ni bila tabuizirana. To hudo družbeno patologijo si povzročajo vse tri generacije in vse tri imajo tudi škodo od nje. Vanjo so vpete po logiki naslednjega začaranega kroga:

- stara generacija je v prejšnjih desetletjih – ko je bila v srednjih letih življenja – uveljavila porabniške vrednote in ideale,
- s tem je povzročila tabuizacijo starosti, ki njej sami onemogoča sprejeti svojo starost,
- zaradi tabuizacije starosti srednja in mlada generacija marginalizirata staro generacijo,
- zaradi marginalizacije starih ljudi si srednja in mlada generacija onemogočata pripravo na lastno kakovostno starost, kakor tudi detabuizacijo starosti.

Danes se v razvitem svetu industrijska družba preveša v informacijsko, zato bi pričakovali nov vzorec tudi v odnosu do starosti. Porabniška miselnost temu še ne sledi v boljšo alternativo, zato se na področju tabuizacije starosti v evropski kulturi še ne kaže pozitiven premik, prej nov korak v nazadovanje, na primer s poskusi uvajanja evtanazije. Upanje daje čedalje bolj odločno uveljavljanje ekološke zavesti, da se bo iz skrbi za naravno okolje razširila na ekologijo medčloveškega sožitja in osebnega človekovanja v skladu z zakonitostmi in potrebami vseh človekovih razsežnosti. Vsekakor je ta naloga nujna, saj brez relativno sproščene sprejemanja starosti z vsemi njenimi pozitivnimi možnostmi in neprijetnimi pojavi ni mogoče razvijati sodobnega sožitja med generacijami in medgeneracijske solidarnosti ne na mikrosocialni družinski ne na makrosocialni družbeni ravni.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka razvijamo in uvajamo v praksi sedem socialnih programov za kakovostno staranje in povezovanje generacij v današnjih razmerah: ozaveščanje skupnosti o teh

nalogah, 10-urne tečaje za kakovostno staranje ob upokojitvi, za lepše sožitje s starejšim človekom in za boljše razumevanje mlajših dveh generacij, prostovoljsko družabništvo z osamljenim starim človekom, medgeneracijske skupine ter samoorganizacijo krajevne socialne mreže za kakovostno staranje in povezanost generacij. Eden od osnovnih ciljev vseh teh programov je sprejemanje starosti kot življenjskega obdobja, ki je drugačno od mladosti in srednjih let, vendar pa enako smiselno in ima prav tako kot prvi dve obdobji življenja svoje specifične življenjske naloge in možnosti. Praktične izkušnje in raziskave (Potočnik 1999, Russi Zagožen 2001) so pokazale, da je tabu starosti tako trdovratno usidran v nezavednem doživljanju, da negativni odnos do lastne starosti ostaja praktično nedotaknjen celo pri voditeljih skupin, ki imajo sicer izredno dober posluš za starejše ljudi, so z njimi v zelo lepih medčloveških odnosih in skozi leta uspešno vodijo skupino starejših ljudi. Izhajajoč iz teh spoznanj posvečamo po letu 2000 veliko pozornost iskanju poti za preseganje tabuja, strahu in odpora do lastne starosti.

2. Racionalne, emocionalne, doživljajske in socialne poti za preseganje tabuja starosti

Tabuji sodijo med negativna iracionalna stališča, podobno kakor stereotipi in predsodki; ne zajemajo samo razuma, ampak celotnega človeka in celotno družbeno ozračje. Čeprav so vzroki za njihov nastanek morda še dokaj razumljivi, so njihove posledice negativne za kakovostno življenje in sožitje ljudi; če imam na primer strah in odpor do lastne starostne nemoči, se bom nevede in nehote izogibal obiskovanju svojih starajočih se staršev. Odločilnega pomena je trdovratnost negativnih iracionalnih stališč: ljudje skozi leta in desetletja po njih usmerjajo svoje ravnanje in komunikacijo z najbližjimi v zelo pomembnih vidikih življenja, ne da bi se tega zavedali. Če pa se svojega tabuja morda celo

ovedo in bi ga hoteli premagati, jim to ne uspe. Premagovanje tabujev, predsodkov, stereotipov in drugih iracionalnih procesov ni mogoče po poti intelektualnega učenja – to pa v sedanji evropski kulturi daleč prevladuje.

Zato pri razvoju programov usposabljanja za kakovostno staranje in sožitje generacij iščemo poleg racionalnih tudi emocionalne, doživljajske in socialne poti pri učenju za sprejemanje starosti. Pri tem smo prišli do naslednjih spoznanj.

V današnjih to je posttradicionalnih razmerah sta dva pogoja, da človek lahko začne premagovati tabu starosti. Prvi je, da se sam osebno in zavestno odloči za proces sprejemanja svoje starosti. Če to stori, mu preostane drugi pogoj: da se tega v resnici loti s procesom osebnega učenja na primeren način, ki bo vodil do uspeha. Kakšen je ta način?

Učni proces za sprejemanje svoje starosti in priprave nanjo ima intelektualno in emocionalno komponento; intelektualna je bistveno manjša kot emocionalna. Nekaj ur primernega branja o telesnem, duševnem, medosebnem in družbenem, razvojnem in bivanjskem dogajanju pri staranju je dovolj, da človek staranje razumsko dojame. Vzpredno s tem mora učni proces za sprejemanje starosti vsebovati veliko možnosti za emocionalno zблиževanje s starostjo: s pozitivnimi čustvi, ki se vzbujajo človeku v zvezi s staranjem (nežnost, ljubezen, zaupnost, vzdržljivost...), s tem, da se zavemo koristi in druge prijetne strani, ki spremljajo staranje (človek postane prvič v življenju res svoboden z upokojitvijo, upokojevnost je danes edina služba, ki je človek ne more izgubiti...); zelo uspešna metoda pri obvladovanju neprijetnih dogajanj je tudi humor. Že omenjeni Viktor Frankl je psihološko razčlenil in terapevtsko uporabil prastaro izkušnjo človeštva, da nezaželeno tragiko lahko zdravo obvladamo s šalo in smehom, še zlasti na svoj račun.

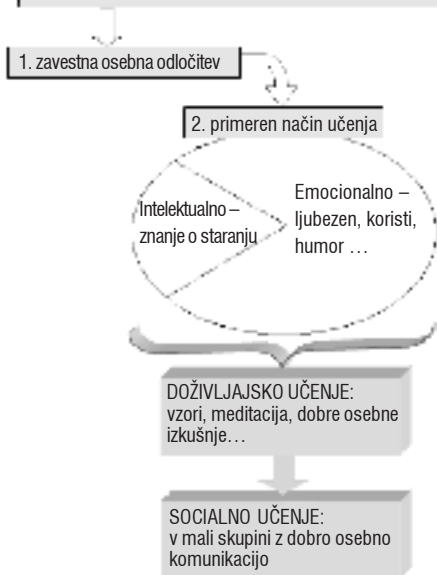
Intelektualno in emocionalno učenje je združeno v celostnem doživljajskem učenju, ko nova stališča in vedenjske vzorce sprejemamo preko

enačenja z vzorniki, z meditacijo, zlasti pa z ustvarjalno uporabo vsakdanje življenjske izkušnje. V naših programih za kakovostno staranje in sožitje generacij se je zadnja leta zelo dobro obneslo učenje z vzorniki za starost; nekaj izkušenj s tega področja je raziskovalno obdelala Polona Felicijan in nedavno objavila v reviji *Kakovostna starost* (Felicijan 2002). Tudi meditacija (Lukas 2002, str. 53. sl.) se zelo dobro obnese.

Celostno doživljajsko učenje je najbolj učinkovito, če se vrši v obliki socialnega učenja v mali skupini, kjer prevladuje osebna komunikacija. Saj je bistvena razlika osebne komunikacije v primerjavi s »poslovno« prav pripovedovanje osebnih izkušenj in življenjskih zgodb.

S tem spoznanjem se zdi, da prihajamo v jedro sodobnih možnosti za preseganje tabuja starosti. Najboljša možnost za sprejemanje starosti je torej socialno učenje v mali skupini, kjer se vsi zavestno učijo dobre osebne komunikacije, zlasti pripovedovanja osebnih zgodb o dobrih izkušnjah s starimi ljudmi in z lastnim staranjem.

SPREJEMANJE STAROSTI:



LITERATURA

- Bovoar de Simon* (1987). *Starost I in II*. Beograd: BIGZ (izvirnik Beauvoir de Simone (1970) *La vieillesse*. Editions Gallimard).
- Felicijan Polona* (2002). *Vzorniki za starost kot jih vidijo prostovoljci medgeneracijskih programov za kakovostno starost*. V: *Kakovostna starost*, letnik 5, št. 4, str. 38-50.
- Frankl E. Viktor* (1984). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern-Stuttgart-Toronto: Verlag Hans Huber.
- Frankl E. Viktor* (1987). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten*. München-Zürich: Pieper.
- Frankl E. Viktor* (1994). *Zdravnik in duša. Celje: Mohorjeva družba* (prevod knjige *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Franz Deuticke).
- Hojnik Zupanc Ida* (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno – prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
- Kurz K. Wolfram* (1991). *Suche nach Sinn*. Würzburg: Stephans-Buchhandlung Wolfgang Mittelstädt.
- Lukas Elisabeth* (2002). *Vse se uglesi in izpolni. Vprašanja o smislu, ki si jih zastavljamo na starost*. Celje: Mohorjeva družba.
- Potočnik Irena* (1999). *Zadovoljevanje nematerialnih potreb starostnikov v skupinah za samopomoč*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za socialno pedagogiko.
- Ramovš Jože* (2000). *Krajevna mreža medgeneracijskih programov za kakovostno starost*. V: *Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, letnik 3, št. 1-4, str. 2-18.
- Russi Zagožen Ingrid* (2001). *Živeti s staranjem in smrtjo. Priručnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Trstenjak Anton* (1988). *Človek končno in neskončno bitje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Trstenjak Anton* (1989). *Biti človek*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Trstenjak Anton* (1993). *Umrješ, da živiš*. Celje: Mohorjeva družba.

Kontaktne informacije:

dr. Jože Ramovš

Inštitut Antona Trstenjaka

Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana

e-pošta: joze.ramovs@guest.arnes.si