

Miran Možina¹

Uvodnik o korona- in gero-transcendenci

Editorial about corona- and gero-transcendence

Smrt ima najbolj resničen obraz.

Ljubezen je njena oblika in Glas.

Manca Košir (2018)

Najprej naj pojasnim nenavadni naslov tokratnega uvodnika. Začel sem ga pisati že pred korona krizo na temo gerotranscendence. Gre za sodobno teorijo Larsa Tornstama (2017), ki poudarja pozitivne vidike staranja in razvojne možnosti starejših ljudi. Z njeno pomočjo sem hotel odgovoriti na polemike o problematiki starejših v Sloveniji, ki so postajale v letu 2019 vse glasnejše in dosegle nekakšen vrhunec prav v decembru, ko so po zaslugi »projekta Vida« družva Humanitarček v javnosti močno odjeknile tragične zgodbe upokojenk in upokojencev s socialnega roba naše družbe. Nato pa je nastopila korona kriza, ki je preglasila in zasenčila vse druge teme. Tako se mi je zazdelo, da tudi za moj uvodnik o staranju ni več pravi trenutek. Zatem pa se mi je vse skupaj zanimivo zasukalo in nepričakovano sem ugledal možnost, kako lahko koncept gerotranscendence povežem s korona krizo.

V nekaj tednih korona karantene smo bili primorani postati del velikega nenačrtovanega socialno psihološkega eksperimenta samoizolacije. 12. marec 2020, ko je bila razglašena epidemija, nam bo ostal v posebnem spominu, saj smo se hočeš nočeš morali nenadoma odreči številnim običajnim potem in aktivnostim. Na vrat na nos smo morali resetirati naše običajne programe za uravnavanje notranjega ravnovesja in medosebnih odnosov. Po desetih dneh od začetka strogih omejevalnih ukrepov me je poklicala novinarka Dela in me med drugim vprašala, kaj bi svetoval posamezniku, ki samoizolacijo razume negativno kot ječo. Odgovoril sem ji, »da obstaja veliko pričevanj ljudi, ki so bili tudi po leto in več v samici, pa niso obupali, temveč so doživeli svojevrstno razsvetljenje. Prav v skrajno omejenih okoliščinah in krutosti ječe so spoznali, da nihče ne more zapreti in ujeti njihovega duha. Obratno, ta se je še bolj razbo-

¹ Mag. Miran Možina, psihiater in psihoterapevt, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, miranmozina.slo@gmail.com

hotil v veri, modrosti in ustvarjalnosti. Pomislimo samo na Mandelo ali pa našo Angelo Vode, pa Vitomila Zupana in njegovih sedem knjig t. i. 'zaporniške poezije'² (Zupan, 2006). Dobro je, da vemo za te izjemne moške in žene, ki so nam s svojim zgledom pokazali, da so tudi ječe in karantene lahko prostori, kjer človek ohrani svoje dostojanstvo, pamet in ljubeče srce.« (Možina in Malovrh, 2020)

Poskušal sem torej poudariti, da je bila samoizolacija v času koronavirusa priložnost za širjenje sočutja in solidarnosti ter za duhovno osvobajanje v smislu transcendence, ki jo razumem kot preseganje egocentrične pozicije v smeri modrosti in *agape*³, kot so stari Grki imenovali najzrelejšo obliko ljubezni. Ta moj poudarek je bil v veliki meri povezan prav z mojim raziskovanjem gerotranscendence. Ko sem se nekaj dni po intervjuju sprehajal po bližnjem travniku, saj kam dlje zaradi zapore gibanja med občinami ni bilo dovoljeno, se mi je nenadoma utrnil preblisk, da bi lahko svoj uvodnik o gerotranscendenci dopolnil z novo skovanko - »koronatrascendenco«. Z njo sem še dodatno poudaril, da nam tudi koronavirus lahko pomaga k transcendentnemu spoznanju, da je v človekovo doživljanje, mišljenje in vedenje vgrajena sposobnost, da se lahko iz še tako trdega prijema obremenjujočih življenjskih okoliščin izvijemo v modrost in sočutno povezanost z drugimi. In res mi je dogajanje v zvezi s koronavirusom v zadnjih mesecih poklonilo kup spoznanj, s katerimi sem še poglobil svoje razumevanje osnovne teme – transcendentnega staranja in transcendentne smrti.

Zaporniška poezija Vitomila Zupana kot navdih za transcendenco

Vrnimo se k Zupanovi zaporniški poeziji, ki mi je v času korona karantene služila kot navdih s svojim globoko v srce segajočim pričevanjem o vzponih in padcih duha, katerega telo je zaprto med rešetke. Tako se mu je v eno od juter, ki se jih je nabralo za dolgih sedem let, v pesmi *Sklep* (Zupan, 2006, 1. knjiga: 75) ob misli na ljubljeno zapisalo:

² Zbirka sedmih knjig je sestavljena iz petindvajsetih zaključenih pesniških zbirk, ki so nastajale med letoma 1948 in 1954 v zaporih v Ljubljani, Mariboru in Novem mestu, kjer je bil Vitomil Zupan politični zapornik. Prestajal je osemnajstletno kazen in bil po sedmih letih izpuščen.

³ V literaturi najdemo veliko različnih definicij *agape*. V tem uvodniku ta pojem uporabljam kot tisti človekov »odziv, ki težavnih okoliščinah krepi dobrobit in blagor, ki slabo poplača z dobrim« (Oord, 2005). V tem smislu *agape* transcendirata in se ohranja ne glede na okoliščine.

*Že v zgodnjem jutru
sem prijel pisalo,
vsega me je prežela ena misel:
iz nič in iz želja
ustvarim svet,
ki bo nad soncem in zemljó obvisel,
ki bo vse teže in temè otet.
Tja bova šla,
ko najin čas premine.*

*Nikdar ne boš obstala v duhu
v tesnobi pred vprašanjem: kam
grevà potém?
Ko mine najin čas?
Ko ugasne luč očem
in se obraz naguba?
Živela boš z menoj
do konca dni človeka,
ljuba.*

Že naslednja pesem *Padec* pa priča o tem, da se mu je fantazijska slika skupnega bivanja z ljubljeno v »svetu, ki bo vse teže in temè otet«, zrušila v kontrapunkt:

*V hipu, ko sem zgrabil misli jasne
z občutkom sončne
notranje strasti,
se stresem
in bleščeča luč ugasne,
tema mi pade na oči,
zaslišim jok in kletve,
besede vsak dan slišane, neznatne,
obupne krike
in besede hlastne,
prešine žalost me:*

*znašel sem se sred neprodorne zmede.
V temò sem padel,
kjer je misel nema:
v človeško žalost
nad izgubo.
Kako naj zdaj ustvarim –
cel svet za svojo ljubo?
Mar iz obupa in peklà?
Iz bolečine?
Iz gorja?*

Zupanove pesmi nam sporočajo, da se lahko ljubezen med ljudmi vzdržuje in širi, pa čeprav so med nami metri ali celo kilometri razdalje. To je tudi velika prednost ljubezni pred virusi. Tudi če se s tistimi, ki jih imamo radi, ne moremo videti ali slišati več let, lahko v naših srcih občutek globoke povezanosti ostaja živ in celo raste. Hkrati pa nam Zupanova izkušnja kaže, da se človekova sposobnost za ljubezen, ne le za erotično temveč tudi *agape*, razvija le skozi vzpone k soncu in padce v temò. Pot ljubezenskega zorenja nikakor ni ravna, temveč je tudi v ugodnejših družbenih okoliščinah, kot so bile tiste v času komunističnega totalitarizma, ki so Zupana po krivici spravile za zapahe, polna ovinkov, ovir in labirintov.

Ko smo fizično ločeni od ljubljenih, se še posebej zavemo, kako našo ljubezen zalivajo naše notranje predstave in fantazije ter notranji dialog. Ta izjemna sposobnost, ki je nima, vsaj v obliki, ki je razvita pri človeku, nobeno drugo živo bitje na našem planetu, lahko premaguje prostorsko in časovno ločenost⁴. Kadarkoli lahko vključimo svoje notranje vidne in zvočne posnetke, tako da lahko zagledamo naše ljubljene, ki nas objemajo in nam govorijo najljubeznivejše besede. Vsi poznamo, kako žive so lahko sanje ponoči ali dnevno sanjarjenje, ko se v nas prebudijo tako prepričljive slike, glasovi in občutki, da preglasijo tisto, kar je takrat dejansko okoli nas. S sanjami ali sanjarjenjem lahko celo premagujemo ločenost, ki jo je v resničnosti med nas in bližnjega začrtala smrt. Če pa se kljub »varnostni razdalji« lahko vseeno slišimo in vidimo, za primer preko telefona ali računalnika, je negovanje občutka ljubeče povezanosti toliko lažje. K sreči je objem za pomirjanje in prenašanje sporočil ljubezni nadstandard, ne osnovni meni.

Koronatranscendenca ali koronadekadencia: to je zdaj vprašanje

Trditev, da »težava ni virus, temveč tisto, kar je bilo, preden je prišel«, sem postavil za izhodišče intervjuja o posledicah koronakrize, ki sem ga imel nedavno na slovenskem radiu (Hrupel, 2020). Uporabil sem analogijo korone in encima⁵, da bi poudaril dvojni, to je koronatranscendentni in koronadekadentni učinek koronakrize. Koronavirus je po eni strani spodbudil pozitivne psihološke in družbene procese, po drugi strani pa je bliskovito in do skrajnosti razgalil vse naše slabosti, tako osebne kot tudi institucionalne, kulturne, državne in globalne.

Kot konstruktivni katalizator je z upočasnitvijo tempa naših življenj v času karantene mnogim omogočil več notranjega miru, pristnega stika s seboj in najbližjimi. Oddahnile pa so si tudi živali, rastline in naše podnebje. Dobili smo priložnost za razmislek in uvid v patologijo naše globalne dirke, s katero ogrožamo lastni obstoj (Možina in Ocvirk, 2020). Pokazal nam je, da je bogastvo človekovega doživljanja prenosorazmerno s počastnostjo (Kundera, 1995; Honore, 2018) in z znanim rekom »manj je več«. Bolj kot

polnimo naše urnike z vsemi mogočimi aktivnostmi, delom in zabavami, bolj kot hitimo, bolj plehki postajamo v svojem beganju in hlastanju (Mazzini, 2012). Naše doživljanje postaja vse bolj površno in plitko in dalj časa kot sodobni človek vztraja v brzenju, bolj mu diha za ovratnik vse večja eksistencialna praznina. In ko ga sem in tja kljub vsemu prisilnemu polnjenju dnevnih agend ta le oplazi, se je prestraši kot hudič križa ter samo še pospeši svoj beg pred samim seboj in ključnimi vprašanji obstoja njega samega in sodobnega sveta.

Na ta kulturni trend je opozoril že Edmund Husserl leta 1935, saj se mu je zdel tako nevaren, da se je spraševal, ali ga bo Evropa sploh preživela. »Korenine krize evropskega človeka je videl na začetku Novega veka, pri Galileju in Descartesu, v enostranosti evropskih znanosti, ki so svet zreducirale v navaden predmet tehničnih in matematičnih raziskav in iz svojega obzorja izključile konkretni življenjski svet, die Lebenswelt, kot ga je sam poimenoval. Vzpon znanosti je človeka pogнал v tunele specialnih strok in disciplin. Bolj kot je napredoval v znanju, bolj je izgubljal izpred oči celoto sveta in samega sebe ter čedalje bolj tonil v to, kar je Husserlov učenec Heidegger poimenoval z lepim in skorajda čarobnim izrazom 'pozaba biti'.« (Kundera, 1988: 11)

Bilo mi je v veliko olajšanje, da je večina ljudi, s katerimi sem prišel v stik v času karantene in po njej, poročala o obogatitvi »življenjskega sveta«, o doživljajsko polnejšem upočasnjevanju in eksistencialno bogatejših dneh kljub temu, da so bili urniki bolj prazni. Pozitivni nauk korona karantene bi lahko zato bil, da je eno ključnih zdravil za patologijo sodobnega sveta le samoomejevanje oziroma pozitivna askeza v smislu samoobvladovanja lastnih potreb in želja, kot so jo poznali v okviru »skrbi zase« v antiki (Foucault, 2010), in »odrast« (D'Alisa, Demaria in Kallis, 2019; Bohak, 2019) namesto stalne rasti vse mogočih varljivih ponudb, ki še večajo naše želje in skomine, tako da se potrošništvo poganja v nebo. Škoda bi bilo, če se bomo poskušali koronavirusa samo znebiti, da bi se čimprej vrnili v stare tirnice zadovoljevanja umetnih želja, namesto da bi se vprašali, kakšno sporočilo nam prinaša glede naših resničnih potreb. Moramo res toliko potovati, delati, se zabavati, kupovati, proizvajati in trošiti? Upam, da bomo ugotovili, da je lahko koronavirus tudi naš zaveznik in kažipot, ki nam kaže pot v smeri samoomejevanja. Pot tja pa ne bo lahka. Če se bodo zanjo odločili tisti, ki so dolgo vztrajali v pozabi biti, se bodo najprej soočili z globljimi strahovi (npr. z eksistencialnim strahom pred samoto, praznino, občutki nesmisla) in depresijo, ki se skriva za poudarjenim aktivizmom in hedonizmom. Nekaj mora umreti, odpasti kot stara koža, preden bo lahko v njih zaživelo nekaj novega, doživljajsko in eksistencialno bolj izpolnjujočega.

Upam, da v obdobju korone in kasneje ne bomo pozabili, da smo pred tem že imeli opraviti s pandemijo tesnobe in depresije (Blazer, 2005), ki je prehitela

⁴ Lep primer je v melanholično nežna balada *When I Need You*, ki jo poje izjemna pevka Celine Dion po izvorni verziji, ki je nastala leta 1976 (<https://www.youtube.com/watch?v=iMyF6MEMNIY>).

⁵ V biokemiji je znano, da encimi katalizirajo kemične reakcije, tako da se lahko odvijajo tudi več milijonkrat hitreje, kar je na primer zelo pomembno tudi pri imunskem odgovoru telesa pri uničevanju virusov, bakterij in rakavih celic.

najbolj pesimistične napovedi Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), tako da je že leta 2017 zajela 20% svetovnega prebivalstva (SZO, 2016). Zaradi medikalizacije depresije v drugi polovici dvajsetega stoletja pa smo postali slepi, da nam njeno globalno širjenje signalizira potrebo po izboljšanju družbenih razmer. SZO nas opozarja, da so moderne družbe kljub svojemu preobilju socialne polomije in da posameznikovemu duševnemu zdravju bolj škodijo kot koristijo: »Danes je jasno, da je neobrzdana gonja za ekonomsko rastjo za okolje uničujoča. Hkrati postaja vedno bolj razvidno, da trenutne ekonomske in finančne strategije rasti razkrajajo družinske odnose in skupnosti: ekonomska rast gre na račun socialne recesije. To pomeni, da je osrednje vprašanje glede duševnega zdravja, kako zaščititi in ponovno obuditi priložnosti za skupnosti, da bodo (p) ostale povezane.« (Friedli, 2009: IV)

Poleg spodbud, ki nam jih je koronavirus dal na individualno eksistencialni ravni za oživljanje »življenjskega sveta«, kot bi rekel Husserl, nam je pokazal, da zmoremo ponovno obuditi priložnosti za povezovanje v skupnosti. To je med drugimi tankočutno zaznala in opisala Alenka Rebula v svojem pismu iz Italije 18. marca 2020: »Vsi zdravniki brez izjeme ugotavljajo, da se je čez noč nehal agresivni in objestni odnos do zdravstvenega osebja, ki smo ga opazali zadnjih nekaj let zlasti na urgenci. Bolniki so začeli zdravnike spoštljivo nagovarjati, potrpežljivo čakati v vrsti in na nosilih, ljudje jim prinašajo malice, saj vidijo, da delajo noč in dan, se bati zanje [...] Tudi zdravniki se obnašajo drugače. Izginila je vsaka vzvišenost [...] Zdravniki in prebivalci so povezani v soočanju s smrtjo in žalostjo, saj se to dogaja skoraj v vsaki hiši [...] Župani najhujše okuženih središč, ki jih vidimo po televiziji, so neprespani, zaskrbljeni in se počutijo odgovorne, ranljive in zmedene, a so nehali obtoževati vlado. Skrbijo za svoje ljudi in se borijo za razkužila, postelje in maske, nehali so se važiti pred televizijskimi kamerami in loviti glasove, kot je navada. Če kaj ne gre, se razburjajo, a ne iščejo krivca, vedo, da to škodi vsem [...] Sploh so v družbi trenutno izginile socialne razlike. Bogati in revni so deležni enake obravnave, obvezne izolacije in prepovedi premikanja. Vsi privilegiji, ki so bili vsakdanja praksa, so trenutno skopneli [...] Tudi medijski svet je precej drugačen. Tisti politiki, ki so živeli od podžiganja sovražnosti in kritik, nimajo prostora, ker to nikogar ne zanima, zato molčijo [...] V tej zahtevni pavzi imamo možnost, da opazujemo, kakšen je svet, če se ljudje povežejo in počutijo enake, rešujejo druge in sebe z odgovornim vedenjem in se odpovedujejo običajno nepogrešljivim opravičilo, kot so nakupovanje, pritoževanje, napadalnost in opravljanje.« (Rebula, 2020)

Rebulin opis obujanja skupnostnih vezi me navdaja z upanjem, da je možna sprememba naše »narcistične kulture« (Lasch, 2012), ki nima občutka za sočloveka, skupnost, pa tudi ne za živali, rastline in vse nežive vire našega planeta.

Koronavirus je oklestil jazomanijo, zasenčil poudarjeni individualizem, ki se je s svojimi nenasitnimi apetiti po lasti, oblasti in zabavi kot Ikar dvignil visoko pod nebo, od koder mu preti padec v prepad kolektivnega uničenja. Zato poslušajmo Rebulo, ki nas poziva, da naj ohranimo pozitivne izkušnje korona krize: »Skušajmo si zapomniti, kar zdaj vidimo dobrega, ker ne bo trajalo. Svet, ki bi si ga želeli, in za katerega se lahko vsak dan zavzemamo, je tak, kot ga vidimo danes, če odmislimo bolezen in vse, kar še pride. Navdušenje in navdih lahko včasih prideta potem, ko je najhujše mimo, ker nam končno postane jasno, v kaj bomo vlagali svoje sile, in jih nehamo zapravljati [...] Takrat se res začne kaj novega!« (Rebula, 2020)

V nadaljevanju se bom posvetil vprašanju, ali lahko pokrenemo nekaj novega v zvezi z zaščito in podporo starostnikov, ki so zaradi večje ranljivosti v času korona krize nenadoma postali osrednja tema. Kot humanistično zrela, civilizirana družba smo žrtvovali blaginjo in socialne stike za to, da zavarujemo starejše. Kot je v intervjuju 22. marca 2020 poudaril Alojz Ihan, je bila v danih razmerah to edina etično zrela izbira: »Danes ni družbe, ki bi prenesla odločitev, da hladnokrvno žrtvuje pet ali deset odstotkov ljudi, včasih je bilo to mogoče, ker so ljudje za najhujše katastrofe dolžili bogove, medtem ko se danes družba s krivdo žrtvovanja svojih ljudi ne bi več pobrala, razpad bi bil neogiben.« (Intihar, 2020)

Zame je ta izjava zadela žeblico na glavico, saj v etičnem smislu ni možno barantanje s človeškimi življenji na račun ekonomije, še posebno, če ta temelji na neoliberalističnih načelih proizvodnje dobička za vsako ceno. Prav z odločitvijo za zaščito starejših in drugih najranljivejših skupin ljudi se je vprašanje samoomejevanja nas vseh zelo konkretno zaostri in se bo še bolj v času pokoronske ekonomske krize. Čakajo nas velike preizkušnje glede odrasti in odrekanja številnim komoditetam, če bomo hoteli ohranjati solidarnost. Če nam to ne bo uspelo, bo sledil še hitrejši propad naše civilizacije, kot ga številni razgledani in modri ljudje že nekaj časa napovedujejo (npr. Lovelock, 2009; Klein, 2014; Scranton, 2015; Angus, 2016; Ghosh, 2016; Eagleton, 2018; Bateson, 2019; Možina in Ocvirk, 2020).

Je starost neizogibno samo pešanje, propadanje, odvečnost, izključenost in smrt?

To vprašanje sem si zastavil še pred karanteno, med katero smo se praktično vsi državljani Slovenije res dobro izkazali, saj smo z odgovornim upoštevanjem

omejitev uspešno preprečili širjenje okužbe, ki bi drugače pobrala veliko večji davek med starejšimi in manj odpornimi. Vendar ali podobno uspešno rešujemo tudi socialno ekonomske in bivanjske probleme starejšega prebivalstva, o katerih je bilo veliko govora prav v letu pred koronakrizo?

Decembra 2019, tik preden so iz kitajskega Vuhana prvič poročali o izbruhu okužb, so v Sloveniji močno odmevale tragične zgodbe upokojenk in upokojencev, ki jih je obelodanilo društvo Humanitarček v okviru dobrodelne kampanje »projekt Vida«. K temu je pripomogla tudi podelitev nagrade Delova osebnost leta zdravnici Ninni Kozorog (Hočevnar, 2019), ki to društvo vodi. Naslovi v decembru objavljenih zgodb so bili zgovorni sami po sebi in so pričali o tem, kako skrajno težka je starost za prešteviline med nami: »Zaradi moževih rok nimam več zob. Sosedu so slišali, pa nihče ni prišel.«; »Klicali so jo Milka Debilka. Jaz pa sem noči prelokala.«; »In zdaj sem sam. Kuham si ne, nimam denarja.«; »Fajn človeka sta bila videti, pa sta mi celo penzijo odnesla.«; »Mož ni dovolil, da povabiva sosede na obisk, ker imava prizadete otroke.«; »Po šoli in po maši je hodil v mojo sobo. Bolelo je.«; »Po vasi so govorili, prav ji je, pa naj strada, če se je okrog gonila.«; »So rekli, da moram jesti v štali, ker prizadetka ne bodo futrali v hiši.«; »Ko sem imela 15 let, so atek prišli v mojo sobo in me 'naredili za ženo'« (Mladina, 2019).

Društvo Humanitarček tudi po karanteni nadaljuje z objavljanjem zgodb, ki kažejo na to, da žal uspešni zaščiti življenj starejših ne sledi podobno učinkovito reševanje njihove socialno ekonomske problematike. Takole je 11. junija 2020 povedala Mici:

»Sem Mici, skoraj jih imam že 85. Leta že živim sama. Moža je vzel rak, sin pa je nekje po svetu. Verjetno v zaporu. Vedno se je v nekaj zapletel. Imam svojih 405 Evrov penzije. Ne rabim več, nekako sem se navadila s tem živeti. Grem po znižan kruh zvečer, pa po zelenjavo, ki je malo bolj slaba. Če je kruh trd, ga malo razmočim v mleku in vodi. Vedno mešam. Da se prišpara. Gnile jabolke obrežem, pa so za kompot. Solato preberem, pa je za kosilo. Včasih imajo kak znižan kivi, tega imam rada. Mleko in meso pa sem vedno vzela iz predala pred pretekom roka. Mleko, pa včasih kako meso. Sem za 5 Evrov včasih veliko dobila.« (Humanitarček, 2020)

Potem pa je prišel koronavirus: »Ko sem šla v trgovino, so me skoraj pohodili prve dneve. Ljudje so me rinili, pa jemali vsevprek. Pa je vedno dosti vsega. So ves papir za wc pokupili. Meni ni ostalo drugega, kot da ta dragega vzamem. Pa ga ne bi rabila, če ne bi po 5 paklov ga vzeli.

Potem so odprli za nas - penzioniste. 3 kilometre imam do trgovine. Ko sem šla prvič, nisem mogla noter, ker nisem maske mela. Doma pa sem imela samo malo še kruha. So se mi noge tresle, je bila le dolga pot. Sem zadnji

kos pojedla, ko sem nazaj prišla praznih rok, pa si masko naredila. V lekarni mi je po telefonu rekla, da so po 20 Evrov! Pa sem jo zašila. Pa šla popoldne spet. Samo pa nisem mogla v trgovino. Je bila za mlade. Ni bila 'moja' ura. Mi je ena mlada potem kruh prinesla. Pa mleko! Kako bi drugače? Do zjutraj čakala pred štacuno? Lačne pa me noge ne nesejo tak daleč.

Takrat smo še rabili rokavice. 50 Evrov sem dala za škatlo. Kaj pa bi? Moral si jih met. Tega ne moreš sam naredit. Brez pa nisi v trgovino mogel. Na koncu pa sem jih pol lahko vrgla, ko so rekli, da niso več nujne. Ja. Drago sem dala. Sama naša trgovina je služila. Drugam pa nisem mogla it.

Za razkužilo - ja, saj priznam. Enega sem vzela v trgovini, ko ni nihče gledal. Pa s kisom alkoholnim sem ga zmešala. So pekle roke, ampak sem potrpehla.

Gužve ni bilo več, pa tudi znižane hrane ne. Ljudje so kupili ono mojo polento, ono ta poceni. Prej nihče ni jedel te, za 0.3 Evra! Pa kvasa ni bilo. Ko pa je prišel, je bil zelo drag! Pa moka. Samo ta drage so še ostale. V trgovino sem hodila samo enkrat na teden.

Sem dala takrat 50 Evrov za rokavice, pa mi je zmanjkalo konec meseca. Pa še hrana je bila draga. Mi ni ostalo nič za položnico za elektriko.

Tako je ne bi mogla plačati. Če banka ni delala. Pa sem mislila, da bom že. Ko bo dodatek. Ampak so za neplačane kar nabili dolg. Sploh za dopolnilno zavarovanje. Kar kazni.

Potem pa je še položnica prišla. Od bloka ... 28 Evrov smo dali za pucanje z razkužilom! Pa nas je v bloku preko 20! To je več kot moja penzija.

No. Saj smo dobili dodatek. Ampak je šel. Če pa so šle cene v trgovini gor! Pa ni bilo več znižanih stvari. Zdaj sem dolžna za zavarovanje, pa so mi vzeli. Pa moram še za zdravila doplačati.

Nekaj so vozili hrano prostovoljci. Ampak je rekla soseda, da samo eno in isto. Njej niso niti za sladkorno dieto pazili. Je morala k zdravniku, ker jo je cukar položil, saj so dobro mislili. Samo samo ... Sam krompir je bil. Mene pa niso niti vprašati prišli, dokler me ni ena mlada soseda nekam prijavila. Pa mi je potem eno drugo društvo prineslo hrano. Od onih pa kuhane nisem dobila. Pa mi ni žal. Je soseda na koncu še račun dobila.

Sem si malo želela, da me virus nese. Nekaj so govorili, da ti potem država da za pogreb. Ampak ne vem. Sama tako nimam. Bi pa vseeno zraven moža ležala. Ampak so se mi pa nabrale položnice. Pa si misliš, kaj pa bo, ko bo drugi val. Naj kar pocrkamo?« (prav tam)

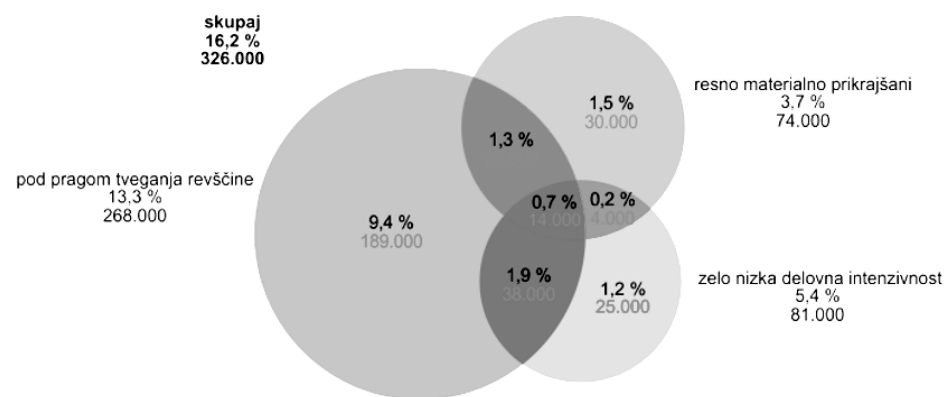
Ob takih in podobnih zgodbah pa je žal še bolj zaskrbljujoče, da odražajo naglo sesedanje socialne države, ki smo mu v zadnjem desetletju priča v Sloveniji: kar 37.000 starostnikov ima pokojnino pod 300 evrov in število revnih upokojencev stalno narašča (Ptujinfo, 2020); na robu preživetja je polovica starejših

žensk, revščina žensk nad 65 letom pa je visoko nad povprečjem Evropske unije; količnik med višino pokojnin in višino plač je najnižji v Evropi; glede deleža zaposlovanja starejših od 55 let smo v Evropi pristali na predzadnjem mestu, saj jih je na trgu dela še komaj 35% (torej vsak tretji), tako da je za nami samo še Grčija (Delo, 2016; Dnevnik, 2016); čeprav je bil BDP na prebivalca v letu 2018 22.182 Evra (5.131 leta 1991) je bila stopnja tveganja revščine 13,3 % (268.000 prebivalcev, od teh je bilo 89.000 upokojencev ali 18,1% vseh upokojencev, od tega 60.000 upokojenih žensk), stopnja tveganja socialne izključenosti pa se je iz 11,3% leta 2009 povzpela na 16,2% v letu 2018 (326.000 prebivalcev) (glej sliko 1) (Statistični urad RS, 2018); dolgotrajna revščina se je iz 7,0 % leta 2009 dvignila na 9,5% v letu 2014 (Dragoš in Leskošek, 2016); v dvajsetih letih država ni zgradila nobenega javnega doma za starejše, kar se kaže v dolgih čakalnih vrstah za sprejem (Delo, 2019; Tednik, 2019). Na začetku moje delovne kariere so se moški upokojevali po 35 letih zaposlitve (zdaj 40) in so imeli pravico do 85% (zdaj 57%) povprečne plače 10 (zdaj 24) najboljših let zaposlitve. Posebej zaskrbljujoče pa je, da je v zadnjih letih prišlo do obrata javnega mnenja proti prejemnikom socialne pomoči.

Slika 1:

Osebe, izpostavljene tveganju socialne izključenosti (Statistični urad RS, 2018)

Osebe, izpostavljene tveganju socialne izključenosti, Slovenija, 2018



Za psihoterapevte, ki se vsak dan srečujemo s težkimi zgodbami starih in mladih, izpovedi, ki jih širi Humanitarček, niso bile in niso presenečenje, bolj so vzbudile upanje, da se bo prebudila tudi širša javnost, da bo »vsak znal odpreti oči in pomagati z malimi dejanji« (Kozorog v Hočevan, 2019). Nedvomno se nam zdi, da je reševanje številnih primerov tragičnih zgodb marginaliziranih starejših

nujno in da bo uspešno le v primeru, če ne bomo računali le na državo in razne strokovne službe, temveč da se moramo v najširšem smislu aktivirati vsi v lokalnih in nacionalnih mrežah dobrotelnosti ter prostovoljnih oblikah pomoči. V ospredje javnega mnenja prihaja vse več skrbi, kako bo družba poskrbela za vse te starejše ljudi, med katerimi bo veliko finančno nepreskrbljenih zaradi premajhnih pokojnin in ki bodo zaradi ugaslih fizičnih in psihičnih moči v preveliko breme bližnjim.

Hkrati pa se bojim, da se lahko s Humanitarčkovimi zgodbami v času, ko se nam v Sloveniji in v drugih evropskih državah vse bolj bliža cunami starejših, saj bo v tretjem desetletju našega tisočletja prišla v sedemdeseta leta »baby boom« povojna generacija, še bolj utrjuje prevladujoči kulturni stereotip, ki idealizira mladost in demonizira starost. V sodobni kulturi veljajo za najlepši del življenja mlada leta, starost pa naj bi bila nekaj, pred čimer si je dobro zatiskati oči, dokler je le mogoče, saj nenazadnje tudi Humanitarčkovke zgodbe samo še potrjujejo, kako prinaša le pešanje, bolezni, propadanje, bolečine, naraščajočo socialno izključenost, obubožanost, odvečnost in končno bedno smrt. Prepričan sem, da zato bolj kot kdajkoli potrebujemo obrat, ki bo pokazal senčne plati mladosti in še posebno njenega malikovanja, ter svetle plati starosti in problematičnost njenega demoniziranja.

Zato se zdaj obračam h knjigi prof. dr. Larsa Tornstama (1943-2016), pionirja švedske socialne gerontologije in ustanovitelja Oddelka za gerontologijo na Univerzi v Uppsali, z naslovom *Gerotranscendence: razvojna teorija o dobrem staranju* (glej sliko 2), ki poudarja pozitivne vidike staranja in razvojne možnosti starejših ljudi, čeprav se bo ob zgodbi Mici in njej podobnih marsikomu morda zazdela kot beg v iluzijo ali kot odraz privilegijev bogatih dežel na severu Evrope, ki jih ni možno primerjati z našo dolino šentflorjansko.

Slika 2:

Naslovnica knjige Larsa Tornstama *Gerotranscendence – razvojna teorija o dobrem staranju*, ki jo je izdal Zavod za aplikativne študije Opro leta 2017.



Vendar gre za delo temeljitnega strokovnjaka, ki se je več kot dve desetletji posvečal izjemno kvalitetnemu raziskovanju psiholoških in socialnih vidikov staranja. Zato njegovo temeljno sporočilo ni iz trte izvito, ko pravi, da lahko stara leta glede na mlajša prinesejo tudi pozitivni presežek, ki ga opiše na treh dimenzijah: kozmični, dimenziji sebstva ter dimenziji družbenih in osebnih odnosov. S tem izriše nove odtenke in podrobnosti na arhetipsko podobo,

da je star človek lahko moder in ne nujno senilen. Hkrati mu je uspelo podati kritiko patološko usmerjene socialne gerontologije in prikazati rezultate svojih v salutogenezo usmerjenih raziskav na dostopen način širokemu krogu bralcev, za mlado in staro.

Izvori teorije gerotranscendence

Gero v grščini pomeni stara leta, *transcendence* pa v latinščini vzpenjanje čez. Preko česa oziroma kam se torej lahko vzdignejo (in ne samo padajo) starejši ljudje po Tornstamovo? Ali če si pomagamo z metaforo širine, kam se lahko iztečejo stara leta kot reka, ki je sicer vse počasnejša, a tudi vse širša, preden se izlije v morje?

Tornstam svoje teorije gerotranscendence ni razvil le na podlagi raziskav, temveč tudi s poglobljeno metateoretsko (epistemološko) analizo sodobnih gerontoloških teorij in pozitivističnih znanstvenih predpostavk, na katerih temeljijo. Kritizira pozitivistične vrednote, kot so učinkovitost, produktivnost in racionalizem, ki močno vplivajo na gerontološko raziskovanje (koncept »uspešnega staranja« je tipičen odraz teh vrednot). Z vidika teh vrednot se staranje ocenjuje kot negativen namesto naraven proces (Tornstam, 1989, 1997). Zato nimamo opraviti še z eno gerontološko teorijo več v množici obstoječih, temveč gre za poskus vzpostavitve novega spoznavnega okvirja. Čeprav se je Tornstam eksperimentalno osredotočil na socialno gerontologijo, pa hkrati odpira nov, konstruktivno kritični pogled na ključne epistemološke predpostavke sodobne znanosti in kulture.

Za psihoterapevte je lahko zanimivo, da si je Tornstam pri razvijanju novega epistemološkega okvirja med drugim pomagal tudi s koncepti nekaterih psihoterapevtov, predvsem Eriksona, Junga in Fromma, čemur bom v nadaljevanju posvetil nekaj več pozornosti.

K razumevanju, da je življenje lahko stalni proces osebnostne rasti, je s svojo psihosocialno razvojno teorijo v petdesetih letih prejšnjega stoletja veliko prispeval Erik Erikson (1902-1994) (prvi slovenski prevod smo dobili šele pred kratkim (Erikson, 2014)). Za osmo razvojno obdobje po 60. letu je po njegovem razumevanju ključno razvijanje modrosti in osebne integritete namesto predanja obupu. Integriteta zanj pomeni (Erikson v Bohak, 1981):

- sprava s potekom lastnega življenja in z ljudmi, ki so bili v njem prisotni in potrebni ter bi jih ne mogli nadomestiti z drugimi;
- novo, drugačno ljubezen do staršev, ki je ne spremlja želja, da bi bili drugačni,

kot so bili, in pristanek na dejstvo, da smo za svoje življenje sami odgovorni;

- občutek tovarištva do moških in žensk daljnih časov in oddaljenih življenjskih stanj, ki so s svojim načinom bivanja in s svojo dejavnostjo množili človeško dostojanstvo in ljubezen.

Pred Eriksonom pa je v svojih zgodnjih predavanjih v tridesetih letih prejšnjega stoletja Carl Gustav Jung (1875-1961) poudarjal, da sta smisel in naloga starosti povsem drugačni kot v mladosti, kar pomeni, da nas stara leta postavljajo pred nov razvojni izziv: »Popolnoma nepripravljeni stopamo v popoldan svojega življenja; še huje, ta korak naredimo z napačnim prepričanjem, da nam bodo naše resnice in ideali služili kot do takrat. Vendar ne moremo živeti popoldneva svojega življenja v skladu s programom življenjskega dopoldneva: kajti kar je bilo pomembno dopoldan, bo nepomembno zvečer ter kar je bilo resnično dopoldan, bo zvečer postalo laž.« (Jung v Barry, Bozarth, Myers in Heyn, 1985: 105)

Zaradi te razlike, ker se v prvem delu življenja seznanjamo in soočamo z družbo, medtem ko se v starosti soočamo s sabo in kolektivnim nezavednim, je menil, da mora starejši človek dekonstruirati in na novo zgraditi svoj koncept resničnosti. Čeprav sta otroštvo in starost zelo različni, pa imata po Jungu nekaj skupnega - potopitev v nezavedno. Starejši človek naj bi s to potopitvijo našel in izrazil svoj potlačeni del (npr. ženske svoj moški del – animus in moški svoj ženski del – animo) ter razvil duhovno oziroma religiozno funkcijo, obnovil svoj koncept Boga. »Kot majhni otroci živimo v svetu z visoko stopnjo transcendence, takrat so meje med ti in jaz, zdaj in potem, fantazijo in stvarnostjo precej propustne. Postopno se te meje utrdijo v skladu s pravili in opredelitvami, ki jih določa naša kultura. Kasneje [...] postajajo meje spet bolj prepustne in se tako stopnja transcendence poveča. Vrsto transcendence, ki jo doživljamo v ranem otroštvu, bi lahko imenovali pedotranscendence, s čimer jo razlikujemo od gerotranscendence, ki jo utegnemo doseči na starost.« (Jung v Tornstam, 2017: 32)

Jung nikakor ni hotel poudariti negativnega stereotipa, ki je še danes pogost, da se starejši ljudje pootročijo. Ravno obratno. V svojih predavanjih o gerotranscendenci ni bil prav nič obziren in nežen, ko je opozarjal, pred kako zahtevno razvojno nalogo se znajdemo na stara leta in kaj se nam zgodi, v kolikor nismo dorasli izzivu te zadnje stopnje individuacije. Potem se bomo srečevali s smrtjo, pravi, kot le na pol razviti posamezniki in bomo razkazovali znamenja depresije, obupa, strahu pred smrtjo, gnusili se bomo sebi in drugim, obenem pa nas bo preveval občutek, da je bilo življenje nepopolno ali zapravljeno.

Za proces individuacije je po Jungu (1989) značilen prenos težišča doživljanja od »jaza« (Ich) k »sebstvu« (Selbst). Če je jaz zavestni kompleks, ki zaobsega vse, kar vemo o sebi in kar občutimo, da nam pripada, je sebstvo veliko obsežnejše in celovitejše. Sestavljeno je iz zavestnih ter nezavednih vsebin in temelji v

transcendentnem. Kdor najde stik s svojim transcendentnim središčem, ta se začne razvijati k enosti in celostnosti. Sebe več ne doživlja kot osamljenega, temveč kot enega. Osamljena je le subjektivna zavest. Ko pa ta najde stik s svojim središčem, se združi s celoto. Središče sebstva je središče univerzuma. Sebstvo je nedoumljivo oziroma nespoznatno, ker presega naše spoznavne možnosti. Lahko bi ga poimenovali tudi kot »bog v nas«. Bog torej ni nekaj nedotakljivega, popolnoma drugega, temveč v doživljanju sebstva doživljamo tudi boga. Jung je poudarjal, da se proces individuacije vedno znova zamenjuje z ozaveščanjem jaza, pri čemer izgine razlika med jazom in sebstvom. Na ta način postane individuacija zgolj egocentrizem in avtoerotizem. V sebstvu pa ni zaobjet le jaz, temveč tudi drugi ljudje in cel svet (Willi, 1985).

V skladu z Eriksonovimi in Jungovimi idejami je Tornstam s svojimi raziskavami preverjal, ali je težnja v smeri gerotranscendence univerzalna in neodvisna od kultur. Vprašal se je, ali gerotranscendentni razvoj privede do prekoračitev mej lastnega jaza v sebstvo, s čimer pridobljene kvalitete dobijo novo vrednost, ki bi ji lahko rekli modrost. Hipoteza, ki jo je preverjal, je, »da je proces proti gerotranscendenci trajen, lahko pa ga nekaj pospeši ali kaj drugega blokira« (Tornstam, 2017: 37).

Ključni izsledki raziskav o gerotranscendenci

Ugotovitve raziskav, ki jih je zbral Tornstam (2017), kažejo, da gerotranscendentni starostniki, ki predstavljajo okoli 20 odstotkov starejše populacije:

- prehajajo od materialističnega in racionalnega pogleda na svet k bolj kozmičnemu in transcendentnemu, kar jim prinaša več zadovoljstva z življenjem. Vse manj cenijo materialne stvari, saj so jim vse bolj v breme. Pojavijo se transcendentalni viri sreče, ki se pogosteje pojavljajo ob subtilnih vsakdanjih dogodkih;
- postajajo manj narcistično preokupirani s sabo in bolj altruistični. Prihaja do samokonfrontacije, pri čemer posameznik odkrije tako dobre kot slabe vidike samega sebe, in s tem do samotranscendence. Okrepi se osebnostna integriteta, saj posameznik začne dele svojega življenja razumevati kot celoto. Vse bolj so selektivni glede tega, s kom se družijo in kaj počnejo; izogibajo se stikom, za katere ocenijo, da so nepotrebni;
- izražajo vse večjo potrebo po času, ko so na dober način lahko sami v kontemplaciji, meditaciji ali preprostem čuječem zrenju, v sprejemajočem zavedanju sedanjega trenutka. Vse bolj odlagajo »maske«, ker niso več moti-

virani za igranje starih vlog, lahko so bolj taki, kot so. Vse lažje sprejemajo skrivnosti življenja in to, da ne bodo razumeli vsega. Ko se ozirajo v preteklost, vse bolj lahko luščijo iz spominov občutek celostnosti. Pokaže se vsakodnevna modrost – preseganje ocenjevanja, kaj je prav in narobe, kar se odraža v večji odprtosti in toleranci, izogibanju podajanja sodb in deljenja nasvetov;

- drugače zaznavajo čas, saj lahko čutijo naenkrat načine doživljanja, ki so značilni za otroška, mlada, srednja in starejša leta. Ostro določena meja med preteklostjo in sedanjostjo postane prepustnejša. Na ta način odkrivajo nove perspektive in se učijo iz starih napak. Okrepi se povezava s prejšnjimi generacijami. V luči novega razumevanja življenja smrt vse bolj sprejemajo kot naravni zaključek in se je zato vse manj bojijo.

Teorija o gerotranscendenci se torej kot socialno gerontološka teorija osredotoča na razvoj z vidika posameznika in razume starost kot kvalitativno drugačno obdobje, saj lahko starostnik preseže marsikatero psihološko omejitev iz prejšnjih življenjskih faz. Tornstam je proces zajel na treh dimenzijah: ponovno opredelitev sebe kot osebe (dimenzija sebstva), svojih odnosov z drugimi (dimenzija družbenih in osebnih odnosov), kot tudi novo razumevanje temeljnih eksistencialnih vprašanj (kozmična dimenzija). Na gerotranscendenco vplivajo kulturni dejavniki, kot so npr. visoko vrednotenje dela (če je zanemarjen eksistencialni vidik, ima visoko vrednotenje dela negativen vpliv), družbeni položaj posameznika (višji položaj, ki omogoča večjo svobodo in avtonomijo, ima pozitiven vpliv) ter bolezni in osebne krize, ki imajo lahko negativen ali pozitiven vpliv, odvisno od tega, kako jih človek razume, obvlada in koliko smisla najde v njih (Ebel, 2000).

Metodološko so Tornstamove raziskave mešanica kvantitativnega in kvalitativnega pristopa. Slednji postreže s kupom drobcev iz intervjujev s starejšimi, ki lahko bralca še veliko bolj neposredno nagovorijo kot rezultati in interpretacije statističnih analiz. Tako je na primer 69-letna Eva, ki je bila včasih negovalka, v intervjuju opisala več premikov v smeri gerotranscendence. V enem od njih navaja, kako so se spremenili viri radosti v njenem življenju: »Nekdaj mi je štel, da sem si ogledala gledališko predstavo, šla na večerjo, potovala. Želela sem si stvari, ki so me vznemirjale [...] Danes mi je najlepše, ko sedim na verandi in preprosto sem, ko lastovke kot puščice švigajo nad mojo glavo. Ali ko se na tak spomladanski dan, kakršen je danes, sprehodim do zaplate, kjer rastejo koprive in si jih nabereš za juho.«

Spremenilo se je tudi njeno razumevanje odnosa z možem, od katerega se je pred leti ločila: »[...] Hotela sem imeti vse zase. Hotela sem svoj notranji svet, mojo integriteto. Nekdaj sem bila prepričana, da pomeni integriteta, če stvari skrivaš pred drugimi, ali če se ne razkazuješ. Tudi v odnosu z možem se mi je zdelo, da hočem nekaj, kar bo moje. Zdi se mi, da se je to precej spremenilo.

Predvsem dojetje, da moja integriteta ni odvisna od tega. Če bi to spoznala prej, bi močno koristilo mojemu zakonu.» (Tornstam, 2017: 42)

Eva torej obžaluje, da se ni prej izvila iz narcističnega vzorca nepotrebne prisvajanja zase in zapiranja pred drugimi, vendar hkrati ugotavlja, da se je v zakonskih in drugih krizah svojega življenja postopno obrusila ter postala manj egocentrična in bolj odprta za pristni človeški stik, zaradi česar je postala tudi bolj selektivna pri izbiri prijateljev in družbe. Velikemu delu kroga prijateljev se je odrekla: »[...] Zdi se mi, da je zabavneje, ko [...] grem na obisk k starejši znanki, kjer sediva in se pogovarjava. Od tega imam veliko več, kot če bi šla na zabavo, kjer je veliko ljudi, kjer se v resnici ne pogovarjaš kaj dosti z njimi.« (prav tam: 5) Svoj temeljni občutek gerotranscendentne živosti pa je ponazorila s prispodobo reke: »Če uporabim analogijo, nekoč sem običajno čutila, da sem v reki, da me odnaša tok in da ne morem nič zoper to. Tudi če bi hotela na obalo, mi to ne bi uspelo. Odnášala me je tako od prijetnih kot neprijetnih stvari. Danes čutim, da sem reka. Čutim, da sem del toka, ki odnaša prijetne in neprijetne stvari.« (prav tam)

Tornstamova teorija gerotranscendence nam lahko pomaga pri oblikovanju nove matrice za oblikovanje bolj uravnovešene podobe o staranju pa tudi umiranju in smrti. Vanjo se potem lahko začnejo zlagati številni drobci lastnih izkustev in izkušenj drugih. Tako se npr. lahko spomnimo na filozofa Schopenhauerja, ki je sicer primer »zateženega« misleca, pa je v starejših letih, kot navaja Yalom (Gisiger in Yalom, 2014), izoblikoval navdihujočo gerotranscendentno prispodobo. S staranjem vse bolj usihajočo spolno strast, ki naj bi bila pri njem v mlajših letih kar nadpovprečno močna, je primerjal z zahajajočim soncem. Vendar mu je to usihanje nepričakovano prineslo nekaj dragocenega. Šele ko je sončna luč poželenja, ki v mladosti ni bila le osvetljujoča, temveč tudi zaslepljujoča, na stara leta počasi začela ugašati, se mu je začel odpirati pogled na nočno nebo polno sijočih zvezd, ki jih prej ni mogel uzreti.

Tornstamova podoba starosti, ki poskuša celostno zaobjeti tako njen pešajoči kot tudi razvojni vidik, pa nima samo filozofskih implikacij, temveč tudi praktične, za vse pomagajoče v zdravstvenem in socialnem varstvu kakor tudi za vse laike. Bo pa potrebno še veliko raziskav, da bi gerotranscendenco še bolje razumeli kot razvojni proces in ga v različnih okoljih, kjer živijo starejši, na vse bolj raznolike načine podpirali. Gerdina (2020) v svojem pregledu raziskav navaja, da se je do zdaj največ študij osredotočalo na preverjanje teoretskih predpostavk in merjenje razširjenosti gerotranscendence v skupnosti (npr. Bruyneel, Marcoen in Soenens, 2005; Sadler, Braam, van Groenou, Deeg in van der Geest, 2006; Wang, Duan, Jia, Xu, Chen in Xie, 2015), druge so se osredotočale na bolj specifične kontekste, kot so ustanove za neodvisno in asistirano

življenje (Adams, Roberts in Cole, 2010; Hsiao, Yeh, Wang, Fu, Lin in Li, 2018; Melin-Johansson, Eriksson, Segerbäck in Boström, 2014). Odprtih je še veliko vprašanj kot na primer: Tornstam je razložil značilnosti gerotranscendence, ni pa še prišel do njene jasne definicije; transcendenco je omejil na stara leta, medtem ko npr. Reed (1991) trdi, da je prisotna v vseh obdobjih življenja; teorija razlaga pojav na ravni posameznika, ne vključuje pa širših družbenih dejavnikov, ki imajo vpliv na izkušnjo staranja (Ajani in Rawaid, 2015).

Proces gerotranscendence prenaša težišče od imeti k biti

V spremni besedi h knjigi Otto Gerdina (2017), ki glede na svojo mladost daje dober zgled, da se lahko že mladi ljudje na pronicljiv način zanimajo za starost⁶, med drugim potegne vzporednico med Tornstamovim konceptom gerotranscendence in Frommovim razumevanjem težnje po »biti«, ki jo je postavil kot nasprotje težnji po »imeti«, po pridobivanju, posedovanju in ohranjanju (Fromm, 2013). Tornstamov gerotranscendentni posameznik je podoben Frommovemu samouresničujočemu se človeku, ki mu je z leti vse pomembnejša kvaliteta biti, odmik od potrošništva in kopičenja lastnine, ki ga omejuje v doživljanju življenjske radosti in se vse bolj usmerja k pristnemu povezovanju z drugimi ljudmi, k delu za skupnost in za ohranjanje ekološkega ravnovesja ter predajanju kozmični zavesti (Bruyneel, Marcoen, in Soenens, 2005).

Podobno stališče kot Fromm je imel tudi že omenjeni filozof Schopenhauer, ki je v poznih letih napisal trojček esejev: kaj človek ima, kaj človek predstavlja in kaj človek je. V njih je poudaril, »da šteje samo to, kar posameznik je, saj bogastvo, materialne dobrine, družbeni status ali dober ugled ne prinašajo sreče [...] Bogastvo je kot morska voda: več kot je spijemo, bolj smo žejni. Na koncu nismo lastniki naših dobrin, temveč so dobrine lastnice nas [...] Mnenja visijo na nitki in iz nas delajo sužnje tega, kar mislijo drugi ali še huje, tega, kar se nam zdi, da mislijo drugi, saj nikoli ne (iz)avimo, kaj zares mislijo« (Yalom, 2018a: 105-6) Čista vest se mu je zdela vredna več kot dober glas. »Naša najpomembnejša cilja bi morala biti dobro zdravje in intelektualno

⁶ Gerdina (2020), ki nadaljuje z raziskovanjem gerotranscendence pri nas, ugotavlja, kako ni povezana zgolj z večjim subjektivnim zadovoljstvom, temveč tudi z večjim zadovoljstvom z dolgotrajnim partnerskim oziroma zakonskim odnosom na podlagi novega razumevanja in sprejemanja partnerja. To je povezano z uravnoteženim odkrivanjem tako dobrih kot slabih osebnostnih lastnosti partnerja, na katere prej ni bil pozoren, z okrepitevijo integritete ega, z boljšim usklajevanjem lastnih želja in potreb z željami in potrebami partnerja ter večjo solidarnostjo in tolerantnostjo.

bogastvo, ki vodi k neizčrpnemu dotoku idej, samostojnosti in moralnemu življenju.« (prav tam)

Danes je zaradi globalnega razmaha potrošništva in neoliberalističnega individualizma še bolj kot v Schopenhauerjevih in Frommovih časih jasno, kako se s pretiranim poudarkom na »imeti« in premajhnim negovanjem »biti«, ki nujno vključuje tudi »biti z« drugim, se povezovati v skupnost, med starejšimi širi pandemija osamljenosti ter posledične tesnobe in depresivnosti. Ko razmišljam o tej novodobni kugi, se mi pred notranjim očesom pojavi prizor starejšega popotnika v puščavi, ki je izmučen od dolge poti in nad katerim se spreletava jata jastrebcev depresije ter željno čaka, da se bo zgrudil in da bodo s svojimi kljuni potrtosti, zaskrbljenosti, brezvoljnosti, nesmiselnosti, anhedonije, nezadovoljstva, zagrenjenosti, obupa in nemoči lahko iz njega izključili še zadnje ostanke življenja. Nad njegovo glavo se spreletavajo vse nižje in nižje, vse bolj drzno in grozeče, v kolikor vidijo, da ni samo izmučen in bolan, temveč tudi osamljen. Vsi ti jastrebi se namreč držijo stran, v kolikor vidijo, da je starejši človek kljub bolezenskim tegobam obkrožen z drugimi ljudmi. Kako je za preprečevanje apatije bolj kot materialni vidik pomembna socialna vključenost, že dolgo potrjujejo tudi številne raziskave, ki v trganju socialnih mrež starejših ljudi odkrivajo enega ključnih dejavnikov za epidemično razraščanje anksioznih in depresivnih motenj⁷.

Ob tem se sprašujem, ali ni tudi Micina izpoved polna tesnobe in depresivnosti. Z vidika gerotranscendence v njeni zgodbi ne vidim le opisa ekonomske revščine, temveč tudi krik, ki priča o osamljenosti in duhovni izpraznjenosti njenega življenja. Nikakor ne želim podcenjevati vpliva materialne revščine, saj se predobro zavedam, da so ekonomsko deprivirani sloji prebivalstva ne samo na naši lokalni, temveč tudi na globalni ravni, veliko dovzetnejši za rušilne posledice kakršnihkoli kriz, saj imajo manj virov za prilagoditev nanje. Vendar pa se mi zdi ključnega pomena, da se naš razmislek o Mici in njej podobnih ne bi ustavil samo na finančnem vidiku ali na ozki psihološki analizi, ki bi se zadovoljila s tem, da ji je pač umrl mož, da se je sin izgubil in da se verjetno ne bi, če bi bila Mici boljša mama itn. Ali pa da bi celo zašli v moraliziranje, da si je sama kriva, ker je pristala v osamljenosti in revščini ter da z materialno pomočjo takim ljudem dajemo potuho ipd. Gerotranscendentni vidik vključuje socialno ekonomsko perspektivo, vendar je še veliko širši, saj zaobjema telesne, psihološke, družbene, kulturološke in duhovne dimenzije staranja.

⁷ Glej npr. West, Kellner in Moore, 1986; Beck, Schutz, Walton in Walls, 1990; Kalšek, 2002; Ramovš, 2003, 2005; Drageset, 2004; Jylha, 2004; Hvalič Touzery, 2006; Choi, Ransom in Wyllie, 2008; Lacković-Grgin, 2008; Pettigrew in Roberts, 2008; Bogdan, 2009; Vratarič, 2011; Hosta, 2020.

Ali je recept za kvalitetno staranje čim daljše ohranjanje aktivnosti in druženja?

Teorija gerotranscendence s kulturnega vidika opozarja na v našem okolju prevladujočo ideologijo o »uspešnem staranju«, ki izhaja iz protestantskega prototipa »uspešnega predstavnika zahodnjaške kulture, ki je belec, srednjih let, srednjega razreda, ki poudarja pomen aktivnosti, produktivnosti, učinkovitosti, individualnosti, neodvisnosti, bogastva, zdravja in družabnosti.« (Tornstam, 2017: 3) Na tej podlagi lahko nekritično posvojimo tudi t. i. »teorijo aktivnosti« (prav tam: 26-7), ki pravi, da se lahko staranje upočasni in prepreči njene negativne učinke, če čim dlje ostajamo čim bolj aktivni. Uspešnost srednjih let naj bi torej, kolikor nam le dopuščajo moči in zdravje, podaljšali čim dlje v stara leta, kar med drugim pomeni, čim bolj odlagati upokojeve. Tornstam pa ob tem opozarja, da empirične raziskave spodbijajo negativno sliko o travmatičnih učinkih upokojitve in bolj kažejo na utemeljenost salutogene perspektive, saj se pri večini upokojencev dobro počutje in aktivnost nadaljujeta ter se tveganje za poslabšanje telesnega in duševnega zdravja ne poveča (prav tam: 13-16).

Programi naših domov upokojencev večinoma bolj ali manj eksplicitno temeljijo na aktivacijski teoriji, tako da osebe poskuša na razne načine pomagati svojim varovancem, da se ne bi dolgočasili in da ne bi bili sami (Hosta, 2020). Raziskave o gerotranscendenci pa kažejo, da dolčas in samota starejšega človeka nista nujno moreča in neproduktivna⁸. Zato ima lahko ocenjevanje kvalitete starosti samo z vidika aktivnosti in visoke frekvence druženja protislovne učinke. Pomembno je razlikovanje med osamljenostjo in (pozitivno) samoto. Kot nas opozarja Eva, je lahko premik v smeri doživljajsko polne nedelavnosti in samote eden ključnih pokazateljev kvalitetnega staranja.

V srednjem življenjskem obdobju je dolgočasenje v današnjem svetu, ki pod taktirko bliskovitega tehnološkega razvoja vse bolj drvi ter kjer je učinkovitost postala novo zlato tele, dobilo že skoraj nalepko patologije. Zdi se nam, da je nekaj narobe, če nam je dolčas. Danes smo tisti, ki smo zaposleni, vedno bolj primorani v »kratkočasje«, hitenje in stiska s časom sta postala nekaj običajnega. Roki delovne ljudi preganjajo na vsakem koraku. Žal to ubija izvirnost in ustvarjalnost. Za to, da se približamo svojemu pristnemu izrazu, potrebujemo

⁸ Ko je Tornstam leta 1988 raziskoval osamljenost med Švedi v starosti od 15 do 80 let, je prišel do presenetljivega odkritja, »da se, v nasprotju s splošnim prepričanjem, stopnja osamljenosti z vsako naslednjo starostno skupino zmanjšuje kljub opuščanju vlog in drugim umikom. Mladi anketiranci so bili tisti, in ne stari, ki so govorili o hudi osamljenosti. Prav tako se je pokazalo, da se je prepričanje o pozitivnih učinkih družbene interakcije, kar naj bi bilo zdravilo za osamljenost, z vsako naslednjo starostno skupino prav tako zmanjševalo.« (Tornstam, 2017: 28)

tudi trenutke praznine in faze dolgočasje, ko v globinah nezavednega nekaj zori. Ustvarjalni proces potrebuje tudi visenje ali stopicanje na mestu, »bluzenje«, ki je včasih lahko tudi moreče, še posebno, ko so roki za oddajo izdelka prekratki.

V starejših letih je dolgočasenje lahko eden od znakov depresije, lahko pa je tudi privilegij. Depresivnemu človeku se čas mučno vleče, minute ali celo sekunde postanejo dolge kot dnevi, temačni čas potrnosti dobi obličje brezizhodne neskončnosti. Po drugi strani pa je dolgčas lahko tudi darilo, v kolikor je starejši človek po plodnih mladih in srednjih letih končno v njem našel možnost za kontemplacijo, meditacijo ali za preprosto čuječe zrenje, v katerem se razpira prostor za sprejemajoče zavedanje sedanjega trenutka. Tak dolgčas ni moreč, temveč poživljajoč.

Zgledi gerotranscendentnih posameznikov in posameznic

Tisto, kar nam lahko pomaga negovati (gero)transcendentno naravnost že veliko dlje preden vstopimo v starejša leta, so zgledi številnih gerotranscendentnih moških in žensk, ki so že umrli ali pa so še med nami. Tako sem za pokušino izbral tri, do katerih čutim hvaležnost za vzor, kako je možno tudi ob najhujših življenjskih preizkušnjah in do zadnjega diha ohranяти človeško dostojanstvo in širiti ljubezen. Prvi je Herman Hesse, ki me je že v najstniških letih dobesedno očaral in mi že takrat postal zgled ne samo za to, kako se prebijati skozi stiske mladostništva in odraslosti, temveč tudi kako lahko človek preživi stara leta in se pripravlja na smrt na moder način. Druga je Metka Klevišar, ki se je že kot študentka medicine soočila z lastno boleznijo, ki jo je naposled priklenila na invalidski voziček. Tretja pa je Manca Košir, naša medijsko najprepoznavnejša ambasadorica dobrega staranja in dobre smrti, ki jo je v mesecih pred korona krizo življenje soočilo z eno najzahtevnejših preizkušenj - rakom.

Herman Hesse: Klic smrti je klic ljubezni

Miguel Serrano (2008), čilski književnik in diplomat, ga je v srečanjih, ki jih je imel poslednja leta in mesece Hessejevega življenja, našel vedno enakega: tihega, pomirjenega in vedrega, odprtega, z blagim smehljajem, ki se je redko kdaj umaknil z njegovega pametnega, ozkega obraza, ki ga je prekrivala komaj vidna sled žalosti. Z očmi je vedno pazljivo spremljal sogovornika. Govoril je

malo, več je poslušal, vendar je iz njega izžarevala neka nezadržna notranja harmonija in napolnjevala celo sobo. Vsak njegov gib, počasen in odmerjen, je bil naraven, spontan in zadosten. K temu občutku čvrstega notranjega ravnovesja, ki je celi hiši, okusno in nevpadljivo urejeni, dajala pečat neke čudne lahkotnosti, je prispevala tudi njegova žena. Pri njej si dobil vtis, da se je cela vklopila in vtisnila v to vzdušje, tako da je s svojim možem ustvarjala nedeljivo celoto.

»Ta poslednja faza Hessejevega življenja, v kateri je imel vse manjšo potrebo po pisanju - in v kateri so mu besede, kot je to enkrat razlagal Serrano, vse bolj predstavljale masko, ki pravi smisel zakriva - je pomenila ozarjeno spravo starega in modrega človeka s skrivnostjo življenja, ki mora ostati skrivnost. Hesse je na stara leta živel v Evropi kot kakšen indijski guru sredi Himalaje.« (Jerotič, 1976: 157-8)

Ko ga je Serrano naravnost vprašal, ali meni, da je za človeka pomembno vedeti, kaj bo z njim po smrti, je Hesse mirno in z gotovostjo odgovoril: »Ne, ni pomembno [...] Tisto, kar je za druge Bog, je zame Univerzum ali Narava. Zmotno je misliti, da je narava človekov sovražnik, nekaj, kar naj bi osvojili. Potrebno bi bilo, da bi na naravo gledali kot na mater in se z njo miroljubno obkrožili. Če bomo zavzeli tako stališče, bomo zlahka začutili, kako se vračamo v Univerzum, kot to store tudi vsi drugi, vse živali in rastline. Mi vsi smo droben delček Celote. Absurdno je upirati se; morali bi se osvoboditi za velika strujanja.« (prav tam: 159)

Kljub temu, da je bil poleg Nobelove nagrade pod večer življenja deležen še mnogih priznanj in odlikovanj, se je ogibal javnosti. Ni pa se mogel umakniti tisočim pismom predvsem mladih ljudi, ki so od njega kot modreca iskali nasvetov in pomoči. Hesse jim je po svojih najboljših močeh odgovarjal. Številnim radovednežem pa se je sicer gostoljubni pisatelj skušal ogniti tako, da je na vrtna vrata izobesil napis: »Prosim, nobenih obiskov« in verz iz stare kitajske poezije: »Ko se je človek postaral in je svoje storil, mu pristoji, da se v tišini sprijazni s smrtjo.« (Bogataj, 1974: 231)

Tudi opis Hessejeve smrti nam je lahko v spodbudo: »Načrtu, da bi tudi to poletje, kot vsako leto, odpotoval na Sils Mario, se je po nasvetu zdravnika dvakrat odpovedal, vendar se je zdelo, da bo premagal bolezen, ki ga je mučila celo zimo. Še eno poletje / še eno celo zimo, se glasijo zadnje besede njegove zadnje pesmi *Hrsk zlomljene veje*, ki jo je pisal prve dni avgusta. Pesem ga je močno zaposlila in jo je dvakrat predelal. 8. avgusta 1962 zvečer je poslušal Mozartovo klavirsko sonato in žena mu je kot vsak večer brala. Ponoči je v spanju umrl zaradi možganske krvavitve.« (Zeller, 1984: 155)

Tako se mu je izpolnila želja, ki jo je izrazil dvanajst let prej v pismu, da bi namreč tudi prehod v smrt rad doživel kot sladko ljubezensko dejanje: »Klic smrti je klic ljubezni. Smrt je lahko sladka, če ji odgovorimo na pritrdilen

način in če jo sprejmemo kot eno velikih, večnih oblik življenja in preoblikovanja.« (Hesse v Michels, 1979)

Metka Klevišar: Kako udomačiti bolezen in smrt

Svetel primer gerotranscendence na naših tleh je Metka Klevišar, ki je leta 1995 ustanovila Slovensko društvo hospic za spremljanje umirajočih (Klevisar, 2004, 2006), katerega vodilo je: »Dodajati življenje dnevom in ne dneve življenju.« S svojim delom in življenjsko zgodbo ter zgledom nam kaže, kako je možno z vero, upanjem in ljubeznijo (Klevisar, 1998) odgovarjati na najtežje preizkušnje, ki zadevajo vsakega človeka - bolezen in smrt. Da jo je zahtevna bolezen prikovala na voziček, ji ni vzelo volje do življenja. Nasprotno, sprejela jo je, se ji prilagodila in vzpostavila kvalitetno življenje na transcendentni ravni. Občutek zadovoljstva, pravi, ni v zdravju ali bolezni, temveč v lastni odločitvi, ki pa je sad zavestnega prizadevanja. Ugotavlja, da ljudje počnemo tudi nemogoče stvari, da bi bili zdravi, pozabljamo pa na odnose, ki so vezivo življenja. In prav v dobre odnose s soljudmi moramo po njenem vlagati več prizadevanj (Klevisar, 2009, 2016; Možina, 2019).

Klevisarjeva poudarja, da je eden ključnih eksistencialnih izzivov, »kako udomačiti bolezen« (Klevisar, 1990), ki v luči naše razprave pravzaprav govori o tem, kako bolezen transcendirati: »Ljubezen do samega sebe ni nikomur prirojena - nihče se ne ljubi že po naravi. Vsak si jo mora šele pridobiti. Sicer ostane nesposoben, da bi ljubil druge [...] Morda se nam zdi to na prvi pogled nekoliko nenavadno. Premislimo, ali se znamo dovolj ljubiti, kar pomeni, ali se znamo sprejemati; s svojimi sposobnostmi, s svojimi omejitvami, nevarnostmi, usodo, starostjo, s svojim spolom? Ali znamo reči da svojemu zakonu, svojim otrokom, svoji samskosti, svojemu stanju, položaju in poklicu, svoji zunanosti? Ali znamo reči da svoji bolezni?« (Klevisar, 1990: 15)

Še posebno velik izziv je reči da, ko se srečamo z nemočjo, ker ni možna popolna ozdravitev, temveč le delno okrevanje, ali ko nam pot prekrži smrtonosna bolezen in se znajdemo ob postelji umirajočega: »Težko je vzdržati takrat, ko ne moreš ničesar več narediti, ničesar več dati, ničesar več obljubljati. Nastopi trenutek, ko daš lahko samo še samega sebe: Svojo pripravljenost, da v tem težkem stanju ostaneš z bolnikom [...] V tem trenutku odpadejo vse maske [...] Ta ljubezen, ki je na pogled zelo pasivna, ničesar ne 'dela', je v resnici veliko večje dejanje kot ves zunanji blišč.« (prav tam: 55)

Klevisarjeva nadaljuje, da je žal v sodobni družbi odnos do hudo bolnih in umirajočih že tako razčlovečen, da večina ljudi ob njih ne vzdrži. Zato jih je treba iz »usmiljenja« odstraniti. S pomočjo zgodbe Anthonyja de Mella poudari,

zakaj je od fizične veliko strašnejša socialna smrt, ko človek ostane popolnoma osamljen ali zapuščen. Zgodba govori o vojaku, ki je kljub ukazu oficirja odšel po prijatelja, ki je obležal na bojnem polju. Vrnil se je z njegovim truplom, a tudi sam smrtno ranjen. Oficir ga je besno vprašal: »Povej, ali je bilo vredno [...] Umirajoči mož je odgovoril: 'Da, bilo je vredno, gospod. Ko sem prišel k njemu, je bil še živ. In rekel mi je: 'Tom, vedel sem, da boš prišel'.« (prav tam: 56)

Manca Košir: Skozi šivankino uho

Zame ena najbolj navdihujočih oddaj na slovenski televiziji v času koronavi-rusnih omejitev (tik pred preklicem epidemije 31. maja 2020) je bil obisk Mance Košir (2015), najopaznejše slovenske zagovornice dobrega staranja ter umiranja in smrti, v pogovorni oddaji Zvezdane Mlakar 23. maja 2020 z naslovom *Skozi šivankino uho*. Potem ko so ji v avgustu 2019 diagnosticirali rakav tumor na čeljusti in jo po zahtevni operaciji obsevali, je bil to njen prvi nastop na televiziji, v katerem je z neverjetno odkritostjo in človeško toplino spregovorila o izkušnji raka kot veliki življenjski lekciji, pripravi na smrt in duhovni šoli: »Jaz se nisem vprašala, zakaj jaz. Saj se sliši. To je rak na čeljusti, petcentimeterski tumor, ki so mi ga odrezali s kostjo vred, potem so mi iz noge odrezali kost in mi jo dali v čeljust, potem so iz zgornjega dela noge odrezali meso, da so ga dali čez kost in mi ven potegnili okoli petdeset bezgavk. Tako da sem na fizični, telesni ravni zelo spremenjena, ampak na duhovni ravni sem pa še bolj prebujena, kot sem bila prej.« (Košir v Mlakar, 2020)

Zvezdana je prebrala tudi eno od Mancinih »srčnic«, kot imenuje svoje pesmi zadnjega obdobja (Košir, 2018), z naslovom *Bog me poriva skozi šivankino uho*, ki jo je napisala 14. septembra 2019, torej v času, ko jo je kot strelo z jasnega zadela novica o raku in se je brez odlašanja podvrgla zahtevni operaciji (Košir v Mlakar, 2020):

»Težko delo ima Bog, ko me poriva skozi šivankino uho.

Po svoji volji se ne bi premaknila v tisto smer, srečno zapredena v ugodje.

On ve, da je potreben premik.

Da je vredno sleči oblačila navezanosti in se pogumno potopiti v kopel Duha.

Se zdrgniti do beline kosti in obuti čiste nogavice novega življenja.

Najbrž je to zadnji velik premik v upanju, da bo šlo skozi šivankino uho.

Zadnji pred smrtjo.

Takrat bo šlo povsem z lahkoto.«

Človek mora biti velik, da ga lahko Bog porine skozi šivankino uho, me je na paradoksen način prešinilo ob tej pesmi. Seveda mislim na velik oziroma razvit v duhovnem smislu, kajti »potapljanje v kopel Duha« zahteva od nas, da se naš

jaz postopno »zdrigne do beline kosti«, se obrusi vse navlake egocentričnih želja, da bi se skozi šivankino uho premaknili v tisto, kar je Jung imenoval sebstvo. Manca nam daje zgled, kako je možno, da nam pri tem pomaga tudi izkušnja hude bolezni.

Izkušnja spremljanja ljubega duhovnega sopotnika Marjana Rožanca, ki je umrl 20. septembra 1990, je spremenila njen pogled na življenje in smrt (Košir, 2014), tako da se je na tej podlagi tudi priključila kot spremljevalka umirajočih društvu Hospic. V tem delu je našla najneposrednejšo učilnico za pripravo na lastno smrt, za katero si želi, da bi bila dobra. Ko sedi ob umirajočem, doživlja »veličastnost življenja, ki tke mrtvaški prt iz nitk, s katerimi smo vsi prepleteni v Eno. Gre za svete trenutke v svetem prostoru. Ljudje imamo gen za presežno, Jung je rekel religiozni gen, zato potrebujemo svete kraje, prostore ... V tem površnem potrošniškem času jih je težko najti in doživeti, prostovoljci hospica pa imamo ta privilegij pogosto« (Milek, 2020).

Ob stikih z umirajočimi, pravi, se je naučila razlikovati pomembno od nepomembnega, izstopiti iz življenja, ki ga ego prireja kot dramo, v življenje, ki je tok, ki ga ne usmerja naša lastna volja: »Smrt je zelo individualna, kot sleherno življenje, zato so tudi odhodi vsakega nekaj posebnega. Ko smo ob umirajočih, je vprašanje, kdo komu pomaga. Mi darujemo svoj čas in odprto srce, umirajoči nam darujejo veliko več. Enako kot ob darovanju česa drugega: hvaležen naj bo darovalec in ne obdarjeni!« (prav tam)

Psihoterapevti o starosti, smrti in transcendenci

Da sta staranje in smrt še posebej zahtevni temi, kaže tudi to, da se jima celo psihoterapevti, ki so sicer vajeni zrenja v človeško trpljenje, večinoma izogibajo (Bohak, 2020). Med tistimi, ki se jim posvečajo, nekateri poudarjajo patogenetske, bolj optimistični pa salutogenetske vidike. Poleg že omenjenih – Eriksona, Junga in Fromma – bom na tem mestu za pokušino omenil še Sigmunda Freuda, Viktorja Frankla, Jakoba Levyja Morena, Milтона H. Ericksona in Irvina D. Yaloma.

Sigmund Freud: Cilj celotnega življenja je smrt

Sigmund Freud (1856-1939) je že v svojih zgodnjih spisih leta 1898 in 1905 s svojim pesimističnim stališčem, da psihoanaliza starejših ljudi (pri čemer je mislil že na starost od poznih štiridesetih naprej) ni možna, vplival na to,

da so se psihoanalitiki še v šestdesetih letih prejšnjega stoletja v glavnem ukvarjali le z mlajšimi klienti. Glede smrti in strahu pred njo pa je posredoval vrsto predlogov, tudi dele teorije, »vendar zelo nejasno ter zapleteno, pogosto s popolnoma napačnimi ali pa nasprotujočimi si spoznanji [...] pa tudi modrostmi [...]« (Erić, 2009: 82).

Svojo teorijo o Tanatosu, smrtnem gonu, je naslonil na idejo Georga Wilhelma Hegla (1770-1831), ki je prvi uvedel pojem nagon po smrti. Tako lahko Freudovo na prvi pogled črnogledo izjavo iz leta 1920, da je »cilj celotnega življenja smrt« (prav tam), lažje razumemo na ozadju Heglove trditve, da »narava omejenih stvari kot takih vsebuje kal umiranja kot temelj njihovega bivanja – trenutek njihovega rojstva je trenutek njihove smrti« (Hegel v Erić, 2009: 27). Podobno kot je Hegel v svojih zgodnejših delih enačil človeka z ljubeznijo in se mu je sčasoma ta ideja zazdela trivialna, če niso upoštevane tudi »resnost, bolečina, potrpljenje ter učinek negativnega« (prav tam), tako da je v kasnejših delih človeka poistovetil s smrtjo, se je podoben prehod zgodil Freudu, ki je v mlajših letih poudarjal Eros, nato pa premaknil težišče na Tanatos.

Menil je, da je uvedba gona po smrti v psihoanalitično teorijo logična po zaslugi bioloških izsledkov o kataboličnih, razgrajevalnih procesih, ki delujejo v vsaki živi celici. V svojih razlagah povezanih s t. i. »narcističnim libidom« pa je gon po smrti vse bolj enačil z agresivnostjo, destruktivnostjo, sovražnostjo, slo po moči, sovraštvom in zlom. V svojem končnem tolmačenju je gon po smrti strnil v tri skupine pojavov: načelo nirvane ali homeostaze, prisilno ponavljanje in sadizem/mazohizem. Načelo zadovoljstva, ki je bil za Freuda vodilni princip psihičnega življenja, je povezal z načelom nirvane ali homeostaze, ki stremi k nedelovanju, mirovanju ali mrtvilu, ki je sorodno smrti. Pri svojem kliničnem delu je opazal, da prisila ponavljanja v številnih primerih povzroča fiksacije na travmatična doživetja iz preteklosti in demonično prisilno nagnjenje k trpljenju. Tako jo je interpretiral kot odraz splošne težnje gonov, da znova dosežejo prejšnje stanje, ki pa v osnovi izhaja iz težnje vseh organizmov po vrnitvi v neorgansko ali mrtvo stanje, iz katerega je življenje nastalo. Glede mazohizma pa je najprej mislil, da kaže na obračanje gona, ki je izvirno sadističen, navznoter, ob koncu svojega dela pa je trdil ravno obratno. Primarni mazohizem, ki je naperjen proti egu, se obrne navzven in se spremeni v sadizem, ki se poistoveti z gonom po smrti (prav tam: 100-103)

Ne glede na vso nedodelanost, zapletenost in protislovnost Freudovih idej o gonu smrti, pa je s svojim posvečanjem najtemačnejšim vidikom človekove destruktivnosti veliko prispeval k razvoju t. i. »tanatologije«, ki danes predstavlja pestro multidisciplinarno znanstveno disciplino, ki se ukvarja »z analizo

in raziskovanjem vseh bistvenih psihičnih, socialnih, antropoloških, kulturnih ter tudi ideoloških vidikov smrti in vsega, kar je z njo povezano« (prav tam: 17).

Viktor Frankl: Samotranscendenco se razvija v usmerjenosti na nekaj ali na nekoga

Viktor Frankl (1905-1997) je že od začetkov utemeljevanja logoterapije za bistvo in najvišjo stopnjo človekove eksistence postavil zmožnost preseganja samega sebe – samotranscendenco (Lukas, 2017: 56), ki se uresničuje zaradi nekoga ali nečesa, kar je zunaj njega, in se povezuje z razširjenimi stanji zavesti: »Ni naloga duha opazovati samega sebe in se ogledovati v zrcalu. K človekovemu bistvu spada naravnost in usmerjenost bodisi na nekaj ali na nekoga, bodisi na neko delo ali na neko osebo. Le kolikor smo tako intencionalni, smo tudi eksistencialni; le kolikor je človek duhovno pri nečem ali pri nekom - le po meri takšnega bivanja je človek pri sebi.« (Frankl, 2010: 78)

Kar daje takemu razumevanju samotranscendence posebno težo, pa je Franklovo pretresljivo pričevanje o izkušnji koncentracijskega taborišča, v katerem pokaže, kako je preživel prav zahvaljujoč svoji usmerjenosti na nekaj in nekoga (Frankl, 2013). Do tega spoznanja torej ni prišel za pisalno mizo ob skodelici kave in rogljičku, temveč v najkrutejših možnih razmerah. Tisto nekaj je bil rokopis knjige *Zdravnik in duša* (Frankl, 2015). Ko so ga nacisti skupaj z ženo nepričakovano aretirali, je bila knjiga še v rokopisu. V naglici, v kateri ni mogel s sabo vzeti praktično ničesar drugega, ga je skril pod plašč, vendar je bil za vedno izgubljen, ko se je moral ob prihodu v taborišče sleči do golega. Ker je bil prepričan, da je napisal nekaj izvirnega, kar bo koristilo širokemu krogu ljudi, je sklenil, da bo poskušal knjigo ohranjati v svojem spominu in je v sebi tiho iz dneva v dan ponavljal stran za stranjo. Pozneje je prišel do majhnih koščkov papirja, na katere je zapisoval besedilo in jih poskušal preko posrednikov prethotapiti iz taborišča. - Tisti nekdo pa je bil njegova žena. Ob prihodu v taborišče so ju ločili in ves čas si je želel ostati pri življenju, da bi jo po koncu vojne znova srečal. Obe notranji predstavi, o izidu knjige in o srečanju z ženo, sta bili obrnjeni v prihodnost in sta se mu k sreči tudi uresničili. Iz njiju je črpal moč za samotranscendenco, ki mu je pomagala preživeti in presegati neizmerno surovost sedanjosti, v kateri se je znašel.

Enega najusodnejših trenutkov je opisal v plenarnem predavanju na psihoterapevtskem kongresu *Evolucija psihoterapije* decembra 1990 v kalifornijskem Anaheimu pred več kot 7000 poslušalci (O'Hanlon in Bertolino, 1999: 181). Nekega ledenega zimskega jutra je prestradan in oslabel skupaj z drugimi taboriščniki marširal proti delovišču. Nenadoma je dobil napad neustavljivega kašlja, tako da

se je zgrudil na kolena. Izgledalo je, da kašlja ne bo mogel ustaviti in vstati. Takoj je pristopil paznik, ki je začel nanj kričati, ga surovo tepsti s palico in mu groziti, da ga bo ustrelil, če ne bo nemudoma vstal in se priključil koloni. Običajna praksa je bila, da so onemogle taboriščnike na mestu ustrelili. Frankl je mislil, da mu je odbila zadnja ura. Nenadoma pa je pred svojim notranjim očesom zagledal, kako predava številnemu prevzetemu občinstvu na temo Psihologija koncentracijskih taborišč. V svojem nastopu je podrobno opisoval, kaj se je Viktorju Franklu dogajalo v lagerju. Prišlo je torej do disociacije, saj je naenkrat doživljal, kot da je dogodek z grozečim paznikom že minil. Videl se je, kako poslušalcem natančno opisuje, kako je vstal, odtaval naprej in preživel še en neznansko težaven dan. Nato je nadaljeval s pripovedovanjem o drugih izkušnjah preživetja, tako svojih kot sotrpinov. Ta vizija mu je nenadoma vrnila moč, da je vstal. - Okoli petdeset let kasneje pa je na kongresu dejansko doživel stoječe ovacije.

Pri Franklovi samotranscendenci gre za preseganje meja časa, prostora in fizičnih omejitev, ki so posledica iskanja ultimativnega smisla (Frankl, 2014). Za verujoče je to lahko Bog, za druge nadnaravna moč, energija ali ekologija. Kot pri gerotranscendentni kozmični dimenziji gre za nekaj, kar presega razumsko dožemanje in kar lahko razvijamo s pomočjo samorefleksije, kontemplacije in meditacije. Ultimativni smisel je sicer po definiciji nedosegljiv in je lahko le stalen, kontinuiran proces razvoja v smeri altruizma ter višjega oziroma širšega dožemanja smisla obstoja (Hosta, 2020).

Jakob Levy Moreno: Socialna smrt je hujša od fizične smrti

Jakob Levy Moreno (1889-1974), utemeljitelj psihodrame, je že leta 1924 opozarjal na hitro širjenje individualistične kulture. Opozoril je, da »jaz«, ki je bil takrat že uveljavljen strokovni pojem, ustvarja pravi labirint in s tem past, v katero se ne ulovijo le naivneži: »Kuga Jaza razjeda človeštvo. Jaz je malik, kateremu žrtvujemo naravo. Vsak si domišlja, da je gospodar. Vsakdo bi bil rad sam svoj gospodar. Jaz postaja Jazozaver, namesto da bi ostal jaz [...] Malik Jaz vlada epohi [...] Edino sredstvo proti kugi je zopet Jaz. Ni možen beg ven iz Jaza, pač pa le navznoter. Kdor hoče iz tega labirinta, mora do njegovega konca. Do konca premišljen Jaz vodi iz labirinta v center.« (Moreno v Schacht, 1999: 217). Tako je na začetku dvajsetega stoletja preroško opozoril na pojav »nebrzdanega individualizma« (Giroux, 2006, 2008) oziroma »narcisistične kulture« (Lasch, 2012), ki se je proti koncu 20. stoletja in na začetku novega tisočletja, vključno s skrajno desnimi odkloni v neofašizem (Giroux, 2018, 2019), razrasla do neslutnih razsežnosti.

Moreno se je iz protislovij gibanja po labirintu jaza reševal tako, da je po zgledu velikih mistikov iz preteklosti znal preiti iz običajnega, vsakodnevnega

stanja zavesti v stanje, kjer življenjske dvojnosti izginejo in se odprejo možnosti kozmičnega doživetja enosti. V zvezi z mističnim doživljanjem je že leta 1909 zapisal tole misel: »Kdor je prišel do velike enotnosti, ta stalno ve, da je dvojnost le videz, ki izraža človeške mere, ne pa dimenzij boga. In človek, ki to doživi, skozi svoje življenje poskuša sodelovati v večjem kolesju.« (Moreno Schacht, 1999: 210) Na drugem mestu leta 1971 pa je dodal: »Mene lahko vidite kot razcepljenega na veliko delov. Vendar me ne vidite. Vidite posamezne oblike, torze in ude, snov, iz katere sem narejen. Ne vidite pa me celega. Samo v redkih trenutkih prevzetosti, zamaknjenosti, ekstaze lahko zagledate celoto, eno, brezmejno, dovršeno bitje [...] Jaz in vsa bitja smo eno.« (prav tam)

Moreno ni učil meditativnih tehnik, temveč je pomagal ljudem priti do točke oziroma »središča«, kjer so sami zase odkrivali možnosti mističnega doživljanja, saj je bil prepričan, da se dogajajo vsakemu človeku v vsakdanjem življenju, le da jih malokdo zna prepoznati in se jim posvetiti. Metaforično je »središčno točko« opisal takole: »Človekovo postajanje se uresničuje po zakonih krogle. Ima središče, ki krmili. Tej točki pripadajo vsi krogi, iz nje so razvidne vse točke periferije.« (prav tam: 211)

Središčna točka po Morenovem mnenju ne more biti jaz, vendar je sodobnemu človeku dosegljiva le skozi »do konca preiščeni jaz« (nemško »Das Ich, zuende gedacht«). S tem je mislil na izpolnjeni jaz, ki razvije svoje unikatno spontano in ustvarjalno izražanje v stalnem soočanju z izzivi vsakdanjega življenja. Za razliko nekaterih sodobnih oblik »new age« duhovnosti, ki jaz razumejo kot oviro za doseganje razsvetljenja, je zastopal sufijsko pojmovanje mističnega uvida, do katerega lahko pride jaz, ki »ni le dedič celotnega univerzuma, temveč je več kot to - je rezultat interakcij z drugimi bitji [...] Hočemo, da jaz razvije prožnost, ki mu omogoči, da vključi celoto. Gre za nenavadni paradoks: Človek je kot osebnost najbogatejši takrat, ko je popolnoma neoseben; nenavadno je, da se šele takrat izrazijo vse kvalitete osebnosti.« (Khan v Schacht, 1999: 217)

Moreno od mladeniških let dalje ni pripisoval velikega pomena množičnim religioznim obredom, ki so odpirali skupne poti do globokih mističnih doživetij ljudem prejšnjih generacij, medtem ko je za ljudi nove dobe videl kot možne le še individualne poti. Glede teh pa je bil kritičen do tistih načinov uporabe tehnik meditacije in kontemplacije, ki posameznika lahko odvrta od vsakdanjega življenja, in je poudarjal pomen spontanega in ustvarjalnega ravnanja v neposrednem življenjskem kontekstu: »Poskušal sem zasejati seme drobne ustvarjalne revolucije. To je imelo dvojni pomen. Bilo je preizkušanje ideje o živem Bogu v okviru moderne civilizacije in ne v varnem zavetju zunaj nje, kot na primer v afriških puščavah ali na indijskih ravninah. Prizadeval sem si za

borbenega svetnika, ne za puščavnika.« (Moreno v Schacht, 1999: 221)

V svojem uporabi proti »kugi jaza« je Moreno ustvaril pojem »socialni atom«, ki ga je definiral takole: »Socialni atom, kot najmanjša enota socialne zgradbe, sestoji iz vseh odnosov nekega človeka s soljudmi, ki so z njim za določen čas na kakršenkoli način povezani.« (Moreno v Petzold, 1979: 60) Socialni atom so ljudje v našem življenju in »tele« oziroma sile privlačnosti/odbojnosti/indiferentnosti, ki nastajajo med nami, medtem ko kulturni atom sestavljajo vloge posameznika in odnosi med temi vlogami (Daniel v Prosen in Pahole, 2013).

Moreno je menil, da človek lahko obstaja le v socialni matrici, ki tvori njegovo življenjsko polje. Brez medosebnih interakcij, brez srečevanja s Ti in povezovanja v Mi, bi zapravljal svojo človeško bit. Človek je to, kar je, na osnovi interakcij s soljudmi. Izguba interakcijskih partnerjev je istočasno izguba vlog in s tem redukcija jaza. Moreno je tako izgubo označeval kot »socialno smrt«: »Smrt je funkcija življenja; je socialna realiteta [...] Ne gre le za to, kako umiramo od znotraj, temveč kako nas smrt zadene od zunaj« (Moreno v Petzold, 1979: 60).

S pojmom socialni atom je odprl nove možnosti za to, da bi današnji človek, ki boluje za kugo jaza, našel novo razmerje do samega sebe in sveta. Ko namesto predstave, da socialni atom »ima«, spozna, da pravzaprav »je« socialni atom, se jaz lahko razblini brez nevarnosti, da bi zapravljal samospoštovanje. Lahko si dovoli temeljito samoinventuro s ponovno zastavitvijo vprašanj svojih zunanjih meja in tega, do kje sega njegov nadzor in zavest. Človek po poti individuacije ne more napredovati sam, temveč le v pogovoru in stiku z ljudmi, ki se začasno odrečejo svojim egocentričnim interesom, težnjam po lasti in oblasti ter odložijo svoje socialne maske in oklepe. Tako se lahko ustvarijo začasni odnosni vzorci, ki jih je Moreno opisoval s pojmi »so-zavest« in »so-nezavedno« (angleško co-conscious, co-unconscious) oziroma »med-psiha« celotne skupine (prav tam: 165).

S tem Moreno ni zanikal eksistencialne danosti »samosti« (Makarovič, 2016) oziroma »samote« (Yalom, 2016), vendar je hkrati poudarjal, da ob tem oziroma prav zato človek lahko na novo odkrije bogastvo komunikacijskih možnosti. V procesu porajanja med-psihe ni možno še naprej misliti, da je jaz edino mesto, kjer človek lahko spoznava. Namesto tega posameznik lahko odkriva, da se proces spoznavanja oziroma mentalne aktivnosti dogaja na različnih mestih (z Morenovo terminologijo - kjerkoli v socialnem atomu), saj ni omejen s človekovo kožo. Moreno je z lastnim zgledom kazal, kako se mora človek v procesu individuacije v iskanju skladnosti s sozavestjo in sonezavednim oziroma medpsiho nujno učiti živeti z nemočjo, negotovostjo ter omejenostjo svojega jaza in zavestnega nadzora.

Tako ni presenetljivo, da je Moreno videl priložnost za tako učenje tudi takrat, ko hudo zbolimo, saj takrat ne pridemo le v stik s protislovji lastnega

življenja, temveč tudi širšega družbenega okolja. Bolezen za Morena nikakor ni bila le duševna patologija ali okvara v delovanju telesnega ustroja, temveč dragocen življenjski prostor in čas, v katerem lahko v človekovo eksistenco vstopi eno najpomembnejših spoznanj, da namreč ni jazozavrski gospodar svojega življenja, temveč prej oskrbnik, vrtnar ali (so)delavec v službi nečesa širšega, česar ne more do konca uzreti niti doumeti in kar je v kulturnem razvoju naše civilizacije lahko videl le v obliki raznih božanstev. Torej ni samo pomembno, da pojmovanja bolezni ne poskušamo zapreti v Prokrustovo posteljo biomedicinskega modela in jo ločiti od tistega, kar je Husserl imenoval fenomenologija življenjskega sveta, temveč da je ključnega pomena zagledati jo kot neizogibno fazo v razreševanju eksistencialne in družbeno kulturne stiske. Tiste, ki so zboleli, je zato spodbujal, da »stopijo na pot pesnikov« (Moreno, 1970: 71), tako kot to na primer v srčnicah uspeva Mancini Košir.

Moreno je potoval po svetu in širil svoje ideje vse do leta 1974, ko je doživel nekaj manjših možganskih in srčnih kapi, po katerih je ostal privezan na posteljo. Ko je zbolel še za črevesno infekcijo, mu je zdravnik predpisal strogo dieto, sam pa se je kljub odporu svojcev odločil, da bo pil le še vodo in je iz dneva v dan vse hitreje hiral. Oznanil je: »Svoje delo sem opravil, vi ste ga prevzeli in ga boste nadaljevali. Zdaj lahko umrem.« (Yablonsky v Geisler, 1999: 68) Tako je pospešil svoj fizični odhod, hkrati pa ni podlegel socialni smrti, ki jo je, podobno kot Metka Klevišar, imel za veliko težjo od fizične.

Milton H. Erickson: Zadnja stvar, ki jo bom naredil, je, da bom umrl

Eden najbolj navdihujočih zgledov med psihoterapevti, kako je možno živeti kvalitetno kljub veliki telesni hendikepiranosti v visoko starost, je bil ameriški psihiater Milton H. Erickson (1901-1980) (Lamovec, 1991; Možina in Kramer, 2002; Možina, 2011). Že od otroštva je imel več telesnih, konstitucijskih hib oziroma posebnosti (disleksija, bil je barvno slep, brez muzikalnega posluha, ni prepoznaval glasbenih ritmov), pri sedemnajstih letih pa je hudo zbolel za poliomyelitisom, tako da je obležal popolnoma nepokreten (lahko je premikal le oči). Ker v času, ko je leta 1918 zbolel, in na podeželju, kjer so živeli njegovi starši, ni bilo nobenega zdravljenja in še manj kakšne organizirane rehabilitacije za obolele za otroško paralizo, je zgodba o Miltonovem okrevanju gotovo ena najbolj fascinantnih zgodb o samopomoči, kar si jih lahko mislimo. Popolnoma sam se je znova postavil na noge in nekaj let kasneje doštudiral medicino (Rossi, Ryan in Sharp, 1983: 10-14).

Zaradi posledic po drugem hudem napadu poliomyelitisa pri enainpetdesetih

letih pa je velik del življenja preživel na invalidskem vozičku in med drugim trpel za skrajnimi kroničnimi bolečinami. Z lastnim primerom je celo življenje kazal, kako je možno vse naštete, tudi skrajno težke kronične telesne muke in »hibe« obrniti sebi v prid, se iz njih učiti, in pri tem mobilizirati veliko dodatnih sposobnosti in virov, ki jih drugače ne bi. Poudarjal je, da so razvojni potenciali, pozitivne možnosti pri posameznikih in v družinah pogosto predvsem tam, kjer jih navidezno ni ali se nam zdi, da manjkajo – npr. pri bolnem ali »čudaškem« identificiranem pacientu, v destruktivnih načinih vedenja, pri trmastem ali molččem (avtističnem) otroku (Možina in Kramer, 2002).

Praktično do konca svojega življenja je poučeval in delal s pacienti, čeprav je bil na vozičku in je zaradi hudih mišičnih okvar tudi težko govoril. Tako je nekaj let pred njegovo smrtjo na učnem seminarju študent odkrito izrazil skrb, da Erickson umira. Ta pa mu je z veliko humorja na svoj račun in v pragmatično ameriškem duhu odgovoril:

»Mislim, da je popolnoma prezgodaj. Ne nameravam še umreti. Pravzaprav bo to zadnja stvar, ki jo bom naredil!

Moja mama je živela štiriindevetdeset let; moja babica in njena mama pa sta imeli triindevetdeset let ali več. Moj oče je umrl pri sedemdevetdesetih in pol. Sadil je sadno drevje in zanimalo ga je, ali bo živel dovolj dolgo, da bo pojedel še kakšen sadež. In imel je šestindevetdeset ali sedemindevetdeset let, ko je sadil sadna drevesa.

Psihoterapevti imajo napačno predstavo o bolezni, invalidnosti in smrti. Preveč poudarjajo prilagajanje bolezni, hendikepu in smrti. Preveč govorijo o pomoči družinam pri žalovanju. Mislim, da bi bilo dobro, če bi se zavedali, da je dan, ko smo se rodili, hkrati dan, ko začnemo umirati. In nekateri so pri tem bolj učinkoviti od drugih in z umiranjem ne izgubljajo veliko časa in tu so drugi, ki na to dolgo čakajo.

Moj oče je imel težek srčni infarkt pri osemdesetih. Bil je nezavesten, ko so ga pripeljali v bolnišnico. Spremljala ga je moja sestra. Zdravnik ji je rekel: 'Ne upajte preveč. Vaš oče je star mož. Vse življenje je trdo delal in ima zelo, zelo težek infarkt.'

In moja sestra je negodujoče rekla: 'Vi ne poznate mojega očeta!'

Ko je oče prišel k zavesti, je bil zdravnik ob njem, tako da ga je vprašal: 'Kaj se je zgodilo?'. Zdravnik je odgovoril: 'Ne skrbite, gospod Erickson, imeli ste zelo rahel srčni infarkt, ampak v dveh ali treh mesecih boste doma, spet v tako dobri koži, kot bi bili novi.'

Oče je vzkipljivo odgovoril: 'Dva ali tri mesece, klinc ga gleda! Vi mislite, da bom moral zapraviti kar cel teden!'. Čez teden dni je bil doma.

Imel jih je petinosemdeset, ko je imel drugi, podoben srčni infarkt. Spet je

naletel na istega zdravnika. Ko je prišel k zavesti, ga je vprašal: 'Kaj se je zgodilo?'

Zdravnik je odvrnil: 'Ista stvar.'

Oče je zastokal: 'Še en izgubljen teden!'

Imel je zahtevno trebušno operacijo in odstranili so mu tri metre črevesa.

Ko se je zbudil iz anestezije, je vprašal bolniško sestro: 'Kaj se je zgodilo?'

Ko mu je sestra povedala, je zagodrnjal: 'Namesto celega tedna bo zdaj trajalo deset dni!'

Njegov tretji srčni infarkt se je zgodil, ko jih je imel devetinosemdeset.

Ko je prišel k zavesti, je vprašal: 'Ista stvar doktor?'

Zdravnik je odgovoril: 'Da.'

Oče je odvrnil: 'To vsakokratno izgubljanje celega tedna postaja že slaba navada.'

Četrty infarkt je imel pri triindevetdesetih. Ko je prišel k zavesti, je rekel: 'Če sem pošten, doktor, mislil sem, da me bo četrty odnesel s sabo. Izgubljam zaupanje v petega!'

Pri sedemindevetdesetih in pol je oče z mojima sestrama načrtoval vikend izlet na podeželje. Vsi njegovi vrstniki in tudi nekateri njihovi otroci so bili že mrtvi.

Načrtovali so, koga bodo obiskali, v katerem hotelu bodo prespali in v kateri restavraciji bodo jedli. Potem so šli k avtu. Ko so bili pri avtu, je oče rekel: 'Oh, pozabil sem klobuk.'

Stekel je ponj. Sestri sta nekaj časa čakali, potem pa se spogledali in mirno rekli: 'Zgodilo se je.'

Vstopili sta v hišo. Oče je zaradi močne možganske krvavitve obležal na tleh mrtev.

Moja mama je padla in si zlomila kolk pri triindevetdesetih. Rekla je: 'Da se to zgodi ženski mojih let, je smešno. Nekako bom že zmogla.' In je res.

Ko je leto dni pozneje znova padla in si zlomila drugi kolk, je rekla: 'Da sem se pobrala po prvem zlomu, je bilo zame zahtevno. Ne verjamem, da bom preživela še drugega, vendar pa nihče ne bo mogel reči, da nisem poizkusila.'

Vedel sem, in tudi vsi drugi v družini so vedeli, da bo tokratni zlom usoden. Umrla je zaradi pljučnice, 'prijateljice starih žena'.

Najpriljubljenjši citat moje mame je bil iz pesmi Longfelowa 'Deževni dan': 'V življenju vsakogar mora kdaj pa kdaj deževati. Nekateri dnevi morajo biti temni in puščobni.'

Moj oče in mati sta znala uživati življenje. Pacientom skušam posredovati sporočilo: 'Uživajte življenje, uživajte ga do zadnje kaplje.'

In bolj kot lahko življenje izpolnimo s humorjem, bolje je.

Ne vem, kako je tisti študent prišel na idejo, da nameravam umreti. To dajem na stran.' (Rosen, 1982: 167-170)

Zadnji stavek bi lahko razumeli, da je Erickson smrt zanikal, vendar je tudi iz ostalih biografskih podatkov jasno (npr. Rossi, Ryan in Sharp, 1983; Erickson in Keeney, 2006), da je s poudarjanjem pomena polnega doživljanja življenja poskušal zmanjšati tesnobo pred smrtjo. Kot ni zanikal smrti, si tudi ni zatiskal oči pred tem, da so nujni sestavni del življenja tragedije, nesreče in bolezni. V zadnjih letih svojega življenja je precej pozornosti posvečal temu, da je bližnje pripravljaj na svojo smrt. Ni želel, da bi dolgo žalovali za njim in se je rad šalil, da bi ublažil njihovo tesnobo. Odprto je govoril o smrti in je bil podobno kot njegov oče usmerjen v prihodnost. Tako je še tik pred smrtjo načrtoval, kako bo naslednji ponedeljek izvedel seminar. Ni želel pogreba ali pokopa, temveč so bližnji njegov pepel raztrosili na vrhu hriba v neposredni bližini kraja, kjer je živel.

Irvin D. Yalom: Groza pred smrtjo kot prebujevalna izkušnja

Lep primer gerotranscendentnega starostnika (rojen je leta 1931) med psiho-terapevti je tudi Irvin D. Yalom, ki v svoji zadnji, avtobiografski knjigi (Yalom, 2018b) lahko marsikoga preseneti, ko pravi, da so mu v primerjavi s prejšnjimi življenjskimi obdobji sedemdeseta in osemdeseta leta prinesla največ notranjega miru in polnosti bivanja. Tudi on se sklicuje na Heideggrovo ontologijo, ko se zavzema za to, da bi se namesto »pozabe biti«, ki se kaže v našem »vsakdanjem načinu bivanja«, bolj osredotočali na »čudež same biti« in se v »ontološkem načinu bivanja čudili, da stvari sploh so in da sploh smo« (Yalom, 2018a: 41).

Za glavna vrata k ontološkemu načinu bivanja pa ponuja soočenje z grozo pred smrtjo, o kateri je že leta 1970 napisal: »Groza pred smrtjo je splošno prisotna in ima tolikšno moč, da se z zanikanjem le-te porabi velik del človekove življenjske energije. Preseganje smrti je osrednja spodbuda v človekovih izkušnjah, in sicer od najglobljih, najbolj osebnih notranjih dogajanj, obramb, vzgibov, sanj in mor, do najbolj splošnih makrosocialnih struktur, spomenikov, teologije, ideologije, obredov pred spanjem, balzamiranja, preboja v veselje in našega celotnega življenjskega sloga, porabe časa, odvisnosti od zabave, neomajnega verovanja v mit o napredku, 'vodilnega nagona', našega hrepenenja po trajnem slovesu. Strah pred smrtjo je tako grozovit, da se moramo ljudje pred njim osamiti s pomočjo verskih, družbenih in osebnih iluzij, ritualov, obsesivnih stremeljenj, poveličevanja samega sebe, nešteti obupnih poskusov laganja samemu sebi o bistveni naravi resničnosti. Smrt je tista groza, ki privede do psihopatologije.« (Yalom v Erić, 2009: 80)

V knjigi *Strmenje v sonce*, ki je izvirno izšla leta 2008 in jo je v celoti posvetil grozi pred smrtjo, da bi z njo bralcem pomagal »nebrzdano grozo pred smrtjo

zvesti na stopnjo vsakdanje, obvladljive tesnobe« (Yalom, 2018a: 244), je celo poglavje posvetil opisu lastnih izkušenj s smrtjo in kako so vplivale na njegovo življenje (prav tam: 137-178). Kljub svojemu judovskemu poreklu pa ni niti z besedo omenil holokavsta in svojega odnosa do njega. Čeprav sta starša emigrirala s Poljske oziroma iz Rusije v ZDA pred nacističnimi pogromi, je izkušnja holokavsta vseeno ostala preblizu njegovim otroškim in mladostnim spominom bivanja v judovski skupnosti. Tudi za tako osveščenega človeka, kot je Yalom, je bilo še prezgodaj, da bi, kljub temu da ni sprejel judovske vere, pogledal v to črno sonce zgodovine in ob tem začutil vso grozo temačnih žarkov holokavsta, ki so se zarežali tudi vanj, pa čeprav je bil na varnem na drugi celini:

»Spominjam se, da sem kot najstnik gledal poročila o osvoboditvi taborišč; postajalo mi je slabo, bil sem otrpel in zgrožen. Hotel sem videti, čutil sem, da moram gledati. To je bilo vendar moje ljudstvo – moral sem gledati. Ampak kadarkoli sem gledal, sem bil globoko pretresen in vse do danes ne zmorem zatreti vdora vseh teh surovih predstav: bodeča žica, dim krematorijev, nekaj preživelih in okostnjakom podobnih figur v črtastih cunjah. Imel sem srečo, saj bi tudi jaz lahko postal eden izmed teh okostnjakov, če moji starši ne bi zapustili domovine, še preden so nacisti zavzeli oblast. Najstrašnejše izmed vseh pa so se mi zdele predstave o buldožerjih, ki so premikali ogromne gore trupel. Med temi trupli so bili tudi moji družinski člani: sestra mojega očeta, ki je bila umorjena na Poljskem, ter z njo tudi žena in trije otroci mojega strica Abeja, ki je pripotoval v ZDA leta 1937. S seboj je želel pripeljati tudi svojo družino, vendar mu je za to žal zmanjkalo časa.

Predstave so v meni sprožile toliko groze in z besom prežetih fantazij, da sem jih komajda lahko prenašal. Ko so se ponoči pojavile v mojih mislih, je bilo spanca konec. Bile so neizbrisljive, nikoli niso zbledele [...] odločil sem se, da takšnih predstav ne bom več dodajal v moj miselni portfolio in se začel izogibati filmov ter opisov o holokavstu. Od časa do časa sem se poskušal odraslo soočiti z zgodovino, vendar mi ni nikoli uspelo. Prisilil sem se v obisk kina, da bi si kasneje ogledal filme, kot so Schindlerjev seznam [Schindler's List] in Sofijina izbira [Sophie's Choice], vendar sem vsakokrat zapustil dvorano in se ponovno odločil, da se bom v prihodnje izogibal takšni bolečini.« (Yalom in Brent, 2020)

Šele tri leta po izdaji *Strmenja v sonce* je objavil kratko zgodbo o srečanju s svojim dolgoletnim prijateljem Bobom z naslovom *I am Calling the Police* (v slovenskem prevodu Zoltana Papa *Pozabiti za pol stoletja* v tej številki Kairosa), potem ko je zbral pogum, da se je soočil z Bobovimi najstniškimi spomini na grozote povezane z iztrebljanjem Judov v Budimpešti. V svoji avtobiografiji iz leta 2017 navaja, da vse bolj čuti, kako ga neke sile vlečejo k njegovim začetkom, k begunski zgodbi njegovih staršev ter »solzni dolini in bolečini, s katerima

morda nikoli ne bo opravil« (Yalom, 2018b: 396). Že od ranih let v sebi opaža neposlušne občutke, ki ustvarjajo turbulenco in mu tudi v osemdesetih letih grozijo, da bodo priplavali na plano, če se bo upočasnili. Čeprav se je zgodaj upokojil, je njegov dnevni urnik enak – vsako jutro tri do štiri ure piše, ponavadi šest ali sedem dni v tednu, petkrat popoldne pa sprejema kliente. Zato se graja glede svoje lažne upokojitve in se sprašuje, koliko osemdesetletnikov še tako trdo dela, vendar si svojo strast do pisanja razlaga kot konstruktivno prizadevanje, da bi odgnal minevanje časa in neizogibno smrt. Ko potegne črto pod svoje življenje, zato le malokaj obžaluje in so mu ljube besede, ki jih je izrekel Nietzschejev Zaratustra: »Je bilo to življenje? Le dajmo! Še enkrat!« (prav tam: 397)

Kljub svojemu židovskemu poreklu Yalom ni pripadnik nobene veroizpovedi. Čeprav goji spoštovanje do vernikov in je zelo pazljiv, da svojim klientom nikakor ne spodbija njihove vere, pa sam ne verjame v nekaj, kar nasprotuje zakonom narave, na primer v nesmrtnost duše, reinkarnacijo ali posmrtno življenje, saj vidi v tem le enega od številnih načinov zanikanja smrti. Verjame pa v brezčasnost modrosti, v moč in nesmrtnost idej, v kolikor nagovorijo druge ljudi, tako da se potem lahko kot valovi prenašajo iz roda v rod.

V svoji eksistencialni naravnosti poudarja, kako je poleg zavedanja minljivosti in smrti pomembno postopno večanje sposobnosti za doživljanje pozitivne samote, razvijanje odgovornega odnosa do svobode in odločanja ter negovanje smisla v lastnem delovanju. Glede odnosa do smrti mu je blizu Epikur, ki je »predvidel sodoben pogled na nezavedno, saj je poudarjal, da se večina ljudi ne zaveda svojih skrbi glede smrti, o njih pa je moč sklepati na podlagi njihovih zakrinkanih manifestacij« (Yalom, 2018a: 78). Čeprav je za naslov svoje knjige *Strmenje v sonce* našel navdih v maksimi, ki jo je v sedemnajstem stoletju napisal François de Rochefoucauld: »V sonce in smrt ni mogoče gledati naravnost,« je v besedilu knjige na številnih primerih iz zgodovine, filozofije, leposlovja in svoje psihoterapevtske prakse pokazal, da lahko človek pridobi veliko dobrega, če se ideji smrti zazremo naravnost v oči: »Čeprav nas fizičnost smrti uniči, nas ideja o smrti odreši.« (Yalom, 2018b: 221)

Poudarja, da je soočanje s strahom pred smrtjo lahko »prebujevalna izkušnja« (Yalom, 2018a: 39-75), ki človeku prinese polnejše življenje. Na seznam katalizatorjev za notranje prebujenje z opisi primerov iz svoje prakse uvršča predvsem »žalovanje ob izgubi ljubljene osebe, življenjsko nevarne bolezni, razpad intimnega razmerja, večje življenjske mejnike, denimo rojstne dneve (petdesetletnica, šestdesetletnica, sedemdesetletnica, ipd.), kataklizmične travme, denimo požar, posilstvo ali rop, odhod otrok od doma (sindrom praznega gnezda), izgubo službe ali spremembo kariere, upokojitev, selitev v dom

za starejše, tudi pomenljive sanje« (prav tam: 43). V vseh teh spodbujevalcih Yalom s svojim pretanjenim eksistencialnim čutom odkriva skupno značilnost, da namreč zabrenkajo na struno naše minljivosti in smrtnosti. Seveda bi k temu seznamu lahko dodali še marsikaj, npr. alkoholikov »udarec ob dno«, kot ga razumejo Anonimni alkoholiki (Bateson, 2019: 346) ali celo psihotično epizodo, v kolikor v njej prepoznamo posebno obliko duhovne krize (Grof in Grof, 1989). Od spočetja naprej smo izpostavljeni dogodkom, ki lahko pokrenejo spominske procese v naših celicah in tako postanejo možne kali za naše prebujanje. Potem ko vse bolj odkrivamo epigenetske mehanizme, nam je tudi vse bolj jasno, da se v naš telesni spomin lahko vtisnejo tudi izkušnje prejšnjih rodov, iz katerih lahko vzbrsti širše zavedanje v »ontološkem načinu bivanja«, kot bi rekel Yalom. Žal učinek prebujevalnih izkušenj ni nujno trajen, temveč lahko zbledi, zato je ključnega pomena, da se odločimo, da bomo svojo prebujenost vzdrževali. Kot lahko vsak dan skrbimo za higieno svojih zob, da ne zgnijejo, ali kot redno zalivamo svoje rože, da ne ovenijo, moramo najti načine stalnega negovanja ontološkega načina bivanja, v kolikor želimo živeti polnejše.

Je torej Tornstamov koncept gerotranscendence preozek in je transcendiranje v smislu prebujevalnih izkušenj nekaj, kar se nam lahko dogaja celo življenje? In če se vrnemo na začetek, ali je korona epidemija kot kataklizmični dogodek lahko prebujevalna oziroma transcendentna izkušnja?

Gerotranscendence ali geroimanence?

Če hočemo odgovoriti na ta vprašanja, se moramo še prej vrniti k sami definiciji transcendence⁹, o kateri je v okviru razprav o religiozni transcendenci govora že tisočletja: »Sredozemske religije so 5.000 let nihale sem ter tja med imanenco in transcendenco. V Babilonu so bili bogovi transcendentni na vrhovih gora; v Egiptu so bili imanentni v faraonih; krščanstvo je zapletena kombinacija teh verovanj.« (Bateson, 2019: 472)

Gregory Bateson nas zato opozarja, da ob iskanju definicije transcendence ne smemo zanemariti dejstva, da je prevladujoč del zahodnjaške miselnosti oblikovan skladno s premiso o transcendentnem božanstvu in da bo zato marsikomu težko razmišljati o odnosu tistega, kar imenujemo »jaz« oziroma »sebstvo«, do

tistega, kar imenujemo »Bog«, v smislu imanence. Celo Darwin je včasih naravni selekciji pripisoval lastnosti transcendence in smisla.

Tako obstaja tudi nevarnost, da bi Tornstamovo gerotranscendenco razumeli na tradicionalno transcendentni način, čeprav eksplicitno poudarja, da je sam ni koncipiral »v verskem ali metafizičnem smislu« (Tornstam, 2017: 38). Podobno Yalomovo razumevanje prebujevalne izkušnje in Morenovo pojmovanje samo-transcendence, ki se v veliki meri prekrivata s Tornstamovo interpretacijo transcendence, nista povezana s transcendentnim božanstvom. Tornstam razvojni proces v starejših letih razume v smislu imanence, tako da je gerotranscendence tako kot v Jungovi teoriji individuacije »končna stopnja naravnega napredovanja proti zrelosti in modrosti« (prav tam). Tornstam ne zanika, da so transcendentne izkušnje možne vse življenje, od otroštva (pedotranscendence po Jungu) do starosti, vendar pa je s pojmom gerotranscendence v skladu z Jungom hotel poudariti, da so v starejših letih drugačne kot v prejšnjih življenjskih obdobjih.

Tako bi lahko rekli, da je Tornstamova gerotranscendence pravzaprav »gero-imanence« oziroma transcendence v smislu odkrivanja imanentnih značilnosti nečesa, kar presega posameznika in je v veliki meri skrivnostno, vendar te značilnosti potem v skladu z našo individualistično naravnostjo pripišemo posamezniku in jih poimenujemo kot »transcendentne«. Le od človekove namere in odločitev ter od konkretnih naključnih okoliščin, ki so lahko spodbujevalne ali zaviralne, je odvisno, ali bo posameznik oziroma bolje rečeno mentalna aktivnost, ki jo uteleša (Moreno bi rekel so-zavest in so-nezavedno), izpeljala naravni proces, ki ga potem lahko opisujemo s pomočjo »gerotranscendentnih« razlikovanj na kozmični, osebni, socialno odnosni dimenziji, kot jih je definirala Tornstam.

Poglobljen premislek o tem, kaj je v naših izkušnjah transcendentno ali imanentno, odpre vprašanje, kaj sploh je posameznik in kaj družba. Ob tem se nam lahko zvrsti: »Nič ni bolj dvomnega od pojmov posameznik in družba. Pravzaprav družbe ni: obstajajo samo družbeni procesi, od katerih nekateri generirajo racionalnost, drugi pa so viri napak (kajti 'družba' se lahko moti prav tako kot posameznik ...) Prav tako ni posameznikov, temveč obstajajo samo individualni mehanizmi mišljenja, od katerih nekateri generirajo logiko, drugi pa proizvajajo anarhijo.« (Piaget, 1995: 199)

Če transcendenco definiramo kot določen mehanizem mišljenja, ki generira logiko modrosti in agape, in hkrati kot družbeni proces, ki proizvaja racionalne oblike sodelovanja in solidarnosti namesto anarhije, nam lahko to pomaga odgovoriti na vprašanje, ali je korona epidemija kot kataklizmični dogodek lahko prebujevalna oziroma transcendentna izkušnja. Za vse tiste, ki so zaradi večje imunske odpornosti manj življenjsko ogroženi, bo epidemija lahko tran-

⁹ V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je transcendence definirana kot prehajanje, preraščanje, na primer transcendence smrti, religiozna transcendence, transcendence k biti, transcendence v nebivanje, v filozofskem smislu po Sartru pa kot preseganje določene kakovosti, stanja bivanja (SSKJ, Pridobljeno s: https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika/3606021/T4MVC_System_Web_Mvc_ActionResult#).

scendentna izkušnja, v kolikor se odločijo, da se bodo za zaščito starejših s samoomejevanjem odrekli egoističnemu zadovoljevanju svojih želja. Kako pa je s transcendentno izkušnjo starejšega človeka, ki v domu upokojencev umira, pa obiski svojcev niso dovoljeni?

Enega takih primerov sem spremljal tudi sam. Šestdesetletni sin, ki že trideset let živi na drugi celini, je dva tedna pred razglasitvijo epidemije prišel v Slovenijo, kjer je imel namen ostati mesec dni in pol, da bi lahko v domu upokojencev vsak dan obiskoval svojo umirajočo, nepokretno, čez devetdeset let staro mamo. Zaradi napredujoče demence po eni strani in po drugi strani zaradi ulkusov na nogah, ki se kljub skrbni negi počasi širijo in navzlic lajšanju z analgetiki povzročajo hude bolečine, so bili njegovi obiski še kako dobrodošli. Njegova prisotnost je bila materi v veliko uteho, tako da je jasno izražala željo, naj bo čim več ob njej. Tudi osebje doma je bilo veselo njegove pomoči in so mu omogočali, da je bil ob mami, kolikor dolgo je hotel. Nato pa je prišla zgora in z njo velika stiska, zaradi katere se je name obrnil po pomoč. Čeprav je razumel logiko ukrepa za širše dobro, mi je za svoj konkreten primer navedel tehtne argumente, zakaj se mu zdi, da s svojimi obiski ne bi nikogar ogrožal. Po prihodu v Slovenijo je živel v materini hiši na podeželju, ki je od materinega odhoda v dom pred tremi leti ostala prazna. Že pred razglasitvijo epidemije se praktično ni družil z nikomer, saj se je cele dneve posvečal mami, po nastopu omejevalnih ukrepov pa je bil v hiši sam, v kolikor ni hodil na samotne sprehode v bližnjo gmajno: »Če je mama lahko v stalnem stiku z osebjem, se sprašujem, kako bi jaz lahko bil zanj in za druge v domu bolj ogrožajoč. Saj ima svojo sobo.« Na to nisem imel pametnega odgovora, rekel sem mu le, da če bi jaz lahko odločal, bi mu dovolil, da je ob mami tako dolgo in pogosto, kot je bil pred razglasitvijo epidemije. Čeprav sem zdravnik, nisem mogel najti utemeljitve, kako bi z obiski kogarkoli ogrožal bolj kot osebje doma. Ko je lahko po dveh mesecih (zaradi odpovedi letov je ostal v Sloveniji) spet začel obiskovati mamo za pol ure (to je bilo največ, kar so v domu dovolili), je bil pretresen in globoko užaloščen, saj se je opazno pogreznila vase: »Čutim, da ne le zaradi telesnega pešanja, temveč tudi zaradi osamljenosti, razočaranja in obupa, da me ni bilo. In zakaj sem lahko zdaj ob njej le za pol ure? Medicinska sestra pazi, da nisem niti minute več.« Na to sem mu znal še manj odgovoriti kot prej, predvidevam pa, da bi osebje z malo več posluha za transcendenca ravnalo drugače. Ta primer tudi zgovorno kaže, kako je transcendenca socialno pogojena, kako jo lahko kontekst doma spodbuja ali pa zavira.

Epilog

Kljub nekaterim splošnim značilnostim gerotranscendence je s fenomenološkega vidika vsak primer starejšega človeka s temi karakteristikami edinstven, kot so unikatni naši prstni odtisi. V nizu primerov, ki sem jih opisal, in v še večjem naboru tistih, ki jih nisem omenil, lahko vsak najde zanj najbolj navdihujočega. Bo to strastno eruptivni Zupan, razvojno optimistični Erikson, modro presežni Jung, temačno pronicljivi Freud, posvečeno trdoživi Frankl, mistično skupnostni Moreno, hudomušno pronicljivi Erickson, melanholično mili Hesse, smejoče prebujena Manca, skromna v Boga zazrta Klevisarjeva ali sočutno filozofski Yalom?

Dragoceno je tudi Morenovo opozorilo, da se še tako transcendentno razsvetljeni posamezniki podobno kot navadni smrtniki v medosebnih odnosih iz dneva v dan srečujejo z izzivi sožitja: »Vsak človek sledi svoji goreči želji, vsak hoče dobro, pa vendarle skupnost kot celota razpada. Celo če bi vsak član naše družbe dosegel svetniško popolnost, bi bile interakcije svetnikov verjetno še vedno nepopolne. Dva svetnika morata razviti medsebojno harmonijo, če pa jih je več, morajo biti sposobni, da blagodejno delujejo kot skupina. Ob tem lahko jasno pokažemo smiselnost 'terapevtske družbe': to je uresničiti harmonično sožitje skupin med seboj različnih posameznikov.« (Moreno, 1974: 396)

Sam sem imel srečo, da sem od leta 2007 поблиže spoznal rošija Paula Hallerja, pod vodstvom katerega se nas kakšnih štirideset vsako leto za nekaj dni umakne v meditativni odmik, sešin. Vsako dopoldne nas spodbuja k tihemu zrenju vase in razvijanju čuječnosti z navdihujočimi govori. Med drugim mi je pomagal prizemljiti moje mladostne idealizirane predstave o tem, kako izgleda razsvetljeni, transcendirajoči posameznik. Pred leti se me je močno dotaknila zgodba, ki jo je v enem od svojih govorov povedal o svojem dolgoletnem prijatelju in ki ima podobno poanto kot Morenovo opozorilo, kako zahtevno je transcendentno sožitje in kako krhko je naše ravnoesje v njem.

Tako kot Paul je tudi prijatelj postal član skupnosti zenovskega centra v San Franciscu, v katerem sta prevzemala razne funkcije več kot dvajset let. Ko pa je prestopil v sedemdeseta leta, se je pri njem začela naglo razvijati huda oblika demence, zaradi katere so ga morali sprejeti v hospic, ki prav tako deluje v okviru centra. Med simptomi je vse bolj začela izstopati dezorientacija, hude spominske motnje, delirantne epizode in konfabulacije. Prijatelj je vse težje ohranjal stik z resničnostjo in samim seboj, vendar je do zadnjega dne vztrajal z rednim meditiranjem in prosil Paula, ki ga je vsak dan obiskoval, naj mu ta stik pomaga ohranjati čim dlje. Tako sta se do zadnjega dne pogovarjala o vsebini njegovega

doživljanja in poskušala razložiti zrna zdravja od bolezenskih plev ter kolikor se da skrbno varovati otoke prijateljeve identitete, ki jih je bolezenski proces vse bolj razkrajal. Paul je zgodbo, kljub temu, da je minilo že leto dni od prijateljeve smrti, zaključil vidno ganjen: »Tako, vidite, je s tem procesom prebujanja naše čuječnosti. Ne konča se, dokler lahko še dihamo. In do zadnjega diha ne vemo, kakšne preizkušnje nas še čakajo.«

Viri

- Adams, K. B., Roberts, A. R. in Cole, M. B. (2010). Changes in activity and interest in the third and fourth age: Associations with health, functioning and depressive symptoms. *Occupational Therapy International*. Pridobljeno s: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/oti.304>
- Angus, I. (2016). *Facing the Anthropocene: Fossil Capitalism and the Crisis of the Earth System*. New York: Monthly Review Press.
- Barry, J. D., Bozarth, J. D., Myers, J. E. in Heyn, J. E. (1985). Jungian Analytical Psychology and Old Age. *Journal of Applied Gerontology* 4(2): 105-110.
- Bateson, G. (2019). *Ekologija idej*. Ljubljana: Beletrina.
- Beck, C., Schutz, C., Walton, C. in Walls, R. (1990). Predictor of loneliness in older men and women, *Journal of Women and Aging*, 2, 3-31.
- Blazer, D. G. (2005). *The Age of Melancholy: "Major Depression" and its Social Origin*. New York: Routledge.
- Bogataj, K. (1974). Spremnna beseda o avtorju. V: Hesse, H. *Demian*. Ljubljana: Cankarjeva založba: 213-31.
- Bogdan, A. (2009). *Osamljenost stanovalcev v socialno varstvenem zavodu*. Diplomsko delo. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru.
- Bohak, J. (1981). *Srednja leta*. Celje: Mohorjeva družba.
- Bohak, J. (2019). Ozaveščanje za odrast: utrinki ob izidu slovenskega prevoda učbenika Osnove klasične psihoanalize. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, 13(3-4), 289-301.
- Bohak, J. (2020). Utrinki ob smrti zenovskega mojstra in benediktinskega meniha Willigisa Jägra. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, 14(1-2), v tisku.
- Bruyneel, S., Marcoen, A. in Soenens, B. (2005). Gerotranscendence: Components and spiritual roots in the second half of life. Pridobljeno s: <https://ssrn.com/abstract=870233>.
- Choi, N. G., Ransom, S. in Wyllie, R. J. (2008). Depression in older nursing home residents: the influence of nursing home environmental stressor, coping, and acceptance of group and individual therapy. *Aging Ment Health*, 12(5), 536-47.
- D'Alisa, G., Demaria, F. in Kallis, G. (2019). *Odrast: Besednjak za novo dobo*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- Delo (2016, 11. november). Starejše ljudi obravnavate kot krhke. Saj so stari komaj 55 let! Pridobljeno s: <https://www.delo.si/sobotna/starejse-ljudi-obravnavate-kot-krhke-saj-so-stari-komaj-55-let.html>
- Delo (2019, 16. september). Prihodnost je v transformaciji domov za starejše. Pridobljeno s: <https://www.delo.si/novice/slovenija/prihodnost-je-v-transformaciji-domov-za-starejse-223973.html>
- Dnevnik (2016, 29. oktober). OECD opozarja, da v Sloveniji dela le vsaka tretja oseba, starejša od 55 let. Pridobljeno s: <https://www.dnevnik.si/1042753792>
- Drageset, J. (2004). The importance of activities of daily living and social contact for loneliness: a survey among residents in nursing homes. *Scand J Caring Sci*, 18(1), 65-71.
- Dragoš, S. in Leskošek, V. (2016). *Gospodarstvo za 1%: Oxfamovo poročilo št. 210 - Slovenska smer*. Ljubljana: Založba / *cf.
- Eagleton, T. (2018). *Upanje brez optimizma*. Ljubljana: Beletrina.
- Ebel, D. J. (2000). The aging of aquarius: Gerotranscendence and its relevance to post modern society. *Final Paper for Gerontology 530i*. University of Southern California: Andrus Center for Gerontology. Dostopno prek: www.researchgate.net.
- Erickson, B. A. in Keeney, B. P. (2006). *Milton H. Erickson M.D.: An American Healer*. London: Crown House Publishing.
- Erikson, E. (2014). *Identiteta in življenjski cikel*. Ljubljana: UMco.
- Erić, L. (2009). *Strah pred smrtjo*. Ljubljana: IPAL.
- Foucault, M. (2010). *Zgodovina seksualnosti*. Ljubljana: Založba ŠKUC.

- Frankl, V. E. (2010). *Biti človek pomeni najti smisel*. Ljubljana: Novi svet.
- Frankl, V. E. (2013). *Kljub vsemu reči življenju da: Psiholog v koncentracijskem taborišču*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Frankl, V. E. (2014). *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba.
- Frankl, V. E. (2015). *Zdravnik in duša: Osnove logoterapije in bivanjske analize*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Friedli, L. (2009). *Mental health, resilience and inequalities*. Copenhagen: WHO Regiona Office for Europe. Pridobljeno s: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/100821/E92227.pdf
- Fromm, E. (2013). *Imeti ali biti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Geisler, F. (1999). Judentum in Psychodrama. V Buer, F. (ur.). *Morenos therapeutische Philosophie: Zu den Grundideen von Psychodrama und Soziometrie* (3. izd.). Opladen: Leske + Budrich: 49-73.
- Gerdina, O. (2017). Strgane nogavice, pa kaj? V Tornstam, L. (2017). *Gerotranscendence – razvojna teorija o dobrem staranju*. Ljubljana: OPRO Zavod za aplikativne študije: 180-192.
- Gerdina, O. (2020). Gerotranscendence in odnos med zakoncema v starosti: primer gospoda Metoda. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, 14(1-2), v tisku.
- Giroux, H. A. (2006). *The Giroux Reader*. New York: Routledge.
- Giroux, H. A. (2008). *Against the terror of neoliberalism: politics beyond the age of greed*. Paradigm Publishers.
- Giroux, H. A. (2018). *American Nightmare: Facing the Challenge of Fascism*. San Francisco: City Lights Books.
- Giroux, H. A. (2019). *The Terror of the Unforeseen*. Los Angeles: Los Angeles Review of Books.
- Gisiger, S. in Yalom, I. D. (2014). *Yalom's Cure*. Documentary film. Vienna: Autlook Filmsales GmbH.
- Ghosh, A. (2016). *The Great Derangement: Climate Change and the Unthinkable*. Chicago & London: The University of Chicago Press.
- Grof, C. in Grof, S. (1989). *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. New York: Tarcher/Putnam.
- Hočevnar, B. (2019). *Ninna Kozorog: Da bi vsak znal odpreti oči in pomagati z malimi dejanji*. Pridobljeno s: https://www.delo.si/delova-osebnost-leta-2019/da-bi-vsak-znal-odpreti-oci-in-pomagati-z-malimi-dejanji-261679.html?fbclid=IwAR2ZuuszpKn-9LdPCqgRlhcwPRnRoLoG_bH2lCqOBuOw4sDOqKKeXMfmXk
- Honore, C. (2018). *Hvalnica počasnosti: Svetovno gibanje, ki kljubuje kultu hitrosti*. Ljubljana: Založba Chiara.
- Hosta, D. (2020). *Pojav gerotranscendence med oskrbovanci Doma starejših občanov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani.
- Hradil Kuplen, D. (2020, 4. junij). Težava ni virus, težava je tisto, kar je bilo, preden je prišel. Pridobljeno s: <https://val202.rtvsl.si/2020/05/zivljenjski-slog-31/>
- Hsiao, C. Y., Yeh, S. H., Wang, J. J., Fu, L. Y., Lin, I. F. in Li, I. C. (2018). The Effect of Gerotranscendence Reminiscence Therapy among Institutionalized Elders: A Randomized Controlled Trial. Pridobljeno s: <http://www.jneuropsychiatry.org/peer-review/the-effect-of-gerotranscendence-remembrance-therapy-among-institutionalized-elders-a-randomized-controlled-trial.pdf>
- Humanitarček (2020, 11. junij). Sem si malo želela, da me virus nese. Pridobljeno s: <https://www.facebook.com/humanitarcek/posts/2960211090774381>
- Hvalič Touzery, S. (2006). Gerontološko izrazje: Osamljenost: Socialna izolacija. *Kakovostna starost*, 9(4).
- Intihar, A. (2020, 22. marec). V vsakdanjem življenju ne čutiš, da si država pravzaprav – ti sam. Delo. Pridobljeno s: <https://www.delo.si/novice/slovenija/alozj-ihan-v-vsakdanjem-zivljenju-ne-cutis-da-si-drzava-pravzaprav-ti-sam-290048.html>
- Jerotič, V. (1976). Herman Hesse. V: Jerotič V. *Bolest i stvaranje - patografske studije*. Beograd: BIGZ: 125-60.
- Jung, C. G. (1989). *Spomini, sanje, misli*. Ljubljana: DZS.
- Jylha, M. (2004). Old Age and Loneliness: Cross-sectional and Longitudinal Analysis in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 157-168.

- Kalšek, M. (2002). *Osamljenost kot problem starostnikov sodobnega časa*. Diplomsko delo. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
- Klein, N. (2014). *This Changes Everything: Capitalism vs. the Climate*. London: Allen Lane.
- Klevišar, M. (1990). *Kako udomačiti bolezen*. Ljubljana: Katehetski center.
- Klevišar, M. (1998). *Na poti vere, upanja, ljubezni*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Klevišar, M. (2004). *Moja četrta kariera*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Klevišar, M. (2006). *Spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Družina.
- Klevišar, M. (2009). *Umetnost sobivanja*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Klevišar, M. (2016). *V dom – zakaj pa ne*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Košir, M. (2014). *Smrt je moja največja učiteljica*. <https://www.youtube.com/watch?v=8n96zjgT4dE>
- Košir, M. (2015). *Darovi minevanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Košir, M. (2018). *Iz trebuha in neba*. Brezovica pri Ljubljani: Grafični atelje Zenit.
- Kundera, M. (1995). *Počasnost*. Ljubljana: Nova revija.
- Lacković-Grgin, K. (2008). *Usamljenost: Fenomenologija, teorije i istraživanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lamovec, T. (1991). Milton H. Erickson: Nov pristop k hipnoterapiji. *Anthropos*, 23(1/3), 203-212.
- Leskošek, V. in Dragoš, S. (2014). Social Inequality and Poverty in Slovenia – Policies and Consequences. *Družboslovne razprave*, XXX(76), 39-53.
- Lovelock, J. (2009). *The Vanishing Face of Gaia*. New York: Basic Books.
- Lukas, E. (2017). *Osnove Logoterapije*. Celje: Mohorjeva družba.
- Makarovič, S. (2016). *Samost*. Ljubljana: Društvo slovenskih pisateljev.
- Mazzini, M. (2012). *Polni koledarji, prazni dnevi*. Novo mesto: Goga.
- Melin-Johansson, C., Eriksson, U., Segerbäck, I., & Boström, S. (2014). Reflections of older people living in nursing homes. *Nursing older people*, 26(1), 33-39.
- Michels, V. (1979). *Hermann Hesse - A Pictorial Biography*. Frogmore: Triad/Panther Books.
- Milek, V. (2020). Intervju z Manco Košir: Zame je zdrav človek tisti, ki živi polno in pomirjeno sam s seboj. Pridobljeno s: <https://www.delo.si/sobotna-priloga/zame-je-zdrav-clovek-tisti-ki-zivi-polno-in-pomirjeno-sam-s-seboj-290266.html>
- Mladina (2019). Vse zgodbe Humanitarčka: Namesto pravljic za lahko noč. Pridobljeno s: <https://www.mladina.si/194650/vse-zgodbe-humanitarcka-namesto-pravljic-za-lahko-noc/?fbclid=IwAR3rdu3P8LNmbWZUOpAv8e7HIYp9I14TDWITLJSKjtuemqoVP71z-9CFRng>
- Mlakar, Z. (2020, 23. maj). Skozi šivankino uho. Pridobljeno s: <https://4d.rtvsl.si/arhiv/zvezdana/174695107>
- Moreno, J. L. (1970). *Das Stegreiftheater*. New York: Beacon.
- Moreno, J. L. (1974). *Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft*. Opladen: Leske + Budrich.
- Možina, J. (2019). Intervju z Metko Klevišar. <https://4d.rtvsl.si/arhiv/intervju-tv/174608392>
- Možina, M. (2011). Prispevek psihoterapije k evoluciji psihoterapije. V Žvelc, M., Možina, M. in Bohak, J. (ur.). *Psihoterapija*. Ljubljana: IPSA, 503-536.
- Možina, M. in Kramer, M. (2002). Reka življenja; prikaz modela sistemske družinske terapije po Petru Nemetschku. V Bohak, J. in Možina, M. (ur.). *Dialog. Zbornik prispevkov 1. študijskih dnevov Slovenske krovne zveze za psihoterapijo*. Maribor: SKZP, 56-67.
- Možina, M. in Malovrh, P. (2020). Tudi v karanteni je mogoče ohraniti dostojanstvo, pamet in ljubeče srce. Delo, 23. 3. 2020. Dostopno na <https://www.delo.si/novice/slovenija/tudi-v-karanteni-je-mogoce-ohraniti-dostojanstvo-pamet-in-ljubece-srce-289687.html>

- Možina, M. in Ocvirk, S. T. (2020, 4. februar). Sodobna družba je na pragu kolektivnega samomora. Novi tednik. Pridobljeno s: <http://www.nt-rc.si/novi-tednik/sodobna-druzba-je-na-pragu-kolektivnega-samomora/>
- O'Hanlon, S. in Bertolino, B. (1999). *Evolving Possibilities: Selected Works of Bill O'Hanlon*. London: Routledge.
- Oord, T. J. (2005). The love racket: Defining love and agape for the love-and-science research program. *Zygon*, 40(4), 919-938.
- Pettigrew, S. in Roberts, M. (2008). Addressing loneliness in later life. *Aging Ment Health*, 12(3): 302-9.
- Petzold, H. (1979). *Psychodrama-Therapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Piaget, J. (1995). *Sociological Studies*. London: Routledge.
- Plahuta Simčič, V. (2015, 13. april). Manca Košir: »Vsaka smrt je tudi dar.«. Delo. Pridobljeno s <https://www.delo.si/kultura/knjiga/manca-kosir-vsaka-smrt-je-tudi-dar.html>
- Prosen, S. in Pahole, M. (2013). Človek kot igralec vlog: teorija vlog v psihodrami. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, 7(1-2), 78-87.
- Ptujinfo (2020, 11. junij). Stiska starostnikov v koronakrizi: »Sem si malo želega, da me virus nese.« Pridobljeno s: <https://ptujinfo.com/novica/lokalno/stiska-starostnikov-v-koronakrizi-sem-si-malo-zelega-da-me-virus-nese/137952>
- Rajani, F. in Jawaid, H. (2015). Theory of Gerotranscendence: An Analysis. *Austin J Psychiatry Behav Sci*, 2(1): 1035. Pridobljeno s: <https://austinpublishinggroup.com/psychiatry-behavioral-sciences/fulltext/ajpbs-v2-id1035.php> Fahreen Rajani^{1*} and Hena Jawaid²
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (2005). Medčloveški in medgeneracijski odnosi – pogoj za kakovostna poznejša leta. V Turk, J. (ur). *Zdrava poznejša leta*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 293- 307.
- Rebula, A. (2020, 18. marec). Pismo iz Italije. Pridobljeno s: <https://www.alenkarebula.com/clanki/pismo-iz-italije.html>
- Reed, P. G. (1991). Toward a nursing theory of transcendence: Deductive reformation using developmental theories. *Advances in Nursing Science*, 13, 64-77.
- Rosen, S. (1982). *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson*. New York: Norton.
- Rossi, E. L., Ryan, M. O. in Sharp, F. A. (1983). *Healing in Hypnosis: The Seminars, Workshops, and Lectures of Milton H. Erickson*. New York: Irvington.
- Sadler, E. A., Braam, A. W., Van Groenou, M. B., Deeg, D. J. H., & Van der Geest, S. (2006). Cosmic transcendence, loneliness, and exchange of emotional support with adult children: a study among older parents in The Netherlands. *European journal of ageing*, 3(3), 146-154. Pridobljeno s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5546339/pdf/10433_2006_Article_33.pdf
- Schacht, M. (1999). Morenos Philosophie und Mystik. V Buer, F. (ur.). *Morenos therapeutische Philosophie: Zu den Grundideen von Psychodrama und Soziometrie* (3. izd.). Opladen: Leske + Budrich: 207-224.
- Scranton, R. (2015). *Learning to Die in the Anthropocene: Reflections on the End of a Civilization*. San Francisco: City Light Books.
- Serrano, M. (2008). *C. G. Jung in Hermann Hesse*. Nova Gorica: Eno.
- Statistični urad Republike Slovenije (2018). Stopnja tveganja revščine v 2018 glede na 2017 nespremenjena (13,3%), prag tveganja revščine višji. Pridobljeno s: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/8175>
- Svetovna zdravstvena organizacija (2016). Depression – let's talk. Pridobljeno s: <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/en/>
- Tednik (2019, 30. september). Za zidovi. <https://4d.rtvlo.si/arhiv/tednik/174641304>
- Tornstam, L. (1989). Gero-transcendence: a reformulation of the disengagement theory. *Aging (Milano)*, 1, 55-63.
- Tornstam, L. (1997). Life crises and gerotranscendence. *Journal of Aging and Identity*, 2, 117-131.

- Tornstam, L. (2017). *Gerotranscendence – razvojna teorija o dobrem staranju*. Ljubljana: OPRO Zavod za aplikativne študije.
- Valenstein, A. F. (2000). The Older Patient in Psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 48(4): 1563-89. <https://pdfs.semanticscholar.org/4161/6f3c6b34d6b6e59fa2d952f656958546f188.pdf>
- Vratarič, M. S. (2011). *Živim sam, nisem osamljen*. Diplomsko delo. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.
- Wang, K., Duan, G. X., Jia, H. L., Xu, E. S., Chen, X. M., & Xie, H. H. (2015). The level and influencing factors of gerotranscendence in community-dwelling older adults. *International Journal of Nursing Sciences*, 2(2), 123-127.
- West, D. A, Kellner, R. in Moore, W. M. (1986). The effects of loneliness: A review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 351- 363.
- Willi, J. (1985). *Koevolution - Die Kunst gemeinsamen Wachsens*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Yalom, I. D. (1970). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2016). *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe*. Ljubljana: UMco.
- Yalom, I. D. (2018a). *Strmenje v sonce*. Ljubljana: UMco.
- Yalom, I. D. (2018b). *Kako sem postal, kar sem*. Ljubljana: UMco.
- Yalom, I. D. in Brent, L. R. (2011). Pozabiti za pol stoletja. *Slovenska revija za psihoterapijo*, 14(1-2), v tisku.
- Zeller, B. (1984). *Hermann Hesse*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Zupan, V. (2006). *Pesmi iz zapora (1948-1954)*. Ljubljana: DesigNovak.