

Otto Gerdina¹

Gerotranscendence in odnos med zakoncema v starosti: primer gospoda Metoda

Gerotranscendence and Marital Relations in Old Age: The Case of Mr. Metod

Povzetek

Starost je ambivalentno življenjsko obdobje. Raziskovanje staranja se je tradicionalno osredotočalo na pešanje in izgube v starosti, medtem ko novejša gerontološka spoznanja kažejo, da je starost lahko tudi obdobje rasti in razvoja. Po teoriji o gerotranscendenci psihosocialni razvoj v starosti vodi v manjši egocentrizem, močnejša altruistična nagnjenja, integriteto ega, okrepljen odpor do površnega ločevanja med 'prav in narobe' ter povečano odprtost in tolerantnost. Čeprav lahko z gerotranscendenco povezane spremembe močno vplivajo na dolgotrajni partnerski odnos, v tem kontekstu še niso bile raziskane. Cilj članka je poudariti potrebo po proučevanju gerotranscendence v kontekstu dolgotrajnih partnerstev in na podlagi študije primera ilustrirati, kako od upokojitve naprej poteka razvoj gerotranscendence ter, kako ta lahko vpliva na odnos med zakoncema. Pri analizi je uporabljena kombinacija usmerjene in konvencionalne kvalitativne analize vsebin. Primer gospoda Metoda nakazuje, da gerotranscendence ni povezana zgolj z večjim subjektivnim zadovoljstvom, ampak tudi z večjim zadovoljstvom z zakonskim odnosom.

Ključne besede: gerotranscendence, zakonski odnos, študija primera, staranje, pozna starost

Abstract

As a stage of life, old age is characterized by ambivalence. Old age research has traditionally focused on loss and decline in old age, while more recent

¹ Otto Gerdina, doktorski študent, mladi raziskovalec in asistent za sociologijo na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani, otto.gerdina@fdv.uni-lj.si
Otto Gerdina is a PhD student, a junior researcher and assistant in sociology at the Faculty of Social Sciences University of Ljubljana

gerontological findings suggest that old age can be a period of growth and development at the same time. The theory of gerotranscendence states that in old age egocentrism decreases, ego integrity is achieved, the opposition to superfluous distinction between "right and wrong" is increased, and openness and tolerance are enhanced. The aim of the article is to stress the need to examine gerotranscendence in the context of intimate partner relationships. Using a case study, this article illustrates how gerotranscendence manifests itself after retirement and how it can affect marital relationships. It uses a combination of conventional and directed qualitative content analysis. The case of Mr. Metod shows that gerotranscendence is not only associated with greater subjective satisfaction but also with marital satisfaction.

Key words: gerotranscendence, marital relations, case study, ageing, old age

Extended abstract

Introduction

Although research into old age and ageing has traditionally focused on old age as a period of loss and decline, newer gerontological findings suggest that old age can be simultaneously a period of growth and development.

When someone reaches old age, they have to deal with a changing balance of gains and losses. Retirement may reduce an individual's access to opportunities for self-confirmation and may be understood as a voluntary or, more frequently, involuntary withdrawal from the public sphere that is followed by a decrease in social status and prestige.

Retirement would not in itself be such a major turning point were it not connected to certain changes brought about by old age. These changes, on the one hand, include physical and mental decline (illnesses), bereavements (as an increasing number of friends, colleagues and relatives die), a gradual reduction of social networks, a change in values (conditionally), and having to face the prospect of death, one's own mortality and the stigmatisation that is part of every ageist society. Older people also usually experience a shrinking of their living environment, in that more and more activities are tied to the home and its immediate vicinity.

On the other hand, retirement may result in an individual having fewer obligations as he leaves the labour market and, consequently, more free time: for rest, for the family and for socialising. This allows individuals to make new

investments in the self and their intimate partner relationships.

The changes related to old age and, in some instances, life crises, may prompt individuals to address important existential questions about life and in turn provide them with new opportunities for psychosocial development.

The field of psychosocial development in old age is, however, under-studied and under-theorised. One of the few contemporary theories that conceptualise life span development in old age is the theory of gerotranscendence (Tornstam, 2017).

According to this theory, the gerotranscendent individual typically experiences a redefinition of the self and of relationships to others and a new understanding of fundamental, existential questions. According to Tornstam (2017), gerotranscendence includes achieving ego integrity and becoming less self-occupied and self-centred. At the same time, the individual may become more altruistic, broadminded and tolerant. These changes potentially influence the marriage quality and its dynamics. It can be supposed that the presence of gerotranscendence in at least one of the spouses leads to more positive communication, lesser resentment and greater marital satisfaction. However, the impact of gerotranscendence on intimate partner dynamics has yet to be studied.

The aim of this article is to provide a case study that describes the influence of gerotranscendence on a marriage and to stress the need to study gerotranscendence in the context of intimate partner relationships. Based on a case study, this article illustrates how gerotranscendence can manifest itself after retirement and how it can affect marital relations.

The theory of gerotranscendence

The theory of gerotranscendence was developed by Lars Tornstam (1989) and has received wide international recognition. It is a psychosocial gerontological theory with a developmental perspective focusing on the individual. It understands old age as a distinct life stage where individuals develop new understandings of: the self; relationships with others; and of nature, time, and the universe. These three levels form the three dimensions of the theory: the cosmic dimension, the dimension of the self and the dimension of personal and social relationships.

At the cosmic level on the gerotranscendent individual may experience: a decreased distinction between past and present; a decreased fear of death; an increased affinity with, and interest in, past and future generations; an increased joy over small or insignificant things; and an increased feeling of communion with the universe and cosmic awareness.

At the level of the self the changes are the following: ego integrity; a decrease in self-centredness; increased desire to understand oneself; an increased desire for altruism.

At the level of personal and social relationships gerotranscendence involves: a decreased desire for superfluous, superficial social interaction; an increased need for solitude; a decreased interest in conforming to social roles and norms; an increased reliance on everyday wisdom; an increased selectivity in the choice of social and other activities; and an increase in tolerance and broadmindedness.

The changes on all three levels have been found to increase life satisfaction (Tornstam, 2017). The theory of gerotranscendence contrasts with much of the gerontological theory where continuity and stability rather than change, growth and development are key concepts. It also stands in contrast to the view that successful ageing is a kind of perpetual youth where people try to remain active, productive, independent, healthy, and sociable.

Method

The data corpus for this article is derived from a wider research project on conflict resolution and quality of long-term intimate partner relations among retired people who are more than 70 years old. The data for this project was collected in 2016 in Slovenia. The participants for the study were chosen on the basis of theoretical sampling (Glaser in Strauss, 1967). People living in nursing homes and in the community were invited to participate. We only talked to those invitees who showed an interest in taking part in the study. A condition of participation in the study was that the interviewees did not have any serious cognitive disorders or suffered from mental illnesses. Participants were informed of the purpose and focus of the study and of their right to discontinue their participation at any time without stating a reason. The final sample of participants with which we conducted in-depth, semi-structured interviews consisted of thirteen people.

The purpose of this article is to highlight the need to explore the phenomenon of gerotranscendence in the context of intimate partner relationships. In order to illustrate how gerotranscendence can influence the long-term marriage dynamics after retirement we singled out the interviewee with the most salient gerotranscendent characteristics. For the purposes of anonymisation we named him Mr. Metod. This data set was analysed using a combination of conventional and directed qualitative content analysis (Hsieh in Shannon, 2005).

The case of Mr. Metod

Mr. Metod is well educated. He has a university degree. Prior to retirement he held an executive position at a larger firm. At the time of his retirement he was 60 years old. His wife retired at the same time as he did. They were married for 50 years before she passed away. At the time of the interview he was 89 and was a widower.

Before retirement he did not pay a lot of attention to his wife. His time and energy were devoted to his professional career, and he had experienced a great shock when he had to retire. Retirement ended an enviable career that for him was also a source of personal meaning.

He started feeling resentment towards his wife, who, unlike him, did not have problems adjusting to retirement and always found many things to do around the house. That made him feel unimportant and this feeling culminated in an identity crisis. After the crisis his worldview changed.

He experienced his inner world differently. He discovered happiness in reading books. He started thinking about his life and confronted both the positive and negative aspects of his past choices. That led him to become less self-centred, more modest and tolerant. He accepted the shrinkage of his social network and did not feel the desire to keep up superfluous social contacts from work. He renounced many of the social roles and norms he now felt were imposed on him. He gave his pension to his wife as he did not feel the need for money. In Tornstam's (2017) terms, he was moving towards gerotranscendence. This change took place in all dimensions, the exception being a part of the cosmic dimension, where he did not experience a stronger connection with earlier generations and did not fully overcome the fear of death, although he did think more about it.

In relation to his wife, he started noticing all the little things she did around the house and accepted the parts of her character that used to annoy him. He was more reserved when there were things to argue about. He noticed all the things his wife did for him and found a solidarity he did not expect between them. He was more willing to make compromises and found it easier to deal with his negative emotions when she did something he did not approve of. He stopped trying to change her and instead accepted her for who she was. Last but not least, he gave up his dominant position in the marriage and let his wife have the final say when they were making joint decisions.

From middle age sorrow to humour in old age

Before retirement Mr. Metod invested all his energy into his career. This had a negative impact on the marriage as he grew further and further apart from his wife. He felt he had to have the final say in all matters, was often jealous, quickly offended and often quarrelsome. Retirement triggered an identity crisis that, combined with time for reflection about himself, his life and existential questions, accelerated psychosocial development towards gerotranscendence.

Although many changes were related to gerotranscendence and originated from the metamorphosis of his inner self, they were not confined to it. They extended to and manifested themselves in the relationship with his wife. Mr. Metod's new understanding and acceptance of his wife and a decreased need for dominance increased overall marital satisfaction.

Conclusion

Old age and life after retirement may provide people with fewer concerns and more opportunities for psychosocial development towards gerotranscendence. This process can be accelerated by individuals having more time for reflection and/or experiencing crises. Apart from having benefits at the individual level (e.g. greater life satisfaction) gerotranscendence can potentially increase marital satisfaction. In the case of Mr. Metod, it led him towards a new understanding of himself in relation to his wife. For example, he became more aware and accepting of her qualities, as well as less preoccupied with dominance in the relationship.

By providing a detailed account of the intersection of gerotranscendence and marriage dynamics and quality, this case study proposes an exciting new area of investigation for research on psychosocial development and on intimate partner relations in old age.

Uvod

Že od nastanka se je velik del (predvsem zgodnjega) raziskovanja staranja osredotočal na pešanje in izgube v starosti (Baltes in Carstensen, 2003). Namesto spremembe in razvoja je v starosti kot ključni točki prepoznaval kontinuiteto in stabilnost (Tornstam, 2017). Šele vpeljava perspektive življenjskih potekov in koncepta vseživljenjskega razvoja je pripeljala do spoznanja, da se v starosti psihični in socialni razvoj nadaljujeta (Svetelšek, 2017). Ta linija proučevanja je bila v primerjavi z biološkimi študijami deležna manj raziskovalne pozornosti (Phillips, Ajrouch in Hillcoat-Nallétamby 2010), zaradi česar sta potrebna razvoj novih in nadgradnja obstoječih modelov psihosocialnega staranja.

Starost s seboj prinaša veliko kriz in izzivov, skozi katere se mora star človek prebiti, naloge, ki jih mora izpolniti, in vloge, ki jih mora prevzeti ali opustiti (Baltes, 1987). Ko se oseba postara, se sooči s spreminjajočim se ravnesjem med pridobitvami in izgubami. Umik s trga dela staremu človeku zmanjša priložnosti za stalno potrjevanje in dokazovanje lastne učinkovitosti (Stritih in Možina, 2000). Sledijo s starostjo povezane spremembe, ki lahko vključujejo fizično in psihično pešanje (bolezni), izgube (vse večji del prijateljev, sodelavcev in svojcev umre), krčenje socialnih omrežij, ter soočanje s smrtjo, lastno minljivostjo in stigmatizacijo. Starost po tej plati lahko pomeni močan vir osebnih frustracij in iritacij, ki negativno vplivajo na zakonski odnos in zavirajo psihosocialni razvoj v starosti.

Hkrati starost z institutom upokojitve prinaša čas, ko se posamezniki, delno osvobojeni družbenih obveznosti, lahko posvetijo sebi, odnosu s svetom in drugimi ljudmi, ter se soočijo z eksistencialnimi vprašanji, ki jih to življenjsko obdobje prinaša (glej Erikson, 1998). Tako, prinaša obdobje po upokojitvi na osebni ravni priložnost za psihosocialni razvoj, na ravni zakonskega odnosa pa ponovno spoznavanje drug drugega in investicije v odnos.

Med pomembnejše sodobne teorije psihosocialnega razvoja v starosti sodi teorija o gerotranscendenci, ki jo je razvil dr. Lars Tornstam (1989). V skladu z njo lahko optimiziran psihosocialni razvoj v starosti, privede do prekoračitev mej lastnega jaza, s čimer pridobljene kvalitete dobijo novo vrednost, ki bi ji lahko rekli modrost. Tornstam (2017) ugotavlja, da se v starosti odprejo nove perspektive življenja, razvijejo nove vrednote in pogled na svet. Sočasno se pojavijo druge značilnosti gerotranscendence, kot so manjša egocentričnost, izrazitejši altruizem, integriteta ega, odpor do površnega ločevanja med 'prav in narobe', ter večja odprtost in toleranca. Doseganje gerotranscendence navadno spremlja večje zadovoljstvo z življenjem (Tornstam, 2017).

Teorija o gerotranscendenci poudarja možnosti za osebno rast v starosti, zaradi česar je (vsaj na Švedskem) nemalokrat vključena v psihoanalitično prakso (Jönson in Magnusson, 2001).

Psihosocialni razvoj lahko med poročenimi partnerji vpliva na kakovost zakona (Carstensen, Gottman in Levenson, 2004). Predpostavljamo lahko, da bo med zakoni, kjer je vsaj en zakonec gerotranscendenten, manj zamerljivosti, pozitivnejšo komunikacijo in večje zadovoljstvo z zakonom. Že predhodne raziskave so pokazale, da na kakovost zakonskega odnosa na katerikoli točki v življenjskem poteku vpliva stopnja osebnega razvoja enega ali/in drugega zakonca, kot tudi, da dinamika med zakoncema lahko oblikuje psihosocialni razvoj posameznikov v njem (Diamond, Fagundes in Butterworth, 2010).

Prispevek bo na podlagi študije primera ilustriral, kako po upokojitvi poteka razvoj gerotranscendence ter nakazal, kako ta lahko vpliva na odnos med zakoncema. Prispevek nima ambicije podajanja sklepov o *razširjenosti* fenomena (Hancock in Algozzine, 2017), temveč predstavlja poglobljen opis primera, ki priča o njegovi *prisotnosti* in poudarja potrebo po proučevanju gerotranscendence v kontekstu intimnih partnerstev.

Teorija o gerotranscendenci

Gerotranscendence je naraven razvojni proces, ki lahko, kadar nima omejitev, vodi do nove perspektive o življenju. Ta proces vključuje razvoj, v katerem ljudje postopoma spremenijo osnovno razumevanje sveta - od materialističnega in racionalnega sveta k bolj kozmičnemu in transcendentnemu, kar navadno spremlja večje zadovoljstvo z življenjem (Tornstam, 2011). Posameznik izkusi ponovno opredelitev sebe kot osebe, svojih odnosov z drugimi, kot tudi novo razumevanje temeljnih eksistencialnih vprašanj. Poteka od zgodnje odraslosti in doseže vrhunec v starosti, ko se odprejo nove perspektive življenja, razvijejo vrednote, ki se lahko razlikujejo od tistih iz prejšnjih življenjskih obdobj.

Teorija temelji na reformulirani teoriji družbenega umika (Cumming in Henry, 1961) in zgodnjih Jungovih predavanjih, kjer je trdil, da je »smisel in naloga starosti povsem nekaj drugega kot smisel in naloga obdobja srednjih let, [saj se] v prvem delu življenja seznanjaš in soočaš z družbo, medtem ko se v starosti soočaš s sabo in s kolektivnim nezavednim.« (Tornstam, 2017: 21)

Teorija družbenega umika in gerotranscendence sta si podobni v tem, da umik od določenih družbenih vlog vidita kot naravni del staranja in dovoljujeta možnost, da posamezniki najdejo uteho v osvoboditvi od družbenih norm in

vlog v starih letih. A po teoriji o gerotranscendenci ne gre za dokončno opustitev teh vlog, ki bi bila povezana z pripravo na smrt (cf. Cumming in Henry, 1961) temveč za začasni aktivni umik, ki posamezniku omogoči čas za refleksijo, ki je potreben za doseganje gerotranscendence. Razvojni vzorec, kot ga opisuje teorija o gerotranscendenci, presega dualizem dejavnosti in nedejavnosti (Tornstam, 2017).

Koncept gerotranscendence je primerljiv tudi z najvišjo stopnjo Eriksonove (1998) teorije življenjskega cikla, s to razliko, da integriteta ega, kakor jo opisuje Erikson, ostaja znotraj obstoječe ontologije, medtem ko proces gerotranscendence vključuje razvoj identitete in novo opredelitev stvarnosti (Wadensten in Hagglund, 2006).

Z osredotočanjem na iskanje pomena v zadnjem življenjskem obdobju gerotranscendence predstavlja alternativo teorijam, ki določene značilnosti starosti interpretirajo v skladu z normami raziskovalcev srednjih let (npr. uspeh, produktivnost, učinkovitost in neodvisnost) in vsak odklon od tega (npr. želja po samoti, lagodna lenobnost, zabrisovanje meja med časom in prostorom) razumejo kot patološkega (glej denimo Havinghurst in Albrecht, 1953; Atchley, 1989; Rowe in Kahn, 1997).

Za gerotranscendenco so značilne spremembe na treh nivojih, ki jih Tornstam (2017) označi kot kozmično dimenzijo, dimenzijo sebstva ter dimenzijo družbenih in osebnih odnosov.

Na kozmični dimenziji pride do spremembe v definiciji časa in do vrnitve otroštva. Ostro določena meja med preteklostjo in sedanostjo se preseže. Otroštvo ponovno oživi, včasih interpretirano na novo. Okrepi se poveza s prejšnjimi generacijami. Strah pred smrtjo izgine v luči novega razumevanja življenja. Pojavijo se transcendentalni viri sreče, ki se pogosteje pojavljajo ob subtilnih vsakdanjih dogodkih.

Na dimenziji sebstva pride do samo-konfrontacije, pri čemer posameznik odkrije tako dobre kot slabe vidike sebstva. Zmanjša se egocentričnost, sebstvo se umakne iz centra življenja. Samopodoba se ustali na nivoju, ki ga posameznik čuti kot primernega. Lahko pride tudi do samo-transcendence sebstva, ki jo Tornstam (2017) vidi kot premik od egoizma k altruizmu. Okrepi se integriteta ega, saj posameznik začne dele svojega življenja razumevati kot celoto.

Na dimenziji družbenih in osebnih odnosov se spremenijo predvsem smiselnost in pomen odnosov. Poveča se potreba po samoti. Prav tako se pojavi razlikovanje med sebstvom in družbenimi vlogami (v nekaterih primerih se pojavi potreba po prekinitvi igranja določenih družbenih vlog). Pokaže se vsakodnevna modrost - odpor do površnega ločevanja med tem, kaj je prav in kaj narobe, ter vzdrževanje od podajanja sodb in deljenja nasvetov. Sledi transcendence med

dualizmom 'prav in narobe', kar se odraža v večji odprtosti in toleranci.

Empirično so teorijo preverjali v različnih kontekstih. Največ študij se je 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; Tornstam 2017; Wang, Duan, Jia, Xu, Chen in Xie, 2015), druge so se osredotočale na bolj specifične kontekste, kot so denimo 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). Kolikor je znano avtorju, še nobena raziskava ni proučevala gerotranscendence v kontekstu intimnih partnerskih odnosov ali merila učinkov na kakovost dolgotrajnih zakonov.

Metoda

Članek temelji na podatkih iz kvalitativne raziskave o reševanju konfliktov in kvaliteti dolgotrajnih partnerskih odnosov med starejšimi od 70 let, ki je bila leta 2016 izvedena v Sloveniji.

Ker smo želeli pridobiti poglobljen vpogled v zakonsko dinamiko po upokojitvi, smo se v raziskavi opredelili za teoretsko vzorčenje, kot ga predlaga utemeljena teorija (Glaser in Strauss, 1967). Epistemologija utemeljene teorije podpira idejo, da so udeleženci eksperti in da so njihove subjektivne izkušnje veljaven vir podatkov (Glaser in Strauss, 1967). Intervjuvanci so bili povabljeni preko zavoda za oskrbo na domu, doma starejših občanov in preko psihiatrične ordinacije. Osebe, za katere so našteje organizacije menile, da bi bile pripravljene sodelovati, so prejele vabilo k sodelovanju pri raziskavi. Pred začetkom raziskave so bili udeleženci o namenu, usmeritvi in možnosti, da lahko kadarkoli sodelovanje prekinejo, ne da bi za to navedli razlog, ponovno informirani. Pogoj za vključitev v raziskavo je bil, da intervjuvanci niso imeli resnejših kognitivnih motenj ali trpeli za duševnimi boleznimi. Pogoje za vključitev v raziskavo je izpolnilo trinajst udeležencev, s katerimi so bili na domu izvedeni poglobljeni pol strukturirani intervjuji.

Ker je namen prispevka ilustracija doživljanja gerotranscendence v kontekstu dolgotrajnega zakonskega partnerstva po upokojitvi, smo za študijo primera izbrali udeleženca z najbolj izraženimi znaki gerotranscendence, ki bo zaradi zagotavljanja anonimnosti imenovan Metod. Podatke smo analizirali s kombinacijo usmerjene in konvencionalne kvalitativne analize vsebin, kar pomeni, da smo določene kategorije razvili deduktivno na podlagi teorije o gerotran-

scendenci, druge pa so izvirale neposredno iz podatkov o kakovosti odnosa med zakoncema (za podrobnejši opis postopka glej Hsieh in Shannon, 2005).

Primer gospoda Metoda

Gospod Metod ima univerzitetno izobrazbo. Pred upokojitvijo je delal v večjem podjetju na vodstvenem položaju. Pri šestdesetih letih se je - sočasno z ženo - upokojil. Danes je vdovec. Z ženo sta bila poročena 50 let. V času pogovora je bil star 89 let.

Gospod Metod pred upokojitvijo žene skorajda ni opazil, ni vedel, kakšne volje je, ali jo kaj skrbi ali ne. Večino časa in energije je posvetil svoji karieri. Po službi sta z ženo opravljala vsak svoje stvari in tako rekoč živela drug mimo drugega.

»Zjutraj odideš od doma in si v službi, popoldne doma opravlja vsak svoje stvari in se spet ne vidita. Ne veš, ali je dobre volje ali ni, ali jo kaj skrbi ali ne. Ko pa sva se upokojila, sem jo spoznal na drugačen način. Videl sem, da je popolnoma drug človek, človek, ki ga prej nisem niti dobro poznal.«

Po upokojitvi se je počutil, kot da so se mu zamajala tla pod nogami. Kariera se je končala. Čutil je, da je postal nepomemben.

»Upokojitev je takrat predstavljala močan čustveni obrat za oba, ki si ga nisva predstavljala. Ne eden ne drugi, in to je prineslo svoje probleme. [...] Motilo me je vse, kar je bilo izven mojega dotakratnega ritma. Prej sem šel v službo in prišel nazaj. Potem pa nisem vedel, kaj naj cel dan počnem.«

Strašno ga je motilo, da je žena po upokojitvi posvečala čas vrtu in svojim dejavnostim, on pa ni vedel, kaj naj počne. Kar je v obdobju takoj po upokojitvi povzročilo hudo krizo identitete.

»Ko pa sem se upokojil, se mi je zdelo, kot da sem padel z nebeškega cesarstva na nulo in so drugi name gledali, kot bi bil pasji drek.«

Kriza, ki jo je občutil ob upokojitvi, je povzročila nekatere razvojne spremembe, ki jih lahko interpretiramo z vidika gerotranscendence. Na vprašanje, pri čem najbolj uživa, je odvrnil, da najraje bere knjige, kar namiguje na spremembo v transcendentalnih virih sreče. Pričakovane močnejše povezave s prejšnjimi generacijami ni bilo zaznati. Tudi strah pred smrtjo ni bil popolnoma presežen, se je pa spremenilo to, da misli o smrti ni več odrival in je pogosto razmišljal o njej.

»Dnevno se ukvarjam z vprašanji življenja in smrti. Srečanja s temi vprašanji, ki jih spodbudi od zunaj, niso prijetna. Včasih se bojim smrti, včasih pa ne. Včasih pride hipna psihoza, ki pa mine. Ne gre za smrt samo, gre za to, da moraš pustiti za sabo vse, kar imaš rad, vse ljudi, ki te imajo radi in tudi tiste,

ki te nimajo. V tem vidim strah.«

Na dimenziji sebstva je prišlo do samo-konfrontacije, manjše egocentričnosti in samo-transcendence, s čimer se je tudi okrepila integriteta ega. Gospod Metod je v zvezi s samo-konfrontacijo zaznal, da pogosto razmišlja in ocenjuje svoja dejanja iz preteklosti.

»Preteklo življenje ocenjujem in nekatere stvari, ki sem jih naredil, se mi zdijo, da so bile pravilne, spet druge neumne.«

Gre za »konstantnost doživljanja sebstva, ki je delno odvisna od stopnje, na kateri odkrijemo skrite pojave naše osebnosti, kar je Jung imenoval senca« (Tornstam, 2017, 49). Tovrstno razmišljanje o sebi je bilo povezano z vse večjo integriteto ega, ki se kaže v sprejemanju preživetega življenja kot celote, ne glede na to, ali posamezne dele doživljam kot dobre ali slabe.

»Ampak se ne sekiram preveč, predvsem ker zdaj ne morem ničesar več spremeniti za nazaj. Stvari so preprosto bile takšne [...] Na nekatere sem ponosen, spet druge obžalujem.«

Globoko v sebi je zaradi opisanih sprememb občutil notranji mir, zaradi česar je spoznal, da se ni vredno zapletati v konflikte.

»Ko si enkrat v pokoju, si že tako zjeban, zbrušen, obdelan, ne greš več v konflikt, ker se zavedaš, da konflikti niso racionalna stvar. Upokojitev je kot pristan, kamor ladja pristane, da lahko miruje, da ni izpostavljena bremenom morja. Notranjih težav imaš z leti vedno manj.«

V izjavi je zaznana vsakodnevna modrost, ki se po teoriji o gerotranscendenci kaže kot večja skromnost in strpnost pri odzivanju na ravnanje drugih. Za gospoda Metoda sta bila na dimenziji družbenih in osebnih odnosov opazna manjša potreba po ohranjanju površinskih družbenih odnosov in moderni asketizem.

»Družabno življenje se je zelo spremenilo. Moj krog prijateljev je bil vedno ozek in je ozek tudi ostal. Kar je popolnoma izginilo, je bil podjetniški krog ljudi. Tisti, s katerimi se še danes družim, so osebni znanci iz mladosti.«

»Ko sva dobivala penzijo, me sploh ni brigalo, ga [denar] je prinesel poštar in ga je imela ona. In ona je vse nakupila, sam ga nisem potreboval veliko.«

Sočasno z gerotranscendenco se je začel spreminjati zakonski odnos. Opažati je začel male stvari, ki jih je žena naredila, pa jih prej nikoli ni opazil. Lastnosti, zaradi katerih je prihajalo do konfliktov so izzvenele.

»Ženska ima v družini prej neopazno vlogo, ti pa si kot Sulejman. Po upokojitvi se to spremeni, šele ko postaneš nula, ugotoviš, kako pomembno je nate vplivala ženska in kaj je vse naredila zate.«

Pri ženi je odkril lepe lastnosti, kot je solidarnost, katere prej ni zaznaval. Tudi sam je postal bolj pripravljen na kompromise. Še vedno mu ni bilo prav, če

je kaj naredila po svoje, ampak se je lažje sprijaznil s tem. Žene se ni več trudil spreminjati, temveč jo je začel sprejemati. Ni ji preprečeval, če je hotela imeti pri nekaterih stvareh glavno vlogo. Na koncu se mu ni več zdelo pomembno, kdo o čem odloča, in je ženi prepustil zadnjo besedo.

»Nekaterih prirojenih stvari se ne da spreminjati. Rahle površinske popravke se je lahko doseglo. Na primer: ona je hotela igrati prvo violino, pa mi ni uspelo, da bi jo korigiral, in jo je tudi igrala. Na koncu sem rekel, eh, pa prav.«

V čemer lahko vidimo odstop od igranja družbenih vlog in sledenja družbenim normam, saj je bil gospod Metod rojen v prvi polovici dvajsetega stoletja in vzgojen v patriarhalnih družinskih vzorcih, kjer ima moški zadnjo besedo, kar je v visoki starosti in po petdesetih letih zakonskega življenja presegel in skladno s teorijo o gerotranscendenci spoznal, da (pre)moč v ljubečem partnerskem odnosu ni pomembna, zaradi česar se ji je posledično odpovedal.

Od užaljenosti srednjih let do humorja v starosti

'Zahodne' družbe visoko vrednotijo delo. Delovna etika, ki visoko ceni iniciativnost, podjetnost, tekmovalnost, zanesljivost, učinkovitost, fleksibilnost in produktivnost (Ekerdt, 1986), močno vpliva na življenjske stile ljudi pred in po upokojitvi. Do upokojitve je gospod Metod vso energijo vlagal v poklicno napredovanje, zaradi česar je nazadoval odnos z ženo. V javnem in zasebnem življenju je imel potrebo, da igra glavno vlogo. Pogosto se je soočal z ljubosumnostjo in užaljenostjo. Ko ga je v zakonu zmotila kakšna malenkost, se je hitro spustil v prepir.

Upokojitev je doživljal zelo negativno, saj jo je občutil kot nasilno prekinitev življenjskega poteka oziroma rutine. Predvsem ga je motilo, da ni našel smiselne usmeritve. Do podobnih ugotovitev je pred dobrega pol stoletja prišel Townsend (1957) pri raziskovanju krize ob upokojitvi med delavskim razredom: čeprav izguba (dela) dohodka postavi človeškemu življenju določene omejitve, gre pri krizi ob upokojitvi za več kot monetarno izgubo; predvsem moški so oropani statusa preskrbovalca in občutka, da so svojim družinam potrebni. V ozadju pa je čutiti še vpliv ideje, da je dom v osnovi ženski teritorij, kjer je moški na ravni vsakdanjega življenja marginalna figura (Phillipson, Bernard, Ogg in Phillips, 2002).

Za gospoda Metoda je upokojitev bolj kot 'zaslužen počitek' pomenila padec družbenega statusa in ugleda tako v javni kot v zasebni sferi. Problemi, s katerimi se je soočal v prvih letih po upokojitvi, so v gerontološki literaturi dobro doku-

mentirani. Townsend (2002), denimo, govori o izgubi identitete, de Beauvoir (2018) o manjšem številu priložnosti, pomanjkanju pomenljivih vlog in krizi smisla. Manj raziskan, je potencial starosti za doseganje z gerotranscendenco povezanih razvojnih sprememb in vpliv drugačnega dojemanja realnosti pri soočanju z njimi.

Padec družbenega statusa je za gospoda Metoda pomenil osebno krizo, ki je sovpadala z obilico 'praznega' časa, ki ga je zapolnil s pozitivno samoto, z razmislekom o lastnem življenju, z zastavljanjem eksistencialnih vprašanj. Kar ga je vodilo proti gerotranscendenci in ga motiviralo za ponovne investicije v odnos z ženo. Slednje pritrjuje misli, »da se v krizah starostnega obdobja lahko učimo novih načinov ravnanja in sprejemanja sebe« (Stritih in Možina, 2000: 264).

Gospod Metod je s pomočjo gerotranscendence na novo spoznal svojo ženo in pri njej odkril lastnosti, ki jih prej ni opazil. Predvsem je začel opaziti majhne stvari, ki jih je žena naredila zanj, in pri njej odkril solidarnost, na katero ni računal. Rekli bi lahko, da se novo razumevanje in sprejemanje zakonskega partnerja pojavi kot del razvojne spremembe v smeri proti gerotranscendenci in označuje drugačno dojetje zakonskega partnerja, kar željo po spreminjanju partnerja nadomesti sprejemanje partnerja, takšnega kot je.

Za gerotranscendenco značilni pozitivna samota in čas za kontemplacijo sta mu pomagala doseči novo razumevanje, večje sprejemanje in globlje spoštovanje partnerja. Odrekel se je dominantnemu položaju v zakonu in manj agresivno nastopal v zakonskem odnosu, kar kaže na manjšo egocentričnost, ki je prav tako povezana z gerotranscendenco.

Ta je zmanjšala potrebo po prevladi, nadzoru in vodilnem mestu v odnosu. Kar lahko v primeru gospoda Metoda povežemo z večjo samozavestjo, ob doseženi integriteti ega. Nove, bolj altruistične vrednote in vsakodnevna modrost so se odrazile v večji solidarnosti in tolerantnosti. Solidarnost in tolerantnost sta se pri gospodu Metodu pokazali kot del razvojne spremembe v starosti, ki označuje premik od tekmovalnosti in agresivnosti proti strpnosti, odprtosti in večji pripravljenosti za postavljanje interesov in potreb drugih pred lastne. Na stvari, ki so ga v preteklosti globoko užalile, se je naučil gledati s humorjem.

Sklep

Primer gospoda Metoda pritrjuje ugotovitvi Diamonda, Fagundes in Butterwortha (2010), da psihosocialni razvoj v starosti botruje spremembi v odnosu med zakonskima partnerjema. Sprememba življenjskega stila in kriza ob upokojitvi sta gospodu Metodu omogočila globlji razmislek o sebi in življenju. Spodbujeni psihosocialni razvoj je pri njem potekal v smeri gerotranscendence, ki je prinesla pozitivne spremembe tudi v odnosu z ženo.

Starost lahko pomeni manj skrbi in obveznosti ter več možnosti za posvečanje dejavnostim, ki imajo za posameznike in pare pomen, a tudi čas, povezan z izgubami. Kot pravi Možina (2016), na fizični ravni človek stalno izgublja – izgublja moč, delovanje telesa, vse tisto, kar je prej teklo samo od sebe, se vedno bolj zatika. Na psihični ravni je več izpadov in težav s spominom, pozornostjo, koncentracijo. Na odnosni ravni začnejo umirati – manj je sopotnikov – prijatelji, znanci, partnerji itn. Velik problem lahko nastane, kadar ljudje v starosti ne najdejo zanje pomembne usmeritve. Vloga moškega, ki tradicionalno temelji na materialni oskrbi in varovanju družine, razsodnosti in neomajnosti, se po upokojitvi hitreje razgradi, kar smo videli v občutku nepomembnosti, ki je razjedal gospoda Metoda in povzročil življenjsko krizo.

Kljub vsem naštetim izgubam pričujoča študija hkrati nakazuje, da življenjske krize v starosti prav tako prinašajo priložnost za psihosocialni razvoj in rast. Kriza, manj družbenih obveznosti in več časa za posvečanje pomembnim eksistencialnim vprašanjem, lahko vodi do psihosocialnega razvoja oz. gerotranscendence, kar smo ilustrirali s primerom gospoda Metoda.

Na ravni zakonskega odnosa so razvojne spremembe gospoda Metoda vodile do novega razumevanja in sprejemanja partnerja. Kar je bilo povezano z odkrivanjem tako dobrih kot slabih osebnostnih lastnosti, na katere prej ni bil pozoren, z okrepitvijo integritete ega, preusmeritvijo lastnih želja in potreb v korist želja in potreb drugih ter večjo solidarnostjo in tolerantnostjo.

Čeprav ta študija primera ne omogoča sklepanja o *razširjenosti* (Hancock in Algozzine, 2017) gerotranscendence in/ali njenega vpliva na zakonsko zvezo, primer gospoda Metoda priča o njuni *prisotnosti*. S tem znanstvenikom, ki se ukvarja s psihosocialnim razvojem in intimno partnerskimi odnosi v pozni starosti, odstira do sedaj spregledano področje raziskovanja. Ker gerotranscendence prinaša pozitivne učinke ne le na osebni ravni, ampak tudi na ravni partnerskega odnosa v pozni starosti, predstavlja močno nasprotujočo silo življenjskemu obupu, frustracijam in konfliktom, ki neredko karakterizirajo obdobje po upokojitvi in ima velik potencial za uporabo v psihoterapevtski praksi.

Literatura

- 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*, 18(1), 4-17.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*, 23(5), 611- 626.
- Baltes, M. M. in Carstensen, L. L. (2003). The process of successful aging: Selection, optimization, and compensation. V Staudinger U.M., Lindenberger U. (ur.). *Understanding human development*. (str. 81-104). Boston, MA: Springer.
- Beauvoir, S. (2018). Starost: Stališče zunanosti. Ljubljana: OPRO, zavod za aplikativne študije.
- Bruyneel, S., Marcoen, A. in Soenens, B. (2005). Gerotranscendence: Components and spiritual roots in the second half of life. *Dosegljivo prek: <https://ssrn.com/abstract=870233>*.
- Carstensen, L. L., Gottman J. M. in Levenson R. W. (2004). Emotional Behavior in Long-term Marriage. V Reis H. T. in Rusbult C. E. (ur.). *Close Relationships: Key Readings* (str. 457-470). New York: Taylor in Francis.
- Cumming, E. in Henry W. E. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books.
- Diamond, M. L., Fagundes C. P. in Butterworth M. R. (2010). Intimate Relationships Across the Life Span. V Lamb M., Freund A. in Lerner R. M. (ur.). *The Handbook of Life-Span Development: Social and Emotional Development, Vol 2* (str. 379-432). Hoboken, New Jersey: John Wiley in Sons, Inc.
- 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.
- Ekerdt, D. J. (1986). The busy ethic: Moral continuity between work and retirement. *The Gerontologist*, 26(3), 239-244.
- Erikson, H. E. (1998). *The Life Cycle Completed: Extended Version With New Chapters on the Ninth Stage of Development* by Joan M. Erikson. New York: W. W. Norton and Company, Inc.
- Glaser, B. G. in Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New York: Aldine de Gruyter.
- Hancock, D. R. in Algozzine, B. (2017). *Doing case study research: A practical guide for beginning researchers*. New York in London: Teachers College Press.
- Havighurst, R. J. in Albrecht, R. (1953). *Older people*. Longmans, Green.
- 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. *Neuropsychiatry* 8(3), 881-892.
- Hsieh, H. F. in Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288.
- Jönson, H. in Magnusson, J. A. (2001). A new age of old age?: Gerotranscendence and the re-enchantment of aging. *Journal of Aging Studies*, 15(4), 317-331.
- Melin-Johansson, C., Eriksson, U., Segerbäck, I. in Boström, S. (2014). Reflections of older people living in nursing homes. *Nursing older people*, 26(1), 33-39.
- Možina, M. 2016. *Intervju z avtorjem*. Ljubljana, 14. junij.
- Phillips, J., Ajrouch K. in Hillcoat-Nallétamby, S. (2010). *Key Concepts in Social Gerontology*. Repr. Los Angeles: SAGE.
- Phillipson, C., Bernard, M., Ogg, J. in Phillips, J. (2001). *The family and community life of older people: Social networks and social support in three urban areas*. London: Routledge.
- Rowe, J. W. in Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Sadler, E. A., Braam, A. W., Van Groenou, M. B., Deeg, D. J. H. in 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.
- Stritih, B. in Možina, M. (2000). Narcistične motnje, duševne krize in ekološka suportivna pomoč v starosti. *Socialno delo* 39(4/5), 263-286.
- Svetelšek, A. (2017). Socialno-emocionalno funkcioniranje in staranje. *Kakovostna starost* (20)/2, 19-39.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- Tornstam, L. (2017). *Gerotranscendence: Razvojna teorija o dobrem staranju*. Ljubljana: OPRO, zavod za aplikativne študije
- Townsend, P. (1957). *The Family Life of Old People*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Townsend, W. N. (2002). *The Package Deal: Marriage, Work nad Fatherhood in Men's Lives*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Wang, K., Duan, G. X., Jia, H. L., Xu, E. S., Chen, X. M., in 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.
- Wadensten, B., in Hagglund D. (2006): "Older People's Experience of Participating in a Reminiscence Group with a Gerotranscendental Perspective: Reminiscence Group with a Gerotranscendental Perspective in Practice." *International Journal of Older People Nursing* 1(3): 159-67.