

**V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

TAMARA FERENC

Mentorica: doc.dr. Zdenka Šadl

ČUSTVA IN STAROSTNIKI

Diplomsko delo

Ljubljana, 2006

KAZALO

1. UVOD	2
2. ORIS DEMOGRAFSKIH SPREMEMB V DANAŠNJEM ČASU	6
3. GERONTOLOGIJA	7
4. STARANJE.....	9
4.1. TIPI STAROSTI	10
4.2. TEORIJE STARANJA	11
4.3. TEORIJA SOCIOEMOCIONALNE SELEKCIJE.....	11
5. NEGATIVNI POGLED NA STAROSTNIKE	15
5.1. NEGATIVNI STEREOTIPI O STAROSTNIKIH	16
6. ČUSTVA – NAŠ VSAKDANJI IZZIV	18
7. ČUSTVENO OBREMENILNE SITUACIJE STAROSTNIKOV.....	21
7.1. UPOKOJITEV	22
7.2. DEPRESIJA PRI STAROSTNIKIH.....	23
7.3. STRES	25
7.4. ODZIV STAROSTNIKOV NA ČUSTVENE SITUACIJE	26
8. SOCIALNA OPORA	28
9. ČUSTVENA OPORA	33
10. ČUSTVENO IZBRANE SOCIALNE MREŽE STAROSTNIKOV.....	35
11. UPAD NEGATIVNIH ČUSTEV PRI STAROSTNIKIH.....	37
12. POZITIVNA ČUSTVA PODALJŠUJEJO ŽIVLJENJE	41
13. POMEN PSIHOLOŠKIH DEJAVNIKOV ZA DOLGO ŽIVLJENJE	42
14. INTERES STAROSTNIKOV ZA AKTIVNO DELOVANJE.....	43
15. SKLEP	45
16. LITERATURA	48
16.1. SAMOSTOJNE PUBLIKACIJE:	48
16.2. ČLANKI V REVIJAH ALI ZBORNIKIH:	49
16.3. MEDMREŽNE POVEZAVE:	50

1. UVOD

JESENSKA PESEM

*Po zlati poti gredo kosi...Kam?
Po zlati poti gredo rože...Kam?
Po zlati poti tudi sam grem...Kam?
O jesen? Kam, o ptičice in rože?*

(Juan Ramón Jiménez)

O starostnikih in staranju nikoli nisem prav posebej razmišljala. Starostnike sem jemala samoumevno in samoumevno sem sprejemala, da se bom nekoč tudi sama postarala. A vse to se mi je seveda zdelo daleč, predaleč. Razmišljati o lastni upokojitvi v času, ko še prve resne službe nisem nastopila, se mi je zdelo kratko malo nesmiselno.

Ob koncu srednje šole sem opravljala počitniško delo, kjer sem vsakodnevno srečevala ogromno ljudi. To delo opravljam še danes. Fotografiram ljudi, stare v razponu borih štirinajst dni vse do devetdeset let. Nisem pa še imela sreče fotografirati stoletnika oz. stoletnice. Poleg fotografiranja opravljam tudi druge dejavnosti. Uokvirjam fotografije in slike, retuširam stare fotografije in vedno sem v stiku z ljudmi, saj to delam za njih. Vedno znova pa me od vseh ljudi presenetijo prav odzivi starostnikov, ko končam svoje delo in so nad njim navdušeni. To pa zato, ker to navdušenje izrazijo tako iskreno, tako pristno in čutiš, da so zadovoljni, hkrati pa si zadovoljen tudi sam.

Če bi me sedaj vprašali, katera generacija ljudi mi je v teh šestih letih mojega dela v fotografskem studiu ostala najbolj v spominu in po čem, bi brez dvoma izbrala tretjo, generacijo starostnikov. Saj ne, da srednja generacija ali mladi ne pokažejo zadovoljstva in navdušenja, a vse to pokažejo, ali izrečejo tako hitro, da se vse te zahvale in vljudne prijaznosti zdijo druga drugi enake. Starostniki pa se ustavijo, opazujejo in se navdušujejo, kako imenitno sem jim uokvirila sliko, uskladila barvne kombinacije in bila pri tem še prijazna. To jim veliko pomeni. Še več pa pomeni meni, mladi punc, ki se ji včasih zdi, da zares preveč hitimo odrasti, ne da bi se večkrat ustavili in se navduševali nad vsakdanjimi stvarmi. Starostniki so torej moj opomin, naj uživam v drobnih stvareh in da prijaznost ter iskrenost še vedno štejeta za najlepšo pozornost ter lastnosti, po katerih se te ljudje spominjajo.

Nobeno področje našega duševnega življenja ne prispeva h kvalitetnejšemu in izpopolnjenemu življenju bolj kot čustva. Čustva ključno prispevajo k definiranju naših ciljev in življenjskih prednosti, pomagajo nam pri sprejemanju odločitev in nam dajejo smernice za delovanje. Preko čustev komuniciramo z drugimi ljudmi, a tudi sami s seboj. Nobena odločitev ne more biti povsem racionalna. Že od antične Grčije dalje se je pisalo in govorilo o

dihotomiji čustev in razuma. Slednji je veljal za gospodarja strasti. V 2.polovici 20.stoletja pa so ravno čustva postala središče zanimanja na vseh področjih človekovega življenja in dela. Ljudi zanimajo čustveni odzivi, vse bolj se odločajo na podlagi čustev, sploh pa igrajo čustva nepogrešljivo vlogo v določanju kvalitete življenja. Človek, ki nima zadovoljenih čustvenih potreb, ne more biti zadovoljen človek.

Čustva niso samo nekaj individualnega, intimnega, enkratnega, neponovljivega ali celo nekaj neobvladljivega. Niso v nasprotju s tem, kar ponavadi dojemamo kot hladen razum. Razum in čustva se dopolnjujeta. Kot družbena bitja ne moremo ne govoriti ne razmišljati brez čustev in tudi ne čustvovati brez razmišljanja. Čustva so nujni del človekove socializacije kot simbolnega bitja, vpeta so v kakršnokoli človeško komunikacijo. (glej Muršič, 2004: 49)

Določena čustva spremljajo človeka ob vsakem prehodu v novo življenjsko obdobje. Prehod v tretje življenjsko obdobje je za večino ljudi eden najbolj bolečih prehodov v življenju. Posameznik in posameznica se v tem obdobju sooči z mnogimi stresnimi in travmatičnimi dogodki, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev, sprememba bivališča, prej ali slej pa tudi smrt enega od zakoncev, smrt sovrstnikov, prijateljev ipd. Desetletja nazaj so mnogi starostniki živeli v gospodinjstvih s tremi generacijami in so se v stresnih okoliščinah za oporo obračali na ljudi, s katerimi so živeli, danes pa so pogostokrat osamljeni, saj živijo v gospodinjstvih z dvema osebama ali pa v zavodih s tujimi ljudmi. Zelo malo je tistih gospodinjstev, kjer bi živele tri generacije skupaj. Vse hitrejši tempo življenja obremenjuje srednjo in mlajšo generacijo in jima onemogoča, da bi več časa preživeli s starostniki, zato se stari ljudje lahko počutijo osamljeni in zapostavljeni. Na drugi strani pa imamo veliko število aktivnih starostnikov, ki jim življenje prav tako narekuje hitri tempo in si svoj čas zapolnjujejo z različnimi dejavnostmi, hobiji in srečanji. Taki starostniki so ponavadi imeli tudi v preteklosti aktivno življenje, zato je za njih starost obdobje produktivnih zamisli, del in idej in vsekakor ne obdobje otopelosti in pesimizma, kot je v družbi pogosto razširjeno mnenje. V svojem diplomskem delu bom podrobneje govorila ravno o negativnih stereotipih o starostnikih ter o tem, da pozitiven odnos do življenja veliko prispeva k uspešnemu staranju, saj se optimistični ljudje veliko bolje spoprimejo s travmami in izgubami, ki jih prinaša starost.

Staranje je del življenja in temu se ne moremo izogniti. Nesmiselno ga je opredeljevati kot slovo od mladosti, izgubo zdravja ali izgubo svojih sposobnosti in zanimanj ter mu dati negativni predznak. Staranje samo po sebi ni niti dobro niti slabo. Če se bojimo staranja, ne razvijemo dobrih odnosov med generacijami in ne razumemo življenja. Beseda "star" je danes

zelo vplivna. Ljudje mnogokrat po naši domnevni starosti presojujejo naša dejanja. Presojajo, ali smo premladi ali prestari za določene dejavnosti oz. doživljaje. Biti star je očitno nekaj, česar si večina ljudi ne želi. V današnji družbi je prisotno tudi izogibanje starim ljudem. Mnogi pravijo, da jih stari ljudje spominjajo na smrt. Človek, ki ni pripravljen ali sposoben sprejeti misli na smrt, zelo težko prenaša ljudi okoli sebe, to pa je tudi vzrok za odtujevanje starih ljudi. (glej Kastenbaum, 1985: 7-10)

Starega človeka ne smemo gledati skozi oči bolezni ali smrti. V ospredju razmišljanja o staremu človeku bi moralo biti prepričanje, da so stari ljudje modri, saj prenašajo izkušnje in modrosti potomcem. V preteklosti so bili dragoceni in zaželeni, v nekaterih plemenih so kot starešine odločali o pomembnih zadevah. Z njimi se je pravzaprav širila kultura in z njo povezani običaji in navade. Naš davni prednik neandertalec naj bi živel le 30 let, morda 40 največ. Krute življenjske okoliščine mu niso naklonile dolgega življenja, to pa je bil tudi razlog nezadostnega predajanja izkušenj potomcem in tudi razlog za počasno napredovanje kulture.

Osrednja raziskovalna vprašanja, ki si jih zastavljam v svojem diplomskem delu so, kako pomembna so v življenju čustva z vidika starih ljudi, kako se starostniki odzivajo na stresne situacije, ki jih prinaša starost, s pomočjo podatkov, pridobljenih iz sekundarnih virov ter iz znanstvenih in strokovnih člankov pa bom tudi raziskala, ali pozitivna čustva prispevajo k boljšemu fizičnemu in duševnemu počutju, k ohranjanju pozitivnih misli nasploh ter k uspešnemu staranju. Osrednja hipoteza mojega diplomskega dela je, da starostniki dajejo večji pomen pozitivnim čustvom in da je starost obdobje optimističnih emocionalnih občutij. Pri tem se opiram na tiste starostnike, ki so umsko in telesno zdravi ter vitalni. Življenjski optimizem prispeva k lažjemu reševanju problemov, optimistični ljudje tudi lažje in bolje prenašajo stresne situacije, zato me zanima, ali velja to tudi za starostnike. Slednji so najbolj idealen primer raziskovanja, saj imajo za seboj največ izkušenj na področju čustvenega doživljanja. Pri obravnavi se bom oprla na teorijo socioemocionalne selekcije, ki govori o tem, da starostniki dajejo večji pomen čustveno pomembnim ciljem, to pa zato, ker čutijo, da se njihov čas izteka in so jim zato bolj pomembne čustvene vrednote, čustvene vezi in pozitivne misli. Pri vsem tem je pomembna tudi čustvena in socialna opora, ki jo dobiva od drugih ljudi, saj je človek družbeno bitje in potrebuje tudi druge ljudi, ob katerih se počuti dobro. Nasprotno od teorije socioemocionalne selekcije, ki govori o pozitivnem doživljanju čustev v starosti, pa so v družbi zelo razširjeni negativni stereotipi, za katere naj bi veljalo, da so starostniki prepirljivi, pozabljivi, zamerljivi. Tudi mediji večkrat prikazujejo stare ljudi kot

zmedene, osamljene, depresivne. Posledično se starim ljudem zato pripisujejo tudi otopela čustva, prevlada negativnih občutij ter splošno nezadovoljstvo z življenjem. Ta pretirana oznaka starostnikov na širšem kulturnem področju reflektira idejo, da je starost čas mentalnega in fizičnega upada, družbene izolacije in emocionalno napornega življenja. S pomočjo podatkov, pridobljenih iz sekundarnih virov, bom torej poskušala raziskati, ali je starost obdobje otopelih, negativnih čustev ter ugotoviti na podlagi česa se starostnikom pripisujejo negativni stereotipi.

2. ORIS DEMOGRAFSKIH SPREMEMB V DANAŠNJEM ČASU

ROD

*Bojim se zanj,
ko da bi bil
edini človek na svetu.
Pa jih je toliko.
A vrvi mojih žil
so spletle viseči most
samo do njega.*

*Vse v meni
je ena sama sla,
da se njegove žile razrastejo
čez prihodnja obdobja,
da se naša pot ne konča.*

(Neža Maurer)

V evropski kulturi in svetu se naglo povečuje delež starih ljudi: danes je trikrat več starih ljudi, kakor jih je bilo v času njihove mladosti, in ko bo sedanja srednja generacija stara, jih bo še dvakrat toliko, kakor jih je sedaj. Neravnotežje med generacijami bo v prihodnjih desetletjih med najtežjimi socialnimi problemi zahodnih družb in od njegove rešitve bo odvisen njihov nadaljnji razvoj in celo obstoj. Prvič v zgodovini se soočamo z generacijo, ki je presegla pričakovano življenjsko dobo. Ta fenomen je edinstven, brez predhodnega in predstavlja aktualen izziv današnjega časa. Zaradi hitro naraščajočega števila starejših ljudi in hkratnim obstojem več starejših generacij nastajajo potrebe po popolnoma novih storitvah in poklicih. (glej Ramovš, 2004: 721)

Zaradi sorazmerno nizkega števila rojstev, se je delež mladih pod 20 let v celotnem prebivalstvu EU med leti 1960 in 2001 zmanjšal iz 32% na 23%, medtem ko se je delež starejših nad 60 let v istem obdobju povečal iz 16% na 22%. Količnik starosti oz. odstotek prebivalstva, starega 60 let in več v razmerju do prebivalstva starega med 20 do 60 let, je v tem času narasel iz 29,5% na 38,9%. V naslednjih letih se bo delež starejših ljudi zaradi primanjkljaja rojstev še povečal in bo v letu 2020 predstavljal 27% prebivalstva. To pomeni, da bo več kot četrtina vseh evropskih državljanov in državljanek starih 60 let in več. Spričo razsežnosti in trenutno še nepredvidljivih posledic, ki jih bo imelo staranje prebivalstva na različnih družbenih področjih, bi bilo potrebno razširiti perspektivo raziskovanj. Cilj raziskovanj ne more biti le izboljšanje zdravja in podaljšanje življenjske dobe, temveč bi moralo raziskovanje prispevati tudi k izboljšanju kakovosti življenja v starosti. (glej Uradni list Evropske unije, 2005: 44)

Vse evropske države se že ukvarjajo s konceptom dejavne starosti, ki po mnenju Alijane Šantej, vodje ljubljanske univerze za tretje življenjsko obdobje, pomeni to, da starejši še zdaleč niso nebogljeni, ampak imajo znanje ter izkušnje, s katerimi lahko pomagajo mladim. Stereotipe o nekoristnih starostnikih bi bilo potrebno ovreči in starostnike dejavno vključiti v izobraževanje, v svet dela in soodločanja. Omogočiti bi jim bilo potrebno delo in ne služb. Starejši bi še vedno radi delali, ne želijo pa si služb, zato ne predstavljajo mladim konkurence, temveč le dopolnilo. (glej Šantej, 2005: 16)

Danes spremljamo nagel prehod iz industrijske družbe v družbo znanja oz. informacijsko družbo. Znanje je osnovni kapital vsake družbe. Starejši so že izdelan človeški kapital, ki ga vsaka družba potrebuje za preživetje. Nobena družba si ne bo več mogla privoščiti, da bo ta kapital neizrabljen. Ne bo mogla izločiti četrtino prebivalstva, zato bo morala tudi starejšo generacijo vključiti v različne delovne in izobraževalne programe. Da pa bi se starejši lahko vračali v svet dela, je treba zagotoviti dodatno usposabljanje in izobraževanje. Potrebna bi bila organizirana mreža, ki bi zbirala ponudbo in povpraševanje na področju znanj, ki jih lahko ponudijo starejši. Pripraviti bi bilo potrebno zakonsko podlago, ki bi omogočala starejšim vstop v svet dela. Univerza za tretje življenjsko obdobje sicer omogoča pridobivanje znanja na različnih področjih, vendar pa ni ciljno usmerjena za pomoč pri vrnitvi v svet dela, za kar bi morala poskrbeti država. (glej Šantej, 2005: 16) Starostniki torej niso nebogljeni in nesposobni (izjema so starostniki s telesnimi obolenji, vendar v svojem diplomskem delu pišem o starostnikih, ki so umsko in telesno zdravi) kot o tem govorijo stereotipi, mnogi izmed njih so, prav nasprotno, zelo aktivni, zato jim morajo biti omogočeni pogoji za aktivno udejstvovanje na čimveč različnih področjih ustvarjanja in odločanja v družbi.

3. GERONTOLOGIJA

*»V mladostnih očeh boš le ogenj zaznal,
a v púnčici starca zaznavaš svetlobo.«*

(Victor Hugo)

Znanstvena veda, ki raziskuje spremembe in značilnosti staranja in starosti, se imenuje gerontologija (»geron«-starec, »logein«-veda). Združuje tudi številne druge vede, ki raziskujejo različna področja človekovega življenja: biologijo, medicino, psihologijo, sociologijo, socialno delo, demografijo ter arhitekturo in urbanizem. Vsaka od njih raziskuje staranje in starost iz svojega zornega kota, gerontologija pa njihova spoznanja povezuje v celoto. Gerontologija se je razmahnila po 2. svetovni vojni, ko so se zaradi hitrega

demografskega staranja prebivalstva zaostri številni mentalno higieni, socialni, ekonomski, politični problemi, povezani s starostjo. (glej Hojnik-Zupanc, 1997: 5) Danes pa je gerontologija še vedno aktualna zaradi naglega večanja stare populacije, tabuiziranja starosti in upadanja medgeneracijske solidarnosti.

V sedemdesetih letih 20. stoletja so se na gerontološki sceni pojavili interakcionisti, ki so utrli pot postmoderne gerontologiji, ki upošteva individualne dejavnike in dejavnike okolja, ki v medsebojni povezavi vplivajo na življenje v starosti. Postmoderni gerontologi se zavzemajo za emancipacijo starostnikov od vseh oblik dominacije in poudarjajo holistično dojetje individua, ki je odgovoren za svoje življenje. (Moody v Hojnik-Zupanc, 1999: 17,18) Prevladuje pomen aktivne vloge posameznika in posameznice, ki samoiniciativno oblikuje svojo življenjsko zgodovino. To se odraža tudi v novem raziskovalnem pristopu, pri katerem se proces staranja spremlja kvalitativno kot subjektivno refleksijo življenjskih ter družbenih sprememb v osebni zgodovini. Prav tako se poudarja individualna dinamika staranja ter individualna različenost v starosti, zato postmoderni gerontologi tudi oporekajo kronološki starosti 65 let kot univerzalnemu kriteriju za opredelitev stare populacije. Individualni pomen starosti je bolj povezan z življenjskimi spremembami in pomembnimi dogodki, kot so upokožitev, vdovstvo kot pa s kronološko starostjo samo po sebi. (Arber in Ginn v Hojnik-Zupanc, 1999: 18)

Kljub napredku gerontologije ter postmodernemu pristopu pa je na drugi strani podoba o starostnikih še vedno zelo izkrivljena in polna predsodkov. Vseprisod se srečujemo s stereotipi, da so starejši ljudje manj sposobni, nazadnjaški, težje prilagodljivi in da je vse to posledica »naravnih« procesov staranja človeškega organizma. V resnici vse to ne drži in spremembe osebnosti ter socialnega vedenja nimajo nič opraviti s telesnimi spremembami. (glej Požarnik, 1981: 6)

Na splošno so starostniki odrinjeni na rob družbe, s tem pa je povezan občutek osamljenosti in zavrženosti. Posledica tega je redčenje in zožitev njihove primarne socialne mreže. Iz svoje okolice sprejemajo vse manj vzpodbud za različne aktivnosti, to pa vzbuja občutek nekoristnosti. Prav v starosti pa se večja potreba po tem, da bi bili nekomu potrebni, saj ko človek dobi občutek, da je koristen in ga drugi potrebujejo, se mu vrne optimizem in volja. (glej Kladnik, 2003) Zapostavljenost starostnikov kaže na to, da je zahodna družba ustvarila ljudem možnosti, da živijo dlje, ni pa še zagotovila in oblikovala vseh pogojev za uspešno in zadovoljno staranje. Zavedati pa se moramo, da merilo neke družbe niso samo formalne spremembe, pač pa spremembe v ljudeh in v odnosih med njimi. (glej Požarnik, 1981: 7)

4. STARANJE

VSE SE STARA

Vse se stara. Iz dneva v dan je vse starejše. Enako kot sta iz dneva v dan starejši moja in tvoja mama, mladi le še na fotografijah v starih družinskih albumih. In kot sva iz dneva v dan starejša midva in je starejše vse, kar imava rada. Tvoji otroci in moje pesmi. Mačke, ptice, rože, drevesa, zvezde, sonce in vesoljna tema... Vse se stara, duša, ki mi pogosto rečeš srce... Svet se stara, kot se starata najini telesi, ki sta, takšni, kot sta bili nekoč, ohranjeni le v formalinu spomina. Iz dneva v dan je starejši. In vse. Tudi midva. Manj v lastnih kot v očeh drugega, ki se starajo in ne vidijo, kaj se skriva za tistim, kar vidijo. Kar se tudi stara. Kot se verjetno starata, duša, tudi najini pogosto otročje veseli starčevski srci in še pogostejše otročje žalostni duši. Ki se, ko sva objeta, smejijo in jočejo hkrati.

(Josip Osti)

Eden izmed utemeljiteljev slovenske gerontologije Bojan Accetto o starosti človeka pravi, da je to čas, ki je pretekkel od trenutka njegovega nastanka. Je torej proces, ki traja od rojstva do smrti. (glej Zaletel, 2004) Starost pa ni samo izkušnja časa, temveč izkušnja spremembe. Telesna, duševna in socialna starost so mnogo bolj pomembne kot pa število let. Zmotno je enačiti število preživelih let s šibkostjo. Biti starejši ne pomeni biti šibkejši. Mnogi starostniki so izredno vitalni, aktivni in prav je, da jim družba nudi priložnosti za različna udejstvovanja, ki bi jih želeli izkoristiti ne glede na leta. Staranje je proces, ki traja leta in nanj je potrebno gledati kot na niz dinamičnih sprememb. Nepričakovane situacije v življenju lahko psihološko spremenijo človeka že pri 30-ih, medtem ko nekateri pri 70-ih psihološko ostanejo še mladi. Tako starejši kot mlajši se znajdejo na stičiščih duševnih in telesnih sprememb, kar vodi v povečane potrebe po razumevanju, po zasebnosti in spraševanju po lastni identiteti. Mladi imajo za razliko od starih kratke prehode in dolgo prihodnost pred sabo, medtem ko imajo stari za sabo daljše prehode in krajšo življenjsko dobo. To je obdobje izgub, izgube partnerja, prijateljev, službe, življenjskega standarda, zdravja.

Seveda je starost čas, ko se človeku manjšajo telesne in duševne sposobnosti, večajo pa se njegove duhovne dimenzije z življenjskimi izkušnjami in modrostjo. In prav iz tega vidika starostniki težko prenašajo svoj obrobni položaj v družbi, ki jim onemogoča predvsem

zadovoljevanje njihovih nematerialnih potreb. Med pomembnejšimi so pristen in poglobljen medčloveški odnos, potreba po sprejemanju svoje starosti kot enakovredno pomembnega življenjskega obdobja in potreba po povezanosti z ostalima dvema generacijama. (glej Kladnik, 2003)

Staranje je neizogiben proces in vsak družbeni sistem bi moral zagotoviti večje možnosti za vključevanje starostnikov v družbeno življenje.

4.1. TIPI STAROSTI

Ločimo kronološko, biološko in psihološko starost. Kronološka starost je določena z rojstvom in jo označujemo z letnico rojstva. Biološko starost označuje stanje organizma in pove, koliko je telo staro glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov. Psihološka starost pa opredeljuje naš odnos do starosti oz. naše počutje in izraža kako starega se človek počuti. (glej Zaletel, 2004)

Razlike med posamezniki v začetku in hitrosti staranja so posledica različnih stališč posameznikov do sebe, do življenja in do svoje prihodnosti. Ljudje, ki cenijo svoje življenje, živijo dejavno in dajejo življenju bogato vsebino, se začnejo starati sorazmerno pozno. (glej Košiček, 1991: 10) Kdor je bil že v mladih letih zrela, čustveno uravnovešena, emotivno dobra razvita osebnost, bo v starejših letih še bolj zrel in s čustvi še bolj bogat. Takšen človek se namreč nenehoma uči iz svojih izkušenj, zato se spreminja vse življenje v pozitivnem smislu, ker postaja duševno bogatejši in življenjsko modrejši. (glej Košiček, 1991: 88)

Veliko raziskav potrjuje dejstvo, da se psihološka in biološka starost ujemata. (glej Hojnik-Zupanc, 1997: 6) Neki psiholog s kalifornijske univerze je raziskoval razlike med introvertiranimi in ekstrovertiranimi ljudmi ter ugotovil, da se odprti in ljubeznivi ljudje lepše starajo. Prav tako je psiholog Vaillant ugotovil, da ljudje dobrega duševnega zdravja dejansko urijo svoje telo, da se lepo stara, medtem ko depresivni, negotovi in nesrečni ljudje učijo telo, da se slabo stara. (glej Hojnik-Zupanc, 1997: 6)

4.2. TEORIJE STARANJA

Biološke teorije vidijo v staranju propadanje sposobnosti življenjskih funkcij, dokler ne nastopi smrt. Staranje naj bi bilo torej posledica nekega dogajanja v samem organizmu, pa tudi bolezni, poškodb in drugih slabih življenjskih pogojev. (glej Požarnik, 1981: 11)

Psihološke teorije se opirajo na strukturo osebnosti oz. na razvojne dejavnike, ki oblikujejo osebnost. Kako se človek v starosti počuti je odvisno od stopnje zrelosti človekove osebnosti, koliko samozaupanja, samostojnosti in življenjskega optimizma ima, kako se prilagaja in rešuje nove življenjske probleme in zahteve, kakšni so njegovi interesi. Osebnostno manj zreli in manj sposobni ljudje se po tej razlagi starajo prej, ljudje, ki so aktivni in samostojni ter imajo veliko interesov pa kasneje. (glej Požarnik, 1981: 12)

Socialne teorije staranja pa pravijo, da lahko razumemo spremembo osebnosti v procesu staranja le, če opazujemo odnos med človekom in njegovim socialnim okoljem. Po tej teoriji je človekovo počutje v starosti odvisno predvsem od pričakovanj okolja. V družbi prevladuje stereotipno mnenje, da imajo starostniki po 65. letu zmanjšane sposobnosti za delo, so umirjeni in zadržani. Ti stereotipi lahko vplivajo na starostnike, da postanejo takšni. (glej Požarnik, 1981: 12)

4.3. TEORIJA SOCIOEMOCIONALNE SELEKCIJE

V nadaljevanju se bom podrobneje ukvarjala s teorijo socioemocionalne selekcije, ki trdi, da so določeni življenjski cilji vedno postavljeni v nek časovni kontekst. V mladosti ljudje čas dojemajo kot dolgoročno, neomejeno kategorijo in se osredotočajo na prihodnost. Vrednotijo novosti in svoj čas ter energijo vlagajo v pridobivanje novih informacij, znanj ter širijo svoje horizonte. Ko pa ljudje zaznajo meje svojega preostalega časa v življenju in se prihodnost zdi vedno krajša, pridobijo cilji, povezani z emocionalnimi vsebinami večji pomen. Posamezniki si prizadevajo za doseg tistih ciljev, ki jim bodo prinesli zadovoljstvo. Svojo pozornost preusmerijo na čustvene vsebine življenja, kot so želja po smiselnem življenju, vrednotenje družbenih odnosov, občutek družbene vpetosti in povezanosti. Starost je neločljivo povezana s časom, zato teorija socioemocionalne selekcije trdi, da starostniki in vsi tisti, ki vedo, da se njihov čas izteka, usmerjajo večjo pozornost na čustveno usmerjene cilje. (glej Carstensen, Fung, 2004: 70)

Te cilje starostniki reorganizirajo tako, da čustveno pomembni cilji (»emotionally meaningful goals«), to so cilji povezani s čustvi (npr. uravnoteženje čustvenih stanj, občutek,

da si nekomu potreben), postanejo prioriteta pred cilji, ki so usmerjeni v prihodnost (npr. iskanje novih informacij, širjenje horizonta). Čustveno pomembni cilji so torej povezani s časovno omejitvijo, vprašanje, ki se poraja pa je, zakaj prihaja do teh sprememb pri izbiri ciljev. Teoretiki socioemocionalnega pristopa trdijo, da so ti cilji izbrani zavestno, vedoč, da so v starosti neki dolgoročni cilji neuresničljivi in jih ni smiselno razvijati. Vendar ni povsem znano, ali časovne omejitve povečajo željo po iskanju interakcij, ki so čustveno pomembne, kot trdi teorija socioemocionalne selekcije, ali pa starostniki iščejo le emocionalno oporo v težkih časih, ki jih preživljajo. (glej Carstensen, Fung, 2004: 69-70)

Zametki teorije socioemocionalne selekcije segajo v osemdeseta leta 20.stoletja, ko so študije psihiatričnih motenj odkrile nižje stopnje depresije in tesnobe pri starejših ljudeh v primerjavi z mlajšimi odraslimi osebami in tako so raziskovalci čustev začeli odkrivati koristnost analize čustev po starostnih obdobjih. (glej Šadl, 2006)

Prvotne raziskave v okviru teorije socioemocionalne selekcije je zanimalo katere emocionalne cilje izbirajo starostniki kot prioritete. Ugotovili so, da je zelo pomemben odnos s partnerjem, ki je pogostokrat tudi vir emocionalne podpore. Starostniki si želijo čustvene opore in tistih družbenih interakcij, ob katerih se počutijo dobro. Starostno obdobje kot obdobje velikih sprememb in izgub za nekatere predstavlja vir stresa, zato je ključno, da starostniki ublažijo učinke stresa s pomočjo emocionalne podpore pri čustveno najbližjih partnerjih. (glej Carstensen, Fung, 2004: 73)

Raziskave (Fredrickson 1990, Carstensen, 1990), ki so potekale z namenom potrditve te teorije, so domnevale, da ljudje, ki v ospredje postavljajo čustveno pomembne cilje kažejo nagnjenost k izbiri tistih družbenih odnosov, ki najbolj zadovoljijo te cilje. Empirični dokazi so potrdili, da starostniki dejansko dajejo večji pomen emocionalnemu vidiku kot pa mladi ljudje. (glej Carstensen, Fung, 2004: 71) Zastavlja se vprašanje, ali starostniki dajejo večji pomen čustvenim ciljem zato, ker ne morejo več uresničiti ciljev, povezanih s prihodnostjo, ali pa zato, ker so jim čustveni cilji dejansko pomembni.

Namen ene izmed mnogih raziskav (Laura L. Carstensen, 2004, Helene H. Fung, 2004) je bil primerjati učinek omejitve časa za dosego ciljev z učinkom omejenih možnosti za dosego ciljev ter raziskati, ali se želja po izbiri emocionalno pomembnih odnosov oziroma želja po emocionalni podpori spreminja, ko starostnik občuti, da se njegov čas izteka.

V raziskavi je sodelovalo 517 mladih ter 239 starih oseb iz različnih predelov (belci, Azijci, Mehičani, Afroameričani), 60 odstotkov je bilo žensk, vsebovanih pa je bilo pet eksperimentalnih pogojev:

1. Dvojna omejitev, kjer so raziskovancem omejili čas in cilje, povezane s prihodnostjo. Dvojna omejitev je vključevala dva scenarija, za stare in mlade. Mladim je bilo rečeno, da so se njihovi starši preselili v drugo državo, ko so bili sami še majhni. Tam so veljali za premožne, dokler po zlomu borze starši niso izgubili vsega premoženja. Sedaj se mora mladostnik preseliti nazaj v rodno državo, brez spremstva staršev ali drugih ljudi. Preselil se bo na deželo, kjer ne bo možnosti za šolanje, spremljal ga bo občutek, da so zaprta vsa vrata. Na voljo ima še pol ure časa, da ga preživi s komerkoli želi. Starim je bilo rečeno, da so se pravkar upokojili in se odločili, da se bodo preselili v drugo in prijetnejše okolje, kjer bodo s privarčevanim denarjem uresničili svoje ideje in izkoristili prosti čas. Naenkrat izvedo, da so družinski člani v hudi finančni stiski in skoraj vse svoje prihranke morajo nameniti njim. Tako ostanejo brez prihrankov, ki so povezani tudi z načrtovanimi idejami. Kmalu se bodo torej preselili, brez kakršnegakoli spremstva in na razpolago imajo še pol ure časa. (glej Carstensen, Fung, 2004: 77)

2. Pri omejitvi cilja so raziskovancem omejili cilje in so predvidevali, da bodo zato izbrali interakcije na podlagi čustvene opore. Izpeljan je bil isti scenarij kot pri dvojni omejitvi, le da se niso nikamor odselili.

3. Omejitev časa je vsebovala tudi isti scenarij kot dvojna omejitev, le da ni bila v ospredju finančna kriza. Raziskovalci so predvidevali, da ljudje raje izbirajo čustveno pomembne interakcije, kadar čutijo, da imajo na razpolago malo časa.

4. Pri neomejenih pogojih, kjer čas in cilji niso bili omejeni, so sodelujoči ocenjevali pomembnost določenih izjav. (npr. *Imam občutek, da se moj čas izteka. Moja prihodnost se zdi negotova.*)

5. Nemanipulativen pogoj pa je vseboval hipotetičen scenarij, kjer so si predstavljali, da imajo uro in pol prostega časa, ki ga morajo preživeti z neko drugo osebo. Na razpolago so imeli tri osebe (polovica ene starostne skupine je imela na izbiro člana družine, znanca, s katerim ima raziskovanec skupne značilnosti, avtorja zadnje prebrane knjige, druga polovica skupine pa je izbirala med starim prijateljem, pravkar spoznanim sostanovalcem ali sosedom in znano osebo) in odločiti so se morali samo za eno. (glej Carstensen, Fung, 2004: 76-78)

Prostovoljci so v vseh petih pogojih naredili izbor tistih partnerjev, s katerimi bi najraje preživeli preostanek časa. Raziskava je pokazala, da tisti, ki občutijo časovno ali ciljno omejitev prej izberejo za druženje nekoga od bližnjih, kot pa tisti, ki nimajo nobenih omejitev. Prav tako so ugotovili, da kadar ljudje občutijo, da jim je postavljena neka omejitev, dajejo večji poudarek na emocionalno pomembne cilje, vendar pa ima časovna omejitev na to še večji učinek. Kjer je čas omejen, dajejo večji poudarek čustveno pomembnim odnosom (v tem

primeru je to čustven odnos s partnerjem), šele nato čustveni podpori (podpora prijateljev, znancev, sorodnikov), medtem ko ljudje, čigar cilji so omejeni dajejo večji poudarek emocionalni podpori kot pa čustveno pomembnim odnosom. Tisti, ki imajo omejen tako čas kot cilje pa dajejo obema enak pomen. Kjer ni nobenih omejitev, pa namenjajo večjo pozornost širjenju znanja kot pa čustveni podpori in čustveno pomembnim odnosom. Izbiro emocionalno pomembnih partnerjev so sodelujoči razvrstili glede na čustven pomen odnosa, kjer partner nudi čustveno oporo, glede na čustveno podporo, ki jo posameznik ali posameznica lahko prejme tudi od prijateljev, sorodnikov, glede na instrumentalno podporo ter glede na širjenje znanja, ko izberejo tisto družbeno mrežo, ki nudi znanje. Teorija socioemocionalne selekcije je tako potrdila hipotezo, da časovna omejitev motivira ljudi, da izbirajo emocionalno pomembne cilje ter dajejo prednost tistim interakcijam oz. tistim partnerjem, ki so njim čustveno bližji in ob katerih se počutijo dobro. (glej Carstensen, Fung, 2004: 77-78)

5. NEGATIVNI POGLED NA STAROSTNIKE

PENZIONIST

*Kaj penzionist je, vprašam,
rekli boste: Človek star.
Protestiram, ne soglašam!
Človek star? Ja, Bog obvar!*

*Penzionist je človek, v času,
ki mu pravimo jesen,
je podoben žitu v klasu,
žlahten je, že mal' lesen.*

*Žlahtnost, zrelost, tudi skromnost
so značilnosti ljudi,
ki jim tudi kruta stvarnost
hrbtenice ne skrivi.*

*Kaj penzionist je, vprašam,
rekli boste: Človek star.
Zmota! Človek ja! Soglašam,
starost – nepomembna stvar.*

(Franc Ankerst)

Četudi podatki govorijo o tem, da je število starih ljudi zelo veliko, pa so v javni kulturi bolj ali manj »odsotni«. Televizija in drugi mediji poudarjajo lepoto in mladost. Misel na staranje in starost ljudje odrivajo kot nekaj neprijetnega, nekoristnega in nezaželenega. V današnji potrošniški družbi je to nekaj vsakdanjega, saj se na rob družbenega dogajanja odrija vse, ki niso več mladi, ambiciozni in koristni. (glej Zaletel, 2004) Mnogi ljudje so pripravljeni odšteti ogromno denarja za ohranjanje mladostnega videza. Farmacevtska industrija, specializirane telovadnice, pomlajevalne in shujševalne klinike poberejo milijarde dolarjev. Zahodna kultura je kultura videza. Okolje se do posameznika oziroma posameznice vede na podlagi njegovega/njenega videza. V primerjavi z videzom in urejenostjo sta npr. znanje in inteligentnost manj cenjena. (glej Pečjak, 1998: 43)

V družbeni sedanjosti se je spremenil tudi odnos do ljudi v zrelih letih, saj imajo pri zaposlovanju prednost mlajši. Zato se tudi stari ljudje počutijo nekoristne in težko sprejemajo dejstvo, da sodijo med starejše ali stare ljudi. Ljudje pogosto govorijo o starosti s poudarkom na njenih problemih in negativnih straneh, kar ustvarja negativno in stereotipno podobo o starih ljudeh. Na starost so še vedno vezani pojmi, kot so šibkost, nebogljenost, neproduktivnost, zmanjšana avtonomija. Poudarja se manjšino, ki zaradi starostne oslabelosti ali bolezni ne more samostojno živeti v domačem okolju, pozablja pa se na tisti delež stare populacije, ki je materialno samostojen, časovno in komunikacijsko neodvisen ter te attribute

priznava kot pridobitev življenja po upokojitvi. Družbeno vrednotenje starosti temelji predvsem na kategoričnem posploševanju slabšanja funkcionalnih sposobnosti in marginaliziranju stare populacije, spregledani pa sta zrelost in modrost, ki sta pomembna kriterija pri ločevanju stare generacije od drugih starostnih skupin. (glej Hojnik-Zupanc, 1997: 50) Prav zaradi tega bi morali v družbi spremeniti odnos do staranja, do starosti in starejših ljudi. Starost in vse, kar je povezano z njo odrivamo, odriva pa ga tudi družba na ravni predstav in kulturnih modelov, ki v modernih in sodobnih družbah dajejo prednost mladosti, vitalnosti in fizični lepoti, starost pa odrivajo na področje zasebnosti, družine in sorodstva. Poudarjati bi morali več pozitivnih vidikov staranja, odpravljati stereotipe in razvijati izobraževalne programe, kjer bi se vzpodbujalo vrednoto starost kot pozitivno danost. (glej Renner, 1997: 41)

5.1. NEGATIVNI STEREOTIPI O STAROSTNIKIH

Negativna razmišljanja o starostnikih lahko vplivajo na to, da se starostniki začnejo v skladu z njimi tudi obnašati. Če bi starostnike obravnavali kot produktivne in enakovredne člane družbe, bi se tako tudi starostniki sami odzivali. Nekateri starostniki pa celo sami sprejmejo negativne stereotipe o staranju v smislu, da se to nanaša na druge, ne pa na njih. Večina jih misli, da so izjeme. Mnogi pa se čutijo tudi mlajše kot so v resnici.

Negativni stereotipi o staranju vključujejo naslednje značilnosti: fizično, intelektualno, spolno nemoč, usmerjenost v preteklost, razmišljanje o smrti, pozabljivost, neustvarjalnost, konservativnost, prepirljivost, sitnost, zmedenost, senilnost, čudaškost, slabotnost in splošno nezadovoljstvo. O starostnikih se govori tudi, da se radi osamijo, ker ne razumejo več sveta, ki se mu vse bolj odtuja, med glavnimi znaki staranja sta telesna in duševna utrujenost in nespretnost, zato postanejo stari ljudje togi, ne zmorejo več nobenih spodbud, misli jim knijo, spomin jih zapuša. Težko spremenijo svoja stališča, vse poteka po starih, utirjenih poteh, čustveno otopijo. Hitro se razjezijo, so nedostopni, nezaupljivi, nepotrpežljivi, pojavlja se tudi nagnjenje k neokusnim in opolzkim šalam. (glej Požarnik, 1981: 67)

Stereotipno pa se starim ljudem določajo tudi emocije. Nostalgčne občutke in razpoloženja se tako pripisujejo le starim ljudem. Stari ljudje so po splošnem prepričanju čustveno vezani na preteklost in to veliko bolj kot mladi. (Hepworth v Mali, 2002: 318) Stari ljudje naj bi po stereotipnih prepričanjih v odnosu do preteklosti izražali različna čustva, najpogosteje obžalovanje in jezo. Pogosto se jim pripisuje tudi zmedenost kot tipično lastnost, po kateri se razlikujejo od mladih, čeprav se zmedenost pojavlja v vseh življenjskih obdobjih

in pri vseh starostnih skupinah. Zmedenost in pozabljivost pa sta v resnici značilni za določeno skupino starejših ljudi (bolniki z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence), česar pa ne moremo posplošiti kar na vse starostnike. (glej Mali, 2002: 318)

Empirični podatki kažejo, da starostniki v povprečju niso nezadovoljni, kljub temu da se soočajo z večjimi telesnimi in socioekonomskimi težavami. Osredotočeni so predvsem na sedanost, večina pa jih niti ne razmišlja o smrti in umiranju. Rezultati mnogih študij celo kažejo, da se osebnost v primerjavi s telesnimi, zaznavnimi, gibalnimi in spoznavnimi sposobnostmi spreminja v precej manjši meri. (glej Umek, Zupančič, 2004: 758)

Z leti upada hitrost sprejemanja določenih informacij, prav tako upada delovni spomin in spomin, povezan z virom pridobljenih informacij (bolj kot vir informacije si starostniki zapomnijo vsebino informacije), se pa povečuje regulacija čustev ter poudarek na pozitivnih čustvih v primerjavi z negativnimi. (Carstensen, Mikels, 2005)

Četudi se ne zavedamo, nam negativni stereotipi lahko skrajšajo življenje. B. R. Levy in M. D. Slade z Univerze Yale sta v svoji 23-letni raziskavi ugotovila, da ljudje z bolj optimističnim pogledom na starost živijo v povprečju sedem in pol let dlje kot tisti z manj optimizma. Avtorja sta upoštevala različne dejavnike in ugotovila, da niti holesterol niti visok krvni pritisk ter druge oblike obremenilnih dejavnikov ne vplivajo na dolžino življenja, temveč je veliko odvisno prav od življenjskega optimizma. (glej Levy, Slade, 2002)

Redkejši so pozitivni stereotipi, ki starostnike prikazujejo kot modre, izkušene in ljubeče do svojih potomcev. Enega od razlogov zakaj bolj prevladujejo negativni stereotipi lahko iščemo v odnosu strokovnjakov do starejših ljudi. Socialni, predvsem pa tudi zdravstveni delavci govorijo predvsem o psihosocialnih in zdravstvenih problemih starih ljudi, ker so z njimi največ v stiku in tako potencirajo problem odvisnosti v starosti. Tudi raziskave so velikokrat zastavljene tako, da preveč poudarjajo težave v starosti, ne iščejo pa dobrih stvari. (glej Hojnik-Zupanc, 1999: 31)

Negativne sodbe o starostnikih lahko izreče samo nekdo, ki starih ljudi ne pozna in je obremenjen s predsodki. Na žalost pa so ravno enostranski, poenostavljeni, posplošeni pogledi na stare ljudi zelo razširjeni in zakoreninjeni. (glej Požarnik, 1981: 67)

Da bi prenehali govoriti o negativnih stereotipih o starostnikih, bi morali začeti govoriti o uspešnem staranju. To ne pomeni, da bi stari ljudje morali ravnati in delovati tako kot mladi. Uspešno staranje naj bi nosilo sporočilo, da kljub pomanjkljivostim, ki jih starost prinaša, ljudje še vedno uživajo prednosti staranja ter da, s pomočjo drugih, še vedno lahko rešujejo težave in ohranjajo zadovoljno, polno življenje. (glej Pushkar, Arbuckle, 2002)

6. ČUSTVA – NAŠ VSAKDANJI IZZIV

*»Ribe plavajo na dnu jezera in vendar jih ribič ujame;
ptice letajo visoko v zraku in vendar jih strelec lahko zadene;
samo globočina človeškega srca se ne da izmeriti.«*

(kitajski pregovor)

Čustvo je eden značilnih izrazov in pojmov vsakdanjega besednjaka. Beseda »čustvo« se za označevanje posebnih afektivnih pojavov širše uporablja šele v novejšem času, čeprav je vprašanje pojavov, ki jih označuje, prisotno že v razmišljanjih starih Grkov. Sam izraz »emocija« izhaja iz latinskega *e+movere*, kar pomeni »gibati se navzven«. Črka *e* predstavlja energijo, *motion* pa pomeni gibanje. Izvorni pomen izraza se nanaša na transfer od prostora do prostora, pa tudi na fizična (vreme) in psihološka stanja razburjenosti ali vznemirjenosti. Ravno v tem slednjem pomenu je etimologija emocije utemeljevala idejo, da afektivna stanja vključujejo visoko stopnjo vznemirjenosti. (glej Šadl, 1999: 17)

Proučevanje emocij ni več le domena psihologije, ampak postajajo čustva legitimen predmet proučevanja tudi na področju sociologije. Čustev ne moremo razumeti v kontekstu posameznika, kot njegov notranji, subjektivni svet, temveč nujno tudi v kontekstu družbe, v kateri človek živi. Tako pojmujeemo čustva v sociologiji kot družbeni rezultat in kot element pojasnjevanja družbenega delovanja v zasebni in javni sferi. (glej Šadl, 1999: 151)

Čustva so značilno intencionalna stanja, to so vsa tista mentalna stanja, ki vsebujejo predstavo ali sliko nekega zunanjega predmeta. Jeza, ponos, ljubezen, prijateljstvo so vselej usmerjena na nekaj, kar presega, kar je onkraj subjekta samega, ponavadi v simbolni družbeni kontekst. Čustva torej niso izolirana notranja stanja posameznika in njegove biološke konstitucije, katerih obstoj je neodvisen od zunanjega družbenega sveta in družbeno kulturnih odnosov. (glej Šadl, 1999: 177)

Robert W. Levenson o čustvih razmišlja kot osnovnih rešitvah za osnovne probleme, ki so se pojavljali že od začetka človekovega bivanja. Ne mine teden, da ne bi občutili, da nekdo želi vzeti nekaj, kar je našega, da ne bi kdo ogrožal naš občutek lastne vrednosti ali da ne bi želeli občutiti povezanosti z drugim človeškim bitjem. Skozi celotno zgodovino človeštva so se ljudje soočali s temi izzivi. Čustva so vsakdanji pripomoček, ki nam pomagajo pri reševanju vsakodnevnih izzivov in so časovno preverjeni način soočanja z brezčasnimi problemi. Ti brezčasni problemi spremljajo človeka že od vsega začetka bivanja: kako ščititi sebe in svoje najbližje, kako se povezovati z drugimi ljudmi in se reproducirati, kako dobiti tisto, kar želimo, kako ohraniti tisto, kar je že naše. Vse to so področja, ki pomembno vplivajo

na nas in na vsakem tem področju imamo ustrezna čustva, s katerimi si pomagamo pri soočanju s temi problemi in izzivi. (glej Levenson, 1997)

Čustva so zelo zapleteni in vseobsegajoči pojavi. Imajo močan vpliv na usmerjanje naše pozornosti in delovanja. Čustva so stanja, pri katerih občutimo neko telesno vznburjenost, ki je povezana z določenimi fiziološkimi telesnimi spremembami. Med čustvovanjem se zavedamo svojega stanja in ga vrednotimo kot nekaj prijetnega ali neprijetnega. Dogodke in predmete doživljamo v neposredni povezanosti z našimi čustvi. Le-ta nam pomagajo, da bolje urejamo naše odnose z drugimi, saj so čustva zelo pomembna v medosebnih odnosih. (glej Musek, Pečjak, 2001: 68-70)

Za uspešno delovanje je pomembna regulacija in kontrola čustev. Čustva so lahko prijetna, kot neprijetna. Kadar so izražena na nepravilen način, lahko predstavljajo problem. To vpliva na slabše zdravstveno stanje (čustvo jeze in sovraštva vpliva na obolenje srca). (glej Levenson, 1997) Že Aristotel je govoril o tem, da potrebujemo primerno čustvovanje, čustvo, ki ustreza okoliščinam. Če preveč zatiramo čustva, postanemo pusti in zadržani, če jih ne obvladamo in se sprostijo do skrajnosti in trdovratnosti, se sprevržejo v bolezen, kot je huda potrtoost, ki odvrta od dejavnosti, neukrotljiva tesnoba, razkačenost ali manična razdraženost. (Aristotel v Goleman, 1997: 75)

Najpomembnejša veščina, ki bi se je ljudje morali naučiti je obvladovanje svojih čustev. Predpostavlja se, da s starostjo postanemo mojstri v obvladovanju čustev in jih usmerjamo tako, da na nas učinkujejo pozitivno. Najvišja harmonija je ravnoesje čustev, kjer mi obvladujemo čustva in ne čustva nas.

Kadar nas preplavijo določena čustva, se tudi telo na njih odziva različno. Kadar smo žalostni, pogosto jokamo. Kadar smo jezni, nikoli ne jokamo, temveč nam obraz zalije rdečica in srce bije hitreje. Ljudje imamo občutek, da različna čustva povzročijo različna stanja znotraj telesa. Razlog zakaj se to zgodi je, da čustva pripravijo naša telesa v neko optimalno stanje, kjer moramo narediti nekaj, da se soočimo s to situacijo, ki je povzročila ta čustva. (glej Levenson, 1997)

Levenson je preučeval ali se fiziologija čustev s starostjo spreminja. Ugotovil je, da s starostjo čustva proizvajajo enake fiziološke spremembe (bitje srca, temperatura kože) kot v mladosti, razlika je le v obsegu fiziološkega odziva na določeno čustveno stanje. V primeru doživljanja jeze ali strahu je bitje srca, ko se starostniki spominjajo lastne jeze in izkustva strahu v primerjavi z mlajšimi ljudmi, občutno manjši. To je edina razlika, povezana s

starostjo, čeprav po drugi strani ta spremembna ni povezana s čustvi, saj v starosti postane srce manj odzivno. (glej Levenson, 1997)

Za tradicionalno zahodno mišljenje je bilo dolgo časa značilno, da je čustva enačila s fiziološkim vzburjenjem, kar je reduciralo čustva na notranja stanja oz. dogodke. Za razliko od čustev so goli fizični občutki neodvisni, so zgolj sama nase usmerjena stanja brez zunanje, relacijske reference. Ko smo lačni, smo samo lačni, kadar pa smo jezni ali hvaležni, pa smo jezni oz. hvaležni na nekoga oz. nekomu zaradi nečesa. Čustva imajo simbolni značaj, medtem ko so občutki biološko povzročeni dogodki oz. stanja. Občutki se enostavno pojavijo in se nahajajo zunaj našega nadzora ter so neodvisni od tega, kaj si mislimo, da bi morali biti. (glej Šadl, 1999: 178) Čustva so tudi proizvod vključenosti akterjev v družbeno življenje in mreže vsakdanjih interakcij ter odnosov. Posameznike povezujejo in združujejo med seboj in skupnim svetom ter so kot taka del emocionalnega scenarija, ki ga oblikujemo z drugimi. Prav tako so čustva posredovana z vrstami kognitivnih procesov, kar pomeni, da čustvo vsebuje sliko svojega objekta, vsebuje torej razumske sestavine. Odnos med osebo in intencionalnim objektom je tipično vrednotenjski. Čustva temeljijo na določenih ocenah, vrednotah, presojah, ki so oprta na družbena ter kulturna prepričanja in verjetja. Ne moremo jih reducirati zgolj na posamezno sestavino. So kompleksni procesi, ki vključujejo več konstitutivnih elementov: različne kognitivne procese, fiziološko vzburjenje, želje, emocionalna občutja, telesne izraze, ne pa nujno vseh. (glej Šadl, 1999: 180)

Že Charles Darwin je sklepal, da imajo čustva izjemno pomembno vlogo za preživetje neke biološke vrste. Ni se zanimal za čustva kot subjektivno izkušnjo, temveč se je osredotočil na njihove geste in izraze. V svoji knjigi "Izražanje čustev pri človeku in živalih" je opisal, da imajo ljudje pri izražanju nekaterih čustev povsem enak izraz na obrazu ne glede na raso in kulturo. Nekateri emocionalni izrazi na obrazu so enaki pri ljudeh in živalih. (glej Ihan, 2004: 17) Ti emocionalni izrazi izhajajo iz navad, ki so skozi evolucijo nečemu služile in so bile povezane z delovanjem. Večina animalnih emocionalnih odzivov je bila koristna za preživetje ali adaptacijo. Po Darwinovem mnenju čustva predstavljajo usmerjenost k delovanju (ljubezen je znak za začetek parjenja). Večina emocionalnih izrazov je ostanek teh praktičnih gibov, ki so kasneje postali avtomatične navade, ki naj bi se dedovale. (glej Šadl, 1999: 32)

Čustva so osnovni mehanizem, ki oblikuje prioritete naših potreb. Prav tako vsebujejo ogromno energije. Motive, ki nam jih kažejo čustva, mora sprejeti celotna osebnost. Šele

zavestno sprejetje čustvenih interesov omogoči, da znamo racionalno načrtovati doseganje čustvenih motivov ter svoja dejanja in izbire usklajeno vklopiti v lastne življenjske okoliščine, razmere, vrednote. Če človek ne sprejme svojih čustvenih stanj, ima njegov razum premalo energije za projekte, na drugi strani pa njegova čustvena stanja zaradi nesodelovanja razuma potiskajo človeka v napačne in neučinkovite poti za doseganje njegovih motivov. Zavest, ločena od čustev, postaja bolj brezvoljna, čustva, ločena od zavesti in razuma, pa iščejo razbremenitve svojih potreb po vedno bolj nesmiselnih, kaotičnih, avtodestruktivnih bližnjicah. Takega človeka delo več ne veseli, pa tudi življenje vedno manj. (glej Ihan, 2004: 27)

Ne samo v starosti, v vseh obdobjih življenja je potrebno poskrbeti za kakovost čustvenega življenja. Potrebno je razvijati kreativno čustveno izražanje, kar pomeni, da posameznik oz. posameznica ne prikriva čustev, ampak jih uspešno regulira in izraža. (glej Gillet, 1992: 219) Če človek svoj naravni odziv dlje časa zadržuje, se človeška toplina, ki bi ga sicer spremljala, spremeni v hlad, zadržano čustvo pa ne izgine. Vedno ostane skrito nekje globoko spodaj, zato je pomembno, da čustva izražamo. (glej Gillet, 1992: 220)

7. ČUSTVENO OBREMENILNE SITUACIJE STAROSTNIKOV

*»Pravijo nam: Bodite veseli.
Naj ne slišijo bloditi ljudi po vaših pesmih
in ne najrahljšešega šuma solze.
Prav. Hotel bi, dan za dnem to hočem,
ali so ure, so dnevi, celo meseci in leta,
ko se duša obteži s pravično žalostjo
in iz mnogoterih razlogov, ki se potihem bore,
plane v jok, ko se odpro ključi rek.«*

(Rafael Alberti)

S starostjo človek v svoje življenje prinese mnogo izkušenj, tako prijetnih kot tudi neprijetnih in bolečih. Med najbolj bolečimi so izguba zakonskega partnerja, izguba sorodnikov ali prijateljev, zdravja, dela, mladosti, položaja, denarja. Človek se s temi izgubami težko sprijazni in za izgubo žaluje. Takšno žalovanje je pozitivno, dokler traja kratek čas, ki človeku pomaga, da se pomiri s preteklostjo in se lahko pripravi na prihajajoče trenutke. Lahko pa se zgodi, da človeka občutje izgube spremlja do konca življenja in se s tem ne more sprijazniti. To obremenjuje njegovega duha in upanje. (glej Gillet, 1992: 88)

Izguba zakonskega partnerja naj bi bil najhujši stres v življenju. Na splošno velja, da je stres toliko hujši, čim dalj sta zakonca živila skupaj, pri zelo starejših zakoncih pa je

velikokrat tako, da po smrti enega umre tudi drugi. Pri veliki večini se pojavi huda in dolgotrajna depresija. (glej Pečjak, 1998: 80)

Negativnim čustvom se ne moremo izogniti, pa tudi bati se jih ne smemo, saj to že samo po sebi sproži stresno situacijo. Naše telo potrebuje tudi negativna čustva, pomembno je le, da ne trajajo predolgo. Dolgotrajno prebolevanje izgube, razočaranj in neuresničenih želja v krvi ustvarja snovi, ki delujejo nasprotno od adrenalina, to pa privede do bolezni. Telo sprejme bolezen, kot da bi se sprijaznilo z nezdravim stanjem. Vse te zunanje stresne dogodke in telesno ter notranje spreminjanje v starosti bi moral človek sprejeti kot življenjski proces, ki je posledica osebnega zorenja in starostnih sprememb. Da smo v starosti dobro prilagojeni, pomeni, da moramo biti čustveno trdni in domiselni. (glej Hojnik-Zupanc, 1997: 8)

7.1. UPOKOJITEV

Zakonodaja s svojimi določenimi pravili ureja in v okvir postavlja ljudi, ki se pri določenih letih delovne dobe morajo upokojiti. V resnici pa ni nobene znanstvene podlage za upokojitev. Starostne spremembe so pri posameznikih lahko zelo različne. Tako bi lahko govorili o »starostni diskriminaciji«. A danes pač živimo v času števil in družbi, ki se močno zaveda časa. Vsakemu lahko ugotovimo kronološko starost, le-to pa je mogoče uporabiti za orodje oblasti in nadzora. (glej Kastenbaum, 1985: 8-9)

Upokojitev ni nekaj začasnega, ampak je dokončna. To mnogim ljudem vzbudi občutek dolgčasa in nekoristnosti. Upokojitev pomeni tudi to, da je večji del življenja za človekom in to človek čuti kot izgubo. Za nekatere ljudi pomeni upokojitev dejstvo, ki ga priznajo kot dokaz, da se zares starajo in da se je s tem začelo zadnje obdobje njihovega življenjskega potovanja. (glej Gillet, 1992: 82)

Upokojitev ni povezana le s formalnim prenehanjem dela, ampak še s celo vrsto drugih sprememb. Po upokojitvi se spremeni dnevni urnik, stiki in odnosi s sodelavci se zmanjšajo ali celo prekinejo, spremeni se občutek lastne koristnosti. Občutja, ki spremljajo upokojitev, so pri različnih ljudeh različna. Šok, ki ga nekaterim predstavlja upokojitev, je najmanjši za tistega, ki so mu poleg dela izpolnjevale čas tudi druge dejavnosti, ki so bile hkrati koristne in zanj prijetne ter spodbudne. Precej lažje se z upokojitvijo sprijaznijo ljudje, ki se tudi sicer lažje sprijaznijo s staranjem in tudi po upokojitvi ostanejo aktivni. Pred možno stisko ob in po upokojitvi je bolj zavarovan tudi tisti, ki je v polnih odnosih z ljudmi, s katerimi ga ne družijo le skupne dolžnosti. Stik s samim seboj, svojimi željami in zanimanji, najbližjimi ljudmi in dogajanjem v širšem okolju, ki ga je človek razvijal še v času, ko je bil redno zaposlen - vse to

človeku pomaga, da upokojitve ne doživi kot grožnje svoji samopodobi, temveč kot spremembo, ki mu celo odpira nove možnosti na marsikaterem področju življenja. (glej Berger, 1998)

Nekateri pa se z upokojitvijo ne morejo sprijazniti. Na splošno taki ljudje tudi ne prenesejo dejstva, da se starajo, če pa jim je služba osmišljala življenje, pa se bo sploh zdelo, da se življenje približuje koncu. Takšno razmišljanje lahko sproži depresijo in poveča dovzetnost za telesne bolezni. (glej Gillet, 1992: 83)

V raziskavi (pod vodstvom Alana Willimsona) iz leta 1995, kjer je bilo vključenih 68 članov Liverpoolske univerze za tretje življenjsko obdobje so z analizo intervjujev prišli do sklepa, da moški in ženske sprejemajo upokojitev, kot tudi življenje v tretjem življenjskem obdobju, različno. Razlogi za to se nanašajo bolj na vzgojo kot pa na sam biološki spol. Socializacija spolov, formalno izobraževanje in življenjske izkušnje so tiste, ki so izoblikovale njihova osebna nagnjenja in poglede na življenje v tretjem življenjskem obdobju. Moški dojemajo pokoj kot čas sprostitve, ženske se v pokoju počutijo bolj svobodne. Moški so manj navdušeni, da bi nadaljevali z izobraževanjem. Raje ostajajo doma, vrtnarijo ali počivajo, kar pojasnjujejo s tem, da so večino svojega življenja namenili službi, sedaj pa raje preživijo prosti čas doma in tudi nimajo potrebe, da bi zapustili dom. (glej Mastnak, 2004: 23)

Številne raziskave potrjujejo, da moškim zadostuje emocionalna opora, ki so jo deležni v sferi doma, nasprotno pa ženske iščejo emocionalno oporo tudi izven doma. Čutijo, da so zaradi vloge mame, skrbnice in dajalke čustvene opore precej zamudile in da je sedaj njihov čas, kjer bodo nadoknadile zamujeno. (glej Mastnak, 2004: 23)

7.2. DEPRESIJA PRI STAROSTNIKI

V starosti je depresija bistveno večja v primerjavi s celotno populacijo. Tudi koeficient samomora je med starimi višji kot med prebivalstvom nasploh. Najpogostejša demografska kazalca samomorilnosti sta napredujoča starost in moški spol. Najvišja rast samomora je pri moških, starejših od 75 let, sicer pa so najbolj ogrožena skupina moški, starejši od 50 let. Ženske, starejše od 65 let so manj ogrožene, to razmerje je 4:1. Višja stopnja samomorilnosti je pri ločenih in ovdovalih osebah, zakonska zveza je zaščitni dejavnik. (glej Marušič, Roškar, 2003: 105) Mnogi stari ljudje živijo sami in nočejo biti breme drugim ter si želijo ohraniti samostojnost. Nekateri pričakujejo pomoč, a je ne dobijo, spet drugi pa dobijo pomoč, a za njih skrbijo neprijazno in nejevoljno. Človek, ki je star in osamljen, se le težko izogne depresiji, zato je pomembno, da poskrbi, da se druži z drugimi ljudmi. (glej Gillet, 1992: 88)

Strokovnjaki so mnenja, da je razvoj depresije povezan z upadanjem ravni nekaterih kemičnih snovi v možganih. Obstajajo dokazi, da se v starajočih možganih ravni biogenih aminov nižajo, to pa povečuje dovzetnost za depresijo. Odmirajo tudi celice v starajočih možganih. Ožijo se dovodnice, ki možganom dovajajo kri in s tem kisik. Zaradi zmanjšane dotoka krvi so možgani bolj dovzetni za poškodbe, ki nastanejo zaradi obolenj dihal ali neustrezne prehrane. Ti in drugi dejavniki lahko vplivajo na oslabiljeno sposobnost za prilagajanje novim razmeram (npr. star človek se pogosto težko odloči za spremembo, npr. selitev), kar je v starosti pogosto. Nekateri se oklepajo prepričanja, da so vse te težave telesnega izvora, kajti depresija se kaže z enakimi simptomi, ki jih je mogoče odpraviti. (glej Gillet, 1992: 90)

Depresija pri starih ljudeh na prvi pogled ni prepoznavna, je pa pogosta duševna motnja. Njena pogostnost močno naraste pri starejših v bolnišnicah in pri tistih, ki živijo v domovih. Prav tako je pogostejša pri tistih, ki so telesno bolni ali prizadeti zaradi bolezni, pri bolnikih z demenco ali pri tistih, ki so v preteklosti že bili depresivni. Ker je depresija pogosto neprepoznana, je tudi nezdravljena. Bolniki in njihovi svojci si simptome prepogosto razlagajo kot spremembe, povezane s staranjem. (Velikonja in Štrukelj, 2004)

Depresija ni nekaj naravnega in ni stvar starih ljudi, ker pa ljudje večkrat domnevajo prav nasprotno, ne opazijo trpljenja starih ljudi. Miren umik starega človeka pogosto razumemo napačno. Ker se ne pritožuje, mislimo, da se je sprijaznil z življenjem, v resnici pa si ob grenkem razočaranju in v zanj hudem položaju nadene najboljši videz, ki si ga lahko.

Nobeno posamezno načelo duševnega zdravja ne zagotavlja, da bo človek šel skozi preizkušnje in nevarnosti dolgega življenja brez stisk. Izguba, trpljenje in človeške napake so del slehernega človeškega življenja, vendar je globino in pogostost trpljenja mogoče zmanjšati in si med sabo pomagati, ko sposobnosti začasno preminejo. Stiska starega človeka je hujša, ker trenutne težave v spomin prikličejo tiste že doživete. Z upokojitvijo nekateri izgubijo poprej številne medosebne povezave in status, ki so ga imeli v družbi. To lahko vodi v socialno izolacijo. Nekatere preganjajo spomini na stresne dogodke in odnose od zgodnjega otroštva naprej. Nekatere muči preteklost in sedanjost, zato se počutijo nemočne, obenem pa jim zmanjkuje sposobnosti za premagovanje trenutnih težav. Vse manj je ljudi, s katerimi bi delili izkustva ter vse manj telesnega in denarnega nadzora nad okoljem. Revščina, finančni problemi, zloraba starejših in medosebni spori predstavljajo dejavnike tveganja za samomorilno vedenje pri starejših osebah. (glej Kastenbaum, 1985: 77)

Star človek je prepogosto izključen iz zunanjega sveta. Ima stransko vlogo in je na robu dogajanja. Vsak dan hodimo mimo starih ljudi, kot da jih ne bi opazili in se skušamo čustveno

oddaljiti od njih. Kje in kako naj star človek dobi zagotovilo, da nekaj pomeni in da ga kot človeka niso pozabili? Star človek je doživel marsikatero izgubo – zaposlitev, stanovanje, telesno gibljivost, koristnost, ljubljene osebe in vse to povzroča boleč odziv. Te mnogostranske spremembe, ki jih za seboj potegnejo izgube, vzamejo človeku toliko duševne in čustvene moči, da se lahko umakne stikom z vsakdanjim okoljem. Če pa tem okoliščinam dodamo še naše izogibanje, pa ni čudno, da je človek prepuščen žalosti. (glej Kastenbaum, 1985: 97)

7.3. STRES

Vsi se v življenju znajdemo v situacijah, ki na nas vplivajo stresno. Lahko bi rekli, da je stres zadeva vsakogar in je pomemben del našega življenja. Stres je sestavni del naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. (Looker in Gregson v Sadar, 1993: 81). Stres lahko spremljajo negativna ali pozitivna čustva, čeprav ga največkrat povezujemo z negativnimi čustvi in posledicami. O negativnem ali škodljivem stresu govorimo takrat, kadar stres pomeni nekaj slabega, izkušnjo, ki je nastala zaradi pretirane ali premajhne obremenjenosti, dolgotrajnosti, izgube ljubljene osebe ali vztrajanja v položaju, ki ga nismo bili sposobni nadzorovati. O pozitivnem ali prijaznem stresu pa govorimo takrat, kadar obremenilne situacije sprejmemo kot izziv, ki prinašajo spodbudo, vznemirljivost in navdušujoče občutje. (glej Sadar, 2002: 85) Ljudem, ki se ne znajo ali se ne morejo spoprijeti z vsakdanjimi problemi, lahko negativna čustva, kot so jeza, obup, psihična in telesna bolečina škodijo do te mere (depresija), da se težave, povezane s stresom končajo z življenjsko usodnimi izidi.

Thomas H. Holmes in Richard H. Rade z Washingtonske univerze sta različne dogodke, ki pomenijo stresne situacije razporedila glede na intenzivnost učinka. Čeprav se vsak organizem odziva po svoje, pa so nekatere stresne situacije tako značilne, da sta jih posplošila in okvirno ovrednotila. Za starostnike največji stres predstavlja izguba partnerja ali prijatelja, osebna bolezen, med stresne pa sodijo tudi upokožitev, selitev v dom za starejše občane. (glej Birsa, 1991: 101) Ob teh pomembnih življenjskih dogodkih starostniki spremenijo svoje družbene vloge, kar od njih zahteva različno mero prilagajanja. Starostniki, ki ostanejo dejavni vsaj v nekaterih družbenih vlogah, zadržijo temeljne vidike svoje identitete, za njihov vsebinsko preoblikovani identitetni položaj pa je značilna opredeljenost. Taki posamezniki ponavadi razvijejo optimistični pogled na svoje življenje. (glej Umek, Zupančič, 2004: 653) Čeprav so negativni življenjski dogodki stresni za vse ljudi, pa so raziskave pokazale, da pri

starostnikov povzročajo manj stresnih izkušenj kot pri mlajših. To kaže na to, da so ti starostniki razvili učinkovitejše strategije za spoprijemanje s stresom, vsaj tiste, ki so osredotočene na čustva in v večji meri sprejemajo izgube kot sestavni del človekovega bivanja. (glej Umek, Zupančič, 2004: 653)

Kljub učinkovitemu spoprijemu s stresom je tako pri mladih kot pri starih pomembna možnost za interpersonalne stike. Človek je družbeno bitje, kar ne spremeni ne starost ne mladost. Ves čas svojega življenja se povezuje z drugimi ljudmi in družbo kot celoto. Potreba po socialnih odnosih je tako močna, da jo nekateri avtorji uvrščajo celo med biološke potrebe. Človek ne more živeti sam, ločen od vseh drugih bitij. Vse življenje se povezuje in gradi vezi z drugimi ljudmi. (glej Boh, 1984: 74) In ravno v stresnih situacijah se ta potreba po druženju z drugimi izkaže za odločilno pri premagovanju občutka žalosti, jeze ali drugih stresnih situacij. Interpersonalni stiki zmanjšajo občutek osamljenosti in zadovoljijo potrebo po prijateljstvu, prav tako nudijo čustveno oporo in pomoč pri reševanju problemov, zlasti pa je pomembna kvaliteta in ne kvantiteta teh stikov. (glej Sadar 2002: 92)

7.4. ODZIV STAROSTNIKOV NA ČUSTVENE SITUACIJE

Rezultati različnih razvojnopsiholoških študij kažejo, da se starostniki vse bolj učinkovito spoprijemajo s čustveno obremenilnimi situacijami (Staudinger v Umek in Zupančič 2004: 1999). Starostniki, ki uravnoteženo doživljajo pozitivna in negativna čustva ali pri katerih pozitivne izkušnje prevladujejo nad negativnimi, izražajo večjo psihološko prožnost¹, ko se spoprijemajo s somatskimi (bolezen) in socioekonomskimi težavami (finančne težave, nizek socialni položaj), kot posamezniki, pri katerih prevladujejo negativne čustvene izkušnje. Tako čustveno ravnotežje se pozitivno povezuje tudi s starostnikovim življenjskim zadovoljstvom. (glej Umek, Zupančič, 2004: 762)

Posamezniki, ki v pozni starosti ostajajo enako zadovoljni s svojim življenjem kot v preteklosti, so sposobni učinkovito uravnavati svoja čustva in vedenje ter se prilagajati na spremembe. Čustveno nestabilni starostniki v povprečju doživijo več negativnih čustev, poleg tega se manj učinkovito spoprijemajo s stresnimi situacijami, imajo manj samonadzora, več nestvarnih stališč in prepričanj o življenju, kar lahko ovira njihovo učinkovitost pri spoprijemanju s starostjo povezanimi težavami in tako znižuje zadovoljstvo s staranjem. Za starostnike, ki so bolj ekstravertni pa je značilna višja raven dejavnosti, zanimanja,

¹ Psihološka prožnost je posameznikova sposobnost vzdrževanja prilagojenega vedenja pri obvladovanju travmatskih dogodkov in ohranjanja normativnega psihološkega delovanja v dlje trajajočih zelo stresnih okoliščinah.

samozaupanja, družabnosti in seveda pogostejša doživljanja pozitivnih čustev. (glej Umek, Zupančič, 2004: 763)

Na splošno velja, da bodo mirni mladi ljudje verjetno postali mirni stari ljudje. Osebnost se s staranjem praviloma ne spreminja. Če je nekdo miren in zadržan, bo tako vedenje ohranil tudi v starosti, če pa je nekdo nemiren in nagnjen k pretirani zaskrbljenosti, bo z njim podobno tudi kasneje. (glej Stoppard, 1990: 79)

Starostniki se v primerjavi z mlajšimi drugače spoprijemajo s stresom. Pogosteje se oddaljijo od problema in ga poskušajo ponovno oceniti s pozitivnega vidika. Manj iščejo socialno oporo ali pa se neposredno soočijo s problemom. Rezultati več raziskav kažejo, da se s starostjo v odraslosti povečuje količina učinkovitih strategij za spoprijemanje s stresom, npr. ponovna razlaga stresne situacije, pridobivanje dodatnih informacij. (glej Umek, Zupančič, 2004: 765) Starostniki bodo raje spremenili način razmišljanja o neki situaciji kot pa da bodo skušali spremeniti situacijo, da bi se bolje počutili. Skušali bodo videti svetlo stran težav. Tudi s svojimi čustvi ravnajo bolj učinkovito. Selektivno izbirajo pozitivna čustva in se izogibajo negativnim, sploh pa se raje izogibajo situacijam, ki povzročajo negativna čustva.

Morgan (v Hojnik-Zupanc, 1999: 76) govori o samopodobi v starosti, ki je odvisna od notranjih in od zunanjih sprememb². Kako posameznik doživlja te spremembe, je odvisno od njegove osebnosti in okolja, v katerem živi. Morgan omenja štiri dejavnike osebnosti, ki so pomembni za samopodobo v starosti:

- Reinterpretacija pomena jaza v smislu, da le-ta ni več vezan na pretekle vloge, temveč stoji sam zase (npr. »Jaz sem edinstven posameznik.«). Morgan meni, da starejšemu človeku več pomenijo osebne značilnosti kot pa vplivi iz okolja.
- Sprejemanje procesa staranja, njegovih omejitev kot tudi možnosti. Posameznik, ki se zaveda, da mu z leti upada energija in je bolj počasen v svojih reakcijah, vendar je kljub temu integriran v okolje, se bo lažje prilagodil slabšemu fizičnemu in zdravstvenemu stanju, ko bo nastopilo to obdobje.
- Prevrednotenje življenjskih ciljev in pričakovanj. Tisti, ki se je sposoben odzvati na notranje in zunanje pritiske tako, da spremeni svoje cilje, se bo tudi bolj zrelo odzval na starostne spremembe.

² Med notranje spremembe Morgan uvršča organske spremembe (zdravstvene spremembe, slabše spanje), zunanji dogodki, ki lahko pomembno vplivajo na samopodobo starejšega človeka pa so upokojitev, smrt partnerja, selitev.

- Sposobnost objektivnega pregleda na svojo preteklost ter stvarno oceniti lastne napake in uspehe. Taka oseba se bo lažje prilagodila spremenjenim okoliščinam. (Morgan v Hojnik-Zupanc, 1999: 76)

8. SOCIALNA OPORA

*»Osamljen je človek. Mar zavoljo tega
stokate? O, ko bi vedeli, da ni treba drugega.
Ko bi si znali biti zadosti, se združiti.
Ko bi znali biti ljudje, samo ljudje.«*

(Blas de Otero)

V sedemdesetih letih 20.stoletja so pri opredeljevanju socialne opore poudarjali pretežno emocionalno razsežnost socialne opore, to je občutek pripadnosti in sprejemanja ter skrbi pri pomembnih drugih. Začetnik sistematičnega raziskovanja socialne opore John Cassel je izhajal iz prepričanja, da je raziskovanje psihosocialnih procesov izjemno pomembno za razumevanje bolezenskih stanj in da socialna opora igra ključno vlogo pri boleznih, povezanih s stresom. Stresno okolje lahko razrahlja pomembne socialne vezi, to pa lahko poruši posameznikovo notranje ravnotežje in poveča dovzetnost za nastanek bolezni. To prepričanje je vplivalo na drugo prepričanje, po katerem je socialna opora veljala kot zaščita, ki posameznika in njegovo zdravje ščiti pred stresnimi vplivi okolja. (glej Hlebec in Kogovšek, 2003: 103)

Cassel je že tudi predvidel, da sta stres in opora v nekaterih primerih neločljivo povezana in da so te povezave bolj kompleksne kot se zdi na prvi pogled. Stresni dogodki, kot so izguba službe, upokojitev, ločitev ali smrt partnerja, lahko po eni strani zmanjšajo oporo, na drugi strani pa povečujejo potrebo po opori. Določena vez, posebej to velja za najbližje vezi, je lahko vir opore kot tudi vir stresa. (glej Hlebec in Kogovšek, 2003: 103)

Tudi G. Caplan (Caplan v Hlebec in Kogovšek, 2003: 103) je podobno kot Cassel izhajal iz prepričanja, da so socialne vezi pomembne pri vplivu na potek in izide kriz ter življenjskih prehodov, s katerimi se človek sooča. Poudarjal je pomembnost vzajemnosti in trajnosti odnosov, ti odnosi pa so vključevali širši krog ljudi, od najbližjih vezi do prijateljev, sosedov in skupin za pomoč. (glej Hlebec in Kogovšek, 2003: 104)

Za razliko od obeh omenjenih avtorjev, pa je S. Cobb (Cobb v Hlebec in Kogovšek, 2003: 104) socialno oporo natančneje opredelil kot informacijo, ki posamezniku omogoča, da je ljubljen, sprejet in spoštovan ter da pripada sistemu komuniciranja in vzajemnih obveznosti.

Ravno vzajemnost je eden pomembnejših dejavnikov za preučevanje in razumevanje delovanja socialne opore. Vzajemnost lahko vpliva na zadovoljstvo z življenjem in na občutek sreče, namreč ljudje, ki v odnosih uravnoteženo izmenjujejo oporo, so ponavadi zadovoljnejši in srečnejši. (glej Hlebec in Kogovšek, 2003:104)

Prepričanja teh avtorjev so obveljala tudi kasneje. Danes sicer ločimo več različnih opredelitev socialne opore, na grobo pa jih lahko razvrstimo v štiri skupine. To so:

- instrumentalna opora, v smislu materialne pomoči;
- informacijska opora, v smislu pridobivanja informacij ob velikih spremembah, kot je npr. selitev;
- emocionalna opora³, v smislu pomoči ob večjih ali manjših življenjskih krizah;
- neformalna socialna opora, v smislu druženja, izletov. (glej Hlebec in Kogovšek, 2003: 106-107)

Tako kot ostali del populacije, tudi starostniki potrebujejo neformalna socialna omrežja.⁴ Sestava neformalnih socialnih omrežij je ključna za zadovoljevanje potreb starostnika po različnih razsežnostih socialne opore. C.G. Wengerjeva (Wenger v Hlebec, 2003: 172) opisuje pet tipov socialnih omrežij starostnikov, ki se razlikujejo glede na geografsko oddaljenost najbližjih sorodnikov, glede na stopnjo sodelovanja s sorodniki, prijatelji ali sosedi ter glede na vključenost v lokalno skupnost in prostovoljne skupine.

Prvi tip je sorodstveno oziroma družinsko omrežje. Ponavadi gre za skupno bivanje starostnika in otrok, kjer družina skrbi za starostnikove potrebe. Prijatelji in sosedi niso pogosto prisotni. Ta omrežja so majhna, štejejo do štiri člane, bolj verjetno pa gre za ovdovele starejše starostnike (nad 80 let), ki so slabšega zdravja.

Drugi tip omrežja je omrežje, integrirano v bivalno okolje. Pri tem tipu velja tesna povezanost z družino, prijatelji in sosedi, ki pa so geografsko zelo blizu. Razvoj takega omrežja temelji na dolgotrajnem bivanju v isti skupnosti in aktivnem vključevanju vanjo. Omrežja štejejo okoli osem članov, starostniki pa so stari od 65-74 let.

³ O emocionalni oziroma čustveni opori se bom podrobneje ukvarjala v naslednjem poglavju diplomskega dela.

⁴ Neformalno socialno omrežje po Wengerjevi vključuje vse posameznike, ki so s starostnikom pomembno povezani. To so člani gospodinjstva, osebe s katerimi se družijo in si izmenjujejo čustveno ter instrumentalno oporo, nasvete, osebno nego. Gre za krog ljudi, ki spadajo v zasebno in ne formalno sfero. (glej Hlebec, 2003: 180)

Samostojno, samozadostno socialno omrežje je povezano z enim sorodnikom, ki je geografsko bolj oddaljen in običajno ni otrok. Starostniki se najbolj zanesejo na sosede, vendar je življenje omejeno bolj na gospodinjstvo in precej izolirano. Ta omrežja so majhna, ponavadi do štiri člane, gre pa za samske osebe, ki večinoma živijo same in nimajo otrok.

Četrty tip omrežja je oporno omrežje širšega bivalnega okolja. Pri tem omrežju gre za aktivno povezanost z oddaljenimi sorodniki (kar je tipično pri tem tipu omrežja) in bližnjimi prijatelji ter sosedi. Omrežja štejejo osem ali več članov.

Zadnji, peti tip omrežja se razvije pri neodvisnih parih ali odvisnih starih osebah, ki živijo zelo izolirano. To so osebe z zaprto zasebnostjo, ta omrežja pa štejejo do največ štiri člane, sorodniki so geografsko zelo oddaljeni, stikov s sosedi ni, je pa malo prijateljev.

Najpogostejše naj bi se v vseh skupnostih pojavljala prvi in drugi tip omrežja, najbolj problematična pa sta tretji in peti, saj v primeru bolezni ali povečanih potrebah po socialni opori zaradi starostnih sprememb, starostnik nujno potrebuje nego in institucionalno bivanje. Zadnja dva tipa omrežij se pojavljata na področjih, kjer gre za hitre spremembe (selitve, rast področja), kjer pa vlada nizka stopnja poseljenosti ali področja, kjer so taki starostniki že rojeni, pa je pričakovati samozadostno omrežje. (Wenger v Hlebec, 2003: 172)

V Sloveniji še ni bil izdelan pregled tipov omrežij socialne opore na temelju značilnosti omrežij na reprezentativnem vzorcu prebivalcev, starejših od 65 let. V svoji obravnavi pa se bom oprla na raziskavo iz leta 2002, kjer so telefonsko anketirali 5013 oseb in metodološko drugače zastavili izhodišča. Ker je bilo število enot veliko, ni bilo smiselno ročno določanje tipa socialnega omrežja, zato so analitično določali tipe omrežij starostnikov z metodo razvrščanja v skupine in poiskali tipe omrežij socialne opore starostnikov, ki so značilni za Slovenijo. (glej Hlebec, 2003: 173)

Vzorec je vseboval 58% žensk in 42% moških, povprečna starost pa je bila 72 let. V vaškem bivalnem okolju je živel 39% raziskovancev, prav toliko jih je opredelilo bivalno okolje kot mestno, 22% pa kot primestno. Samo 18% je končalo višjo šolo ali več, 31% srednjo štiriletno šolo, 21% jih je zaključilo poklicno šolo, 30% pa jih ima osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Poročenih oz. živečih v izvenzakonski skupnosti je 54%, samskih ali ločenih je 11%, ovdovalih pa 35%.⁵ (glej Hlebec, 2003: 173)

Pri iskanju tipov omrežij socialne opore oz. razvrščanju v skupine so v raziskavi upoštevali podobnosti in razlike ter jih na podlagi teh podobnosti uvrstili v skupine.

⁵ Glede na to, da se v svoji diplomski nalogi osredotočam na čustveno socialno oporo, bom izpustila dva podatka, ki ga je vseboval vzorec. To je podatek ali živijo anketiranci v hiši ali bloku ter dohodek gospodinjstva.

Ugotovljeno je bilo, da so omrežja socialne opore pri starostnikih, ki živijo v mestu bolj usmerjena k prijateljem kot pa sorodnikom, sosedov skorajda ni. Ti starostniki imajo tudi višjo izobrazbo, so bolj premožni, odstotek žensk in odstotek poročenih in ovdovelih pa sta blizu povprečja. Višja izobrazba prispeva k večji izbiri dajalcev čustvene in socialne opore. To omrežje je večje in vsebuje do sedem članov. Če bi poskušali ta vzorec uvrstiti v Wengerjevo tipologijo, bi ga uvrstili kot tip omrežja širšega bivalnega okolja (4. tip), kjer ni navezave na sosede, sorodniki pa so prisotni kot drugi najpomembnejši vir socialne opore. (glej Hlebec, 2003: 175)

Vaška okolja so nasprotno od mestnih bolj usmerjena k sorodstvenemu oz. družinskemu tipu socialne opore, kjer so značilna večja gospodinjstva in bivanje v razširjeni družini (več generacij skupaj). Najmočnejši vir socialne opore so sorodniki, med katerimi so najpomembnejši vir otroci, omrežja pa štejejo v povprečju šest članov. (glej Hlebec, 2003: 177)

V Wengerjevo samozadostno omrežje oz. omrežje z zaprto osebnostjo bi lahko uvrstili ženske, ki so manj izobražene in revnejše ter so najbolj občutljive v smislu ranljivosti, kjer vir socialne opore predstavljajo otroci in le 10% ostalih virov (prijatelji in ostali sorodniki), čeprav Wengerjeva poudarja, da gre pri tem tipu za osebe brez otrok. V primeru povečanih potreb po socialni opori imajo te starostnice v Sloveniji na voljo zelo malo alternativnih neformalnih virov, če upoštevamo, da so primarne negovalke v družini ženske (v tem primeru hčere starostnic). V tej skupini se kaže povečana potreba po formalnih virih socialne opore, kadar je oseba, ki skrbi za to starostnico polno zaposlena in ima tudi svojo družino, kar je lahko zelo obremenjujoče. (glej Hlebec, 2003: 180)

Zelo težko je primerjati Wengerjevo tipologijo socialnih omrežij starostnikov in raziskavo telefonskega anketiranja starostnikov, ki je bila opravljena v Sloveniji leta 2002, saj je bila uporabljena drugačna metodologija, po drugi strani pa se moramo zavedati, da gre v Sloveniji za majhne geografske oddaljenosti. Ko govorimo o zadovoljevanju potreb starostnikov in o njihovih potrebah po dodatni formalni pomoči v primeru večjih potreb po socialni opori, lahko ugotovimo, da čistih, najbolj ogroženih tipov po Wengerjevi v Sloveniji nimamo in to ravno zaradi geografske bližine sorodnikov. Na splošno prevladuje sorodniški oz. družinski tip omrežja socialne opore, kar pomeni dobro opremljenost z neformalnimi viri. Po drugi strani pa to pomeni večjo obremenitev predvsem žensk v družinskem omrežju starostnika, kar bi v primeru izpostavljenosti tekmujoči zahtevi po oskrbi (skrb za otroke in partnerja) ter zelo velikim zahtevam po oskrbi (npr. v duševni obolenosti starostnika) lahko pripeljalo do prehude

obremenjenosti in hitro povečanih potreb po formalni pomoči, ta pa je posebej pomembna v mestnih okoljih. (glej Hlebec, 2003: 180)

Raziskava je zajela strukturo omrežij, njihovo gostoto ter velikost, ni pa bila zajeta dejanska količina ter kakovost socialne opore. Da bi dobili vpogled v to, bi morali preučevati trajnost teh odnosov, intimnost, pomembnost, pogostnost stikov. Velikost omrežja ni nujno povezana z ustreznostjo socialne opore oz. je povezava šibka. Edina prednost velikih omrežij pred majhnimi je v večji dostopnosti virov opore. Lažje in hitreje bo nekdo na voljo, če je velikost omrežja velika, pa tudi pomoč se porazdeli in breme ne pade vedno le na enega nosilca opore. Večja omrežja pa so tudi bolj raznolika, kar pomeni, da so tudi viri pomoči raznoliki in ponujajo širši pogled na določen problem in možnosti njegovega reševanja (npr. ob tragični izgubi bližnjega). (glej Hlebec, Kogovšek, 2003: 115) Ta raznolika omrežja so pomembna zlasti pri pomembnih življenjskih spremembah. Gostejša omrežja omogočajo večjo stopnjo socialne opore in znižujejo stopnjo stresnosti, vendar pa je potrebno upoštevati značilnosti konkretne stresne situacije ter značilnosti odnosov znotraj omrežij. Npr. pri vdovah je majhno gosto omrežje v začetnem obdobju po izgubi partnerja, ko je potreba po emocionalni opori, zelo funkcionalno. Pozneje, ko pa se poveča potreba po ponovni vključitvi v novo družabno življenje, pa so večja in bolj heterogena, raznolika omrežja bolj funkcionalna. (glej Hlebec, Kogovšek, 2003: 116)

Pilotska študija, narejena na ameriškem vzorcu 301 starostnika, kjer so merili učinke socialne opore in vpliv stresnih situacij na dobro počutje, je pokazala, da socialna opora deluje kot preventiva za dobro počutje. Starostniki, ki imajo zagotovljeno kakovostno socialno oporo poročajo o lažjem soočanju s stresnimi situacijami in tudi lažje prenašajo vsakdanje moteče dejavnike (hrup, prometne zastoje, slabo vreme) kot tisti, ki poročajo o nizki stopnji socialne opore. (glej Russel, Cutrona, 1991: 190-201)

9. ČUSTVENA OPORA

»...nekomu moraš nasloniti roko na
ramo, da se, lačna, nasiti bližine,
nekomu moraš, moraš,
to je kot kruh, kot požirek vode,
moraš dati svoje bele oblake,
svoje drzne ptice sanj,
svoje plašne ptice nemoči-
nekje vendar mora biti zanje
gnezdo miru in nežnosti ...«

(Ivan Minatti)

Za starostnike je dostopnost drugih ljudi, pogostost socialnih stikov z njimi, instrumentalna pomoč (pomoč v gospodinjstvu, pri nakupih ipd.) in celo čustvena opora, ki jo nudijo drugi, manj pomembna kot starostnikova zaznava in ocena kakovosti teh socialnih stikov - posamezniki lahko socialne odnose razlagajo kot pridobitev oz. zadovoljstvo ali pa kot izgubo oz. stres. (Carstensen v Umek in Zupančič, 2004: 794)

Smith in Baltes sta v svoji raziskavi na nemškem vzorcu dognala, da je večina starostnikov izrazila zadovoljstvo z družinskimi odnosi in prijatelji. Četrtnina od njih je poročala, da imajo družinski člani premalo časa za njih, petina pa je tako menila za svoje prijatelje. Za starostnikovo splošno zadovoljstvo je najbolj pomembno to, da imajo vsaj eno osebo, ki ji lahko zaupajo in se nanjo zanesejo takrat, ko potrebujejo pomoč. (Smith in Baltes v Umek in Zupančič, 2004: 795) Vrsta socialne opore je bolj kot od značilnosti članov omrežja samih, odvisna od značilnosti in kakovosti odnosa. Emocionalno oporo zagotavljajo praviloma najbližje osebe, to so partner, najbližji sorodniki in najtesnejši prijatelji. Za razliko od tega najbližjega omrežja pa velik del instrumentalne ter informacijske opore nudijo emocionalno oddaljeni znanci, sodelavci ter sosedi. (glej Hlebec, Kogovšek, 2003: 117) Številne raziskave (Regan A. R. Gurung, Shelley E. Taylor, Teresa E. Seeman, 2003) so pokazale, da v prejemanju in dajanju emocionalne opore obstajajo razlike med moškimi in ženskami. Moškim so največji vir opore partnerice, medtem ko ženske dobijo več opore med otroki, prijatelji ali sorodniki. (glej Gurung, Taylor, Seeman, 2003: 493)

Kakovost socialnih odnosov vpliva na starostnikovo zdravje in njegovo zadovoljstvo z življenjem. Starostniki, ki se v svojem socialnem okolju počutijo varne, se tudi učinkoviteje spoprijemajo z boleznimi, stresom in drugimi obremenilnimi težavami v vsakdanu. Kakovostni socialni odnosi torej predstavljajo varovalni dejavnik pri zadrževanju

življenjskega optimizma, zadovoljstva, smisla življenja in zdravja, povezujejo pa se celo z dolžino posameznikovega življenja. (Smith v Umek in Zupančič, 2004: 797)

Smrt partnerja je negativen življenjski dogodek, večina starostnikov pa se v nekaj letih uspešno prilagodi na izgubo. To je predvsem odvisno od količine socialne opore, ki jo posameznik prejme po partnerjevi smrti in od njegovih osebnostnih značilnosti. V povprečju se starostniki na smrt partnerja hitreje prilagodijo kot mlajši posamezniki. Ovdoveli starostniki so ponavadi tudi bolj osamljeni kot posamezniki s partnerjem. Posamezniki, ki so bolj ekstravertni uspejo izgubo v precejšnji meri nadomestiti s povečanjem socialnih stikov in izboljšanjem kakovosti odnosov s prijatelji, odraslimi otroki ali sosedi. Starostnice se na smrt partnerja bolj učinkovito prilagodijo kot moški, ki imajo več težav pri vsakdanjih opravilih in sklepanju intimnejših odnosov z drugimi ljudmi kot ženske. (Umberson, Wortman in Kessler v Umek in Zupančič, 2004: 798)

V pozni odraslosti na pomembnosti pridobijo starostnikova prijateljstva. Kakovostni prijateljski odnosi prispevajo k zadovoljstvu z življenjem, k zdravju, saj prevladujejo izmenjava pozitivnih čustev, odprtost, spontanost, vzajemna skrbnost in skupna zanimanja.

Najpomembnejše funkcije prijateljstva med starostniki so:

- vzdrževanje visoke stopnje intimnosti in tovarištva v medosebnih odnosih;
- pozitivno odzivanje na starostnika prispeva k ohranjanju pozitivne samopodobe in zadovoljuje njegove potrebe po socialnem sprejemanju;
- povezovanje starostnika s širšo družbeno skupnostjo, kar prispeva k zaznavanju sebe kot integriranega v družbeni prostor in čas;
- zagotavljajo mu družbo in ga spodbujajo k doživljanju novih izkušenj (sam ne bi odpotoval na daljši izlet z neznano skupino ljudi, s prijatelji se počuti varnejšega, neizoliranega, izlet v družbi dojema kot bolj zanimivega);
- prijateljstva so eden izmed varovalnih dejavnikov pri ohranjanju zdravja in mu omogočajo nadomestno socialne oporo ob izgubi partnerja, sorodnikov ali drugih pomembnih ljudi v njegovem življenju. (Crohan in Antonucci v Umek in Zupančič, 2004:798)

Mnoge raziskave kažejo, da k zadovoljstvu prispevajo ljudje (sorodniki, prijatelji), ki lahko nudijo emocionalno podporo in pomoč. Ljudje z leti omejujejo krog ljudi, s katerimi se čutijo povezane. Starostnikove družbene mreže so čustveno polne in jih veže močna čustvena naveza, vendar z manjšim številom ljudi. Manjše število družbenih vezi v starosti je posledica tega, da se zmanjšajo tiste vezi, ki ne prinašajo zadovoljstva. Izbirajo le pomembne ljudi in

dogodke, nimajo pa želje ukvarjati se za njih nepomembnimi stvarmi in ljudmi. (glej Pushkar, Arbuckle, 2002) O tem govori tudi teorija socioemocionalne selekcije, ki trdi, da z leti upada velikost socialnega omrežja, narašča pa kvaliteta družbenih vezi in odnosov. Starostniki izbirajo tiste ljudi in situacije, ki jim zagotavljajo emocionalno zadovoljstvo. (Carstensen v Gurung, Taylor, Seeman, 2003: 488)

Na eni strani to prinaša zadovoljstvo, po drugi strani pa tudi ranljivost, kadar prijatelji umrejo. Pristnega in odkritega prijatelja se ne da nadomestiti. Zato stari ljudje tudi več časa preživijo sami kot pa mladi. Mladi imajo večjo mrežo poznanstev, iz katerih se lahko razvijejo prijateljstva, stari pa imajo bolj določene oz. izbrane prijatelje.

Poleg prijateljstva so v življenju starega človeka pomembni tudi družinski člani, s katerimi ohranjajo redne stike. Srečanja s prijatelji jih sicer bolj osrečujejo in izpopolnjujejo kot z družino, kajti čutijo, da so prijateljska srečanja prostovoljna, pri družinskih srečanjih pa imajo včasih občutek, da so na obisku bolj zato, da pomagajo pri določenih opravilih. To izzove občutek odvisnosti od nekoga in občutek izgube avtonomnosti, ki ju starostniki doživljajo kot neprijetno. (glej Pushkar, Arbuckle, 2002)

10. ČUSTVENO IZBRANE SOCIALNE MREŽE STAROSTNIKOV

*»Tisoč in tisoč zvezd je nad nami,
tisoč in tisoč zvez med nami,
da gre po svetu – rama ob rami –
svetloba z nami.«*

(Tone Pavček)

Med staranjem se je za dobro duševno počutje pomembno prilagoditi dejstvu, da *smo* starejši in se s tem sprijazniti. Gerontologi temu pravijo uspešno staranje. Socialni odnosi so najmočnejši vir uspešnega staranja. Dokazano je, da kvaliteta socialnih odnosov prispeva k boljšemu fizičnemu kot tudi psihičnemu delovanju organizma.

Ljudje za svoje življenje in delovanje nujno potrebujejo mrežo socialnih odnosov. Ker že od nekdaj živimo v skupnosti, smo brez nje nemočni, neizpolnjeni. V tej mreži socialnih odnosov je osnovna in najbolj temeljna potreba človeka v tem, da ima svoje varno, zanesljivo gnezdo. Čustveno gnezdo je najintimnejša mreža odnosov, v kateri lahko človek prek dotikov, besed, kretenj, govorice telesa v zelo kratkem času dobi ogromno znanih dražljajev, ki ga pomirijo. Če živimo v neposredni bližini ljudi, s katerimi gradimo to gnezdo, imamo vedno pri roki dovolj pomirjajočih impulzov. En sam človek, ki se ga dotakneš s kožo, ti da

neprimerno več socialnih impulzov kot nešteto pogovorov z naključnimi ljudmi. Ljudje, ki znajo graditi občutek varnosti s soljudmi, živijo mnogo manj stresno kot tisti, ki živijo le z naklonjenostjo oddaljenih ljudi - službenih kolegov in širše okolice. (glej Ihan, 2004: 90-91)

Avtorji teorije socioemocionalne selekcije predpostavljajo, kot smo že ugotovili, da postajajo socialne mreže s starostjo postopno bolj izbrane. Zmanjšanje socialnih odnosov v pozni starosti ni nenadno, temveč predstavlja del postopnega procesa izbire. Starostniki svoje socialne odnose izbirajo vse bolj na podlagi čustev. Izbirajo prijetne interakcije ter zavračajo neprijetne. Preostanek svojega življenja zaznavajo kot razmeroma kratek in se bolj kot na dolgoročne cilje osredotočajo na trenutne čustvene potrebe. Upad socialnih interakcij je torej rezultat spremembe v življenjskih pogojih, zaradi česar si starostniki skrbneje izbirajo socialne stike ter se vključujejo v intenzivnejše ter pogostejše odnose s tistimi, ki jih dobro poznajo in s katerimi so že oblikovali ugodne odnose. (glej Umek, Zupančič, 2004: 650)

Emocionalno pomembni cilji se po teoriji socioemocionalne selekcije delijo na dve podvrsti, ki zadevata regulacijo čustev in splošne cilje. Regulacija čustev se nanaša na samoreglativne cilje, kot je nadzor nad lastnimi čustvi ali na iskanje pomensko čustvenih izkušenj, splošni cilji pa vsebujejo odgovornost za prihodnje generacije ter občutke, da pustijo nek pečat, ko jih ne bo več. Raziskave so pokazale, da v primeru, ko je ljudem čas omejen, postavijo v ospredje ravno čustveno regulacijo, splošne cilje ter oporo najbližjih, kadar pa je njihova prihodnost negotova oz. ko čutijo, da imajo pred sabo še ogromno časa, pa več pozornosti usmerijo na družbeno priznanje, neodvisnost ter na iskanje stikov s prijatelji in znanci⁶. Izbira določenih ciljev je torej nedvomno povezana z dožemanjem časa. Starostniki zato izbirajo čustveno pomenske cilje, izbirajo manjšo, a kvalitetno mrežo ljudi, s katerimi preživijo kvaliteten čas, ta pa jim prinaša splošno zadovoljstvo. (glej Carstensen, Frieder, 2003: 128-136)

⁶Ti cilji so prav tako pomembni in povezani s čustveno izbiro, a izbira se bolj nanaša na instrumentalne ter informacijske interese. Izbira ljudi, ki ti pomagajo na poti znanja, neodvisnosti je pomembna, toda primarno jih izbereš zaradi instrumentalnih razlogov in ne emocionalnih.

11. UPAD NEGATIVNIH ČUSTEV PRI STAROSTNIKIH

ŽIVIM

*Na moji desni leži otrok,
ki hoče moje roke, prsi in topel glas.
Na moji levi ležiš ti,
ki hočeš moja usta, boke in pas.
Živim.
Ko pride starost,
jo bom sprejela lahka in mirna,
kot sprejme drevo v našem vrtu
hladno jesen.*

(Neža Maurer)

Sodobne teorije, ki se ukvarjajo s preučevanjem doživljanja čustev v starosti, ugotavljajo, da postajajo čustva v starosti bolj stabilna, pozitivna čustva pa celo naraščajo. Ta spoznanja rušijo obstoječe stereotype o starostnikih kot otopelih in dolgočasnih ter so nezdržljivi z idejo, da je starost obdobje togih, potrlih, plehkkih, enoličnih ter nezanimivih čustev. Empirične študije kažejo, da starostniki doživljajo kompleksna čustva v vsakdanu in regulirajo svoja čustva, prav tako pa jih konstruktivno uporabljajo pri reševanju vsakodnevnih problemov. (glej Grün in Kunzmann, 2005: 49)

Kunzmann in Grün sta raziskovala starostne razlike v čustvenih doživljanjih. Vzorec je vseboval 48 mladih Nemcev in 48 starih Nemcev, ki so se vključili v raziskavo preko oglasa. Starejši so bili poročeni ali ločeni, mladi so bili večinoma samski, starejši so bili upokojeni, medtem ko so mladi bili študenti, mladi so imeli za sabo več let izobraževanja, medtem ko stari manj, socioekonomski status pa je bil pri vseh povprečen. Oprla sta se na sposobnost spontanega odziva na dogodke, ki sprožajo negativna čustva. Čeprav dolgotrajna in ekstremna negativna čustva lahko povzročijo velike zdravstvene probleme, pa je sposobnost, da se primerno odzoveš negativnim dogodkom, kot je npr. žalost ob smrti ljubljene, zelo pomembna tako kratkoročno kot dolgoročno. Negativna čustva sporočajo pomembne informacije drugim kot tudi človeku samemu, prav tako imajo pomembne motivacijske smernice (preusmeritev vedenja, ki bi lahko vodilo v disfunkcionalne izide). Preučevala sta subjektivni in fizični odziv mladostnikov ter starostnikov na izseke filmov, ki so obravnavali smrt bližnjega, smrt in umiranje nekoga drugega ter življenjsko nevarni bolezni kot sta rak in Alzheimerjeva bolezen. Na začetku so raziskovancem odvrteli pomirjajoč prizor ptic na obali, vmes pa so jim odvrteli prizor izgube, smrti, zadnji prizor pa je zopet prikazoval pomirjajočo obalno pokrajino. Predvidevala sta, da se bodo starostniki bolj intenzivno odzvali na prizore, povezane z izgubo, smrtjo in boleznijo ter izrazili močnejše negativne občutke (žalost), glede

na to, da so verjetneje že doživeli smrt bližnjega, smrt prijatelja, znanca in morda že izkusili bolezen kot pa mladostniki. (glej Kunzmann in Grün, 2005: 49) Izkazalo se je, da njuna predvidevanja držijo in da so starejši izkazali večjo stopnjo žalosti kot mladi, prav tako so bili odzivi žensk na prizore s smrtjo bližnjega močnejši kot odzivi moških. Starostniki torej niso čustveno otopeli, nasprotno, se veliko bolj intenzivno odzovejo na določene dogodke.

Raziskava avtorice Susan Turk Charles o čustveni heterogenosti starostnikov in mlajših odraslih evropsko ameriškega rodu ter mehiško ameriškega rodu ob gledanju filmskih prizorih, ki so prikazovali krivico, je pokazala, da so mlajši odrasli poročali le o enem osnovnem negativnem čustvu (bodisi gnusu ali jezi, bodisi žalosti ali preziru), medtem ko so starostniki poročali o večji čustveni heterogenosti ne glede na etničnost (čustva gnusa, jeze, žalosti in prezira so bila med seboj močno povezana; ni prevladalo le eno čustvo). Predvidevala je, da je večja čustvena heterogenost povezana z večjim številom življenjskih izkušenj. (glej Charles, Turk, 2005: 159-160) Starostniki so sposobni doživljati sočasno več čustev, medtem ko npr. zelo majhni otroci niso sposobni poročati o sočasnosti doživljanja čustev. Heterogeno doživljanje čustev z leti narašča, o čemer govorita dve teoriji. Teorija socioemocionalne selekcije predpostavlja, da je starost neločljivo povezana s povečanim sprejemanjem emocionalnih informacij, kot rezultat osredotočanja na emocionalne cilje pa starostniki tako doživljajo več mešanih občutkov in čustev kot mlajši. Druga teorija pa se opira na življenjske izkušnje. Bogatejše življenjske izkušnje služijo kot pozitivne smernice, saj na podlagi preteklih dejanj usmerjajo sedanja, iz zakladnice življenjskih izkušenj pa starostniki črpajo pozitivna in heterogena doživljanja. (glej Charles, Turk, 2005: 161)

Te ugotovitve niso pokazale, ali je heterogenost doživljanja čustev koristna ali pa lahko človeka pravzaprav ovira. Nekateri avtorji teorije čustev, kot je Feldman Barrett, trdijo, da je večja heterogenost čustev povezana z manj učinkovitim reševanjem problemov in nezmožnostjo hitrega in specifičnega odzivanja v situacijah, kjer je to potrebno. Nasprotno pa teorija socioemocionalne selekcije trdi, da je heterogenost čustev indikator globljega, bolj kompleksnega emocionalnega odziva, ki pa je povezan z večjim občutkom življenjskega zadovoljstva. (glej Charles, Turk, 2005: 169)

Psihologi na kalifornijski univerzi so ugotovili, da s staranjem občutimo manj negativnih čustev, kot so osamljenost, jeza in dolgočasje. V 23-letni raziskavi je sodelovalo 2804 Američanov. Preučevali so frekventnost in intenzivnost pozitivnih in negativnih čustev. Ugotovili so, da frekventnost in intenzivnost negativnih čustev s starostjo upada. Rezultati kažejo, da so negativna in pozitivna čustva neodvisna druga od drugih. Pozitivna čustva ostajajo skozi srednja leta stabilna, v starejših letih celo bolj. Kaj torej povzroča upad

negativnih čustev, medtem ko pozitivna čustva ostajajo stabilna? Sodeč po teoriji socioemocionalne selekcije, postanejo čustva za stare ljudi zelo pomembna. Prednost dajejo družbenim interakcijam in dejavnostim. Ljudje vstopajo v družbene interakcije z namenom, da pridobijo določene informacije in znanja ter zaradi emocionalne regulacije. Le-ta prinaša takojšnje učinke, medtem ko imajo informacije neko časovno daljšo uporabnost. Ko se ljudje približujejo koncu svojega življenja, usmerjajo več pozornosti emocionalnim posledicam družbenih interakcij. Osrednja teza teorije socioemocionalne selekcije je, da v starosti pridobijo prednost emocionalno pomembne interakcije, ki blagodejno vplivajo na splošno zadovoljstvo ter na dobrobit človeka. (glej Carstensen, Pasupathi, 2003: 432) V vsakodnevnih dejavnostih starostniki uporabljajo emocionalne veščine, ki prispevajo k ohranjanju pozitivnih čustev in se izogibajo potencialnim negativnim interakcijam. Izogibanje negativnim interakcijam je razlog zakaj stari ljudje pravijo, da bolje nadzirajo svoja čustva, poleg tega pa tudi hitreje predelajo negativna stanja v pozitivna. S starostjo človek razvija veščine uspešnega odzivanja na emocionalne dogodke, pri tem pa tudi ni več tako eksploziven kot v mladosti. Prav tako so starejši celo življenje oblikovali okolje, v katerem živijo (dom, družina) in ga oblikovali do te mere, da so si ustvarili čustveno podporo. Vsi ti dejavniki pa vplivajo na upad negativnih čustev v starosti. (glej Holmes, 2001)

Doživljanje čustev ima svoje izvore že v najzgodnejših bližnjih odnosih. Zgodnje izkušnje, še posebej s primarnimi skrbniki v otroštvu, imajo dolgoročne učinke na to, kako ljudje dojemajo sebe in druge v odnosih ter kako sami delujejo znotraj teh odnosov. Tako lahko predpostavimo, da razvoj v emocionalno senzibilnem okolju, ki je odprto za posameznikove potrebe in želje ter jih ustrezno zadovoljuje, vodi k razvoju odprtega emocionalnega stila, posameznik pa se bo v takem okolju verjetneje razvil v emocionalno odprto osebnost in bo imel pozitivno samopodobo. Kdor pa že v preteklosti ni razvil ustreznih prijemov za regulacijo čustev, bo tudi v starosti občutil več negativnih čustev, prej bo postal osamljen, občutki jeze in nezadovoljstva pa se bodo hitreje razvili v depresijo. (glej Hlebec, Kogovšek, 2003: 107)

Hasher in sodelavci (Hasher, May, Rahhal v Carstensen in Mikels, 2005: 118) so odkrili, da si starostniki bolj zapomnijo tiste informacije, ki so povezane s čustvenimi sestavinami. Raziskovali so vpliv motivacije na kognitivno zaznavanje in ugotovili, da se kljub upadanju spomina starostniki bolje odzovejo na emocionalne vsebine, kar pomeni, da čustva predstavljajo motivacijo za delovanje. Študije Johnsona in sodelavcev, ki so raziskovale način delovanja spomina na resnične in namišljene dogodke, so pokazale, da starostniki v spomin bolj intenzivno in hitreje priključijo lastne dogodke, misli in čustva kot pa namišljene, fiktivne

zgodbe. Ljudje si torej bolj zapomnijo tiste informacije in dogodke, ki so relevantne za njihove cilje. (Johnson, Hashtroudi, Chrosniak v Carstensen, Mikels, 2005: 117-118)

Psihologinja Laura Carstensen (Carstensen v Benson, 2003) ugotavlja, da je za mnoge stare ljudi starost srečno obdobje življenja. Kot predstavnica teorije socioemocionalne selekcije govori o tem, da se prihodnost krajša, zato starostniki dajejo prednost emocionalnim ciljem pred cilji, povezanimi z znanjem in izobraževanjem. Rezultat tega je, da pozitivna čustva postanejo najvišja prednost. (glej Benson, 2003)

Psihologinja Susan Turk Charles pravi, da preveliko osredotočenje na čustva ni vedno koristno, saj se na vse stvari začenjamo odzivati samo čustveno, to pa povečuje možnost depresije (preveč čustvenega razmišljanja). (glej Benson, 2003) Tako Carstensonova kot Charlesova sta preučevali kakšne emocionalne informacije si mladi in stari zapomnijo. Kazali sta jim fotografije pozitivnih, negativnih in nevtralnih emocionalnih vsebin in izkazalo se je, da si mladi negativne in pozitivne podobe zapomnijo v enaki meri, medtem ko si stari bolj zapomnijo pozitivne podobe.

Ne gre za to, da se s starostjo spremenijo čustva, gre le za to, da negativna čustva upadejo oz. nimajo več takega vpliva na stare. Prav tako je negativna čustva veliko težje predelati. Carstensonova meni, da mladi mnogokrat žrtvujejo svoja čustva z izgovorom, da so še mladi in imajo pred sabo veliko časa. Vzpodbujajoče pa je vedeti, da kljub vsem izgubam v starosti, starostniki znajo ohranjati čustveno ravnovesje. (glej Benson, 2003)

Občutek, da ima življenje v starosti še vedno smisel in pomen, vzbuja zadovoljstvo nad lastnim življenjem. Raziskava, izvedena na slovenskem področju (Russi Zagožen, 1997: 182), kaže, da so taki starostniki bolj srečni in manj nesrečni, doživljajo več pozitivnih in manj negativnih čustev kot osebe, ki čutijo svoje življenje prazno, monotono in nesmiselno. (Mali, 2002: 319)

12. POZITIVNA ČUSTVA PODALJŠUJEJO ŽIVLJENJE

*»Razmišljam o svojih letih,
gledam morje, ki se tu mirno blešči,
drevesa, ki se tu rahlo zibljejo,
zrak, ki tu drhti, rože, ki tu duhtijo,
ta »tu«, ki je resničen in hkrati oddaljen,
ta »tu« in »prav zdaj«, ki mi neizprosno pravi,
da sem pomota in da je svet zmeraj lep,
lep, edino lep, spokojen in dober, lep.«*

(Gabriel Celaya)

Znanstveniki so odkrili, da pozitiven odnos do življenja upočasni proces staranja. Ljudje s pozitivnim odnosom do življenja, optimizmom kažejo manj znakov šibkosti in oslabelosti kot ljudje, ki so po naravi pesimistični. Te domneve temeljijo tako na psiholoških dejavnikih kot tudi na genetskih in fizičnem zdravju. Vsi ti dejavniki vplivajo na to kako hitro se staramo. (Ostir za BBC, 2004)

Univerza v Teksasu je opravila raziskavo na 1558-ih prostovoljcih, proučevali pa so povezavo med pozitivnimi čustvi in oslabelostjo. Raziskava je potekala sedem let in na začetku so bili vsi prostovoljci dobrega zdravja. Oslabelost so proučevali na podlagi dejavnikov kot so: izguba teže, izčrpanost, razumevanje ipd. Odkrili so, da ljudje, ki na življenje gledajo pozitivno v teh funkcijah niso oslabele. Pozitivni občutki ter čustva vplivajo na zdravje, saj spreminjajo kemično ravnovesje v telesu. Glavni raziskovalec Glenn Ostir pravi: »Verjamem, da obstaja povezava med telesom in duhom; naše misli, naša dejanja in čustva vplivajo na fizično delovanje ter zdravje tako z neposrednimi mehanizmi, da se zavarujemo pred boleznijo kot tudi s posrednimi mehanizmi kot so družbene, podporne mreže.« (Ostir za BBC, 2004)

Duševno zdravi ljudje so sposobni nadzorovati svoja čustva. To pomeni, da so na splošno zadovoljni, nedepresivni in imajo pozitivno oblikovano samopodobo. Posameznikovo dobro počutje je močno odvisno od njegovih osebnostnih značilnosti (npr. emocionalen temperament, ekstravertnost). Kdor je že v preteklosti imel probleme s prilagajanjem, bo verjetno tudi v starosti imel podobne probleme, sploh pa, če so ti problemi povezani s slabim zdravjem. (glej Pushkar, Arbuckle, 2002)

Nasprotno od negativnih stereotipov o staranju, v katere verjamejo celo nekateri socialni delavci in starostniki sami, mnogi ljudje staranje pojmujejo kot proces, pri katerem se sprostijo mnogo obveznosti, kjer ni toliko stresnih situacij in kjer se pridobi veliko svobode. Na izkušnjo staranja vpliva celotna »življenjska zgodovina« človeka, tudi genske zasnove in sam

način življenja, ki vključuje več dejavnikov (socialni, ekonomski, spol, zdravje). (glej Pushkar, Arbuckle, 2002)

Spol in dohodek sta pomembna in povezana dejavnika. Ženske se ponavadi poročijo s starejšimi moškimi, zato tudi dlje živijo od svojih soprogov, če upoštevamo, da so sicer zdrave. Manj se jih ponovno poroči v primeru, ko se ločijo ali če umre soproga. Tako imajo tudi manjšo socialno in finančno podporo. Nasprotno pa se moški poročijo z mlajšimi ženskami in se bolj verjetno znova poročijo, če se ločijo ali jim umre soproga. (glej Pushkar, Arbuckle, 2002)

Nekatere študije, ki so jih opravili Helsing, Szkló in Comstock leta 1981 so pokazale, da moške težje prenašajo ženino smrt in so bolj nemočni kot žene po moževi smrti, zato se tudi pogosteje ponovno poročijo. (glej Pečjak, 1998: 80) Na splošno so poročeni ljudje bolj zadovoljni, sploh moški. Starejše ženske opravljajo več neplačanega gospodinjanskega dela, prejemajo manjšo plačo kot moški za enako delo, mnogo žensk pa je bilo celo zaposlenih v poklicih, ki niso zagotovili penzije, kar tudi določa, da so starejše ženske revnejše kot moški. To pomeni, da je proces staranja težji za revnejše. Revščina za sabo potegne slabše zdravje in slabše finančne možnosti za zdravljenje, omejene aktivnosti in tako tudi krajšo življenjsko dobo. (glej Pushkar, Arbuckle, 2002)

13. POMEN PSIHOLOŠKIH DEJAVNIKOV ZA DOLGO ŽIVLJENJE

*»Naša pot ne vodi po mehki travi,
to je gorska steza
s številnimi skalami.
Vendar pa vodi navzgor, naprej,
proti soncu.«*

(Ruth Westheimer)

Pogostokrat slišimo, da je potrebno razvijati koncept dejavne starosti. Biti dejaven in koristen ne pomeni zgolj nekaj početi, ampak pomeni posamezniku vir zadovoljstva, ki vpliva na fizično kot tudi psihično počutje. (glej Hojnik-Zupanc, 1997: 54) Raziskave kažejo, da so najbolj pomembni naslednji psihološki dejavniki, ki podaljšujejo življenje oziroma zavirajo starost: inteligentnost, pozitiven odnos do ljudi, dejavnost, pestrost življenja, dobro razpoloženje, družabnost, usmerjenost v prihodnost, občutek koristnosti, srečen zakon ali dolgotrajno razmerje. (glej Požarnik, 1981: 12)

Starejši ljudje so duševno in telesno prav tako sposobni kakor mlajši ali pa jih celo prekašajo. Res, da si starejši človek težje zapomni kakšno nepomembno telefonsko številko

kot šestnajstletnik in tudi novega dela se ne loti tako zagnano, kakor se ga je loteval, ko je bil še mlad. Zato pa ima mnogo več znanja in izkušenj, razsodnosti in previdnosti, prav s temi lastnostmi pa temeljito odtehta in nadomesti posamezne primanjkljaje. (glej Požarnik, 1981: 27) Protislovje med tem, kar bi starostniki radi počeli in kaj dejansko lahko počnejo, otežuje, da ohranijo stare navade in cilje iz mladosti. Zato najdejo kompromis med tema dvema stanjema. To pomeni npr., da starostniku, ki še vedno smuča ni pomembna hitrost smučanja, temveč dejstvo, da sploh lahko še smuča, medtem ko nekateri starostniki tega ne zmorejo več. Fleksibilnost, da oceniš in prilagodiš cilje določenim namenom in situacijam je pomembna lastnost za ohranjanje zadovoljstva. (glej Pushkar, Arbuckle, 2002)

14. INTERES STAROSTNIKOV ZA AKTIVNO DELOVANJE

*»Delo je najboljša prikuha starosti.«
(nemški pregovor)*

V družbi je poleg negativnih stereotipov o starostnikih razširjeno tudi mnenje, da staranje predstavlja problem in obremenitev z vidika rastočih socialnih in zdravstvenih stroškov, pozablja pa se pozitiven vidik, o katerem se sploh ne razmišlja in o katerem je na razpolago malo informacij. Sem sodi dejstvo, da stari ljudje ne obremenjujejo več trga delovne sile, a kot potrošniki še naprej prispevajo h gospodarskemu razvoju. Še vedno imajo tudi velik gospodarski, izobrazbeni, izkustveni potencial, ki ga skoraj v celoti zanemarjamo. Pri nas ne poznamo praktično nobenega prehoda v pokoj. Do zadnjega dneva se dela osem ur, nato pa nenadoma nič več. Včeraj si torej sposoben delati še osem ur, danes pa nisi več za nobeno korist. Starejše prebivalstvo lahko opravlja še zelo veliko del, za katere je usposobljeno, treba je le poiskati take oblike, ki bodo vzpodbudne za obe strani in pomenile za starejše prebivalstvo nadaljevanje aktivnega življenja. (glej Jakoš, 2004)

Leta 2004 je bila opravljena anketa med slovenskimi upokojenimi starostniki, starimi od 50 do 80 let, ki je pokazala, da so starostniki zelo aktivni, prav tako so se pripravljani aktivneje vključevati v vse dejavnosti družbe. Starostniki so posebej kritični do odnosa oblasti, politike in strank, pa tudi družbe kot celote, ki jih po njihovem mnenju po upokojitvi pozabi, ne upošteva njihovega stanja in interesov ter jih pusti na obrobju družbenih dogajanj. Ob tem menijo, da je njihov vložek v izgradnjo slovenske družbe in standarda podcenjen in ga družba ter oblast ne cenita. Kar polovica anketirancev se je pripravljena ponovno delovno

aktivirati v zmanjšanem delovnem obsegu, če bi država uvedla olajšave, podobne študentskim servisom – servise za starostnike. (glej Stele, 2004)

V današnji informacijski družbi se je povečala potreba pa vseživljenjskemu učenju oz. izobraževanju. Prej so ljudje mislili, da se izobražujejo samo zaradi poklica, službe ali napredovanja pri delu, danes pa so se cilji izobraževanja spremenili. Starejši ljudje čutijo, da se je v njih nabralo veliko izkušenj, ki bi jih radi prenesli tudi na druge ljudi. Vključujejo se v Univerzo za tretje življenjsko obdobje, kjer se učijo tujih jezikov, novinarstva in pisanja, izraznih umetnosti. Želja po tem, da bi svoje občutke in misli bolje sporočali, jih žene v nadaljnje izobraževanje. (glej Mastnak, 2004: 18)

Starejši ponavadi niso zadovoljni le z racionalno pridobljenim znanjem. Pri izobraževanju hočejo tudi nekaj doživeti, se prijateljsko navezati na druge, ki tudi obiskujejo univerzo. Študij daje starejšim priložnost, da zadovoljujejo svoje primarne psihosocialne potrebe, to so potreba po varnosti, socialni pripadnosti, samospoštovanju, odkrivanju neznanega, estetiki in samopotrjevanju. (glej Mastnak, 2004: 18)

Kot sem že omenila, številni ljudje upokožitev občutijo kot stres, kot osebno krizo. Izobraževanje pa služi kot pomoč, da se iztrgajo iz socialne izolacije in osamljenosti (sploh, če so stiki z drugimi bili omejeni le na delovno mesto) ter se začnejo ponovno uveljavljati med ljudmi. Veliko starejših živi v samskih gospodinjstvih ali s partnerjem, kjer so družinski odnosi skrčeni. Študijski krožki pa se zaradi tesnih medosebnih stikov spreminjajo v primarne socialne skupine, kjer vladajo čustveni odnosi, navezanost in soodgovornost, podpora in pomoč. Večletna praksa je pokazala, da so ljudje, ki so obiskovali Univerzo za tretje življenjsko obdobje veliko bolj veseli, zadovoljni, samozavestni, kar so potrdili njihovi svojci in prijatelji. (Kranjc v Mastnak, 2004: 19)

Jakoš opozarja, da se o staranju prebivalstva govori kot o problemu. Staranje je označeno kot nekaj slabega. Pravi, da gre za veliko nerodnost, saj sama beseda staranje pomeni, da je vedno več starejših prebivalcev, ki v povprečju dočakajo tudi vedno višjo starost. To pa je dobro in krasno, vsekakor pa ne slabo, saj lahko upamo, da se bo stanje nadaljevalo, saj je medicina vedno bolj razvita in tudi prebivalci bolj skrbijo za svoje zdravje. In ko rečemo, da je staranje prebivalstva slabo, mislimo na to, da je vedno manj mlajšega prebivalstva in se zato povečuje delež starejšega prebivalstva. Problem je torej pomanjkanje mladih prebivalcev in ne starih. (glej Jakoš, 2004)

15. SKLEP

ŽIVETI – UMRETI

*Živeti – umreti je usoda naša,
a cilj nam je visoko posajen!
Glej to drevo: za usodo nič ne vpraša,
a večno se bori za svoj namen...*

(Oton Župančič)

Naraščanje starejšega prebivalstva se bo v prihodnje nadaljevalo. Zaradi izboljšanega življenjskega standarda se življenjska doba podaljšuje, s čimer postaja generacija starostnikov znotraj sebe vedno bolj heterogena po svojih sposobnostih, interesih in potrebah. (Hojnik, Zupanc, 1999: 183) Težko je predvidevati, kaj bo naraščanje starejšega prebivalstva s seboj pripeljalo. Sociologi, gerontologi in drugi strokovnjaki razmišljajo o posledicah staranja prebivalstva. Nekateri opozarjajo na številne socialne probleme kot je povečanje izdatkov za pokojnino in zdravstveno varstvo, kar naj bi posledično povzročilo zmanjšanje izdatkov za šolanje, otroško varstvo in druge namene. (glej Pečjak, 1998: 82)

Eno najbolj zanimivih odkritij zadnjih nekaj desetletij v družbenih vedah je, da proces staranja ni tako enoznačen kot se zdi na prvi pogled, da je veliko bolj kompleksen. Stereotip, da se s starostjo slabša dobrobit človeka ima določene implikacije. S starostjo se povečujejo možnosti za nastanek določenih bolezni, kognitivne sposobnosti upadajo, prav tako se krajša preostanek časa za življenje, vendar pa raziskave potrjujejo, da starostniki doživljajo svojo starost povsem drugače. Skozi starost ohranjajo pozitivna čustva in pojavlja se vprašanje kako to, da se ohranjajo oz. celo povečujejo pozitivna čustva, medtem ko ostale kognitivne funkcije upadajo, kar še posebej velja za spomin. V primerjavi z mlajšimi ljudmi, starostniki poročajo o večji regulaciji čustev, prav tako menijo, da dobro obvladajo emocionalne veščine pri regulaciji čustev. (glej Mather, Carstensen, 2005: 496-497) Starostniki z izbiro interpersonalnih situacij regulirajo svoja čustva, kar pomeni, da s povečano selektivnostjo glede socialnih omrežij vplivajo na to, katera čustva doživljajo, kdaj in kako jih doživljajo ter kako jih izražajo. Večja kontrola čustev jim tako zagotavlja selektivno stopnjevanje oz. ohranjanje pozitivnih čustev ter selektivno zniževanje negativnih čustev. Izogibanje negativnim čustvom je torej rezultat izboljšane čustvene regulacije. Spremembe na čustvenem področju gre pripisati učinkoviti kontroli čustev in ne spremembam v okolju kot so upokožitev, izgube, stres. (glej Šadl, 2006)

Skozi diplomsko delo sem potrdila svojo hipotezo, da starostniki dajejo prednost pozitivnim čustvom in niso otopele osebe, kot jih stereotipno prikazujejo mediji in o njih mislijo drugi ljudje. S starostjo se celotno emocionalno izkustvo izboljšuje, o čemer priča ravno zniževanje negativnih čustev ter povečevanje pozitivnih ali njihovo ohranjanje ter izboljšana regulacija in kontrola čustev. Starostniki izbirajo tiste socialne odnose, ki jim prinašajo zadovoljstvo. Hipotezo sem potrdila s pomočjo sekundarnih virov, pridobljenih iz raziskav, ki so se opirale na teorijo socioemocionalne selekcije. Slednja trdi, da čas pomembno vpliva na cilje ter motivira naše odločitve. Kadar ljudje čas dojemajo kot neskončen oz. kot prosto odprti horizont, so tudi cilji povsem drugačni. Takrat ljudje večji poudarek dajejo pridobivanju informacij, doživljanju novosti in širjenju znanja. Izbirajo tisto mrežo socialnih odnosov, ki je za njih funkcionalna, a emocionalno manj pomembna. Kadar pa je čas omejen, so cilji usmerjeni na tiste situacije in socialne odnose, ki prinašajo dobrobit. Starostne razlike v ciljih se kažejo v tem, da mlajši raje preživljajo čas s tistimi oz. izbirajo tiste družbene partnerje, preko katerih pridobivajo nove informacije, medtem ko starostniki izbirajo tiste ljudi, ki zadovoljujejo njihove čustvene cilje, to so bližnji prijatelji in sorodniki. Vedeti pa moramo, da časovna perspektiva ni fiksna značilnost, kajti tudi mlajši, katerim se čas izteka bodisi zaradi neozdravljive bolezni bodisi zaradi drugih objektivnih razlogov (preselitev), dajejo prednost čustvenim ciljem tako kot starostniki. Nasprotno pa bi starostniki, katerim je rečeno, da bi njihovo življenjsko obdobje lahko podaljšali za dvajset let, prav tako izbrali tisto družbo ali cilje, ki bi prispevali k pridobivanju novih znanj. (glej Mather, Carstensen, 2005: 496-497)

Raziskave, opravljene na področju raziskovanja čustev v starosti so verodostojne, treba pa je upoštevati dejstvo, da gre za raziskave, opravljene v zadnjih dveh desetletjih, to pa pomeni, da je prostor odprt še za marsikatera vprašanja ter dognanja.

Prihodnost za starejše ljudi je bolj optimistična kot desetletja nazaj. Starostniki so bili manj izobraženi, ekonomsko odvisnejši, saj so mlajši družinski člani s starši delili materialne prihodke in jih funkcionalno oskrbovali, ko tega niso več zmogli sami. Z uvedbo zavarovalniških sistemov se je na prehodu iz tradicionalne v moderno družbo stara populacija materialno osamosvojila od mlajše generacije, funkcionalne potrebe pa še vedno zagotavljajo svojci, čeprav se starostniki vse bolj poslužujejo institucionalnih oblik pomoči (institucionalno varstvo in druge oblike organizirane pomoči v bivalnem okolju). (glej Hojnik-Zupanc, 1999: 45-46) V postmoderni družbi se vse bolj poudarja preventivna dejavnost zdravstvene in socialne politike za ohranjanje zdravja ter izobraženost prebivalstva, ki bolj osveščeno skrbi za svoje zdravje. Ljudje začenjajo bolj skrbeti zase in za svojo

kakovostno starost, zdravstvo z napredno tehnologijo omogoča napredek pri zdravljenju določenih bolezni. Država se umika kot splošen »zaščitnik« posameznikovega zdravja in nastopa bolj v vlogi spodbujevalca, da posameznik prevzame aktiven odnos do svojega zdravja. (glej Hojnik-Zupanc 1999, 183-189) Sistemi socialne varnosti bi starostnikom morali zagotoviti, da se njihovo delovno silo in znanje uporablja dalj časa. Znano je, da starejši splošno niso manj storilni kot mlajši, da pa popustijo nekatere sposobnosti, medtem ko se druge povečajo. Družbene norme in predstave, kot so na primer diskriminatorne predstave o starih ljudeh učinkujejo kot ovire in vodijo do izključevanja iz pomembnih družbenih področij, vendar tej negativni sliki starosti nasprotuje dejstvo, da pretežna večina starih ljudi lahko mnogo let svojega življenja živi samostojno in avtonomno. (glej Uradni list Evropske unije, 2005: 49)

Staranje vedno poteka v nekem konkretnem prostorskem in družbenem kontekstu, kar ga bistveno določa, vendar pa bi rada poudarila, da se je za kakovostno in uspešno starost potrebno prizadevati tudi na individualni ravni. Sprejeti starost kot neizogiben del življenja in iz tega črpati največ kar se da, ne pa zagrenjeno pustiti še vedno prevladujočim stereotipom, da nadvladajo naše počutje in dejavnosti. Življenjska volja in optimizem prispevajo k uspešnejšemu in lepšemu staranju, prav tako so varovalni dejavnik v stresnih situacijah in pred različnimi boleznimi. Starostno obdobje je lepo doživetje tistih ljudi, ki se znajo pozitivno spoprijeti s spremembami v starosti in tistih, ki znajo uspešno regulirati svoja čustva ter misliti pozitivno in veselo.

Ugotovila sem, da starost torej ni obdobje otopelih čustev in nezanimivih osebnosti ter da se v starosti uporablja predvsem »selektivna naložba«⁷, kjer posameznik na podlagi izkušenj in razpoložljivih možnosti selektivno izbira ideje, odnose z drugimi in dejavnosti na tistem področju, ki mu je blizu in mu prinaša zadovoljstvo. To me navdaja z optimizmom, kajti večkrat pozabljamo na stvari, ki nas veselijo, npr. obiskati ali se družiti s tistimi ljudmi, ob katerih se zares počutimo dobro in nas napajajo s pozitivno energijo, zato bi nam starostniki lahko služili za dober zgled.

⁷ Izraz »selektivna naložba« sem zasledila v delih Ide Hojnik Zupanc.

16. LITERATURA

16.1. SAMOSTOJNE PUBLIKACIJE:

- Birsa, Mirko (1992): *Življenje po šestem križu*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Gillet, Richard (1992): *Premagovanje depresije - Britansko holistično medicinsko združenje*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Goleman, Daniel (1997): *Čustvena inteligenca*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hojnik-Zupanc, Ida (1997): *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hojnik-Zupanc, Ida (1999): *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
- Ihan, Alojz (2004): *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga, Založba, d.d.
- Kastenbaum, Robert (1985): *Staranje*. Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota in Centralni zavod za napredek gospodinjstva Ljubljana.
- Košiček, Marijan (1991): *Ljubezen v jeseni življenja*. Maribor: Založba Obzorja.
- Marušič, Andrej, Saška Roškar (2003): *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Mastnak, Matija (2004): Diplomski naloga: *Izobraževanje žensk v tretjem življenjskem obdobju*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Musek, Janez in Vid Pečjak (2001): *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Požarnik, Hubert (1981): *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Pečjak, Vid (1998): *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: Vid Pečjak in Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univeze v Ljubljani.
- Stoppard, Miriam (1990): *Življenje po petdesetem: vodnik za starejše*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Šadl, Zdenka (1999): *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Umek Marjanovič, Ljubica, Maja Zupančič (2004): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

16.2. ČLANKI V REVIJAH ALI ZBORNIKIH:

- Boh, Katja (1986): Primarna socialna integracija in zdravje. *Družboslovne razprave* 3(4), 73-84.
- Carstensen, Laura L., Frieder R. Lang (2002): Time Counts: Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships. *Psychology and Aging* 17(1), 125-139.
- Carstensen, Laura L., Monisha Pasupathi (2003): Age and Emotional Experience During Mutual Reminiscing. *Psychology and Aging* 18(3), 430-442.
- Carstensen, Laura L., Helene H.Fung (2004): Motivational Changes in Response to Blocked Goals and Foreshortened Time: Testing Alternatives to Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging* 19(1), 68-78.
- Carstensen, Laura L., Joseph A.Mikels (2005): At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect. *American Psychological Society* 14(3), 117-120.
- Charles, Susan Turk (2005): Viewing injustice: Greater Emotion Heterogeneity With Age. *Psychology and Aging* 20(1), 159-164.
- Grühn, Daniel, Ute Kunzmann (2005): Age differences in Emotional Reactivity: The sample case of sadness. *Psychology and Aging* 20(1), 47-59.
- Gurung, Regan A.R, Shelley E. Taylor, Teresa E.Seeman (2003): Accounting for Changes in Social Support Among Married Older Adults: Insights From the MacArthur Studies of Successful Aging. *Psychology and Aging* 18(3), 487-496.
- Hlebec,Valentina, Tina Kogovšek (2003): Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave* 19(43), 103-125.
- Hlebec, Valentina (2003): Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave* 19(43), 171-182.
- Hojnik, Zupanc Ida (1997): Uravnovešeno staranje kot izziv (post)moderne družbe. *Družboslovne razprave* 13(24/25), 49-58.
- Mali, Jana (2002): Starost, emocije in emocionalno delo v domovih za stare. *Socialno delo* 41(6), 317-323.
- Mather, Mara, Laura L.Carstensen (2005): Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory. *Science Direct* 9(10), 496-502.
- Ramovš, Jože (2004): Specifika potreb in oskrbe starih ljudi s stališča socialnega dela. *Zdravniški vestnik* 73, 721-30.

- Rener, Tanja (1997): Rastoča manjšina. *Družboslovne razprave* 13(24/25), 40-48.
- Russel, Daniel W., Carolyn E. Cutrona (1991): Social Support, Stress, and Depressive Symptoms Among the Elderly: Test of a Process Model. *Psychology and Aging* 6(2), 190-201
- Sadar, Černigoj Nevenka (2002): Stres na delovnem mestu. *Teorija in praksa* 39(1), 81-102.
- Šadl, Zdenka (2006): Emocionalno doživljanje starostnikov. Od tradicionalnih k sodobnim pogledom na čustva starostnikov. *Socialno delo*, v tisku.
- Šantej, Alijana (2005): Starejši potrebujejo delo, ne službe. *Delo*, 29.11.2005, str.16.

16.3. MEDMREŽNE POVEZAVE:

- Benson, Etienne (2003): *Older and untroubled*. American Psychological Association, 34(6) Dostopno na <http://www.apa.org/monitor/jun03/younger.html> (9.september 2005)
- Berger, Moravec Daša (1998): *Zdravje in življenjsko obdobje – pogled statistika*. Tomori, Martina (1998): *Pogled od znotraj – samopodoba v starosti*. Dostopno na http://med.over.net/literatura/knjiga_v_mladosti/01_str_8_53.htm (12.oktober 2005)
- Holmes, Leonard (2001): *Negative Emotions Mellow with Age*. Mental Health Resources. Dostopno na <http://mentalhealth.about.com/cs/aging/a/mellow.htm> (12.oktober 2005)
- Dostopno na <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/medgeneracije.html> (18.oktober 2005)
- Dostopno na http://psychology.stanford.edu/~jmikels/carstensen_mikels_cd_2005.pdf (13.oktober 2005)
- Jakoš, Aleksander (2004): *Slovenija in tretje življenjsko obdobje*. Dostopno na http://www.ds-rs.si/2MO/dejavnosti/posveti/besedila_pos/Status-bivanje_starejših/pos (18.oktober 2005)
- Kladnik, Tone (2003): *Starost – obdobje, na katerega običajno začnemo misliti prepozno*. Glasilo društva onkoloških bolnikov Slovenije, 17(1). Dostopno na http://med.over.net/onko/glasilo_okno/letnik17_st1_2003/strokovnjaki_govorijo_5.htm (13. november 2005)
- Levenson W., Robert (1997): *Emotion in the Elderly and in Late-life Marriages*. Dostopno na <http://ist-socrates.berkeley.edu/~aging/Levenson.html> (14.oktober 2005)

- Levy, Becca R., Martin D. Slade (2002): *Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging*. Journal of Personality and Social Psychology, 83(2) Dostopno na <http://mentalhealth.about.com/library/sci/0802/blaging802.htm> (12.oktober 2005)
- Muršič, Rajko (2004): *Etnologija s čustvi - Pogled s strani*. Dostopno na http://etno-muzej.si/pdf/0354-0316_14_Mursic_Etnologija.pdf (28.december 2005)
- Ostir, Glenn za BBC (2004): *Positive Atitude Delays Ageing*. BBC. Dostopno na <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3642356.stm> (12.september 2005)
- Pushkar, Dolores, Tannis Arbuckle (2002): *Positive Mental Health in Aging: Challenges and Resources*. National Advisory Council on Aging: Writings in Gerontology (18). Dostopno na http://www.naca-ccnta.ca/writings_gerontology/writ18/writ18_1e.htm (13.oktober 2005)
- Stele, Marijan (2004): *Zaključki anketne raziskave o slovenskih upokojencih*. Demokratična stranka upokojencev Slovenije. Dostopno na <http://www.desus.si/index.php?nav=detnovice&ide=17> (18.oktober 2005)
- Uradni list Evropske unije (2005): *Mnenje Evropskega ekonomsko-socialnega odbora na temo »K 7. okvirnemu raziskovalnemu programu: potrebe po raziskovanju v okviru demografskih sprememb – kakovost življenja v starosti in tehnološke potrebe*. C74/09, 44-54. Dostopno na http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/site/sl/oj/2005/c_074/c_07420050323sl00440054.pdf (8.junij 2006)
- Velikonja, Ingrid, Katarina B.Štrukelj (2004): *Gospa Pavla postane otožna*. Spominčica, junij 2004. Dostopno na <http://www.ljudmila.org/~zzppd/0406.pdf> (22.oktober 2005)
- Zaletel, Marija (2004): *Zdravstvena nega starostnika*. Dostopno na http://www.vsz.uni-lj.si/~zn/zal_zn_starostnika.htm (18.oktober 2005)