

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

STARI STARŠI, PRASTARI STARŠI

angleško: *grandparents, great grandparents*

nemško: *Grosseltern, Urgrosseltern*

francosko: *les grands-parents, les arrière-grands-parents*

špansko: *los abuelos, los bisabuelos*

Stari starši so starši staršev, prastari starši pa so starši starih staršev. Moški stari starši so stari očetje, dedki ali dedje, ženske so stare matere ali babice. Človek ima štiri biološke stare starše, osem prastaršev, šestnajst prastarih staršev itd.

Biološka vez med rodovi ali generacijami je tudi psihosocialno zelo močna in pomembna; ljudska izkušnja jo izraža v reku Kri ni voda. Mendeljeva spoznanja ugotavljajo, da so biološke značilnosti pogosteje vidne ali dominantne na vnukih kot na otrocih; podobno se vidi zelo močna psihosocialna povezava med starimi starši in vnuki.

Stari starši so običajno vnukom prva izkušnja medgeneracijskega sožitja z najstarejšim rodom živih prednikov, ponavadi so starejši pol stoletja in več. Ta izkušnja daje v povprečno zdravem sožitju otroku dve pomembni izkušnji: ljubezen in naklonjenost, ki je bolj kot starševska prežeta z mirom in spokojno potrpežljivostjo, ter zrelo življenjsko izkušnjo, zlasti z izkušnjo, da se da živeti tako v ugodnih kot neugodnih življenjskih razmerah in da je življenje brezpogojno smiselno. Danes so stari starši s svojim imetjem, zlasti pokojnino, tudi pomemben materialni vir za preskrbo v odraščanju, npr. za stroške študija vnukov. Dokaj pogosta je vzgojna pomoč starih staršev mladi družini: vnuke varujejo, jih vodijo v vrtec in iz njega, jim skuhajo kosilo, ko se vračajo iz šole ipd.

Danes prihaja zaradi daljšanja življenjske dobe do vse pogostejšega pojava štirigeneracijskih družin, tako da imajo otroci stik s prastarimi starši, ki so bolj pri močeh, kot so bili v preteklosti stari starši.

V polpreteklem času, ko se je oblikoval model majhne dvogeneracijske družine, je prevladoval stereotip nezaupanja do vzgojnega vplivanja starih staršev. Zadnje čase pa je vedno več raziskovalne in strokovne literature, ki obravnava pozitivne značilnosti sožitja med starimi starši in vnuki, seveda ob predpostavkah zrele razmejitve vlog med starši in starimi starši ter kolikor toliko zdravega obvladovanja vsakdanjih psihosocialnih motenj na starševski in starostarševski strani.

Jezikovna opomba. Stari starši je množinski samostalni (enako kot starši), lahko je tudi dvojinski (stara starša). Danes ga nekateri uporabljajo tudi v edninski obliki (starš, namesto eden od staršev), kar v slovenščini ni knjižna, ampak stilno zaznamovana raba.

Tina Lipar in Jože Ramovš

ZADOVOLJSTVO S SVOJIM ŽIVLJENJEM

angleško: *life satisfaction*

nemško: *Zufriedenheit mit ihrem Leben*

francosko: *la satisfaction de la vie*

špansko: *la satisfacción con la vida*

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje pojem *biti zadovoljen*, da je to *tisti, ki se duševno ugodno počuti zaradi doživljanja svojega stanja kot dovolj skladnega z lastnimi potrebami, željami oziroma tisti, ki ima pozitiven, odobravajoč odnos do koga, česa*. Zadovoljstvo z lastnim življenjem je torej človekovo ugodno počutje

zaradi doživljanja svojega življenja kot dovolj skladnega z lastnimi potrebami, željami. Zadovoljen človek ima do lastnega življenja pozitiven, odobravaljoč odnos. V preteklosti je beseda biti zadovoljen pomenila tudi *biti vesel*.

Zadovoljstvo s svojim življenjem je celovito stališče do svojega življenja, tako do pozitivnih kot do negativnih vidikov. Zadovoljstvo s svojim življenjem se v teku življenja spreminja. Gre za posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, ki poleg že pretečenega vključuje tudi življenje, ki je še pred človekom. Zadovoljstvo s svojim življenjem je odvisno od doživljanja samega sebe, izpolnitve zadanih ciljev, od sposobnost za soočanje z dnevnimi zadolžitvami, še posebej z medčloveškimi odnosi in sožitjem, pa tudi od razpoloženja, zdravstvenega stanja ipd. Zadovoljstvo s svojim življenjem ne izraža vsote dobrih in slabih življenjskih izkušenj, ampak predvsem to, koliko se je človek naučil zaznavati in doživljati dobre življenjske izkušnje ter kako uspešne vzorce za obvladovanje težavnih izkušenj je razvil.

Zadovoljstvo s svojim življenjem odločilno vpliva na človekovo počutje in preko psihosomatske povezanosti tudi na krepitev ali slabitev celovitega telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Zato je eden izmed pomembnih kazalcev kakovosti življenja in neizčrpen vir za motivacijo pri postavljanju življenjskih ciljev in prizadevanjih za njihovo uresničevanje.

V starosti je zadovoljstvo s svojim življenjem zelo pomembno. Zato je inventura svojih izkušenj ena od pomembnih vidikov kakovostnega upokojitvenega prehoda v tretje življenjsko obdobje. Z njo človek svoje dobre izkušnje izčisti. Ko jih je človek res vesel, nanje ponosen in zanje hvaležen, postanejo glavna sestavina zadovoljstva s svojim življenjem. Prav tako pa upokojitvena življenjska inventura obsega tudi kompostiranje slabih življenjskih izkušenj. Ta omogoči, da ne zastrupljajo človekovega zadovoljstva s svojim življenjem, in še veliko več: da se slabe grde življenjske izkušnje spremenijo v »gnojilo« za kakovostno staranje in sožitje z lastno in mlajšima generacijama.

Jože Ramovš in Tina Lipar