

Zdenka Šadl

## ČUSTVENO DOŽIVLJANJE STAROSTNIKOV

OD TRADICIONALNIH POGLEDOV K SODOBNIM

### MED OTOPELIMI IN NEGATIVNIMI ČUSTVI

Prehod v starost in slovo od srednjih let sta (bila) z vidika čustvovanja pogosto obravnavana kot proces izgube in neizogibnega propadanja, kot prehod v obdobje otopelih čustev ali prevlade negativnih občutij in globalnega nezadovoljstva z življenjem. Ta mračen scenarij emocionalnega življenja starostnikov – ki ga lahko vsaj delno razumemo kot proizvod maskuline averzije do fizičnega staranja – predpostavlja, da so emocije s staranjem, podobno kot telo, podvržene značilni in določni transformaciji. Po Banhamu (1951: 177) postanejo starostniki togi v emocionalnem izražanju, intenzivnost njihovega subjektivnega (emocionalnega) doživljanja se zmanjša. Po Jungu povezava med čustvi starih ljudi in zunanjimi dogodki vse bolj slabi, primarni dejavniki vzbujanja čustev postanejo notranji viri: »zelo stara oseba [...] se znova potopi v nezavedno in [...] se postopoma izgublja v njem« (1933: 131 v Carstensen, Turk-Charles 1994: 259). Čeprav je negativna podoba emocionalnega staranja značilna za zgodnje teorije čustev, najdemo podobna označevanja tudi pri sodobnejših teoretikih. Precej razširjen je stereotip o slabljenju emocionalnega doživljanja oz. predstava, da ljudje postajajo z leti manj emocionalni in bolj hladno racionalni (Bromley 1990; Cumming, Henry 1961 v Gross in drugi 1997: 590).

Tradicionalni modeli staranja, ki se pogosto izražajo tudi v popularnih stereotipih, torej predpostavljajo zmanjševanje funkcionalnosti emocionalnega sistema; proces staranja ne obsega le človekovih telesnih in kognitivnih sposobnosti, ampak tudi njegove čustvene sposobnosti in čustveno motivirano delovanje. Ko govorimo o čustvih, mislimo na doživljanje pozitivne ali negativne, globoke ali površinske, aktivne ali pasivne,

neposredne ali posredne vpletenosti v kaj (situacijo, drugo osebo, idejo ali v neko drugo čustvo), prek katere subjekt vzpostavi stik s svetom. Čustva subjektu zagotavljajo – prek svoje posebne doživljajske kvalitete, občutenja – informacije o tem, kaj se dogaja v notranjosti subjekta in zunaj njega, v njegovem oz. njenem okolju. Drugače povedano, »čustvene« informacije vključujejo oceno pomembnosti in pomena (notranjega ali zunanjega) dražljaja ter motivirajo posameznika k delovanju, posameznikovo javno izražanje čustev in emocionalno-ekspresivno vedenje pa motivira k delovanju druge udeležence družbene interakcije. Če torej upoštevamo, da imajo čustva pomembno vlogo v človeškem (samo)razumevanju in interakciji, lahko sklepamo, da ima upad čustvenih funkcij – predpostavka tradicionalnih modelov – pomembne negativne duševne in socialne implikacije. Ker so čustva vitalne evalvacijske funkcije in pomembno motivacijsko silo delovanja, njihova oslabitev ali pojevanje pomeni, da so starostniki bistveno prikrajšani za optimalno zavest in razumevanje samih sebe, drugih in sveta (zmanjšane kognitivne sposobnosti) ter za možnosti kompetentne udeležbe v družbeni interakciji (zmanjšani socialni stiki).

V okviru mračnega scenarija o emocionalnem življenju starostnikov se je po drugi strani – v znanstveni literaturi in prek njene popularizacije tudi v popularnih imaginarijih – izoblikovala »razvojna shema«, ki starostnike stereotipno povezuje s specifičnimi negativnimi emocijami. Starost človeka emocionalno spremeni, vendar ne v smeri upadanja afektivnosti, temveč v smislu večje negativne emocionalne odzivnosti. V tem modelu starostniki postanejo ujetniki negativnih, neprijetnih emocionalnih stanj in razpoloženj. Tipični primeri naraščanja negativne afektivnosti v starosti naj bi bili pesimizem, gerontofobija oz.

strah pred staranjem, zadrega, ki jo stari ljudje občutijo pred drugimi zaradi svojega golega (propadajočega) telesa, in nostalgija. Starostniki tudi pogosto veljajo za ljudi, ki so bolj emocionalno povezani s preteklostjo kot mlajši odrasli, zato naj bi pogosteje izražali žalost in jezo ter govorili o preteklosti (Hepworth 1997). Prav tako pogoste so stereotipne predstave, da so svojske značilnosti življenja starostnikov zmedenost, zagrenjenost, črnogledost, pesimizem, osamljenost, občutek nebogljenosti in nemoči in podobna neprijetna emocionalna stanja in razpoloženja.

O starih ljudeh je prek takih stereotipov pogosto ustvarjeno splošno prepričanje, da starostniki zaradi starosti izgubijo sposobnost (intenzivnega) čustvovanja, otopelost naj bi bila tako pravzaprav glavno »čustvo« starih; v najboljšem primeru naj bi stari ljudje ne zmogli izraziti tega, kar občutijo, ali pa je njihovo čustvovanje naraščajoče omejeno na negativne izkušnje, kot so pesimizem, strah, zadrega, depresija in žalost, ki jih niso sposobni nadzorovati. Njihovo življenje naj bi bil neprijetno in nezadovoljujoče (poleg upadanja fizičnih in kognitivnih moči utrpijo tudi pomembne emocionalne izgube) in malo vredno, za ljudi okoli sebe in za družbo pa s svojimi težavami predstavljajo (psihološko) breme.

Emocionalno dobro počutje (*emotional well-being*), ki združuje odsotnost negativnih emocionalnih stanj, prisotnost pozitivnihemocij in globalno zadovoljstvo z življenjem (Diener in drugi 1999), naj bi se pri starostnikih – po obeh tradicionalnih modelih staranja – neizogibno in nezadržno krhalo do končne degradacije emocionalnega sistema. Predpostavka, da se z biološkim staranjem »starajo« oziroma »negativizirajo« tudi človekova čustva, je bila soglasna in tako razširjena, da so bila empirična raziskovanja razvojnih trendov na področju čustvovanja v obdobjih, ki sledijo poznemu otroštvu, skoraj povsem odsotna. V osemdesetih letih prejšnjega stoletja pa so študije psihiatričnih motenj odkrile nižje stopnje depresije in tesnobe pri starejših ljudeh v primerjavi z mlajšimi odraslimi osebami (Carstensten, Fung, Charles 2003: 104). Raziskovalci čustev so v tem času pričeli odkrivati koristnost analize čustev po starostnih obdobjih.

Ali se čustva s starostjo spreminjajo in če se, kako, v katerih dimenzijah in zakaj, so vprašanja, ki se jih lotevajo empirične študije in teorije šele v zadnjih nekaj letih. Rezultati pokažejo, da je poenostavljen pogled na odnos med procesom

staranja in čustvi problematičen. Nekatere študije odkrivajo določene zmanjšane sposobnosti na področju čustvovanja: starejši ljudje kažejo manjšo fiziološko odzivnost pri čustvovanju v primerjavi z mlajšimi odraslimi udeleženci laboratorijske študije (Levenson in drugi 1991; prim. tudi Levenson, Carstensen, Gottman 1994).<sup>1</sup> Stari ljudje poročajo o zmanjšanem emocionalnem vznemirjenju oz. vzbujenju; starejši udeleženci so manj kot mlajši potrdili trditev, kot je: »Ko sem čustveno razburjen, mi srce bije hitro in močno« (Lawton in drugi 1992: 175). Starejši ljudje so tudi slabši pri razbiranju emocionalnih izrazov pri drugih osebah in drugi težje dekodirajo emocionalne izraze starejših ljudi (Malatesta in drugi 1987). Vendar so študije pokazale, da se razlika v čustvovanju glede na starost (upadanje intenzivnosti in frekventnosti subjektivnih izkušenj in upadanje emocionalno-ekspresivnega vedenja, o katerih so poročali starejši) nanaša bolj na negativna kot pa na pozitivna čustva (Gross in drugi 1997).

Večina raziskav kaže pozitivno sliko emocionalnega življenja v starosti; starost prej kot povečano tveganje predstavlja varovalo zoper doživljanje negativnih čustev, pozitivno čustvovanje narašča ali vsaj ohranja razmeroma stabilno raven, emocionalna kontrola in regulacija pa se v starosti celo izboljšata. Področje čustvenega funkcioniranja starostnikov je tako v veliki meri prosto procesov propadanja, povezanih s staranjem. V tej povezavi lahko govorimo o »paradoksu staranja«; medtem ko s staranjem upadajo kognitivne in fizične sposobnosti, se na področju čustvovanja v starosti ohranja ali celo izboljšuje (emocionalno) dobro počutje.

## NOVEJŠA SPOZNAJNA O ČUSTVIH V DOBI STAREJŠE ODRASLOSTI

V obdobju staranja nastopijo specifične življenjske okoliščine, ki potencialno povečajo verjetnost negativnega emocionalnega doživljanja in motenj v vedenju starostnikov. Izguba družbenega statusa in dohodka po upokojitvi vzbudi pri mnogih razočaranje in jezo. Slabše zmožnosti za

<sup>1</sup> Moč fiziološkega vzbujenja se v starosti zmanjša, vendar ni jasno, ali je to zmanjšanje emocionalno specifično ali povzročeno s celotnim s starostjo povezanim propadanjem avtonomnega živčnega sistema.

samostojno skrb zase, smrt partnerja ali prijateljev, zdravstvene težave, povečana odvisnost od drugih so okoliščine, ki lahko zmanjšajo samozavest in povečajo možnost doživljanja globoke žalosti, groze, strahu, depresije, osamljenosti, občutkov ponižanosti in nemoči in drugih negativnih emocij. Negativne emocionalne odzive (šibko zaupanje vase in samospoštovanje in otopenost kot preživetveni mehanizem) potencialno spodbuja zlasti bivanje v ustanovah (domovi za ostarele, bolnišnica, rehabilitacijski centri ipd.), v katerih so starostniki podvrženi zakonitostim domskega/bolnišničnega (emocionalnega) reda in različnim ritualom razosebljanja, infantilizacije in ponižanja. Tudi diskriminacija in stigmatiziranost starostnikov v družbi nasploh lahko ustvarita negativno čustvovanje, zlasti šibko samospoštovanje in samovrednotenje starih ljudi. Poleg družbenih razlogov obstajajo še s starostjo povezane biološke spremembe (na primer spremembe v centralnem živčnem sistemu), ki domnevno zmanjšujejo sposobnost nadzorovanja negativnih emocij.

Kljub temu raziskave kažejo, da se čustvovanje starih ljudi ne razlikuje bistveno od čustvovanja mlajših odraslih ljudi. Emocionalno doživljanje, njegove osnovne sestavine in vidiki, kot so subjektivno občutenje, spontanost obraznega izražanja, psihofiziološka odzivnost in subjektivna intenziteta emocionalnega doživljanja, ohranijo svojo vitalnost in integriteto globoko v starost (Carstensen, Charles 1998: 147).<sup>2</sup> Starostne razlike v nekaterih vidikih emocionalnega doživljanja smo že omenili, toda rezultati raziskav pokažejo povečano emocionalno dobro počutje v celoti (tj., manj negativnih čustev in stabilna pozitivna čustva ali celo njihovo povečevanje) pri starih v primerjavi z mlajšimi odraslimi osebami. V nadaljevanju navajamo nekaj konkretnih rezultatov

<sup>2</sup> Nižje ravni pozitivne afektivnosti oz. poslabšanje emocionalnega dobrega počutja je mogoče opaziti le pri najstarejših starostnikih v času neposredno pred smrtjo, ko kognitivne in fizične nesposobnosti – ki pogosto neposredno predhodijo smrti v zelo globoki starosti – zasenčijo prej vitalna področja funkcioniranja (Baltes 1998 po Carstensen, Turk Charles 1998: 144). Raziskava Isaacowitza in Smitha (1999 po Scott Ehrlich, Isaacowitz 2002), ki je vključevala udeležence, stare med 70 in 100 let, je pokazala zniževanje pozitivne in negativne afektivnosti med najstarejšo populacijo starostnikov. Ta upad raziskovalci povezujejo z zdravstvenimi problemi in boleznimi, ki onemogočajo opravljanje običajnih nalog in dejavnosti.

iz laboratorijskih študij in raziskav, ki merijo subjektivne emocionalne izkušnje odraslih oseb v vsakdanjem življenju.

Mroczeck in Kolarz (1998, po Carstensen, Turk, Charles 1998) sta na reprezentativnem vzorcu Američanov, starih med 25 in 74 let, ugotovila višje ravni pozitivne in nižje ravni negativne afektivnosti pri starostnikih v primerjavi z mlajšimi odraslimi. Raziskava avtoric Charles, Reynolds in Gatz (2001), ki je v obdobju 23 let proučevala frekventnost in intenziteto pozitivnih in negativnih čustev štirih generacij Američanov, je pokazala relativno stabilnost pozitivnih emocij in upadanje negativnih emocij, kot so osamljenost, depresija, jeza in občutki dolgočasja. Upadanje je največje do 65. leta, potem pa napreduje počasneje do 80. leta starosti. Intenzivnost pozitivnih in negativnih čustev se glede na starost odraslih ne spreminja, frekventnost negativnih čustev pa je manjša med starejšimi v primerjavi z mlajšimi odraslimi (Carstensen, Pasupathy, Mayr 1998 po Carstensen, Turk Charles 1998: 147). Stari ljudje poročajo o manj negativnem doživljanju, zlasti o zmanjševanju jeze (Schieman 1999, po Carstensen, Fung, Charles 2003: 104). Razlika v starosti se kaže tudi v depresivnih simptomih in stopnji depresije – eni od najekstremnejših oblik negativnega afekta in tesnobe –, ki je nižja med starejšimi odraslimi v primerjavi z mlajšimi odraslimi. Najvišjo stopnjo depresije so odkrili med dvema najmlajšima starostnima skupinama (18–24 let in 25–44 let), najnižjo pa v najstarejši skupini (65 let in starejši) (Regier in drugi 1988).

Še bolj optimistično sliko kažejo raziskave o pozitivnih čustvih. V primerjavi z mlajšimi odraslimi starejši odrasli poročajo o povečevanju pozitivnih afektov ali vsaj o nespremenjeni ravni pozitivnih emocij; to dokazujejo longitudinalne študije, ki so vključevale več kohort (Charles, Reynolds, Gatz 2001). Nekatere študije odkrivajo zmerno naraščanje pozitivnih emocij v obdobju med mlajšo in starejšo odraslostjo (Mroczeck, Kolarz 1998 po Carstensen, Charles 1998: 147). Analiza čustev med 353 posamezniki, starimi od 72 do 99 let, je pokazala večjo prisotnost kompleksnih občutkov sreče, zadovoljstva in hvaležnosti kakor razočaranja, žalosti in jeze tudi med revnimi in nižje izobraženimi starostniki oz. starostniki slabšega zdravja (Chipperfield, Perry, Weiner 2003). Zadovoljstvo z življenjem je pri starejših in mlajših odraslih podobno, kar kažejo nacionalne in mednarodne študije dobrega

počutja in zadovoljstva z življenjem (Carstensen, Fung, Charles 2003: 104). Študije, ki odkrivajo upadanje pozitivnih čustev, pa v natančnejši analizi pokažejo, da je razlog v zmanjšani ravni vznemirjenja (na primer, iskanje vznemirjenja se v starih letih razmeroma zmanjša). Druga pozitivna čustva, kot sta sreča in veselje, ostanejo nespremenjena (Lawton in drugi 1992, 1993).

Ljudje s starostjo izboljšajo sposobnosti za kontrolo in regulacijo oz. urejanje svojih čustev, zlasti negativnih. Empirični podatki pokažejo, da starejši odrasli v primerjavi z mlajšimi poročajo o večji kontroli nad čustvi, bolj stabilnem razpoloženju, manjši psihofiziološki vznemirjenosti in o večjem zaupanju v lastne sposobnosti nadzorovanja notranjih in zunanjih izrazov emocij (Carstensen, Charles 1998: 148). Kljub neizogibnim izgubam, ki jih doživljajo, starostniki v raziskavah poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem in manjši osamljenosti kot ljudje v srednjih letih (Carstensen, Fung, Charles 2003: 114). Z izjemo dementnih imajo starostniki, kot pokažejo različne študije, tudi manj duševnih problemov (*op. cit.*: 104). Starejši odrasli hitreje predelajo svoja negativna stanja v pozitivno afektivnost (Carstensen in drugi 2000). Večja učinkovitost pri urejanju lastnih emocij in emocij partnerja je razvidna tudi v intimnih odnosih med poročenimi zakonskimi partnerji – starejši kažejo manj negativne afektivnosti, izražajo manj jeze, gnusa, bojevitosti in so manj jokavi v pogovorih o emocionalno obremenjujočih konfliktnih kot mlajši zakonci (Carstensen, Charles 1998: 148).

Emocionalne razlike in razlike v kontroli negativnih čustev niso kulturno specifične, tj., omejene na bele Američane srednjega razreda, ki so (bili) nadreprezentirani udeleženci raziskav na tem področju. Raziskava J. J. Grossa in sodelavcev (1997) je izključila možnost, da spremembe nastopijo zaradi skupnih kulturnih predpostavk o čustvih in staranju, ki jih udeleženci upoštevajo pri opisovanju svojega doživljanja. Razlike so značilne za različne etnične, religijske in regionalne skupine (Gross in drugi 1997).<sup>3</sup> Analogni ugotovitvam na podlagi samoporočanja iz omenjene raziskave so vedenjski dokazi s starostjo povezanih razlik v negativnem (ne pa tudi

<sup>3</sup> Številne novejšje študije tudi dokazujejo, da boljša kontrola čustev pri starih ljudeh ni zgolj »odsev« njihovih prepričanj in samoevalvacij, temveč da izraža starostne razlike v dejavni kontroli (Carstensen, Charles 1998: 148).

pozitivnem) emocionalno–ekspresivnem vedenju starejših udeležencev v primerjavi z udeleženci srednjih let (Carstensen in drugi 1995). Številne študije kažejo tudi starostne razlike v zadovoljstvu z življenjem kot kognitivno–sodbenem aspektu subjektivnega dobrega počutja. Pregled študij (Diener in drugi 1999) pokaže, da se zadovoljstvo z življenjem ne spreminja oz. da se s starostjo celo povečuje, domnevno zaradi izboljšanih prilagoditvenih sposobnosti.

Starostne razlike v čustvovanju so torej pozitivne. Zniževanje negativnih čustev in povečevanje pozitivnih ali vsaj njihovo ohranjanje in izboljšane sposobnosti regulacije in kontrole pokažejo, da se celostno emocionalno doživljanje s starostjo izboljšuje,<sup>4</sup> medtem ko kognitivne in fizične funkcije upadajo. Ta paradoks poskuša pojasniti teorija socioemocionalne selektivnosti; čeprav fizične in družbene spremembe, povezane s staranjem, izvajajo negativen vpliv, starostniki niso pasivne »žrtve«, temveč so akterji, ki oblikujejo svoje socialno okolje in življenje skladno z zanje pomembnimi cilji.

## TEORIJA SOCIOEMOCIONALNE SELEKTIVNOSTI

Ta teorija (Carstensen, Isaacowitz, Charles 1999, Carstensen 1992) izhaja iz temeljne predpostavke, da je zavest o času, vključno z življenjsko dobo, temeljna človeška značilnost in da ima ključno vlogo v procesih motivacije. V tej zvezi proučuje motivacijske posledice stalno spreminjajočega se časovnega horizonta človeškega razvoja. Ker je starost močno povezana s časovno perspektivo, teorija predpostavlja, da imajo emocionalni cilji in cilji, povezani s pridobivanjem znanja, jasne razvojne tendence. S staranjem narašča motivacija za doseganje emocionalno smiselnih oz. emocionalno obarvanih ciljev, upada pa motivacija za vstop v funkcionalne, a emocionalno nepomembne družbene stike. Starejši odrasli glede na zaznani čas, ki ga še imajo v življenju, bolj

<sup>4</sup> Večina emocionalnih težav v starejšem obdobju življenja je pravzaprav povezana z nerešenimi konflikti iz precej zgodnejšega življenjskega obdobja. Številne emocije torej niso značilne za starost kot tako (za sedanjost), ampak izvirajo iz zgodnejših izkušenj, ki so pogosto globoko potisnjena kot integralna lastnost najglobljega emocionalnega občutja sebe.

kot instrumentalno zasledovanje ciljev vrednotijo subjektivno emocionalno zadovoljstvo.<sup>5</sup> Socialne izbire postajajo odvisne od emocionalnih nagrad, ki izhajajo iz družbenih interakcij in se nanašajo na dobro počutje in občutke povezanosti in bližine z drugimi. V tem razvojnem trendu upadajo odnosi z bolj perifernimi člani omrežja, medosebni stiki se zožijo na izbrano število intimnih vezi, zlasti na bližje prijatelje in družino. Starejši ljudje z izbiro interpersonalnih situacij regulirajo svoja čustva, tj., 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 omogoči selektivno stopnjevanje pozitivnih in selektivno zniževanje negativnih čustev, kot so žalost, jeza in strah. Izogibanje negativnim čustvom je rezultat izboljšane emocionalne regulacije. Spremembe na področju čustev so torej rezultat vse bolj učinkovite kontrole čustev, ne pa prvenstveno sprememb v okolju (odhod z delovnega mesta, spremembe v interakcijah z odraslimi otroki)<sup>6</sup> ali fizioloških sprememb, ki bi neposredno zmanjševale intenzivnost negativnih in pozitivnih čustev.<sup>7</sup>

V perspektivi teorije socioemocionalne selekcije lahko emocionalno dobro počutje starostnikov razumemo kot rezultat emocionalne opore v ožjih socialnih okoljih. Delo, ki vzpostavlja odnose solidarnosti, ponuja moralno podporo in s tem ustvarja dobro počutje pri prejemnikih opore, opravljajo zlasti ženske (partnerke, torej ostarele ženske, kot tudi hčerke, sestre in druge sorodnice). Emocionalna skrb kot produciranje

<sup>5</sup> Obstajajo razlike med starejšo in mlajšo populacijo, na primer, razmeroma kratko obdobje življenja, ki je še pred starostniki, vendar so lahko tudi mlajši usmerjeni v kratkoročni »emocionalni hedonizem«.

<sup>6</sup> Na primer, z modelom, ki upošteva spremembe v okolju, je težko pojasniti, kako da so s starostjo povezane spremembe v čustvovanju močno izražene tudi na vzorcu ameriških nun. Pri nunah ne moremo govoriti o nenadnem odhodu z delovnega mesta in posledičnem upadanju težav niti o spremembah v interakcijah z odraslimi otroki, pa vendar so navzoče bistvene spremembe v negativni afektivnosti. Raziskovalci so odkrili upadanje negativnih čustev – žalosti, strahu in jeze – in krepitev občutkov sreče (Gross in drugi 1997).

<sup>7</sup> Omenili smo že dokaze, ki kažejo na nekoliko zmanjšano fiziološko moč emocij v starih letih, vendar te spremembe ne pojasnijo selektivnega upadanja negativnih emocionalnih izkustev in zviševanja emocionalne kontrole.

pozitivnih emocionalnih rezultatov v duševnosti drugega pa je zahtevno, obremenjujoče delo, ki lahko povzroči negativne emocionalne posledice pri skrbnici, od občutljivosti, razdražljivosti, žalosti, občutkov nemoči do čustvene izgorelosti, želje po smrti osebe, ki potrebuje podporo, in sočasnega občutka krivde. Psihološko breme skrbi, ki ga potrjuje tudi raziskava, izvedena na področju EU (Jani-Le Bris 1993), torej ni spolno nevtralnno in kaže, da je emocionalno zadovoljstvo moških starostnikov v veliki meri produkt emocionalnega dela žensk.

### **SPECIFIČNA EMOCIONALIZACIJA STARIH KOT PRODUKCIJA DRUGIH**

Stereotipi o emocionalnem življenju starostnikov – upadanje pozitivnih čustev, naraščanje negativnih – vodijo v družbeno nesprejemljivo ohranjanje določenih (občutenih) čustev v starejšem obdobju življenja. Stari ljudje pogosto niso svobodni v izražanju svojih čustev, emocionalne izbire zanje so kulturno določene in narejene že vnaprej. Od ostarele osebe se ne pričakuje na primer doživljanja in izražanja strastnih čustev ljubezni ali pa čustev, vezanih na spolnost. Ker pa se staranje telesa posledično ne izraža v izginjanju ali slabljenju (intenzitete, ekspresivnosti itn.) subjektivnih čustev, ustvarja družbena kontrola čustev in njihovega izražanja napetost med družbeno predpisanimi emocijami staranja (javnimi podobami) in zasebnimi subjektivnimi občutji. Subjektivne emocionalne izkušnje odstopajo od družbeno pričakovanih, to pa ustvarja – če hoče starostnik doseči javno spoštovanje – potrebo po emocionalnem delu, s katerim aktivira in vzdržuje kulturne podobe »spodobnih« starostnih čustev. Igranje primerne javne vloge ne zahteva nujno opustitve neskladnih zasebnih čustev (površinsko igranje vloge), če pa zahteva zavestno distanciranje od njih, opravi starostnik emocionalno delo raztelesenja (globoko izvajanje vloge). Kumulativni učinek te rutinske vsakdanje izkušnje na osebni ravni je torej skrivanje, maskiranje emocionalnih občutij in osebnih potreb oz. njihovo aktivno predelovanje. Druga izbira je javno izražanje alternativnih emocij, pri kateri pa starostnik tvega oznako čustvene odklonskosti.

Predpostavka o distinktivnih emocijah oz. emocionalnih težavah, vezanih na starost, je problematična, saj čustva nastopajo kot znamenje

temeljne razlike, kot osnova vzpostavljanja starostnikov kot Drugih. Meje med različnimi starostnimi kategorijami in fazami življenja so družbeno konstruirane ter ustvarjajo in ohranjajo delitev med družbenimi skupinami. Specifična emocionalizacija starostnikov, tj., pripisovanje svojskih, jasno določenih čustev glede na starost oz. življenjsko fazo, je oblika ohranjanja meja med družbenimi skupinami. Izvir prepričanj o emocionalni drugačnosti ni v kakšni generični lastnosti oz. posebnosti starosti kot take, temveč v zgodovinsko določenem strukturiranju življenjskega poteka kot serije starostnih stopenj. Model urejenega zaporedja stopenj,<sup>8</sup> ki je družbeno strukturirano v urejeno zaporedje psihološke rasti in razvoja, je v zadnjih letih predmet številnih kritik. Postmoderni teoretiki govorijo o deinstitucionalizaciji in dediferenciaciji življenjske dobe, ki zmanjšujeta pomen vlog glede na starost in njihovih prehodov. Postmoderne spremembe brišejo jasno določene stopnje, izkušnje in značilno vedenje, ki so (bili) povezani s temi stopnjami. Kronološka starost ni (več) ustrezen indikator neizogibnih norm in življenjskih stilov glede na starost, zlasti če upoštevamo pojavljajoče se režime nadzora biološke starosti – zdrava prehrana, vitamini, diete, telesne vadbe ipd. (Featherstone, Hepworth 1991, Hepworth 1997). Mlajši postajajo v sodobnih zahodnih družbah vse bolj podobni starejšim, starejši pa mlajšim – v načinih samoprezentacije, gestah in držah, modi in prostočasnih aktivnostih – in opazno je gibanje k neformalnemu »uni-age« stilu.

## SKLEP

Soočanje in spopadanje s starostjo je potencialno travmatska emocionalna izkušnja. Kljub številnim družbenim/sociološkim in biološkim/fizičnim dejavnikom negativnega čustvovanja pa staranje ni neizogiben proces propadanja vitalnih čustvenih funkcij. Pokazali smo, da sama kategorizacijaemocij glede na starost pove več o kolektivnem imaginariju staranja kot pa o kompleksni subjektivni izkušnji staranja. Staranje je

<sup>8</sup> Gre za družbeno konstruirane stopnje, ki vključujejo otroštvo, srednja leta in starost oz. za obsežno institucionalizacijo življenjske dobe, ki jo je spodbudila industrializacija in modernizacija – predpisovanje pravil glede otroštva in razvoja, šolanja, karier, zakonske zveze in upokojitve.

kompleksen proces kritičnega soočanja s preteklostjo, sedanostjo in prihodnostjo, ki neločljivo vključuje pozitivne funkcije boja in dosežka. Pregled raziskav in študij je pokazal, da je emocionalno življenje starostnikov – kljub različni dinamiki posameznih sestavin emocionalnega procesa – prijetnejše in bolj vodljivo v primerjavi z emocionalno ekonomijo mlajših odraslih oseb. Pri doseganju dobrega emocionalnega počutja pa je starostnikom v veliko pomoč tudi zaznana emocionalna opora najbližjih v družini, prijateljev in sostanovalcev v domovih za ostarele.

Raziskaveemocij v starih letih odkrivajo verodostojen in koheziven profil emocionalnega doživljanja starostnikov. Treba pa je upoštevati, da so tovrstne raziskave opravljene v zadnjih desetih, petnajstih letih in da so nekatera vprašanja še vedno nepojasnjena. Ni na primer jasno, kakšne so implikacije zmanjšane fiziološkega vzbujenja starostnikov pri manj negativnih emocionalnih odzivih. Naprej, ali lahko manjšo stopnjo depresivnosti pri najstarejši populaciji v primerjavi z mlajšimi odraslimi pojasnimo kot posledico bodisi stigmatiziranosti te psihične motnje in posledično odpora do te motnje ali pa težav, povezanih s spominom (starejši ljudje v intervjuju pozabijo poročati o simptomih). Poleg tega je treba upoštevati, da so s starostjo povezane spremembe bolj raziskane na področju subjektivnega doživljanja in emocionalno-ekspresivnega vedenja, medtem ko so študije emocionalne kontrole maloštevilne, kar omejuje verodostojnost ugotovitev na tem področju. Prav tako ostaja odprto vprašanje spola. Emotionalni profil starega človeka nastopa kot univerzalen model za oba spola. Predpostavljamo, da se čustveno doživljanje starejših pri moških in ženskah bistveno ne razlikuje, oziroma, da se razlike med spoloma v mlajši odrasli dobi na področju izražanja čustev in pogovora o čustvih<sup>9</sup> z leti bistveno ne spremenijo. Izkušnje skupin

<sup>9</sup> Kot kažejo številne raziskave, se spolne razlike glede čustvovanja kažejo zlasti v izražanju čustev in razkrivanju čustev v pogovoru, ne pa v samem doživljanju čustev (na primer, jezo občutita oba spola, bolj pomemben kot spol je družbeni status, ki mu moški in ženske pripadajo; pri spolih se razlikujejo razlogi za pojav jeze, prav tako obstaja razlika v obliki izražanja jeze). Odrasle ženske izražajo nekatera čustvena stanja veliko pogosteje kot moški (npr. jok), bolj izrazito (npr. strah) in čustvene teme (zlasti negativna čustva, kot so strah, zaskrbljenost, depresija) so pri njih bolj pogost predmet pogovora kot pri moških.

za samopomoč moškimi starostnikom pogosto pokažejo, da moški v srečevanjih ohranijo svoja čustva »zase« in da se izogibajo temam, ki vključujejo čustvena vprašanja. Povezava družbenega spola in starosti na področju čustvene izkušnje, izražanja in kontrole je premalo raziskana in bi zahtevala več pozornosti v prihodnjih analizah čustev v različnih obdobjih življenja.

### VIRI

- Banham, K. M. (1951), Senescence and the Emotions: A genetic Study. *Journal of genetic Psychology*, 78: 175-183.
- Carstensen, L. L. (1992), Social and emotional Patterns in Adulthood: Support for socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging*, 7: 331-338.
- Carstensen, L. L., Turk-Charles, S. (1994), The Saliency of Emotion across the adult Life Course. *Psychology and Aging*, 9, 2: 259-264.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., Levenson, R. W. (1995), Emotional Behavior in long-Term Marriage. *Psychology and Aging*, 10: 140-149.
- Carstensen, L. L., Turk Charles, S. (1998), Emotion in the second Half of Life. *Current Direction in psychological Science*, 7, 5: 144-149.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., Turk Charles, S. (1999), Taking Time seriously: A Theory of socioemotional Selectivity. *American Psychologist*, 54: 165-181.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J. R. (2000), Emotional Experience in everyday Life across the Adult Life Span. *Journal of Personality & social Psychology*, 79: 644-655.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., Charles, S. T. (2003), Socioemotional selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the second Half of Life. *Motivation and Emotion*, 27, 2: 103-122.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., Gatz, M. (2001), Age-Related Differences and Change in positive and negative Affect over 23 Years. *Journal of Personality and social Psychology*, 80: 136-151.
- Chipperfield, J. G., Perry, R. P., Weiner, B. (2003), Discrete Emotions in later Life. *The Journal of Gerontology Studies Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58: 23-34.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999), Subjective Well being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276-302.
- Featherstone M., Hepworth, M. (1991), The Mask of Ageing and the postmodern Life Course. V: Featherstone, M., Hepworth, M., Turner, B. S. (ur.), *The Body: Social and cultural Theory*. London: Sage Publications (371-389).
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Gotestam Skorpen, C., Hsu, A. (1997), Emotion and Aging: Experience, Expression and Control. *Psychology and Aging*, 12, 4: 590-599.
- Hepworth, M. (1997), Ageing and the Emotions. V: Bendelow, G., Williams, S. J. (ur.): *Emotions in social Life: Critical Themes and contemporary Issues*. London, New York: Routledge (173-192).
- Jani-Le Bris, H. (1993), *Family Care of dependent older People in the European Community*. Luxemburg: Office for official Publications of the European Communities.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., Dean, J. (1992), The Dimensions of affective Experience in three Age Groups. *Psychology and Aging*, 7: 171-184.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Dean, J. (1993), Affect and Age: Cross-sectional Comparisons of Structure and Prevalence. *Psychology and Aging*, 8: 165-175.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., Ekman, P. (1991), Emotion, Physiology, and Expression in old Age. *Psychology and Aging*, 6: 28-35.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Gottman, J. M. (1994), Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and their Interrelations: A Study of long-Term Marriages. *Journal of Personality and social Psychology*, 67: 56-68.
- Malatesta, C. Z., Izard, C. E., Culver, C., Nicholich, M. (1987), Emotion Communication Skills in young, middle-aged, and older Women. *Psychology and Aging*, 2: 193-203.
- Regier, D. A., Boyd, J. H., Burde, J. D. (1988), One-month Prevalence of mental Disorders in the United States. Based on five epidemiologic catchment Area Sites. *Arch Gen Psychiatry*, 45, 11: 977-986.
- Scott Ehrlich, B., Isaacowitz, D. M. (2002), Does subjective Well-being Increase with Age? *Perspectives in Psychology*, pomlad.