

možgani, se izboljša zmožnost učenja, kar nam pogosto olajša življenje. Umovadba je lahko zelo poceni oziroma brezplačna in nima nobenih stranskih učinkov, razen če bi med negativne učinke šteli tudi dolgočasje in začetne poraze pri reševanju zahtevnejših nalog. Poleg tega lahko umovadimo povsod – doma, na avtobusu, v čakalnici pri zdravniku ... Vendar je potrebno opozoriti, da redno ukvarjanje z različnimi hobiji (reševanje križank ali rebusov, igranje šaha ali kart) še ni umovadba v ožjem pomenu besede. Ko se odločimo, da bomo preizkusili nov hobi, da bomo začeli z novo dejavnostjo (npr. učenje novega tujega jezika), pa lahko govorimo o umovadbi, kajti te nove dejavnosti dodatno stimulirajo možgane.

Kot smo omenili v začetku tega prikaza, so v drugem delu knjige nanizane številne vaje, ki nam pomagajo krepiti umske sposobnosti. Avtor pa opozarja, da je umovadba kot tek na dolge proge. Začnimo počasi, z lažjimi nalogami, sčasoma pa se prebijmo tudi skozi težavnejšo raven. In ko opravimo vse umonaloge, ki nam jih ponuja ta knjiga, jih iščemo naprej tako, da rešujemo naloge, ki so za naše možgane zahteven izziv.

*Tina Lipar*

*Gamble Jacks Keith, Boyle A. Patricia, Yu Lei, Bennett A. David, 2015. V: <http://crr.bc.edu/briefs/how-does-aging-affect-financial-decision-making/> (sprejem: 28. 1. 2016).*

## **VPLIV STARANJA NA RAVNANJE Z DENARJEM**

Članek obravnava povezavo med slabšanjem sposobnosti mišljenja, ki je posledica staranja, in sposobnostjo sprejemanja finančnih odločitev. Njegova podlaga je nedavna študija, ki je v daljšem časovnem obdobju sledila izbrani skupini starejših posameznikov v Chicagu. Podatke so pridobili z letnimi razgovori in evalvacijami rezultatov testiranja.

V članku je večkrat omenjen termin finančna pismenost, ki pomeni racionalno in uspešno ravnanje z denarjem. Finančno pismen človek se zaveda pomena denarja, zna analizirati svoje finančno stanje, dobro upravlja osebne finance, razumno načrtuje investicije in išče ustrezne vire prihodka, ki ga vodijo k blagostanju.

V zadnjih letih je v ZDA opazen trend upadanja zanimanja za pokojninski načrt z vnaprej določenimi pravicami, saj se ljudje vse bolj odločajo za davčno ugoden *načrt 401 (k)*, ki je postal najbolj priljubljen pokojninski načrt.

Pri pokojninskem načrtu z vnaprej določenimi pravicami se delodajalec obveže, da bo zaposlenemu ob upokojitvi izplačeval vnaprej določeno pokojnino. Delodajalec poskrbi za pokritje bodočih obveznosti pokojninskega sklada in nosi vso naložbeno tveganje. *Načrt 401 (k)* je pokojninski načrt, pri katerem prispevke vplačujeta tako zaposleni kakor delodajalec. Zaposleni sam izbere upravljavca in različne naložbene strukture ter svoja sredstva prosto prenaša. Upravičen je do celotnih donosov in hkrati prevzame vsa tveganja.

Prehod k *pokojninskemu načrtu 401 (k)* je povzročil, da je blaginja upokojencev vedno bolj odvisna od njihove sposobnosti sprejemanja dobrih finančnih odločitev. V tem položaju narašča zaskrbljenost, da bi lahko poslabšanje sposobnosti mišljenja pri starejših ogrozilo njihovo finančno dobrobit.

Več novejših študij je ocenjevalo vpliv slabšanja sposobnosti mišljenja na sprejemanje finančnih odločitev. Ena od študij je ugotovila, da se rezultati finančne pismenosti po 60. letu starosti nižajo za en odstotek letno. Druge študije so potrdile, da so starejši posamezniki manj spretni pri naložbah in da imajo več težav pri odločanju za primeren kredit.

Podatki, uporabljeni v tej analizi, so vzeti iz raziskave *Rush Memory and Aging Project (MAP)*, ki proučuje staranje posameznikov iz Chicaga. Osredotočili so se na tri elemente

finančnega odločanja: finančno pismenost, zaupanje v upravljanje lastnih financ in prevzemanje odgovornosti za finančne odločitve. Hipoteza je bila, da slabšanje sposobnosti mišljenja negativno vpliva na rezultate vseh treh elementov. Od 575 udeležencev so se rezultati poslabšali pri najmanj 66 odstotkih.

Značilnosti 377 posameznikov, ki se jim je sposobnost mišljenja poslabšala, so naslednje: 78 % udeležencev je bilo ženskega spola, povprečno so se izobraževali 15,2 leta (precej dobra izobraženost) in bili v povprečju stari 83,2 leta.

Ocenjevanje je bilo sestavljeno iz vprašanj, povezanih s finančnim in računskim znanjem. Računska vprašanja so imela težavnostni razpon od osnovnih računov do razumevanja zapletenejših računskih operacij. Vprašanja, ki so se nanašala na finančno znanje, so med drugim preverjala, ali udeleženec razume, da je odplačevanje dolga s kreditnih kartic koristno, kakšno je razmerje med cenami obveznic in obrestnimi merami ter kakšne so razlike med donosnostjo delnic in obveznic. Pri preverjanju zaupanja v upravljanje lastnih financ so udeležence spraševali, kako ocenjujejo svojo samozavest in zaupanje glede urejanja vsakodnevni finančnih zadev. Po vsakem finančnem vprašanju jih je zanimalo tudi, koliko so prepričani v svoje odgovore. Odgovornost za sprejemanje odločitev so ugotavljali z vprašanji o tem, kdo je pri udeležencih odgovoren za odločanje (udeleženci sami, njihovi zakonci, otroci ali kdo drug), ali potrebujejo pomoč pri upravljanju svojih financ in kdo jim pri tem pomaga.

V času prvega ocenjevanja je skupina posameznikov večinoma (70 %) pravilno odgovorila na vprašanja, povezana z računanjem in s finančnim znanjem. Zaradi višje izobrazbe ljudi v MAP vzorcu so ti rezultati boljši kot pri starejših ljudeh na splošno. Skupina je bila dokaj samozavestna in prepričana v svoje

finančno znanje, še bolj pa je verjela v svojo sposobnost za upravljanje financ. Skladno z visoko stopnjo samozaupanja je velika večina navedla, da so v prvi vrsti odgovorni za upravljanje svojih financ. Kljub temu je polovica udeležencev prejela pomoč; 30 % udeležencev ni prejelo pomoči od zakonca, temveč od odraslega otroka, poklicnega svetovalca ali koga drugega.

Študija potrjuje, da je slabšanje sposobnosti mišljenja pogosto med posamezniki, starimi okrog 80 let, in da je povezano z znatno slabšo finančno pismenostjo. Slabšanje sposobnosti mišljenja pomembno vpliva na slabšanje sposobnosti za upravljanje pokojninskega varčevanja. Iz študije izhaja presenetljivo dejstvo, da ima veliko poslabšanje sposobnosti mišljenja in finančne pismenosti malo vpliva na posameznikovo zaupanje v svoje finančno znanje in pravzaprav nobenega vpliva na zaupanje v upravljanje lastnih financ. Rezultati nakazujejo veliko verjetnost, da starejši posamezniki prejema pomoč pri finančnih odločitvah, vendar ni razvidno, ali to pomoč iščejo sami ali ne. Prav tako ni mogoče ugotoviti, ali jim pomoč koristi ali ne. Več kot polovica tistih, ki se jim sposobnost mišljenja slabša, ohranja glavno odgovornost za svoje finance in več kot polovica prejema pomoč pri upravljanju svojih financ od zakonca. Glede na to, da so upokojenci vse bolj odvisni od pokojnin in prihrankov, slabšanje sposobnosti mišljenja negativno vpliva na njihovo blaginjo.

Pomembno je, da človek tudi v starosti preverja, ali zna razumno ravnati z denarjem, ali ga pravilno vlaga sredstva in ali skrbi za to, da bo v prihodnosti finančno preskrbljen. Če opaža, da sprejema slabe finančne odločitve in da nima nadzora nad svojim premoženjem, naj se posvetuje z osebo, ki ji zaupa, ali s finančnim svetovalcem. S pomočjo druge osebe, ki je finančno dobro podklovana, bo zopet dobil pregled nad svojim finančnim stanjem in se

seznanil z možnostmi varčevanja in vlaganja denarja. Če sam ne zmore več upravljati svojega premoženja, pa mora odgovornost postopoma predati zaupanja vredni osebi.

*Veronika Mravljak Andoljšek*

*Mark Tulij Ciceron (2015). Pogovori o starosti – Cato Maior de senectute. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (v sodelovanju s SAZU); 200 strani.*

## **CICERONOVİ POGOVORI O STAROSTI – NAJSTAREJŠA KNJIGA O STAROSTI IN MEDGENERACIJSKEM SOŽITJU**

V svoji starosti se je Mark Tulij Ciceron, rimski državnik, pravnik, politični teoretik in filozof, tako kot večina takratnih in današnjih starostnikov, spoznaval z novim življenjskim obdobjem in se spraševal o izzivih, ki jih to obdobje prinaša. Svojo razpravo o starosti je napisal v zadnjih letih življenja, ko se je pod vladavino Cezarja moral umakniti iz političnega življenja. Posvetil jo je Titu Pomponiju Atiku, ki je bil vse življenje njegov iskren in dober prijatelj. Morda sta se o aktualnih vprašanjih svojega staranja in o njihovem globljem smislu tudi med seboj zaupno pogovarjala; v času nastanka tega dela sta imela nad 60 let, kar je bilo v tistem času visoka starost. Ciceron je imel na starost poleg težav z boleznimi, ki so ga pestile, tudi družinske, finančne in druge težave.

Nastanek tega dela postavljajo v obdobje pred atentatom na Julija Cezarja, torej okoli 43 pr. Kr., vsekakor sodi med zadnja Ciceronova dela. Napisano je v obliki dialoga. Po vzoru Platonovih grških dialogov nosi dvojni naslov: Cato Maior – de senectute, Katon Starejši – O starosti. Prvi del naslova označuje, komu je delo posvečeno, drugi del pa razkriva vsebino dialoga.

Za glavni lik svojega dela je Ciceron izbral Katona Starejšega. Katon Starejši je

bil državnik, ki je živel več kot sto let pred Ciceronom. Ker je Katon bil tako kot Ciceron domoljub in predstavnik konzervativne republikanske politične struje, se je Ciceron navkljub določeni meri njegove idealizacije v svojem delu zlahka poistovetil z njim. Tako Ciceronu kot Katonu sta bila skupna stališče o pomembnosti govorništva in podoben odnos do starosti. Ciceron je zato v uvodnem delu prijatelju Atiku obrazložil, da mu bodo besede samega Katona pojasnile vse, kar si sam misli o starosti.

Sogovornika, ki ju je v dialogu Ciceron postavil ob bok Katonu Starejšemu, sta Katonova sodobnika Publij Kornelij Scipon in Gaj Lelij, ki sta bila od njega mlajša 50 let. Čeprav sta v dialogu Katonova sogovornika precej pasivna, razen v začetnem delu, ko sodelujeta v manjšem obsegu, lahko rečemo, da je predstavljen pogovor medgeneracijski. Publij Kornelij je sodeloval v vojnah in pri uničenju Kartagine, Gaj Lelij pa je prav tako sodeloval v punski vojni, bil je konzul in ugleden človek s številnimi znamenitimi poznanstvi.

Glavna misel, ki se prepleta skozi ves dialog, je nasprotje med materialnim in duhovnim v starosti. Tako Ciceron skozi Katonove besede izraža glavni ideji o staranju kot duhovni rasti in o zavračanju odvečnega telesnega in materialnega kot odvečne prtljage. Pravi, da ni nič bolj neumnega, kakor da človek kopa tem več prtljage, čim krajša je njegova preostala pot. Z leti torej ljudje res izgubijo del svojih telesnih moči, vendar pridobijo na nematerialnih odlikah, kot so izkušnje in spoznanja, z njimi pa lahko tudi modrost in preudarnost. V duhu Katona, ki je do visoke starosti živel delovno v kmečkem slogu, je v dialogu Ciceron poudaril pomembnost povezanosti z naravo v starosti. Katon se v svoji pozni starosti ne odreka zemeljskim užitek, začeni z doživljanjem rodovitnosti obdelane zemlje in sadovnjakov. Zaveda se bistvene vloge druženja s prijatelji