

Blaž Švab, Mojca Slana, Jože Ramovš

Navdušenje in staranje

POVZETEK

Navdušenje je celostno doživljajsko dogajanje v človekovi zavesti, ko neka vsebina prodre v njegovo osebno središče tako, da ga na pozitiven način vzburi, prevzame, motivira, očara (fascinira). Če je tovrstno dogajanje v človekovi zavesti negativno ali bolno, imamo pojave omamnega fanatizma, zaslepljenosti in podobne pojave, ki škodijo razvoju človeka in sožitju med ljudmi. Spoznanja nevroznanosti kažejo, da je navdušenje nenadomestljiv motiv za uspešno učenje in oblikovanje solidarnih medčloveških odnosov. S tega vidika je eno največjih virov za kakovostno staranje in solidarno medgeneracijsko sožitje v prihodnjih letih demografske krize. V reprezentativno terensko raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več* smo vključili tudi vprašanja o tem, kaj je anketirance v življenju navduševalo ali veselilo in se jim je z izkušnjo potrdilo tako, da jih tudi zdaj navdušuje in veseli, oziroma za kaj jim je življenjska izkušnja pokazala, da nima tako velike vrednosti, kot so mislili, ter če so nedavno naredili kaj z navdušenjem, in če so, kaj je to bilo.

Kvalitativna analiza odgovorov je pokazala, da jih navdušuje zlasti delo, lastna družina in prijatelji, izbrani konjički in narava ter osebne lastnosti – lastne in od drugih.

Ključne besede: navdušenje, kakovostno staranje, nevroznanost, delo, družina, konjički, osebne lastnosti

AVTORJI: *Blaž Švab* je univerzitetni diplomirani socialni delavec. Na Inštitutu Antona Trstenjaka dela na Mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje ter pri programih, povezanih z omamo in zasvojenostmi.

Mojca Slana je univerzitetna diplomirana psihologinja in podiplomska študentka psihološke metodologije. Kot raziskovalka na Inštitutu Antona Trstenjaka se ukvarja predvsem z zdravstveno gerontologijo, sodeluje kot koordinatorka pri mednarodnem programu Svetovne zdravstvene organizacije Starosti prijazna mesta ter pri drugih evropskih in domačih projektih.

Dr. Jože Ramovš je socialni delavec in dr. antropologije. Zadnji dve desetletji dela predvsem na področju medgeneracijskega sožitja in gerontologije. V ospredju njegove znanstvene in akcijske pozornosti so zlasti: solidarno sožitje in komunikacija med mlado, srednjo in tretjo generacijo, osebna priprava na kakovostno staranje in družbena priprava na velik delež starega prebivalstva ter zasvojenosti in omame. Na teh področjih oblikuje in uvaja nove programe, ki temeljijo na antropohigieni – to je preventivni koncept vsakdanje samopomoči in solidarnosti, ki jo razvija na osnovi celostnega antropološkega pojmovanja človeka in metodike socialnega učenja v skupinah.

ABSTRACT

Enthusiasm and ageing

Enthusiasm is a comprehensive experiential happening in human consciousness, when certain substance gets in the heart of one's inner centre in such a way, that one is positively stirred up, touched, motivated, charmed (fascinated). If such a happening is negative or sick,

phenomena like as stupefying fanaticism and blindness that are detrimental to human development and to relations among people, occur. Neuroscientific discoveries show that enthusiasm is an irreplaceable motivation for successful learning and solidarity-based intergenerational relations. From this point of view, enthusiasm is one of the greatest sources of quality ageing and intergenerational solidarity in the forthcoming years of demographic crisis. The questions about enthusiasm were included in the representative field survey The standpoints, needs and potentials of Slovene population aged 50+, namely: what has been and is still the source of their enthusiasm and joy; what had been the source of their enthusiasm and joy in the past, but has proved not to be of as high value as they had thought; and what (if at all) have they done recently with enthusiasm, and if it so, to tell it. Qualitative analysis of responses has shown that respondents are mostly enthusiastic about work, about their own family and friends, about selected hobbies, nature and personal characteristics – of their own and of the others.

Key words: enthusiasm, quality ageing, neuroscience, work, family, hobbies, personal characteristics

AUTHORS: ***Blaž Švab** is a social worker. His work at Anton Trstenjak Institute is focused on Network of intergenerational programmes for quality ageing and intergenerational relations. He also works on other projects, mainly related to addictions.*

***Mojca Slana** is a psychologist and a postgraduate student of psychological methodology. She works as a researcher at Anton Trstenjak Institute, where her research is focused on investigating health gerontology. She is also a national coordinator of WHO international programme Age-friendly Cities and works on other European and Slovene projects.*

***Jože Ramovš** is an anthropologist and social worker. Since the last two decades he has been mainly working in the area of social gerontology. In the forefront of his scientific work are good intergenerational communication, personal preparation for quality ageing and social preparation for large share of old population, creation the new intergenerational programmes for quality ageing and good intergenerational relations. In these areas, he develops and introduces new programs based on anthropo-hygiene; this is the preventive concept of everyday self-help and solidarity, developed on the basis of an holistic anthropological conception of human and the methodology of social learning in groups.*

1. NAVDUŠENJE IN NJEGOV POMEN ZA KAKOVOSTNO STARANJE IN MEDGENERACIJSKO SOLIDARNOST

Navdušenje ni pogosto v ospredju raziskovalnih vsebin in pojmov. Je namreč sestavljen pojav celostnega človekovega doživljanja, za raziskovanje katerega se zahteva interdisciplinarni pristop. Monodisciplinarno raziskovanje kompleksnih pojavov, kakršno je navdušenje, lahko prinese pomembne vidike spoznanja o pojavu, ne more pa dojeti njegovega pravega življenjskega pomena, niti odločilno prispevati k njegovemu razvoju v okviru življenjskih potreb. Na našem področju se npr. psihologija posveča čustvom in motivom, ki sestavljajo navdušenje, sociologijo je navdušenje zanimalo v svoji negativni oziroma bolni obliki fanatizma, nevroznanost pa ugotavlja, kaj se pri doživljanju dogaja v možganih itd.

Za vsakdanje življenje je navdušenje zelo pomembno, ker ima močan motivacijski in razvojni naboj. Zaradi tega se je zanj zanimala pedagogika. Danes je zelo aktualen razvoj vzgojnih ved za srednje in tretje življenjsko obdobje (andragogika, gerontagogika, tanatagogika). V prvi polovici 21. st. se bodo starale velike generacije, ki so se rojevale v 2. polovici prejšnjega stoletja. Pri staranju pa izkušnja potrjuje sodobna spoznanja znanosti o možganih, da sta namreč za osebni razvoj in kakovostno sožitje odločilnega pomena življenjski polet in veselje v poznejših letih. Ti dve lastnosti namreč ohranjata svežo življenjsko moč in plastičnost možganov, kar omogoča, da starajoči se človek ostaja zdravo aktiven do konca življenja ter prijeten sebi in drugim.

Skušajmo opredeliti navdušenje iz njegovega besednega pomena.

Beseda navdušenje je sestavljena. Njena osnova je pojem *duša*, ki označuje človekovo osebno jedro, podobno kot beseda srce. Vmesni »v« izraža usmeritev *v dušo*; pomislimo na besedno zvezo, kot je *nekaj nam seže v dušo*. Predlog »na« kaže tukaj na celovito dejavnost, ki se je začela in dosega svoj namen, podobno kot npr. v besedah nameniti, narediti.

Navdušenje je torej duševno oziroma natančneje rečeno celostno doživljajsko dogajanje v človekovi zavesti (Ramovš, 1993), ko neka vsebina prodre v njegovo osebno središče tako, da ga na pozitiven način vzburi, prevzame (impresionira), preplavi, nagiba, motivira, dvigne, napolni s poletom, elanom, ognjevitostjo, ga veseli, mu zbuja zanimanje in občudujoče pritrjevanje, ga navdihne, očara (fascinira – iz lat. začarati, očarati), zagrabi. Vse te besede navajajo slovarji in leksikoni evropskih jezikov, ko pojasnjujejo besedo navdušenje. Izrazi za navdušenje, navdušenost in navduševanje v drugih evropskih jezikih so enakega porekla, torej iz pojmov duh (navdihniti, navdahnti) ali duša: nemški *Begeisterung* (<http://de.wikipedia>, *Begeisterung*), ruski *воодушевление* (*vooduševlenie*), švedski *begeistring*, francosko *animación*, angleško *inspired* itd. Pogosti sinonim ali celo prevladujoči izraz je *entuziazem* (angleški *enthusiasm*, francoski *enthousiasme*, italijanski *entusiasmo*, nemški *Enthusiasmus*, ruski *энтузиазм* ...), ki izvira iz grškega izraza *entheòs*, kar pomeni *od boga (navdihnjen)*.

Kot pri vsakem človeškem dogajanju je tudi pri navdušenju možno negativno ali bolno dogajanje v človekovi zavesti. Tedaj gre za omamni fanatizem, zanesenjaštvo, zaslepljenost, ki človeka zmede ipd. Vendar se v teh primerih ne uporablja beseda navdušenje, ampak ustrezna od navedenih ali druga, ki že sama jasno kaže negativni pomen pojava v nasprotju z besedo navdušenje, ki govori o zdravem in potrebnem doživljajskem dogajanju v človekovi zavesti in vedenju.

Navdušenje je pomembno za oblikovanje človekove osebnosti v otroštvu in mladosti. Slovenski pedagog Valter Dermota ga obravnava kot odločilno vzgojno sredstvo (Dermota, 1970, str. 130–147). V njegovem poglavju o navdušenju so med drugim tile zgovorni podnaslovi: »Če v vzgoji ni uspeha, je gotovo eno: manjka navdušenje«, »Dolgočasje je smrt vzgoje«, »Navdušenje odpira in ne tlači«, »Prižigati, ne ugaševati«, »Samo kdor zna samega sebe navdušiti, bo znal navduševati druge«. Navdušenje ob določenem doživljanju in delovanju daje mlademu človeku *funkcionalno ugodje*, ki je gonilo za ponavljanje tega doživljanja in delovanja; je torej glavna notranja motivacija in nagrada pri vadbi in praktikiranju dobrih navad, kakovostnega življenjskega sloga in sploh pri vsakem učenju.

V uvodu smo ugotavljali, da je pedagoška veda poznala vrednost in pomen navdušenja na temelju vzgojnih izkušenj pri oblikovanju osebnosti za zdravo in zrelo življenje ter sožitje z ljudmi in naravo. Ta spoznanja danes v polnosti potrjuje sodobna znanost o možganih

(nevroznanost). Do njih je prišla na temelju raziskovalnih uvidov o delovanju možganov (Hüther, a); Hüther, b); Hüther in Blickhan, Spitzer). Majhen otrok je neverjetno odprt in radoveden, ima neizčrpno veselje do odkrivanja in oblikovanja stvari. To čisto veselje do življenja prihaja pri otroku od navdušenja, ki dvajset do petdesetkrat na dan preplavi njegove možgane s svetlimi čustvi – tolikokrat dnevno namreč po ugotovitvah Geralda Hütherja majhen otrok doživi večje navdušenje. In nadaljuje, da odrasli mnogih skrbi, stisk in težav ne bi imeli, če ne bi pozabili doživljati to izkušnjo. Pri navdušenju se na končičih nevronov tvorijo t. i. nagrajevalni kemični prenašalci (nevrotransmiterji) – taki, ki povzročajo občutek prijetnosti in ugodja. Pri tem se utrjujejo strukture za ohranjanje teh vsebin in dogajanj v spominu, skupaj z željo po ponavljanju. V takih razmerah se učenje dogaja hitro, uspešno, z malo napora in veliko zadovoljstva. Vzporedno pa se dogaja še nekaj drugega, nič manj odločilnega za človekov razvoj in ohranjanje duševne svežine: te možganske celice se razraščajo, dobivajo nove izrastke in nove povezave, nastajajo celo nove tovrstne možganske celice. In to vse življenje (do teh nevroznanstvenih odkritij je vladalo prepričanje, da v odraslosti ne nastajajo nove možganske celice). Možgani oblikujejo sami sebe s tem, kar se v njih dogaja – nevroznanost govori o (nevro)plastičnosti možganov. V naši glavi se stalno dogaja spiralasti razvoj: možgani povzročajo naše doživljanje, naše doživljanje pa gradi in oblikuje naše možgane. Kar človek doživlja in dela z navdušenjem, to dobesedno ustvarja strukturo in delovanje njegovih možganov. Hüther (Hüther in Blickhan) trdi, da *kdor svoje možgane rad uporablja za gledanje televizije, si bo razvil takšne možgane, da bodo res dobri za gledanje televizije; možgani se oblikujejo tako, kakor jih uporabljamo z navdušenjem. ... Novih možganskih povezav in uspešnega učenja torej v resnici ne ustvarjajo spodbude od zunaj – za eno in drugo je odločilno navdušenje, s katerim sprejemamo zunanje pobude.*

Pri učenju, zlasti pa pri oblikovanju solidarnega sožitja, imajo pomembno vlogo t. i. možganske *zrcalne celice*. Te omogočajo enačenje z drugim človekom, ki nas navdušuje. Pri tem se v možganih dogaja podoben proces kot takrat, ko sami delamo nekaj z navdušenjem; v obeh primerih je učenje lahkotno in zelo uspešno. Pri tistih odnosih, ki nas navdušujejo, drug od drugega tako rekoč mimogrede prevzemamo za življenje in sožitje potrebna doživljanja in vedenja. Še odločilnejša za oblikovanje kakovostnega človeškega sožitja pa je vloga vživljanja v drugega, enačenja z njim in sočutja z njim. Če te zmožnosti ne razvijamo, je zaman vsako znanje o osebnih odnosih in družbenih razmerjih, jalovo je poudarjanje strpnosti in enakopravnosti, sila avtoritarnega pritiska daje le navidezne rezultate, pa še te le na kratek rok. Od vsega navdušenja je torej najbolj življenjsko navdušenje in veselje nad ljudmi.

Ko nekoga ali nekaj doživljamo z navdušenjem, imamo poleg koristnega učnega in sožitnega učinka tudi organski učinek. Pri tem se oblikujejo nove povezovalne možganske strukture; možgani, ki so oblikovani za svetlo doživljanje sebe in drugih, omogočajo za okolico prijetno vedenje. V tem je skrivnost prijetnih mladostnih starih ljudi.

Vse življenje je lahko in bi moralo v človeku biti nekaj radovednega, odprtega in veselega otroka. V razmerah današnje civilizacije je usodno, da pri otroku zmožnosti za navdušenje kaj hitro *zasujejo* duševna dogajanja, ki so bodisi navdušenju nasprotna (pretirana kritičnost do vsega in samozadostno stališče do drugih) bodisi človeka usmerijo v bolezensko smer (omamljanje, fanatizem, utapljanje v javno mnenje ...). Namesto razvoja in krepitve zmožnosti za zdravo navdušenje v odraslosti in na stara leta pride torej do zakrnevanja

ali otopelosti in do patološke usmeritve navdušenja. Obe dogajanji sta usodni za duševni, socialni, duhovni in končno tudi telesno zdrav osebni razvoj ter za lepo medčloveško sožitje tako v mladosti kakor v srednjih letih in tretjem življenjskem obdobju.

Motivacijo in veselje potrebujemo v vseh življenjskih obdobjih, v srednjih letih in starosti nista nič manj zaželeni kot v otroštvu. Razvidno je torej, kako pomembno je ohranjanje in razvoj zmožnosti za navdušenje skozi vse življenje. V starosti je to glavni varovalni dejavnik pred doživljajsko patologijo (Ramovš 1990a; 2003, str. 203-222), pred starostnim malodušjem in življenjsko utrujenostjo, zagrenjenostjo in črnogledostjo (depresivnostjo) ter pred brezdušnim aktivizmom *navidezno vitalnih starih ljudi* (Ramovš, 2001). Vse navedene socialne motnje zelo ovirajo kakovost življenja starajočega se človeka in njegove okolice.

Navdušenje omogoča, da človek ostane mladosten do konca življenja. Otroci in večni mladeniči in mladenke – takšen je bil npr. Anton Trstenjak, takšna je dr. Metka Klevišar – se pristno navdušujejo nad vsem lepim in dobrim, vedno opazijo kaj takega v okolju, drugih ljudeh in v sebi – v svoji preteklosti in sedanjem trenutku, v njih je živo upanje na dobro v prihodnosti. Upanje pa je ena od bistvenih sestavin navdušenja kot sestavljenega doživljajskega pojava. Med čustvi, ki jih vsebuje navdušenje, je najbolj vidno veselje ali radost, ko človek rad živi, dela in sodeluje ter plete edinstvene vzorce osebnih odnosov, ko skrbi za svoje zdravje, rad pomaga drugim in od njih sprejema pomoč.

Ker so navdušenje samo in njegove doživljajske sestavine odločilnega pomena za kakovostno in zdravo staranje, smo bili v naši raziskavi *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več* pozorni tudi na to, kaj navdušuje starejše prebivalce, koliko navdušenja doživljajo in kakšne so njihove življenjske izkušnje z njim.

2. METODA

Raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več*, ki jo je Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje izvedel leta 2010 s terenskim anketiranjem reprezentativnega vzorca populacije prebivalcev Slovenije, smo kot celoto v reviji *Kakovostna starost* že predstavili (Ramovš, 2011). V tem članku predstavljamo odgovore na tri vprašanja o navdušenju:

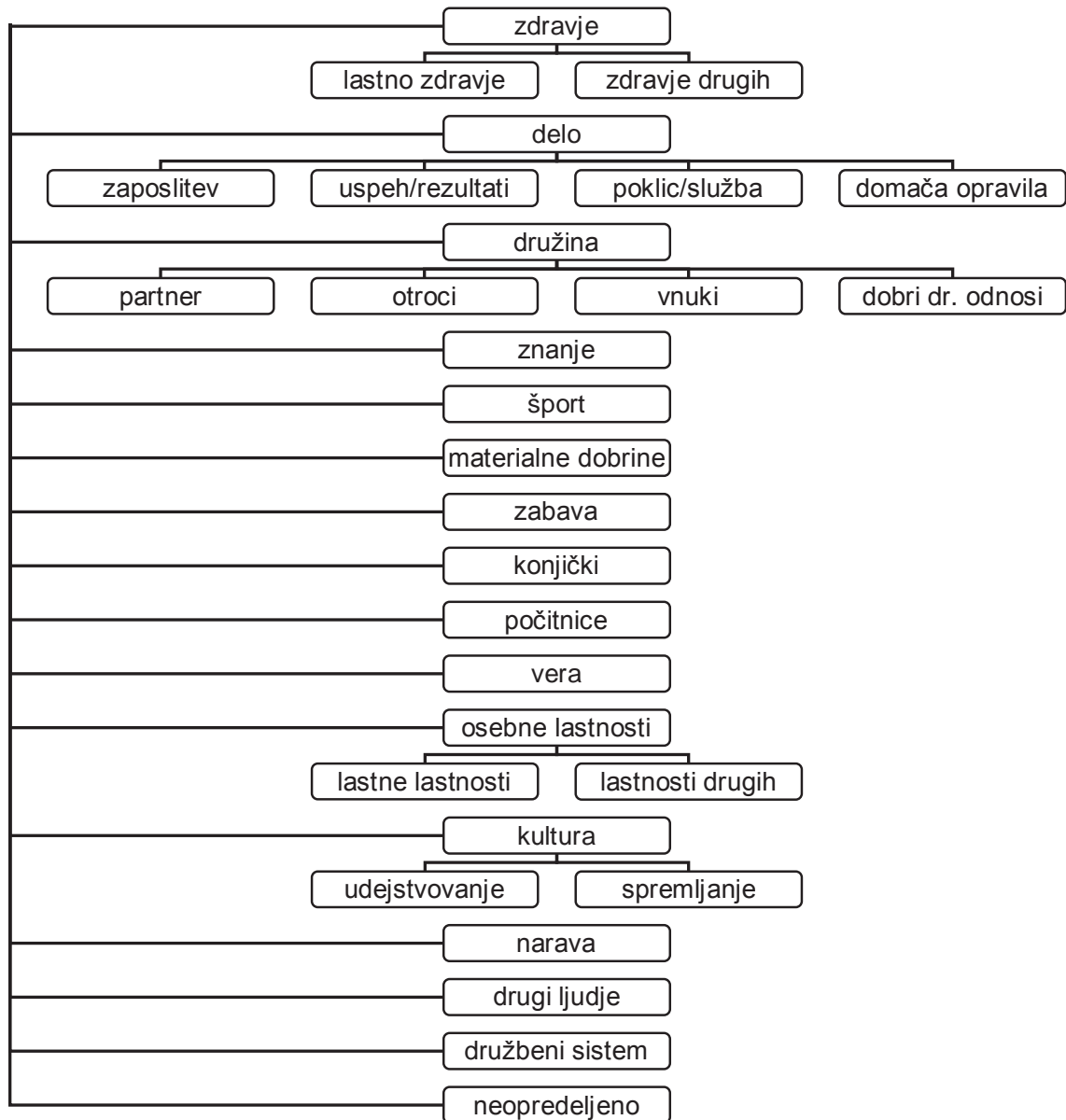
1. *Kaj vas je v življenju navduševalo ali veselilo in se vam je z izkušnjo potrdilo tako, da vas tudi zdaj navdušuje in veseli?*
2. *Kaj vas je v življenju navduševalo in veselilo, pa vam je življenjska izkušnja pokazala, da nima tako velike vrednosti, kot ste mislili?*
3. *Ali ste nedavno naredili kaj z navdušenjem? Če da, kaj?*

Raziskani vzorec veljavno odgovorjenih vprašanj je 1047, medtem ko je skupno število tistih, ki so odgovorili na gornja vprašanja o navdušenju, 857. Nanje so namreč odgovarjali samo tisti, ki so lahko odgovarjali sami (na določena vprašanja v raziskavi so namreč lahko odgovarjali tudi svojci anketirancev, če slednji niso bili zmožni sami odgovarjati).

Prvi dve od vprašanj o navdušenju sta bili zastavljena odprto, pri tretjem je bilo osnovno vprašanje zaprto; za tiste, ki so odgovorili pritrdilno, pa se je nadaljevalo odprto podvprašanje. Za tako vrsto vprašanj smo se odločili zaradi slabe raziskanosti področja.

Odgovore na odprta vprašanja o navdušenju smo analizirali s kvalitativno metodologijo kategorizacije odgovorov. Sprva smo na hitro preleteli podatke in na podlagi tega ter teoretičnih znanj o raziskanem področju opredelili 16 kategorij in 12 podkategorij, v katere smo nato razvrščali odgovore (Slika 1).

Slika 1. Kategorije in pripadajoče podkategorije



Kvalitativne odgovore sta razvrščala v kategorije dva raziskovalca: najprej vsak od njiju neodvisno, nato sta preverila skladnost odgovorov. Pri razlikah, ki pa jih ni bilo veliko, sta s skupnim poglobljenim delom iskala rešitev za smiselno kategorizacijo posamezne izjave.

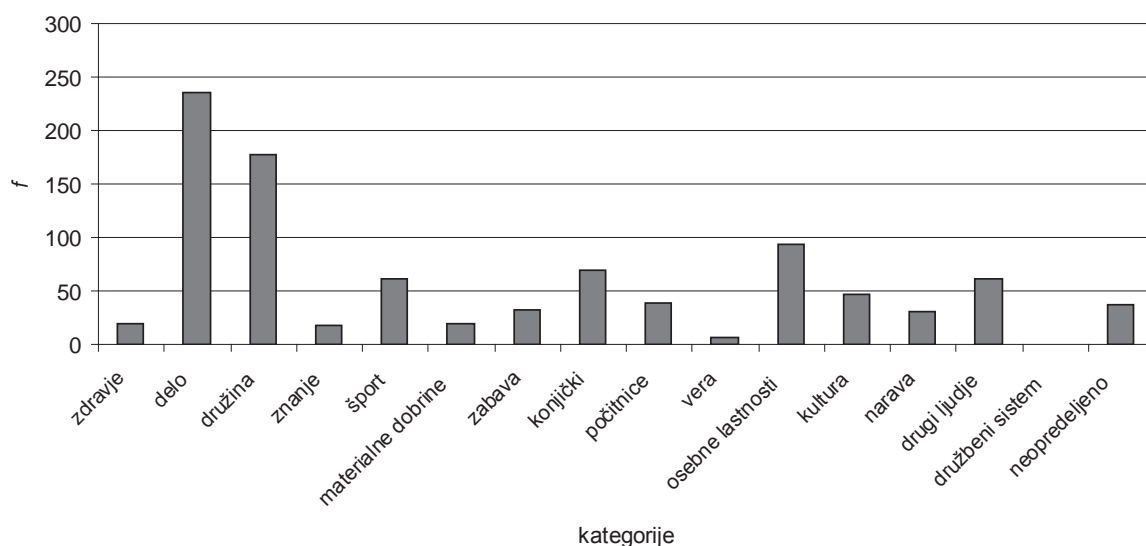
Nekateri odgovori na vprašanja so bili sestavljeni – anketiranci so navedli več različnih stvari, ki jih navdušujejo. Takšne odgovore smo razbili na posamezne enote; če je udeleženec npr. odgovoril, da ga navdušujejo ali veselijo otroci in kuhanje, smo odgovor razdelili na dva ločena odgovora: 1. otroci in 2. kuhanje.

3. REZULTATI Z RAZPRAVO

V tem članku smo se osredotočili predvsem na rezultate dveh vprašanj o navdušenju: kaj slovenske prebivalce, ki so stari 50 let in več, navdušuje ali veseli in se jim je to z izkušnjo potrdilo, da jih tudi zdaj navdušuje in veseli, ter kaj so nedavno naredili z navdušenjem. Pri vprašanju o tem, kaj jih je v življenju navduševalo ali veselilo, pa jim je življenjska izkušnja pokazala, da nima tako velike vrednosti, navajamo le podatke o odgovorih; ker bi razprava o tem presegla dolžino članka, ostaja za drugo priložnost razprava o odgovorih na to vprašanje, kakor tudi globlja analiza odgovorov ostalih dveh vprašanj o navdušenju.

Slika 2 kaže v kategorije in podkategorije razporejene frekvence odgovorov na vprašanje: *Kaj vas je v življenju navduševalo ali veselilo in se vam je z izkušnjo potrdilo tako, da vas tudi zdaj navdušuje in veseli?*

Slika 2: Navdušenje, ki se je v življenju potrdilo



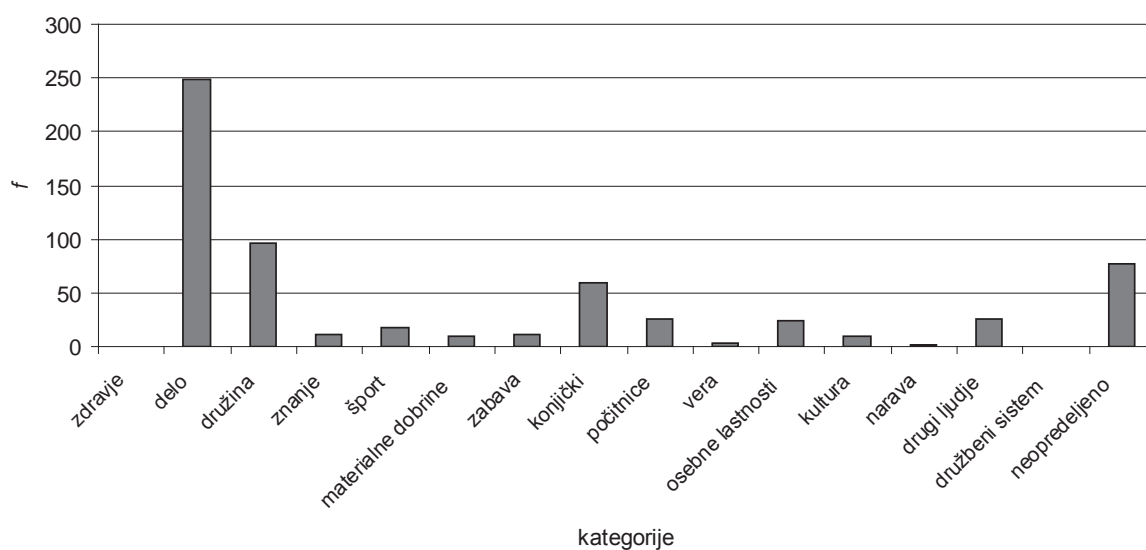
Vir: Inštitut Antona Trstenjaka 2010; N= 857, na vprašanje ni odgovorilo 61 udeležencev, odgovorov »ne vem« je bilo 37, odgovorov »nič« je bilo 45.

V Tabeli 1 so prikazani odgovori na vprašanje: *Ali ste nedavno kaj naredili z navdušenjem?*, na Sliki 3 pa v kategorije in podkategorije razporejene frekvence odgovorov na podvprašanje za tiste, ki so odgovorili nanj pritrdilno (*Če da, kaj?*).

Tabela 1. Ali ste nedavno kaj naredili z navdušenjem?

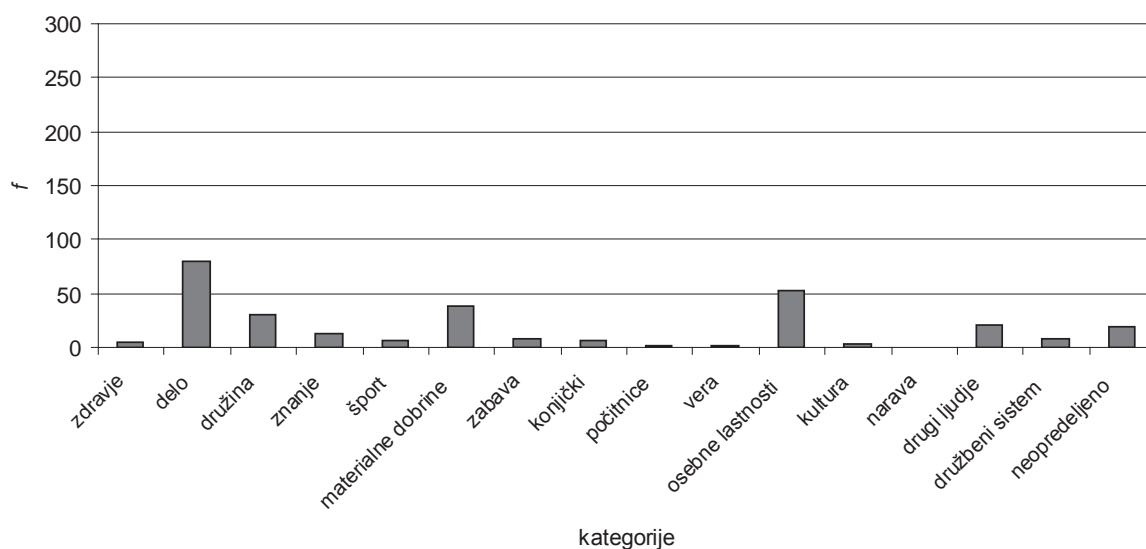
	f	%
1. Da	573	66,87
2. Ne	269	31,38
Manjkajoči podatki	15	1,75
Skupaj	857	100

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka 2010.

Slika 3: Kaj so nedavno naredili z navdušenjem?

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka 2010; N = 573, na vprašanje ni odgovorilo 12 udeležencev, štirje so odgovorili z »ne vem«, eden je odgovoril »nič«, 46 pa jih je odgovorilo »vse«.

Slika 4 prikazuje v kategorije in podkategorije razporejene frekvence odgovorov na vprašanje: *Kaj vas je v življenju navduševalo ali veselilo, pa vam je življenjska izkušnja pokazala, da nima tako velike vrednosti, kot ste mislili?*

Slika 4: Navdušenje, ki se v življenju ni potrdilo

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka 2010; N = 857, na vprašanje ni odgovorilo 253 udeležencev, 102 sta odgovorila »ne vem«, 221 pa jih je odgovorilo »nič«.

Rezultati na Slikah 2 in 3 kažejo, da prebivalce Slovenije, stare 50 let in več, pretežno navdušuje ali veseli troje: delo, družina (in poleg nje tudi drugi ljudje) ter dejavnosti, ki jih sproščajo in vedrijo – poleg zadnje skupine so pogosteje zastopane še osebne lastnosti.

Navidez paradokсно temu so iste kategorije v precejšnji meri navedli tudi kot tisto, kar jih je v preteklosti navduševalo, pa jim je življenjska izkušnja pokazala, da nima tako velike vrednosti, kot so mislili: to velja za delo, osebne lastnosti in nekoliko manj za družino, ne velja za dejavnosti, ki ljudi sproščajo in vedrijo. Materialne dobrine pa izstopajo kot razočaranje, ne da bi bile med pogostejšimi kot navdušujoče. (Slika 4).

V kratki razpravi se bomo ustavili pri glavnih kategorijah ali njihovih sklopih, ki ljudi navdušujejo.

3.1 PO DELU V SLUŽBI ŠE DELO DOMA

Najobsežnejši sklop odgovorov, kaj ljudi navdušuje in veseli, pa se jim je to v življenju z izkušnjami potrdilo kot pravo (Slika 2), je delo kot dejavnost nasploh. Za kakšno vrsto dela gre, večinoma niso razlagali, ampak so na vprašanje odgovorili kratko in jasno z besedo »delo«. Kjer pa so o delu govorili obširneje, sta v izjavah enakovredno izstopala delo v službi in delo doma.

Tudi nedavno je največ ljudi navdušilo delo (Slika 3). Tu so največ govorili o delu, ki so ga opravljali doma, kar ni presenetljivo, saj je približno 70 % anketirancev upokojenih brez dodatne zaposlitve.

Ljudje, ki jih je navduševala in veselila služba in so jim življenjske izkušnje to navdušenje potrdile, v odgovorih večinoma niso navajali konkretnih poklicev in določene službe, niti niso podrobno opisovali, kaj konkretno jih je pri opravljanju dela v službi navduševalo in veselilo. Tisti pa, ki so o tem povedali kaj več, so v glavnem opisovali obrtniške poklice. Razlog, ki so ga tukaj navajali za svoje navdušenje in veselje, je predvsem ta, da so preprosto radi hodili v službo. Navajali so odgovore, kot je: *»Mene je moj poklic zadovoljeval, rad sem opravljal delo, kot sem si ga želel.«*

Med domačimi opravili, ki ljudi še vedno navdušujejo in veselijo, so v glavnem navajali opravila, povezana z vrtnarjenjem in kmetovanjem, delo z zemljo in živalmi ter opravila, povezana z gospodinjenjem, predvsem s kuho in peko. Podobni odgovori so bili navedeni tudi pri drugem vprašanju – kaj so nedavno naredili z navdušenjem (Slika 3). Tu so navajali predvsem, da so vrtnarili in urejali okolico (tu prednjači ukvarjanje z rožami) in pa gospodinjenje, pri čemer prednjači kuhanje in peka, zlasti za druge, da jih lahko pogostijo. Primeri odgovorov: *»Rada zalijem vrt, pogledam, kako raste, in skuham dobro kosilo.«*, *»Še vedno me navdušujejo otroci in vrt.«* Ugotovitve lahko povežemo s spoznanji raziskave GfK omnibusa (Južnič, 2012), kjer so ugotovili, da več kot polovica slovenskih gospodinjstev sama prideluje zelenjavo. Med gospodinjstvi, ki pa niso navdušena nad vrtnarstvom oziroma te možnosti nimajo, pa je 20 % takih, ki sveže pridelano zelenjavo dobijo brezplačno od staršev, sorodnikov ali sosedov. V Sloveniji je to mogoče, saj je večina regij po ruralno-urbani tipologiji, OECD-jevem konceptu, pretežno ruralnih (Eurostat in SURS).

Med domačimi opravili, ki so jih nedavno opravljali z navdušenjem, ljudje zelo pogosto govorijo o gradnji, prenavljanju in popravljanju hiš ali stanovanj, in sicer lastnih ali od družinskih članov. Navajali so npr. takole: *»Rad sem pomagal sinu pri stanovanju, nazadnje pa smo pri meni zamenjali streho.«* Odgovori kažejo, da veliko ljudi navdušuje ali veseli to, kar počnejo doma, v hiši in njeni okolici.

Tudi na vprašanje, kaj je v življenju ljudi navduševalo ali veselilo, pa jim je življenjska izkušnja pokazala, da nima tako velike vrednosti, kot so mislili (Slika 4), so ljudje največ govorili o delu. Toda v tem primeru so navajali delo nasploh in delo v službi. Govorili so o intenzivnem delu, ki je zahtevalo veliko njihovega vložka. Omenjali so svojo zgaranost, da ne zmorejo več, da delo ni prineslo rezultata, ki so ga pričakovali – ni bilo dovolj cenjeno s strani drugih ali dovolj plačano, ter svojo preveliko predanost delu. Pri tem so konkretno navajali kmetijstvo, med domačimi opravili pa kuhanje in težka opravila, ki so slabšala njihovo zdravje. V zvezi s poklicem oziroma službo so največkrat omenjali službo kot tako, napačno izbiro poklica ali poklic, ki so si ga želeli opravljati, pa ga niso mogli. Nekaj jih je dejalo, da v svoji službi niso dobili priznanja, ki so ga pričakovali. Med poklici, ki so jih pri tem navajali, nobeden ne izstopa, malo pogosteje se pojavlja poklic šoferja, opravljanje kmetijskih dejavnosti in samostojno podjetništvo oziroma obrt.

3.2 VESELJE ALI NAVDUŠENJE V DOBRI DRUŽBI DRUŽINE IN PRIJATELJEV

Ob delu je družina drugo največje področje, ki je ljudi navduševalo in veselilo, in jim je vrednost le-tega potrdila tudi življenjska izkušnja, tako da jih še vedno navdušuje in veseli. Rekli so, da jih navdušuje in veseli družina nasploh, še posebej pa njihovi otroci in vnuki. Pri slednjih omenjajo čas, ki ga preživijo z njimi, in njihove uspehe.

Pogosto govorijo tudi o dobrih družinskih odnosih. Navajajo urejene in harmonične odnose, kjer doživljajo ljubezen in razumevanje, skrb drug za drugega in medsebojno prijetno druženje, npr.: *»Navdušuje me, da imamo urejene in prijetne odnose v družini.«*

Odgovori na to, kaj jih je nedavno navdušilo, so osredotočeni na vnuke. Navdušuje jih druženje z njimi, skrb in kupovanje daril zanje ter njihovo varstvo. Ko govorijo o svojih otrocih, pravijo, da so jim z navdušenjem pomagali, predvsem pri urejanju stanovanja in gradnji hiše, da so kuhali ali pekli zanje ali jih obdarovali.

Manj so govorili o partnerju, ki bi jih nedavno navdušil. Tisti, ki pa so, navajajo obdaranje partnerja, praznovanje z njim, skupna potovanja in drobne pozornosti.

Nedavno so ljudi navdušili tudi dobri družinski odnosi, in sicer, ko so za bližnje skrbeli in jim pomagali ter ko so pripravljali hrano za druženje ob skupnem kosilu.

Družine pa niso omenjali same po sebi kot tiste, ki jih je navduševala in se je izkazalo, da nima takšne vrednosti. To so navajali le pri otrocih in vnukih, kjer so se odnosi z njimi skrhal ali pa so se zaključile z njimi povezane dejavnosti, ki so jih navduševale (npr. vzgoja). Niso pa veliko govorili o tem, da doživljajo zakon in odnos s partnerjem kot nekaj, kar jih je navduševalo in potem razočaralo; glede na visok odstotek razvez v Sloveniji – v letu 2010 se je na 1000 sklenitev zakonskih zvez razvezalo 372 parov (SURS, 2010) – in molk o razočaranem ljubezenskem navdušenju, bi ta del raziskave zahteval poglobljeno analizo.

Poleg družine ljudi navdušujejo tudi drugi ljudje. Gre za veliko kategorijo odgovorov, kjer poudarjajo druženje z drugimi ljudmi. Največ omenjajo dobro družbo, prijatelje, redkeje sosede in sorodnike, pozitivne in lepe odnose z drugimi ljudmi, skupno veselje in lep pogovor, v smislu *»rada sem v dobri družbi, ko se družimo, veselimo in pogovarjamo«*. Med primeri, ko se navdušenje nad drugimi ljudmi ni potrdilo, so v glavnem navajali razočaranja v prijateljskem odnosu.

Ljudi so navduševale in veselile tudi določene osebne lastnosti – te so za delom in družino najobsežnejša kategorija. Pri lastnostih, ki jih navdušujejo in veselijo tudi zdaj, govorijo predvsem o lastnih lastnostih; največ o treh življenjskih naravnostih: o lastnem vedrem in pozitivnem pogledu na življenje in dogodke v njem, o veselju nad ljudmi in veselju nad aktivno pomočjo ljudem.

Pri lastnostih največ govorijo o poštenosti in solidarnosti, v smislu, *»če si dober do drugih, se ti dobro vrača«*, in o pridnosti. Ko so govorili o lastnostih drugih, največ poudarjajo lepe in prijazne odnose do ljudi. Pri vprašanju, kaj so nedavno storili z navdušenjem, na tem področju velika večina omenja pomoč drugim, vendar nikogar ne navajajo izrecno, ampak govorijo o pomoči sočloveku in družabnosti.

Poleg dela pa so osebne lastnosti najpogosteje navajali tudi pri vprašanju, katero njihovo navdušenje se je izkazalo, da nima tako velike vrednosti, kot so mislili. Tu so povsem enakovredno zastopane njihove lastne lastnosti in lastnosti drugih. Med lastnimi lastnostmi so navajali besedne zveze, povezane z reko *»dobrota je sirota«*, kjer so govorili o požrtvovalnosti, razdajanju, pomoči drugim, kar ni bilo cenjeno in vzajemno, ter pehanje za uspehom, visokimi življenjskimi cilji ter materializem. Med lastnostmi drugih so govorili o tem, da so od drugih pričakovali določene lastnosti, kot so poštenost, prijateljstvo, vzajemen odnos ali da so jim pretirano zaupali. Veliko govorijo o hinavščini v socialni mreži in na delovnem mestu. Kjer niso opredelili, ali gre za njihovo lastnost ali za lastnost drugih, so večinoma navajali poštenost, v smislu *»biti pošten na svetu – taki so vsi dobili brco«*.

3.3 SPROŠČENI IN VEDRI OB IZBRANEM KONJIČKU IN V NARAVI

Pri vseh dejavnostih, ki ljudi še vedno zelo navdušujejo in veselijo, sproščajo in vedrijo, izstopajo različni konjički in šport, vse ostalo je zastopano precej enakovredno. Skorajda enako so odgovorili na vprašanje, kaj so nedavno naredili z navdušenjem. Med konjički pretežno navajajo ukvarjanje z ročnimi deli (pletenje, kvačkanje ...), slikanje, branje, skrb za živali, lov in čebelarstvo.

Navdušenje in veselje nad športom mnogi navajajo zelo splošno – kot *»šport«*. Pogosto omenjajo gibanje, hojo, sprehode, pohodništvo, planinarjenje, kolesarjenje – torej športe, ki jih izvajajo v naravi. Med športnimi igrami najpogosteje zasledimo nogomet.

Med tistim, kar jih navdušuje in veseli, omenjajo naravo in stik z njo. Prav tako jih navdušujeta in veselita kultura in umetnost, predvsem glasba. Navajajo instrumentalno igranje, gledališko igranje, petje in ples v večjih sestavih in slikanje; pri spremljanju kulture pa največ obiskovanje gledališča in koncertov ter poslušanje glasbe.

Ljudi navdušujejo potovanja, tudi v tuje dežele, izleti in letovanja v toplicah, kjer se radi tudi družijo z drugimi ljudmi.

Našteti področji, ki ljudi sproščajo in vedrijo, pa ne navajajo med tistimi, ki zanje nimajo več tolikšne vrednosti. Le pri športnih aktivnostih so dejali, da pri zahtevnejših ne zmorejo več toliko kot nekoč ter da jih pri zabavah ne navdušuje več ples, pri čemer pa niso navajali razlogov.

3.4 ZDRAVJE, ZNANJE, MATERIALNE DOBRINE IN NEOPREDELJENO

Ljudje so povedali, da jih navdušuje tudi zdravje, in sicer zdravje samo po sebi kot stanje in lastno zdravje, pri čemer so poudarjali samostojnost pri skrbi zase in pri opravih. Pomembno jim je, da so zdravi njihovi bližnji, predvsem v družini. Malo pa omenjajo, da so v zadnjem času z navdušenjem kaj naredili za svoje zdravje. Prav nihče pa ni dejal, da zdravje nima takšne vrednosti, kot je mislil.

Ljudje, ki jih navdušuje znanje, so omenjali različna področja, med drugim umetnost, zgodovino, zemljepis, jezike, vozniški izpit ali pa navajajo izobraževanje kot proces in izobrazbo kot cilj. Pri različnih tečajih, ki jih opravljajo, ljudi navdušuje in veseli učenje tujih jezikov, ne glede na to, ali jih bodo aktivno uporabljali v poklicnem življenju. Kjer so govorili o tem, da znanje nima zanje več tako velike vrednosti kot prej, so pojasnili, da jim izobraževanje ni prineslo pričakovanega rezultata. Tisti, ki niso ustrezno odgovorili na vprašanje, pa so v glavnem poudarjali, da so se želeli izobraževati, pa se niso mogli.

V povezavi z navdušenjem in veseljem so govorili tudi o materialnih dobrinah, toda ne v povezavi z družbenim položajem ali materializmom. V sklopu te kategorije navajajo materialne dobrine kot dobrine, s katerimi so si omogočili dostojno življenje brez pomanjkanja. Posebej prevladujejo poudarki, da je ljudi navduševala in veselila izgradnja lastne hiše oz. lastnega doma. Za zadnje obdobje pa navajajo, da so z navdušenjem kupili nekaj zase ali za druge, predvsem za otroke; najpogosteje omenjajo avto. Z druge strani pa so materialne dobrine tretja največja kategorija, ki je ljudi navduševala, a jim življenjska izkušnja ni potrdila njene vrednosti. Pri tem so govorili o materialnih dobrinah, denarju, predvsem pa o pehanju za materialnimi dobrinami. Zase ugotavljajo, da to ni smiselno, pri drugih pa jih je to motilo. Kaj konkretno so zanje te materialne dobrine, so redko navajali.

Življenjske izkušnje so ljudem pokazale tudi, da politika in družbeni sistem zanje nimata več takšne vrednosti, kot so jima jo pripisovali nekoč.

O veri je le nekaj posameznih odgovorov. Nekateri so zelo splošni, drugi omenjajo maše, romanja in molitev.

Zanimivi so odgovori, ki jih nismo mogli razporediti v kategorije. Ljudje so povedali, da jih navdušuje in veseli mirno in zadovoljno življenje. Veliko jih je povedalo – gre za tretjo največjo kategorijo odgovorov za delom in družino –, da so v zadnjem času vse počeli z navdušenjem in veseljem, v smislu *»vse me navdušuje oz. veseli, vse delam z navdušenjem«*. Mogoče gre za ljudi s precejšnjo mero pozitivne življenjske naravnosti.

4. ZAKLJUČKI

Navdušenje je sestavljen pojav celostnega človekovega doživljanja, kar je najbrž vzrok temu, da je slabo raziskano. Razlogi, da smo vprašanja o navdušenju dali v našo raziskavo Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več, so zlasti naslednji:

- iskanje načinov za preprečevanje navidezne vitalnosti in druge doživljajske patologije v starosti;
- dobra pedagoška izkušnja o tem, kako navdušenje dviga uspešnost učenja – v času staranja je zlasti pomembno socialno učenje za kakovostno sožitje, pri katerem igra navdušenje še pomembnejšo vlogo kakor pri intelektualnem učenju;

- sodobna nevroznanstvena spoznanja o vplivu navdušenja na plastičnost možganov, kar pomeni odkritje »eliksirja mladosti« – ne toliko v podaljševanju življenja, ampak v ohranjanju in večanju človekove mladostne duševne in socialne svežine v starosti;
- iskanje učinkovitih načinov za preprečevanje in tudi zdravljenje malodušno samomorilne naravnosti, zlasti pa nesloge in zajedljivega komuniciranja, ko so starejši pozorni predvsem na negativno pri drugih ljudeh, v dogajanju in končno tudi pri sebi; v precejšnji meri je to obenem tudi iskanje načinov za starostno bivanjsko zdravljenje travm zaradi razočaranj ob neuspeh in zgrešenih življenjskih navdušenjih (npr. po zakonskih in družinskih polomih, po doživljanju vojnih in povojnih grozot, po velikih goljufijah na račun stiske drugih ljudi ...), ki mnoge na stara leta zelo bremenijo v globini njihove osebnosti, čeprav so ta razočaranja verjetno bolj ali manj potlačena v podzavest.

Pomanjkanje tujih in domačih raziskav je prispevalo k naši odločitvi, da začnemo na začetku, tj. da z odprtimi eksplorativnimi vprašanji iščemo pristne izkušnje ljudi, ki jih imajo z navdušenjem, in s tem naredimo dobro podlago za nadaljnje raziskave.

Rezultati naše raziskave so pokazali, da največ ljudi navdušuje ali veseli delo, družina in raznovrstne dejavnosti, ki sproščajo in vedrijo, ter osebne lastnosti. Nadaljnja obdelava in primerjanje podatkov bo lahko navedena spoznanja poglobila. Vsekakor je sad tega dela raziskave v povezavi s sodobnimi gerontološkimi, demografskimi, sožitnimi in nevroznanstvenimi spoznanji dober usmerjevalec pri oblikovanju sodobnih programov za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami.

LITERATURA

- Dermota Valter (1970). Vzgojna sredstva. 1. del: Naravna vzgojna sredstva. Ljubljana (učna skripta). <http://de.wikipedia.org/wiki/Begeisterung> (prevzeto 12. 7. 2012).
- Eurostat, SURS, Geodetska uprava RS. Ruralno-urbana tipologija po OECD-jevem konceptu, statistične regije. <http://www.stat.si/doc/vsebina/podezelje/statisti%C4%8Dne%20regije%20po%20OECD.JPG> (prevzeto 4. 12. 2012).
- Gerald Hüther (a). *Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn. Neue Erkenntnisse der Hirnforschung – Wie Eltern lernen können, sich selbst und ihre Kinder zu begeistern.* <http://www.gerald-huether.de/populaer/veroeffentlichungen-von-gerald-huether/texte/begeisterung-gerald-huether/index.php> (prevzeto 12. 7. 2012).
- Gerald Hüther (b). *Lernen mit Begeisterung.* Ein Gespräch mit Prof. Dr. Gerald Hüther. <http://www.uke.de/extern/eurofamcare/> (prevzeto 12. 7. 2012).
- Gerald Hüther, Daniela Blickhan. *Lernen mit Begeisterung. Neurobiologische Aspekte.* <http://www.inntal-institut.de/sites/all/files/Lernen%20mit%20Begeisterung.pdf> (prevzeto 12.7.2012).
- Južnič Jakob (2012). Pridelava lastne zelenjave, GfK Slovenija. http://www.gfkorange.si/?option=com_gfkorange&Itemid=54&id=545 (sneto 4. 12. 2012)
- Ramovš Jože (1990). *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1.* Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš Jože (1990a). *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje.* Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
- Ramovš Jože (1994). *Sto domačih zdravil za dušo in telo 2.* Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš Jože (1996). Logotheoretische Grundlagen der Anthropohygiene. *J. Viktor-Frankl-Inst.*, vol. 4, n. 1, str. 78-96.
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika.* Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU.
- Ramovš Jože (2011). Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji. Predstavitev raziskave prebivalstva v Sloveniji, starega 50 in več let. V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 2, str. 3-21.
- Ramovš Ksenija (2001). Analiza pogovorov s starimi ljudmi pri usposabljanju za osebno družabništvo. V:

Kakovostna starost, letnik 4, št. 1-2, str. 15-36.
Spitzer Manfred. Geist & Gehirn, 1 – 4. Auditorim Netzwerk, Alpha (4 DVD albumi z 106 predavanji).
SURS (2010). Sklenitve in razveze zakonskih zvez, Slovenija. http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4003 (sneto 4. 12. 2012).

Kontaktne informacije:

Blaž Švab, Mojca Slana, dr. Jože Ramovš

Inštitut Antona Trstenjaka

Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana

e-naslovi: blaz.svab@inst-antonatrstenjaka.si, mojca.slana@inst-antonatrstenjaka.si

joze.ramovs@guest.arnes.si