

## IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

*Susanne Wurm in Yael Benyamini (2014). Optimism buffers the detrimental effect of negative self-perceptions of ageing on physical and mental health (Psychology & Health, 29/7, str. 832–848).*

### VLOGA NEGATIVNIH PREPRIČANJ IN POMEN OPTIMIZMA ZA ZDRAVO STARANJE

Ljudje se skozi celotno življenje soočamo z zdravstvenimi težavami, ki se pojavljajo iz različnih vzrokov, najpogosteje gre za nezdrav način življenja. Ker se ti vzroki skozi življenje akumulirajo, običajno vidimo posledice tega v starosti. Tako je v starosti težko razlikovati med telesnimi upadi, katerih vzrok je sam proces staranja, in tistimi upadi, katerih vzrok je pomanjkanje skrbi za lastno zdravje. Ker je v družbi močno prisoten negativen stereotip staranja, da je staranje zaznamovano s postopnimi telesnimi upadi, je naša pozornost pogosto nezavedno usmerjena predvsem na primanjkljaje, ki jih starost prinaša, in veliko manj na pozitivne vidike staranja. S tem se krepí naš občutek, da so starostne izgube telesnega funkcioniranja brezizhodne in da nad pešanjem zdravja v starosti nimamo nobenega nadzora. Na ta način postajajo ohranjanje lastne identitete, usmerjenost k ciljem in doživljanje smisla življenja za starostnike težki izzivi, ki zahtevajo aktivacijo vseh njihovih psiholoških moči. Pričujoča raziskava izpostavlja optimizem kot enega izmed pomembnih tovrstnih psiholoških virov, ki ima pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja v starosti.

Stereotipi staranja, torej družbeni pogledi na staranje, so ponotranjeni skozi življenje posameznika znotraj družbenega okolja.

Sprva te poglede – bodisi na pozitivne bodisi na negativne vidike staranja – opažamo v svojem socialnem okolju in preko različnih družbenih medijev, sčasoma pa postanejo del naših osebnih prepričanj o procesu staranja in o življenju v starosti. Avtorja pričujoče raziskave navajata več sodobnih študij, ki so pokazale, kakšno moč imajo naša osebna prepričanja. Negativna prepričanja o staranju, namreč prepričanja, da je staranje povezano predvsem z izgubami na področju zdravja in telesnega funkcioniranja, so povezana z dejanskim slabim zdravjem ter z upadanjem kognitivnih, motoričnih in fizioloških zmognosti. Še več, študije kažejo celo, da naša negativna prepričanja bolj vplivajo na naše zdravje, kot naše dejansko zdravstveno stanje vpliva na oblikovanje naših prepričanj. To pomeni, da prepričanja ne izvirajo v prvi vrsti iz sprememb na področju zdravja, pač pa povzročajo spremembe v zdravju. Ob tem se poraja vprašanje, ali lahko te uničujoče učinke negativnih prepričanj preprečimo in tako poskrbimo za zdravo staranje.

Po drugi strani raziskave kažejo, da starostniki, ki verjamejo, da se uspešno spopadajo z izzivi staranja, lahko ohranjajo pozitivna prepričanja o staranju vsem negativnim spremembam navkljub. Tako se zdi, da se lahko ljudje aktivno spoprijemamo z izzivi staranja in jih uspešno premagujemo, tudi če imamo negativna prepričanja o staranju, kadar so le-ta realna. Ker si vsi želimo živeti čim kakovostnejše življenje tudi v starosti, se gerontologija veliko ukvarja s preučevanjem dejavnikov zdravega staranja. Študija, ki jo prikazujemo v tem članku, je želela raziskati vlogo negativnih prepričanj in optimizma

pri učinkovitem spoprijemanju z izzivi, ki jih prinaša staranje.

Optimizem lahko odigra pomembno vlogo v kakovostnem staranju na različne načine. Mehanizmi, ki botrujejo njegovi vlogi pri blaženju uničujočih posledic negativnih prepričanj za zdravje, so naslednji: *socialna primerjava*, *grožnja stereotipov*, *pozunanjenje* in *ponotranjenje*. Socialne primerjave so lahko bodisi koristne bodisi škodljive za našo samopodobo. Namreč, če starostnik svoje telesno funkcioniranje primerja s telesnim funkcioniranjem mladega človeka, bo razkorak velik in negativna prepričanja o staranju se bodo okrečila. Če pa se primerja z nekom, ki je v podobnem starostnem obdobju, bo primerjava realnejša in njen učinek je lahko pozitiven. Lahko pripelje do zadovoljstva, ker je njegovo telesno funkcioniranje nekoliko boljše, ali do motiviranosti, da bolje poskrbi za svoje zdravje, ker je njegovo telesno funkcioniranje nekoliko slabše. Obstaja možnost, da optimisti pri socialnem primerjanju izbirajo psihološko koristnejše socialne primerjave. Optimistično naravnane osebe so lahko tudi sicer odpornejše na negativne stereotipe staranja, ki so prisotni v družbi, kar jih štiti pred ponotranjenjem teh stereotipov in pred njihovimi škodljivimi posledicami.

Mehanizem pozunanjenja negativnih prepričanj pomeni pravzaprav normaliziranje negativnih vidikov staranja. Posameznik lahko sprejme postopne upade nekaterih telesnih funkcij ob staranju kot običajne, kar mu omogoča lažje prilagajanje na te upade. Normaliziranje starostnih težav pomaga tudi pri fleksibilnem prilagajanju ciljev. Za optimiste je značilno, da so vztrajnejši in pripravljeni vložiti več truda za doseganje ciljev, ki si jih zastavijo, ob tem pa se tudi lažje odločijo za opuščanje nedosegljivih ciljev in preusmerjanje k novim, dosegljivim ciljem.

Najškodljivejši mehanizem je gotovo ponotranjenje negativnih prepričanj o staranju. Vodi namreč do tega, da oseba vgradi negativne stereotipe v svojo identiteto in takrat dobijo negativno moč. Ne samo da imajo slabe posledice za zdravje, pač pa tudi za samospoštovanje in psihološko blagostanje posameznika. Na podoben način se sicer lahko v identiteto vgradijo tudi pozitivni stereotipi, vendar pa raziskave, ki jih avtorja navajata v svojem članku, kažejo na močno prevlado negativnih stereotipov staranja nad pozitivnimi. Optimisti so lahko s svojo pozitivno naravnostjo do prihodnosti odporni na škodljive procese ponotranjenja prepričanj, zato so njihova stališča bolj proaktivna.

Torej če povzamemo, obstaja več mehanizmov, s pomočjo katerih lahko pojasnimo škodljiv učinek negativnih prepričanj na naše zdravje, pri vseh teh mehanizmih pa lahko optimistična naravnost zmanjša ta učinek. Možno je, da negativna prepričanja o staranju ob prisotnosti optimistične naravnosti osebe služijo kot realna pričakovanja tega, kar nas čaka v prihodnosti, ta interakcija pa nam omogoča tudi boljšo pripravljenost na spoprijemanje s temi izzivi.

Podatki za to študijo so bili pridobljeni v okviru *Nemške študije staranja* avtorjev Engstler in Motel-Klingebiel iz leta 2010. Gre za reprezentativen vzorec nemške populacije, sodelovalo je 6205 oseb, starih med 40 in 85 let. Povprečna starost sodelujočih je bila 61,5 leta, približno polovica je bila ženskega spola (49,5 %). Izpolnili so instrumente za merjenje negativnih prepričanj, optimizma, splošnega zdravja in depresivnosti. Študija je bila longitudinalna, pri čemer je bilo prvo merjenje izvedeno leta 2008, drugo merjenje pa leta 2011. Ta način je omogočal primerjavo rezultatov obeh merjenj in sklepanje o posledicah negativnih prepričanj in optimizma na zdravje.

Rezultati so dokazali, da so negativna prepričanja o staranju dober napovednik upadov telesnega in duševnega zdravja v naslednjih treh letih življenja ter da so pri osebah z bolj optimistično naravnostjo ti upadi veliko manjši. Dokazali so tudi, da so negativne posledice za zdravje pri manj negativnih prepričanjih manjše, pri bolj negativnih prepričanjih pa večje. Optimizem se torej izpostavlja kot eden izmed pomembnih dejavnikov zdravega staranja.

Kot je razvidno iz rezultatov, se starejše osebe med seboj zelo razlikujejo tako v optimistični naravnosti do prihodnosti in izrazitosti negativnih prepričanj kot tudi v ravnovesju med tema dvema konstruktoma – te medosebne razlike pa se izražajo v njihovem telesnem in duševnem zdravju. Ob tem se poraja vprašanje, kako pride od samega dožemanja starosti kot obdobja, povezanega z izgubo zdravja, do dejanske izgube zdravja. To lahko pojasnimo z manjšo pripravljenostjo posameznika, da se aktivno potruži za ohranjanje svojega zdravja in za zdrav način življenja, če meni, da so zdravstvene težave neizogiben del staranja. Negativna prepričanja namreč dajejo osebi občutek nemoči, občutek, da nima nadzora nad svojim zdravjem. Zakaj bi se torej trudili, če bo njihov trud zaman. Optimisti pa so po drugi strani bolj pozitivno naravnani in odprti do sprememb, ki jim jih prinaša življenje, in se zato lažje prilagajajo tem spremembam ter ostajajo aktivnejši tudi v pozni starosti, kar jim pomaga ohranjati višjo raven telesnega in duševnega funkcioniranja.

Ugotovitev, da optimizem učinkovito blaži posledice negativnih stereotipov staranja, ima pomembne implikacije na področju preventive za ohranjanje celostnega zdravja v starosti. Treba je razvijati preventivne programe, ki vključujejo učenje optimizma in spoprijemanja z izzivi staranja. Da so

tovrstne intervencije učinkovite, lahko pojasnimo tudi s pomočjo Fredricksonovega modela širjenja in krepitev psiholoških moči s pozitivnimi emocijami iz leta 2008. Ta model predpostavlja, da pozitivne emocije, poleg tega da nevtralizirajo negativne emocije, tudi spodbujajo samozavedanje ter nove načine mišljenja in vedenja, na podlagi katerih se krepijo naši intelektualni, socialni in psihološki viri.

Pozitivna čustva so bila dolgo časa najmanj raziskana oblika emocij, po letu 2000 pa so raziskovalci začeli temu področju posvečati vedno več pozornosti. Njihove ugotovitve o pomembnosti pozitivnega čustvovanja za posameznika so prinesle novo razumevanje duševnega zdravja, ki je nadomestilo dotedanje pojmovanje zdravja zgolj kot odsotnost patoloških simptomov. Tako se je izpostavila pomembna vloga pozitivnih vidikov doživljanja, kot so sreča, veselje, zadovoljstvo, optimizem, udejanjanje lastnih potencialov, doživljanje smisla, osebna rast in dobri medosebni odnosi.

Drugo izhodišče za uporabnost spoznanj o vlogi negativnih prepričanj in optimizma pri zdravju pa je ozaveščanje starejših ljudi o pomembnosti lastne angažiranosti za ohranjanje zdravja. Osebe v srednjih in poznih obdobjih starosti je treba spodbujati k zdravemu načinu življenja in k temu, da poiščejo strokovno pomoč za vsako zdravstveno težavo, ki jo opazijo, namesto da težavo zgolj pripišejo staranju in jo pasivno sprejmejo. Pomembno je, da se starejše osebe zavedajo, da nikoli ni prepozno, da bi naredili nekaj za boljše počutje in za boljše zdravje.

Poleg individualnega vidika negativnih prepričanj in optimizma je treba izpostaviti tudi družbeni vidik. Pomembno je, da se vsi strokovnjaki, ki delajo na področju zdravja, zavedajo kompleksnosti procesa staranja in pozitivnih vidikov tega procesa ter da se pri

svojem delu ne osredotočajo zgolj na izgube, ki jih prinaša staranje. Krepitev pozitivnih stereotipov in optimistično naravnanih pričakovanj o prihodnosti namreč veliko pripomore k dobremu telesnemu in duševnemu funkcioniranju ter upočasnijo starostno upadanje zmoglosti.

Na koncu naj omenimo še, da so ugotovitve pričujoče študije zelo uporabne tudi za aktivnosti na socialno-družbenih nivojih, saj osvetljujejo pomembnost soočanja družbe s problemom starostne diskriminacije ter z oblikovanjem ustreznih družbenih vlog in družbenega okolja za starejše osebe.

Ajda Svetelšek

*Barbery Muriel (2016). Življenje vilinov.*

*Ljubljana: Mladinska knjiga.*

*Buckman Fredrik (2014). Babica vas pozdravlja in se opravičuje. Ljubljana: Mladinska knjiga.*

## LEPOTA, DUHOVNOST IN SOŽITJE Z NARAVO V LIKU STAREJŠE ŽENSKÉ

Francosko sodobno pisateljico Muriel Barbery poznamo slovenski bralci predvsem po njenem uspešnem romanu *Eleganca ježa*, kjer skozi duhovito, psihosocialno obarvano zgodbo odstira pomen kulture in estetike in prefinjeno umesti v različne plasti sožitja pojem **lepo**. Knjigo sem z užitkom prebrala in pobrskala še po njenih drugih delih. Presenetil me je naslov njene zadnje knjige, ki je izšel v originalu leta 2015, v slovenščino pa je bil preveden že 2016, z naslovom *Življenje vilinov*. Medtem ko so junaki romana *Eleganca ježa* stvarni, dogajanje večinoma postavljeno v sedanji čas in se odvija v neki bogataški večstanovanjski vili v Parizu, je *Življenje vilinov* svojevrsten fantazijski roman s poetično zgodbo o mostovih med naravo in ljudmi. Oba romana sporočata, da je most med človekom in naravo kultura, lepota v poeziji in glasbi. Kljub poetičnosti v delih

ne opazim odtujene romantične privzdignjenosti, ampak prikaz krhke soodvisnosti v stvarstvu, ki s svojimi lepotami, ubranostjo zvokov, odnosov, barv in besed osrečujejo, vsa naravna danost pa nevsiljivo kliče človeški razum in srca k odgovornemu ravnanju do vsega živega in neživega na zemlji.

Na kratko predstavimo glavni junakinji v knjigi *Življenje vilinov*, to sta Maria in Clara. Obe deklici, ki sta se nepričakovano rodili v ilinom izven njihovih zakonitosti v človeški podobi, odnesejo v rejo človeškim družinam: Claro v župnišče v odmaknjeno gorsko vasico, ki je nekje v Italiji, Mario pa k preprosti kmečki družini, tudi v odmaknjeno gorsko vasico, toda nekam v Francijo. Obe deklici odraščata v naravnem okolju, sta ljubljene in posebni. Po njunem desetem rojstnem dnevu se začno pri njuju izraziteje kazati posebne sposobnosti. Clara nenavadno dobro igra na klavir, ne da bi se učila tehnike igranja, medtem ko ima Maria poseben stik z naravo, se pogovarja z rastlinami in živalmi, tudi s takšnimi, ki jih ljudje ne vidijo, ker imajo pravljíčne podobe. Claro odvedejo njeni daljni skrbniki v Rim k maestru, ki prevzame njeno glasbeno vzgojo. Njegova metoda je nenavadna, ne uči je not in partitur, temveč jo spodbuja, da raziskuje in prisluhne zgodbam iz življenja ljudi in narave, jih podoživlja in ob njih igra znane in neznane skladbe, pozneje tudi lastne kompozicije. Preko igranja se Clara poveže tudi s sorojenko Mario, je njen most, s pomočjo katerega Maria smiselno uporablja svoje darove v prid naravi, predvsem pa ljudem, v svojem okolju, pozneje proti mračnim silam, katerih del so ekološke katastrofe.

V knjigi *Življenje vilinov* so me še posebno pritegnili odnosi in razmerja med pravljíčnimi bitji, vilinskima punčkama Mario in Claro ter njunimi človeškimi skrbniki. Posebno ganljiva in iz gerontološkega