

RECENZIJA KNJIGE PSIHOLOGIJA TRETJEGA ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA AVTORJA VIDA PEČJAKA

Vid Pogačnik

Prof. dr. Vid Pečjak, "večni mladenič" slovenske psihologije, je te dni v samozaložbi izdal novo knjigo. Psihologija tretjega življenjskega obdobja posega na področje, ki je bilo do sedaj v slovenski psihologiji še docela neobdelano. Delo preveva tipični Pečjakov slog: je vsestranska, na sodobnih empiričnih podatkih temelječa obravnava področja, ki danes zaradi družbenih sprememb postaja vedno bolj pomembno. V razvitih družbah postaja sloj starejših državljanov vedno številčnejši, številni med njimi so zdravi in živijo bogato, polno življenje. Psihološko proučevanje tega sloja postaja družbena nujnost.

Čeprav knjiga, kot sem že omenil, povzema empirična dognanja o značilnostih tretjega življenjskega obdobja, pa prof. Pečjak na nekaj mestih nepsoredno in iskreno govori tudi o svojih osebnih občutjih in stališčih. Prisilna upokojitev je za znanstvenika svetovnega formata, kar Pečjak brez dvoma je, hud udarec. Še toliko bolj, če gre za empirično usmerjenega psihologa, ki tako nenadoma izgubi domala vse možnosti raziskovanja. Prof. Pečjak danes zato res več piše, pravi, da tudi več predava, v knjigi navajani viri izdajajo, da ure in ure na svetovnem spletu brska za psihološkimi in drugimi informacijami, a vseeno, zaradi svoje prislovične majhnosti in birokratske zaplankanosti, smo Slovenci ob pomemben del njegove ustvarjalnosti. Knjiga je ob svojem strokovnem pomenu hkrati tudi zgled za vse tisto, kar raziskave

in napotki v njej govorijo: Kako naj človek v tretjem življenjskem obdobju kljub težavam, ki prihajajo, ostane pokončen in zvest svojemu poslanstvu.

V uvodnem poglavju avtor bralca dodobra ogreje, saj z rezultati empiričnih študij in z anekdotskimi ilustracijami o znanih ljudeh oriše pomen tretjega življenjskega obdobja. Ko tako z ene zadnjih strani uvodnega poglavja vame zre John Glenn, si mislim: "Glej no! Včeraj (29.10.1998) sem gledal, kako CNN ves večer v živo prenaša izstrelitev vesolskega plovila, v katerem sedi legendarni 77-letni Glenn. Je pa Pečjakova knjiga aktualna, ni kaj!"

Sicer pa knjiga obravnava tretje življenjsko obdobje v treh osrednjih poglavjih. Prvo govori o telesnih, bioloških vidikih tega obdobja. Čeprav prof. Pečjak v prvi vrsti seveda psiholog, povsem suvereno predstavi evolucijske poglede na staranje, biološke teorije staranja, nato pa dokaj izčrpno številne telesne spremembe, do katerih v tretjem življenjskem obdobju pride. Prikaz je vseskozi spremljan z opisom doživljajske plati vseh teh sprememb. Obsežnejše podpoglavje je namenjeno tudi vlogi prehranjevanja, saj prav raziskave zadnjih let kažejo nedvoumno povezavo med prehrano ter dolgoživostjo in vitalnostjo živih bitij.

Drugo od osrednjih poglavij govori o družbenih vidikih tretjega življenjskega obdobja. Avtor se najprej sprehodi skozi zgodovino in oriše kako so družbe v preteklosti obravnavale starejše ljudi, nato pa oriše še sodobne družbene trende in uperja pogled v prihodnost. Kaj prinaša s seboj upokojitev? Kaj se dogaja v družini starostnikov? Kakšne širše družbene posledice bo v tretjem tisočletju prineslo preprosto dejstvo, da se starostna struktura populacije iz piramide spreminja skoraj v kvadrat?

najbolj izčrpno pa je seveda tretje od osrednjih poglavij, ki govori o duševnih vidikih. Prof. Pečjak se snovi loti sistematično. Najprej obdela čutne sposobnosti v tretjem življenjskem obdobju, nato gibalne sposobnosti (tu imamo s Štukljem Slovenci svetu kaj pokazati, čeprav je vsaj tako kot telesno, naš olimpijonec čil tudi umsko), nato pa sledi temeljita obravnava umskih sposobnosti v starosti. Mentalni del psihologije staranja je opisan v vrsti podpoglavij, ki vsestransko orišejo najpomembnejše funkcionalne sklope: inteligentnost, modrost, ustvarjalnost, pozornost, spomin, delovne sposobnosti in pojav demence. Po zgledu starih Grkov prof. Pečjak po orisu sposobnostne sfere duševnosti starostnikov nadaljuje z orisom čustvene sfere, nato pa še motivacijske sfere oziroma osebnosti v ožjem pomenu besede. Ko se tako na koncu spomnimo vsega prebranega, se bomo gotovo strinjali: S

prepletanjem znanstvenega in poljudnega pisanja nam je prof. Pečjak o tretjem življenjskem obdobju povedal veliko novega.

Epilog pa je del knjige, ki po svoji naravi prof. Pečjaku še posebej ustreza. Saj veste, avtor je ob vsej svoji vsestranskosti tudi eden naših najbolj znanih piscev znanstvene fantastike. A ne gre samo za to. Poglavje lepo povzame vse povedano, saj se z razmisleki o idejah pomlajevanja, podaljševanja življenja, nesmrtnosti, in nazadnje tudi o samem umiranju in smrti, oris obdobja starosti duhovno ustrezno razširi. Nenadoma se zavemo, da so po milijonih let obstoja človeške vrste generacije ljudi, ki sedaj živijo na našem planetu tiste, ki bodo, kar zadeva življenjsko dobo, nemara doživele najbolj dramatične spremembe.

In kako končati takšno knjigo? Da, čeprav knjigo preveva vse polno primerov konstruktivne, pozitivne naravnosti, čeprav nam prof. Pečjak skozi vso knjigo govori: "Z vstopom v tretje življenjsko obdobje nas tretjina našega poslanstva samouresničitve še čaka", na koncu je vseeno treba zatrobentati Prešernov: "memento mori!"

KAKŠEN NAJ BI TIFKOPIS?

Tipkopi mora biti oddan v trojniku (pri prvem poslatju ne dodajate diskete). Tiskan mora biti s tiskalnega z razložitvenimi naslovi, besedami in označenimi (numerniranimi) stranmi. Članek naj ne vsebuje sprememb (vredst). Besedilo mora biti napisano z dovoljimi odstavci, leti in podskleky avtorja z naslovom in navodno utararje v prvem odstavcu posrednem listu. Prva stran prispevka naj vsebuje naslov (prva stran je prazna avtorjeva), po naslovu ključne besede, ki opredeljuje vsebino članka in povzetek v obsegu 100 do 150 besed. Ključne besede in povzetek avtorja sta tudi v angleškem jeziku. Tabele morajo biti vključene v besedilo, če pa je treba v rokopisu označiti približno mesto, kjer naj bi bila vsaka tabela, je oznaka Slika 1, ali Varnostna slika 1). Slike morajo biti vključene v besedilo in obtem, v poštev pridejo tudi