

MARIJA TOMŠIČ<sup>1</sup>

## Antropološki pogled na obdobje starosti

**Izveček:** Prispevek proučuje in odkriva zavest o staranju z analizo starosti, predvsem staranja ženskega telesa. Razkriva odnos sodobne družbe do starostnikov in tehta stereotipe o njihovih telesih. Intervjuji s starostnicami izpričujejo težnjo v ohranjanju objektivnega pogleda nase in na svet kljub mladostno orientirani sodobni družbi, v kateri zmanjkuje prostora za stare, grde in neproduktivne. Izražajo realen, na življenjskih izkušnjah temelječ odnos do lastnega telesa in do sebe v celoti.

**Ključne besede:** starost, starostnice, telo, lepotni ideali, starizem

UDK: 39:316:316.346.32

### Old Age from an Anthropological Point of View

**Abstract:** The article investigates and reveals the awareness of ageing, primarily by analysing the ageing of the female body. Exploring the modern society's attitude to elderly people, it reviews the stereotypes about their bodies. The interviews conducted with elderly women testify to their self-determination and insistence on preserving their self-image and their view of the world: even in the youth-oriented modern society, where little place is left for the old, unattractive or unproductive, they manage to maintain a realistic attitude to their bodies, based on their life experiences, as well as to themselves in general.

**Key words:** old age, elderly women, body, ideals of beauty, ageism

<sup>1</sup> Marija Tomšič je predavateljica delovne terapije na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. Je doktorandka na *Institutum Studiorum Humanitatis*, Fakulteti za podiplomski humanistični študij Ljubljana. E-naslov: marija.tomsic@zf.uni-lj.si.

V enem ali dveh desetletjih bo v večini zahodnoevropskih držav najmanj 20 % prebivalcev starejših od 65 let.<sup>2</sup> O tem, kaj je starost, obstajajo različne teorije, večina jih govori o:

- kronološki (starost po koledarju),
- biološka (starost telesa glede na delovanje osnovnih telesnih funkcij),
- psihološka starost ali doživljajska starost (koliko stari se počutite).

Po podatkih Evrostatovih projekcij prebivalstva Evropop 2008 za obdobje 2008–2060 in po študiji Svetovne banke bo imela Slovenija do konca tretjega desetletja tega stoletja že eno najstarejših prebivalstev na svetu. Slovenija ima med novimi državami EU skoraj najnižji delež mladega prebivalstva, leta 2007 je bilo prebivalcev, mlajših od 15 let, le 14 %, kar je za več kot 7 % manj, kot jih je na Islandiji in Irskem (tam je namreč vsega prebivalstva, mlajšega od 15 let, še več kot petina): Med državami EU imata manjši delež mladega prebivalstva kot Slovenija le Nemčija in Bolgarija. Leta 2007 je delež prebivalstva, starega 65 let ali več, v Sloveniji obsegal 14,9 %. Večji delež toliko starega prebivalstva, kot ga je imela Slovenija v letu 2007, je imelo tedaj 18 držav EU, manjšega pa Avstrija, Danska, Madžarska, Nizozemska, Poljska, Latvija, Finska, Grčija in Islandija (ni članica EU).

V tujini je tematika starostnikov med etnologi in kulturnimi antropologi dobro obdelana in priznana. Žal med slovenskimi etnologi in kulturnimi antropologi ni tako. Slovenskih publikacij na temo starostnikov z etnološkega in antropološkega vidika skorajda ni. O tej socialni skupini, ki bo kmalu večja od vsake druge,<sup>3</sup> pa vsekone vemo prav malo.

Treba je vedeti več o sami izkušnji starosti, percepciji starosti z

---

<sup>2</sup> Rogmans, 2001, 102.

<sup>3</sup> Blaikie, 1999, 70.

vidika starostnikov. To je klasična antropološka naloga, ki se je je treba lotiti.<sup>4</sup> Etnografske študije so obravnavale spomine, kolektivne in osebne, in s tem pojasnjevale strategije in načine gledanja med današnjimi starostniki,<sup>5</sup> nadgradnje teh spoznanj pa ni bilo.

V antropološki literaturi na splošno primanjkuje del, v katerih bi starejši sami govorili o svoji izkušnji starosti. Čeprav se antropologi že dolgo zavedajo, da je starost pomemben dejavnik v socialnem življenju ter osnovno načelo socialne kategorizacije, jih še čaka naloga, da sistematično raziščejo, kako lahko analize socialnega aspekta starosti prispevajo k razumevanju strukture in dinamike družbe.<sup>6</sup> Eden izmed razlogov, zakaj manjka oziroma je manjkalo raziskav na temo starostnikov v sodobni družbi, je, da so raziskovalci popularne kulture in sociologi od 60. let 20. stoletja v center svoje pozornosti postavili mladino. Mladina kot potencialna delovna sila pomeni bodoče starše, proizvajalce in potrošnike,<sup>7</sup> kar je danes zelo cenjeno.

Raziskovanje starostnikov je pomembno (tudi aplikativno) področje ameriške antropologije. Ameriški antropologi so zaposleni tudi v domovih za ostarele. Pri nas to področje pretežno pokrivajo psihologi in tudi delovni terapevti. Etnološki in antropološki vidik se približa vsakemu starostniku posebej in obravnavanih zgodb ne skuša posploševati v kategorično segmentiranje, zato je bistvenega pomena za celostno razumevanje sveta starostnikov in bi ob ustrezni aplikaciji spoznanj omogočil boljšo kakovost bivanja starostnikov. Dolgoživost je vsekakor moderen pojav in je omejen na bogatejše države. Starost je bila v preteklosti nekaj posebnega, saj so jo redki dočakali.<sup>8</sup>

<sup>4</sup> Bengtson, 1977, 349; Cohen, 1984, 248.

<sup>5</sup> Blaikie, 1999, 54.

<sup>6</sup> Foner, 1984, 195; Maybury-Lewis, 1984, 124.

<sup>7</sup> Blaikie, 1999, 19.

<sup>8</sup> Južnič, 1998, 292–293.

V zadnjem času se je začelo govoriti o “mlajših starih” in “starejših starih”. Prvi izraz se nanaša na tretje življenjsko obdobje, ki ga zaznamuje aktivnost, drugi pa na četrto življenjsko obdobje, za katero je značilna onemoglost in senilnost.<sup>9</sup> Izraz “tretje življenjsko obdobje” se nanaša že na znaten del svetovnega prebivalstva. Gre za ljudi, ki so še nedavno aktivno delali in so še vedno pri močeh. Tej veliki skupini ljudi, ki jim danes pravijo “mlajši stari” (“young old”; glede na nova merila, ki so jih za razvrščanje starostnikov uvedli demografi, velja ta oznaka za dobo med 65. in 75. letom), se pridružuje še skupina “starejši stari” (“oldest old”; stari nad 75 let), “četrta življenjska doba”, ki jo bo po pričakovanjih doseglo čedalje več ljudi.<sup>10</sup> Četrto življenjsko obdobje je sinonim za globoko, pozno starost. Tretje in četrto življenjsko obdobje sta socialna fenomena poznega 20. stoletja, zaradi katerega se je pojavila naraščajoča zavest o staranju in starosti.<sup>11</sup>

Robert Butler je skoval termin starizem (*ageism*), s katerim opisuje globok predsodek do starejših. V zahodni družbi je starizem povezan z visoko cenjeno mladostjo in se je še povečal, ko se je pomnožilo število starejših, ki zahtevajo kaj iz proračuna.<sup>12</sup>

Namen besedila je raziskati zavest o staranju in starosti ob doživljanju lastnega telesa. Ta zavest, ki je oblika samozavedanja, se je pojavila z administrativno klasifikacijo starejših ljudi, ki je v njih vzbudila povečano zavedanje stigme. Raziskava združuje dve vrsti

---

<sup>9</sup> Blaikie, 1999, 69.

<sup>10</sup> Papeški svet ..., 1999, 9–10.

<sup>11</sup> Blaikie, 1999, 22.

<sup>12</sup> Karp in Yoels, 1986, 253–254.

<sup>13</sup> S sestavljenim vprašalnikom smo v oktobru 2009 opravili intervjuje v prostorih Zdravstvene fakultete v Ljubljani, kamor informatorka že eno leto prihajajo na telesno vadbo za starejše. Intervjuje smo snemali na diktafon, kasneje smo opravili transkripte. Med intervjuji in telesno vadbo smo imeli možnost opazovanja funkcioniranja teles informatork. Uporabljena je bila metoda opazovanja z udeležbo.

raziskovalnih metod: uporabo literature in virov ter opravljanje strukturiranih intervjujev.<sup>13</sup> Intervjuvali smo 10 starostnic,<sup>14</sup> udeleženk telesne vadbe za starejše na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. Vse intervjuvanke so Ljubljančanke, stare od 68 do 82 let, kar je pomembno, saj imajo tako že izdelano podobo o svoji starosti, ker jo živijo že nekaj časa in niso “novopečene” starostnice, ki se šele soočajo z novim statusom. Literatura, ki govori o izkušnjah starosti, namreč poroča o nekajletni “pripravljalni” fazi, potrebni, da se človek identificira s tem, da je star, in sprejme starost kot svojo lastnost.<sup>15</sup> Obravnavane starostnice so v četrtem življenjskem obdobju, le ena je na prehodu iz prvega v drugo.

## Starizem

Starizem (diskriminacija po starosti) je neke vrste lustracija, ker izloča človeka iz družbenega življenja (na primer ob določeni koledarski starosti s prisilnim upokojevanjem) ne glede na posameznikove dejanske sposobnosti in motivacijo. Je pa tudi posledica čedalje večje segregacije starejših prebivalcev, ker je vse manj družin, v katerih živi več generacij skupaj.

Starizem ne razjeda samo starejšo generacijo, ampak vse generacije, kakor tudi seksizem ne ogroža le žensk, rasizem pa ni omejen samo na eno raso. Pogosto gre za “mehanizem grešnega kozla”. Za vse napake in pomanjkljivosti v življenju mora biti nekdo kriv – najlažje pa je prenesti krivdo na nezaščiteno, diskriminirano skupino: tujce, homoseksualce ali starce.

Stereotipna podoba starostnikov je, da so neprištevní, senilni, ‘odštekani’, nebogljeni itd. Obstaja pa tudi pozitivna podoba, da lju-

<sup>14</sup> Na telesno vadbo prihaja 25 starostnikov. V skupini sta le dva moška. Odločili smo se, da intervjuvamo tiste ženske, ki so želele o podobi v starosti spregovoriti. Oba moška sta sodelovanje odklonila.

<sup>15</sup> Bizjan, 2005, 82.

bijo svoje potomce, se žrtvujejo zanje itd. Res je, da razvajajo in “crkljajo” vnuke, kar otroci za normalen razvoj potrebujejo, starši pa so prezaposleni in jih skrbi lastna kariera.

V podzavest današnjega zahodnega človeka sta se usidrali dve iracionalni stališči o starosti – dve skupini stereotipov. Prva zaničuje starost in je slepa za njene dobre možnosti: “starost je grda, nemočna. Stari ljudje so sitni, skopi, bolni, potrebni pomoči.” Druga navno idealizira dobre možnosti v tretjem življenjskem obdobju in je slepa za težave, ki jih starost prinaša: “kljub letom vse zmorem, vse je mogoče, zame ni omejitev, bolezni, smrti, osamljenosti”.<sup>16</sup>

Kako razložiti razhajanje med dejanskim stanjem in lastno podobo starosti? Razlogov je več. Eden je zanesljivo strah pred staranjem in smrtjo. Zato se ta vprašanja odrivajo v nezavedno, od koder pa vdirajo v zavest. Edini nasvet je, da starostnim spremembam pogledajo v oči – zato v svojih knjigah o staranju Pečjak pravi, naj se starostniki ne izogibajo šal o sebi in se ne čutijo prizadete. Pomemben razlog za stisko je ekonomski – mlajši se čutijo zaradi starejših odrezani od dela, od poslov, od dobrih priložnosti, menijo, da jim odžirajo kruh. Toda če pomislimo, kako malo ljudi po 70. letu še dobiva kakšen “fičnik” za svoje delo, gre pri tem predvsem za “mehanizem grešnega kozla” in ne za resnično ogroženost.

Eden od glavnih vzrokov za stereotipizacijo starejših je, da so nasilno strpani v eno skupino z enako družbeno vlogo. Vendar so med starejšimi ljudmi večje medosebne razlike kot na primer med mladostniki. Nekateri ljudje so stari že pri 40 letih in še vedno zavzemajo pomembne položaje, drugi pa so mentalno sveži do 90. leta (npr. Anton Trstenjak) ali še kasneje – profesor Struik s harvardske univerze je predaval matematiko celo pri 104. letu. Tako brisanje razlik poriva posameznike v pasivnost in vdanost v usodo ali pa se od njih zahteva preveč in zapadejo v izčrpanost, depresijo, onemoglost.

<sup>16</sup> Pečjak, 2009, 13.

Nanje učinkuje “efekt pričakovanja” oz. “samouresničujoča se preokba”. Ljudje se vedejo tako, kot se od njih pričakuje. S tem se individualne razlike brišejo in starostniki si zares postajajo podobnejši.<sup>17</sup>

Pomeni, ki se pripisujejo starosti, so odvisni od prostora in časa življenja posameznika, prav tako pa vplivajo na pomen posameznikove starosti socialni atributi, kot so spol, rasa, etnija, poklic, socialni razred, zakonski status.<sup>18</sup> Percepcija staranja, dolžina življenja, kakovost življenja, zadovoljstvo z življenjem, socialni odnosi, družbena participacija – vse to je povezano z omenjenimi socialnimi atributi.<sup>19</sup>

Starost je kritični faktor, ki določa, kako nas drugi definirajo in kako definiramo sami sebe.<sup>20</sup> Vsi starostniki razumejo starost kot naraven pojav.

## Starost v očeh psihoanalize

Modalitete v procesu staranja so univerzalnost, napredovanje (progres), notranja povzročitev in poslabšanje. Starost pogosto vpliva na posameznika na boleč način, soočenje s tem pa povzroči različno reakcijo; večina jih je iz razvoja prejšnjih tipov, kot sta pogajanje in manična reparacija. Te obrambe so zelo vsakdanje, običajne in proces je zelo univerzalen, da premagamo težave na vseh različnih ravneh. Glavno vprašanje je, *kako upočasniti staranje*, toda odgovor je običajno viden v magičnih procedurah, ki imajo malo opraviti z osebnostno aktivnostjo (pitje napitkov za ostati mlad). V strogo teoretskem smislu je treba poudariti, da to seveda najbolj muči tiste, ki še niso (dovolj) stari in imajo svoj objektni libido investiran v ljudi, ki jih imajo radi ali celo ponotranjene v jaz. V mislih imamo odrasle ljudi v srednjih letih, ki so konec koncev še

<sup>17</sup> Pečjak, 2009, 13.

<sup>18</sup> Karp in Yoels, 1986, 264.

<sup>19</sup> Bengtson, 1977, 347.

<sup>20</sup> Karp in Yoels, 1986, 252.

vedno otroci svojih še živečih staršev – tistih, ki jih v resnici pestijo problemi staranja. Problematični so torej ljudje, ki še niso stari, pa vendarle se na neki način soočajo s staranjem svojih staršev, ki jih dejansko pestijo problemi staranja. Problematično je sočustvovanje in vživljanje (empatija) “še ne dovolj starih” odraslih ljudi v (resnično) stare ljudi – tiste, ki v svoji starosti tudi trpijo. Seveda je odločilna tudi nezavedna misel na temo lastnega staranja. V tej misli najbolj trpijo narcistični ljudje, ki si sebe ne znajo predstavljati kot stare in za katere je misel na staranje moreča. Sicer pa je treba reči, da stare ljudi verjetno njihova starost niti ne muči tako, kot si to predstavljamo ljudje, ki še nismo stari. Obrambni mehanizmi, ki jih premoremo ljudje, nam lahko vsa življenjska obdobja naredijo prijetna. Stari ljudje torej niso tako nesrečni zaradi same starosti, kot si to mislijo ljudje, ki še niso stari. Res pa je, da so bolezni oz. zdravstvene težave starostnikov to, kar otežkoča starim ljudem, da bi se počutili prijetno in srečno. V tem kontekstu je skrb za zdravje ena od pomembnih kategorij staranja. Imperativ skrbi za zdravja, ki je precej povezan tudi s sedanjo ideologijo zdravega načina življenja, zaznamuje obdobje staranja vsakega človeka, ki živi v tej kulturi. V nekaterih drugih kulturah, ki jim v laičnem jeziku včasih (neupravičeno) rečemo “primitivne” kulture, starih ljudi ne bega skrb za zdravje tako kot npr. evropskega starostnika. V naši kulturi ideologija športa še posebej postavlja v ospredje gibanje, šport, zdravo prehrano, torej zdrav način življenja. Poleg tega gredo v to smer tudi aktualna medicina in raziskave, ki trdijo, da je človekovo “zdravo” staranje odvisno od zdravega načina življenja. Zdi se, da je dejstvo, da se gibajoči oz. s športom ukvarjajoči se človek stara počasneje oz. “kvalitetnejše” (“zdravo”) kot človek, ki se ne giblje in se ne ukvarja s športom. Če dandanes kdo trdi, da je (v naši “moderni” kulturi, civilizaciji) šport zgolj magija, ki človeku obeta zdravje, mu je težko dokazati, da to ne drži. Res je, da



statistične in nekatere druge raziskave kažejo, da se tisti, ki se ukvarjajo s športom, se gibajo in zdravo živijo, starajo počasneje. Ne moremo pa dokončno spoznati naravno vzročno-posledičnih povezav. To pomeni, da ne moremo vedeti, ali se človek počasneje stara zato, ker verjame, da mu bosta šport oz. gibanje pomagala do "zdravega" staranja, ali se "zdravo" stara zgolj zato, ker verjame, da mu sodobna magija – torej šport, gibanje in "zdravo življenje" – pomaga do daljšega življenja. Ko je naš nekoč najstarejši olimpijonec Leon Štukelj praznoval 100-letnico rojstva in ob tem "zdravo", torej aktivno (športno) živel, so vsi strokovnjaki njegov aktivni življenjski slog prepoznali kot formulo za dolgo življenje. Zdi se, da je res, da tisti, ki "aktivno" živi v starosti, se giblje, pazi na prehrano ipd., živi dlje. V povezanosti aktivnega življenja, prežetega s športom, in "kakovostnega" staranja bi dejansko lahko našli formulo za daljše življenje.<sup>21</sup>

Filozof (lingvist) Wilhelm von Humboldt je že pred 200 leti rekel, da bo nekoč sramota, ko bo človek bolan – z aluzijo, da se vsaka bolezen "rodi" v glavi, v mislih, in da je bolan tisti, ki sebi dopusti, da zboli. Freud je 100 let po tem, še preden se je uveljavil kot psihoanalitik, vedel za fenomen t. i. "somatične ustrežljivosti" in "bega v bolečino".

Tudi Lacan daje v tej zvezi filozofski odgovor, in sicer, da bistvo osebnosti ni v telesni zunanosti, ampak v notranjem jedru, ki se ne spreminja, čeprav telesne funkcije variirajo ali usihajo.

Vedeti moramo, da imajo v začetku srednjih let telesne funkcije širok obseg, konec srednjih let (že po 30. letu) pa je omejitve zelo očitna, kar se kaže v vrhunskem športu. Umske aktivnosti pa se lahko definitivno ohranjajo v ustvarjalnosti vse življenje, ta neomejenost je lepo razvidna v umetnosti in znanosti (Beethoven, Goethe, Leonardo, Tesla, Riefenstahlova).

<sup>21</sup> Lunaček, 1998, 144.

Človek je, kot nas je poučil Freud, subjekt nezavedne želje, to pa pomeni, da je njen podložnik. Tu je na delu metafora kot premik: avtonomen ni subjekt, avtonomna je želja.<sup>22</sup>

Sedaj pa pogledjmo osnovo in bistveno, kar leta prinašajo v psihološkem pomenu, tj. kako se kažejo nekatere psihične značilnosti, posledično pa tudi človekova čustva in aktivnosti. Na tej točki si bomo morali spet pomagati z *libidinalno ekonomijo* in *teorijo libida*, ki se je po Freudu tako okrepila in nadgradila, da je skorajda nemožne klasično, ortodoksno freudovsko govoriti o libidu. Na laično-retorični ravni lahko za libido rečemo marsikaj, kljub temu da v strogo teoretskem smislu to ne drži. Za psihoanalitični diskurz pa je vendarle pomembno, če rečemo, da npr. "človek libido potlači" ali *jaz* predstavlja "zbiralnik libida". Obe trditvi v strogo teoretskem smislu namreč ne držita (libido ni nikoli potlačen, lastnik libida je *ono*). Zaradi tega je diskutabilna oz. teoretsko nedorečena tudi dikcija, da libido s starostjo samo še narašča, kar je ne nekaterih mestih nakazoval tudi sam Freud. Vendar je treba vedeti, da je Freud nemalokrat govoril o libidu kot o "interpretirani (in manifestni) seksualni energiji". V osnovi pa je libido (po mnenju avtorice) vendarle zgolj nedefinirana in "neinterpretirana" življenjska energija. V motivacijskem smislu so etična oz. altruistična dejanja kot nekakšna konstitutivna logičnost, sama po sebi ne ustvarjajo samostojne energije, temveč si jo sposojajo oz. (s)prejemajo iz libidinalnih (gon-skih) energetskega depojev (uskladiščenih v *onem*). Kakor so *največje intelektualne mojstrovine iz istega testa kot največje pregrehe*, so prav tako najbolj etična in altruistična dejanja iz istega (energetsko-motivacijskega) testa,<sup>23</sup> iz katerega nastajajo največje seksualne

---

<sup>22</sup> Rutar, 2001, 77.

<sup>23</sup> Octave Mannoni je v svoji knjigi Freud (CZ, Ljubljana 1986) izpostavil Freudovo tezo, da so "najvišje človeške vrednote iz istega testa kot najhujše pregrehe" (str. 109).

(manifestne, mesene) pregrehe in najvišje duhovne (kulturne, športne, politične, gospodarske, verske itd.) mojstrovine. Vmes je le sublimacija, kot obrambni mehanizem, ki libidinalno energijo de-seksualizira iz manifestne seksualnosti v latentno formo. Ob vsej psihoanalitični nadgradnji, katere avtorji so bili novofreudovci (npr. Lacan), je težko freudovsko govoriti o libidu. Koncept želje je nadgradil znamenito Freudovo gonsko oz. libidinalno pobudo, o kateri govori (npr. še v l. 1934 v *Mojzes, njegovo ljudstvo in monoteistična religija*, še prej pa v svojih znamenitih 12 metapsiholoških spisih).<sup>24</sup> Freud sam je govoril, da se libido pri različnih ljudeh različno obnaša in da ga lahko nekateri lahko porabijo velik del s sublimacijo, drugi pa ne oz. ga morajo porabiti z manifestno seksualnostjo. Skratka, po Freudu je libido zelo variabilen. Znano je, da v starosti nekatere ženske razvijejo tudi seksualne blodnje, katerih vzrok je bilo npr. opazovanje "mladih", do pasu golih gradbincev, ki so v neposredni bližini gradili različne gradbene objekte. Navajale so, da ponoči k njim v posteljo hodijo pohotni mladci, ki želijo "mesene užitke". Mnogim pa so ti isti mladci zasedali sanje in prenekatera se je zgražala, kako je to mogoče, da imajo sanje takšno vsebino. Poznan je tudi primer, ko je 80-letna gospa izgubila nedolžnost z 20 let mlajšim moškim.

Po drugi strani je Freud (tudi v svojih pismih) nakazal, da moškemu (in njemu samemu) seksualna želja upada. Od tod tudi njegova misel, da je žalostno, ko moški preživi svoje telo - v mislih je imel moško erektilno disfunkcijo v starosti. Freud (1994) govori o obdobju v življenju moških, v katerem se njihova potentnost zmanjšuje, njihov libido pa raste. Istočasno je staranje obdobje v življenju, ko nekaj libida postopoma zapusti ljubezenski objekt in

<sup>24</sup> Primerjaj v S. Freud: *Mojzes, njegovo ljudstvo in monoteistična religija in Štirje spisi o teoriji nezavednega* (oboje v Zborniku *Psihoanaliza in kultura, DZ, Ljubljana, 1981*) in *Metapsihološki spisi, SH, ŠKUC, Ljubljana, 1987*.

se prilepi na izgubljene objekte, ki niso nadomeščeni z novimi. To je vzrok, da stara oseba običajno postane bolj in bolj izolirana. V pismu prijateljici in privrženci psihoanalize L. A. Salome, Freud piše o svojem staranju: *“Postopno sem se pokril s tančico neobčutljivosti oz. brezčutnosti. To je v bistvu naravni proces, nekakšno počasno polzenje v neorgansko stanje. Mislim, da temu pravijo odmaknjenost starih ljudi.”*<sup>25</sup>

Staranje nedvomno privede do fragmentacije globalno erogene organizacije pod genitalnim primatom. Nekateri cone ponovno postanejo pomembnejše in celo pridobijo delni primat. Oralni goni lahko potisnejo nazaj druge oblike libidialnega zadovoljevanja – s tega vidika lahko trdimo, da je staranje regresivni proces. Ponovno oživi predhodne faze libidalne organizacije, prejšnje libidalne fiksacije. Eden od namenov libida je omejevati destruktivni gon in njegov zunanji odklon. To je ena od determinant staranja.

Proti koncu svojega opusa, ko je Freud enačil libido in Eros in razmišljal, da se s starostjo smrti gon loči od libida in živi v svoji agoniji. Z leti sistem psihe izgubi svojo odprtost, vse manj je izmenjav, zapre se, razgradi se v samopotrošnjo notranjih virov, ki se bližajo izčrpanju. Zdi se, da je te procese mogoče upočasniti na dva načina: s telesnimi aktivnostmi in govorom in/oz. mišljenjem. Oba načina sta specifična načina komunikacije, s komunikacijo pa se borimo proti nazadovanju. Gradimo zapletene sestave, ki bi jih drugače razgradil Tanatos.<sup>26</sup>

## **Ujetost ženskega telesa v moški pogled – tudi v starosti**

V zadnjih dveh desetletjih je na področju teorije telesa – v mislih imamo predvsem žensko telo – prisotna prava poplava diskurzov oz. knjig, ki se ukvarjajo z ženskim telesom, in to na zelo specifičen

---

<sup>25</sup> Lunaček, 1998, 145-146.

<sup>26</sup> Lunaček, 1998, 145-146.

način, ki je nemalokrat odkrito ideološki. Ni naključje, da so avtorice profeministično usmerjene. Izhajajo iz t. i. feminističnega ideološkega jedra, ki je naseljeno na marsikateri eminentni univerzi (katedrah, ki proučujejo sociologijo spolov).

Metka Kuhar v knjigi *V imenu lepote* vseskozi razvija tezo, ki jo podkrepljuje z mnogimi kulturnimi raziskavami in tezami, da je kultura žensko (telo) pahnila v neusmiljen seksualni pogled moškemu. Ženska je po njenem mnenju ujetnica moškega pogleda oz. terorja (diktata) lepote in vitkosti. Ta paradigma je značilna tudi za stara-joče se ženske, zato se malce bolj poglobimo vanjo ravno skozi freudovsko optiko.

Za profeministične študije spolov, ki tematizirajo žensko telo, se ves čas ve, da v bistvu širijo aktualno profeministično *ideologijo* – s predpostavko, da ženska skrb za lepo in seksualno privlačno telo ni prava. Feministke trdijo, da je ujetost žensk v moški pogled krivična do ženske in tudi (tako ali drugače) “naporna”. Seveda naj bi bili krivi moški in njihovi kruti seksualni pritiski na žensko (telo): Vse te profeministične avtorice bi sedanjo ideologijo zamenjale z neko novo, po njihovem boljšo oz. prijaznejšo do žensk. Ambicija *osvoboditi žensko od moškega pogleda in od diktata oz. diktature (in terorja) lepote* je aktualna v vseh zahodnih kulturah, tudi evropski oz. slovenski. Tudi stare ženske, ki bi morda lahko še kar znosno seksualno živele, se nemalokrat nezavedno zatečejo v manifestno aseksualnost, ker domnevajo, da njihovo telo ni več seksualno konkurenčno in všečno moškemu. Nasprotno navedenemu govorijo organizirane modne revije v domovih za starejše in tudi vsakodnevna lepotičenja starih gospa, ki se ličilom ne odrečejo niti takrat, ko je njihov um dementen in mehur inkontinenten. In končno – v domovih za starejše se sklepajo tudi prenekateri ljubezenske zveze.

Večina informatork je navajala, da posvečajo pozornost svojemu videzu:

*Še vedno se rada lepo uredim, čeprav sem stara 76 let. Oblečem tudi kaj bolj živega.*

*Rada imam urejeno frizuro. Hodim redno k frizerju, zdi se mi, da se bolje počutim, če dobro izgledam.*

*Redno si barvam lase, tako malo skrijem leta.*

*Ob upokojitvi sem se večkrat zalotila, da sem se malo polenila. Včasih sem imela celo občutek, da se mi ne ljubi več urediti, kot sem se prej. Poklicala sem hčerko in se ji potožila. Hči me je 'vzela v roke' in rekla. Mama ti si bila vedno mladostna, ne moreš se oblačiti kot 20-letnica, ampak barve, ki si jih nosila v srednjih letih, lahko. Hvalježna sem ji. Danes imam oblečen živopisen plašč. Barve mi dajejo samozavest.*

Freud sicer ni na dolgo in široko tematiziral ženske lepote, kar je po svoje logično. V njegovih časih žensko telo še ni bilo transparentno, javno razgaljeno. To se je eksplicitno zgodilo šele v seksualni revoluciji konec 60. let – najprej v ZDA. Je pa Freud o ženski, delno tudi o njenem lepotičenju, posredno spregovoril s konceptom ženskega telesnega narcizma, ki je v osnovi vezan na lepoto ženskega ("preostalega") telesa. S konceptom kastracije se je mogoče prebiti do temeljev psihoanalitičnega razumevanja te "kulturne intervencije" v rituale lepotičenja (ženskega) telesa in drugih telesnih praks, med katere sodijo tudi rituali rekreativnega ukvarjanja s športom oz. skrbi za zdravo telo, ki so pri starostnikih tako pomembni.

Freud feminizma ni resno obravnaval, saj je s konceptom kastracije oz. Ojdipovega kompleksa s to "družbeno anomalijo", kakor je označil feminizem, hitro opravil. Nekaterih njegovih ortodoksnih naslednikov pa se drži smola. Teme, s katerimi se teoretsko spopada feminizem, je namreč mogoče hitro korektno in legitimno razložiti, vendar je problem v tem, da (pro)feministični izobraževalni lobiji v rokah trdno držijo institucionalno-izobraževalne vzvode. Svoje "resnice" razglašajo za spoznanje. Nekaj paradnih Freudovih misli

je bilo prav od feministk javno osmešenih. Trhli in shizmatični status *nezavednega*, posledično pa tudi celotne psihoanalize (kot miselnega koncepta spoznavanja človekove duševnosti in družbe ter kulture nasploh), navdaja s *spoznavno skepso* celo same teoretske psihoanalitike in filozofe, zato je razumljivo, da drugi nepsihoanalitični teoretiki (sociologi in psihologi) v psihoanalitične interpretacije kulturnih praks *ne verjamejo* oz. se v njih "ne znajdejo".

Raziskave in teorije, ki so v kontekstu seksualnosti – tudi starostnikov – relevantne, niso nekaj, kar bi bilo mogoče spoznati brez pomislekov in skepse. Profeministične (ideološko nasičene) "raziskave" so v osnovi morda včasih nezavedno napajane iz ženske (latentne) feminilnosti in se nanašajo na družbeno oz. kulturno pogojeno konstrukcijo spolne identitete. Znano je, da (pro)feministične avtorice (in avtorji) v svojih diskurzih trdijo, da je spol (ang. *gender*) družbeno oz. kulturno pogojen, torej umetno posredovan, konstruiran.

Z znanstvenoteoretskega oz. psihoanalitičnega vidika se zdi škoda, da vodilne (pro)feministične avtorice ne pomislijo, da ima kulturno posredovanje lepotnih idealov neke ("naravne") korenine oz. psihične dispozicije, ki so (po Freudu) plod narave človeka, torej njegove duševnosti, ki se skozi otroštvo naseli vanj zaradi miselnega soočenja z anatomijo spolnih organov. V mislih torej nimamo nič biološkega ali nevrološkega, torej dednega oz. genskega. V mislih imamo pojem *nezavedno* (z vsemi infantilnimi potlačitvami), vključno z *željo*, hlepečo k *ugodju* in/oz. *užitku*, ki jo napaja libido oz. libidinalna (psihična) energija. Tezi, da je prav *nezavedna želja*, ki je seveda (latentno) *seksualne* narave, saj se po (psihoanalitični logiki) nanaša na *anatomijo spolnih organov*, v resnici tista, ki kulturi diktira posamezne odtenke kulturnosti, se ne da oporekati na noben prepričljiv način. *Ojdipov* in/ali *kastracijski kompleks* ima po Freudu takšne učinke na družbo (kulturo), da bi seveda morali go-

voriti o učinkih *razrešitve Ojdipovega in/ali kastracijskega kompleksa* na družbeno strukturo in organizacijo, ne pa obratno, kot vseskozi namigujejo *mainstreamovske* avtorice študij spolov (in skrbi za telo): “Trpljenje” v lepotne ideale ujete ženske po Freudu ne more biti kulturni konstrukt patriarhalne ideologije. Teza, da je “ženska mučenica, ki jo bo skrb za lepo telo ugonobila, in da je za to kriva (potrošniška) kultura, ki jo vodijo moški”, glede na Freudov teoretski opisu ni legitimna, temveč je v tem primeru učinek feministične ideologije.

### **Moško in žensko staranje**

Starost dobiva svoj pomen z interakcijo. Da bi popolnoma razumeli proces staranja, moramo vedeti, kako se ljudje vanj vključujejo, ga interpretirajo in se odzivajo na ponavljajoča se družbena sporočila o pomenu starosti. Moški in ženske slišijo dokaj različna sporočila o svojem procesu staranja.<sup>27</sup> Zato se vzorci staranja lahko za moške in ženske naše družbe v veliki meri razlikujejo.<sup>28</sup>

Posploševalne trditve o tem, kako človek dojema starost, je težko izreči. Resnici pa se približamo, če ločeno raziskujemo “žensko” in “moško” starost. Spol je ena glavnih determinant, ki oblikujejo doživljanje sveta, in pomembna determinanta socialne diferenciacije, zato se tudi v doživljanju starosti vidi občutna razlika med moškimi in ženskami.<sup>29</sup> Moški in ženske v srednjih in starejših letih se prilagajajo drugačnim življenjskim dogodkom in si ustvarijo različne življenjske sloge.<sup>30</sup>

Dejstvo, da moški postanejo privlačnejši s pojavom sivih las, ni naključje, temveč obstajajo dobri sociobiološki razlogi, zakaj je tako.

---

<sup>27</sup> Karp in Yoels, 1986, 272.

<sup>28</sup> Bengtson, 1977, 335.

<sup>29</sup> Južnič, 1998, 293.

<sup>30</sup> Bengtson, 1977, 333–334.



Produkcija sperme in izločanje testosterona se pri moškem s starostjo ne ustavi, podoba ženska pa je po ustavitvi ovulacije drugačna in tudi počuti se precej drugače. Starejši moški nikoli ne izgubijo reproduktivne funkcije in ostajajo seksualno privlačni. Lahko si celo ustvarijo novo družino na način, ki si ga ženska istih let ne more privoščiti.<sup>31</sup>

Ko moški odraščajo, se presojujejo po dveh vrstah fizičnih standardov – ena vrsta je primerna za dečka, druga za moškega. Lepotni standardi za dečke so podobni tistim za deklice. Ko se dečki socialno spremenijo v moške, jih družba presoja z drugo vrsto lepotnih standardov – s tistimi, ki so povezani z zrelostjo, kot so “karakterne gube” okoli oči, posledice vsakdanjega britja ipd. Ženske se po drugi strani vse življenje presojujejo le po enem standardu fizične lepote – po tistem, ki je primeren za mlada dekleta. Izguba dekliškosti in odziv družbe na to prisilita nekatere ženske, da se skušajo upirati naravnim posledicam minevanja časa s pretirano skrbjo za svoj videz in s poseganjem po lepotnih operacijah in drugih sredstvih, ki naj bi ohranjala lepoto. Te ženske skušajo skriti svojo resnično starost ali o njej lagati. Tako obnašanje je tragičen dokaz dvojnih standardov staranja v naši družbi.<sup>32</sup> Maska, ki naj bi prikrila starost, hoče uskladiti um in telo kot enako mlada.

Nekateri starejši so sposobni sprejeti telesne spremembe in pešanje ter stavijo na trajnost zdravega intelekta. Seveda je to lažje za moške, saj jim ne preti dvojna nevarnost starizma in seksizma, fiziološki znaki staranja so zanje lahko izvor spoštovanja ali pa so nepomembni, ženske pa ostajajo pod pritiskom, kako ustrezati moškim očem, ali pa tvegajo socialno nevidnost, ki je posledica izgube fizične privlačnosti.<sup>33</sup> V več študijah je bilo ugotovljeno, da

<sup>31</sup> Greer, 1991, 335-336.

<sup>32</sup> Karp in Yoels, 1986, 271.

<sup>33</sup> Blaikie, 1999, 191.

imajo starejše ženske bolj negativno samopodobo kot moški. Ženske imajo na splošno tudi več negativnih stereotipov o staranju in starejših ljudeh kot moški.<sup>34</sup>

## Kult mladosti

Vsi organizmi in telesa se starajo, pomen tega staranja pa je socialno relativen. Človeški življenjski krog zagotovo temelji na biološkem procesu staranja, a vsak od nas prehaja tudi čez zapletene mreže socialnočasovnih procesov, ki konstituirajo celotno izkušnjo staranja v vsakdanjem življenju.<sup>35</sup> Ljudje torej nismo zgolj predmeti narave ali pasivni prejemniki za biološke procese, ki se dogajajo z minevanjem časa, ampak dajemo pomen procesu staranja s tem, da o njem premišljujemo, ga interpretiramo, definiramo, kategoriziramo in mu pripisujemo vrednote. Te mentalne aktivnosti imajo neposreden vpliv na dejansko vedenje.

Kronološka starost je določena z rojstnim datumom in nanjo ne moremo vplivati. Povezana je s posameznimi življenjskimi dogodki: vstop v šolo, v poklicno življenje, upokojitev. Dogodke sprejmemo takrat, ko nam jih vsili družba, četudi smo nanje pripravljeni ali ne. Biološko starost težko merimo. Žal ne obstajajo merski instrumenti, s katerimi bi lahko dovolj zanesljivo merili dejansko starost telesa. Psihološka starost je prepletanje osebnih in socialnih dejavnikov. V starosti si niti dva človeka na svetu nista podobna. Vsak posameznik v starosti odseva edinstvenost svoje življenjske poti.

Kronološka starost je simbol, ki je podrejen neprestanemu človeškemu definiranju in redefiniranju, prav tako pa so starostne kategorije socialni konstrukti, ki jih ni moč razumeti zunaj konteksta, v katerem so definirane.<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> Bengtson, 1977, 333.

<sup>35</sup> Adam, 1990, 99.

<sup>36</sup> Karp in Yoels, 1986, 272–273.

V cikličnosti življenja ima starost poseben družbeni položaj. Nanjo se veže bolj ali manj izrazita simbolika. Poleg čisto fizioloških vidikov je starost tudi poseben socialni in kulturni konstrukt, zato ni isto biti star v različnih družbah in kulturah. Starosti se v nekaterih družbah pripisuje nakopičena modrost in se z njo uveljavlja koristnost starega človeka – tako je lahko starost spoštovana. V drugih družbah pa je ravno obratno in star človek je odveč in v nadlego.<sup>37</sup> Zlasti je bila starost lahko nevšečna takrat, ko je imela družba v svoj vrednostni sistem vgrajen kult mladosti in je poudarjala fizično moč – star človek seveda ni mogel tekrovati z mladostjo. Če ni bilo nadomestila, ki bi pripisovalo starosti večje védenje in izkušnje na račun oslabiljenih fizičnih zmogljivosti, je bil star človek nezaželen. Za ženske pa je bila lahko “meja” v “koristnosti” prenehanje njene reprodukcijske vloge, torej naj bi ne bila več potrebna, če ne more rojevati otrok.<sup>38</sup>

Mladostni videz v povezavi z mladostno naravnostjo je cenjen atribut in je sestavni del sodobnega ideala privlačnosti. Naša kultura ocenjuje stara leta kot umik od seksualnih, poklicnih in celo družbenih dejavnosti. Zato danes ženska, ki ni ravno v rosnih letih in želi obdržati službo, čuti, da mora biti videti mlajša, živahnejša, odločnejša. Lepo telo se povezuje z mladostjo. S staranjem naj bi ženske izgubljale svojo privlačnost. Ko ženske opazijo fizične znake staranja svojih teles in si istočasno oblikujejo mnenja o svojih telesih na podlagi sporočil družbe, v kateri živijo, poskušajo spremeniti svoja telesa in se približati tistim, s katerimi se primerjajo.<sup>39</sup>

## Starost in zdravje/bolezen

Meja 65 let, ki določa začetek starostnega obdobja, je za nekatere prenizka, saj poznamo starostnike, ki so pri teh letih še vedno zelo

<sup>37</sup> Južnič, 1998, 296.

<sup>38</sup> Južnič, 1998, 302.

<sup>39</sup> Lenart, 2002, 85–86.

vitalni in produktivni. Vsekakor pa statistike kažejo, da se po 65. letu vse pogosteje pojavljajo zdravstvene težave, kot so nevrovaskularna obolenja, kardiovaskularna obolenja, demence, kronične bolezni in poškodbe. To so zdravstveni problemi, ki vodijo v zmanjšano zmožnost izvedbe vsakodnevnih aktivnosti in sodelovanja v družinskem življenju ter udeležbe v družbi, kar se kaže v slabši kakovosti življenja.<sup>40</sup> Zmožnost početi nekaj koristnega zase ali drugega je za posameznika ključnega pomena, to vključuje zmožnost zaslužiti za življenje (v materialnem smislu), skuhati kosilo, obuti si čevlje ali katero koli sposobnost, ki jo posameznik v tem trenutku potrebuje.<sup>41</sup> Evropske raziskave kažejo, da ima kar 50 % populacije nad 65 let težave pri izvajanju vsakodnevnih življenjskih dejavnosti (ADL – *activity of daily living*): Starostnikova zmožnost njihove izvedbe ima velik vpliv na njegovo možnost živeti v domačem okolju ter na njegovo zdravje in dobro počutje.<sup>42</sup>

Starostnice imajo starost in staranje za netragičen naraven pojav, ki ga sprejemajo in so z njim sprijaznjene. Tako tistim, ki so zdrave, kot tistim, ki so jih prizadele bolezni, je zdravje osnovna vrednota. Zavedajo se, da je kakovost življenja odvisna od njihove zmožnosti samostojnega funkcioniranja, ki jo zdravje pogojuje. Vse informatorkе so navajale, da ne občutijo žalovanja za izgubljeno mladostnostjo in fizično lepoto, kar potrjuje njihovo razumevanje in sprejetje starosti kot naravnega pojava. S tem ko sprejemajo starost kot naraven pojav, pa kažejo tudi naraven in zdrav odnos do svojega telesa. To se v starosti ne zanemarja in prepušča nazadovanju in propadanju, temveč se zanj tako kot v drugih obdobjih življenja skrbi in ohranja vitalno. To pa je pri vseh informatorkah tudi vzrok, da so se priključile skupini za telesno vadbo.

---

<sup>40</sup> Rogmans, 2001, 100.

<sup>41</sup> Bateson, 1996, 6.

<sup>42</sup> Iwarson, 1997, 47.

Po mnenju Hojnik-Zupančeve<sup>43</sup> lahko ne glede na intrakategorialno heterogenost pri stari populaciji opazujemo splošno tendenco od večje k manjši samostojnosti. Gre za postopno zmanjševanje samostojne obvladljivosti telesa in okolja. S fizično onemoglostjo se zmanjšuje prostorska mobilnost. Fizični prostor postaja ovira za dostopnost ljudi, stvari in informacij. Tako postaja star človek omejen na stanovanje in s tem tudi omejen v svoji samostojnosti kot subjekt aktivnega delovanja in selektivnega sprejemanja pobud iz okolja. Ta sprememba lahko vodi v družbeno izolacijo ali pa v svetlejšo izbiro, kot je vključitev starostnika v različne razpoložljive podporne mehanizme, ki jih danes ponuja okolje. Podporni mehanizmi vključujejo na eni strani neformalno mrežo, na drugi pa lokalno formalno podporno mrežo.

Življenjske dobe so vselej človekova natančnejša vstavljena družbo in njene dele.<sup>44</sup> Starost je pomembno merilo za distribucijo socialnega prestiža: dostop do moči, materialnih virov ipd.<sup>45</sup> Pri staranju gre za serijo telesnih sprememb, fizioloških dogajanj in tudi za bolj ali manj izrazite "premike" v duševnosti. Staranje kot proces ostaja neraziskano in skriva veliko nerešenih vprašanj tako o fizičnem kot mentalnem staranju.

Vsekakor se odnos do starejših kaže v odnosu do starega telesa, na tej fiziološki ravni. To se pač ne da spregledati.<sup>46</sup> Znaki staranja, šibko meso, gube, sivi lasje itd. indicirajo šibkosti telesa in so stigmatizirani v kulturi, ki poveljuje mladost.<sup>47</sup> Gledanje na telo starega človeka je lahko vir negativnega odnosa do starosti, v sodobni družbi se izrazito poveljuje mlado telo, zlasti kot paradigma lepote

<sup>43</sup> Hojnik-Zupanc, 1999, 73.

<sup>44</sup> Južnič, 1998, 278.

<sup>45</sup> Blaikie, 1999, 15.

<sup>46</sup> Cohen, 1984, 246.

<sup>47</sup> Blaikie, 1999, 138.

in želenosti.<sup>48</sup> Ljudje staranja praviloma ne sprejemajo navdušeno, z minevanjem življenja in pešanjem telesa se težko spravijo.

Ženske večkrat ostanejo ovdovele in preživijo več let s starostnimi boleznimi kakor moški. Zelo pozna starost pogosto pomeni biti bolan, osamljen, odvisen ali živeč v instituciji.<sup>49</sup> Posebno pa je za človeka lahko mučno pričakovanje smrti.<sup>50</sup>

V literaturi je najti različne podatke o telesni čilosti in zdravju starostnikov. Nekateri avtorji govorijo o dobrem telesnem zdravju starostnikov. Starejši ljudje naj bi bili večinoma zadovoljivo zdravi. Med 65. in 85. letom večine starostnikov zdravje ne ovira neposredno pri njihovem življenju in delovanju. Glede zdravja obstajajo razlike med starostniki različnih socialno-ekonomskih statusov: bogatejši so bolj zdravi, starostniki z ruralnih območij imajo pogosteje kronične bolezni, ki omejujejo njihove aktivnosti.<sup>51</sup>

Sodobni socialni programi za kakovostno staranje in sožitje generacij morajo upoštevati predvsem samostojnost ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Velika večina tretje generacije povsem samostojno skrbi zase, preostaja pa ji tudi veliko moči, volje, znanja in vseh drugih sil, tako da dela za mlajši generaciji več, kakor delata onidve zanjo: varuje vnuke, kuha in gospodinji prezaposleni družini odraslega otroka, obdeluje vrt in podobno, številni opravljajo nepogrešljiva dela v družbi, zlasti v organizacijah negospodarskega in nevladnega tretjega sektorja. Nekaj starih ljudi potrebuje delno pomoč drugih, da ohranja sorazmerno samostojnost v skrbi za svoje vsakdanje potrebe. Približno vsak deseti človek tretje generacije pa potrebuje pri opravljanju vsakdanjih življenjskih potreb veliko oskrbe in nege ali celo popolno oskrbo. Za dobro polovico teh skrbijo pri nas

---

<sup>48</sup> Južnič, 1998, 299.

<sup>49</sup> Zupančič, 1996, 104.

<sup>50</sup> Južnič, 1998, 279.

<sup>51</sup> Zupančič, 1996, 102.

domači, slabi polovici pa omogočajo oskrbo v javni mreži domov za stare ljudi (skoraj 5 % populacije nad 65 let), socialno pomoč na domu in dnevno varstvo. Toda treba je poudariti, da so – če gledamo s celostnega vidika vseh človekovih razsežnosti – tudi povsem nesamo-stojni stari ljudje še marsičesa zmožni. Zato morajo programi, ki so namenjeni njihovi oskrbi, upoštevati, kaj zmorejo ti stari ljudje na tak ali drugačen način dati, ne le kaj potrebujejo:

Informatorka so o omejitvah (predvsem telesa) navajale:

*To je čisto naravno, da nam z leti malo pešajo moči in tudi gibčnost je slabša. Ne upam več skočiti preko ovire.*

*Po operaciji kolka sem okornejša, zato moram skrbeti za boljšo gibčnost. Hodim na telovadbo dvakrat tedensko. To mi zelo pomaga.*

*Pri spremembi vremena me bolj boli v sklepkih. Večkrat sem že padla, dvakrat sem se poškodovala, gleženj in ramo. Za zdaj lahko še vse naredim, gospodinjim, delam na vrtu. Kljub vsemu mi zdravje kar dobro služi.*

*Hitreje sem utrujena. Včasih sem lahko delala vse, zdaj kakšnih stvari ne zmorem več. Težko pomivam okna ali pa kaj težkega nosim. V začetku me je to motilo, pa sem se navadila.*

## Doživljanje starosti

Kako se človek počuti v lastnem telesu, je ključnega pomena za njegovo funkcioniranje v svetu in komuniciranje z njim, saj je telo naš transponder, s katerim se predstavljamo. Starost je zaznamovana s pešanjem telesa in hitrejšo dovtetnostjo za različne bolezni. A znotraj svojih zmogljivosti se starostniki lahko počutijo izvrstno.<sup>52</sup>

*Skrbim za svoje telo, redno telovadim in se vozim s kolesom. Počutim se odlično.*

Doživljanje starosti opredeljujejo še naslednje asociacije:

*Manj potujemo, kot smo včasih.*

<sup>52</sup> Bizjan, 2005, 80.

*Odkar imam operiran kolk, se težje pripogibam, težko 'pridem' na tla.*

*Še vedno vozim avto. To mi daje občutek svobode in še prijateljice vzamem s seboj.*

*Z leti postajam bolj premišljena. Bolj načrtujem aktivnosti.*

## **Počutje v lastnem telesu in ohranjanje vitalnosti**

Obstaja veliko teorij in raziskav, ki ugotavljajo recept za zdravo življenje in dobro telesno počutje. Informatorke so vse navajale pomen *zdravja* za dobro počutje. Prepričane so, da je telesna vadba eden od načinov ohranjanja vitalnosti in preprečevanja bolezni.

*Že nekaj let hodim k telovadbi, sedaj kar trikrat na teden. Mi je všeč, ker je vključen tudi ples. Potem se tako dobro počutim. Všeč mi je skupina, ker smo postali prijatelji.*

*Poleg telovadbe še kolesarim, hodim na izlete v naravo. Za svoja leta (77) se odlično počutim. Za zdravje je treba skrbeti. Nisem še imela nobene resne bolezni. Včasih me že kaj boli, toda treba je iti naprej.*

Na vprašanje, kaj poleg telesne vadbe še naredijo za svoje zdravje, so informatorke govorile o prehrani:

*Skrbim, da bolj zdravo jem, veliko sadja in manj mesa. Poslušala sem predavanje, da je to dobro. Govorili so, kako so antioksidanti dobri. Okoli pasu me je malo preveč, pa ne bom hujšala, ker se dobro počutim.*

*Pazim na prehrano. Rada imam jedi iz otroštva, kašo, močnik, polento, skratka žita. Dietetiki pravijo, da je to zdravo. Imam težave s 'sladkorno' in holesterolom, pa me poglejte, kako sem suha (gospa je v resnici vitka, op. avt.):*

*Zelo pazim, da se ne zredim, ker imam težave s koleni in kolki. Zdravnik mi je rekel, da teža zelo vpliva na sklepe.*



*Hrana je poleg telovadbe zelo pomembna za dobro počutje. Bolje se počutim, če kaj dobrega pojem. Ni treba, da je veliko, samo da je dobro.*

*Z možem vrtnariva na vikendu. Tam sva kar tri četrt leta. Pride-lava vso zelenjavo, ki jo potrebujeva, pa še za otroke ostane. Veseli so, če jim kaj prineseva. Pozimi hodiva skoraj vsak dan na Jošta in dvakrat tedensko k vam na telovadbo. Privoščiva si tudi dopust. S prijatelji vsako leto odidemo na križarjenje po Jadranu. Vsako tretjo soboto v mesecu hodimo na pohode z istimi prijatelji. Ja, pa rojstne dneve praznujemo skupaj. Vse to pomaga za dobro počutje.*

Dejstvo, da starostnice živijo v kulturi, ki povečuje mladost in telesnost, jim ne kroji odnosa do lastnega telesa. Kajti po "zapovedih" kulta mladosti bi se morale počutiti odveč, nekoristne, manjvredne, grde, polne občutij nesprejemanja lastnega telesa in posledično močno depresivne. Česa podobnega v stiku z njimi nismo opazili. Na svoje telo gledajo zelo realno in ga ne primerjajo s telesi mlajših. Ne nosijo pečata manjvrednosti in nesmiselnosti bivanja, ki bi jim ga lahko zadali sodobni lepotni ideali. Zakaj je tako, je težko reči. Morda bi pri današnjih starostnicah tretjega življenjskega obdobja našli povsem drugačno sliko. Zdi se, da so starostnice ohranile svoje vrednote in poglede na svet in se jim sodobni svet s svojimi drugačnimi vrednotami, pogledi in prijemi ne more tako približati, da bi jih lahko ogrožal. V svoji okolici ne zaznavajo stereotipnega mišljenja, za subtilna sporočila o manjvrednosti starosti v množičnih medijih pa niso dovzetne, saj svoje podedbe tudi v preteklosti niso gojile na podlagi medijev.

## Zaključek

Starejši so vedno v nevarnosti, da postanejo *drugi*, da jih sprejemajo – kot povsod tujce – z mešanico spoštovanja in gnusa.<sup>53</sup> Družbe, ki

<sup>53</sup> Gutmann, 1977, 322.

spodbujajo egocentričnost in sebičnost, bodo usodne tako za mlade kot za stare, tiste, ki spodbujajo altruizem, pa priskrbijo varnost tudi ranljivim skupinam. V takšnih družbah otroci v svojih starših ne vidijo nekoristnih, grdih oseb, ampak razumejo, da so bili nekoč krepkejši in vitalnejši, kakor so zdaj, in jih zaradi tega ne spoštujejo manj. Tako se starejše osebe izogonejo temu, da postanejo *tujci*, in so obvarovane pred strahom in odmikom, ki bi jih lahko doletela, če bi bile kot *drugi*.<sup>54</sup>

V zadnji četrtini 20. stoletja smo bili priča obratu k vedno bolj individualizirani, potrošni kulturi, v kateri se lahko navidezno izognemo starosti s pomočjo cele palete mladost ohranjajočih tehnik in življenjskih slogov.<sup>55</sup>

Kulturno zanikanje smrti, umiranja in vse pogosteje tudi globoke starosti lahko pomeni majavo bazo, na kateri se gradi občutek mladostne nesmrtnosti. To pa zahteva od posameznikov nenehno pozornost, ki je usmerjena na samoprezentacijo. Če se le dovolj potrudiš, lahko vzdržiš svoj videz in spolni nagon – in se nikoli ne postaraš.<sup>56</sup> Konstantno pehanje za mladostjo stigmatizira stare in bolne in jih prikazuje kot človeške napake.<sup>57</sup>

Vse intervjuvane starostnice imajo starost za normalen, naraven, netragičen pojav, ki ga sprejemajo in so z njim sprijaznjene. Vsem je zdravje osnovna vrednota, tako tistim, ki so že imele zdravstvene težave, kot tistim, ki so zdrave. Vse navajajo, da je starost prav tako lepa, kot so lahko lepa druga življenjska obdobja. Kakovost življenja je povezana z zdravjem in sposobnostjo funkcioniranja v vsakdanjem življenju. Tako kot sprejemajo starost, sprejemajo tudi starostne spremembe na telesu.

---

<sup>54</sup> Prav tam, 315–316.

<sup>55</sup> Blaikie, 1999, 208.

<sup>56</sup> Prav tam, 107.

<sup>57</sup> Prav tam, 109.

Ko smo jih opazovali med telesno vadbo in pri gibanju nasploh, so vse izžarevale lahkotnost in vedrino. Opazovanje samo je težko določalo starost (kronološko) posamezne informatorke. Vsem je bilo skupno zavedanje o pomenu zdravja in dobrega počutja (v lastnem telesu in z njim). Nobena ne sprejema starosti kot stopnjo pešanja, kar je razširjeno v zahodni kulturi. Takšno pojmovanje je očiten stereotip, ki ne upošteva resničnosti dejanskega stanja, saj so stvari veliko bolj razgibane.

O informatorkah naj navedemo še podatek, da imajo skoraj vse več kot srednješolsko izobrazbo, torej sodijo izobrazbeno nekoliko višje kot povprečna populacija. Njihovi odgovori tudi zaradi tega ne presenečajo.

## Bibliografija

ADAM, B. (1990): *Time and social theory*. Philadelphia: Temple University Press.

BATESON, M. C. (1996): "Enfolded activity and the concept of occupation", *Occupational Science*, št. 11, 5-11.

BENGSTON, V., KASSCHAU, P. L., RAGAN, P. K. (1997): "The impact of social structure on aging individuals", v: *Handbook of the psychology of aging*. New York, 327-354.

BIZJAN, T. (2005): "Staro žensko telo v mlinu kulta mladosti", *Etnolog* 15, 81-96.

BLAKIE, A. (1999): *Ageing and popular culture*. Cambridge etc.: Cambridge University Press.

COHEN, R. (1984): "Age and culture theory", v: Kertzer, D., Keith, J., *Age and anthropological theory*. London, 234-249.

FONER, N. (1984): "Age and social change", v: Kertzer, D., Keith, J., *Age and anthropological theory*. London, 195-216.

- GREER, G. (1991): *The change: woman, aging and the menopause*. London: Penguin.
- GUTMANN, D. (1977): "The cross-cultural perspective: notes toward a comparative psychology of aging", v: Birren, J. E., Schaie, K. W., ur., *Handbook of the psychology of aging*. New York, 302-326.
- HOJNIK-ZUPANC, I. (1999): *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- IWARSON, S. (1997): *Functional capacity and physical environmental demand*. Doctoral dissertation. Lunds University. Lund.
- JUŽNIČ, S. (1998): *Človekovo telo med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- KARP, D. A., YOELS, W. C. (1986): *Sociology and everyday life*. Itasca, Ill.: F. E. Peacock Publishers.
- LENART, R. (2002): *O oblačenju*: diplomska naloga. Naravoslovno-tehniška fakulteta Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Lenart.
- LUNAČEK, M. (1998): "Psychological dimensions of aging", v: Zbornik *Šport-zdravje-starost*, Bled. 142-147.
- PAPEŠKI SVET, (1999): *Dostojanstvo starejših ljudi in njihovo poslanstvo v Cerkvi in svetu*. Ljubljana: Družina.
- PEČJAK, V. (2009): "Starost je tabuizirana", *Dnevnik*, 8. 8., 13.
- ROGMANS, W. (2001): "Prevention of fall injuries among senior citizens in the European Union", *Injury Control and Safety Promotion*, 8, 99-106.
- RUTAR, D. (2001): *Teorija subjekta*. Ljubljana: samozaložba.
- ZUPANČIČ, M. (1996): *Izbrane teme iz predmeta Razvojna psihologija II*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta.