

Menim, da je knjiga Anselma Grūna *Ne zamudi svojega življenja* koristno orodje za potovanje v svoje »sebstvo«, za raziskovanje sebe in za razumevanje drugih. V pomoč je lahko različnim strokovnjakom in terapevtom za delo z ljudmi. Jezik in slog pisanja sta privlačna in razumljiva. Potencialni bralci so vsi ljudje, tako katoličani kakor vsi ostali, ki se sprašujejo, kako ravnati, da ne bi zamudili svojega življenja; knjiga jim lahko pomaga ovrednotiti in obvladati svoje življenje. Modrosti, ki so v knjigi citirane iz evangelija, so zimzelene in univerzalne. Avtor v tej knjigi postavlja ogledalo, v katerem se bralci prepoznamo.

Mitja Slapar

Palmer J. Parker (2018). *ON the BRINK of EVERYTHING. Grace, Gravity and Getting old.* Oakland: Berrett-Koehler Publisher, 240 strani.

STAROST NI NEKAJ OBROBNEGA V ŽIVLJENJU

Palmer J. Parker (roj. 1939) je avtor že več prodajnih uspešnic na temo izobraževanja, skupnosti, vodenja, duhovnosti in družbenih sprememb. V svoji zadnji monografiji (2018) se posveča vprašanju, ki se človeku porajajo ob približevanju koncu življenja. Delo sestavlja sedem poglavij, ki obravnavajo teme življenjskega smisla in vprašanja minljivosti. Avtor v pisanje vključuje lastne zgodbe, spomine, dnevniške vpise in refleksije ter bogato zbirko odlomkov, govorov in citatov drugih del, ki se nanašajo na obravnavane vsebine, na primer dela Thomasa Mertona, Williama Sloaneja Coffina, Mary Oliver, Rumija, Mayja Sartona, Dylana Thomasa in Williama B. Yeatsa. Mark Nepo (2018) delo zaradi tega označi kot najbolj integralno in odprto refleksijo

o staranju, ki bralca pozitivno pretrese in mu pomaga vzpostaviti bližino s seboj, drugimi, svetom in življenjem. Čeprav gre za poljudno branje, je delo z gerontološkega vidika pomembno, saj prinaša uporabne ideje za delo v praksi ter nudi pripomoček za obravnavo številnih vprašanj, s katerimi se soočamo v interakciji s starejšimi.

Velik pomen knjig pri čustveni podpori starejših je bil v gerontologiji ekspliciran že ob koncu 80. let, biblioterapija pa že več desetletij kaže dobre rezultate pri delu s starejšo populacijo (Adegun, Oke in Fashina, 2018; Mieskowski in Scogin, 2015; Scogin, Hamblin in Beutler, 1987; Scogin, Jamison in Gochneaur, 1989; Scogin idr., 2014).

V prvem poglavju (*The view from the brink: what I can see from here*) avtor opisuje nekaj svojih življenjskih modrosti, ki se jih je naučil med staranjem. Predvsem poudarja, kako je pomembno hoditi skozi življenje z odprtimi očmi in odprtim srcem za nove izkušnje. Bralca spodbuja, naj življenje v vseh starostih obdobjih sprejema na podoben način, kakor ga sprejemajo otroci, tj. s čudenjem. Ugotavlja, kako pomembno je pri iskanju odgovorov zastavljati prava vprašanja, ravno to pa omogoča stalna odprtost za nove perspektive.

Drugo poglavje (*Young and old: the dance of the generations*) se osredotoča na kreativno sodelovanje in interakcijo med generacijami. Avtor starejšo generacijo spodbuja, da se povezuje z mlajšimi, saj medgeneracijsko povezovanje vse generacije napaja z življenjsko energijo in širi obzorje pri dožemanju življenja.

V tretjem poglavju (*Getting real: from illusion to reality*) se avtor ukvarja z vprašanjem duhovnega življenja ter ga na osnovi lastne življenjske izkušnje opredeljuje kot

stalno prizadevanje za razblinjanje iluzij in za stopanje v stik z resničnostjo. Čeprav smiselnost tega prizadevanja povezuje z vsemi življenjskimi obdobji, ga kot nepogrešljivega postavlja v obdobje staranja.

Četrto poglavje z naslovom (*Work and vocation: writing a life*) je namenjeno vprašanju iskanja smisla življenja s poklicanostjo, a ne nujno s poklicem. Avtor piše, da delo pogosto daje smisel človeku, vendar je potrebno razlikovati med plačanim delom, ki ni nujno in vedno izpolnjujoče, ter dejavnostmi, ki človekovemu življenju navdahnjejo doživljanje smisla. Starost po upokojitvi pri tem praviloma ponudi nove priložnosti za prej zamujene dejavnosti, hkrati pa izpolnjujoče delo odločilno doprinese h kakovostnemu staranju. Avtor poudarja, kako je pomembno svojemu (po)klicu slediti v visoko starost ter s tem postaviti v novo perspektivo že preživeta leta ter ohranjati uresničevanje smisla tudi v zadnjem življenjskem obdobju.

Peto poglavje (*Keep reaching out: staying engaged with the world*) je namenjeno pomenu povezovanja in vključevanja starega človeka v njegovo življenjsko okolico. Vsebina poglavja je povezana z vsebino prejšnjega, saj poudarja pomen aktivnega sodelovanja v družbenem dogajanju in prizadevanju pri nastajanju in ohranjanju življenjskega smisla. Če človek tudi v starosti ohranja občutek skrbi in željo doprinesati k ustvarjanju boljšega sveta za druge, ostaja v stiku z občutkom pomembne vloge svojega obstoja tudi v starosti.

Predzadnje poglavje (*Keep reaching in: staying engaged with your soul*) predstavlja pomen interakcije z lastnim notranjim svetom. Avtor poudarja, kako pomembno je v starosti vzpostaviti aktivni notranji dialog

in doseči visoko stopnjo samospoznanja, ki pomeni osnovni pogoj za doseganje notranjega miru in pomirjenosti z življenjem ter samim seboj.

Zadnje poglavje (*Over the edge: where we go when we die*) avtor posveča vprašanju, kaj se zgodi po smrti. Avtor pri tem najprej poudari, kako pomembno je zavedanje minljivosti tekom življenja, saj stalno odprti dialog z lastno smrtjo življenje postavlja v perspektivo dragocenosti in pomembnosti. Vprašanje smrti avtor poveže zlasti s telesnim vidikom in pojasni, da se snovna materija stalno zgolj pretvarja iz ene v drugo obliko, zato se tudi človeška telesa po smrti vključujejo v nove oblike življenja. Zadnje poglavje na ta način bralca pomiri z mislijo o minljivosti zlasti ob predpostavki, da upošteva preostala načela, ki jih avtor predstavlja v prejšnjih poglavjih. S tem knjiga zaobjame celotno izkušnjo starejšega človeka ter mu lahko ponudi vodenje v soočanju s težkimi življenjskimi in osebnimi vprašanji (Degroot, 2018).

Palmerjevo knjigo lahko uporabljamo kot pripomoček pri praktičnem delu, kot izhodišče za raziskovanje doživljanja starejših ali kot biblioterapevtski instrument za samopomoč ali vodeno terapevtsko izkušnjo. Tippet (2018) avtorja označi kot enega najmodrejših mislecev sodobnega časa, delo pa kot ključno oporo pri prebijanju skozi današnji konfuzni in na več mestih »polomljeni« svet. V družbi, ki ima izrazito odklonilni odnos do staranja ter smrt vse bolj izriva iz družbenih običajev in družbene stvarnosti, s tem pa tudi iz družbene zavesti, so knjižna dela eden od kritičnih faktorjev, ki pripomorejo k lažšanju eksistencialne tesnobe ob vstopanju v zadnje življenjsko obdobje (Worden, 2018).

LITERATURA

- Adegun, A. O., Oke, D. I. in Fashina, A. Y. (2018). An Empirical analysis of bibliotherapy and self-management technique as a tool for life satisfaction. *KIU Journal of humanities*, 3(3), 197–210.
- Degroot, J. (2018). On the brink of everything: grace, gravity, and getting old by Parker J. Palmer. *Mixed media books*, 18(8), 21.
- Mieskowski, L., & Scogin, F. (2015). Bibliotherapy and Other Self-Administered Treatment. V: Pachana, A. N. (ured.), *Encyclopedia of geropsychology*, 51–57. New York: Philpapers.
- Nepo, M. (2018). *On the brink of everything: grace, gravity, and getting old by Parker J. Palmer*. Pridobljeno: <https://onthebrinkofeverything.com/wp-content/uploads/2018/03/samplechapter.pdf> (10. 12. 2018).
- Scogin, F., Fairchild, J. K., Yon, A., Welsh, D. L. in Presnell, A. (2014). Cognitive bibliotherapy and memory training for older adults with depressive symptoms. *Aging & mental health*, 18(5), 554–560.
- Scogin, F., Hamblin, D. in Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults: A self-help alternative. *The gerontologist*, 27(3), 383–387.
- Scogin, F., Jamison, C. in Gochneaur, K. (1989). Comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(3), 403–415.
- Tipper, K. (2018). *On the brink of everything: grace, gravity, and getting old by Parker J. Palmer*. Pridobljeno: <https://onthebrinkofeverything.com/wp-content/uploads/2018/03/samplechapter.pdf> (10. 12. 2018).
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.

Maja Velički

Tilo Strobach, Julia Karbach, Edit. (2016). *Cognitive Training: An Overview of Features and Applications*. Springer International Switzerland, 201 stran.

KOGNITIVNI TRENING KREPI ZMOŽNOSTI MOŽGANOV V STAROSTI

Ohranjanje kognitivnih sposobnosti postaja vse bolj zanimiva vsebina tako za znanost kakor za širšo javnost. Zavedanje, da se posameznik v celotni življenjski dobi prilagaja številnim zahtevam okolja, je

sporožilo zanimanje za dogajanje v njegovem kognitivnem in nevronskega sistemu. Raziskovalci so z različnimi intervencijami potrdili, da prilagajanje na spremembe omogoča kognitivna in nevronska plastičnost možganov. Zadnja leta postaja to področje vse bolj zanimivo za raziskovalce na področju psihologije in nevroznanosti. Z ugotovitvami, da možgani niso statičen organ, ki se v starosti ne spreminja več, so spremenili dosedanje stališče, da so možgani le v zgodnjem otroštvu plastični, oziroma sposobni prilagajanja. Ohranjanje nevronske povezave in spodbujanje nastajanja novih je postalo pomembno zlasti v povezavi z upadanjem možganskih funkcij v starosti ali zaradi okvar možganov.

Knjigo *Cognitive Training: An Overview of Features and Applications*, ki sta jo uredila Tilo Strobach in Julia Karbach, sestavlja šest poglavij, v katerih mednarodni strokovnjaki različnih raziskovalnih področij kognitivne in nevroznanosti obravnavajo različne pristope, predstavijo empirične raziskave, vrste kognitivnih intervencij ter pojasnjujejo mehanizme kognitivnih in nevroloških sprememb. Urednika se profesionalno ukvarjata z raziskovanjem kognitivne plastičnosti skozi celotno življenjsko obdobje.

Prvo vprašanje, ki je v knjigi sistematično analizirano, so koncepti različnih strokovnjakov s področja psihologije in nevroznanosti, ki na podlagi opravljenih raziskav potrjujejo učinke kognitivnega treninga. Urednika sta dodala tudi modele, ki pojasnjujejo klasične učinke prenosa in usposabljanja možganov, omejitve pri strokovnem znanju in potencialne vidike kognitivnega razvoja. Izpostavljeno je nekaj