

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA

DIPLOMSKO DELO

ANA PUGELJ

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
Študijski program: Likovna pedagogika

Likovno ustvarjanje v tretjem življenjskem  
obdobju

DIPLOMSKO DELO

Mentorica:

Doc. dr. Beatriz Gabriela Tomšič Čerkez

Kandidatka:

Ana Pugelj

Ljubljana, september, 2013

## ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so mi bili v oporo in mi vlivali upanje ter me bodrili z vzpodbudnimi besedami

Posebna zahvala gre družini, še posebej staršema, ki me razumeta, me podpirata, vzdržujeta in bodrita.

Hvala Karmen in gospe Jelki za lektoriranje v tako kratkem času, pa tudi Obalnem domu z vodstvom ter slikarju gospodu Ivanu Stojanu Rutarju, da so me lepo sprejeli na dan Likovne kolonije in mi omogočili opazovanje med ustvarjanjem.

Hvala mentorici dr. Beatriz Gabrieli Tomšič Čerkez za strokovno oporo, vzpodbudne besede in prijaznost.

Seveda pa se moram zahvaliti tudi sošolkam in prijateljem, ki so mi stali ob strani, me vzpodbujali in pomagali kadar sem potrebovala pomoč.

Ana Pugelj

## POVZETEK

V diplomski nalogi sem predstavila temo s področja likovnosti; ustvarjalnosti.

Med študijem Likovne pedagogike študentje prepoznavamo ter spoznavamo značilnosti in potek likovnega ustvarjanja otrok in mladostnikov tako preko teorije kot tudi izkušenj.

Veliko svojega časa sem namenila tudi starejšim osebam (starostnikom), saj se z njimi srečujem vsakodnevno. Skrbela sem za gospo, ki je vplivala na moje razmišljanje in na splošno na življenje samo. Dočkala je tudi neverjetno starost, vendar nas je poleti zapustila v 102. letu starosti.

Lansko poletje se mi je ob obisku starejše gospe v domu upokojencev postavilo veliko vprašanj. Kaj tukaj počnejo cele dneve? Kako se zabavajo oziroma preganjajo dolgčas? Ali kaj ustvarjajo?

Kmalu sem v obiskanem domu upokojencev opazila prostor, kjer ustvarjajo in imajo tudi raznolike razstave.

Vsa ta srečanja s starejšimi so mi »dala misliti« in na podlagi vsega tega sem se odločila, da se za diplomsko nalogo osredotočim na likovno ustvarjanje v tretjem življenjskem obdobju.

Postavila sem si raziskovalna vprašanja, ki so me vodila pri nalogi. Kaj je tretje življenjsko obdobje, kdo vse je uvrščen v to obdobje, kateri dejavniki ga oblikujejo? Zakaj je to posebnost? Kaj se dogaja z ustvarjalnostjo? Kakšni so pogoji za sposobnost ustvarjanja oseb v tretjem življenjskem obdobju? Na kakšen način potekajo dejavnosti v domovih za ostarele? Ali likovno ustvarjanje pripomore k zapolnitvi življenjskega smisla, dobremu počutju in zadovoljstvu?

Udeležila sem se tudi Likovne kolonije v domu za ostarele. Za to kolonijo sem izvedela čisto slučajno. Namenila sem se na obisk h gospe »Ančki«, ki se je preselila v drug dom upokojencev. Ker jih je v tistem kraju več, sem se napotila v napačnega. Kljub temu sem verjetno z nekim namenom »pristala« v napačnem domu, saj sem v tistem izvedela za Likovno kolonijo, ki sem jo nato tudi obiskala.

**KLJUČNE BESEDE:** tretje življenjsko obdobje, ustvarjalnost, likovno ustvarjanje, upokojenci, starejše osebe, dom za ostarele, življenjski smisel, zadovoljstvo.

## ABSTRACT

The purpose of this thesis work is to present creativity as an important part of art. During the study of art pedagogy, the students become familiar with characteristics and process of children and youngsters' artistic creativity considering the theoretical and practical aspects. In this work, I also dedicated some of my time to old people, because they play an important role in my life.

I took care of an old lady who influenced my way of thinking and living. She lived to a great age and died this summer at the age of 102.

During my visit at the home for the elderly, I started to wonder about many questions regarding their free time: what are they doing all day long, how do they entertain and relieve their boredom of a long day, do they create art? And then I noticed a place for creating and displaying their products.

On the basis of my visits at the home for the elderly, I decided to focus my attention on artistic creativity of third age people. The leading questions for my research were: what is the Third Age, who belongs to this period and how is it defined, why is it so special, how do they deal with creativity, what are the conditions for creativity of third age people, what kinds of activities are provided in the home for the elderly, does artistic creativity help to find the personal fulfilment and lead to relaxation and satisfaction?

I also took part at the arts colony in the home for the elderly. I found about this colony by accident. I wanted to visit Mrs "Ančka", who moved to the other home for the elderly. However I didn't find her in the one I visited, but I found out a lot about arts colony there.

**KEY WORDS:** third Age, creativity, artistic creativity, old-age pensioners, the elderly, home for the elderly, meaning of life, satisfaction.

# KAZALO VSEBINE

1 UVOD.....	1
2 GLAVNO BESEDILO .....	2
2.1 STAROST: KAJ JE STAROST OZIROMA STARANJE?.....	2
2. 1. 2 STAROST VČASIH IN DANES .....	3
2. 2 ŽIVLJENJSKA OBDOBJA .....	5
2. 2. 1 TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE.....	6
2. 3 UPOKOJITEV .....	7
2. 4 UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE .....	8
2. 5 USTVARJALNOST.....	9
2. 5. 1 USTVARJALNOST IN STAROST .....	12
2. 6 LIKOVNO UČENJE.....	14
2. 6. 1 LIKOVNO IZRAŽANJE .....	17
2. 7 ŽIVLJENJSKI SMISEL.....	19
2. 8 UMETNIKI IN POVEZAVA Z DEMENCO .....	19
2. 9 RAZISKOVALNI DEL .....	21
2. 9. 1 FOTOGRAFIJE OBISKA LIKOVNE KOLONIJE.....	24
3 SKLEP .....	30
4 SEZNAM LITERATURE .....	33
4. 1 ELEKTRONSKI VIRI.....	33

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Razmerje med osebami pod 15 let in nad 65 let v obdobju od 1890 do 1980</i> .....	4
<i>Slika 2: Obrnjena U krivulja ustvarjalnosti</i> .....	11
<i>Slika 3: Tihožitje s cvetjem 2004</i> .....	15
<i>Slika 4: Folklorna tema</i> .....	15
<i>Slika 5: portret generalnega sekretarja OZN Kofija Anana, 2003</i> .....	15
<i>Slika 6: Pokrajina (vidne impresionistične značilnosti)</i> .....	15
<i>Slika 7: "Moving day on the Farm," Anna Mary Robertson (Grandma) Moses, 1951.</i> .....	16
<i>Slika 8: "A Beautiful World," Anna Mary Robertson (Grandma) Moses, 1948</i> .....	17

# 1 UVOD

V današnjem času imajo knjižnice veliko strokovne literature, ki se nanašajo na mladostnike in otroke. Nanašajo se na njihov razvoj; na vsake korake odraščanja. Pedagogika se ukvarja predvsem z otroki in mladimi, z njihovimi problemi. Zato imamo veliko posebnih ustanov. Šola je obvezna, kjer se otroke pripravlja za izbiro poklica, službe in na splošno za življenje na tem planetu. Vendar, kaj pa, ko mladostniki in otroci odrastejo, postanejo stari preko 50 let in več? O tem se ne piše veliko.

Vsi vemo, da se bomo nekoč srečali s smrtjo. In do takrat imamo lahko še dolgo pot na tem planetu ali pa tudi ne. Bojimo se umreti; tudi jaz se tega bojim. Težko sprejemamo razne spremembe, ki se dogajajo in nočemo se starati. Vendar vsi se staramo in temu ne bo nihče ušel. Mediji oglašujejo razne kreme in »tretmaje« proti staranju. Ali nam bo zgoraj omenjeno res pomagalo podaljšati naše življenje? Čim dlje želimo biti lepi, vsi se bojimo znakov starosti, kot so sivljenje las, gubanje kože...še bolj se bojimo upada naše sposobnosti. Z leti se namreč kažejo tudi razne značilnosti staranja. Velja, da naj bi s starostjo ljudem sposobnosti hitreje upadale, da so hitro utrujeni, pozabljivi, telesno in miselno okorni ter togi, da jih nič ne zanima in še kaj bi se našlo. Tudi večina starostnikov tako razmišlja. Mislijo si, da so že dovolj naredili in potem jih kar naenkrat nič ne zanima, »zaprejo« se v svoj svet, si mislijo svoje in čakajo. Mladi se nimajo časa ukvarjati z njimi ali pa se nočejo. Domovi za ostarele se množično polnijo. Veliko mladih svoje starše ali stare starše preseljuje v domove za ostarele, saj ponekod enostavno res ne gre, drugje se jim mogoče ne da ukvarjati s tem. In nekateri domovi so resnično strašljivi. Vsaj meni. Število zaposlenih se manjša, ljudi potrebnih pomoči in nege je vedno več, zato tudi verjamem, da je se je nemogoče čisto vsakemu popolnoma posvetiti. Veliko je odvisno tudi od starostnika samega.

V letošnjem letu sem obiskala popolnoma nov dom, ki je naravnost prekrasen. Všeč mi je in je čisto drugačen od drugih. Deluje mi kot nekakšen »vrtec za starejše« ali kot »študentski dom«. Imajo čudovit park, zasajen z raznimi vrstami rastlin in dreves. Imajo gredice, zelenjavo, sadje... Ves park, ki je sicer bolj majhen in se razprostira vse okoli



doma, je lepo urejen in vsebuje veliko klopnic za sedenje ter preživljanje prostega časa v čudovitem okolju. Ko človek stopi čez vhodna vrata, začuti neko posebno energijo, domačnost. Opremljen je v domačem vzdušju. Pohištvo je tudi nekaj posebnega. Ima 3 nadstropja. V vsakem nadstropju se na levi in na desni strani hodnika nahajajo velike, čudovite kuhinje. V večini domov imajo eno kuhinjo in jedilnico, tukaj sta v vsakem nadstropju po dve. Povprašala sem, če tukaj tudi kuhajo. Povedali so mi, da tukaj vsak dan pripravljajo obroke skupaj s starejšimi. Tisti, ki zmorejo in želijo, pomagajo pri pripravi obroka. Živijo kot nekakšna družina. Ta ugotovitev me je zelo presenetila in vidim, da je lahko v domu za ostarele tudi lepo. Vendar menim, da še vedno ostaja preveč domov, kjer se starostniki preveč dolgočasijo in ker se jim nihče dovolj ne posveti opešajo še tiste njihove zmožnosti in čari, ki jih imajo.

## 2 GLAVNO BESEDILO

### 2.1 STAROST: KAJ JE STAROST OZIROMA STARANJE?

V Leksikonu Cankarjeve založbe (2003) navajajo, da je staranje »zadnje obdobje v razvoju bitij. Pri človeku pride do določenih sprememb, ko prenehajo delovati rast pospešujoče hormonske žleze: kosti postanejo krhke, podkožna maščoba izgine, koža postane gubasta, notranjim organom se manjšajo zmogljivosti. Telesna višina in duševne moči se zmanjšajo (starostna oslabelost). Nastopijo lahko tudi duševne spremembe...«

Robert Potočnik v članku navaja, da je starost proces, ki traja več let. Začne se ob rojstvu. V eni izmed prebranih literatur sem zasledila tudi to, da se proces staranja prične že pri oploditvi. Med zorenjem (prva polovica življenja) in tudi staranjem (druga polovica življenja), pravzaprav vse življenje, se pojavljajo spremembe.

Starali naj bi se zaradi progresivnih fizioloških sprememb v organizmu. Te spremembe pripeljejo k starosti (senescence, iz latinske besede *senex* - »starec« oziroma »starost«) oziroma upadu sposobnosti organizma ter bioloških funkcij, da se nato prilagodi metaboličnem stresu.

Vse enciklopedije staranje definirajo podobno. Vid Pečjak pravi, da v njih odkrijemo dvoje nedokončanosti. Kot prvo izhajajo iz biološkega (medicinskega) vidika, kot drugič se zelo

razlikujejo od zdravorazumskih pojmovanj. Organizem se po njih stara po določenih letih koledarskega življenja.

Gerontologija je veda, ki raziskuje staranje iz biološkega in sociološkega vidika. Tako tukaj določajo meje staranja. Upošteva se, da je ta meja 65 let, ki jo je določila svetovna zdravstvena organizacija (WHO) (Pečjak, 2007).

V različnih življenjskih obdobjih je tudi prepoznavanje starosti različno. Seveda je pri osemdesetletniku staranje bolj očitno kot pri rastočem otroku ali mladostniku, kjer je pomemben proces novogradnje in je zato staranje nevidno.

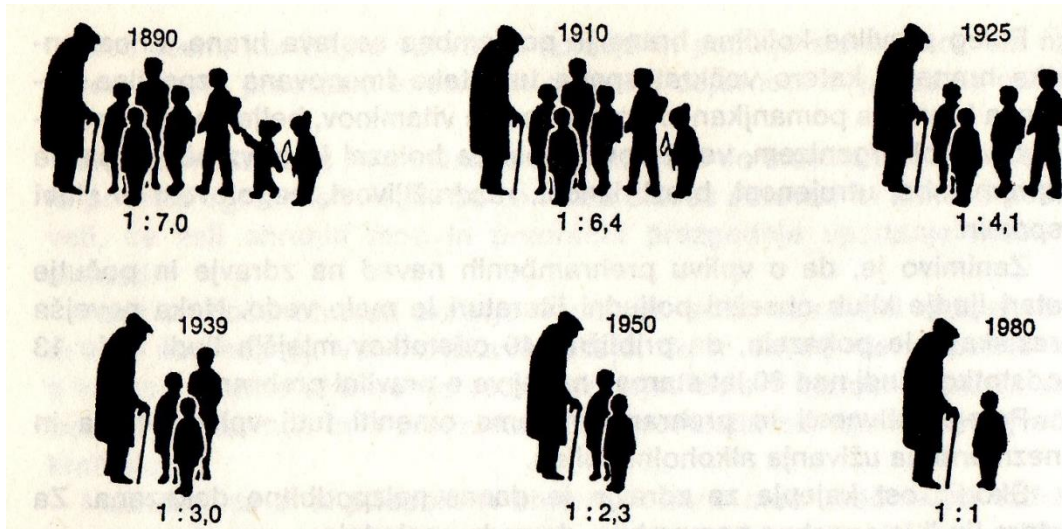
## **2. 1. 2 STAROST VČASIH IN DANES**

Stari ljudje so bili več kot sto tisoč let nazaj zelo redki. Ko pogledamo v zgodovino, odkrijemo, da naj bi neandertalec živel samo približno 30-40 let.

Po Hipokratu se je starost štela s šestinpetdesetimi leti, pri Homerju je npr. Nestor v Iliadi star človek, ki ima veliko izkušenj in znanja, zato pa je tudi zaželen in dragocen. Znani Aristotel ni imel tako dobrega mnenja o starostnikih. O njih je menil, da nič ne vedo, čeprav veliko premišlujejo. Zaradi velikih izkušenj naj bi bili egoistični, egocentrični, cinični ter brez sramu. Pri primerjanju z mladino naj bi bili pesimistični. Menil je tudi, da se s tridesetim letom doseže uresničevanje telesa, s petdesetim pa poduhovljenje.

Če gremo naprej v zgodovini, imamo tukaj Danteja, ki starost šteje s petinštiridesetim letom (povzeto po Pečjak, 1998).

»Ljudje se starajo v vseh družbah, kulturah in zgodovinskih obdobjih toda različno hitro in v različnih odstotkih.« (Pečjak, 1998, str. 18)



Slika 1: Razmerje med osebami pod 15 let in nad 65 let v obdobju od 1890 do 1980

Včasih je bilo starih ljudi torej manj, v današnjem času jih je vedno več in tudi doseganje visoke starosti je bolj pogosto kot včasih.

Zanimivo mi je, da je Vid Pečjak v svojem delu že leta 1998 napisal : »Okrog leta 2010 lahko pričakujemo družbeno krizo, ki jo bodo povzročili starejši ljudje. Pravzaprav se ta kriza že začinja.« (Pečjak, 1998, str. 22)

Požarnik H. (1981, str. 9-10) govori o predsodkih o starosti, ki so razširjeni. Tukaj je tudi pripravljen test, iz katerega razberemo pravilne trditve o starosti in nekaj jih bom izpostavila:

- starost ni posledica telesnih sprememb, ampak je družbeni dogovor, ki temelji na mnenju, da po določeni starosti ljudje niso več sposobni za delo in jim potem odgovarja biti potisnjen na rob dogajanj;
- stari ljudje si ne želijo le miru, veliko si jih želi enakih stvari kot si jih želijo mladi;
- stari ljudje niso bolj bolni kakor mlajši, saj kažejo raziskave, da je pri ljudeh vseh starosti bolezni na leto v povprečju 2,1, pri starejših je to v povprečju 1,3 bolezni na osebo na leto;
- stari ljudje so lahko celo boljši delavci kakor mladi;
- stari ljudje obdržijo umske sposobnosti;
- do 80. leta in še naprej so ljudje še vedno spolno aktivni in ne uživajo nič manj kakor v mladosti;

- osebnostno se stari ljudje ne spremenijo, tako da starost ne vpliva na osebnost.

## 2. 2 ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

Po avtorici Krajnc (1997, str. 90) poznamo tri življenjska obdobja:

- prvo obdobje - otroštvo (otrok je odvisen od odraslih, pomemben je tudi čas šolanja);
- drugo obdobje – odraslost (sem spadajo mlajši odrasli ter odrasli srednje starosti, pomembno je poklicno delo ter vzdrževanje in odgovornost že svoje družine);
- tretje obdobje – čas po upokojitvi.

V prvo življenjsko obdobje uvršajo otroštvo. Otrok se spoznava z družbo in se ji priključuje. Postaja del te družbe. Pri tem naleti tudi na veliko pravil oziroma spoznava nekakšne meje in spodbude. Pravila v družbi namreč urejajo odnose z drugimi, po katerih se otrok prične postopoma ravnati. S tem se vedno bolj približuje podobnosti s svojimi starši in tudi z učiteljem.

Obdobje odraslosti poimenujemo z drugim življenjskim obdobjem. V tem obdobju mladi prenehajo s šolanjem, stopijo na samostojno življenjsko pot in prevzamejo odgovornost zase. Značilno je, da si ljudje v tem obdobju ustvarjajo lastne družine in poiščejo poklic. S tem so tudi pod velikim pritiskom. Imajo veliko odgovornosti in obveznosti, kot so otroci, partnerji, prijatelji in služba. Živijo pod zunanjimi pritiski in stresom, zato velikokrat pozabijo nase, na svoje želje in interese.

Poklic oziroma zaposlitev, naj bi določalo socialni status človeka. Ko človek dobi poklic, se vgradi v svoje okolje in družbeni sistem. Zato se počuti tudi varno in o raznih spremembah niti ne razmišlja.

V vstopu v tretje življenjsko obdobje se pojavijo velike spremembe. Oseba se v tem obdobju upokoji. Socialni status, ki ga ima človek do sedaj, izgine, nedoločena postane tudi socialna situacija. Zaradi vsega tega se spremeni tudi družba in okolje, v katerem je bil človek v drugem življenjskem obdobju.

## 2. 2. 1 TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Ker dajem v svoji diplomski nalogi poudarek na tretje življenjsko obdobje, bom to obdobje izpostavila bolj kot prejšnja.

Značilnosti tretjega življenjskega obdobja sem pojasnila že v prejšnjih povedih. Sledijo značilnosti in opredelitve tega obdobja.

»Čeprav menimo, da dobro vemo, kaj je starost in kdaj nastopi tretje življenjsko obdobje (kar se lepše sliši), so merila vse prej kot enotna. Koledarski mejniki, kot so npr. 50, 60 ali 65 let, so dogovorjeni iz praktičnih razlogov, npr. za določanje upokojitve. V resnici je staranje strnjen proces z nekaterimi pospeški in zastoji. Poteka od oploditve naprej, pravzaprav celo pred njo, ker se ženska že rodi z vsemi jajčeci, ki kasneje dozori in se med tem starajo.« (Pečjak, 1998, str. 9)

Ko se človek sreča s tretjim življenjskim obdobjem, se zelo spremeni. Skoraj bi lahko rekli, da je to najbolj kritično obdobje.

Na »vstop v stresno obdobje« se nekateri ljudje pripravijo tako ali drugače.

Eden izmed načinov je, da se posamezniki zavestno vključijo v različne kulturne dejavnosti, vključijo se v izletniške skupine, poskušajo honorarno še kaj delati (če je možno) ali pa se posvetijo študiju neke nove stroke, ki jih zanima. Ena od možnosti je, da lahko pričnejo z novo kariero, ki jih dopolnjuje, ki jim daje zadovoljstvo in občutek pripadnosti. Povežejo se z novim družbenim okoljem in so sprejeti vanj.

Spet drugi ljudje grejo v drugačno smer. Ko se upokojijo, si vzamejo nekakšen daljši dopust. Stvari, ki jih prej zaradi službe niso uspeli postoriti, jih postorijo sedaj. Krajnčeva (1997, str. 92) pravi, da »po treh ali štirih mesecih praviloma nastopi kriza. Človek se namreč prične zavedati, da je izgubil stike s prejšnjim okoljem.« Menim, da je še bolj stresno, če je bil človek skoraj celotno obdobje zaposlen na enem mestu, kjer se je vsakodnevno srečeval s sodelavci. Ko se upokoji, sodelavcev ne srečuje več tako pogosto, vsak izmed njih ima svoj ritem življenja, nenehno se jim mudi in so prezaposleni. Zato je upokojenemu posamezniku nerodno neprestano klicati sodelavce, ki so še zaposleni, saj nikoli nimajo časa.

Prehod v tretje življenjsko obdobje in v starost je najbolj stresen dogodek. Ta prehod lahko prinaša veliko bolečih izkušenj. Človeka čakajo številni travmatični dogodki. Zelo stresen je odhod zadnjega otroka iz družine, upokožitev, razne starostne bolezni in slej ko prej tudi smrt enega od zakoncev. V tem obdobju so značilne razne spremembe bivališča, osamljenost in tudi finančne težave. Bivanje v domovih in zavodih prinaša tudi drugačne življenjske razmere. Nekateri se prilagodijo, drugi ne.

Danes je starostna travma hujša kot nekoč. Človek je danes na prehodu v to obdobje bolj aktiven ter psihološko in biološko bolj »pri sebi« kakor pa pred stoletji ali desetletji. Hkrati pa zaradi bivanja v zavodih s tujimi ljudmi, v gospodinjstvih z dvema osebama ali pa živijo sami, so tudi ti ljudje bolj osamljeni kot včasih. (Pečjak, 2007)

## 2. 3 UPOKOJITEV

»Pride čas v življenju, ko se povprašamo, čemu in kako porabljamo in uporabljamo svojo življenjsko energijo. To je ponavadi takrat, ko se delovno razmerje konča in nastopi novo obdobje upokojitve. Kako bom živela? Kako si bom organizirala čas? Kaj želim? Ko popolnoma na novo postavljamo življenjski načrt, je modro najti ravnotežje med novimi in starimi aktivnostmi, sprostitevami in počitkom. Prepričana sem namreč, da največ naredimo za skupnost, če samo zase poiščemo način življenja, ki je izpolnjujoč, zadovoljen, prijazen, vesel.« (Fujs, 2000, v Pečjak, 2007, str. 84)

Z upokojitvijo pride do nekakšne krize. Človek se prične spraševati: kdo sem, kaj sem, ali je komu mar zame, kako bom živel? V takšni krizi se s človekom dogaja nekaj resnega. Pričnejo se kopičiti čustveni primanjkljaji. Večina upokojencev izgubi ljudi, ki so ga do sedaj obdajali v življenju. Pride do psiho-socialnih težav, stiske. Pričnejo iskati novo identiteto. Nekateri ne vidijo izhoda iz situacije, ne znajo si odgovoriti na osnovna vprašanja in s tem se nova identiteta ne oblikuje. Na žalost potem v tem primeru posameznik zapade v depresijo, pojavijo se fizične bolezni, s tem pa prične upokojeni posameznik vidno propadati.

Izguba poklica pomeni izguba dela svoje identitete. Za večino je izguba vsakodnevne rutine tudi izguba življenjske orientacije. Od človeka samega je odvisno, kako se bo prilagodil življenjskim spremembam in položaju. Od njega samega je odvisno, ali se bo novemu stanju prilagodil ali ne.

Obstajajo razne univerze za tretje življenjsko obdobje, ki so ljudem v tem obdobju v veliko pomoč; tudi moralno. Seveda je od posameznika in njegove notranje moči odvisno nadaljevanje življenjske poti. Od njega je odvisno ali bo poskusil življenje, s katerim ni zadovoljen, spremeniti ali ne.

## **2. 4 UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**

V Sloveniji imamo vedno več univerz za tretje življenjsko obdobje. Trenutno jih deluje petinštirideset. Nekaj desetletij nazaj so bile univerze za tretje življenjsko obdobje le v večjih krajih, sedaj pa sežejo tudi v manjše kraje in tako zmanjšujejo neenakosti v dostopu starejših do izobraževanja. Kot zanimivost tukaj dodajam podatek, da so univerzo za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji ustanovili leta 1986 univerzitetni učitelji s področja andragogike.

Glavnina univerz izvaja tudi številne študijske programe likovne ustvarjalnosti. Izvajajo slikarstvo, kiparstvo (obdelovanje lesa in kamna), kaligrafijo, keramiko, oblikovanje gline in grafiko. Raziskava o študijskih skupinah v študijskem letu 2006/2007 je pokazala, da se približno četrtnina vseh starejših študentov v mreži slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje zanima za likovno umetnost. Usvajajo likovne tehnike, ustvarjajo, kritično opazujejo ter tudi spoznavajo zgodovino umetnosti. (Bračun, 2007)

Zanima me, kako poteka študij na univerzi za tretje življenjsko obdobje. Ali je kaj drugače kakor v šoli, katero obiskujemo? Ali je prisotno tudi tukaj toliko stresa? Najbrž ne.

Seveda poteka izobraževanje in učenje na univerzi, namenjeni ljudem v tretjem življenjskem obdobju, drugače kakor pa izobraževanje kakršnega poznamo v klasičnih šolskih klopeh. Samo izobraževanje je prostovoljno, zato je tudi vzdušje sproščeno. Pa še nekaj zanimivega; ni izpitov. Mi moramo narediti diplomu in po novem sistemu tudi

magisterij, da lahko učimo. Na univerzi za tretje življenjsko obdobje je bistvenega pomena dejansko znanje, ki ga usvojijo. Pomembno je tudi, da ljudje razvijejo sposobnosti in nove uporabne zmožnosti, ki so si jih želeli mogoče razviti že prej, a so te želje zatrle in zasenčile obvezujoče življenjske naloge v prejšnjih obdobjih. Starejši se tukaj učijo z radostjo, so visoko motivirani, kar je zelo pomembno. Iščejo samopotrjevanje, osebno zadovoljstvo, možnosti za ustvarjalnost, nove socialne in družbene stike. Usmerijo se vase, k svojim notranjim željam in potrebam, še posebej k tistim, ki so bile v preteklosti zatrite in potisnjene na rob. Zato je obiskovanje takšne univerze sproščujoče in čisto drugače. Kot otroci smo prisiljeni obveznega šolanja, potem študiramo, da se izučimo kakšen poklic. V starosti oziroma pri obiskovanju univerze za tretje življenjsko obdobje človek drugače dojema učenje, ki tudi pozitivno vpliva nanj.

## 2. 5 USTVARJALNOST

Sedaj se bom posvetila tudi ustvarjalnosti, ki je zelo pomemben pojem v diplomski nalogi in na splošno tudi v vsakodnevem življenju, saj me spremlja že od malih nog.

Kaj je ustvarjalnost?

V SSKJ-ju (Slovar Slovenskega knjižnega jezika) določajo besedi ustvarjalnost naslednji pomen.

»**Ustvarjálnost** -i ž (â) *lastnost, značilnost ustvarjalnega*: spoštovali so ga zaradi njegove ustvarjalnosti; človeška ustvarjalnost / ustvarjalnost igralca, pisatelja / miselna, tehnična ustvarjalnost; umetniška ustvarjalnost / filmska, glasbena ustvarjalnost / ustvarjalnost se je z uporabo tehnike povečala; potreba po ustvarjalnosti.«

(Vir: [http://bos.zrcsazu.si/cqj/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=ustvarjalnost&hs=1](http://bos.zrcsazu.si/cqj/a03.exe?name=sskj_testa&expression=ustvarjalnost&hs=1), pridobljeno 12. 9. 2013 s svetovnega spleta.)

»Ustvarjalnost je težko opredeljiv pojem. Bodanova (1996, str. 75) meni, da je kreativnost uganka, paradoks in skrivnost. Pravi, da večina znanstvenikov in umetnikov ne ve, kako so njihove originalne ideje vzklike, ob tem pa omenjajo intuicijo, ki je niso sposobni razložiti.« (Potočnik, 2011)



Pečjak (2006) pravi, da se o nobenem psihološkem procesu ni toliko pisalo. Piše in govori se, da je ustvarjalnost nujno potrebna za družbeni napredek, prav tako tudi za gospodarski, kulturni in vsestranski razvoj dežele. In čeprav se razni strokovnjaki strinjajo s tem, pa za to, da bi pognali kolesa v ustvarjalnosti ter inovativnosti, naredijo zelo malo. Znani avtorji ustvarjalnost opredeljujejo različno, na več načinov. Večina od njih navaja naslednje kriterije: izvirnost, koristnost, prožnost in gibljivost, odprtost, nekonformizem<sup>1</sup> in svobodnost. Izvirnost je za psihologe, ki proučujejo ustvarjalnost najbolj zanesljivo, veljavno in nedvomno merilo ustvarjalnosti. Vedno in nujno je ustvarjalni odgovor oziroma rešitev problema izviren. Kdaj je odgovor izviren? Kadar daje nekaj novega, redkega, svojskega, skratka nekaj edinstvenega in neponovljivega. Čim redkejši je odgovor, bolj je izviren. Najbolj je izviren, kadar se pojavi samo enkrat. (Pečjak, 2006)

Tukaj lahko omenim še nekaj zanimivega, kar sem zasledila med prebiranjem literature. Psihologi pravijo rojstvu nove ideje »aha izkušnja«. To je po besedi »aha«, ki jo včasih izrečemo, kadar se domislimo česa novega. Bolj kot nas preseneti nova ideja, tem močnejši je ta naš »aha«.

Beseda ustvarjalnost ima dva pomena. Prvi pomen je psihološki, saj je kreativnost tista, ki se pojavi pri človeku prvič in ni važno, koliko ljudi je pred tem že doživelo enako. Drugi pomen je zgodovinski. To je psihološka kreativnost, ki se je pojavila samo pri enem človeku na celi zemeljski obli. Avtorica Boden poudarja, da vsaka nova ideja, pojem ali rešeni problem, nimajo kreativnega pomena. (Boden, 1996, str.76)

Zgodovinske, najstarejše razlage o ustvarjalnosti, so trdile, da je to božji dar in božje razodetje. V antiki je bil genij božanski duh, spremljevalec posameznika, ki mu navdihuje ustvarjalne ideje. Piše se, da naj bi Homerja navdihnili Atena. Po razlagah od 17. do 19. in tudi še v 20. stoletju, naj bi bili viri ustvarjanja bog ali bogovi, višja sila, vesoljni princip oziroma nekaj podobnega.

---

<sup>1</sup> Po SSKJ: **nèkonformízem** -zma m (è-ř) knjiž. *odklanjanje in neupoštevanje družbenih ali skupinskih norm kljub osebnim težavam, škodi.*

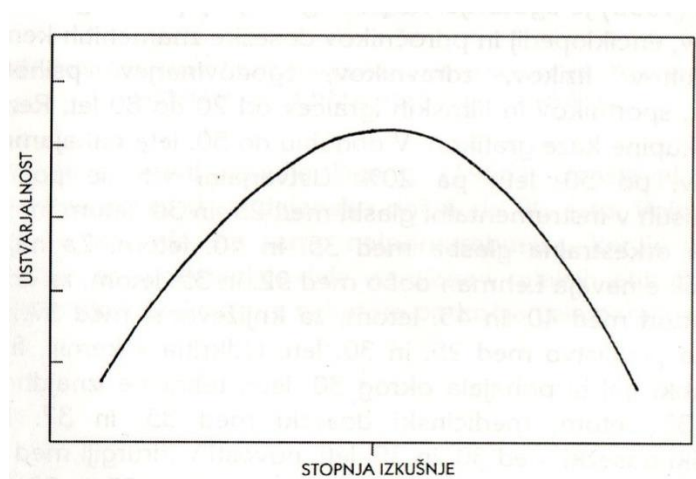
Nove, bolj utemeljene teorije, so nastale v 20. stoletju. Te teorije lahko razdelimo na formalne (gestalt psihologija), kognitivne (Spearman, Guilford, Cattell) in dinamične teorije (psihoanalitične in humanistične). (Pečjak, 2007)

»Ustvarjalnost po psihoanalitičnem učenju izvira iz človekovih nezavednih nagonov. Freud (1918) je dejal, da samo nesrečni ljudje doživljajo sanje, dnevne sanje in fantazme.« (Pečjak, 2007, str. 130).

Čisto drugačen pogleda na ustvarjalnost ima humanistična psihologija. Najpomembnejši predstavnik te smeri je Abraham Maslow. Po njegovem je ustvarjalnost rezultat človekove težnje po rasti, po samoaktualizaciji, ki se začneja že v mladosti, vendar se lahko polno razvije šele v zrelih letih (Slika 2) . Tukaj je Maslow imenoval Beethovna, Einsteina, Wertheimerja in Ruth Benedictovo. (Pečjak, 2007)

Mnogi drugi psihologi menijo, da je ustvarjalnost predvsem osebnostna lastnost, lastnost temperamenta in ni človekova sposobnost.

Za ustvarjalne ljudi je značilno, da so nagnjeni k nenavadnim kombinacijam, zanima jih tisto, kar je novo, še neznano in neodkrito. Avtor Pečjak v literaturi pravi, da naj bi bili ljudje že po svoji naravi ustvarjalni. Vendar pa jih življenje s svojimi zahtevami, pritiski in rutinami zamori in spremeni v konformiste<sup>2</sup>.



Slika 2: Obrnjena U krivulja ustvarjalnosti

»Ustvarjalnost je za tradicionalnega učitelja čudna lastnost: čim bolj jo hoče spodbujati in oblikovati s prisilo, z duševnimi batinami, z ocenjevanjem, s kritičnim pogledom, tem bolj upada. Šele kadar teče spontano ustvarja čudeže» (Pečjak, V., 1987, str. 247)

<sup>2</sup> Po SSKJ: **konformist** -a m (i) nav. slabš. kdor sprejema in upošteva družbene ali skupinske norme zaradi osebnega udobja, koristi, prilagodljivca

”Otrok je lahko ustvarjalen samo takrat, ko je svoboden. Ko je lahko tisto, kar je, ko lahko vidi tisto, kar on vidi in misli tisto, kar on vidi in misli tako, kot on misli. Tedaj je otrok v stiku sam s seboj in od tam prihaja njegova moč in prisotnost njegovih pogledov. (Tegelj, T., 2008, str. 22)

## 2. 5. 1 USTVARJALNOST IN STAROST

Ustvarjalnost v poznih letih nekateri strokovnjaki povezujejo z dobro prilagojenimi in srečnimi starimi ljudmi. Ugotovljenih je nekaj značilnosti, ki označujejo take ljudi. Značilnosti pa so naslednje:

- sposobni so videti stvarnost, pripravljeni so na kompromise;
- ne umikajo se iz življenja skupnosti in so radi v družbi mladih;
- zanimajo jih številne nove dejavnosti in želijo si sodelovati pri njih;
- sposobni in pripravljeni so prevzemati odgovornost ter si prizadevajo sami reševati probleme;
- ne bojijo se prihodnosti, sprejemajo sedanost in se tudi zanimajo za druge ljudi;
- načrtujejo svojo dejavnost v smislu svojih želja, saj pričakujejo, da bodo v prihodnosti uresničili vsaj del teh želja;
- znajo biti duhoviti, se sprostiti;
- niso togi in okosteneli, osebnostno nenehno rastejo, sposobni so spreminjati svoje poglede in vedenje skladno z okoliščinami;
- urejajo svoj življenjski prostor ter se negujejo z ljubeznijo.

(Potočnik, 2011)

Za ustvarjalnost lahko rečemo, da je življenje skupek množice intelektualnih in življenjskih izkušenj, ki se morajo integrirati v sistem človekovega delovanja. Samo ustvarjalno delovanje v starosti pa je odvisno od več različnih dejavnikov. Tukaj pa so potem pomembni: zavedanje samega sebe, starostnikova psihofizična in duhovna razsežnost, potreba po volji do smisla ter odkrivanja smiselnosti svojega dela, doživljanja, odnosov z drugimi ter lastnega. (Pečjak, 1998)

Starejši ljudje imajo konzervativna stališča. Manj zaupajo vase, manj verjamejo novostim ter menijo, da se jim ni vredno ukvarjati z novimi dejavnostmi, ker menijo, da bo njihova prihodnost kratka. Vendar pa je lahko tudi dolga, saj nihče ne ve, kdaj bo umrl.

Ismet Dizdarević pravi: »Kaj lahko pričakujemo od človeka, ki potem, ko preneha delati, čuti, da vse tisto, kar mu je dajalo smisel življenja, kar ga je delalo pomembnega in družbeno odgovornega, izgublja svoj smisel. Čuti, da nikomur ni več potreben. Z milo ali silo je potisnjen na vzporedni tir življenja. Vse, kar je do takrat imel, je imelo neko vrednost, njegova inteligenca, izkušnje, profesionalno znanje so bili cenjeni. A zdaj? Vse to postaja mrtvi kapital.«(Potočnik, 2007, str. 131)

Zanimiv je naslednji stavek, ki sem ga zasledila v knjigi »Psihologija ustvarjalnosti (1989)« in menim, da dopolnjuje pomen ustvarjalnosti. Avtor je Anton Trstenjak, ki pravi:

*»Človekov um me spominja na morje;  
skočiš vanj, plavaš, razumeti ga pa ne moreš, še manj popiti;  
na koncu ti ostane samo okus po soli ... in to je nekaj«.*

Ustvarjalnost se povezuje tudi z izkušnjami. S staranjem se tako nekatere strani miselnega delovanja lahko celo izboljšajo, namesto da bi začele propadati. Sposobnost besednega razumevanja doseže najvišjo stopnjo v drugi polovici življenja. In starostnika znanje ter spretnosti, pridobljene z leti, ne morejo postaviti ob skušnjava.

Poznamo mnoge vrhunske umetnike, ki so ustvarjali umetnine tudi v poznem življenjskem obdobju. Cervantes je pri petinšestdesetih letih končal svojega Don Kihota, Tizian je pri devetdesetih ustvaril svoje najlepše slike, znamenitega Fausta je Goethe končal pri osemdesetemu letu, Donatello, Turner, Renoir in Munch so tudi vsi slikali ali kiparili še po petinsedemdesetem letu. Mnogi slikarji so v tej dobi ustvarili svoje največje stvaritve, kot na primer Michelangelo z Zadnjo večerjo, Goya svoje črneslike ter Monetove Vodne lilije. Michelangelo je. V svojem sedeminosemdesetem letu rekel, da »se še vedno uči«. Nekateri umetniki v starosti opustijo svoja umetniška prizadevanja, spet drugi umetniško nadarjeni posamezniki pa se ravno v tem obdobju posvetijo svojim mladostniškimi željam, saj so jih prej ovirali mnogi dejavniki, kot so družina, služba in še bi lahko naštevali. (Pečjak, 2007)

S pozno umetnostjo pa se ne ukvarjajo samo vrhunski umetniki, ampak tudi manj znani, ljubiteljski.

## 2. 6 LIKOVNO UČENJE

Sprašujem se, kaj je z likovnim učenjem in samo pripravljenostjo posameznika, da pristopi k takemu učenju?

Otrok, ki ima likovni talent, mora po teoriji pripravljenosti ta svoj talent razviti dovolj zgodaj. Talent otrok razvije v kritičnem obdobju – v mladosti ali pa tega sploh ne razvije. Ampak, ali to drži za umetnike? Umetnik ustvarja iz sebe, zanj so pomembnejše emocije, impresije in ne toliko kopičenje znanja, ki ima pomembno vlogo pri razvoju talenta.

Po teh sklepanjih je torej mogoče, da posameznik svojo ustvarjalnost in talent razvije šele kasneje v življenju. Kasneje je namreč konec družbenih obveznosti in obremenjujočega rutinskega življenja. Umetnost zahteva celotnega človeka. (Pečjak, 2007)

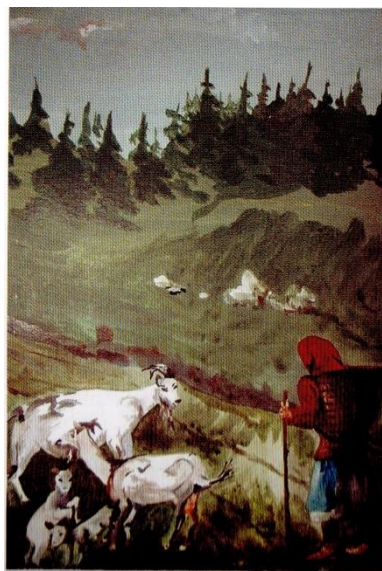
Ta Pečjakova teza, ki je antiteza teoriji pripravljenosti, pa je tudi dokazana. Tudi starejši ljudje, brez izkušenj, lahko postanejo umetniki in to so tudi dokazali.

Stanka Baloh iz Kamnika je pedagoginja, psihologinja in tudi slikarka. V najstniških letih je poskušala slikati, vendar se je s slikarstvom začela resno ukvarjati šele venainšestdesetem letu. Imela je že samostojne razstave in se je udeležila tudimnogih slikarskih kolonij. O njej je profesor dr. Mirko Juteršek napisal naslednje: »Zanimivo, da se slikarka Stanka Baloh po slikah in svojem sodelovanju oziroma druženju z ljubitelji umetnosti bistveno ne razlikuje od množice tistih, ki imajo za seboj že dolg staž tako imenovanega likovnega samorastništva, pa ne zgolj samo zato, ker je, kot rečeno, pristop k slikarstvu mnogo enostavnejši kot h glasbi, pač pa zato, ker je omenjeni redni odnos do svojih službenih zadolžitev disciplinirano prenesla v slikarstvo.« (Pečjak, 2007, str. 137, 138)

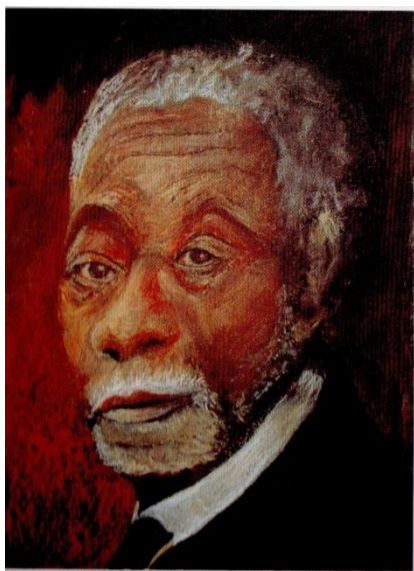
V nadaljevanju prilagam umetniške slike slikarke Stanke Baloh.



*Slika 3: Tihožitje s cvetjem 2004*



*Slika 4: Folklorna tema*



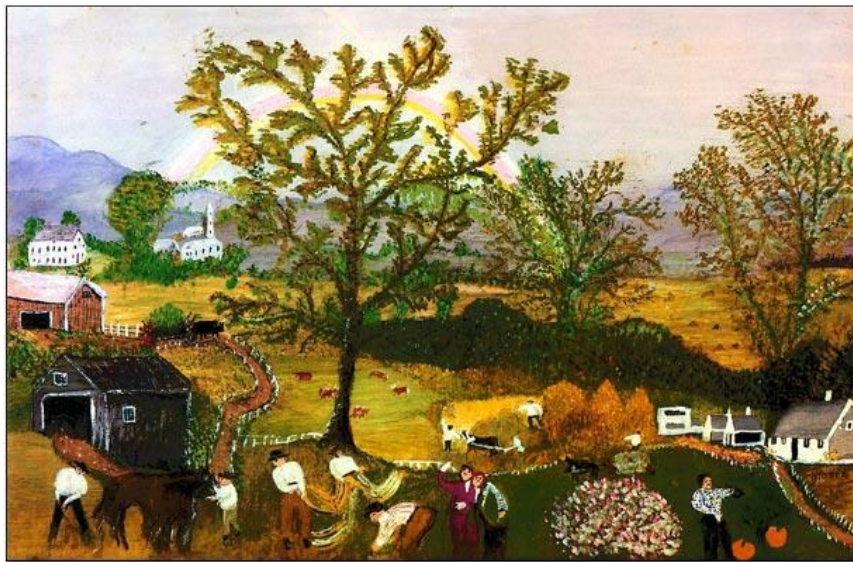
*Slika 6: portret generalnega sekretarja OZN Kofija Anana, 2003*



*Slika 5: Pokrajina (vidne impresionistične značilnosti)*



Tu je še en primer, ki je zanimiv zaradi starosti umetnice. Anna Mary Robertson, znana kot babica Moses ali mama Moses, ki je živelav letih 1860 – 1961, je po mnenju mnogih največja ameriška ljudska slikarka dvajsetega stoletja. Živela je v Virginiji, blizu New Yorka, na podeželju. Mediji so jo kot prvo žensko slikarko imenovali »superstar« in tako je postala neke vrste legenda. Pa poglejmo, zakaj. Znano je, da so v njenih spisih pogoste slovnične in pravopisne napake, zaradi česar je izdelala le malo razredov osnovne šole. Slikala je tihožitja, poljedelske pridelke, spremembe letnih časov in ljudi v harmoniji z naravo. Umetniških šol, muzeja ali galerije ni nikoli obiskoval. Slikati je začela s sedemdesetim letom. Odkrila je enega od najbolj vplivnih in izvirnih stilov slikanja, ki so ga mnogi umetniki posnemali ter dejali, da slikajo v »stilu babice Moses«. V njenem stilu so mnogi poslikavali vse stvari, od porcelana do otroških knjig. Slikala je tudi po stotem letu starosti. Prejela je veliko nagrad, eno celo od predsednika Trumana. Leta 1952 je izšla njena avtobiografska knjiga z naslovom *Zgodovina mojega življenja*. (Pečjak, 2007)



*Slika 7: "Movingday on the Farm," Anna Mary Robertson (Grandma) Moses, 1951.*



*Slika 8: "A Beautiful World," Anna Mary Robertson (Grandma) Moses, 1948*

Veliko je še slikarjev in drugih umetnikov v tujini in pri nas, ki so pričeli ustvarjati šele v starejših letih. Iz tega vidimo, da lahko posameznik razvije svoj talent tudi šele v poznih letih.

»Učenje slikarstva v starosti (univerze za tretje življenjsko obdobje, amaterske slikarske šole) je smiselno, ker lahko učenca marsikaj nauči in ga dvigne na primerno raven, kar mu omogoča, da lažje premaguje starostne tegobe, ga osmišlja in pušča trajno sled. To je tudi sredstvo proti starostni depresiji, ker dviga samozavest in v nekaterih primerih deluje kot psihoterapija.« (Pečjak, 2007, članek, str.14)

## **2. 6. 1 LIKOVNO IZRAŽANJE**

Poznamo različne likovne tehnike, ki se razlikujejo tudi glede na oblikovalna področja. Npr. slikarske (akril, akvarel...), risarske (oglj, svinčnik...), grafične (linorez, suha igla...) in kiparske tehnike. Za ustvarjalno izražanje v različnih likovnih tehnikah je potrebno imeti neko določeno mero predznanj. Zato, da osvajamo to znanje pa je potrebna pripravljenost za učenje.



Pripravljenost je pojem, ki v psihologiji označuje obdobje, v katerem je otrok pripravljen in sprejemljiv za učenje kakšne aktivnosti. Učenje v kritičnem obdobju poteka zelo hitro, če pa se obdobje izteče in smo tako prepozni, takrat učenje poteka zelo počasi ali tudi izpade. (Pečjak, 2011)

Zato, da tudi starejši lahko razvijajo likovno izražanje, imajo možnost učiti se novih likovnih tehnik, likovnih posebnosti, je ustanovljena univerza za tretje življenjsko obdobje.

V članku (Bračun, 2007, str. 26) pravi oseba A. K.: »Vpisala sem se [na univerzo za tretje življenjsko obdobje] zato, ker je po upokojitvi v mojem življenju nastala nekakšna praznina. Službeno delo me je kar dosti potegnilo in ko ga je bilo konec, je nastal nekakšen vakuum; nisem se več orientirala. Kakšni dve leti prej sem že začela malo slikati; zet mi je podaril barvice. Pokrajina v Španiji je bila zanimivih barv, zato sem najprej začela slikati to pokrajino - realistično. Potem sem čez zimo prišla v Slovenijo in tu je bilo vse sivo ..., pokrajina me ni več pritegnila. Začela sem risati rožice, pomaranče, in ker me kasneje še to ni več zanimalo, sem začela slikati kar svoje avtoportrete, moža, potem pa cele slike.«

Iz tega lahko razberemo, da je likovno ustvarjanje in izražanje tudi ena oblika samopomoči. Elizabeth Layton se bori proti depresiji tako, da slika obrise skrbi in svoje podobe. Te tehnike pa se je naučila na likovnem tečaju. (Potočnik; po Rubin, 1999, str. 244)

V šestdesetih letih dvajsetega stoletja so tudi smatrali, da star človek ni sposoben razviti likovnega izraza. Takšne in podobne obsodbe obstajajo še danes, vendar naj bi se stanje izboljševalo, ker se vedno več likovnih pedagogov ukvarja tudi s področjem tretjega življenjskega obdobja.

Likovno izražanje otrok je drugačno od likovnega izražanja starejših. Pri otrocih je to razvojno obdobje in kognitivna nuja, ki otroku služi predvsem v praktičnem namenu. Je razvojna stopnja v spoznavanju prostora okoli sebe.

Pri odraslih ljudeh pa nečesa podobnega ne moremo trditi, ker imajo dobro razvito dimenzijo sprejemanja in prostora. V potrebi po izražanju otroci spoznavajo prostor, odrasli pa svoj svet. Ta potreba pa se pri starejših ljudeh razlikuje. Pri njih ustvarjalna potreba izhaja iz potrebe izraziti lastna občutja, srečo, notranjo stisko in podobno.

Likovno izražanje je v starosti smiselno, ker učence lahko nauči marsičesa. Dvigne jih na višjo raven zaradi omogočanja lažjega premagovanja starostne tegobe, jih osmišlja, pušča trajno sled in je sredstvo proti starostni depresiji, dviga samozavest in s tem lahko deluje kot nekakšna psihoterapija. (Pečjak, 2007)

## 2. 7 ŽIVLJENJSKI SMISEL

Možnost ustvarjanja nam daje življenjski smisel.

Bistvo smisla je zelo nazorno in zanimivo opredelil Albert Einstein:

*»Človek, ki ima svoje življenje za nesmiselno, ni samo nesrečen, ampak je komaj sposoben za življenje.«*

Človek ustvarja tako, da nenehno hrepeni po nečem, kar ga bo osrečevalo. Človek najde smisel življenja v svojih vrednotah, izkušnjah, v svoji odprtosti, v samemu sebi. Življenjski dogodki človeka so medsebojno povezani. Smisel moramo najti skozi kvaliteto življenja, v medsebojnem človeškem povezovanju, v produktivnosti, storilnosti, v utrjevanju samega sebe. V današnjem času se veliko ljudi odtuja, iščejo svoj smisel v svojem delu in moči, v duhu tekmovanja »kdo bo imel več, kdo je boljši«.

Sreča je povezana s smislom življenja. Oboje ima globlji pomen, ki ga najdemo v notranjem svetu človeka. Človekove telesne in duševne zmožnosti so orodje za udejanjanje njegove zamisli. Ko uresničimo zamisli, lahko rečemo, da je dosegel svoj življenjski smisel.

Kako veš, da si našel smisel svojega življenja? Ko se človek, ozre nazaj, na svoja doživetja, se lahko potolaži s tem, da mu tega, kar je doživel, ne more ukrasti nihče. Ta doživetja so obvarovana in shranjena pred minljivostjo.

## 2. 8 UMETNIKI IN POVEZAVA Z DEMENCO

V nekem članku, za CBC News, ki je naveden v virih, sem prebrala naslednje: »Umetniki so boljše zaščiteni pred demenco«.

Vsi vemo, da obdobje starosti zaznamujejo razne bolezni in specifične težave, težave ročnih, motoričnih, umskih spretnosti in še mnoge druge.

V članku je opisana raziskava, ki so jo delali nevrologi v Torontu (Kanada), v St. Michael's Hospital. Ugotovili so, da so umetniki, ki trpijo za vaskularno demenco, mogoče še vedno sposobni risati spontano in po spominu, kljub nezmožnosti izvajanja preprostih, vsakdanjih opravil.

Dr. Louis Fornazzari, nevrološki svetovalec v bolnišnici St. Michael's pravi, da so odkrili nesorazmerje med stopnjo umetnikove izgube nekaterih spominskih funkcij, njihovo usmerjenostjo in ostalimi vsakodnevnimi kognitivnimi funkcijami.

Umetniki so v primerjavi z ne-umetniki bolj zaščiteni. Zaradi umetnosti so možgani bolj zaščiteni proti Alzheimerjevi bolezni, vaskularni demenci in celo proti kapi. V možganih imajo umetniki več rezerve z namenom dajanja funkcij.

Temeljujoč na ostalih študijah nevroznosti umetnost v kakršni koli obliki uporablja različne nevronske poti znotraj možganov, da opravijo svoje delo. Ko možgani zahtevajo rezervo, jim pri tem pomaga umetnost, dejavnost in talent, ki že sami po sebi dajejo to rezervo.

Izjemne umetniške veščine so dokazane s študijo, ki je izšla v Kanadskem Listu nevrološke znanosti. Študija zajema pregled zadnjih let mednarodno priznane kiparke Mary Hecht. Umrla je aprila, stara enainosemdeset let. Zaradi predhodnih udarcev je bila na invalidskem vozičku. Ni bila sposobna povedati vsega, kar je želela reči, poimenovati živali ali si zapomniti besed, ki so ji bile izrečene v pomoč, da se spomni, kaj naj reče. Vendar pa je hitro skicirala natančen portret študenta iz bolnišnice. Prav tako je lahko prostoročno narisala skico ležečega kipca Bude in ga reproducirala iz spomina nekaj minut kasneje. Ko je risala in medicinskemu osebju kazala risbe, je Hecht skoraj brez težav govorila o umetnosti. Dr. Corinne Fischer pravi, da je to najbolj izjemen primer stopnje ohranjenosti umetniških sposobnosti, ki so jih videli do sedaj na njihovi kliniki.

»Umetnosti bi se morali učiti vsi. To je bolje od številnih zdravil in je tako pomembno kakor matematika ali zgodovina«.

(Dr. Louis Fornazzari, pridobljeno s:

<http://www.cbc.ca/news/health/artists-better-protected-against-dementia-study-finds-1.1373031>, ogledano 14. 9. 20013)

V študiji leta 2011 je Fischer pregledal dvojezične bolnike z Alzheimerjevo boleznijo in odkril, da so imeli dvakrat toliko rezerve kot njihovi kolegi, ki so govorili le en jezik.

Fornazzari je dejal, da morajo vzgojitelji resno sprejeti te ugotovitve ter vzpodbujati poučevanje umetnosti (kiparstva, slikarstva in glasbe) v šoli, namesto, da učence odtujujejo od njih.

»Umetnost odpre um.« (Fornazzari)

## 2. 9 RAZISKOVALNI DEL

V mesecu septembru sem obiskala Likovno kolonijo. Potekala je v Obalnem domu za ostarele v Kopru. Večina udeležencev je bila že v tretjem življenjskem obdobju. Bilo jih je petnajst.

Že ko sem vstopila v dom, je bilo vse živahno. Spoznala sem direktorico doma, ki podpira likovne dejavnosti in delovno terapevtko, ki je organizirala kolonijo. Zelo lepo so me sprejeli.

Izvedela sem, da se kolonije ne udeleži veliko prebivalcev doma. Udeležba v koloniji je prostovoljna, organizirana je za dobro ustvarjalcev in stanovalcev v domu. Stanovalci namreč uživajo ob tem, da lahko opazujejo, kako se nekaj dogaja in kako ustvarjajo. Kakšnega izmed njih to potem tudi pritegne in sam prične ustvarjati ter vidi, da lahko tudi on dela nekaj, kar ga razveseljuje in izpopolnjuje.

Ob 17. uri so imeli slavnostni zaključek kolonije z razstavo, kjer so razstavljali vsi udeleženci.

Glavni organizator likovne kolonije je bil slikar, gospod Ivan Stojan Rutar, ki sem ga tudi osebno spoznala. Izprašala sem ga o Likovni koloniji pa tudi o njegovem življenju in delu na področju umetnosti.

Ivan Stojan Rutar se je rodil leta 1944v Gorici (Italija). Do leta 1966 je bival v Tolminu, sedaj pa živi v Kopru. Že od mladih let sta mu slikarstvo in umetnost nekaj pomenila. V času šolanja se je želel vpisati na šolo za oblikovanje, a so njegovega očeta prepričali, da to ni dobro, zato se je vpisal v poklicno šolo za električarja. Po upokojitvi, leta 1994 se je pričel intenzivno posvečati slikarstvu. Je zelo aktiven slikar, saj je vključen v likovno skupino LIK iz Izole, v Likovni klub Solinar v Piranu, je član Društva likovnih samorastnikov

Ljubljana in likovne skupine Tine Rožanc iz Ljubljane. Imel je že veliko samostojnih in tudi skupinskih razstav. Vključuje se v številne kolonije po vsej Sloveniji, za svoje delo pa je prejel že veliko nagrad in priznanj.

Tako kot vsak, ki se upokoji, se je začel spraševati, ali naj se dolgočasi, prestavlja »iz kavča na kavč« ali pa postane aktiven, se izpopolni in v življenje vnese veselje do nečesa, kar tudi njega samega izpopolnjuje. Pričel je slikati. Leta 2002 pa so se pojavile težave z očesom. Zbolel je za degeneracijo makule, kar pomeni pokanje kapilar na mrežnici. Imel je laserske posege v oko in sedaj ima le še dva procenta vida. Razložil mi je, da mene in vsako stvar vidi podvojeno.

Pravi, da se moraš kljub vsemu sam postaviti na noge, se prilagoditi ter poiskati pot, ki ustreza tebi.

Ima tudi svoj atelje, kjer je posebna svetloba, da bolje vidi in tako tudi lažje ustvarja.

Pomembni so mu tudi mentorji v društvih, ki skrbijo za dopolnilno izobrazbo starejših. Najbolj pomembno zanj je druženje s prijatelji, rad spoznava nove ljudi, obiskuje različne kraje, kjer potem tudi slika in to mu je v veliko veselje. Veliko mu pomeni osrečevanje ljudi. Večino slik podari komu, ki ve, da jo bo cenil in da bo s tisto sliko prinesel bližnjemu nekakšno veselje, srečo in radost.

Pravi, da slika z veseljem; »Dokler delam z veseljem, bom delal, ko pa mi bo slikanje v breme, bom pa nehal delati.«

V Likovni koloniji sem bila v vlogi opazovalke. Opazovala sem udeležence kolonije, kaj delajo, kako slikajo, kakšne izraze imajo na obrazu. Čisto vsi udeleženci so bili zatopljeni v slikanje. Večina me ni niti opazila, dokler niso končali svojega umetniškega dela.

Udeleženci so bili večinoma starejši ljudje. Bili so tudi štirje mlajši, trije so bili starosti okoli trideset let, najmlajša pa je bila osemletna deklica.

En udeleženec je slikal z usti. Bil je na posebnem vozičku, imel je posebno stojalo in zelo zanimivo ga je bilo opazovati pri slikanju.

Udeleženci kolonije so bili srečni, ker so slikali in se družili. To jim je glavni pomen.

Kaj pa so slikali? Vsak si je lahko čisto po lastni želji izbral motiv oziroma temo, tehniko ter tudi podlago. Vsi so uporabljali slikarske materiale.

Zanimalo me je, kaj starejše ljudi motivira za ustvarjanje, zaradi česa pričnejo uživati ob likovnem ustvarjanju in kaj jih vodi, da svojo energijo pretopijo v ustvarjalni likovni proces.

Ob povpraševanju sem izvedela, da jih motivira in vodi druženje, ob ustvarjanju pa preprosto uživajo.

Njihovo ustvarjanje deluje samoterapevtsko, vendar se večina starejših in tudi tistih, ki amatersko ustvarjajo, tega najverjetneje niti ne zaveda.

Kakšni pristopi in likovne tehnike so najprimernejše za starejše ljudi? Po izkušnji in opazovanju, ki sem ga izvedla, je za starejše najprimernejša oblika dela v skupini. Druženje in izmenjava mnenj na starejše ljudi deluje pozitivno.

Za ljudi, ki niso nikoli prej v življenju ustvarjali, so najprimernejše najbolj preproste likovne tehnike. Nezahtevne tehnike, kot je gnetenje gline ali slikanje s tempera barvami so vedno uspešne. Kasneje, ko že usvojijo te tehnike, pa lahko postopoma preidejo na bolj kompleksne. (Potočnik, 2011)

Vsi vemo, da starejše v tretjem življenjskem obdobju lahko spremljajo razne bolezni in ovire v gibalnih in še mnogih drugih sposobnostih. Zato je pomembno, da vsakemu človeku posebej prilagodimo delo, kolikor se le da. Prilagodimo likovne materiale, tehniko, ustvarjalni prostor ter tudi pripomočke. Od posameznika do posameznika je odvisno, kaj mu najbolj odgovarja, kje se počuti dobro in pomembno je, da mentorji in voditelji delavnic prisluhnejo in upoštevajo želje vsakega posameznika. Mentor jim podaja znanja, ki jih bodo izpopolnjevala tudi na področjih umetnosti, ki jih še ne obvladajo dobro.

## 2. 9. 1 FOTOGRAFIJE OBISKA LIKOVNE KOLONIJE

















### 3 SKLEP

V okviru diplomske naloge sem želela raziskati in spoznati ustvarjalnost v tretjem življenjskem obdobju. Najprej sem raziskala kaj je tretje življenjsko obdobje, katera populacija predstavlja to obdobje in specifične značilnosti tega obdobja. Ugotovila sem, da se v tem obdobju posamezniki med seboj zelo razlikujejo. Imajo različne potrebe in tudi težave. Nekatere težav jih bolj ovirajo, druge manj. V tem obdobju so značilne tudi razne starostne bolezni (Alzheimerjeva, demenca), razni telesni in gibalni primanjkljaji. Nihče ne bo večno živel, ljudje se staramo iz dneva v dan. Od nas samih je odvisno, kaj bomo naredili zase, kako bomo živeli, kako bomo preživljali čas, s čim se bomo ukvarjali in kaj bomo potem počeli, ko se upokojimo. V današnjih časih povečujejo delovno dobo in s tem zmanjšujejo upokojitveno dobo. Če se srečamo s hudo boleznijo, je od nas samih odvisno ali jo bomo sprejeli, se potrudili zase in izkoristili vsak dan ali pa bomo obupali in se prepustili dolgčasu ter čakanju.

Obiskala sem že več domov za ostarele. Na podlagi diplomske naloge sem obiskala tudi Likovno kolonijo. Preden sem prišla tja, sem pričakovala, da bo večina udeležencev starostnikov, ki bivajo v domu. Vendar ni bilo tako. Bilo je več zunanjih oseb, le približno dva od udeležencev bivata v domu. Zelo zanimivo mi je bilo opazovati starejše, kako z veseljem in posebno energijo slikajo. In v tem so resnično uživali. To so mi povedali že samo obrazi. In ne samo, da so veselje ustvarili samo sebi. Ustvarili so ga tudi meni, še posebej pa prebivalcem doma, ki so si z zanimanjem in navdušenjem ogledovali slike. Menim, da bi bilo potrebno v več domovih dajati večji poudarek na ustvarjalnosti in aktivnosti bivaajočih. Sicer imajo veliko izbiro delavnic, kot so ročna dela, družabne igre, vaje za spomin, vaje za gibanje in spretnosti, vaje za krepitev duha, delavnice petja, športne igre in še bi lahko naštevala.

Pogoji za ustvarjanje oseb v tretjem življenjskem obdobju so lahko zelo zahtevni. Odvisno od posameznika, njegovega zdravja ter zmožnosti. Starostniki so lahko zelo občutljivi. Pri ustvarjanju jim je pomemben pogovor, potrebujejo nekoga, ki jih vodi, sprejmejo tudi kritiko. Obisk Likovne kolonije je bil ena izkušnja več, ki mi je pripomogla k razmišljanju za vnaprej.

Tretje življenjsko obdobje je sicer bolj malo raziskano, vendar je precej obsežno. Za to obdobje je značilnih veliko posebnosti, ki se razlikujejo od posameznika do posameznika. Ta tema mi je zelo zanimiva, lahko bi se jo dalo še bolj razširiti. V prihodnosti bom lahko izvedla tudi kakšne delavnice v domovih in tako bi pridobila še več izkušenj in prakse za nadaljnje raziskovanje. Pri ustvarjalnosti pa ne poznamo le ustvarjanja z barvo ampak tudi z drugimi materiali ter na druge načine. Zanimivo bi bilo raziskati tudi ostale smeri.

Ni česa lepšega kakor videti starostnika, ki išče in najde svoj življenjski smisel. Ki se zaradi tega dobro počuti in je zadovoljen. Najbolj pomembno pa je, da ostane aktiven in se ne

»poleni« po upokojitvi. Mnogi namreč obupajo, se prepustijo času in se dolgočasijo iz dneva v dan.

Učenje, ustvarjanje in razne aktivnosti v starosti so smiselne, ker lahko starostnika marsikaj naučijo. Zaradi zadovoljstva posameznik v tem obdobju lažje premaguje starostne tegobe. Ustvarjanje človeka osmišlja in mu pušča trajno sled. Dviga mu samozavest in s tem preprečuje krizo in depresijo. Samo ustvarjanje lahko deluje na človeka terapevtsko, saj se z ustvarjanjem (lahko s kiparjenjem, risanjem, slikanjem, oblikovanjem ...) posameznik razbremeni. V delo vnese svoja čustva, čeprav se včasih mogoče tega ne zaveda.

Za konec pa prilagam še nekaj fotografij doma za ostarele, ki se mi je vtisnil v spomin po svoji pestrosti, prijetnosti in uporabnosti. To je dom, kjer imajo »vrtičke«, kjer jedo kar zraste v parku oziroma na gredicah, ki so jih zasejali. Notranjost tega doma je zelo prijetna, topla in deluje domače.





## 4 SEZNAM LITERATURE

- Bračun, Sova, R. (2007). *Ustvarjalno hotenje starejših – kje in kako jih uresničiti*. Želve 22. Ljubljana: Kud France Prešeren Trnovo.
- Krajnc, A. (1997). *Kako živimo zadnjih trideset let življenja. Družbena vprašanja*. Rast 1 – 2. Novo mesto: Mestna občina Novo mesto.
- Pečjak, V. (2006). *Psihološka podlaga vizualne umetnosti*. Ljubljana: Debora.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Pečjak, V. (2007). *Pripravljenost za likovno učenje*. Likovna vzgoja, december 2007. 10-14.
- Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja. Leta, predsodki in dejstva*. Cankarjeva založba.
- Tegelj, T. (2008). *Kako spodbujati in ne zavirati ustvarjalnosti*. Likovna vzgoja, oktober/november 2008. 16-23
- Trstenjak, A. (1981). *Psihologija ustvarjalnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
- (2003). *Leksikon Cankarjeve založbe*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

### 4. 1 ELEKTRONSKI VIRI

- SSKJ:

[http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=ustvarjalnost&hs=1](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=ustvarjalnost&hs=1)

(pridobljeno 10. 9. 2013)

- FOTOGRAFIJE »Mama Moses«:

<http://www.dailyartfixx.com/2011/09/07/anna-mary-robertson-moses-1860-1962/>

(pridobljeno 15. 9. 2013)

- UMETNIKI IN DEMENCA:

<http://www.cbc-ca/news/health/artists-better-protected-against-dementia-study-finds-1.1373031> (pridobljeno 14. 9. 2013)