

# prof.dr. Vladimir Gruden

— psihijatar



## Stariji ljudi trebaju naučiti uživati u sebi i vlastitoj vrijednosti

razgovarala

**Nataša Gajski Kovačić**

**Starenje je biološki fenomen u kojem se mijenja odnos osobe prema vremenu, svijetu, okolini, ali i prema vlastitoj prošlosti, kažu stručnjaci. Suočavanje sa starenjem započinje brojnim tjelesnim promjenama, kao što su: debljina, gubitak tjelesne i psihičke elastičnosti, slabiji vid i sluh, promjene na kosi, istrošenost zglobova, lošija kvaliteta sna, promjene s unutarnjim organima, pad koncentracije, manji radni kapacitet i učinkovitost. Naočale, zubne proteze i slušni aparati postaju česti pratioci starosti, a osamljenost, žal za prošlošću, smanjena prilagodba novim situacijama i indiferentan stav prema budućnosti dodatno otežavaju život. Uz to, potencijal koji stariji ljudi imaju za prijenos znanja, umijeća, vještina i iskustva na mlade naraštaje prije se znatno više cijenio, no što je na cijeni danas. U razvijenim zemljama stari je čovjek nerijetko na marginama društva, pasivan i povučen u sebe. No, ne mora biti tako; starost se može shvatiti i kao nova organizacija vremena, prilika za istraživanje novih interesa i otkrivanje sebe, a o tome razgovaramo s psihijatrom prof. dr. Vladimirom Grudenom, predsjednikom Udruge za psihoterapiju Hrvatskog liječničkog zbora, predavačem i autorom psihijatrijskih i psiholoških udžbenika te brojnih knjiga na temu popularne psihologije i psihoterapije, poput 'Ožiljci na duši Hrvatske', 'Autogeni trening — vježbom do sreće', 'Sloboda kao ljubav — uspjehom do istine' i dr.**

**Odlazak u mirovinu za mnoge je ljude znak da prelaze iz aktivnog života u pasivni. To u njih izaziva zabrinutost i tjeskobu, socijalnu izoliranost, slabije životne uvjete zbog smanjenih financijskih mogućnosti te pojačanu psihičku osjetljivost zbog osjećaja da nisu više potrebni. Kako pomoći starijim ljudima da se i dalje osjećaju potrebnima?**

odsad mogu na miru osjetiti svoju vrijednost, razmišljati o svemu što sam napravio i prihvatiti neke svoje hobije“. Ti hobiji mogu biti glazba, kompjuter, televizija, ovisno o interesima i životnoj dobi. A da bi u tome što kvalitetnije uspjeli, važno je da se što više približe prirodi. Ne samo da borave u prirodi, nego i da što je moguće prirodnije žive. Tu ulazimo već i u segment medicine, jer se smatra da u starijih ljudi postoji više različitih dijagnoza, a posljedično tome i cijeli niz lijekova koje uzimaju. Stoga na

**Kad nastupa problem s godinama i starošću? Prvenstveno odlaskom u mirovinu, u kojoj se smatra da stari čovjek više nikome nije potreban. Čovjek koji odlazi u mirovinu trebao bi imati usađenu vrijednost o samome sebi pa reći: „Zašto bi meni bilo važno da sam nekome potreban? Pa zar se moj život sastoji u tome da dobivam aplauz i priznanja?“**

**VG** Glavni cilj svih nas je kvalitetnije živjeti, a da bismo u tome uspjeli treba graditi kvalitetan život od početka, kao dijete i kao odrasla osoba. No, zapitajmo se prvo što je kvalitetan život. Nema dvojbe da je to sretan život. A sreća se definira kao sklad između pojedinca i okoline te, još puno važnije, unutar samog pojedinca. Da bi pojedinac mogao imati taj sklad, mora razviti mir u sebi. Kad se god dogodi da naiđe na neki sukob između želja i mogućnosti ili nekoliko želja koje se suprotstavljaju, najvažnije je održati mir, čak i unatoč tome što u osobi postoje proturječja. To znači da se čovjek treba tijekom života, a od samog djetinjstva, educirati za unutrašnje vrijednosti. Jer, kad nastupa problem s godinama i starošću? Prvenstveno odlaskom u mirovinu, u kojoj se smatra da stari čovjek više nikome nije potreban. Čovjek koji odlazi u mirovinu trebao bi imati usađenu vrijednost o samom sebi pa reći: „Zašto bi meni bilo važno da sam nekome potreban? Pa zar se moj život sastoji u tome da dobivam aplauz i priznanja?“ Zbog toga bi sve karike u društvu trebale najveću brigu voditi o tome da osposobe pojedinca da on u svakoj životnoj dobi bude sretan, da živi u skladu sam sa sobom. Formirajući djecu stvaramo kapital, kredit za to kako će se to dijete razvijati kao odrastao čovjek i, napokon, kao stariji pojedinac.

**NGK** **Ipak, nemaju svi tu sposobnost da se dovoljno osnaže tijekom života i steknu dovoljno samopouzdanja.**

**VG** Sigurno je da mnogi ne uspijevaju stvoriti unutrašnju sreću, sigurno je i da je mnogo onih koji nisu uspjeli u izgradnji samopoštovanja i koji ne uživaju u sebi samima, no ne trebamo prestati nastojati ostvariti taj cilj. Potrebno je odbaciti predrasude tipa „star sam pa nisam više nikome potreban“. Pa budi sretan da tebi nitko drugi nije potreban, zašto bi se zbog toga uznemiravao? Ja bih im sugerirao da pokušaju uživati u sebi. Obično ljudi kada ulaze u stariju životnu dob smatraju da više nitko ne mari za njih, da su prekobrojni, da su višak. Zašto ne bi mirno prihvatili činjenicu da više nisu toliko aktivni članovi i rekli: „to me ne mora vrijeđati; mogu biti sretan jer

toj razini treba nastojati što više forsirati biljne preparate. No, s druge strane, povezivanje starijih ljudi s prirodom ima i simboličko značenje. Nad svim ljudima, a osobito nad starijima, visi Demoklov mač, a to je ono „umrijet ću“. Mogu biti religiozni i smatrati da umire samo tijelo, no svejedno je svima žao napustiti ovaj svijet. Smrt izaziva veliki strah u ljudi, a kad smo u prirodi, tada priroda, koja ima svoje rađanje u proljeće i umiranje u jesen, djeluje vrlo umirujuće i čovjek može zaključiti ono što su i neki filozofi zaključili: „život ne bi bio lijep kada ne bi bilo umiranja“. Tu misao treba prenijeti i na najstarije, da budu sretni što žive i da žive punim plućima. Postoji i ona stara izreka koja glasi: „Zašto bih se smrti bojao? Nikad se sa smrću neću susresti; dok sam živ nema smrti, a kada smrt dođe, nema mene.“

Iako nisam sklon Bagvanu, ima jedna zanimljiva priča o tom indijskom guruu.

Došla mu je 16-godišnjakinja i rekla:

— Učitelju, imam leukemiju, za sedam ću dana umrijeti.

On se zamislio pa rekao:

— Blago tebi!

— Pa, kako blago meni?

— Ti znaš kad ćeš umrijeti i tebi će ovih sedam dana biti tako bogato, ti ćeš se veseliti mjesecu, suncu, oblacima koji plove, a ja, koji ne znam kad ću umrijeti, ja stalno nešto moram raditi ili misliti i ni jedan dan ne živim.

A ti ćeš sedam dana živjeti.

To je jako važno, jer u starih ljudi nalazimo i teške dijagnoze i razne bolesti te se oni stalno pitaju koliko im je još ostalo. Ostao ti je današnji dan, uživaj u njemu! Brigom o tome kako ćemo i kada umrijeti uskraćujemo si stvarni život jer ne živimo ni jedan trenutak. No, ako znam da ću živjeti jedan cijeli dan, osjetit ću taj život i to postaje jako važno. Hoću li doći u raj ili ne? Pa, Bog nije trgovac! Za to što si dobro napravio, nemoj tražiti plaću, uživaj što si prosljedio neku dobrotu. Kao što uživaš u mirovini jer si je zaslužio, tako uživaj u svemu dobrome

što si napravio. Starijim ljudima treba naglasiti da budu sretni onime što su dali, ne vezati se uz stvari, materiju ili poziciju, već uz svoju vlastitu vrijednost.

NGK **Koji bi onda bio najbolji način za gradnju samopouzdanja u starijih ljudi?**

VG Sigurno je da je dobro imati novac, dobro je imati i kuću, ali investicija u sebe je najbolja investicija i to treba mlade učiti. Mijenjaju se sistemi, mijenjaju se i materijalna dobra, ali gdje god došao, nosiš sebe sa sobom. Kao što za mlade kažemo — gdje god bio, koji god posao radio, ako si stekao emocionalno bogatstvo svugdje ćeš biti dobrodošao — jednako tako i u starosti, ako si razvio svoje unutrašnje bogatstvo, u svim ćeš situacijama imati sebe i svoje uspomene.

NGK **Lijepo je kada Vi to tako sročite, no nažalost, većina starijih ljudi nema toliku samosvijest. Ulaskom u mirovinu dožive šok; dotad su svakodnevno bili „u pogonu“, a sada ne znaju što bi sa slobodnim vremenom. Što je s onima koji nemaju obitelj, koji su živjeli za posao? Kako to komentirate?**

**Kad razgovaramo ili surađujemo sa starijima, na to ne treba gledati kao na našu žrtvu što ćemo pomoći starijem čovjeku. Sa starijima treba surađivati, razgovarati, savjetovati se iz konstruktivnog egoizma da i sami nešto naučimo. Stari čovjek mladom možda ništa neće moći reći o kompjuterima, ali će mu moći reći kako da se emocionalno postavi pred nekim stvarima. U tim će situacijama stari čovjek osjetiti važnost, a mladi će dobiti dobar savjet.**

VG Mi možemo nagovarati ljude da krenu putem izgradnje samosvijesti, ali neće svi krenuti jer su neki od njih naučeni da imaju ono što su imali u zreloj dobi, a kada to gube, smatraju da gube sve. To je zato jer nisu investirali u sebe. Svojim sam studentima znao reći: „Ne liječi metoda, liječi liječnik“. Zato smatram da presudnu ulogu u izgradnji karaktera u mladoj dobi imaju roditelji, odgojitelji i učitelji. U starijih ljudi tu ulogu mogu preuzeti aktivisti udruga koje se bave starijim ljudima. Baviti se i razgovarati s osobom je ključno. Možda će starija osoba odbijati savjete, ali aktivist svojom ličnošću može omogućiti da se učenik identificira s učiteljem. Pomoći će blizinom, riječju, upornošću. Nerijetko ljudi odbijaju pomoć, no ne treba odustati od njih. Prije puno godina liječio sam jednog studenta i na što god da sam mu rekao, on je odgovorio da ne znam, da ništa nisam pogodio i da mu ne mogu pomoći. Tri je mjeseca dolazio k meni, no na kraju je rekao da od mene ne može ništa dobiti i otišao je. Sreo sam ga nakon deset godina i pitao kako je. Odgovorio mi je da je jako dobro, a ja sam mu rekao: „Fino, baš mi je drago!“. A on je meni na to odgovorio: „Ali niste mi Vi pomogli; ja sam sam prije pet godina odlučio da...!“, i nabrojao je sve ono što sam mu rekao da treba napraviti. Bio sam zadovoljan jer sam ipak dopro do njega. Meni

ne treba pohvala, dovoljno mi je bilo da je usvojio ono što sam mu rekao, iako je vikao da od toga nema koristi. Tako je i u starijih: kažete im da je sve u redu, potičete ih da žive, da uživaju u lijepom vremenu, a oni krenu negativno, u smislu „ostavi me, ja sam već propao“. Iluzorno je očekivati pozitivan odgovor na ono što kažemo, no to ne znači da trebamo prestati to govoriti jer će i stariji čovjek upiti što mu kažemo. Ima takvih ličnosti koje a priori odbijaju, koji se gotovo boje reći „meni je lijepo“, jer su u strahu da ćemo tada nešto tražiti od njih. Ja kažem: „uvijek samo daj optimizam, bez obzira kako ga ljudi kritizirali“. To aktivisti koji rade s određenim skupinama znaju, oni moraju podnijeti reakciju svoje okoline, ma kakva ona bila. Tu se sada ubacuje još jedan zanimljiv fenomen: neizvjesnost. Cijeli je naš život neizvjesnost, morate imati samopoštovanje koje Vam jamči da će i onaj nepoznati dio iz dubine doći i riješiti problem.

Ljudi se zato vole ili materijalno osigurati ili opskrbiti s puno znanja, kako bi dokučili kako riješiti problem u budućnosti. Moramo vjerovati sebi, ali i biti dovoljno mirni da čujemo taj sitni unutrašnji glas, jer ako smo stalno u nekoj napetosti, ne možemo ga čuti. To uspoređujem sa Suncem: danju ne vidimo ni jednu zvijezdu, iako ih ima jednako koliko i noću, samo što taj „brbljivac“ Sunce,

koji je sve osvjetlio, onemogućava da vidimo druge zvijezde; no, kada umirimo sebe i svoje ambicije i želje, tada se upale sve te zvijezde, sva ta razmišljanja. Ne možete doći do kreacije dok ne odmaknete predrasude.

NGK **Dio socijalne izoliranosti u starijoj dobi dolazi upravo zbog nedostatka međugeneracijske solidarnosti. Možda u znanstvenim krugovima kojima Vi pripadate i postoji suradnja među generacijama, ali u općoj populaciji mladi više ne pitaju starije za savjet, čak i omalovažavaju njihove savjete. Leži li i tu dio nezadovoljstva starijih?**

VG Slažem se. U starom Rimu najcjenjeniji je bio Senat, što dolazi od riječi senatus, a znači star, jer se znalo da stari ljudi ipak mogu dati neku mudrost. Kada razgovaramo ili surađujemo sa starijima, na to ne treba gledati kao na našu žrtvu što ćemo pomoći starijem čovjeku. Sa starijima treba surađivati, razgovarati, savjetovati se iz konstruktivnog egoizma da nešto naučimo. Stari čovjek mladom možda ništa neće moći reći o kompjuterima, ali će mu moći reći kako da se emocionalno postavi pred nekim stvarima. U tim će situacijama stari

čovjek osjetiti važnost, a mladi će dobiti dobar savjet. Senat je znao dobro procijeniti emocionalne odnose koje mladi zaboravljaju i zato je Senat bio jako važan. Treba naglasiti da od međugeneracijske suradnje imaju korist i mladi i stari.

**NGK** **I depresija je pratilac starosti, a spominje se i veća učestalost suicida u starijoj dobi. Iz Vašeg kuta gledanja, koliko je to akutan problem?**

**VG** Ne bih rekao da je povećan broj suicida u starijoj dobi. Kada nešto istražujemo, treba znati da postoje i drugi elementi bitni za rezultate istraživanja, a ne samo oni koje istražujemo. Tako kada kažemo da je veća učestalost depresije i suicida u starijoj dobi, pitanje je da li je starost donijela depresivnost ili je čovjek takav bio od mladosti ili se pak razočarao u nečem drugom. Toga se baš i ne bojim. Prije dvadesetak godina na neuropsihijatrijskom simpoziju imao sam predavanje upravo o starosti. Provukao sam tezu da je stari čovjek puno zaboravio, ali da je i puno učinkovitiji od mladog kada se treba fokusirati na jednu stvar jer nema interesa ni podražaja koji bi ga izvana ili iznutra smetali u razrađivanju fokusa svog zanimanja.

**NGK** **Zahvaljujući boljoj zdravstvenoj zaštiti i boljem standardu, u razvijenim se zemljama produžio životni vijek, a time je porastao i udio starijih osoba u cjelokupnoj populaciji. Ipak, granica starosti je 65 godina. Je li danas ta granica, kada je očekivani vijek trajanja života viši, preniska?**

**VG** Zanimljivo je da kada se na osobnoj razini određuje starost, kako pojedinac stari, tako se uvijek smješta u sredinu. Granica starosti je subjektivna, ali općenito se 65. godina uzima kao godina prestanka radnog odnosa. Kada se radna granica pomakne na 67, odnosno 70 godina, tada će se i dobna granica starosti pomaknuti. No, kao što je teško reći da zrelost počinje u 18. godini, da djetinjstvo prestaje u sedmoj ili dvanaestoj, kada ulazimo u pubertet, tako se i granice starosti teško određuju. Granica starosti ustvari bi bila promjena interesa. Malo se dijete igra, adolescentu je važna ljubav, odrastao čovjek zarađuje novac, a stari čovjek traži smisao života, istinu i mir. Kao što smo adolescenciju proširili na ranu, srednju i stariju, tako možemo podijeliti i starost. Tako se, napokon, može i zrelost dijeliti, granice ne idu strogo s godinama. I za kraj jedna anegdota u kojoj je sadržana mudrost o starima. Starog su profesora studenti zadirkivali da je sve zaboravio, a on im je odgovorio: „Što vi mene zafrkavate, ja sam sedam puta više zaboravio nego što vi sada znate.“