



**DA,
ovo
sam
JA!**

Jelena Adamlje Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Ivana Sučić

Pragma*
*Pragmatic Software Solutions

Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb
T: 01 7789 950; OIB: 93604401369
www.udruga-pragma.hr, www.blizu.eu,
pragma@udruga-pragma.hr

Društvene mreže

www.facebook.com/udrugapragma
Instagram, YouTube, X, TikTok i LinkedIn:
[@udrugapragma](https://www.instagram.com/@udrugapragma)

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, predsjednik

Autori (abecednim redom)

Jelena Adamlje, Nedjeljko Marković,
Mirjana Soljačić, Ivana Sučić

Recenzentice

prof. dr. sc. Marijana Majdak
doc. dr. sc. Miriam Mary Brgles

Dizajn

Narcisa Vukojević

Lektura i korektura

Jelena Gazivoda

Tisk

Kerschoffset d.o.o.

Naklada

3250 primjeraka

ISBN 978-953-48685-9-1

CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 001238384.

Autorska prava ©Pragma. Sva prava pridržana.
Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje,
ponovno objavljivanje ili izmjena materijala
bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog
od Pragme.

Zagreb, 2024.

Izrada publikacije omogućena je temeljem
finansijske potpore Ministarstva rada, miro-
vinskoga sustava, obitelji i socijalne politike,
Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih,
Ministarstva demografije i useljeništva,
Ministarstva zdravstva i Grada Zagreba.

Ovaj projekt financira Ministarstvo rada,
mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne poli-
tike. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je
odgovornosti Udruge i ne održava nužno sta-
jalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustav,
obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz finanči-
sku potporu Ministarstva zdravstva.
Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovor-
nosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može
se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva
zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovorno-
sti udruge Pragma te ne održava stav Mini-
starstva znanosti, obrazovanja i mladih. Ovaj
projekt sufinancira (provodi se uz potporu)
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih.

Ovaj dokument izrađen je uz finansijsku po-
dršku Ministarstva demografije i useljeništva.
Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgo-
vornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima
ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

Ovaj dokument izrađen je uz finansijsku po-
dršku Grada Zagreba. Sadržaj ovog dokumenta
u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni
pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao
odraz stajališta davatelja.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava,
obitelji i socijalne politike
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih
Ministarstvo demografije i useljeništva



Ministarstvo
zdravstva



GRAD
ZAGREB

Pragmin obiteljski priručnik

*Od prvog koraka do maratona, 4. dio
za zrele*

**DA,
ovo
sam
JA!**

Jelena Adamlje Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Ivana Sučić

Uvod



6

Lete tridesete!



8

Socio-emocionalni razvoj osoba srednje dobi



18

Kognitivni i profesionalni razvoj osoba srednje dobi



32

Odnosi s roditeljima



46

Brak



56

Prilagodba na tjelesne promjene



72

Roditeljstvo



84

Nošenje s gubicima u obitelji



96

Uvod

Nakon tri Pragmina obiteljska priručnika koja su tiskana 2021., 2022. i 2023. godine (*Od prvog koraka do maratona, Pustolovina počinje i Mjesto pod suncem*), dostavljanja u djeće vrtiće te osnovne i srednje škole, kao i primjene publikacija u redovnom odgojno-obrazovnom radu, Pragma je odlučila prirediti i četvrti dio Obiteljskog priručnika koji nosi naslov „Da, ovo sam ja!“.

Namijenjen je zrelim ljudima: našim roditeljima i obiteljima, kao i stručnjacima koji u središte svoga rada stavljaju promjene u ponašanju i emocionalnom svijetu osoba između 30. i 50. godine života. Za neke su te godine „zlatne“, pune velikih očekivanja, a za neke razdoblje previranja i traženja smisla.

Teme kojima se bavimo u priručniku označavaju neke životne prekretnice osoba u toj zreloj dobi: od ostvarivanja društvenih očekivanja, zasnivanja obitelji i rađanja djece, ostvarivanja radnih i profesionalnih uloga, uspostavljanja novih odnosa sa svojim roditeljima, preko nošenja s gubicima i prevladavanjem različitih „kriza“ (tjelesnih promjena, bolesti, razvoda i sl.).

Sve su ponuđene teme životno važne, isprepletene teorijskom podlogom, iskustvima iz Pragmina Savjetovališta (i niza edukacija za roditelje i stručnjake provedenih tijekom proteklih 18 godina rada Pragme), kao i neposrednim iskustvima naših susjeda, prijatelja, suradnika — svih onih koji su dali svoja iskustva kako bi publikacija bila prihvaćena kao životna knjiga iz koje se može naučiti, a koja može biti i mjesto početka istraživanja nečeg novog.

Želimo vam uspješno čitanje ove knjige, uživljavanje u odabране teme te dijeljenje naučenog.

Autori

Lete tridesete!

Trideseti rođendan, a ponekad i samo približavanje toj brojci izaziva stres kod mlađih osoba. Javlja se strah, iščekivanje te „ve-like“ promjene koja će se dogoditi u njihovim životima u trenutku kad se promijeni prva znamenka u godinama. U Pragminom Savjetovalištu ponekad čujemo od osoba u kasnim dvadesetim i tridesetim godinama kako su, kad su bili mlađi, smatrali za osobe u tridesetima da su već „stari“, „odrasli“ i „odgovorni“ ljudi. A sada kada sami imaju te godine, to nisu epiteti koji im prvi padaju na pamet kada promišljaju o sebi. O čemu se tu zapravo radi?

Kada govorimo o starenju, o njemu možemo govoriti u više oblika (Berk, 2008). Prvi se odnosi na **kronološko starenje** koji označava broj godina koje su protekle od rođenja osobe. Drugi je **biološko starenje** koji se odnosi na promjene u funkcijama organizma koje se događaju tijekom vremena. S druge strane, postoji i **psihološko starenje** koje označava vlastitu percepciju osobe o procesu starenja, ali i **socijalno starenje** koje se odnosi na način na koji osobe doživljavaju starenje, ali u odnosu prema društvu u kojem žive. Stoga je ponekad teško definirati srednju odraslu dob temeljem kronološke dobi jer postoje velike individualne razlike, kako u ponašanjima, tako i u stavovima — osoba od 65 godina može se osjećati mlado, a isto tako i osoba od 40 — staro.

Brojni psiholozi dali su svoje viđenje ove dobi. Prema teoriji tijeka ljudskog života (C. Buhler, 1930), razdoblje od 25. do 45. godine predstavlja **razdoblje kulminacije i konačnog samo-određivanja ciljeva**, dok od 45. do 65. godine dolazi do pada reprodukcije i samoprocjene uspješnosti u postizanju ciljeva.

Švicarski psiholog i psihiyatror Carl Gustav Jung u svojoj teoriji životnih razdoblja govori kako tijekom četrdesetih dolazi do individualizacije, traženja cilja, smisla i cjelovitosti vlastita života. S druge strane, američki psihanalitičar njemačkog porijekla Erik Erikson govori o sukobu u srednjoj odrasloj dobi između generativnosti ili stvaralaštva nasuprot neostvarenosti ili stagnaciji. Prema Eriksonu, generativna osoba kombinira potrebu za samoiskazivanjem s potrebom za udruživanjem što dovodi do toga da se ljudi više brinu za druge nego u prethodnim fazama razvoja — počevši od stvaranja obitelji, stvaranja profesionalne



uloge u nešto ranijoj dobi do proširivanja na veću grupu, zajednicu i društvo.

Mogući negativni ishod ove je faze stagnacija ili neostvarenost. Pritom se misli na stanje koje slijedi nakon ostvarivanja određenih životnih ciljeva, koje može biti okarakterizirano velikom usmjerenošću na sebe, čime ne mogu doprinijeti društvu i njegovoj dobrobiti, a koja se može očitovati u nedostatku brige za mlađe ljude, vlastitu djecu, smanjenoj produktivnosti, prokrastinacijom i sl.

Konačno, D. Levinson je u svojoj psihosocijalnoj teoriji opisao životni vijek koji se sastoји od prijelaznih i stabilnih razdoblja tijekom kojih ljudi revidiraju svoje životne strukture, točnije — one temeljne organizacije života neke osobe koje se sastoje od odnosa s drugima. Tako je ulazak u tridesete godine prijelazno razdoblje u kojem mladi ponovno preispituju svoj život i mijenjaju prioritete ovisno o tome što smatraju da im nedostaje. Ulaskom u 33. godinu, ulaze u stabilnu kulminirajuću životnu strukturu za ranu odraslu dob, a u ranim četrdesetima (prijelazno razdoblje srednjih godina) vrednuju svoja postignuća u pogledu ciljeva rane odrasle dobi — većina ljudi okreće se sebi i traži kako svoje preostale godine učiniti takvim da za njih imaju smisla, da oni budu zadovoljni i da žive život koji im odgovara (Berk, 2008).

Levinsonova četiri razvojna zadatka srednje odrasle dobi (Levinson, 1989; 1996; prema Berk, 2008)

Zadatak	Opis
Mlad / Star	Osoba mora odustati od mladenačkih kvaliteta, zadržati i transformirati druge te naći pozitivna značenja starenja.
Destrukcija / Stvaranje	Osoba se usmjerava na to kako se prema drugima ponašala destruktivno i drugi prema njoj. Povrede iz prijašnjih faza konfrontirane su sa željom da se bude aktivniji i da sudjeluje u aktivnostima koji imaju značaj.
Maskulinost / Femininost	Osoba se mora pomiriti s maskulinom i femininom stranom vlastite ličnosti — muškarci postaju empatičniji i brižniji, a žene asertivnije i dominantnije.
Angažiranost / Izdvojenost	Osoba mora stvoriti bolju ravnotežu između angažiranosti s vanjskim svijetom i izdvojenosti.

Kao što možemo vidjeti — život nakon trideset godina ne staje nego se razvija u mnogo smjerova! Ne staje ni razvoj, iako se dugo vremena veoma malo pažnje posvećivalo odrasloj i staroj dobi, misleći da su odrasli ljudi „gotov proizvod”, u odnosu na djetinjstvo i adolescenciju u kojoj su razvojne promjene možda nešto očiglednije.

Često se govori kako je ovo razdoblje kada je osobni razvoj dostigao svoj vrhunac; mладенаčke se aspiracije smanjile, a život ide prema svom kraju. Međutim, istina je daleko od toga, a životni uvjeti nikad nisu statični. Odrasla dob često je razdoblje u kojoj ljudi postižu svoja najveća postignuća i životna zadovoljstva. Međutim, potrebna je velika izdržljivost da bi se izašlo na kraj s čitavim nizom promjena koje donosi ova faza. Srednja odrasla dob sa sobom nosi razne promjene, ali i razne izazove s kojima se pojedinac mora suočiti — ovo je vrijeme kada odrasli na svijet donose potomke, pomažu svojoj djeci da odrastu u sretne i odgovorne ljude, pritom rade greške — jer „savršen roditelj“ ne postoji — pa uče, educiraju se, uravnatežuju obiteljski život s profesionalnim izazovima na radnom mjestu i ostvarivanju sebe u pogledu karijere; svoju roditeljsku ulogu s bračnom ulogom, uče se zrelo ophoditi prema svome partneru, brinu se o svojim ostarjelim roditeljima i promjenama u njihovu zdravlju, suočavaju se s promjenama u zdravlju, ali i fiziološkim promjenama u svome tijelu te se njima prilagođavaju.

Savjeti

Ulaskom u tridesete, u kompletu često dolaze i razna društvena očekivanja zbog čega je lako upasti u zamku negativnih razmišljanja i vjerovanja o samom sebi — da nismo dovoljno dobri ili da nešto nije u redu s nama, ako nam je život ponešto drugačiji od onog života koji vode naši vršnjaci, ili života koji smo zamišljali u mlađim danima. Za neke to može biti faza života u kojoj još

nemaju djecu, za druge u kojoj nemaju ženu ili muža, za treće „uspješnu“ karijeru, ili pak za četvrte — da se ponekad jednostavno osjećaju kao da stoje na mjestu i gledaju kako se život događa njima ispred očiju.

Tu je važno osvijestiti ono dobro u našim životima — na što ste ponosni i što ste postigli do sada? Jeste li zadovoljni sobom kao osobom — kao prijateljem, sinom ili kćerkom, kao partnerom? Jeste li zadovoljni sobom po nekom drugom kriteriju koji vam je važan i koji je stup vašeg identiteta? Po čemu se život s dvadeset i devet godina razlikovao od života s trideset i jednom godinom? Razlikuje li se i po čemu se razlikuje ili se, na kraju dana, radi samo o drugačijim svjećicama na rođendanskoj torti u koje iz godine u godinu pušemo i strahove koji nisu „naši“?

Očekivanja društva o tome što bismo i kako bismo trebali raditi mogu narušavati samopouzdanje osobe, ali i kvalitetu samog života. Ponekad se lako uljuljati u ono naučeno i poznato zbog čega neki radije ostaju pri starim i neuspješnim načinima ponašanja, nego da se suoče s novim i nepoznatim te poduzmu korake i ponašanja koja mogu voditi do željenih promjena, bilo da se radi o upoznavanju partnera, promjeni posla ili nečem drugom. Nema ništa loše u činjenici da ste na istom radnom mjestu već godinama, dapače. Ali, ako ste na istom radnom mjestu već godinama, a sama pomisao na taj posao stvara tjeskobu, nemir, želju za promjenom i odlaskom — dobro je vrijeme za promišljanje o tome koji su razlozi nepoduzimanja potrebnih radnji kako bi se ta promjena uistinu i dogodila. Radi li se o objektivnim vanjskim razlozima poput ekonomskih teškoća, nepostojanju primjerene alternative, stanja na tržištu rada ili pak o onim unutarnjim?

Možda se ponekad javlja i osjećaj da nismo zaslužili drugačije temeljem raznih životnih iskustava do tog trenutka, ponekad se radi o strahu da nećemo ispuniti tuđa ili vlastita očekivanja jednom kada napravimo promjenu. Možda negdje stoji i strah da će nas društvo odbaciti ako uspijemo i ako napravimo korak koji ni oni možda nisu spremni napraviti. Ljudi su kompleksna bića, svatko piše svoju priču. A kako bismo je znali napisati do kraja, važno je upoznati glavnog lika i prigrlići ga cijelog, kako bismo znali krije li se iza njegovih ponašanja, iza njegovih odluka ili pak njihova izostanka. Ako ne možete sami, u tome od velike koristi može biti psihoterapija, u kojoj se u sigurnom fizičkom i emocionalnom prostoru može dobiti podrška koju osoba nema u svakodnevnoj okolini.

Iako je svjesna da se nije promjenila „preko noći“ Laru je ulazak u tridesete godine ipak potaknuo na nekoliko drastičnih promjena u svom životu.

„Shvatila sam da već duže vrijeme nisam nimalo zadovoljna na svom radnom mjestu, dapače, ne podnosim više taj posao, ali cijelo vrijeme ostajem iz odanosti prema šefici jer mi je pružila priliku kada sam završila fakultet. Nisam mogla više odlaziti na posao svaki dan s grčem u želucu i odlučila sam da je trideseti rođendan trenutak kada joj to moram naglas izgovoriti. I kada sam to napravila osjećala sam se kao da ponovno dišem. To me potaknulo na još jednu promjenu, a to je da potražim novi stan. Uvjeravala sam sebe, obitelj i prijatelje da mi je super jer sam na odličnoj lokaciji, cijena nije previsoka, a budila sam se svako

jutro depresivna zbog nedostatka svjetla u tom suterenu, a o smradu i vlazi bolje da vam ne govorim.“

Larine odluke rezultirale su time da je u istom tjednu pronašla novi stan i dobila ponudu za posao o kojem je maštala još kao studentica.

Preporuke za čitanje

- Jordan B. Peterson (2018). *12 pravila za život.*
Zagreb: Verbum.
- Jordan B. Peterson (2021). *Izvan reda: još 12 pravila za život.*
Zagreb: Verbum.

Socio-emocionalni razvoj osoba srednje dobi

Istraživanja o razvoju odraslih govore nam da se naši životi kreću u naletima: nekoliko godina relativne stabilnosti i usredotočenosti, zatim nekoliko godina prožetih naletima nemira. Za mnoge su dvadesete bile ispunjene velikim promjenama — pronalaskom prvog zaposlenja, završetkom fakulteta, odlukama o karijernom putu, osamostaljenju od roditelja.

U tridesetim godinama, kod većine dolazi do „smirenja“. Osoba ima vremena i prostora doći do daha i sagledati gdje se nalazi u svom životu. U tridesetima ljudi često razmišljaju o mlađoj verziji sebe, o tome kako su postali trenutna verzija sebe, svjesniji su prolaznosti vremena. Možemo vidjeti i pojavu nostalгије као „sentimentalne želje za prošlošću“ koju karakterizira želja за povratkom u ranije životno razdoblje — kada su možda bili bezbrižniji, kada je „nebo bilo granica“ i kada nije postojalo ništa što bi moglo zaustaviti njihov entuzijazam.

Odrastanjem i preuzimanjem odraslih uloga, bilo u kontekstu posla ili vlastite obitelji, te ideje postaju manje izražene, a ulaskom u rutinu, koja je dijelom i neophodna, mlađa verzija sebe pomalo jenjava te je vrijeme za prilagodbu na onu novu, trenutnu.

Odrasla dob sa sobom nosi nešto više izazova i briga, a neki nalazi pokazuju kako najviše pozitivnih i najviše negativnih stresova doživljavaju ljudi upravo u ovoj dobi, što i ne čudi s obzirom na to da se radi o dugačkom, ali i intenzivnom periodu života, periodu kada kao odrasli koračamo kroz život, bez zaštite i sigurnosti vlastite obitelji i roditelja, donosimo vlastite odluke o vlastitu životu. Važno je istaknuti kako je i sama priroda životnih stresova u ovoj dobi nešto drugačija.

Porastom dobi, osobe ulaze u takozvanu „**sendvič generaciju**“, tj. nalaze se između djece adolescenata i ostarjelih roditelja. Djeca i dalje zahtijevaju punu pozornost, uloga roditelja se ne smanjuje, a sami izazovi adolescencije od roditelja zahtijevaju prilagodbu na razvojne promjene kroz koje prolazi njihovo dijete. S druge strane, roditelji postaju sve stariji i više nisu u naponu snage kao

što je do sada bio slučaj. Često na roditelje gledamo kao na „superheroje“, kad razmišljamo o njima, razmišljamo na isti način — onako kako ih znamo cijeli život. Ali, jednom ih pogledamo i to više nisu oni isti roditelji kakve ih pamtimos, što nije jednostavna spoznaja za prihvati. Lagano se uloge okreću, roditelj preuzima ulogu koja zahtijeva pažnju, pozornost i podršku, jednakao kao i dijete. Naravno, izazovi „sendvič generacije“ ovise i o zdravstvenom stanju roditelja, promjeni stila života, osim produljenja životnog vijeka, poboljšala se i sama kvaliteta života starih osoba. Međutim, pojava bolesti u bilo kojoj dobi, zahtijeva prilagodbu cijele obitelji, a ovisno o prirodi bolesti, utječe na samog bolesnika i njegove skrbnike.

Uz to, kako djeca bivaju sve odraslijia i ulaze u svoju odraslost, roditelji tj. bračni partneri ostaju sami u obiteljskom domu (**sindrom praznog gnijezda**), djeca odlaze u potragu za svojim „mjesom pod suncem“. To je razdoblje od velikog značaja za bračni par — sada kada su dali svoj maksimum i kada su djecu poslali u samostalan život, otvorio se prostor za njihovo ponovno zbližavanje. Vrijeme koje je dosad bilo usmjereni na djecu i na njihove potrebe, sada se može (i treba) vratiti partneru. Često u Pragmnom Savjetovalištu vidimo kako se za vrijeme braka fokus s partnera u potpunosti prebacuje na dijete. Dijete iziskuje mnogo vremena i pažnje, dok odnos supružnika pada u drugi plan. Naravno, privikavanje na novu ulogu roditelja zahtijeva vrijeme kako bi se pronašla ravnoteža. Međutim, problem može nastati ako potraga za ravnotežom traje predugo, da se u procesu i zaboravi što se točno tražilo. Sadržajna komunikacija i planiranje zajedničkog vremena jedno s drugim od neizmjerne je važnosti za

kvalitetu braka, ali i funkciranja cijele obitelji. Jačanje bračne veze stvara osjećaj sigurnosti u cijeloj obitelji, zbog čega odnos supružnika i jest najvažniji odnos unutar obitelji.

„Mene je rad na profesionalnom dijelu života u toj dobi doveo do toga da shvatim kako ja privatno živim nečiji tuđi život. Kao dijete pa kasnije kao tinejdžerka pa zatim kao mlada žena konstantno sam ispunjavala očekivanja svog tate i cijelo to vrijeme nikada nisam bila dovoljno dobra, uspješna, uvijek je od mene tražio nešto više. Zatim sam ušla u brak u kojem smo 'naizgled' zajedno planirali i donosili važne životne odluke, ali to je bilo samozavaravanje jer sam ja i u braku bila osoba koja ponovno ispunjava tude želje i prilagođava se tuđim potrebama. Mi smo izgledali kao savršena obitelj, bili smo stambeno situirani, ostvarila nam se želja da imamo dvoje djece, imali smo sigurne i dobro plaćene poslove, ali ja sam shvatila da sam duboko nesretna i da vrištim u sebi. Pokušala sam to iskomunicirati sa suprugom, ali sam naišla na zid. Priznajem i svoj dio odgovornosti u cijeloj priči, ali on nije dao nikakvu šansu da to zajedno pokušamo mijenjati. I odlučili smo se rastati.“

— iskreno nam je ispričala Marina koja je u cijelom tom procesu odlučila potražiti profesionalnu podršku koja traje i danas jer odnos s ocem još uvijek nije „riješila“.



„Najljepše što možeš učiniti za svoju djecu je da voliš njihovu majku”

Theodore Hesburgh

(P. S. Isto vrijedi i za tate :))

Međutim, nikada nije kasno — ukoliko se fokus u nekom trenutku izgubio, ovo može biti vrijeme za posvećivanje partneru, ponovno upoznavanje te uživanje u novoj fazi, kako života, tako i njihova odnosa. Ponekad to nije dovoljno pa može doći do udaljavanja bračnih partnera. To najčešće vidimo kod onih bračnih partnera kojima su djeca, u suštini, bila ljepilo koje je držalo obitelj na okupu. Dok su postojale razne brige i manje ili veće krize odrastanja, postojao je zajednički interes. Dok je dijete bilo dijete, postojala je „fizički prisutna obitelj“ koja bi maskirala emocionalno udaljavanje muža i žene, a onog trenutka kada dijete napusti obitelj u tom obliku, na površinu izlaze zatomljeni problemi, nesuglasice, ili se u tom bračnom paru mogu naći ljudi koji se više ni ne prepoznaju.

Također, u ovoj dobi velik se naglasak stavlja na međugeneracijske odnose, bilo da se radi u obitelji ili u društvu. Tako je doprinos bake i djedova u obitelji višestruk i neprocjenjiv, iako varira o obiteljskim okolnostima i individualnim odnosima u obitelji. Osim što pružaju praktičnu pomoć i podršku roditeljima posebno u prvih nekoliko godina života, oni pružaju emocionalnu podršku i stabilnost, obogaćuju živote svojih unuka, ali i djece, kroz mudrost i iskustva koja prenose, mogu biti izvor utjehe, sigurnosti i ljubavi, a kroz priče, običaje i rituale, prenose i kulturne vrijednosti, tradiciju i dio obiteljske povijesti svojim unucima.

S druge strane, neka istraživanja pokazuju da dolazi do smanjenja kontakta i podrške među braćom i sestrama između rane i srednje odrasle dobi. Osobe u ovoj dobi imaju manje prijateljstava, ali ih zato više cijene — kvaliteta prijateljstva postaje važnija od kvantitete, tj. broja prijatelja. Ta su prijateljstva duboka i kompleksna, a od ranijih životnih faza razlikuju se po drugačijim životnim okolnostima, prioritetima i odgovornostima koje svaka osoba doživljava, najčešće su to prijatelji s kojima se može uspostaviti duboka emocionalna povezanost, razumijevanje i fleksibilnost te s kojima se dijele zajedničke vrijednosti i interesi.

Sanji su kasne pedesete u kojima je u razmaku od nekoliko godina izgubila oba roditelja bile vrijeme za rješavanje odnosa s bratom koji, kako nam je ispričala, nikada nije bio iskren, topao i podržavajući.

„Dok su nam roditelji bili živi brat i ja smo funkcionali, djeca su nam se družila, imali smo obiteljske ručkove, zajedno odlazili na more, ali nikada tu nije bilo one prave ljubavi između brata i sestre koju sam prepoznavala kod drugih. Prvo je iznenada preminuo tata i već tu je brat počeo pokazivati svoje 'pravo' lice, prvenstveno mislim na sebičnost i zadovoljavanje isključivo svojih interesa. Zatim se mama razboljela i svu brigu je prepustio meni, a on je odlučio raspolažati s imovinom. Kao da ja ne postojim. Nakon što je preminula i mama onda se u potpunosti razotkrio, imala sam osjećaj kao da je zatomljavao svoju pravu osobnost cijeli život. Naravno da se to nije dogodilo preko noći, cijelo naše odrastanje je on na

prvom mjestu što je velikim dijelom krivica i mojih roditelja, ali ni ja nisam ništa poduzimala kada bi 'gazio' preko mene, omalovažavao me i podcenjivao jer je sve to radio pod opravdanjem 'brige za mlađu sestru'.

Trebao mi je cijeli život da shvatim kako to nije briga već manipulacija“.

Sanja je, u konačnici, prepustila bratu sve što je tražio, prekinula sve kontakte i sumnja da će se u budućnosti situacija promijeniti, ali unatoč tome što ima osjećaj da se oslobođila ogromnog utega, često osjeća ogromnu tugu zbog tog odnosa.

S porastom dobi, ulaskom u četrdesete i pedesete, često se spominje tzv. „**kriza srednjih godina**“. Nju karakterizira promjena ponekad impulzivnih ponašanja i radnji temeljem vlastita doživljaja stresa na koje mogu utjecati godine, bračni status, strah od propuštanja (tzv. FOMO) ili neki neriješeni problemi iz prošlosti. Osobe koje prolaze kroz ovakav oblik krize često izvješćuju kako je velik dio zatomljivao svoje impulse, instinkte, živjeli su po tuđim pravilima, bez propitivanja, „radili su ono što se od njih očekuje bez imalo propitivanja je li to ono što su uistinu htjeli“. Posljedično, taj uspavani impuls dolazi na površinu u ovoj dobi, kada onda pojedinac može djelovati iz tjeskobe, reagirati reaktivno i impulzivno ili donositi odluke koje su za njega neuobičajene, a to djelovanje popraćeno je anksioznosću, sumnjom u sebe, zbunjenosti, neizvjesnosti te egzistencijalnim previranjem životnih izbora. Međutim, ovo je razdoblje koje je također i vrijeme za rast, samootkrivanje i refleksiju — javlja se potreba za restrukturira-

njem preambicioznih ciljeva i preusmjeravanjem smjera vlastita života. Ako je postavila određene ciljeve, sa svojim životnim iskustvom osoba može analizirati koliko se približila ostvarenju svojih snova, je li uopće blizu tome, ako nije — koje korake može poduzeti kako bi im se približila i ostvarila, jesu li ti snovi i dalje njihovi, ili se radilo o dječjoj/adolescentnoj želji koja se u procesu sazrijevanja promijenila, koja je vlastita očekivanja ispunila osoba, jesu li to uistinu njezina očekivanja, ali su joj nametnuta od strane društva, kakva su ta očekivanja, jesu li možda previsoko i nerealno postavljena — to su pitanja koja se može pitati osoba u svakom razvojnem periodu, a u ovoj dobi dolaze više do izražaja i bliže površini zbog svijesti o protoku vremena. Mnogo pitanja „stoji nad glavom“, a ljudi osjećaju da je „vremena sve manje“.

Savjeti

U ovom je razdoblju dobro prepoznati postojanje novih promišljanja i ponašanja te vlastitih motiva za ulazak u ta ponašanja te „nazvati stvari pravim imenom“, a jedna je od njih da nije svaka velika životna odluka koja se dogodi u ovoj dobi „kriza srednjih godina“. Često se radi o stvarnoj potrebi i želji za promjenom te poduzimanjem konkretnih koraka da radimo stvari koje nas uistinu čine sretnima. Ponekad to nije slučaj pa pravi problem ostaje unutra, skriven, a ponašanja upućuju na to da je uzrok u neadekvatnom nošenju s neizvjesnošću onoga što nas čeka, što je ispred nas ili žaljenja zbog propuštenog vremena.

Kao i prije, a pogotovo sada — važno je strpljenje. Osjećaji koje osoba može doživjeti u ovoj fazi u potpunosti su valjani i to je važno osvijestiti. Ako osoba ima osjećaj da svoje ranije godine nije proživjela na način koji je htjela i da njezin život nije bio onakvim kakvom se nadala, poprilično je razumljiv poriv da se ta situacija ispravi i da onda poslijedično dolazi do ishitrenih odluka i drastičnih promjena. Tu je važno vrijeme. Vrijeme u kojem će osoba stati, promisliti, osvrnuti se na one dobre i kvalitetne stvari koje je postigla u životu, na ljude koji je okružuju — na ženu, muža, djecu, sestre, braću, roditelje, nećake i odnose koje njeguju, kao i na druge uspjehe.

Ponekad se može dogoditi da osoba teško pronalazi dobre stvari vezane uz odnose i da se osjeća usamljeno. Važno je osvijestiti da „biti sam“ i „biti usamljen“ ne znači isto. Svi volimo ponekad biti sami, pogotovo u trenucima kada se isprazni „socijalna baterija“.

S druge strane, osjećati se usamljeno često znači osjećati se ne-povezano s drugim ljudima — ne postoji druga bliska osoba s kojom bi se mogla osjećati povezano, pri čemu se može osjećati emocionalno prazno. Pritom se osoba može osjećati usamljeno, čak i onda kada ona nije sama. Ali, i to je važna spoznaja u kojoj mogu pomoći odgovori na sljedeća pitanja: Jesu li mi ti odnosi važni? Ako nisam zadovoljan tim odnosima — što je otislo po zlu? Ako jesu — postoji li nešto i što je to što ja mogu napraviti kako bih bio bolji muž, bolja žena, bolja majka ili bolji otac, bolja sestra ili brat, bolji prijatelj ili prijateljica, bolji sin ili bolja kći?

Važno je promišljati i o svojoj profesionalnoj ulozi. Ako u tom promišljanju osoba osvijesti da je možda napravila greške, i da bi htjela drugačije — ni to nije kraj. Možda je vrijeme za traženje nove pozicije na radnom mjestu, razgovor s poslodavcem da se preispita mogućnost promjene radne pozicije, radnih zadataka. Možda je vrijeme za prekvalifikaciju ili promjenu radnog mesta i rad u onom području u kojem uistinu uživa i u kojem može više doprinijeti sebi i društvu.

U ovoj dobi često na površinu izađu i možda zaboravljeni hobiji, za koje se prije nije imalo vremena ili im se nije moglo dati pozornost koliko se htjelo od raznih drugih obaveza. Posvetite im se ili nađite neku novu aktivnost u koju se možete uključiti samostalno, s prijateljima ili bračnim partnerom.

Ovo je vrijeme za vas i za priuštanje sebi onih „luksuza“ o kojima prije niste razmišljali.

Ovo je vrijeme teško i potrebno je vrijeme da se prođe kroz sve zbujujuće emocije i odluke. Ali, onda nije sama po sebi loša — osvješćuje na postojanje promjena koje možemo iskoristiti kao dobru motivaciju za preuzimanjem odgovornosti i radom na sebi. Od velike koristi može biti produbljivanje odnosa s prijateljima i partnerom, koji prolaze kroz slična iskustva kao i vi, a međusobno dijeljenje i otvaranje o izazovima na koje nailazite može olakšati taj proces.



Preporuke za čitanje

- Hector Garcia (Kirai) i Francesc Miralles (2018). *Ikigai. Japanska tajna dugog i sretnog života.* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Hector Garcia (Kirai) i Francesc Miralles (2019). *Ikigai u praksi.* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Meik Wiking (2017). *Hygge — Danski recept za sretan život.* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Robin Sharma (2022). *Život vrijedan življenja.* Koncept.
- Anna De Simone i Ana Maria Sepe (2023). *Iznova ispiši stranice svog života.* Zagreb: Poetika.
- Thomas Moore (2020). *Tamna noć duše. Optimističan i pozitivan vodič kroz životne nedaće.* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Meik Wiking (2020). *Umijeće stvaranja uspomena.* Zagreb: Mozaik knjiga.

Kognitivni i profesionalni razvoj osoba srednje dobi

Kognitivne sposobnosti još su uvijek na vrlo visokoj razini. One se mogu i proširivati preuzimanjem novih i sve složenijih odgovornosti. Dok se mlađi pitaju „Što ja znam?“, sredovječni se pitaju „Kako će upotrijebiti to što ja znam?“.

Kada govorimo o inteligenciji, najčešće govorimo o njezine dvi-je forme — fluidna i kristalizirana inteligencija. **Fluidna inteligencija** odnosi se na sposobnost logičkog razmišljanja i rješavanja problema u novim situacijama — na temeljne vještine obrade informacija, brzinu analize informacija, kapacitet radnog pamćenja. Ona svoj vrhunac postiže u dvadesetim, a potom dolazi do opadanja u tridesetim godinama. Zašto? Jer dolazi do općeg usporavanja funkcioniranja središnjeg živčanog sustava. Vrijeme reakcije opada, pa tako i brzina obrade informacije, neuralne mreže i nove simpatičke prenosnice su slabije, ili dolazi do gubitka informacija u prijenosu.

S druge strane, **kristalizirana inteligencija** odnosi se na sposobnost korištenja informacija, vještina, iskustava i znanja, tj. one vještine koje se zasnivaju na akumuliranom znanju i iskustvu, prosuđivanju i vještoj upotrebi socijalnih konvencija. Ona kontinuirano raste kroz cijelu srednju odraslu dob, a svoj vrhunac postiže kasnije u životu (Berk, 2008).

Što se tiče pažnje — usmjeravanje pažnje na dva složena zadataka (tzv. *multitasking*), ona počinje biti otežana ulaskom u četrdesete te se pažnja usmjerava na onu informaciju koja je relevantna. Kod pamćenja dolazi do opadanja količine u radnom pamćenju. Kako postajemo stariji, tako manje ponavljamo informacije, strategije pamćenja koje smo možda prije i koristili više ne koristimo toliko često, ne koristimo dosjećanje. Međutim, ono opće činjenično znanje i proceduralno znanje, poput vožnje automobila ili bicikla, ostaje očuvano.

Pred odraslima je posebna mogućnost za stalni kognitivan rast u području rješavanja praktičnih problema, što zahtijeva od ljudi da procijene realnu situaciju i analiziraju kako najbolje postići ciljeve koji sa sobom nose visok stupanj nesigurnosti (Berk, 2008). Ljudi sazrijevanjem stječu široku, visoko integriranu i organiziranu bazu znanja – stručni su u svom području, te razina ekspertize u srednjoj dobi doživljava svoj vrhunac, pri čemu dovodi do visokoučinkovitih i efikasnih pristupa rješavanju problema. Stručnjak u svom području (u bilo kojoj djelatnosti) zna kada će neki pristup problemu donijeti uspjeh, a kada ne, a ta brza, implicitna primjena znanja rezultat je godina učenja i iskustva (Berk, 2008).

U poslu se javlja potreba za novim izazovima — tako mnogi već zreli radnici postupno napreduju u svom poslu i imaju potrebu i želju prenijeti vlastito znanje i iskustvo mlađim kolegama, od kojih i oni sami mogu mnogo toga naučiti. Tako jačaju samopouzdanje i vjeru u vlastite sposobnosti i kompetencije, ali i zadovoljstvo poslom — i životom općenito.

Međutim, stalni dolazak mlađih kolega može biti zahtjevan ako postoji potreba za stalnim uspoređivanjem vlastitih kompetencija i sposobnosti i natjecanjem radi statusa ili promocije. Problem može nastati i ako se znatno više resursa ulaže u mlađe radnike u kontekstu zadataka, edukacija, usavršavanja, a pritom se radnicima s više iskustva nude rutinski zadaci, u odnosu na one izazovne zadatke što posljedično može dovesti do smanjenja motivacije za daljnju edukaciju i rad na vlastitim vještinama i kompetencijama.

Posao je i dalje važan dio identiteta i samopoštovanja i u srednjoj dobi, a više nego prije i poslije u životu, ljudi pokušavaju povećati osobno značenje u profesionalnom životu. Zadovoljniji su poslom ako su uključeni u donošenje odluka, ako je radno opterećenje razumno te ako imaju dobre materijalne uvjete rada, tj. primjerenu plaću. Kako imaju više radnog iskustva, tako imaju i veći pristup poslovima koji to osiguravaju. Javlja se potreba za novim izazovima. Većina ih ostaje na istom zanimanju, i u ovoj dobi može doći do izražene želje za promjenom posla, ali i cijele karijere, iako uglavnom te promjene nisu radikalne. Dolazi do napuštanja jedne vrste posla i zamjene nečim sličnim ili karijerama koje su više opuštajuće, bez teških odluka i manje zahtjevne u pogledu odgovornosti za druge.

Osoba mora odvagnuti godine koje je ulagala u jedan skup vještina, trenutne prihode i sigurnost posla nasuprot sadašnjim frustracijama i priželjkivanoj dobiti od novog zanimanja. Vrijeme, sposobnosti, znanje i vještine koje ljudi ulože u svoje radno mjesto prevladaju u donošenju odluke o promjeni radnog mjesta, pogotovo u ovoj dobi, zbog čega se lako naći u „začaranom krugu“ nezadovoljstva, može doći do želje za promjenom, ali i straha od promjene. U podlozi toga, a pogotovo u ovoj dobi, nerijetko stoji strah od neuspjeha i „započinjanja ispočetka“, ali i od uspjeha. Tako osobe koje se boje neuspjeha često postavljaju jednostavne ciljeve za koje su sigurni da će ih ostvariti, a ako postave preteške ciljeve, tada sami sebi ne mogu prebacivati nedostatak sposobnosti s obzirom na njegovu „težinu“. Dodatno, mogu odugovlačiti s odlukom do zadnjeg trena, a onda kada ne stignu, imaju objašnjenje zbog čega se taj cilj, u ovom slučaju nova pozicija na poslu ili sam novi posao, nije ostvario.



S druge strane, osoba može osjećati strah od nepoznatog, može smatrati da nečim nije zaslужila da joj bude drugačije ili bolje, da nije sposobna biti na određenoj poziciji, zbog čega se zadovoljava trenutnom situacijom. Može strahovati da neće ispuniti očekivanja i izvršiti odgovornosti, a ponekad se radi i o strahu od odbacivanja od svojih „manje uspješnih” kolega ili prijatelja (Miljković i Rijavec, 2014). U posljednje vrijeme sve se češće govori o tzv. „**impostor sindromu**”, kada osoba ima stalni osjećaj da nije dovoljno kompetentna ili inteligentna, često sumnja u svoje sposobnosti. Iako imaju niz dokaza koji govore suprotno, takve osobe svoj uspjeh češće pripisuju vanjskim okolnostima, poput sreće, nego vlastitim sposobnostima, tako čemo od njih češće čuti „imala sam sreće”, umjesto „zaslužila sam”.

Kako postaju stariji, tako ljudi postaju svjesniji vremena preostalog do mirovine, preispituju ciljeve i ono što su ostvarili. Neki nastoje zadovoljiti one interese za koje ranije nisu imali vremena, promjenom životnih okolnosti ili iz želje za boljim prihodima, osobnog rasta i razvoja, osobnog postignuća; neki razmišljaju o promjeni posla ili prekvalifikaciji. Žene kod napredovanja nailaze na nešto veće izražene, a i dalje „društvu nevidljive” prepreke poput sumnje da ne može biti odana karijeri i ako posjeduju karakteristike poput asertivnosti, samopouzdanja i ambicije, bit će percipirane na drugačiji način nego muškarci s jednakim karakteristikama jer se ne uklapaju u tradicionalne ženske uloge. Tako primjerice, kada u poslu muškarac napravi nešto možda neočekivano — na to se gleda kao o strateškom djelovanju, a ako taj isti potez napravi žena — na to se gleda kao o kalkuliranom potezu. Taj fenomen nazivamo **efekt staklenog stropa**. Kod žena je više

izražen i (stvarni ili percipirani) **sukob radne i obiteljske uloge** koji se javlja kada zahtjevi i očekivanja koje osoba doživljava na poslu i kod kuće postanu nekompatibilni i kada osoba mora uravnotežiti svoje obveze prema poslu, prema obitelji, ali i prema sebi. Žena je pod pritiskom očekivanja da sve uloge koje ima moraju biti zadovoljene što može biti izazovno, a često i nemoguće. Teško je i odvojiti privatno i osobno od onog poslovnog, zbog čega ponekad osoba vlastite potrebe stavlja na posljednje mjesto. Neusklađenost svih svojih uloga i neizvršavanje svih obaveza mogu stvoriti snažne tenzije u bračnim odnosima zbog čega trokut sukoba postaje skoro pa neizbjegjan (karijera — kućanski poslovi — odgoj djece).

Iako je angažiranost na poslu vrijedna i poželjna karakteristika, ona može rezultirati iznimnim količinama stresa koji se kao epidemija širi 21. stoljećem, a sve se više govori o poslu kao najčešćem stresoru. U profesionalnom kontekstu, govorimo o radnom ili poslovnom stresu kod kojeg čimbenici i karakteristike posla mijenjaju psihološko ili fiziološko stanje radnika do te mjere da odstupa od normalnog funkciranja. Ako osoba nema primjerene vještine nošenja sa stresom, nemogućnost kontrole događaja koji izazivaju stres narušava svakodnevni ritam osobe, pri čemu se javlja neravnoteža između čimbenika i zahtjeva u okolini te vlastite procjene mentalnih kapaciteta.

Dugotrajna izloženost psihičkim, fizičkim ili socijalnim stresorima na poslu može dovesti do **sindroma sagorijevanja** (tzv. *burnout*). Sindrom sagorijevanja javlja se kada osoba procjenjuje da su njezine emocionalne i fizičke snage iscrpljene preko granica, a

što se može prepoznati po javljanju simptoma poput glavobolje, nesanice, poremećaja apetita ili čak povećane konzumacije alkohola, cigareta i drugih supstanci. Osoba s vremenom razvija ravnodušan i ciničan odnos prema ljudima s kojima dolazi u profesionalni kontakt, gubi motivaciju i predanost u radu, postaje emocionalno hladna i negativna u odnosima prema vlastitim obavezama i radnom okruženju. Osjeća da gubi dio vlastita identiteta, sumnja u vlastite kompetencije i postignuća koja ostvaruje na tom radnom mjestu te postupno gubi ono temeljno životno zadovoljstvo. Razni su organizacijski čimbenici koji mogu utjecati na pojavu sindroma sagorijevanja. Tako nepovoljni profesionalni uvjeti, prekomjerno radno opterećenje, manjak suradnje, nedostatni odnosi s kolegama, nemogućnost kontrole vlastita rada, nedostatak vrednovanja, uskraćivanje pravovremenih i potrebnih informacija, povećana birokracija i smanjena autonomija mogu utjecati na osjećaj nezadovoljstva.

Nekoliko naših sugovornika iz obrazovnog sustava bori se s istim problemom, a riječ je o sagorijevanju na radnom mjestu odnosno *burnoutu* koji se, kako su nam otkrili, dogodi minimalno jednom godišnje. No, svi imaju još jednu zajedničku karakteristiku — ogromnu ljubav prema djeci i odgovornost koju osjećaju za njihov odgoj i obrazovanje zbog čega ne žele mijenjati posao. Tvrde, također, kad bi opet morali birati ponovno odabrali isti posao što je u njihovu slučaju i poziv. Ono što ih razlikuje su njihove reakcije na stresne situacije na poslu i trenutak kada prepoznaјu da su sagorjeli.

„Ja sam počela fizički obolijevati jer je posao socijalne pedagoginje danas iznimno emotivno iscrpljujuć i ja sam svoj 'ispušni ventil' pronašla u pjevanju. Pokrenula sam svoj bend i to me spašava“

— ispričala nam je jedna od sugovornica dok je druga uvjerena da je zbog škole ostala bez štitnjače, ali još uvijek nije pronašla način da sama sebi pomogne u stresnim situacijama.

„Mislim da je moj najveći problem što sam ogorčena zbog nedostatka podrške u cijelom sustavu, svima služimo kao vreća za udaranje, od roditelja preko medija pa sve do cijelog društva. Nemamo nikakvu zaštitu i potporu i onda mi se čini kao da nema smisla da bilo što mijenjam i radim na sebi kada će uvijek biti sve isto.“

Muški dio sugovornika stresa se oslobađa kroz sport, ali ističu da se trude, iako je teško, odvojiti svoj privatni život od svega onoga što se događa u učionici i školi.

Savjeti

Događaje koje poznajemo i koje ne doživljavamo prvi put, događaje čije ishode možemo predvidjeti te događaje koje možemo kontrolirati procjenjuju se manje stresnima, što nam može biti prvi korak prema pronalasku adekvatnih strategija nošenja sa

stresom u formi pitanja: Što je to u mom poslu što mi izaziva stres? Mogu li predvidjeti događaj koji mi potencijalno može biti stresan? Što u ovoj situaciji koja mi izaziva stres mogu kontrolirati? Kada sam posljednji put doživio stres? Kada sam uočio stres? Koji su znakovi ukazivali na stres? Kako sam si pomogao? Tko mi inače pomaže u stresnim situacijama? Je li osoba trenutno prisutna? Ako je, na koji način mi može pomoći? Što mi pomaže kad se osjećam napeto? Kako mogu objasniti svoje reakcije kada sam u stresu? Kako mogu osnažiti svoja ponašanja u stresnim situacijama? Što očekujem da će se dogoditi kada stresna situacija prestane? Što mogu učiniti da ishod stresne situacije ne bude negativan?

Važno je prepoznati i priznati sebi da se radi o količini stresa koja nije u granicama vaših mogućnosti, prepoznati što je to unutar radne okoline i radnih zadataka što nam crpi energiju i osvijestiti da je nužna potreba kako bismo sačuvali vlastito mentalno i fizičko zdravlje. Ponekad nam je za to potreban mali emocijonalni odmak od okidača, ali i vrijeme da vratimo nazad svoje zdravlje. Često tek onda kad se razbolimo primijetimo da nam je potreban odmor, pa onda bez pretjeranog osjećaja krivnje uzmemmo par dana bolovanja „kako bismo se odmorili“. Pritom rijetko kad razmišljamo da to nije odmor, već oporavak i kako nam je tijelo došlo do ruba upravo zato što mu vjerojatno prije nismo dopustili odmor u pravom smislu te riječi. Važno je revidirati vlastite prioritete. Ponekad se uhvatimo kako živimo na autopilotu — „Na posao se mora ići“ — na posao se ide, bez da se puno propituje njegov učinak na naše funkcioniranje u ostalim područjima, često prolazi „ispod radara“. Da, posao je važna sastavni-

ca koja omogućuje egzistencijalnu i ekonomsku sigurnost. Ali, je li to jedino što nam je važno?

Promatrajući razne aspekte posla, sreća zbog samog posla pokazuje puno veći dobitak u funkciji dobi, u odnosi na one ekstrinzične čimbenike poput plaće, napredovanja i slično, koji se mijenjaju vrlo malo (Berk, 2005). Možemo vidjeti kako kronično nezadovoljstvo u poslu mijenja ljude, postaju razdražljivi, nervozni, lako planu, i sami sebi postavljaju nerealne zahtjeve, a odnosi i obitelji pate. Stoga je pravo vrijeme za resetiranje i propitivanje o tome nedostaje li vam nešto u životu, imate li dovoljno vremena za svoju obitelj, osjećate li da osobno i profesionalno rastete u svojem poslu, imate li vremena za sebe i svoje interese, jeste li zadovoljni sobom kakvi jeste i kakvi ste postali... Sve su to važna pitanja za život pojedinca, a odgovori na njih mogu olakšati donošenje odluke o sljedećem profesionalnom koraku.

Postavljanje granica u svom životu izazov je za mnoge ljude, a često ni sami ne znamo gdje su te granice. No, onda se postavlja pitanje — kako će drugi znati što je za nas prihvatljivo, a što nije prihvatljivo, ako ih nismo verbalizirali, ili ako ih, štoviše, nismo ni svjesni. Te granice u poslu odvajaju privatnu i poslovnu ulogu, kojima se unutarnji sukob između vašeg profesionalnog i privatnog dijela sebe može smanjiti. Svaka osoba ima drugačije granice — za neke je to odbijanje dodatnih zadataka koji nisu prioritet, za druge ograničavanje radnog vremena i odbijanje rada nakon njegova isteka. Ono uključuje i razgovor s bračnim partnerom i obitelji o njihovim potrebama i očekivanjima, a mogu vam pomoći i u otkrivanju vaših, prioritizaciji obaveza i radu na ravnoteži između poslovnih i obiteljskih potreba.

Naravno, nužne su i organizacijske mjere i podrška poslodavca u uspostavi ove ravnoteže i prevenciji profesionalnog sagorijevanja, a ako je, unatoč svim naporima i vlastitim željama i potrebama, ne možete osigurati — možda je vrijeme za razmišljanje o promjeni posla.

Zdenko ne voli nikakve velike promjene u životu i upravo ga je to uvijek blokiralo da traži novi posao.

„Radim na istom radnom mjestu više od 20 godina, a sigurno sam pola tog vremena proveo razmišljajući o tome kako želim dati otkaz. U početku mi je bilo super, ok uvjeti rada i dobra ekipa što je meni jako bitno, ali nisam se cijelo vrijeme pomaknuo s mjesta, a došli su i novi, mlađi kolege koji su potpuno drugačija generacija od moje i nikako mi nisu odgovarali. No ja nisam poduzimao konkretno ništa i to nezadovoljstvo je trajalo godinama što se osjetilo i u mom privatnom životu, bio sam bezvoljan i često bezobrazan prema ženi, sinu i ostatku obitelji.

Prijatelj mi je ukazao na novu poslovnu priliku, ali mi je dugo trebalo da se ohrabrim i prihvatom ponudu.

Hvala Bogu da jesam jer sada svaki dan učim nešto novo, putujem, imam bolju plaću i ostale radne uvjete, a tamo bi trunuo do kraja života na mjestu prodavača“.

Priznao nam je da mu i dalje svaka nova situacija na poslu izaziva stres, ali ga uspješno prevlada.

Preporuke za čitanje

- Deb Dana (2024). *Usidreni u svom tijelu. Kako nam živac vagus određuje kvalitetu života.* Zagreb: Planetopija.
- Carol S. Dweck (2018). *Mentalni sklop. Nova psihologija uspjeha.* Split: Harfa.
- Thomas Erikson (2023). *Okruženi lošim šefovima. Zašto su dobri lideri tako rijetki.* Zagreb: Poetika.
- Gabor Mate (2020). *Kada tijelo kaže ne. Cijena skrivenog stresa.* Zagreb: Mozaik knjiga.

Odnosi s roditeljima

Obitelj je prva i najznačajnija okolina u kojoj dijete uči vrednovati sebe i druge ljude, uči kako izražavati emocije, kada ih izražavati i djelovati u skladu s njima, kako zadovoljiti vlastite potrebe te kako postići da ga drugi razumiju. Za neke je to iskustvo radošti, ljubavi, slobode i svih onih ugodnih emocija kojima uvriježeno opisujemo vrijednost obitelji, dok je za neke to iskustvo kao-sa i nerazumijevanja.

U ovim godinama jača kritički pogled i osvrt na odgojne ili životne postupke svojih roditelja. Ukoliko se radilo o odrastanju u obitelji u kojoj se osjećala podrška, toplina, povjerenje, razumijevanje i ljubav, tada odnosi s roditeljima u ovom razdoblju i dalje predstavljaju „sigurno mjesto“ i onaj odnos kojemu se rado vraćamo i njegujemo, odnos na kojemu smo zahvalni. U takvim obiteljima vladaju „emotivni savezi“, u kojima su prisutne duboke i emocionalne veze među članovima obitelji koje traju cijeli život, neovisno o promjenama životnih okolnosti i geografskoj udaljenosti. U obitelji, roditelji stvaraju svoj savez — zajednički donose odluke, rješavaju probleme i odgajaju djecu. Unutar obitelji braća i sestre dijele zajedničko iskustvo odrastanja, dijele iste uspomene, zajedno se nose s pravilima u obitelji i roditeljskim očekivanjima, pružaju si međusobnu podršku u teškim trenucima. Oni i kasnije, mogu nastaviti pružati međusobnu podršku u životnim prijelazima i izazovima odrasle dobi.

Međutim, ako se radilo o obitelji u kojoj je bio prisutan neki oblik „disfunkcionalnosti“ poput zlostavljanja, nasilja, svjedočenju nasilju ili ovisnosti, može doći i do saveza protiv jednog člana obitelji kojeg smatraju uzrokom problema. Ovakav savez odraz je dubljih problema u obitelji, a može ozbiljno ugroziti dinamiku u obitelji i njihove odnose, stvoriti podjele koje dodatno otežavaju komunikaciju i rješavanje problema. Dodatni problem može nastati u odrasloj dobi, kada članovi obitelji više nisu na okupu, kada dijete — sada kao odrasla osoba, samostalno razmišlja o svojim odnosima, a nakon niza godina u kojima je bila „protiv člana obitelji“ bez da je nužno razumjela o čemu se radi, odnos je teško oporaviti, a ponekad ne postoji ni izražena potreba za tim — jer je na takav odnos naučila.



Dodatno, može doći do odluke o prekidu kontakta zbog povreda iz prošlosti. Te povrede mogu se nastavljati i u sadašnjosti — ako su roditelji do te mjere rigidni i zatvoreni te nisu u mogućnosti razumjeti kako se njihovo dijete osjećalo kao dijete ili tinejdžer ili kako se osjeća sada kada je svjesno određenih traumatičnih trenutaka i kada je svjesno kako je i koliko, odrastanje u takvoj okolini imalo utjecaj za njega — danas. A roditelji u tim situacijama ne znaju o čemu se radi i zašto toliko godina poslije to dolazi kao tema razgovora i sukoba. Njihovo sjećanje je drugačije — mogu misliti da su napravili najbolje što su mogli, da su bili osjetljivi na potrebe svog djeteta te da su svoju roditeljsku obavezu odrali najbolje kako su mogli. Zato i ne čudi obrambeni stav koji se javlja s ciljem samozaštite i nemogućnosti nošenja s idejom kako su napravili štetu, a koji zapravo održava začarani krug lošeg odnosa roditelj-dijete i učvršćuje potrebu „djeteta“ da se odmakne od svojih roditelja.

Sustavi i grupe općenito funkcioniraju temeljem skupa vjerovanja koja članovi ne dovode često i nužno u pitanje, a ona definiraju moralne vrijednosti koja postaju „naša“, pa je tako to slučaj u obitelji. Od samog rođenja odrastanjem usvajamo niz uvjerenja i životnih predodžbi temeljem kojih stvaramo sliku o životu, o odnosima, ali i o sebi. Stvaramo stav i vjerovanje o tome što znači uspjeh ili neuspjeh u bilo kojem aspektu života.

Ta vjerovanja ne moraju nužno uvijek biti pozitivna, a onda kada su negativna — mogu se javiti razne teškoće u području mentalnog zdravlja, osjećaja „zakočenosti“ i nemogućnosti ostvarenja vlastita životnog puta. Tako se pojedinac može osjećati nezadovoljno i depresivno, anksiozno, kao da je „zapetljан u sustavu iz kojeg ne

može van“, može „robovati“ odnosima ili ponašanjima koja im nužno ne odgovaraju.

Tako se uvjerenja poput „Previše sam slomljen da bih bio voljen“, „Nikome se ne može vjerovati“, „Svi će te, prije ili poslije, razočarati“, ali i druga, mogu prožimati kroz sve sfere ljudskog funkcioniranja — romantičnih veza, odnosa u braku, prijateljstva, odnosa prema poslu, svojih roditeljskih postupaka i sl.

Tijekom ranijih faza života, roditelji još uvijek uzdržavaju svoju djecu, ali isto tako, u toj dobi — ne postoje toliko značajne odgovornosti i okidači koji bi inače do te mjere testirali nečije temelje. Izazovi održavanja prijateljstva i brak tako su nešto komplikirani od održavanja prijateljstva u osnovnoj, srednjoj školi ili na fakultetu, očekivanja od romantične veze u srednjoj školi ili u tridesetim i četrdesetim godinama ponešto se razlikuju. Zato u tridesetim godinama, često može doći do preispitivanja svojih temelja — svoje obitelji i uviđanja da određeni postupci i ponašanja imaju značajan utjecaj na živote osobe na kojoj je zadatak da na tim temeljima sagradi „svoju kuću“. Javljuju se brojna pitanja — koliko nas je prošlost oblikovala, je li ona zapravo gotova, što napraviti s tim naslijedenim obrascima, koja ponašanja su uistinu naša, a koja želimo i trebamo mijenjati, je li sve to nužno teret i prepreka koja će nas pratiti cijeli život ili možemo utjecati na prekid začaranog kruga i biti karika u lancu koja će preuzeti odgovornost za svoje postupke i osjećaje? Pritom je važno odabrati vrijednosti koje su nam usadene i koje nam odgovaraju u našem životu, prepoznati kada je vrijeme za odlučno „ne“ i odmak od uvjerenja prema kojem ne želimo živjeti, bez da pritom radikalno dovodi

mo u pitanje sve ono što nas je obitelj naučila i što nam je prenijela. Kao i u svemu, ništa nije crno-bijelo, većina toga nalazi se u raznim nijansama sive, ali i drugih šarenih boja. Stoga, preispitujući životne vrijednosti i odgojne postupke vlastitih roditelja, bez radikalnih otpora svemu što naša obitelj jest — možemo doći do vlastitih izbora i osjećaja slobode u njima, u većini (ako ne i u svim) životnim aspektima.

Ponekad možemo u obitelji vidjeti kako se iz generacije u generaciju ponavljaju ista ili slična ponašanja, situacije ili događaji. U Pragminu Savjetovalištu znamo čuti od roditelja kako su se trudili promijeniti korištene odgojne postupke u njihovu djetinjstvu (neki od njih često i uspješno), ali su na kraju prepoznali određena roditeljska ponašanja koja u određenoj mjeri poprilično sliče odgojnim postupcima njihovih roditelja. To i ne čudi, primarna obitelj je dio nas, a veliki dio života — i jedino što znamo.

„Često znam reći da su moju mamu odgajali 'vukovi' jer moji baka i dida pripadaju onom mentalitetu i generaciji koja je stvarala obitelj kako bi imali radnu snagu. Znam da zvuči grozno, ali to je istina. Nije tu bilo prevelike ljubavi ili pažnje prema djeci, mama je odrasla u takvom okruženju, rodila je vrlo mlada i tako emocionalno zakinuta odgajala je sestru i mene. Povrijedila je sestru i mene puno puta tijekom odrastanja i adolescencije jer njene metode nisu bile podržavajuće već omalovažavajuće i to je ostavilo trag. Sestra i ona imaju toplo-hladan odnos, ili mjesecima ne pričaju ili su najbolje prijateljice dok sam ja ta koja je uvijek tu za mamu, ali je nimalo ne puštam u

svoj privatni život ni dan danas. Ne želim da me povrijedi iako sam u četrdesetim godinama i syesna sam da ona drugačije ne zna. No ne mogu tu blokadu prevladati. Bar ne bez stručne pomoći.“

— ispričala nam je Vlatka i dodala da i neke njezine prijateljice imaju sličan problem s mamom dok očeve, koji su tijekom njihova odrastanja bili puno manje angažirani, doživljavaju kao sigurno mjesto na koje uvijek mogu doći bez da će ih osuđivati ili prosuđivati njihove životne odluke.

Savjeti

Ovo je pravo vrijeme za razmisliti o svom mjestu u obitelji i vidijeti kakve emocije i misli to mjesto izaziva. Koje uloge ste preuzeli odrastanjem u vlastitoj obitelji i u kojem je odnosu ta uloga s trenutnom ulogom koju imate kao prijatelj, majka, otac, ali i kao odraslo dijete tih istih roditelja? Kakva su bila uvjerenja u vašoj obitelji — jesu li ona utjecala i koliko su utjecala na vaše životne odluke? Odgovori na ova pitanja imaju važnu ulogu u osvješćivanju i svojevrsnom razotkrivanju štetnih vrijednosti usvojenih iz obitelji te promjeni načela i svjesniji odabir novih — naših vrijednosti.

Ovo je razdoblje kada imate dovoljno znanja, ali i vlastita iskustva da možete prepoznati što je za vas dobro, a što nije. Ali isto

tako, temeljem tog istog iskustva možete možda bolje razumjeti i „staviti se u cipele“ članova svoje obitelji, prihvatići nedostatke, ali i one dobre, jake strane obitelji čija vas je kombinacija oblikovala u ljude kakvi ste danas. Važno je i promijeniti položaj u kojem se nalazite u odnosu na svoju obitelj. Odrastanjem, uloga roditelja, braće i sestara nešto se mijenja te, iako i dalje imaju važnu ulogu u životima ljudi, ona se ponešto razlikuje od one uloge koju su imali kada ste bili djeca i adolescenti. Stoga je dobro stvoriti prostor emocionalne slobode, u kojem možemo s odmakom i kritičkim stavom promatrati dinamiku obitelji, a u kojem je lakše prepoznati jesu li (i koliko) granice potrebne.

Za održavanje kvalitetnih odnosa s roditeljima u ovoj dobi, ključna je otvorena komunikacija, planiranje, ali i balansiranje vlastitih potreba i potreba roditelja, pogotovo u obiteljima u kojima su to vrijednosti koje se njeguju. Razgovarajte sa svojim roditeljima, iznesite vlastita očekivanja i potrebe, ali i aktivno slušajte njihove. I oni se privikavaju na svoju novu ulogu. Kako bi se osigurala zdrava dinamika, ali i zadržala dobrobit i vas i vaših roditelja, nužno je postaviti granice koje odgovaraju vašem odnosu. To ne znači da ih trebate u potpunosti maknuti iz života. Dapače, od velike koristi za vas i vašu obitelj može imati provođenje vremena zajedno, stvaranje uspomena, dijeljenje zajedničkih iskustava te stvaranje novih saveza temeljenih na povezivanju kroz zajedničke interese, aktivnosti ili vrijednosti.

Niko živi u zajedničkom kućanstvu s roditeljima i odnos im funkcioniра odlično, ali unatoč tome što ima gotovo 50 godina, teško se nosi s njihovom tvrdoglavosti kada je u pitanju zdravlje.

„Prešli su sedamdeset godina i staračke bolesti se samo nižu, ali odbijaju ići doktoru. Nju ruši tlak, ali ne želi na pregled i onda će mi jedan dan pasti, razbiti glavu ili slomiti kuk i ja ću se osjećati krivim. Kada im kažem da odemo u bolnicu napraviti sve preglede oni to doživljaju na način da ih se ja želim riješiti jer su stari. I uopće ne znam što da radim, ali mi psihički to sve teže pada jer ih ne želim izgubiti radi gluposti, a nekad me strah uopće otici iz kuće u strahu da će im se dok me nema nešto dogoditi. Imam osjećaj da je super odnos sa starcima postao ograničavajući i opterećenje, a ne znam što učiniti da se to promijeni.“

Preporuke za čitanje

- Juliette Allais (2022). *Kako se izlječiti od svoje obitelji. Za one koji se žele oslobođiti teret prošlosti*. Zagreb: Poetika.
- Lindsey C. Gibson (2023). *Odrasla djeca emocionalno nezrelih roditelja*. Split: Harfa.
- Susan Forward i Craig Buck (2002). *Otrovni roditelji. Prevladavanje njihovog bolnog nasljedstva i spašavanje vlastitog života*. Zagreb: Bios, Zagreb.
- Lindsey C. Gibson (2024). *Oporavljanje od emocionalno nezrelih roditelja. Praktični alati za postavljanje granica i vraćanje emocionalne autonomije*. Split: Harfa.
- Vesna Gračner i Mirko Mataušić (2011). *Ranjeno dijete i ja*. Zagreb: Tražimo istinu.

Brak

Ljubav kao „sila koja pokreće svijet”, predmet je promišljanja većine ljudi. Prva promišljanja o ljubavi kreću već u djetinjstvu, kada nas i sama djeca ponekad iznenade sa svojim poimanjem što ljubav jest. Kasnije kroz adolescenciju kreću prve zaljubljenosti i simpatije, prve veze, nakon čega i odluka o sklapanju bračne zajednice i osnivanje vlastite obitelji.

Ono u čemu se možemo složiti je da se ljubav s vremenom mijenja, ili barem naša percepcija toga što ljubav jest, pri čemu kvaliteta odnosa i dalje ostaje stabilna.

Robert Sternberg (1986), smatrao je kako se ljubav sastoji od tri sastavnice:

- **strasti** kao pokretača koji dovodi do tjelesne privlačnosti, sviđanja i želje za seksualnim odnosom;
- **intimnosti** kao prisnog odnosa među bračnim partnerima, osjećaja pripadanja i zajedništva, povjerenja, apsolutne otvorenosti i predanosti te
- **odanosti** kao svjesne ili nesvjesne odluke da se ta intimnosti emocionalan odnos nastavi i da se ostane u braku i radi na produbljivanju odnosa bilo radi vlastitih osjećaja i privlačnosti prema supružniku, zbog uvjerenja da je brak sam po sebi vrijedan te da kao društvena institucija nepovrediv ili zbog potencijalnih problema koji se nameću potencijalnim prekidom braka.

Često se kao sinonim za „intimnost“ nameće intimni odnos ili neki drugi oblik neverbalnog ponašanja poput dodira, držanja za ruku i slično, međutim ona je puno više od toga. Intimnost se očituje i u verbalnim znacima poput povjeravanja partneru, izjavljivanja ljubavi, bivanje tjelesno blizu partneru, gledanja, izraza lica, gestikuliranja, intonacije, otvaranja partneru, povjeravanja i povjerenja, pokazivanja ranjivosti.

Dužim trajanjem veze ili braka, neminovno dolazi do određenih promjena u odnosu što i ne čudi s obzirom na brojne izazove, obaveze, ali i razvojne zadatke s kojima se svaka osoba unutar odnosa samostalno nosi te ih dovodi u dom, u zajednicu.

S vremenom, ona početna zaluđenost i strast se smiruju, a veći teret nošenja stabilnosti braka dolazi u ruke intimnosti i odanosti. Ona početna faza zaljubljenosti u kojoj se svijet, ali i partner gledaju ružičastim naočalama, u kojima se idealizira voljena osoba lagano prestaje te se „otvaraju oči“ i možda uviđaju neke osobine koje izazivaju frustracije. Može se pojačati svijest o nekim ponasanjima ili karakternim osobinama koje smetaju, a prije nisu. Tada nastupa racionalna i voljna ljubav, ljubav koja je izbor i koja je odluka, čak onda i kada zaljubljenost prođe — odluka da će partneri nastaviti posvećivati vrijeme jedno drugome, odluka da će o problemima razgovarati, protiv njih se nositi kao „oni protiv problema“, a ne kao dvije sukobljene strane; odluka da će i dalje ulagati trud čak i onda kada nastupi dosada, i onda kada odnos postane rutina; odluka da će biti tu jedan za drugo i održavati duboku intimu odnosa u koji ulažu vrijeme, mentalne, finansijske, ali ponajprije emocionalne resurse.

„Zadovoljavanje potrebe za ljubavlju moje žene je izbor koji donosim svakoga dana.

Ako znam njen osnovni jezik ljubavi i odlučim ga govoriti, njene najdublje emocionalne potrebe bit će zadovoljene i ona će biti sigurna u moju ljubav.“

Chapman, 2015

Gary Chapman (2015) govori o postojanju pet jezika ljubavi — tj. pet načina na koji ljudi iskazuju i razumiju ljubav — riječi potvrde,

kvalitetno vrijeme, primanje darova, iskaze uslužnosti i fizički dodir. Taj primarni jezik ljubavi svaka osoba uči odrastanjem u svojoj okolini, u interakciji s roditeljima i vršnjacima. Tako osobe u braku rijetko kada imaju isti način na koji pokazuju ili primaju ljubav — jer imaju različita životna iskustva i različite životne priče. Stoga ne čudi da ponekad osoba može osjećati da daje sve od sebe kako bi se suprug ili supruga osjećala voljeno, a pritom ta poruka ne dolazi do nje jer je način na koji partner ima potrebu primati ljubav različit od njezina. Potreba za ljubavlju i za pripadanjem temeljne su ljudske psihološke potrebe. S time na umu, Chapman (2015) nudi metaforu „spremnika ljubavi“:

„U svakom djetetu postoji
‘emocionalno spremište’ koje čeka
da bude ispunjeno ljubavlju.
Kada dijete stvarno osjeća da je voljeno,
ono će se normalno razvijati,
ali kada je ‘spremiste ljubavi’ prazno,
dijete će se ponašati loše.
Loše ponašanje djeteta uglavnom je
izazvano vapajima
praznog ‘spremista ljubavi’.“

Riječi potvrde odnose se na verbalno potvrđivanje ljubavi, na primanje usmenih komplimenata, ohrabrujućih, nježnih i poniznih riječi. Ovaj način ljubavi usmjeren je na ono što i kako (kojim tonom) govorimo.

Kvalitetno vrijeme je vrijeme u kojem se nekom poklanja nepodijeljena pažnja. Temeljni aspekt je — biti zajedno, pritom ne samo fizički. Tu je važan i kvalitetan razgovor — pun razumijevanja u kojem supružnici razmjenjuju svoja iskustva, misli, osjećaje i želje u prijateljskoj atmosferi.

Primanje poklona jedan je od najlakših jezika ljubavi, koji se očituju u vidljivim simbolima ljubavi — oni mogu biti različitih veličina, cijene, ručno izrađeni ili kupljeni, a tu govorimo i o fizičkoj prisutnosti kao poklonu — onda kada je partneru teško.

Iskazi uslužnosti i fizički dodir imaju jako važnu funkciju, sami po sebi mogu izgraditi ili u potpunosti uništiti odnos. Često se uz taj jezik ljubavi povezuje isključivo seksualni odnos, međutim ono je samo jedan od načina na koji osoba može dodirom i fizičkom blizinom iskazati/primiti ljubav partnera — držanje za ruke, grljenje i sl. Važno je prepoznati koji je to jezik ljubavi kojim govori vaš muž ili žena. Dok ovo čitate, neki od vas mogu odmah povezati neki od ovih stilova sa svojim supružnikom, međutim to nije uvijek slučaj.

Chapman (2015) iznosi tri pitanja koja mogu pomoći u pronalasku jezika ljubavi kod svog partnera:

1. Što je to što vaš suprug ili supruga radi ili ne radi, a što vas duboko vrijeđa? Vaš jezik ljubavi vjerojatno je nešto što je suprotno od toga.

2. Što je to što najčešće tražite od supruga ili supruge?

Stvari koje najviše tražite vjerojatno su stvari zbog kojih se najviše osjećate voljenim.

3. Kako biste obično izražavali ljubav suprugu ili supruzi?

Način na koji vi izražavati ljubav može biti pokazatelj da bi i vas to činilo voljenim.

Brakovi kojima je temelj u dubokom prijateljstvu, koje opstaje unatoč problemima na koje nailaze, imaju važnu zaštitnu ulogu u životu pojedinca. Odgajanje djece, svjedočenje njihovu rastu i razvoju, zajedničko nošenje s pozitivnim i negativnim izazovima roditeljstva te onom što se čini kao nagla promjena od djeteta u kolicima do mладог adolescente koji je na početku svog života, pun planova, ideja i entuzijazma, svjedočenje kako njihova djeca osnivaju svoju obitelj i odgajaju svoju djecu te svojevrsna promjena vlastite roditeljske uloge, gledanje na zajedničke trenutke koje su zajedno proživjeli, te radovanje onim trenucima i avanturama koji ih još čekaju na njihovu zajedničkom putu, prihvatanje nove uloge koje poprimaju kao novopečeni baka i djed... Sve su to čari i prilike za njegovanje odnosa u obitelji u srednjoj odrasloj dobi, koja je, kao i svako drugo životno razdoblje, puna promjena koje zahtijevaju tranziciju i osvrtanje na put koji je prijeđen do sada, preusmjeravanje brige s djece na sebe, na svoju novu ulogu, svoje odnose i interes.

U mladim obiteljima s djecom nerijetko vidimo prebacivanje potpunog fokusa s partnerskog odnosa na dijete, pri čemu odnos sa supružnikom pati — dijete se stavlja u prvi plan, njihova mala zajednica se širi, a prioritet postaju odgajanje i podizanje djece te zadovoljavanje njihovih potreba. Iako u tome nema ništa problematično, problem se može pojaviti vrlo brzo, ukoliko se dina-

mika odnosa promijeni u tolikoj mjeri da se njihov partnerski odnos stavlja po strani, a s vremenom odnos počinje nalikovati odnosu dvaju „cimera“, prijatelja, a u najgorem slučaju — i odnosu dvoje neprijatelja koje jedino povezuju zajednička djeca koja na svojim malim leđima nose velik teret sreće vlastitih roditelja.

Uzroci neprijateljstva u braku mogu biti razni, a kao ključ svega — često je komunikacija među partnerima. Postoje tri tipa komunikacije u braku — asertivna, pasivna i agresivna. Kada bračni par otvoreno izražava svoje misli i osjećaje te aktivno i konstruktivno nastoji riješiti problem u odnosu govorimo o **asertivnoj komunikaciji**. Ovim oblikom komunikacije u odnosu, raste samopouzdanje para, ali i vjera da su spremni premostiti sve razlike i probleme na koje će u budućnosti naići što uvelike utječe na uspješnost bračnog odnosa i zadovoljstva u njemu. Suprotno tome, dinamika u braku može biti ponešto drugačija u kojoj jedna osoba (ili oboje) osjećaju strah, zabrinutost ili odbojnost prema izražavanju vlastita mišljenja, otvaranje ili raspravu misleći da će povrijediti partnerove osjećaje, pa svoje mišljenje i brige iskazuju na neizravan način što tu komunikaciju čini **pasivnom**. Konačno, može doći do **agresivne komunikacije** u kojoj je cilj povrijediti partnera i postići privid kratkoročnog rješavanja problema, a koji dugoročno može imati duboke i teške posljedice, kako za sam odnos, tako i za pojedinca s druge strane tog odnosa (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Znamo iz svog okruženja da su sukobi u braku normalna i relativno česta pojava, čiji uzroci i sadržaji mogu biti raznoliki — od blagih svakodnevnih, do onih ozbiljnijih. Ono što razlikuje skladne

od neskladnih i narušenih odnosa samo je ponašanje tijekom sukoba. U skladnim brakovima dominira asertivna komunikacija te nema netrpeljivosti među partnerima, lakše dolaze do kompromisa i prihvatljiva rješenja za oboje te su spremni prihvati tuđe ili promijeniti vlastito mišljenje, ali i oprostiti. U tom sukobu ponašaju se kao partneri koji su usmjereni na problem, a ne na vlastite ili tuđe osjećaje. A druge strane, kod narušenih brakova možemo vidjeti sukobe s kojima povezujemo pasivnu i agresivnu komunikaciju, a nerijetko i kombinaciju obje. Zahtjevi koji se postavljaju su veliki, druga strana ih ne može ispuniti što može dovesti do osjećaja pritiska kod partnera koji se potom povlači iz rasprave, mijenja temu ili napušta raspravu dok se ne „smire strasti“ ili privremeno ne zaboravi na njega — čime se sukob stavlja pod tepih, negativni osjećaji dublje potiskuju, rješenje nije nađeno, a problem će naći svoj put do površine u nekom od sljedećih sukoba.

Prema Čudina-Obradović i Obradović (2006), postoje dva oblika odgovora na probleme u braku kad se odnos počne narušavati — pasivni i aktivni. Par može odbijati suočiti se s problemima, zanemarivati partnera i provoditi manje vremena s njime — tj. pasivno dopustiti da se uvjeti s vremenom pogoršaju. Vidimo ponekad kako se par čvrsto drži za nadu da će se stvari same od sebe popraviti, osobito ako se pruža podrška i izbjegava konflikt — osoba pasivno i optimistično čeka poboljšanje bez da ulaže dodatni trud.

S druge strane, aktivni odgovori uključuju trud koji par ulaže u pokušaj poboljšanja odnosa razgovorom o problemima, aktivnim



pokušajima mijenjanja svojih ponašanja, traženju kompromisa, ali i traženjem stručne podrške i terapeuta ukoliko je potrebno. I, konačno, aktivni odgovor na problem u odnosu je prekid odnosa ili aktivno nanošenje štete (Rusbult, 1987). Prekid tj. razvod braka teška je i bolna odluka u životu svakog pojedinca. To nije odluka koja se donosi preko noći i koja je došla kao rezultat izoliranog sukoba ili rasprave bračnog para. Bračni par prolazi kroz nekoliko etapa od trenutka kada se sve još činilo da je dobro do onog trenutka kada je ideja o zajedničkom suživotu nezamisliva. Prema klasifikaciji Simona Ducka (1992), taj period započinje emocionalni prekid u kojem se hlađe emocije između partnera, smisleni kontakt među njima je sve rjeđi te ne postoji potreba za bivanjem u partnerovoj emocionalnoj prisutnosti. Nakon nekog vremena taj emocionalni dio širi se i na onaj kognitivni — osoba može primjećivati mane i nedostatke partnera koji sada puno više dolaze do izražaja kada je usmjerena na njih. Dolazi i do potrebe za verbalizacijom svog nezadovoljstva pojedinim aspektima partnerovog ponašanja ili navika, kako njemu tako i drugima. Tada kritizirani partner osjeća i primjećuje nezadovoljstvo svog partnera te osjeća potrebu za objašnjanjem.

1. **Intrapersonalna faza** — osoba se usmjerava na partnerovo ponašanje i procjenjuje njegovo ponašanje i negativne aspekte veze te promišlja o tome što može izgubiti povlačenjem iz odnosa.

2. **Dijadna faza** — osoba se suočava s dilemom o tome hoće li se suočiti s problemom ili ga izbjegavati.

Ako se odluči za suočavanje s problemom, tada pregovara i raspravlja o vezi te pokušava popraviti odnos i brak.

3. **Socijalna faza** — osoba pregovara s partnerom oko stanja nakon prekida, potiče raspravu među prijateljima, obitelji, traže podršku od prijatelja, grupe, obitelji.

4. **Interpersonalna faza** — osoba se počinje baviti stvarima koje joj pomažu da preboli prekid, razmišlja o odnosu i analizira što je pošlo po krivu.

Jedan od teorijskih modela bračne nestabilnosti naziva se **ranjivost — stres — prilagodba**, autora Karney i Bradbury (1995). Prema njihovu mišljenju važnu ulogu u proučavanju obiteljskih odnosa ima tzv. **trajna ranjivost** bračnih partnera — njihova osobnost, iskustva u životu prije stupanja u brak, postojanje trauma u obitelji ili prethodnim vezama, iskustva s prijateljima, kvaliteta odnosa i privrženosti roditeljima, a koja može djelovati na stabilnost u braku, pogotovo u stresnim situacijama i procesima prilagodbe, kada ranjivost dolazi do izražaja. Ranjiviji pojedinci uglavnom se lošije suočavaju sa stresom te nemaju razvijene vještine nošenja s njim, što onda u situacijama kada je prilagodba na stres u braku nužna dovodi do pada zadovoljstva brakom i same kvalitete braka i pojavi bračne nestabilnosti.

Sazrijevanjem djece, a onda u konačnici i odlaskom djece iz roditeljskog doma i vlastitim osamostaljenjem, bračni partneri nalaze se na svojevrsnoj prekretnici u odnosu (tzv. **sindrom praznog gnijezda**), na kojoj može doći ili do približavanja ili udaljavanja u odnosu, a nerijetko vidimo i izraženu želju i potrebu za prekidom tog odnosa u kojem su bili velik dio svog života.

Ta odluka često dolazi nakon što djeca dostignu određenu dob i određenu „odraslost“ kako bi ih zaštitili od mogućih posljedica za

koje misle da će nastupiti njihovim razdvajanjem. Međutim, ono što vidimo u praksi rada Pragmina Savjetovališta poprilično je drugačije. Ako se radi o duboko narušenim odnosima u obitelji, u kojoj su svakodnevno izloženi čestim i intenzivnim sukobima, djeca mogu imati puno veće negativne posljedice ostanka u braku, nego što bi sam čin razvoda napravio, ukoliko se ne radi o visoko konfliktnom razvodu braka, te na samu djecu puno više utječe stupanj i intenzitet sukoba među roditeljima.

„Djelotvorna komunikacija
je neophodna za dobar odnos.
Dobre komunikacijske vještine možda
ne mogu riješiti probleme
i razriješiti rasprave,
ali nijedan problem se ne da riješiti
bez djelotvorne komunikacije.”

Harville Hendrix

Početak samostalnog života jedne i završetak fakulteta druge kćeri za Tatjanu je bio trenutak u kojem si je postavila pitanje je li sretna u svom braku.

„Premotala sam si u glavi cijeli svoj bračni život i shvatila da su naša jedina dodirna točka djeca, koja sada odlaze. Intimnost je odavno nestala, zajednički trenuci ne postoje, on je izbjegavao čak i obiteljska druženja i putovanja, ja imam potrebu ići u kazališta, muzeje, posjećivati druge

zemlje, a on bi stalno sjedio doma ili pio pivu u lokalnoj birtiji s muškom ekipom koju nije promijenio već 30 godina. Išli smo na bračno savjetovanje, ali on ni tamo nije pokazao nikakav interes nego je sjedio tamo samo da zadovolji formu i na kraju smo se razveli.

Iako sam, s jedne strane, tužna i razočarana jer sam imala potpuno drugačija očekivanja od 'naše priče', ja sad živim život. Putujem, bavim se hobijima koje sam uvijek odgađala, stekla sam nove prijatelje koje sam sama odabrala jer do sada sam ih birala prema interesima djece i muža, a čak sam se prijavila i na nekoliko dating aplikacija bez obzira na to što je to nekima smiješno uzevši u obzir moje godine. Ponosna sam na sebe što sam odučila da neću provesti ostatak svog života nesretna.“

Savjeti

Brak zahtjeva komunikaciju. Netko komunicira bolje, netko malo lošije, ali svi — komuniciramo, čak onda i kad mislimo da ne komuniciramo. Kako biste produbili odnos, ali i bolje razumjeli svog partnera — u tome vam mogu pomoći neke od tehnika uspješne komunikacije. Tako možete vlastitim riječima ponoviti poruku vašeg partnera kako ste je vi čuli, to pokazuje da ste spremni pokušati razumjeti svog partnera i da ste na trenutak spremni prijeći preko vlastitih misli. Potvrđivanjem poruke koju ste čuli od partnera pokazuje da vidite i razumijete gledište i poziciju svog

muža ili žene, bez da se nužno slažete s njim te da ste svjesni da postoje dva gledišta i da je njegov ili njezin način razmišljanja validan i opravdan. Pokušajte na dubljoj razini doživjeti osjećaje koje vaš muž ili žena imaju o temi o kojoj razgovarate? Možete li se zamisliti u njegovoj/njezinoj poziciji, s tim iskustvom? Biste li i vi tako razmišljali da ste prošli isto što i vaš partner?

Barbaru su rane četrdesete potaknule na razmišljanje o razvodu jer je ušla u fazu u kojoj nije vidjela da ima više išta zajedničko sa svojim suprugom s kojim nikada nije imala djecu. Promjene poslova i interesa doprinijele su tome da su sve manje fizički zajedno, a i kada bi bili osjećala je nezadovoljstvo.

„Uvijek isto, ležimo na kauču i dva sata se pokušavamo dogоворити koji film ћемо гледати, нema nikakvog razgovora, зеџанције, додира... Што god da ga pitam on kaže meni je sveједно, ti одлучи. Počelo me то izluđivati и само mi је развод bio на памети, али онда sam потегнула коћницу. Подијелила sam с njim sve што осјећам и договорили smo se да ћемо квалитетно planirati наše zajedničко vrijeme, одлазити на spojeve као некада и улагати у наш однос јер mi nemamo, као већина supružnika, djecu oko kojih ће nam se vrtjeti svakodnevica.“

Odnos muža i žene najvažniji je odnos jedne obitelji, zato odvojite vrijeme za sebe kao par i držite do tog vremena. To nije uvijek jednostavno napraviti, mnogi su opterećeni raznim obvezama i dužnostima te se događa da komunikacije među supružnicima ponekad gotovo da i nema, zbog čega je pomno planiranje zajed-

ničkog vremena od velike važnosti. To ne mora biti ništa veliko, može se raditi o kratkoj šetnji, zajedničkoj pripremi obroka ili nekoj drugoj zajedničkoj aktivnosti u kojoj fokus neće nužno i uvijek biti na planiranju sutrašnjeg dana, dječijih obaveza, plana korištenja zajedničkog auta i učenja s djecom — nego na vama. Prisjetite se o čemu ste razgovarali kada ste „hodali“ prije braka? Koje su teme vam tada bile važne? U čemu ste uživali? Što ste radili zajedno, a niste dugo vremena?

Preporuke za čitanje

- Gary Chapman (2015). *Pet jezika ljubavi*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- John M. Gottman i Nan Silver (2023). *Sedam načela uspješnog braka*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Vesna Gračner i Mirko Mataušić (2013). *Brak za hrabre*. Zagreb: Tražimo istinu d.o.o.
- Esther Perel (2023). *Parovi u zatočeništvu. Pomirba eroškog i intimnog*. Vorto Palabra.

Prilagodba na tjelesne promjene

Tjelesni razvoj u srednjoj dobi nastavak je postupnih promjena koje se događaju u ranoj odrasloj dobi. Međutim, svjedoci smo brojnih negativnih stereotipa o starenju koji su malo po malo doveli do toga da se mnoge osobe dijelom boje tjelesnih promjena, a onda i starenja. Kako i ne bi kada se „svugdje oko nas mladost postavlja na sve viši pijedestal, a starost se 'nagrađuje' mnoštvom stereotipa“ (Knight, 2012; Andželković, 2016). Žrtve tih stereotipa češće su žene nego muškarci pa tako i u medijima možemo nerijetko vidjeti kako je „starija dob“ kod muškaraca percipirana u pozitivnom tonu — sijeda kosa i brada, bore na licu, opušteno tijelo muškarcima „stoje dobro“, „dobro im stoje godine“ tj. „muškarci „stare dobro“. Suprotno tome, ženino tijelo, lice, osijedjela kosa u medijima izazivaju negativne komentare, a ponekad i zgrañaće. Žene, iako se sazrijevanjem osjećaju asertivnije, pouzdanije u vlastitoj koži i tijelu, iako su fleksibilnije i sposobnije rješavati probleme, ljudi ih procjenjuju manje atraktivnima i pridaju im više negativnih karakteristika porastom dobi, nego što je to slučaj s muškarcima.

Međutim, činjenica je da se kroz ovu dob događaju određene tjelesne promjene, koje zahvaćaju i muškarce i žene. Tako se već u tridesetim godinama počinju razvijati bore na čelu kao rezultat smijeha, mrštenja obrva i drugih izraza lica. U četrdesetima one postaju istaknutije, javljaju se prve sijede, kosa se prorjeđuje, koža je manje elastična, više se opušta i postaje labavija, na njoj se počinju pojavljivati i male mrlje, podočnjaci su malo više izraženi, tonus mišića se smanjuje pa tijelo možda više nije zategnuto kao što je to bio slučaj u mlađoj dobi. Dolaskom pedesetih godina, mogu se početi javljati staračke pjege tj. nakupine pigmenta ispod kože, a masno tkivo ispod kože stanjuje se pa krvne žile postaju sve vidljivije. Nije rijetka pojava „sredovječne debljine“ koja je uobičajena promjena povećanja tjelesne masti i gubitka potpore mišića i kostiju — pri čemu neki nalazi ukazuju da muškarci nakupljaju više masti na leđima i gornjem abdomenu, a žene oko struka i na nadlakticama (Berk, 2008).

Žene prolaze i kroz nešto veće promjene u srednjoj dobi koje pobuđuju zabrinutost i veću brigu o vlastitom tijelu koje stari — ulaskom u klimakterij. U ovom razdoblju dolazi do reproduktivnih promjena u žena uzrokovanih postupnim višegodišnjim padom estrogena. Te promjene u konačnici završavaju menopauzom — završetkom menstruacije i reproduktivnog kapaciteta. Razdoblje prije i poslije menopauze praćeno je raznim tjelesnim simptomima poput periodičnih osjeta topline i porasta tjelesne temperature, crvenila lica, vrata i prsa uz znojenje (tzv. valunga) koje ovaj period čine teškim, a ponekad i mučnim. Međutim, menopauza ima i značajne psihičke implikacije koje mogu utjecati na mentalno zdravlje žena. Tako se javljaju promjene raspoloženja, razdra-

žljivost, a zbog hormonalnih promjena — povećava se osjetljivost na stres. Kraj reproduktivne faze života predstavlja svojevrsni gubitak, pa ne čudi da mnoge žene s tugom prolaze kroz to iskustvo ako pritom osjećaju da gube ono što za njih znači „biti žena“. Način reagiranja na hormonalne i tjelesne promjene u vlastitu tijelu uvelike ovisi o prethodnim, ali i budućim iskustvima koje ih čekaju. Proces samoprihvaćanja u ovoj je fazi nužan kako bismo osvijestili ulazak u novu fazu našeg života, koji ne označava kraj života, već trenutnu (i najvažnije — u potpunosti prirodnu) fazu svake žene koja uvodi u novi početak i novi period života.

Ulazak u menopauzu u ranim četrdesetima za Ivu je bio veliki šok iako to nije htjela priznati pred svojim prijateljicama.

„Ja sam tu dijagnozu uvijek okretala na šalu i za sve promjene raspoloženja bila je kriva menopauza, ali sam s vremenom shvatila da se ponekad ne osjećam dobro baš zato što se to dogodilo tako rano.

Mislim da sam to doživjela kao da od tog trenutka nisam više 'prava žena', a budući da do tad nisam postala majka pogodilo me i to što više nemam mogućnost to postati unatoč tome što smo odlučili da nećemo s namjerom stvarati obitelj već samo ako se to dogodi.“

Slično vrijedi i za ostale promjene koje se događaju sazrijevanjem — način prilagodbe uvelike utječe na njihovo nošenje s procesom starenja pa tako prilagodba na nove promjene može izazvati manje ili više izražena neugodna emocionalna stanja — primarno strah

oko procesa starenja i „gubitka mladosti“, obolijevanja od teške ili smrtne bolesti koja onemogućuje zadržavanje nezavisnosti, gubitak mentalnog kapaciteta te negativne slike o tijelu. Slika o tijelu odnosi se na subjektivni doživljaj vlastita tjelesnog izgleda — predstavlja ono kako doživljavamo svoj tjelesni izgled, misli i osjećaje koji nam se javljuju kada razmišljamo ili gledamo vlastito tijelo, ali i tjelesne funkcije (Thompson, Heinberg, Altabe i Tantleff-Dunn, 1999). Ta je slika o tijelu promjenjiva te, iako je uvriježeno mišljenje da poteškoće sa slikom o tijelu zahvaćaju nešto mlađu populaciju i adolescente (što je i točno), ono ne isključuje žene i muškarce u nešto zreljoj dobi. Tako izmijenjena tjelesna slika o sebi i slika o svom tijelu nerijetko u ovoj dobi naglašava slabosti kojih se osoba boji, s percipiranim manjim dobjicima koje godine sa sobom nose.

S obzirom na to da se radi o subjektivnom doživljaju, ono ne mora uvijek odražavati ono realno stanje. Međutim, kada uz to dodamo i svijest o prolasku vremena i određene objektivne promjene koje se događaju i muškarcima i ženama samim procesom starenja, ne čudi da može dovesti do snažnog izvora nezadovoljstva. Nezadovoljstvo vlastitim tijelom zapravo je proizvod velike razlike između onog tijela koje osoba ima i vidi te onog kakvo bi htjela imati (Gardner, Friedman, Stark i Jackson, 1999). Kada gledamo iz perspektive društveno idealnog tjelesnog izgleda današnjice, ali i standarda da je „mlado jednako lijepo“, odskakanje od tog idealja može doprinijeti raznim neugodnim emocijama, a nošenje s njima je individualno.



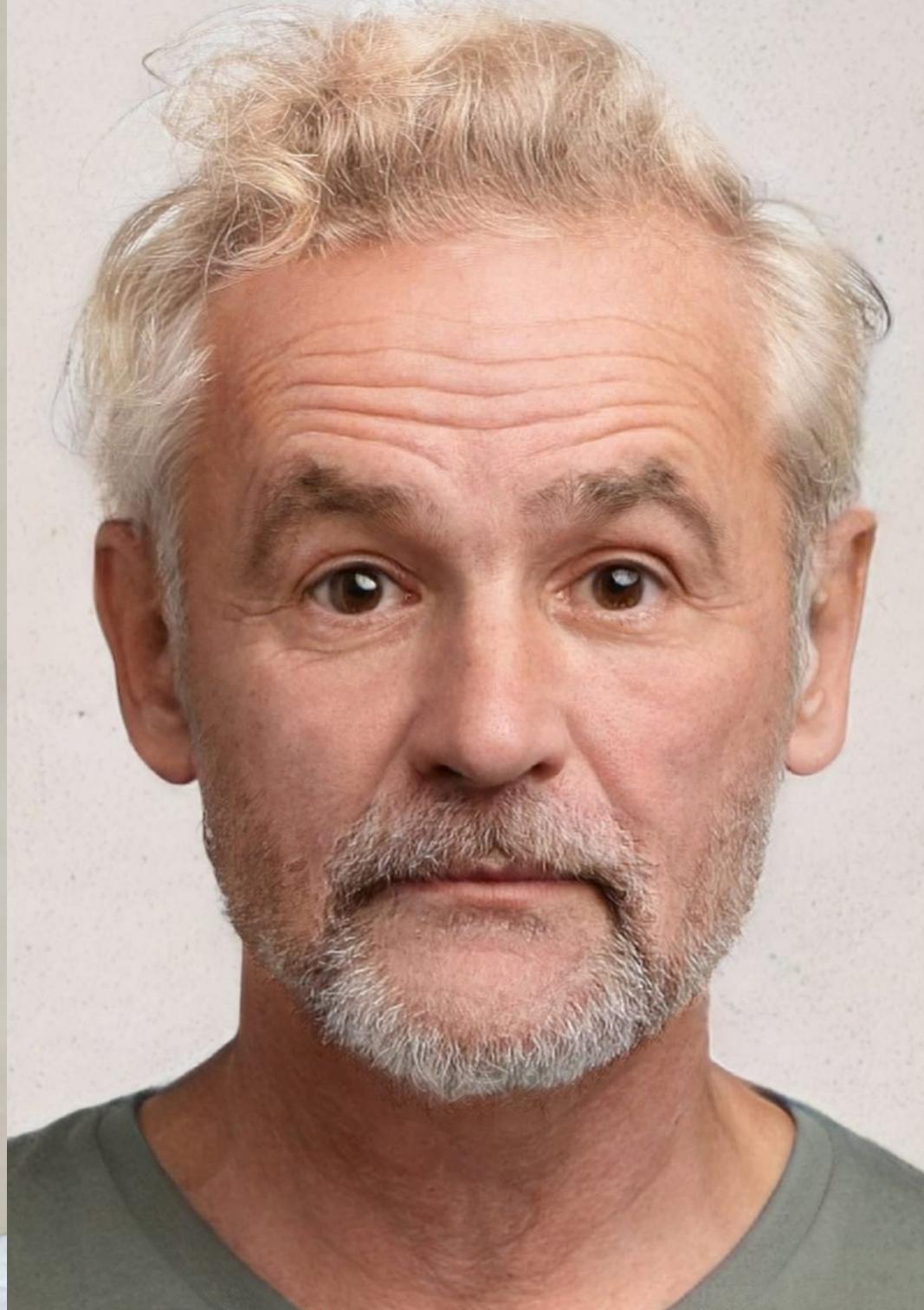
Radi se o strahu od gubitka onog što trenutno jesmo, onog što trenutno jedino znamo da jesmo. Tako se kod nekih na samu pomisao starenja mogu javiti manje ili više intenzivni osjećaji straha zbog različitih promjena u tjelesnom izgledu ili zdravlju te briga oko promjena i očekivanih gubitaka koje dolaze s godinama te tada govorimo o **anksioznosti prema starenju**. Ta zaokupljenost tjelesnim promjenama koje se povezuju sa starenjem više osjećaju mlađi u odnosu na starije, a u mogu proizlaziti iz nedostatka znanja o samom procesu starenja, nedostatku interakcije sa starijim ljudima u svakodnevici, ali i iz želje da se udovolji društvu koje sve više promiče kulturu „vječne mladosti“.

Možemo reći i da je ovo emocionalno stanje na simbolički način povezano i sa samom spoznajom da nitko neće biti vječno mlad te sa svijesti i znanjem o vlastitoj smrtnosti na koju osobu podsjećaju pojedini aspekti iskustva starenja. To ne znači da će se ovako osjećati sve osobe u ovoj fazi života. Naprotiv, istraživanja ukazuju na to da većina ljudi na starenje gleda kao na dio života i njegova procesa koji moraju i žele prihvati, o kojem mogu i žele razgovarati i podijeliti svoja iskustva i promjene koje su повезane s dobi, pri čemu jača svijest osobe da se njezino ponašanje, razina performansi, a u konačnici i način doživljavanja života promijenio kao posljedica odrastanja i sazrijevanja, kronološke dobi i prolaska vremena. S time na umu, na promjene u tjelesnom izgledu mogu gledati kao zaslužene fizičke podsjetnike da su „živjeli život“ i iskusili svaku emociju čije im je izražavanje doprinijelo stvaranju uspomena na licu.

Savjeti

Neki aspekti starenja ne mogu se kontrolirati, ali je moguće postići brojne pozitivne ishode. Mnogo je toga što možemo učiniti da bismo potaknuli tjelesnu vitalnost i dobro zdravlje u kasnijoj dobi — poput tjelovježbe koja poboljšava fizičko i mentalno zdravlje, prevenira onemoćalost te jača samopouzdanje i osjećaj postignuća. Ako prolazite kroz menopauzu, od velike koristi može biti praćenje simptoma i njihovih okidača te vođenje njihove evidencije kako biste bolje razumjeli svoje tijelo i prilagodili vlastita ponašanja. Osobe koje imaju veći osjećaj kontrole nad raznim događajima u svom životu, poput posla, obitelji, zdravlja izvješćuju o većoj psihičkoj dobrobiti, zbog čega je važno poduzeti korake koji jesu u „našoj kontroli“. Time se pospješuje samoefikasnost, osoba više vjeruje u vlastite mogućnosti i vještine svladavanja i nošenja s izazovima, te je više optimistična pri suočavanju s teškoćama koje život pred nju stavi. Na mentalno zdravlje i zadovoljstvo životom uvelike utječe i postojanje te predanost ciljevima prema kojima osoba teži i poduzima korake potrebne za njihovo ostvarenje. Kao i u svakim izazovima, emocionalna podrška ima veliku ulogu, bilo da se radi o razgovoru s partnerom, obitelji ili s prijateljicama koji prolaze kroz slične promjene.

S našim smo tijelom cijeli život. Nije jednostavno gledati promjene koje se na njemu događaju kao posljedica protoka vremena — te su promjene svjedok da vrijeme ide, ne staje, a da ga mi ne možemo zaustaviti. Međutim, tijelo vas je dovelo do ovog trenutka



sada — prošlo je s vama sve životne izazove, možda je prošlo porod, možda je prošlo s vama kroz gubitke i kroz druge stresne situacije. **Kada biste o tijelu govorili kao o svom bliskom prijatelju, biste li iste riječi koristili?** Važno je osvijestiti da je i dalje tijelo — samo tijelo. Ono ne može na sebi nositi cijeli teret samopouzdanja i kriterija po kojem vrednujemo vlastitu vrijednost. Puno smo više od njega, a osvješćivanje što smo, za neke je težak proces u kojem od velike koristi može biti stručna podrška.

Vesnu su, s druge strane, promjene koje sa sobom nose pedesete godine života potaknule da se napokon krene brinuti o vlastitu zdravlju, prvenstveno da napokon riješi problem s viškom kilograma.

„Sada imam dovoljno godina i iskustva da znam kako nikakve instant dijete neće otopiti kile već jedino potpuna promjena načina života. Prvo sam otišla u privatnu kliniku endokrinologu i dijetetičaru da napravimo sve preglede i plan, i krenula sam u novi život. Sada normalno jedem, spavam, krećem se, izbjegavam stresiranje na poslu i bavim se aktivnostima koje me ispunjavaju. Izgubila sam u godinu dana ogroman broj kilograma, izgledam bolje nego s trideset godina, ali još važnije je što sam puno sretnija i zadovoljnija osoba.“

Pitanja za promišljanje (Klemenčić, 2021):

- Kako govorite o svom tijelu i kako govorite o sebi gledajući se samo kao svoje tijelo? Kakav je vaš unutarnji glas? Većinom pozitivan, neutralan ili negativan?
- Kada više ne biste mogli promijeniti na svome tijelu ama baš ništa, što biste onda? Kako biste se brinuli o sebi i njemu? Kako biste se ponašali prema sebi? Što biste radili, a do sada niste?

Preporuke za čitanje

- Will Cole (2024). *Hrana i osjećaji*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Vida Demarin (2017). *Zdrav mozak danas – za sutra*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Giulia Enders (2023). *Crijeva sa šarmom*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Roditeljstvo

Kroz povijest promijenila se organizacija, ali i funkcija obitelji pa tako i pogled na roditeljstvo i spremnost za nju. Ono što se prije gledalo kao relativno mali trošak, uz velike koristi poput pomoći u kući, jednostavni poslovi, te briga za starije članove i slično, više nije na listi razloga osnivanja i proširivanja obitelji.

Odluka o roditeljstvu može se temeljiti na različitim razlozima te različitim vrijednostima i stavovima o djeci ili o roditeljstvu koji mogu, ali ne moraju biti preuzeti iz vlastite obitelji ili šire društvene sredine.

Tako to može biti potreba za samoaktualizacijom, pronalaskom svoje svrhe, poticajem vlastite moralne vrijednosti i postizanja zrelosti tj. postizanja statusa društvenog identiteta, produbljivanje odnosa s partnerom — održavanje i nastavak obitelji te produžetak vlastita bića, želja za brigom i razvojem novog bića, a ponekad i iz temeljem društvene usporedbe (Hoffman i Hoffman, 1973). Istraživanja potvrđuju da se radi o altruističkoj motivaciji za roditeljstvo koju karakterizira isticanje psihološke važnosti djeteta i želja da mu se pruži ljubav i emocionalnu sigurnost.

Međutim, ne odlučuju se svi parovi na djecu. Razlozi za tu odluku mogu biti raznoliki, poput potrebe za slobodom od pritisaka nametnutih od društva, izbjegavanje odgovornosti i brige za odgoj, usmjerenost na karijeru i ostvarenje na poslovnom putu, preopterećenost u drugim aspektima života, odabir drugačijeg životnog stila, sumnje u vlastite kompetencije kao roditelja ili materijalni razlozi, finansijska nemogućnost podizanja djece, ekonomsko stanje u državi. Sve češće možemo čuti i negativne stavove društva vezane uz zaposlene majke, a sama dostupnost i kvaliteta ustanova za predškolski odgoj i obrazovanje zasigurno ima ulogu pri donošenju odluke o roditeljstvu.

Apstinencija od rađanja može biti i nenamjerna temeljem bioloških razloga zbog kojih bračni par ne može imati djecu i koji se bori s neplodnosti. Društveno očekivanje u kojem se podrazumijeva da svi parovi imaju ili da trebaju imati potomstvo, stvara socijalni pritisak zbog čega je stigma oko neplodnosti izražena, a koja do prinosi razvijanju i jačanja osjećaja srama. S ciljem da zaštite sebe, svog partnera i njih kao par, može doći do povlačenja i suspreza-



nja razgovora povezanih s tom temom, ali i povlačenja i izolacije iz društvenih aktivnosti, a pogotovo onih koji uključuju djecu — jer nemaju zajedničko iskustvo koje mogu dijeliti sa svojim bližnjima, sa svojim prijateljima, zbog čega posljedično slabi socijalna podrška, a jača osjećaj usamljenosti kao i straha od samoće.

Parovi koji ne mogu imati djecu nose se s nizom stresova povezanih s neplodnosti poput promjena u seksualnom funkciranju, ali i zabrinutosti u vezi s trajanjem i kvalitetom partnerskog odnosa, javlja se strah koji može blokirati daljnje razvijanje bliskosti i intimnosti u odnosu, uz financijske i zdravstvene probleme koji mogu doći kao posljedica dugotrajnog i opsežnog procesa pokušaja traženja rješenja i zdravstvenih postupaka. Tako parovi koji se suočavaju s neplodnosti osjećaju emocionalnu odgovornost — javlja se osjećaj osobnog neuspjeha. Dijagnoza neplodnosti teška je za cijelu obitelj, jer u mnogim slučajevima zahtjeva drastičnu promjenu dotadašnjih planova i ciljeva.

Parovi bez djece ponekad su izloženi kritici i neprihvaćanju jer je, prema mišljenju nekih, činjenica da imaju djece — preduvjet za sigurnu i stabilnu vezu. Javlja se strah da će ih se doživljavati kao disfunkcionalnu zajednicu, što dodatno izaziva osjećaj krivnje i jača tjeskobu. Neplodnost, kao i gubitak djeteta u trudnoći može pokrenuti niz različitih obrambenih mehanizama i promjene odnosa prema drugim ljudima. Tako često par ima potrebu naći odgovore na pitanja „Zašto se to dogodilo? Tko je kriv?“. Iako postoji nekoliko mogućih odgovora niti jedan nije zadovoljavajući pa osobe često u sebi traže stvarne ili nestvarne razloge koji do datno učvršćuju osjećaj krivnje i osjećaj manje vrijednosti — jer

krivnju svaljuju uglavnom na sebe. Može se javiti i iskrivljeno gledanje na žene koje su majke i koje nemaju problema kao i oni, koje uživaju u sigurnoj trudnoći, i kasnije majčinstvu — a prema kojima mogu osjećati neželjenu zavist. Može doći i do promjena u odnosu s partnerom, pogotovo ako je prisutan strah od gubitka partnera kao posljedica nemogućnosti imanja djece. Mnogo ljudi već od malih nogu razmišljaju o svojoj budućoj obitelji, djeci i vjenčanju, zamišljaju kako će to izgledati i stvaraju svoja očekivanja, smišljaju „lijepa imena“ kojima bi mogli nazvati svoju djecu — stvaraju verziju života kakav bi htjeli imati. U trenutku kada se ta verzija poljulja i kad postane osobi daleka, a za neke nedostizna, ona se nosi s gubitkom — gubitkom ideje o tome kakav će život imati i živjeti, gubitak „imaginarnе djece“ koju je osoba mislila da će imati.

Odluka „postati roditelj“ nije nimalo jednostavna, a u današnjem svijetu društvenih mreža, ali i što ispravnih, a što netočnih neispravnih informacija o „pravilnom roditeljstvu“ na svakom kutku interneta, ali i izazova modernog vremena, možemo raspravljati da je i nešto kompleksnija i zahtjevnija negoli je to bio slučaj prije.

Uvriježeno je mišljenje da roditelj mora biti savršen. Uloga roditelja od neizmjerne je važnosti za emocionalni i socijalni razvoj djeteta, kao i uloga obitelji u kojem dijete odrasta. Na roditeljima je zadatak da uravnoteže svoje uloge, pronađu primjereno odgojni stil, pruže djetetu ljubav, sigurnost i nadzor, zadovoljavaju njegove fizičke, emocionalne i obrazovne potrebe, pritom mu pružati s godinama samostalnost, dok u konačnici ne bude spreman za

„odrasli život“ u kojem će „letjeti sigurnim krilima“ izgrađenim dugogodišnjim radom i trudom cijele obitelji i osiguravanjem sigurnog mesta za njihov razvoj.

„Budući da sam posvojena oduvijek sam znala da će i ja kada nađem partnera posvojiti dijete, u svojoj glavi sam to posložila kao vraćanje društvu za priliku za bolji život kakvu sam ja dobila. Htjela sam da još jedno dijete koje su biološki roditelji ostavili dobije isto.“

Kada je nakon vjenčanja s bližnjima podijelila odluku da neće niti pokušati začeti dijete, već odmah ići u postupak posvajanja, Jana nije naišla na razumijevanje jer mnogima nije bilo jasno zaštoto ne pokuša prvo imati „svoje“ dijete.

„Naravno da su bili prisutni komentari o gubljenju vremena jer je posvajanje u Hrvatskoj neizvjesno kao i onih o 'nezamjenjivom osjećaju kada rodiš svoje dijete', ali ja sam bila uporna u svom naumu i najvažnije mi je bilo da imam podršku svog supruga.“

Niti godinu dana od slanja prijava u centre za socijalnu skrb, Jani se najveća životna želja ostvarila i u obitelj je stigao veseli jednogodišnjak.

Međutim, ono što sve češće vidimo u Pragminu Savjetovalištu je vratna u krugu **roditeljskog perfekcionizma** koji u suštini roditelja sprječava da bude prisutan „ovdje i sada“, u trenutku i da s

djetetom svakodnevno gradi odnos, uvažavajući pritom i vlastite mogućnosti i kapacitete. Kod roditeljskog perfekcionizma javlja se „sve ili ništa“ vjerovanje — roditelj može smatrati kako je nužno uložiti svu svoju energiju, kako sve mora biti savršeno ili u suprotnom — nije uopće učinjeno. Pritom jačaju neugodne emocije, usmjeravaju se na nedostatke dok one ugodne ne percipira toliko važnima, zbog čega opada i samo zadovoljstvo u roditeljstvo. Gubi se briga o sebi, vlastite granice počinju djelovati blijede i nevidljive, a koje su neophodne za povratak energije, a onda i za adekvatnu brigu o djetetu. Javlja se osjećaj preplavljenosti i uvjerenje da ništa što roditelj napravi nije dovoljno dobro, a sebe percipira kao neuspješnog roditelja temeljem postavljenih kriterija koje si je sam zadao. Te kriterije može primjenjivati i preko djeteta, što u slučaju ako (kada) ih dijete ne dosegne i ne ispunи, o sebi stvara negativnu sliku.

Zahtjevi modernog roditeljstva su veliki. Roditeljstvo je područje u kojemu nema općih uputa za upotrebu — svako je dijete drugačije, svaki je roditelj drugačiji (čak i unutar iste obitelji) zbog čega je nužno svakodnevno učenje roditeljskih vještina i prilagođavanje vlastita ponašanja kako biste ostvarili pozitivne ishode u odgoju djece. Ako su ti zahtjevi u tolikoj mjeri izraženi i neugodni, mogu se javiti uznenirujući osjećaji prema sebi kao osobi, sebi kao roditelju, sebi kao suprugu ili supruzi, te u konačnici i prema djetetu, pri čemu roditeljski stres može biti toliki da doveđe do **roditeljskog sagorijevanja** (tzv. *burnout*) kod kojeg nastupa fizički i psihički umor, gubi se kontrola, dolazi do teškoća u pronalasku aktivnosti koje izazivaju zadovoljstvo, smanjuje se ili u potpunosti gubi kontrola nad samima sobom, a roditelj se u

svojoj roditeljskoj ulozi osjeća nemoćno i nekompetentno. Roditeljsko sagorijevanje se javlja kad se ravnoteža između roditeljske uloge, partnerske uloge i vlastita funkcioniranja naruši, osoba osjeća da je bespomoćna te da nije u mogućnosti preuzeti kontrolu nad svojim obavezama i roditeljskim zahtjevima, a koji se može okarakterizirati prema četiri dimenzije (Pragma, 2021):

1. Stalna i ometajuća iscrpljenost nastala visokim zahtjevima roditeljske skrbi za djecu.
2. Osjećaj srama i krivnje nastao uspoređivanjem svojih stanja iz prethodnih roditeljskih perioda ili uspoređivanjem sebe s drugim roditeljima za koje smatramo da bolje ili uspješnije odgajaju djecu.
3. Osjećaj nemogućnosti izvršavanja roditeljskih obaveza i manjka vještina za nošenje sa stresom koji nosi roditeljstvo.
4. Emocionalno distanciranje od djece, partnera i vlastite roditeljske uloge te izvršavanjem minimalnih zadataka kako bi se stvari obavile.

Savjeti

Postati majka ili otac želja je mnogih ljudi, o kojoj neki sanjaju godinama. Nažalost, za neke to nije mogućnost i realnost, barem ne biološkim putem. Od velikog je značaja dopustiti si osjećati sve osjećaje koje gubitak djeteta, gubitak ideje o djetetu i gubitak verzije sebe kao majke ili oca sa sobom nosi. To nije jednostavan proces i on zahtijeva vrijeme. Međutim, vrijeme samo po sebi

neće puno napraviti — važno je ono što s tim vremenom radimo. S obzirom na nerijetko narušenu sliku o sebi, negativno viđenje svojeg tijela, važno je jačati samopouzdanje i samopoštovanje uključivanjem u profesionalne, društvene i obrazovne aktivnosti, jačanjem sustava svoje socijalne podrške i njegovanjem drugih važnih uloga u kojima će jačati osjećaj da ste potrebni i prihvaćeni u ovom svijetu. Biti roditelj važna je uloga, ali nije i jedina u kojoj možemo ostvariti svoju svrhu na ovome svijetu, te biti sretni i ispunjeni.

S druge strane, ni izazovi roditeljstva nisu „med i mljeko“. U vrtlogu svih tih neugodnih i ugodnih emocija, roditelji često zaborave da je **djetetu potreban „dovoljno dobar“ roditelj**. Očevi i majke koji će biti prisutni i uključeni, roditelj kojemu je stalo do odgoja i osjećaja svog djeteta i koji ne radi sve po šabloni, **ali nadasve — sretan roditelj**. Zato je važno ne pretjerivati u svojim obavezama i naučiti reći „ne“ onim obavezama koje nisu neophodne za taj dan, paziti na sebe, svoje fizičko i mentalno zdravlje, otpustiti stvari koje nisu u našoj kontroli, postaviti pritom realna očekivanja, te osvijestiti činjenicu kako dan ima samo 24 sata.

Odnosi se najbolje grade nasamo, a to vrijedi i za odnose s djecom. Provodite više vremena nasamo sa svojom djecom, i to na način da dijete samo odredi što će se raditi, naravno dok je u granicama prihvatljivog. Na taj način produbljuje se odnos i emocionalna dinamika i gradi osjećaj ljubavi. Slično vrijeme i kako vrijeme ide dalje, održavanje „jedan na jedan“ odnosa sa svojom djecom može biti izvrstan način provođenja vremena, stvaranja novih uspo-

mena u nešto promijenjenom — prijateljskom obliku odnosa roditelj-dijete. Vaše vas dijete nikad neće prestati trebati, samo će ta potreba biti drugačija. To je spoznaja koja nije jednostavna — vaše donedavno malo dijete sada je odraslo, ono s vremenom možda ima i svoju obitelj. Ali, vi ste i dalje njegov roditelj koji ima nezamjenjivu ulogu u njegovu životu i koju nitko drugi ne može na isti način ispuniti. Stoga, uživajte u novoj dinamici odnosa i stvaranju uspomena.

Sanja je četrdesetogodišnjakinja i mama nadprosječno inteligentne osmogodišnjakinje koja se od trenutka kada je postala mama bori s osjećajem da sve što radi nije dovoljno dobro.

„Ja konstantno mislim da nisam dobra mama i propitujem sve svoje postupke iako moji bliski ljudi tvrde da ulaze u odnos i vrijeme s malom puno više nego drugi roditelji. Možda me baš toliki trud iscrpi i preplavi tim negativnim mislima, ali ja si ne mogu pomoći iako realno znam da je moja kćer zdrava i sretna djevojčica.“

I u razgovoru s drugim majkama otkrili smo da su, za razliku od očeva, puno sklonije misliti da „nisu dovoljno dobre“, ali s druge strane nisu otvorene za traženje podrške u roditeljstvu jer to percipiraju kao potvrdu da grieše.

„Recept za savršen odgoj: Glavni sastojak? Ljubav. Vrijeme pripreme?

Oko 18 godina. Dodati: žlicu živaca, prstohvat pažnje, šaku strpljenja prema sebi i djetetu. Koliko? Koliko god treba.“

Čičin-Šain i Horvat, 2012

Preporuke za čitanje

- Gary Chapman (2020). *Pet jezika ljubavi tinejdžera*. Zagreb: Verbum.
- Jesper Juul (2020). *Pet temelja obiteljskog života. Kako funkcionira odgoj?* Split: Harfa.
- Jesper Juul (2020). *Biti otac, biti muškarac*. Split: Harfa.
- Jesper Juul (2018). *Sačuvati ljubav. Obitelj treba roditelje koji više misle na sebe*. Split: Harfa.
- Frances E. Jensen, Amy Ellis Nutt (2022). *Tinejdžerski mozak. Roditeljski vodič za preživljavanje tinejdžerskog odrastanja*. Egmont.
- Peter A. Levine (2021). *Zaštite svoju djecu od traume. Vodič za roditelje*. Split: Harfa.
- Gordon Neufeld i Gabor Mate (2022). *Budite tu za svoju djecu. Zašto roditelji moraju biti važniji od vršnjaka*. Split: Harfa.
- Stefanie Stahl i Julia Tomuschat (2021). *Toplina gnijezda koja daje krila. Pruziti oslonac i pokloniti slobodu – odgoj bez odgajanja*. Split: Harfa.

Nošenje s gubicima u obitelji

Srednja dob sa sobom nosi razne blagodati, ali i razne izazove te očekivane i neočekivane promjene i gubitke. Tako, gubici mogu biti **simbolički** – poput gubitka samopouzdanja i osjećaja sigurnosti prilikom prijelaznih perioda poput selidbe, promjene ili prekida radnog odnosa, gubitka nade i vjere u budućnost, **gubitka vlastita zdravlja**, mladosti ili **gubitka voljene osobe kakva je nekad bila** (npr. zbog određene bolesti).

Međutim, kada govorimo o gubitku – najčešće govorimo o socijalnim gubicima. Oni mogu uključivati gubitke prijatelja zbog različitih životnih okolnosti zbog kojih je nužna transformacija odnosa i prilagođavanje na nešto drugačiju dinamiku odnosa, gubitak kolega, susjeda ili **gubitak osobe zbog smrti**.

Za osobe srednje odrasle dobi kažemo da su u „sendvič-generaciji“, što znači da uravnotežuju zahtjeve uloga koju imaju kao roditelji svoje djece, ali i uloge koju imaju kao djeca svojih već ostarjelih roditelja. Kao roditelji, zahtjevi koje osobe imaju su vezani uz odrastanje djece, pružanje pomoći u njihovu osamostaljivanju, privikavanje na novu ulogu bake/djeda. Kao djeca svojih roditelja, ti zahtjevi traže nešto drugačije resurse te se odnose na brigu za ostarjele članove obitelji, prilagodbu na pojavu kronične bolesti u obitelji, ali i gubitak člana obitelji, uglavnom roditelja.

Na neočekivane, ali i na očekivane promjene, u svakom životnom razdoblju, pa tako i u ovom — od velike je važnosti prilagodba cijele obitelji s ciljem osiguravanja zdrava razvoja svih članova tijekom života. Obitelj sa svojom dinamikom, prilagodljivošću, komunikacijom, organizacijom i kohezijom uvelike utječe na to kako će se njezini članovi nositi s novonastalim stresnim situacijama. Tako u obiteljima u kojima su odnosi narušeni, u kojima ne postoji zajedništvo i kohezija — pojava kronične bolesti može uvelike narušiti njezinu ravnotežu.

Ravnoteža obitelji nakon pojave bolesti, ovisi dijelom i o ulozi koju je oboljeli član imao prije bolesti — tako ukoliko se radi o majci i ocu, tu ulogu može preuzeti netko od djece, ili supružnik,

zbog čega dolazi do mijenjanja obiteljskih odnosa, komunikacije, navika, rituala i sl. Neka istraživanja sugeriraju kako se mreža odnosa u obitelji nakon bolesti mijenja, ovisno o tome radi li se o pojavi bolesti kod majke ili oca. Ako se radi o bolesti majke — drugi članovi preuzimaju njezine dužnosti i obaveze, najčešće starije dijete. Djeca se često mogu osjećati krivima, ali i svojevrsni strah od separacije, dolazi do znatnog narušavanja funkcioniranja obitelji, zbog gubitka adekvatne „empatizirajuće“ i podržavajuće uloge majke.

S druge strane, pojavu bolesti očevi mogu doživjeti kao povredu ega, temeljem koje ostatak njega može doživjeti kao slabog i nemoćnog te nesposobnog obavljati svoju funkciju zbog koje se nerijetko povlače, komunikacija izostaje i postaje otežana. Ponekad preuzimaju i regresivnu ulogu pri čemu očekuju veliku posvećenost članova obitelji kao potvrdu njihove naklonosti, zbog čega se kod njih može javiti osjećaj krivnje ukoliko svoj život nisu u mogućnosti u potpunosti prilagoditi i posvetiti oboljelom.

Kod pojave bolesti u obitelji, često je prva reakcija šok, osobe su zbunjene, u nevjericu, osjećaju se nespremno i bez dovoljno primjereno znanja i informacija o bolesti, a ovisi o stupnju kronične bolesti, njezinim manifestacijama, te stigmi koja se uz tu bolest veže. Obitelj se nalazi pred izazovom, potrebno je reorganizirati aktivnosti, ali i velike napore uložiti u dijagnostičke pretrage i/ili zahvate, zbrinuti oboljelu osobu, omogućiti joj sve što je potrebno za potpuni oporavak, održavati stanje kakvim je, pružiti emocionalnu potporu i podršku, umanjiti simptome ili (se) pripremiti za smrt.

Nerijetko se u tim situacijama, prioriteti svih članova prebacuju na bolest i na oboljelog, dok se svi oni koji nisu s njima povezani stavljaju po strani, potiskuju i ignoriraju, zbog čega proces razvoja obitelji, ali i pojedinaca koji je tvore, mogu biti spriječeni, a sve zbog straha — straha od gubitka; straha od onog neizvjesnog čime se pojačava međuvisnost članova obitelji, a vlastite potrebe zanemaruju, a ponekad i „vlastiti život stavi na čekanje“.

Pojava bolesti u obitelji težak je događaj koji rijetko tko očekuje, a ukoliko se radi o kroničnoj terminalnoj bolesti, možemo vidjeti i pojavu **anticipatornog žalovanja**, točnije žalovanja koje nastupa kao priprema na smrt drage osobe i početak prorade gubitka, prije nego je on nastupio u svom konačnom obliku.

Njega karakterizira potištenost, povećana zabrinutost, započinjanje razgovora o smrti te prilagodba na posljedice koje će smrt sa sobom donijeti.

Smrt roditelja, nešto je s čime se svatko u nekom dijelu života treba suočiti, što i dalje ne smanjuje težinu i kompleksnost nošenja s tim gubitkom i pripremom na njega kada za to dođe vrijeme. Gubitkom roditelja, gubi se temeljni odnos privrženosti, dolazi do konačnog gubitka one životne uloge „djeteta“ — jedine uloge koju imamo od prvog dana od kad smo ugledali svijet — „biti nečije dijete, nečija kći ili sin“. Gubitkom roditelja, preuzimaju se nove uloge i odgovornosti, pojavljuju se razni strahovi — strah od smrti drugog roditelja, strah od vlastite smrti, ali i strah od nastavka življenja s golemom prazninom koja je nastala. Ožalošćena osoba može se pitati kako nastaviti samostalan i odgovoran život bez podrške majke ili oca koji su uvijek bili tu za nju — ka-



da možda nije bila sigurna i kad je znala da je jedan poziv dijeli od sigurnog utočišta i sigurne uloge djeteta čiji majka ili otac zasigurno imaju mudrost za podijeliti i utjehu za pružiti.

„Nitko mi nikad nije rekao da je tuga
toliko slična strahu. Ne bojim se,
no osjećam se kao da se bojim.
Isto treperenje u želucu, isti nemir,
hvatanje zraka. Stalno gutam.“

C. S. Lewis

Gubitak je univerzalna pojava, ali ljudi se razlikuju po tome koliko su gubitaka doživjeli, u tome prate li ih gubtici od djetinjstva ili su im se počeli događati tek kasnije u životu te po trajanju oporavka od gubitka. Jedan gubitak uvijek uključuje više gubitaka, a trenutni gubitak priziva one prijašnje, zbog čega se često javlja i kognitivni pokušaj savladavanja gubitka koji se javlja u procesu **žalovanja** — kao pokušaj spoznaje o tome što je sve gubitak „uzdrmao“ u životu ožalošćene osobe — pokušava dobiti odgovore na pitanja zašto joj se to dogodilo, kako joj se to moglo dogoditi, zašto baš njoj te traži objašnjenje događaja koje je u skladu s njеним životnim prepostavkama.

Tugovanje ili žalovanje prirodni je proces koji slijedi nakon gubitka i koji se događa svim ljudima. Radi se o teškom i bolnom procesu koji služi oporavku od gubitka i koji je ispunjen brojnim i vrlo intenzivnim emocijama. Najčešća i najintenzivnija emocija

koja je prisutna u procesu žalovanja je tuga, koja se može javiti u raznim intenzitetima — od razočaranja, obeshrabrenosti, izbezumljenoštiti, do beznađa, očaja, žalosti i patnje koje iziskuju mnogo energije i snage. Međutim, tuga nam je potrebna — ona snižava razinu kognitivnih aktivnosti i otežava primanje novih informacija koje bi u takvom stanju mogle biti pogrešno interpretirane te time ožalošćene usmjerava na sam gubitak. Često ožalošćene osobe osjećaju intenzivan umor, koji također ima snažnu biološku funkciju — gubitkom iscrpljen organizam čuva od pretjeranog naprezanja, te čuva preostalu energiju i daje tijelu vremena i priliku da vrati energiju potrebnu za svakodnevno funkcioniranje.

Tuga rijetko kada dolazi sama, često je prate osjećaj krivnje, pogotovo u situacijama ako se ožalošćena osoba nije stigla oprostiti od pokojnika ili nije imala vremena reći koliko joj je značio. Javlja se i tjeskoba različita intenziteta — od blagog osjećaja nesigurnosti, pa sve do jakog napada panike, kao i strah da se neće moći više brinuti sama o sebi i strah od smrti te pojačana svijest o vlastitoj smrti. Osoba se može osjećati usamljeno i napušteno, prazno i bespomoćno, čezne za umrlim, može biti i ljuta na umrлу osobu jer je napustila, ali i na sebe ili druge, pogotovo ako osoba percipira da drugi ne žaluju na način koji ona smatra „ispravnim“ i „prikladnim“. Ta ljutnja dugoročno može biti povezana s raznim psihosomatskim poteškoćama (čir na želucu, poremećaji štitnjače, visok krvni tlak i sl.), a koje se razlikuju od uobičajenih tjelesnih reakcija na gubitak — osjećaja praznine u želucu, stezanja u prsim i grlu, osjetljivost na zvukove, mišićne slabosti, glavobolja, vrtoglavica, umor ili teškoća s disanjem.

Moramo pomiriti ono što znamo „glavom“ — da izgubljenog više nema te da nikada neće biti kao što je bilo, te doživljaj koji imamo „u duši“ — da je to nemoguće, strašno, bolno, nepravedno, besmisleno... Često se javljaju i misaone reakcije na gubitak poput nevjerice da umrlog više nema, ožalošćena osoba osjeća i misli da je ostala sama i da gubi kontrolu nad životom, javljaju se poteškoće s koncentracijom, pamćenjem i prisjećanjem, ali i doživljaj da je umrli pokraj nas te stalno razmišljanje o njemu. Te misli prate i promjene u ponašanju poput povlačenja od ljudi, plakanja, promjena u apetitu i teškoća sa spavanjem, ali moguća je i „pretjerana aktivnost“ kojom ožalošćena osoba nastoji uspostaviti kontrolu nad ostalim aspektima svojeg života i izbjegći nošenje s neugodnim emocijama. Ožalošćena osoba ima potrebu otici na mesta koja je podsjećaju na umrloga, pomno se brine za stvari koje su mu pripadale.

Tugovanje traje, za njega je potrebno vrijeme. Ono nije linearni niz događaja koje možemo prikazati ravnom crtom koja se penje ili pada, već može oscilirati te u različitim fazama biti usmjereni na sami gubitak (na umrлу osobu, njezine stvari, uspomene, događaje koji su prethodili i slijedili poslije njezine smrti), ali i na oporavak u kojem se osoba nosi s gubitkom vlastite uloge i identiteta, materijalnog stanja, navika). Danas se najčešće spominje pet faza tugovanja — poricanje, bijes, pregovaranje i cjenkanje, depresija i konačnici prihvaćanje stvarnosti (Kübler-Ross, 1969). Međutim, ono što moramo imati na umu, je da žalovanje nije univerzalno iskustvo te nema ispravnog načina za nošenje s gubitkom, pogotovo roditelja, a ove faze mogu dolaziti naizmjenično te se izmjenjivati nelinearnim rasporedom.

„Prošlo je gotovo sedam godina otkad je tata preminuo, a ja sebi još uvijek ne mogu oprostiti što nisam došla u Zagreb kada je završio u bolnici“

— iskreno je s nama podijelila Antonija koja je živjela u inozemstvu u trenutku kada je njezin otac doživio srčani udar.

„Ja sam krenula kupovati avionsku kartu, ali obitelj me je uvjeravala da se tata oporavlja i da ne idem na tako daleki put s malom bebom već da dođem kada ga puste iz bolnice. Jednostavno ne mogu prežaliti što sam ih poslušala umjesto da sam slijedila taj neki svoj instinkt. Ja sam prihvatala smrt tate jer u obitelji smo i ranije doživjeli nekoliko tragedija, ali ovog se osjećaja, da sam 'zakazala' jer ga nisam došla vidjeti, još uvijek ne mogu oslobođiti“.

Puno je osjećaja koja ožalošćena osoba nakon gubitka roditelja mora proraditi i uravnotežiti, a isto toliko i novih izazova u svakodnevici kojima se mora prilagoditi, stoga ne možemo reći da postoji jedan ispravni način tugovanja. Radi se o transakcijskom procesu, što znači da mnogi činitelji utječu na to kako će taj proces teći, koliko dugo će trajati i kako će završiti. Ono što znamo je da većina ljudi prolazi kroz njega bez većih teškoća, a pogotovo ako imaju podršku bliskih ljudi i obitelji. Čim govorimo o procesu, znači da teče. Isto tako, znači da se u određenim uvjetima može zaustaviti i na neki drugi način zakomplikirati.

Možemo vidjeti i pojavu tzv. **odgođenog žalovanja** tijekom kojeg ožalošćena osoba sa značajnim vremenskim odmakom proživljava intenzivne emocionalne reakcije na gubitak koje nije znala ili mogla proživjeti u vremenu kada je on nastupio, ali isto tako može i svoje emocije u patnju izraziti kroz različite tjelesne i psihičke simptome koje možda samostalno ne može povezati sa sa-mim gubitkom (tzv. **prikriveno žalovanje**).

Kod ožalošćenih može doći do pojačane, duže i intenzivnije reakcije na gubitak te tada govorimo o **kroničnom, produljenom žalovanju**, kada kod ožalošćene osobe duže vremena postoji trajna i stalna čežnja za preminulom osobom, kada je pretjerano zaokupljena pokojnikom i načinom na koji je preminuo uz izražene poteškoće u prihvaćanju smrti u vidu nemogućnosti ili odbijanja vjerovanja da je osoba umrla, kada pretjerano izbjegava sve što je podsjeća na gubitak koji je doživjela, kada postane teško prisjetiti se nekog ugodnog sjećanja na pokojnika te dode do lošeg mišljenja o sebi u vezi s pokojnikom i značajne patnje i/ili autodestruktivnih ponašanja. Produljeno žalovanje češće je kod suočavanja smrti koje je posljedica dugotrajne i teške bolesti, tijekom koje uz sve ostale mentalne napore skrbnika, pomoći i brigu o oboljelom te intenzivnu izmjenu osjećaja nemoći i nade, nije postojalo „vrijeme za pripremu na smrt i žalovanje”.

„Nije neophodno da čovjek nađe smisao života kroz patnju i traume, ali je moguće usprkos traumama naći smisao.”

Viktor Frankl

Savjeti

Dopustite si osjećati se loše i ranjivo i pritom se ne osuđivati što možda drugi aspekti života zbog toga „pate”. Tuga i žalost u ovom su trenutku potrebni. Važna je i vjera u sebe da možemo kroz taj proces proći — samostalno i uz potporu bližnjih. Dobro je sjetiti se prijašnjih teških i izazovnih iskustva koji su se nekad činili nemogućima, ali ste ih uspješno prebrodili i oporavili se. Iako se možda radilo o nekim manje intenzivnim događajima i gubicima, svijest o tome da posjedujemo ono što je potrebno da izdiđemo iz ovakvih ili sličnih kriza može nam olakšati proces nošenja s ovakvim gubitkom.

Osobe u procesu žalovanja često misle kako se više ne mogu ili ne smiju ničemu radovati, međutim iako je ponekad teško — ne trebate se zauvijek odreći svega onog lijepog i dobrog u životu. Provodite vrijeme sa svojom obitelji, s bliskim i dragim ljudima, dopustite si osjetiti i ugodne emocije i osjećati se dobro bez osjećaja krivnje i grižnje savjesti. U ovim trenucima, biti zahvalan ponekad je teško. Ali, zahvalnost, kako na vremenu koje ste imali s pokojnikom, na zajedničkim iskustvima, na ljubavi koju ste dijelili, tako i na onim stvarima koje sada imate, odnosima koje sada njegujete i ljudima koji su tu uz vas.

Ovo vrijeme zahtijeva prilagodbu, život izgleda dosta drugačije, stoga je potrebno vrijeme adaptacije na nove situacije i učenja svoje nove uloge u ovom svijetu.

Ana se, s druge strane, na smrt oca pripremala više od godinu dana jer je obolio od zločudne bolesti i cijela je obitelj znala kakav će biti ishod, ali tu količinu tuge zbog gubitka nije očekivala.

“Najbolja prijateljica je godinu dana ranije ostala bez tate i vidjela sam koliko joj je teško, ali zbilja ne možeš biti svjestan da toliko boli. I ono što me najviše izluđivalo u tome svemu je moja mama koja mi nije dala prostora za moju tugu jer smo se svi morali baviti njome, njezinim gubitkom, depresijom i suicidalnim mislima kao da je ona jedina koja je izgubila voljenu osobu. Htjela sam ju zadaviti.”

Ani su obiteljske obveze i posao olakšale svakodnevnicu, misli da je odradila svoj proces žalovanja, ali mami još uvijek zamjera njezino ponašanje koje je trajalo dugo vremena nakon što je otac preminuo.

Tuga i bol nas izgrađuju. Život se sastoji od dobrih i loših trenutaka. Imamo teret, ranu, ožiljak, ali nam srce u tome može biti mirno — tako što smo bol i gubitak integrirali u svoj život.

S vremenom i aktivnim traženjem smisla za gubitak i bol — ne znači da ćemo shvatiti zašto, već što je taj gubitak značio za nas. Ta rana može postati dio osobe kao rana koja u početku jako bolesti, s vremenom se stvara krasta, koju ako otregnemo — opet boli i krvari. Sve dok ne postane ožiljak koji ponekad zaboli, koji gleđamo i prisjećamo se kako se dogodio, prisjećamo se života prije njega, bez da krvari.

„Ono što nazivamo početkom je veoma često kraj. Privest nešto kraju znači započeti nešto novo. Kraj je mjesto s kojega počinjemo.“

T. S. Eliot

Preporuke za čitanje

- Lidija Arambašić (2007). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Jorge Bucay (2023). *Put suza*. Fraktura.
- Gabor Mate (2023). *Mit o normalnom. Trauma, bolest i iscjeljenje u toksičnoj kulturi*. Zagreb: Mozaik.
- Brook Noel i Pamela D. Blair (2011). *Kako preboljeti gubitak voljene osobe*. V.B.Z.
- Rudan, V. i sur. (2014). *Žalovanje*. Zagreb: Medicinska naklada.

Iz recenzija

„... Iako se radi o Priručniku, Pragmini autori, kao i do sada, u tekstu daju najprije teorijski okvir i znanstvene spoznaje vezane za svaku životnu fazu, da bi zatim tekst obogatili zanimljivim životnim primjerima iz svoje svakodnevne prakse rada u Udrudi u kojima se svatko u toj dobi može pronaći, a onda i podijelili korisne savjete koji osobama u određenoj životnoj dobi mogu pomoći i olakšati izazove kroz koje prolaze. Na kraju svakog poglavlja, osim savjeta, nalaze se i preporuke za čitanje s popisom suvremenе literature za svakoga tko želi saznati malo više.

U suvremenom svijetu mladenaštvo je produljeno uslijed raznih čimbenika i prema nekim autorima traje do tridesete ili čak trideset i pete godine života. Autori uz socio-ekonomski razvoj ističu glavna pitanja koja si osobe nakon 30. godine postavljaju, a koja se uglavnom odnose na propitivanje što smo postigli, a što nismo postigli i zašto, odnosno što još možemo i koje promjene možemo i želimo učiniti. Osim pitanja koja se javljaju vezano uz osobe u 30-im godinama, autori dobro primjećuju i potrebe i poteškoće roditelja djece 30-godišnjaka, te daju preporuke za njih kako bi što bezbolnije prihvatali promjene koje donosi „sindrom praznog gnijezda“. Objasnjava se pitanje međugeneracijskih odnosa, propitivanje kvalitete odnosa među prijateljima, gubitka roditelja. Četrdesete i pedesete godine obilježava „kriza srednjih godina“ a autori nas provode kroz obilježja srednjih godina s glavnim značajkama i objašnjenjima tjelesnih promjena koje prate ovaj period života, kao i kognitivnog i profesionalnog razvoja osoba srednje dobi, pri čemu se ne daje samo naglasak na gubitke i slabljenja

funkcija koje nas obilježavaju, već se objašnjavaju i bogatstva i blagodati koje u kognitivnom i emocionalnom smislu donosi starenje. Posebno se obrađuju neka od obilježja ovog životnog razdoblja kao što su strpljenje i usamljenost, potreba za promjenama ili vraćanju nekim zaboravljenim hobijima.

S obzirom na to da životna razdoblja koja autori u ovom priručniku obrađuju obuhvaćaju i brak i roditeljstvo, posebna je pozornost dana tim značajnim aspektima života. Izazovi bračnog života predstavljeni su na način da mogu zaista potaknuti čitatelje na promišljanje i osvještavanje vrijednosti zajedništva i privrženosti, ali i osvještavanje vlastitih potreba i osjećaja koji nam mogu pomoći u promišljanju jesam li sretan/na u braku ili nisam sretan/ sretna? I što mi treba da budem sretan/-na, kao i želim li postati roditelj ili ne želim. Za roditelje u ovim životnim razdobljima autori su istakli glavne zahtjeve i izazove današnjeg modernog roditeljstva, kao što je npr. roditeljski perfekcionizam.

Kraj priručnika autori su posvetili nošenju s gubicima u obitelji koji zahtijevaju velik emocionalni angažman, kao i preusmjerenje prioriteta. Korisni primjeri i savjeti pomoći će čitateljima, ali i stručnjacima u olakšavanju ovih izazova koji su dio života.

Ukupno, valja istaknuti da će ovaj Priručnik upravo zbog načina na koji je pisan sigurno biti vrijedno štivo svima koji žele sazнати što ih očekuje kroz životna razdoblja od 30-ih nadalje. Sigurna sam kako će i brojni stručnjaci posegnuti za njime kada imaju potrebu u svome radu osvrnuti se na glavna obilježja životnog puta od 30-ih nadalje, ili kada u svome savjetodavnom radu ispred

sebe budu imali osobu u 30-im, 40-im ili 50-im godinama ili stariju. Studentima pomažućih struka ovaj će Priručnik biti poučno štivo i odličan vodič kroz obrazovanje za rad s različitim skupinama korisnika u određenoj životnoj dobi. I konačno, Pragmini autori su ponovno uspjeli prirediti poučan i edukativan tekst koji ima praktičnu vrijednost i može biti koristan baš svima“.

prof. dr. sc. Marijana Majdak

„Smisao kao ključ za zdravu i sretnu zrelu životnu dob“

„... Cilj je Priručnika prvenstveno prenijeti znanje, zasnovano u recentnoj stručnoj i znanstvenoj literaturi, ali i iskustvo stećeno u praktičnome radu, te doprinijeti promicanju zdravoga i osmišljenoga života. Uz to, dodatnim je ciljem pokazati primjere iz prakse te dati konkretne savjete i kvalitetne preporuke za daljnje čitanje. Odlika Priručnika jest jasnoća i preglednost poglavlja, kao i stručni diskurs kojim se autori služe. Teme koje obrađuju kreću se u području osobnih, ali i socijalnih pitanja s kojima se susreću osobe u dobi između 30 i 50 godina. Od zasnivanja obitelji, koja je danas uglavnom „pomaknuta“ u zrelu dob, preko važnih bračnih sastavnica, ljepote i izazova roditeljstva i profesionalnoga razvoja, gdje se pojavljuju očekivanja različitoga tipa, do prilagodbe na tjelesne promjene, odnosa s roditeljima i suočavanja s gubitkom članova obitelji, kao teme kojoj je posvećeno premalo pažnje u javnome diskursu. Izbor tema očituje težnju za obuhvaćanjem

najvažnijih okosnica koje obilježavaju i čine zrelu životnu dob, što je hvalevrijedno jer su u toj skupini radno sposobni članovi društva, koji mu doprinose svojim profesionalnim djelovanjem, odnosno ugrađuju u njega svoje vrijednosti, radnu etiku, sposobnosti, talente, uspjehe i dr. Također, u privatnome životu, zreli ljudi podižu i odgajaju djecu i mlade, ugrađujući i prenoseći vrijednosti, dajući pritom značajan doprinos budućnosti društva. Naposljetku, ispraćaju svoju djecu iz kućanstva te ostaju u „ispraznjrenom gnezdu“.

Osobe zrele dobi, kako navode autori, predstavljaju „sendvič generaciju“. Ona se nalazi između mlađih i starijih dobnih skupina te predstavlja svojevrsnu kralježnicu društva, koja pruža podršku mladima i starima u emotivnom, socijalnom, ekonomskom i dr. smislu. U tom kontekstu, osobe zrele dobi suočavaju se i s različitim problemima, nedaćama, razočaranjima, izazovima, preprekama, tegobama, koje je potrebno riješiti, prihvati, preusmjeriti ili prevladati. Stoga, kao posebnu vrijednost, treba istaknuti primjere iz prakse koji daju dodanu vrijednost priručniku. Naime, autori, pri susretima i savjetovanjima osoba zrele dobi, „iz bliza“ vide dobrobiti, ali i rizike, odnosno rizična djelovanja, koja mogu destabilizirati pojedince i/ili narušiti odnose u obiteljskoj i/ili profesionalnoj zajednici.

Zanimljiv je primjer roditeljskog perfekcionizma gdje autori pokazuju kako se u obitelji stvara ideja, vjerovanje i imperativ perfekcionizma, koji kada zavlada donosi lošu atmosferu u obitelji te posljedice poput stresa, umora i osjećaja gubitka kontrole, što dovodi do roditeljskoga sagorijevanja. Pri suočavanju ili pak samo

sagledavanju takvih i sličnih životnih situacija, priručnik čitate-ljima može pomoći naći odgovore na neka od ključnih pitanja vezanih uz osobna i društvena očekivanja ili ponuditi okvire za rješenja ili prihvaćanja problema ili zahtjeva.

Naime, odabrani naslov Priručnika odjekuje kroz sva poglavlja. On svojim afirmativnim tonom upućuje na zadovoljstvo i samos-vijest osobe koja zrelo može vrednovati i identificirati svoje pos-tovanje i djelovanje. Vodeći se citatom Viktora Frankla iz posl-jednjega poglavlja priručnika, kako je usprkos traumama u živo-tu važno naći smisao, svesrdno bih preporučila Pragmin priručnik stručnjacima i široj javnosti jer obrazlaganjima, primjerima i savjetima upravo usmjerava čitatelja na pronalaženje smisla kroz tegobne i radosne trenutke koje donosi zrela životna dob“.

doc. dr. sc. **Miriam Mary Brgles**

O autorima



Jelena Adamlje magistrala je socijalnu pedagogiju na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Završila je edukaciju iz psihoterapije — grupne analize pri Institutu za grupnu analizu te magisterski studij iz Osnova i perspektiva kulture jedinstva pri Sveučilišnom institutu Sophia (Italija). Stručno se usavršavala iz Pedagogije zajedništva i Agazzi metode pri Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Od 2011. zaposlena je u Pragmi kao voditeljica savjetovališta u kojem radi s mladima i roditeljima te sudjeluje u osmišljavanju i provedbi projekata i programa.



Nedjeljko Marković diplomirao je socijalni rad pri Studijskom centru socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Predsjednik je Pragme i Hrvatske mreže protiv siromaštva, a od 2022. član je Upravnog vijeća Caritasa Zagrebačke nadbiskupije. Od 2008. vanjski je suradnik na Studijskom centru socijalnog rada te je mentor studentima na terenskoj praksi i vježbama. Autor i koautor je publikacija za djecu, mlade i stručnjake.



Mirjana Soljačić magistrirala je psihologiju na Fakultetu hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu. Područja interesa su joj dječja, razvojna i zdravstvena psihologija. Dugogodišnjim volontiranjem kao trenerica plivanja, stekla je vrijedno iskustvo u radu s djecom i mladima.

U Pragmi najviše radi s mladima, u obliku radionica, edukacija ili psihološkog savjetovanja što je ispunjava, ali i potiče na daljnja stručna usavršavanja. Koautorica je publikacija za djecu, mlade i stručnjake.



Ivana Sučić diplomirala je novinarstvo na Fakultetu političkih znanosti Sveučilišta u Zagrebu, a više od 16 godina radi kao novinarka i urednica na Prvom programu Hrvatskog radija. Kroz angažman u Obrazovnom i Dječjem programu specijalizirala se za teme iz područja obrazovanja.

Gotovo svaki tjedan u školama razgovara s ravnateljima, učiteljima, roditeljima i djecom kako bi slušateljima otkrila kako žive i s kakvim se izazovima nose u odgoju i obrazovanju. Dobitnica je nagrada za izvještavanje o obrazovnim temama, suautorica je priručnika o odgoju djece i mladih te brošura namijenjenih novinarima.

Popis literature

1. Abraham, A. D. (2019). *Perceptions of Social Support in Infertility*. Neobjavljena doktorska disertacija. Chestnut Hill College.
2. Allais, J. (2022). *Kako se izlječiti od svoje obitelji. Za one koji se žele oslobođiti tereta prošlosti*. Znanje d.o.o.
3. Allan, L. J. i Johnson, J. A. (2008). Undergraduate attitudes toward the elderly: The role of knowledge, contact and ageing anxiety. *Educational Gerontology*, 35(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/03601270802299780>.
4. Andelković, V. (2016). *Odrastanje u odrasloj dobi*. Niš: Filozofski fakultet.
5. Arambashić, L. (2005). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Aronson, E., Wilson, T. D., i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Mate d.o.o.
7. Aunola, K., Sorkkila, M. (2019). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, Vol. 29, No. 2.
8. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
9. Bodner, E., Bergman, Y.S. i Cohen-Fridel, S. (2012). Different dimensions of ageist attitudes among men and women: A multigenerational perspective. *International Psychogeriatrics*, 24(6), 895–901. <https://doi.org/10.1017/S1041610211002936>.
10. Buljan Flander, G. i sur. (2019.). *Znanost i umjetnost odgoja. Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Geromar d.o.o., Zagreb.
11. Chapman, G. (2015). *Pet jezika ljubavi*. Mozaik knjiga.
12. Covey, S. R. (2016). *7 navika uspješnih obitelji. Kako izgraditi obiteljsku kulturu u uzburkanom svijetu*. Mozaik knjiga.
13. Čudina-Obradović, M., i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing.
14. Erceg, I. (2017). *(Ne)zadovoljni svojim tijelom? Nezadovoljstvo tijelom kao raskorak između sadašnjeg i željenog/idealnog tjelesnog izgleda*.
4. PsihoFest: Festival popularne psihologije. Neobjavljeni prilog sa skupa. Zagreb, Hrvatska, 9. 4. 2017.
15. Delale, E. A. (2011.). Povezanost doživljaja roditeljske kompetentnosti i emocionalne izražajnosti s intenzitetom roditeljskog stresa majki. *Psihologische teme* Vol. 20, No 2, 187–212.
16. Diminić-Lisica, I., i Rončević-Gržeta, I. (2010). Obitelj i kronična bolest. *Medicina fluminensis* 46 (3), 300–308.
17. Donizzetti, A. R. (2019). Ageism in an Aging Society: The Role of Knowledge, Anxiety about Aging, and Stereotypes in Young People and Adults. *Int J Environ Res Public Health* 16(8). <https://doi.org/10.3390%2Fijerph16081329>.
18. Gračner, V. i Mataušić, M. (2013). *Brak za hrabre*. Zagreb: Tražimo istinu d.o.o.
19. Herdrix, H. *Priručnik za parove* (IMAGO terapija partnerskih odnosa).
20. Jestrović, J., Mihić, I. (2020). Socijalna podrška i stres povodom neplodnosti: Značajnost različitih izvora podrške. *Primijenjena psihologija* 13(2), 169–189.
21. Klemenčić, M. (2021). *Fitness i napolitanke: Realna priča o odnosu s hranom, vježbanjem i svojim tijelom*. Alegria d.o.o.
22. Knežević, J., Tomas, M., Ćurković, A., i Marendić, M. (2021). Čimbenici anksioznosti prema starenju kod budućih zdravstvenih radnika: Doprinos znanja i stavova prema starenju. *Hrvatski časopis zdravstvenih znanosti*, 1(2), 43–52.
23. Leiter M. P., C. Maslach, *Sprječite sagorijevanje na poslu – šest strategija za poboljšanje vašeg odnosa s poslom*. Zagreb, MATE d.o.o., 2011., str. 113–121.
24. Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*, 22(5), 533–558. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0164027500225004>.
25. Milas, G. (2009). *Smrt u obitelji i religioznost*. Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb.
26. Milivojević, Z. (2022). *Emocije. Psihoterapija i razumijevanje emocija*. Mozaik knjiga.
27. Milković, D. i Rijevec, M. (2014). *Razgovori sa zrcalom. Psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP d.o.o.
28. Peterson, B., Boivin, J., Norre, J., Smith, C., Thorn, P., i Wischmann, T. (2012). An introduction to infertility counseling: a guide for mental health and medical professionals. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*, 19(3), 243–248.
29. Podolska, M. i Bidzan, M. (2011). Infertility as a psychological problem. *Ginekol Pol* 82, 44–49.
30. Pragma (2021). Majčinski burnout. Elektronički članak. Dostupno na: <https://www.udruga-pragma.hr/majcinski-burnout/>.
31. Reić Ercegovac, I. i Ljubetić, M. (2019). Svjesnost u roditeljstvu majki i očeva djece različite dobi: validacija hrvatske inačice upitnika. *Psihologische teme*, 28(2), 397–418.
32. Rockwell, L. (2023). *Mom Burnout: Symptoms, Causes and How to Recover Choosing Therapy*.
33. Ručević, S., Tomašić Humer, J. i Totter, K. (2015). Usporedba stavova i stereotipa o starijim osobama te očekivanja vezanih uz starenjе: uloga dobi i kontakta. *Ljetopis socijalnog rada*, 22(2), 223–241.
34. Rudan, V. i sur. (2014). *Žalovanje*. Zagreb: Medicinska naklada.
35. Saleem, S., Qureshi, N. S. i Mahmood, Z. (2019). Attachment, perceived social support and mental health problem in women with primary infertility. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 8(6), 2533–2540.
36. Spasić, M., i Andelković, V. (2022). Odnos prema vlastitom starenju iz perspektive odraslog doba. *Ljetopis socijalnog rada*, 29(1), 31–53.
37. Vulic-Prtoric, A. (2002). Obiteljske interakcije i psihopatološki simptomi u djeci i adolescenata. *Suvremena psihologija* 5(1), 31–51.
38. Worden, W. J. (2005). *Savjetovanje i terapija u tugovanju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
39. Yan, T., Silverstein, M. i Wilber, K. H. (2011). Does race/ethnicity affect aging anxiety in American baby boomers? *Research on Aging*, 33(4), 361–378. <https://doi.org/10.1177/0164027511403009>.

ISBN 978-953-48685-9-1

udruga-pragma.hr