

„Posebna je vrijednost što se autori odmiču od dominantnih društvenih narativa. Tako se starenje i starost ne promatra kroz perspektive bolesti, mirovina, siromaštva, a starije osobe se ne razmatra kao korisnike usluga ili one koji su ostali sami, napušteni, ostavljeni. Nasuprot tome, starenje je integrirani dio ljudskog iskustva koje je utemeljeno u kognitivnom, emotivnom i odnosnom.“

izv. prof. dr. sc. Ana Opačić

„Priručnik će također biti od velike koristi stručnjacima različitih profila, ali i studentima socijalnog rada, psihologije, medicine i drugih srodnih područja koji njegovim čitanjem mogu ne samo proširiti i obogatiti svoja stručna znanja i uvide, nego se u određenoj mjeri i inspirirati za rad u području skrbi za starije.“

prof. dr. sc. Zdenko Babić

„Tekst je inspirativan za provedbu jer je temeljen i obogaćen autentičnim stavovima osoba starije životne dobi. Stručnjaci u području socijalne politike dobili su koristan alat u svome poslu, a donositelji odluka moguće inspiraciju za preispitivanje aktualnih javnih politika.“

mr. sc. Aleksandra Selak Živković

ISBN 978-953-46624-0-3

udruga-pragma.hr

Dani koji sjaje

Pragmin obiteljski priručnik, 5. dio



Dani koji sjaje

Mirjana Soljačić
Nedjeljko Marković
Ivana Sučić
Angelina Krsnik

Pragma*

Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb
Tel.: 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

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, predsjednik

Autori

Mirjana Soljačić
Nedjeljko Marković
Ivana Sučić
Angelina Krsnik

Recenzenti

prof. dr. sc. Zdenko Babić
izv. prof. dr. sc. Ana Opačić
mr. sc. Aleksandra Selak Živković

Dizajin

Narcisa Vukojević

Lektura i korektura

Jelena Gazivoda

Tisak

Kerschhoffset d.o.o., Zagreb

Naklada

3000

ISBN 978-953-46624-0-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001278691.

Zagreb, 2025.

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

Izrada publikacije omogućena je temeljem financijske potpore Ministarstva rada, mirovinskoga 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 politike. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Udruge i ne održavaju nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustav, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Ovaj projekt sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva.

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



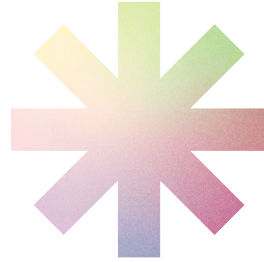
Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava,
obitelji i socijalne politike
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih
Ministarstvo demografije i useljeništva



Ministarstvo
zdravstva



GRAD
ZAGREB



Peto izdanje Obiteljskog priručnika
Od prvog koraka do maratona



Dani koji sjaje



Mirjana Soljačić
Nedjeljko Marković
Ivana Sučić
Angelina Krsnik



Uvod	6
1. POGLAVLJE	10
2. POGLAVLJE	24
3. POGLAVLJE	38
4. POGLAVLJE	58
5. POGLAVLJE	74
6. POGLAVLJE	98
7. POGLAVLJE	120
Iz recenzija	130
Literatura	134

Uvod

Nakon četiri Pragmina obiteljska priručnika tiskana od 2021. do 2024. godine („Od prvog koraka do maratona“, „Pustolovina počinje“, „Mjesto pod suncem“ i „Da, to sam ja“), odlučili smo napisati i posljednji, peti dio Obiteljskog priručnika, pod naslovom „Dani koji sjaje“.

Ovaj priručnik posvećen je svima koji su prošli pedesete godine, razmišljaju o starosti i starenju; o svojim obiteljima i bližnjima, ali i svima koje to uzbudljivo razdoblje tek čeka. Osim nužnih teorijskih osnova, uključuje i iskustva osoba koje su prošle kroz ovo životno razdoblje, kao i savjete stručnjaka, uz praktične smjernice i poticaje.

Temelji se na stvarnim pričama, iskustvima i promišljanjima, a koristan je i za sve one stručnjake koji rade sa starijom populacijom.

Teme starije životne dobi danas sve više dobivaju na važnosti, prvenstveno zbog demografskih promjena jer skoro svaki treći stanovnik Republike Hrvatske ima 65 ili više godina. U prilog tomu ide i činjenica da se očekivana životna dob u Hrvatskoj u posljednjih 50 godina produžila za 10 godina, što znači da se sa svakom generacijom sve više i više produžuje vrijeme koje ćemo provesti u staroj odrasloj dobi. Iako je starenje prirodan i neizbježan dio života svih nas, često ga se bojimo, iz čega se rađa potreba da svi zajedno mijenjamo pogled na starost.

Dani koji sjaje nisu samo dani kojih se u starosti s nostalgijom sjećamo. *Dani sjaje* jednakim sjajem i dalje, iako je s godinama taj sjaj možda malo teže vidjeti kroz prizmu gubitaka i ograničenja, ali to ne znači da on ne postoji. *Dani koji sjaje* podsjetnik su da starost nije kraj, nego početak jednog novog životnog poglavlja.

Želimo vam inspirativno i *sjajno* čitanje!

Autori: Mirjana Soljačić, Nedjeljko Marković,
 Ivana Sučić i Angelina Krsnik



„Stari svijet nestaje,
a mi s njime ne nestajemo.“

Simone de Beauvoir

1. POGLAVLJE:

„... i kad je predodžba drugačija od stvarnosti“

<proces starenja> <stereotipi o starijima>
<društvena slika o starijima>

Starenje definiramo kao proces tijekom kojega se događaju promjene u funkciji dobi. Mnogi misle da starenje podrazumijeva i kraj razvoja, međutim starenje i razvoj dolaze istovremeno, kao „dvije strane istog novčića“, unutar istog kompleksnog procesa. Starenje je često praćeno nizom stavova i strahova, duboko ukorijenjenih u našem poimanju dobi i društvenim predodžbama o tome što „starija dob“ zapravo jest i o tome što znači „biti star“. Još u tinejdžerskim godinama mnogi su od nas s nestrpljenjem iščekivali trenutak kada će se moći smatrati odraslima. No, već s ulaskom u dvadesete godine počinju se javljati prve nesigurnosti i strahovi vezani uz starenje. Primjećujemo promjene u sebi, na svom tijelu i pitamo se što nas čeka.

Tridesete donose nove brige, no i dalje su mnoge povezane upravo s godinama koje prolaze. U četrdesetima s dozom strepnje iščekujemo hoće li nas pogoditi čuvena „kriza srednjih godina“, dok se istovremeno svim silama trudimo zadržati mladost.

Velik je naglasak danas stavljen upravo na starenje, kao na iznimno negativan dio življenja, a kao da nije njegov neizbježan, normalan, apsolutno prirodan i sastavan dio. Vidimo i kako sam proces starenja uglavnom povezujemo s godinama. Međutim, istina je da je kronološka dob samo jedan od kriterija kojim možemo definirati kada starost počinje, a koji sam po sebi nije dovoljan da bismo u tome bili uspješni. U obzir moramo uzeti i promjene u odnosu osobe koja stari i društva u kojem živi, poput preuzimanja novih uloga u društvu — uloga bake ili djeda, umirovljenika ili umirovljenice i slično. Ali, možemo li za ženu koja ima 60 godina, a koja i dalje putuje svijetom i vježba svaki dan ili za 64-godišnjeg profesora pred mirovinu koji svaki dan provede po nekoliko sati u svom vrtu, i koji i dalje intenzivno radi i doprinosi svojoj zajednici, bez ikakvih fizičkih tegoba, reći da su stari? Vjerojatno nećemo jer u obzir moramo uzeti i funkcionalno stanje, tj. dati odgovor na pitanje postoje li određene promjene u vidu opadanja sposobnosti neovisnosti u svakodnevnim aktivnostima. Neki se mogu pitati: „Što onda s onim ljudima od 50 godina koji bi za sebe rekli da su stari ili s ljudima od 70 godina

koji se osjećaju puno mlađe nego im godine pokazuju?“. Upravo zato nam je za definiranje starosti važna i subjektivna procjena osobe, točnije, koliko se ona sama osjeća starom (ili mladom). Kad sve navedeno uzmemo u obzir, na putu smo da utvrdimo „kad to nastupa starost“.

Ono što vidimo je da starost kod svih izgleda drugačije, iako je veoma popularni stereotip da su *svi stari ljudi isti*. Razlog tomu je taj što se ljudi često koriste određenim mentalnim prećacima kako bi sebi pojednostavili svijet, a za kojeg se možemo složiti da je poprilično složen. Umjesto da ljude procjenjujemo individualno, imamo tendenciju svrstavati ih u kategorije (u ovom slučaju u kategoriju *starih ljudi*) i pripisivati im karakteristike koje smatramo zajedničkim toj grupi. Drugi razlog može biti i ograničena i smanjena interakcija s osobama starije životne dobi, temeljem koje uopćavamo iskustvo koje imamo na sve starije ljude. Sa starosti povezujemo i određene fizičke promjene na licu i tijelu koje su sastavni dio starenja, a koje mogu stvoriti lažni dojam da su svi karakterno i ponašajno slični ili čak isti. Živimo i u svijetu okruženi medijima koji ponekad starije osobe prikazuju na stereotipan način. Vjerojatno i našim čitateljima odmah na pamet pada prikaz starije pasivne, zaboravljive, tvrdoglave, konzervativne, nostalgичne, tehnološki nespretne bake ili djeda sa štapom. Međutim, činjenica je da su ljudi upravo u starosti najrazličitiji, više nego u ijednoj prethodnoj fazi raz-

voja. **Starenje i starost ne brišu individualnost.** Upravo suprotno, što je osoba starija, prolazi kroz sve više iskustava i događaja u životu, svakom godinom je više izložena situacijama i iskustvima koji su specifični samo za nju i koji su je oblikovali onakvom kakva ona sada jest, što je čini jedinstvenom u odnosu na druge osobe iste generacije (Despot Lučanin, 2022).

Kad govorimo o starosti, često je se zna povezivati s usamljenosti, što vjerojatno proizlazi iz gubitaka bliskih osoba u ovoj dobi i samačkim životom. Međutim, osobe koje žive same ne moraju nužno biti usamljene, isto kao što se netko može osjećati usamljeno u punoj kući ukućana, ako s njima ne dijeli osjećaj povezanosti. Istraživanja pokazuju kako se usamljenost javlja kod tek 10 % osoba starije životne dobi, a da je u obliku dugotrajnog stanja koje može narušavati kvalitetu i zadovoljstvo životom. Mnogi isto tako vjeruju kako se osobe starije životne dobi ne zaljubljuju, kao da su ljubav i intima rezervirani samo za mladost, a ulaskom u stariju dob postanu tabu tema. Naši osjećaji, emocije i potrebe kroz život se možda mijenjaju, možda više nisu tako intenzivni, ali romantična ljubav, intimni odnosi i spolnost nemaju dobno ograničenje.

Starije ljude često se doživljava nemoćnima, kako u kontekstu bolesti, tako i u donošenju odluka vezanih za vlastiti život. Ali, iako je vjerojatnije da će se određena bolest

ili pogoršanje zdravstvenog stanja pojaviti u ovoj dobi, zapravo su slučajevi gdje ih ono do te mjere sprječava za donošenje odluka i planova za svoj život poprilično rijetki, a najčešće se pojavljuju kada govorimo o razvoju teže bolesti, posebice demencije. Svaka osoba za sebe zna što joj je potrebno i što želi, a isto vrijedi u starijoj dobi jer i dalje govorimo o *odrasloj osobi* koja ima pravo na iste uvjete života, kao i drugi (Despot Lučanin, 2022).

Jedno je od stereotipnih negativnih mišljenja o osobama starije životne dobi također i ono da su rigidni te da vrlo teško mijenjaju stavove i određena ponašanja. Iako se promjene u razvoju koje se događaju u ovoj dobi često spominju, ona temeljna struktura ličnosti uglavnom ostaje stabilna. Kad govorimo o ličnosti, govorimo o trajnom osobnom, karakterističnom načinu razmišljanja, osjećanja i djelovanja, a koji je temelj prilagodbe na različite životne zahtjeve. To nam u kontekstu ovog stereotipa govori da one osobe koje su i prije kroz život pokazivale rigidne crte ličnosti, pokazivat će ih i u starosti; one starije osobe koje pokazuju probleme u prilagodbi na izazove koje starost nosi, vjerojatno su i u mladosti imale poteškoća s prilagođavanjem na promjene koje su nosile prethodne godine. Štoviše, ponekad čak možemo vidjeti i nešto veću sposobnost nošenja i prihvaćanja svih promjena.

Vidimo da stereotipa o starijoj odrasloj dobi ima poprilično mnogo, možda čak i najviše od svih drugih dobni skupina. Prevladavanje pesimističnog pogleda koji donose stereotipi o osobama starije životne dobi ključno je za povoljnu prilagodbu tjelesnim promjenama u kasnoj dobi. Istraživanja pokazuju kako je između 30 i 40 % osoba starije životne dobi doživjelo da ih se ignorira, govori s njima svisoka ili se pretpostavlja da nisu u stanju čuti ili razumjeti zbog svoje dobi. Osim što stereotipi predstavljaju problem u kontekstu održavanja negativne slike o starijim osobama, dodatni problem predstavlja i to što mnoge osobe starije životne dobi i same vjeruju u njih. Tako onda nerijetko možemo vidjeti pojavu negativnog poimanja sebe u obliku vjerovanja da nemaju više što ponuditi ovom svijetu, da nisu više sposobni učiti pa da nema smisla ni pokušavati, da ih je „pregazilo vrijeme“, da je to sve „normalno“ za stariju dob, što samo dugoročno održava začarani krug stereotipa i predrasuda prema ovom velikom životnom razdoblju. Tome u prilog idu i rezultati istraživanja koji pokazuju povezanost negativnog stava prema vlastitoj starosti i većeg osjećaja tjeskobe, lošije kvalitete života, ali i većim rizicima za lošije tjelesno i mentalno zdravlje (Coleman i O’Hanlon, 2017).

Dok negativni stereotipi starenja imaju negativan i stresan utjecaj na funkcioniranje starijih, pozitivni stereotipi čine upravo suprotno. U jednom longitudinalnom istraživa-

nju ljudi s pozitivnom samoprocjenom starenja — oni, na primjer, koji su se složili s time da su stvari bolje nego što su mislili da će biti kako stare, živjeli su u prosjeku 7,5 godina dulje od onih s negativnom samoprocjenom (Berk, 2008).

Pjesma za dug život
„Živi uredno i zdravo
Umjereno se hrani
Ne pretjeruj s lijekovima
Nova rješenja traži
Ne daj da te išta uznemiri
Vježbaj i zabavi se
Ni za što se ne veži
Ne zatvaraj se nego se otvori
I posao nastavi.“
Robero Abadie Soriano

— preuzeto iz knjige *Ikigai*
(Hector Garcia i Francesc Miralles, 2018)

Jeste li znali?

Najbliža riječ za riječ „star“ na jeziku Inuita je „isumataq“, u prijevodu — „onaj tko zna“. Odnosi se na visok status koji osoba starije životne dobi dobije kada postane glava

proširene obitelji. Tretira se s poštovanjem, a promijenjen tjelesni izgled izvor je ponosa. Slično je i u Japanu, kada ritualom „kanreki“ starija osoba dobiva priznanje kojim se oslobađa odgovornosti srednje dobi, stječe nove slobode i kompetencije i stječe mjesto starijega u obitelji i društvu.



Jadranka je, u trenutku kada je otišla u mirovinu, odlučila da ona nije stara i da će svoje umirovljeničke dane provesti volontirajući. To je bilo prije više od 30 godina, a ona i dalje svoje vrijeme, ali prvenstveno sebe daje drugima. Puno toga je prošla i naučila kroz svoj volonterski staž, a koliko je život dragocjen svakodnevno joj dokazuje rad s osobama kojima je potrebna palijativna skrb. „Mnogi od njih su prestrašeni i tužni, ne samo zbog svoje bolesti, već i činjenice da su ih mnogi ‘otpisali’, nemaju nikoga da ih pogleda, sasluša, primi za ruku... i tu sam onda ja. Teško je i izazovno, nekad imaš osjećaj da umireš s njima, a s druge strane živiš s njima i zbog njih“.

Savjet za osobu

Ponekad kroz godine nesvjesno usvojimo poruke koje govore da smo manje vrijedni jer više nismo mladi. Možda smo počeli izgovarati rečenice poput: „Ma to više nije

za mene“, „Nije to za moje godine“, „Ja sam samo stara osoba“, „Samo smetam“, „Nema više smisla“, „Nitko me više ne treba“, „Kasno je za promjenu“... Možda je dobro zapitati se jesu li to rečenice koje su vaše ili izvor dolazi od društva. Možete li zamisliti da ovako nešto govorite nekoj dragoj i bliskoj osobi koju volite, prijatelju ili prijateljici? Vjerojatno ne, zato ih za početak probajte prepoznati. Umjesto njih, možete polako pokušati dati pozitivan predznak tim mislima i graditi pozitivniji samogovor: „Vrijedim takav kakav jesam“, „Još uvijek imam mnogo toga za dati“, „Nikad nije kasno za učenje nečeg novog“, „Mogu se nositi s izazovima“. Svaka nova, ljubaznija misao upućena samom sebi, velik je korak u poboljšanju načina na koji gledamo na svijet.

Savjet za članove obitelji

Ponekad je potrebno malo stati i ponovno početi gledati starijeg člana obitelji kao zasebnu osobu, sa svojim unutarnjim svijetom, vrijednostima, humorom, osjećajima, potrebama i željama. Iako možda ima *nešto više bora na licu* i iako je možda oslabila ili onemoćala, ona je i dalje ista osoba s kojom ste odrasli, koja vam je mijenjala pelene, koja je s vama učila kako biti roditelj, djed ili baka, koja je *tjerala čudovište ispod kreveta*, a koja ima svoj životni put i živi ovaj život po prvi put. Kada ih počnemo gledati

samo kroz prizmu njihove dobi, zaboravljamo sve ono što ih čini njima. Možda vam je i samima teško gledati ih promijenjenog zdravlja i razmišljati o tome da vaši roditelji, djedovi, bake stare i da ih „hvata zub vremena“. Tada je možda lakše sakriti se iza stereotipa, opisati ih „starima“ i tako se ograditi od vlastitih strahova koji stoje u pozadini. Možda je sada dobar trenutak za priznati sebi svoje vlastite osjećaje, a umjesto obrambenih zidova početi graditi zid suosjećanja, prema sebi i prema onima koje volimo.

Preporuke za čitanje

Groen, H. (2017).

Tajni dnevnik Hendrika Groena (83 godine i ¼).

Mozaik knjiga.

Groen, H. (2019).

Novi tajni dnevnik Hendrika Groena,

85 godina — kraja života. Mozaik knjiga.

Osman, R. (2021).

Klub istražitelja ubojstava četvrtkom. Egmont.

Šmidt. M. (2020).

Sve boje starenja. Naklada Bošković.

Preporuke za gledanje

Pripravnik (The Intern). (2015).

Režija N. Meyers. Warner Bros.

Dame iz kalendara (Calendar Girls). (2003).

Režija N. Colin. Touchstone Pictures.

Život nakon smrti (After Life). (2019-2022).

Režija N. Gervais. Netflix.

Vojvoda (The Duke). (2020).

Režija R. Mitchell. Pathé.

Marigold hotel (The Best Exotic Marigold Hotel).

(2011). Režija J. Madden. Fox Searchlight Pictures &

Dune Entertainment.

Mladi u srcu (Young@heart). (2007).

Režija S. Walker. Searchlight Pictures; Walker George
Films; Channel 4 Television Corporation.

„Čovjeku možeš oduzeti
sve u životu,
osim jedne stvari,
posljednju od ljudskih
sloboda: da izabere kako
će se suočiti s okolnostima
u kojima se našao,
da izabere vlastiti put“

Viktor Frankl



2. POGLAVLJE:

„... i kad se prilagođavamo“

<prilagodba na starenje><prilagodba na umirovljenje>

<prilagodba na tjelesne i zdravstvene promjene>

Često u društvu možemo čuti rečenice poput *kako mu dobro stoje godine, kako baš dobro stari — kao vino*. Ali, da morate pogoditi godine neke osobe starije životne dobi temeljem njihova izgleda, vjerojatno biste pogriješili. Što to zapravo znači „dobro stariti“? Znači li to izgledati mladoliko, biti očuvanog zdravlja, živjeti dugo, imati bogat i aktivan društveni život ili nešto drugo? Tijekom starenja ljudi prolaze kroz niz tjelesnih promjena koje mogu oblikovati način na koji doživljavaju sebe, svoju vrijednost i ulogu u ovome svijetu, a upravo njih prve i primjećujemo u tom procesu. Koža postaje tanja, s vremenom se razvijaju bore, mrlje, madeži, a koža na dodir više nije onakva kakva je nekad bila. Kosa postaje tanja i sijeda; lice poprima

novi oblik, visina i težina tijela se smanjuje... S vremenom gubimo i mišićnu snagu pa tako do 70. godine možemo izgubiti čak petinu svoje snage. Dolazi do promjena u zdravlju i tjelesnim sposobnostima, mogu se javiti kronični bolovi, sporiji smo nego prije, dolazi do problema s pokretljivošću i smanjenom izdržljivošću.

Sve su to promjene kojih se mnogo ljudi boji i koje starost čine nečim pomalo apstraktnim, na nekoj razini vjerujući da *se to nama neće dogoditi*. Ali, hoće. Samo, svatko ima drugačiji način nošenja s tim promjenama, tako će se netko svim silama trudi održati mladost, a netko će te promjene prihvatiti, čak možda i voljeti. Netko će se možda osjećati „staro“ u jednom smislu, a u drugom i dalje snažno i moćno. Zbog toga je važno razumjeti procese koji pomažu ljudima da, unatoč tim promjenama, slika o sebi ostane očuvana.

Glavni cilj uspješne prilagodbe nije u tome da se sve bude onako kao što je bilo prije, nego da se smanji razlika između onoga što osoba još želi i onoga što realno može ostvariti. Na taj način, čak i kad su okolnosti promijenjene, može zadržati osjećaj smisla i povezanosti s drugima. Prema Brandtstädteru i Greveu (1994), u tome veliku ulogu imaju tri ključna psihološka mehanizma:

Asimilacija, pri čemu osoba aktivno pokušava prilagoditi životne okolnosti kako bi mogla i dalje ostvarivati važne ciljeve. To može uključivati dodatni trud, učenje novih vještina, traženje podrške ili rad na tjelesnoj kondiciji i zdravlju. Na primjer, osoba kojoj je važna samostalnost može redovito vježbati kako bi dulje ostala aktivna i pokretna.

Akomodacija, pri čemu osoba prilagođava svoje ciljeve novim okolnostima i svojim stvarnim mogućnostima. Umjesto zadržavanja na onome što više nije moguće, pažnja se usmjerava na ono što još uvijek može. Na primjer, za osobu koja je prije svakodnevno odlazila planinariti, ali joj to sada predstavlja napor, šetnja parkom može postati novi izvor zadovoljstva.

Imunizacija, pri čemu osoba reinterpreтира, ublažava značenje negativnih informacija o sebi kako bi se zaštitila od osjećaja gubitka kontrole ili manje vrijednosti. Svjesna je da možda ne može sve kao prije, ali je isto tako svjesna da i dalje ima mnogo toga za ponuditi.

Uspješna prilagodba na starenje, kao što vidimo, ne znači ignorirati promjene, nego ih pokušati integrirati u svakodnevni život, unatoč gubicima koje starija životna dob sa sobom može donijeti. U tom kontekstu, korisna je **teorija selektivne optimizacije s kompenzacijom** (Baltes i Baltes,

1995), prema kojoj se ljudi mogu dobro nositi s raznim gubicima i ograničenjima ako pronađu načine koji im najviše odgovaraju i pomažu nastave kvalitetno živjeti.

Takva prilagodba temelji se na tri međusobno povezana procesa koji omogućuju osobi da svjesno upravlja ciljevima koji su joj važni u životu. Prvi je **selekcija**, kad osoba usmjerava svoju pažnju i energiju na ono što joj je u životu najvažnije. Kada sposobnosti počnu slabiti, koristi se **optimizacija** na način da osoba ulaže dodatan trud kako bi ih i dalje ostvarivala. Ako se pak suoči s većim gubicima, poput bolesti, smrti bliske osobe ili ozbiljnog pada u funkcionalnosti, tada nastupa **kompensacija** odnosno traženje novih načina za vođenje aktivnog života. Primjerice, starija osoba kojoj je iznimno važno ostati povezana s drugima može, selektivno odlučiti da joj je održavanje odnosa s obitelji, prijateljima ili susjedima jedan od glavnih životnih ciljeva. Ako joj kretanje postane otežano, umjesto da se povuče i odustane od kontakta s drugima, primjenjuje optimizaciju, npr. organizira da joj netko pomogne pri odlasku na druženje, unaprijed planira susrete ili organizira druženja kod kuće. A, ako se s vremenom suoči s nekim većim gubicima, kompenzacijom može naći nove načine za povezivanje, npr. održavati kontakt telefonom s bliskim ljudima. Na taj način, iako se životne okolnosti mijenjaju, osoba i dalje ostvaruje ono što joj je važno,

osjećaj bliskosti, povezanosti, ali na način koji je prilagođen njezinim mogućnostima (Berk, 2008).

Jedna od teorija koja starenje smješta u širi razvojni kontekst je **teorija psihosocijalnog razvoja** Erika Eriksona. Prema njoj, svaka životna faza donosi određeni izazov ili krizu. Kroz prethodne faze života temeljni zadaci su bili razviti povjerenje, autonomiju, inicijativu, osjećaj vlastite sposobnosti, stabilan identitet, razviti bliske odnose, doprinijeti društvu. Sada, u starijoj dobi osoba se suočava s razvijanjem integriteta ili očaja na način da se osvrće na svoj život i promišlja je li živjela smisleno, ostvarila važne ciljeve i zadržala osjećaj vlastite vrijednosti. Ako pritom uspijeva prihvatiti i dobre i teške trenutke, povezati ih u cjelovitu i smislenu priču, doživljava osjećaj mira, tada govorimo o integriranoj osobi. Ali, ako prevladavaju osjećaji kajanja, propuštanja prilike, osjećaj da je neostvarena, poprilično je lako pasti u očaj. Vidimo da je način na koji starija osoba doživljava starost usko povezan s time kako je proživjela i doživjela ranije faze jer upravo iz njih crpi snagu za prihvaćanje sadašnjeg života.

Zato je korisno imati na umu širi vremenski okvir cijelog životnog puta. Jedna od teorija koja nam u tome može pomoći je **teorija životnog ciklusa** američkog psihologa Daniela Levinsona (1978), koja odraslu dob prikazuje kao niz razdoblja stabilnosti, isprepletenih s razdobljima

prijelaza. Tijekom razdoblja stabilnosti, osoba je usmjerena na ostvarivanje ciljeva u karijeri, obitelji ili osobni razvoj. S druge strane, razdoblja prijelaza donose preispitivanja, traženje novih mogućnosti i potrebu za donošenjem važnih odluka koje mogu usmjeriti daljnji tijek života. Tako u fazi od 55. do 60. godine, mnogi doživljavaju razdoblje unutarnje ravnoteže, u kojem uživaju u plodovima postignutog, osjećaju veću sigurnost u sebe i prepoznaju svoju zrelost. No, oko šezdesete godine započinje razdoblje prijelaza i suočavanja sa znakovima starosti: mirovinom, narušenim zdravljem, gubitcima bliskih vršnjaka i promjenom društvenih uloga. Ovo razdoblje označava početak kasne odrasle dobi, vremena u kojem osoba sagledava cijeli svoj život, propituje vlastite izbore i dolazi do konačne procjene *je li život bio ispunjen ili ostaje žal za propuštenim* (Berk, 2008).

U svakom od prijelaznih razdoblja osoba se svjesno ili nesvjesno suočava s pitanjima o tome koliko je zadovoljna onime što je postigla, što bi možda željela da je bilo drugačije. Upravo je to preispitivanje i „sređivanje računa sam sa sobom“ nužno za daljnje psihološko sazrijevanje. Ako osoba dođe do zaključka da je dala sve što je mogla s obzirom na okolnosti u kojima je bila i da je živjela u skladu sa sobom, tada može mirno prihvatiti vlastitu starost i neizbježnost kraja života. S druge strane, ako je prisutan osjećaj da je propustila previše prilika, donijela mnogo

„krivih“ odluka, javlja se nezadovoljstvo, a u konačnici onda i otpor prema starosti, smrti, ljudima oko sebe, a osobito mlađima, koji (iz te perspektive) mogu podsjećati na ono što je jednom i njima bilo moguće, a sada više nije.

Savjet za osobu

Lako je upasti u zamku uspoređivanja sebe sa „sobom od prije“. Možda pomislite kako „niste više kao prije“, kako ste „izgubili korak“ ili kako „nema više onog *pravog vas*“. Vaše tjelesne sposobnosti možda jesu izmijenjene, možda izgledate drugačije, ali to i dalje ne briše sve ono što jeste. Pokušajte osvijestiti što je to što nosite u sebi kroz sve ove godine. Što vas čini sretnima?

Ako vam je teško dati odgovor na ova pitanja, probajte zamisliti da je vaš život prošao i da vam podižu spomenik. Što bi pisalo na tom spomeniku? Koje vrijednosti bi povezivali s vama? Po čemu će vas se sjećati? Kakav trag ostaje za vama? Što biste željeli da piše, a još nije uklesano?

Savjet za članove obitelji

Možda vam se nekad čini kako vaš roditelj, baka ili djed „nisu kao što su nekad bili“. Možda se uhvatite kako ih

uspoređujete s drugima ili s onim što su prije mogli, a sada možda više ne mogu. To je normalno, bolno, ali i istinito. Činjenica je da nisu isti sada i prije dvadeset godina. Ali, to su i dalje oni. Umjesto da ističete ono što više ne mogu, zahvalite na onome što je još uvijek prisutno.

Jedan od najznačajnijih trenutaka koji potiče ovakvo preispitivanje je **umirovljenje**. Umirovljenje svi očekujemo i svi ga planiramo, ali isto tako ono je puno više od jednokratne odluke nakon određenih godina radnog staža pa i ono često zahtijeva svoje vrijeme prilagodbe. Nekima je ta prilagodba lakša, pogotovo ako je zdravstvena i financijska situacija dobra. Ali, za osobe kojima je posao bio temelj identiteta, mirovina može donijeti zbunjenost. Ako cijeli život znamo tko smo kroz ono što radimo, odlazak iz tog konteksta može izazvati osjećaj beskorisnosti pa čak i depresije. Ono što značajno pomaže jest da osoba već za vrijeme radnog vijeka razvija interese izvan posla — hobi, društvene aktivnosti, kontakte, zajednice u kojima se osjeća dobrodošlo. Tako prijelaz iz radnog u neradno razdoblje nije nagli rez, nego prirodan nastavak onog što vam je već poznato.

Kako taj proces prilagodbe na umirovljenje izgleda iznutra? Iako je svaka priča jedinstvena, psiholog Robert Atchley je 1979. opisao nekoliko faza kroz koje ljudi prolaze prilikom ulaska u mirovinu. Prva je faza **predumirovljenja**

u kojoj još radimo, ali znamo da se bliži kraj radnog vijeka. Jedni se zbog toga vesele, drugi osjećaju strah i brigu, a treći mogu osjećati i jedno i drugo (i sve je od toga normalno). Prvi tjedni ili mjeseci mirovine često su puni oduševljenja, zato je i zovemo **fazom medenog mjeseca**, koja nažalost ne traje vječno. U nekom trenutku sloboda izgubi čar, vrijeme koje smo zamišljali ipak nije toliko uzbudljivo, svakodnevnica postane monotona i tako ulazimo u **fazu razočarenja**. Nju prati osjećaj praznine, usamljenosti i pojave pitanja: „Što sad?“ Ali, ljudi su prilagodljiva bića, počinju stvarati novu rutinu, razvijaju realističnije ciljeve, pronalaze sitne užitke, započinju male projekte, traže novo društvo te time ulaze u **fazu reorganizacije**, nakon koje slijedi **faza stabilnosti**. U njoj osoba zna što može, što joj odgovara te kako želi provoditi svoje dane. Konačno, kada zdravlje oslabi ili život donese neke nove izazove, dolazi i do **završne faze** u kojoj umirovljenje predstavlja samo jedan mali dio identiteta. O njemu se više ne razmišlja toliko intenzivno, jer pažnju preuzimaju drugi, u ovom trenutku možda važniji, životni izazovi. Važno je naglasiti da ove faze nisu pravilo, ne prolaze ih svi niti ih oni koji ih prolaze, prolaze istim redoslijedom. Neki mir i ispunjenje dožive odmah, dok drugima za to trebaju mjeseci ili godine.



„Umoran sam, ali ne mogu prestati“ — govori nam Ivan koji je u službeni mirovinu otišao prije 15 godina, ali gotovo da niti jedan dan nije proveo u mirovini jer i dalje radi na brojnim projektima kao vanjski suradnik. Pretrpan je poslom i obvezama, nerijetko pod stresom, ali konkretan odgovor na pitanje zašto ne prestane nema, osim što nam je istaknuo da razlog za rad nisu financije.

Njegova obitelj nije zadovoljna s tom njegovom odlukom, ali im se čini da je taj posao njegova jedina motivacija u životu bez obzira na to što ima djecu i unuke kojima bi mogao više posvetiti svoje vrijeme. „Ja se bojim da će on u trenutku kada će zbilja morati prestati raditi umrijeti“ — zaključak je njegove kćeri koja je to prihvatila, ali s ogromnom tugom u očima.

Potpuno je drugačija priča kod Jure koji se od umirovljenja, kako nam otkrivaju njegova djeca, nije maknuo s kauča u dnevnom boravku.

„On kao da leži i čeka da umre“ — govori nam njegov sin Josip. Jurina supruga ne sjedi doma, već ide na izlete, vozi bicikl, posjećuje rodbinu i prijatelje diljem zemlje — radi sve ono što nije mogla dok se brinula o djeci, suprugu i njihovom domu. Voli svog Juru, ali je odlučila da neće „umirati“ s njim.

Savjet za osobu

Umirovljenje, pogotovo ako dolazi iznenada, može probuditi niz snažnih i zbunjujućih emocija i sve su one prirodan odgovor na veliku životnu promjenu kroz koju prolazite. Ono što mnogi tada proživljavaju možemo i nazvati tihim procesom žalovanja — žalovanja za dijelom sebe koji više ne postoji, za strukturom, kolegama, osjećajem svrhe i produktivnosti. Takve reakcije nisu znak slabosti, nego čovjekova potreba da se prilagodi. I baš kao kod svakog procesa prilagodbe, tu vam glavni saveznici mogu biti podrška i razumijevanje. To može biti bliska osoba, grupa umirovljenika, susjed ili bivši kolega, a vrijedno je potražiti i stručnu podršku, ukoliko se za to ukaže potreba.

Savjet za članove obitelji

Umirovljenje je velik životni preokret, čak i onda kada je željen. Vaš bliski član obitelji to možda ne pokazuje, ali iza rečenice: „Napokon imam mira“, može se skrivati čitav spektar osjećaja koje ni sam ne zna imenovati. Zato je važno biti tu za njih. Jednostavno pitanje: „Kako si?“, bez pritiska da moraju odmah nešto raditi i ispuniti si dane od buđenja do usnutka. Svakako ih ohrabrujte ako i sami žele probati nešto novo.

Preporuke za čitanje

Lončar Dušek, M. (2025).

Idem u penziju — i što sad? Je li to vrijeme da posadim drvo? Planetopija.

Magnusson, M. (2024).

Švedsko umijeće dobrog starenja. Egmont.

Marone, L. (2023).

Sitnice koje život znače. Hena Com.

Preporuke za gledanje

Čovjek zvan Ove (A Man Called Ove). (2015).

Režija H. Holm. Nordisk Film.

O Schmidt (About Schmidt). (2002).

Režija A. Payne. New Line Cinema.

„Duša ne traži
da bude izliječena,
već da bude saslušana.“

Thomas Moore



3. POGLAVLJE:

„... i kada kreće potraga za pravim riječima, osobama...”

<mentalno zdravlje u starosti><depresija><anksioznost>
<usamljenost>

Vidimo da starija dob, unatoč stereotipnom vjerovanju, nije statična faza, nego se radi o razdoblju intenzivna preispitivanja, promjene i prilagodbe. Upravo zato, **mentalno zdravlje** u starijoj dobi zaslužuje posebnu pažnju jer prilagodba na te promjene može biti prilično frustrirajuća i obeshrabrujuća za osobe koje su donedavno samostalno funkcionirale i bile navikle na određeni ritam i uloge. Kad se gubici i promjene nagomilaju, normalno je osjećati tugu i zabrinutost. Ipak, važno je razlikovati što je dio normalne emocionalne reakcije na životne promjene, a što su znakovi ozbiljnijih poteškoća, poput depresije i anksioznosti.

Istraživanja govore da jedna od četiri starije osobe ima neki od problema mentalnog zdravlja, a među njima su najčešći depresija koja pogađa oko 5 % stanovništva starijeg od 65 godina i anksioznost koja s udjelom i većim od depresije, možda zbog njezine povezanosti sa smanjenjem tjelesnih i kognitivnih sposobnosti, kao i osjećaja zabrinutosti zbog gubitka samostalnosti i zdravlja.

Depresija, iako se često javlja kod starijih osoba i iako mnogi vjeruju u suprotno, nije *prirodan dio starenja*. Nažalost, često ostaje neprepoznata, jer se mnogi simptomi poput bezvoljnosti, umora, nesanice ili promjena apetita, pogrešno pripisuju *godinama* ili tjelesnim bolestima. Uz to, smanjeni društveni kontakti znače i manje prilike da netko uoči promjene u ponašanju i raspoloženju starije osobe. Stigma oko mentalnog zdravlja posebno je izražena u starijoj populaciji, znatno više nego u mlađoj dobi. Mnogi i dalje vjeruju da je *sramota* priznati da se *nešto događa u glavi* pa pokušavaju sve nositi sami — tiho i bez riječi. No, depresija je bolest, kao i svaka druga, i kao takva ima svoje metode liječenja. Znakovi depresije uključuju bezvoljnost, povlačenje iz društvenih aktivnosti, osjećaje bezvrijednosti, gubitka smisla, promjene u spavanju i apetitu, poteškoće s koncentracijom i razmišljanje o smrti ili nestajanju. Zamislimo stariju ženu koja se sve češće povlači iz druženja s obitelji, koja govori da nema snage ni za što, koja ne vidi smisao ustajanja iz kreveta. Kao da se

„gusta magla“ spustila nad nju, sve izgleda sivo i tmurno. I u toj magli, iako zna da oko nje postoje ljudi, razne šarene boje, ona ih ne može jasno vidjeti i osjetiti njihovu prisutnost.

Takvo stanje, ako potraje više od dva tjedna, ne možemo odbaciti kao *samo tugu* ili dijelom *normalne starosti*.

Neliječena depresija povećava rizik od tjelesnih bolesti, otežava oporavak nakon operacija ili infarkta, a posebno zabrinjava podatak da je stopa samoubojstava u dobi od 80 do 84 godine dvostruko viša nego u ostalim dobnim skupinama. Iako depresija pogađa svaku četvrtu stariju osobu, tek jedna od njih deset dobije odgovarajuću stručnu pomoć.

Savjet za osobu

Depresija dolazi polako, kao umor koji ne prolazi, kao osjećaj praznine u danima koji su prije imali smisao. Možda vam misli kažu da je to samo „normalno za vaše godine“, da su „svi stariji tako tihi i povučeni“, što je daleko od istine. Tuga koja ne prolazi nije samo „faza“, a gubitak interesa za život nije nešto s čime se morate pomiriti. Ako osjećate da vas sve manje toga raduje, da vam je teško ustati, da vas preplavljuje osjećaj besmisla, pokušajte ne ostati u tome sami. Razgovarajte s liječnikom, psihologom, so-

cijalnim radnikom, terapeutom ili drugim osobama kojima vjerujete. Baš kao što bismo išli kardiologu zbog srca, tako imamo pravo obratiti se stručnjaku kad nas „zaboli iznutra“.

**Skraćeni oblik Gerijatrijske skale depresije
(preuzeto s mrežne stranice Nastavnog zavoda
za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar)**

Odaberite odgovor koji najbolje opisuje kako ste se osjećali proteklog tjedna:

1. Jeste li bili zadovoljni svojim životom?
2. Jeste li smanjili broj svojih aktivnosti i zanimanja?
3. Jeste li osjećali kako je vaš život neispunjen?
4. Jeste li se često dosađivali?
5. Jeste li bili dobro raspoloženi većinu vremena?
6. Jeste li se bojali da će vam se nešto loše dogoditi?
7. Jeste li bili sretni većinu vremena?
8. Jeste li se često osjećali bespomoćno?
9. Jeste li radije ostajali kod kuće nego izlazili van i bavili se novim aktivnostima?
10. Smatrate li da imate više problema s pamćenjem nego većina drugih ljudi?
11. Smatrate li da vam je život sada prekrasan?
12. Jeste li se osjećali bezvrijedno?
13. Jeste li se osjećali puni energije?
14. Jeste li osjećali da ste u bezizlaznoj situaciji?
15. Smatrate li da je drugima bolje nego vama?

Na sva pitanja odgovorite s „da“ ili „ne“ te zbrojite pripadne bodove na sljedeći način:

Ako ste na pitanja pod rednim brojem 1, 5, 7, 11 i 13 odgovorili s „ne“, ostvarili ste 1 bod za svako pitanje.

Ako ste na neko od tih pitanja odgovorili s „da“, ostvarili ste 0 bodova.

Ako ste na pitanja pod rednim brojevima 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14 i 15 odgovorili s „da“, ostvarili ste 1 bod za svako pitanje. A ako ste na neko od tih pitanja odgovorili s „ne“, ostvarili ste 0 bodova za to pitanja.

Ako je ukupan zbroj vaših bodova između 0 i 5 boda, tada nema znakova depresije; ako ste ostvarili između 6 i 9 bodova, postoje manji znakovi koji upućuju na depresiju; ako imate više od 10 bodova, postoje veći znakovi depresije. Naravno, ovaj test nije zamjena za liječničku dijagnozu, a rješavanje vam može pomoći da procijenite rizik za razvoj depresije. Ali, ukoliko je zbroj bodova veći od 6, svakako bi bilo dobro da se javite svojem obiteljskom liječniku.



Klaudija se jako veselila svojim umirovljeničkim danima, ali je njezin prvi mjesec uživanja u svakodnevici bez odlaska na posao obilježila vijest o teškoj bolesti suprug. Nakon godinu dana liječenja suprug je preminuo, a tada se počela gasiti i ona. Već sedam godina traje njezina borba s tugom, ljutnjom, anksioznošću i diagnosticiranom

depresijom. „Nisam dobro, čemu da se veselim, stara sam i ne mogu ništa“ — govori nam Dubravka. Njezina kći Ana u početku je bila zabrinuta i imala je razumijevanja za emotivno stanje svoje mame, ali sada je već dugo na nju ljuta. „Ne razumijem zašto ne pronalazi motivaciju u svojim unucima, ne uživa u našim malim životnim pobjedama i uspjesima. Čini mi se nekad da je ljubomorna na našu sreću i da to pokušava svojim raspoloženjem pokvariti“. Klaudija pije lijekove i dobiva stručnu pomoć, ali konkretnog pomaka nema.

Savjeti za članove obitelji

Ako vam se čini da se stariji član obitelji povlači, gubi volju, ničemu se ne veseli, često govori da je teret, nemojte to olako shvatiti. Pitajte ih kako su i stvarno ih saslušajte, bez požurivanja i momentalnog pripisivanja tog stanja godinama. Budite uz njih dok ne nađu stručnjaka. Ponekad je dovoljno da znaju da netko misli na njih: poziv, šetnja, kava, zajedničko gledanje omiljene serije... Kada netko koga volite prolazi kroz teško razdoblje, lako je zaboraviti na vlastite osjećaje. Možda pokušavate biti jaki, strpljivi, stalno dostupni, a iznutra ste umorni, zabrinuti, preplavljeni. I to je važno priznati. Briga za starijeg roditelja koji se *bori iznutra* može biti emocionalno iscrpljujuća, ne zato što ih

ne volite, nego zato što nosite nešto veoma teško. Pokušajte sebi dozvoliti da to osjetite i da ne budete savršeni. Niste dužni sve znati niti sve moći, vi niste stručnjak, vi ste netko tko vidi, čuje i vjeruje da im može biti bolje. Pomaže razgovor s prijateljem, podrška drugih članova obitelji, a ako je potrebno, i razgovor sa stručnjakom.

Uz depresiju, u starijoj životnoj dobi nije rijetka ni **anksioznost** te je jednako često tiha i neprepoznata. Ona, nažalost često, prolazi *ispod radara*, skrivena iza tjelesnih tegoba poput nesanice, osjećaja pritiska u prsima ili neobjašnjive slabosti, ne zato što osobe starije životne dobi ne osjećaju strah, nego zato što ga često ne znaju ili ne žele imenovati. U ovoj dobi, anksioznost se, kao i depresija, uglavnom javlja kao emocionalna reakcija na gubitke — partnera, prijatelja, rutine ili uloge koju su nekad imali. Uz to dolaze i određena fizička ograničenja, slabija pokretljivost, promjene u pamćenju i sposobnosti obavljanja svakodnevnih zadataka. Sve to može poljuljati osjećaj sigurnosti i kontrole, jer — svijet koji su poznavali, sada se mijenja. Starije osobe nerado govore o strahu, češće će možda reći da su napeti, da ne mogu zaspati, da im *srce drugačije radi* ili da jednostavno izbjegavaju određene situacije. Takvi simptomi često se pripisuju drugim zdravstvenim stanjima poput visokog tlaka, dijabetesa ili nekim drugim stanjima jer se često ti simptomi preklapaju upravo sa simptomima anksioznosti, što dodatno otežava pre-

poznavanje i traženje stručne podrške. Najčešći oblici anksioznih poremećaja u ovoj dobi su **generalizirani anksiozni poremećaj** koji se manifestira kao pretjerana i dugotrajna zabrinutost o svakodnevnim stvarima koja je često u nesrazmjeru sa stvarnim okolnostima te **specifične fobije** poput intenzivnog straha od pada koji može dovesti do postupnog povlačenja iz društvenih aktivnosti i gubitka samostalnosti.

Međutim, važno je napomenuti da nije svaka zabrinutost ili briga poremećaj. Umjerene brige koje ne ometaju svakodnevni život i funkcionalnost često su normalna reakcija na promijenjene životne okolnosti, primjerice kad netko prvi put nakon dugog niza godina ostane sam ili se suočava s ograničenjem koje prije nije poznao. No, kada te brige postanu dugotrajne i intenzivne i kad ometaju funkcioniranje, govorimo o nečem ozbiljnijem, a simptomi mogu uključivati stalnu napetost, probleme sa snom, poteškoće s koncentracijom, tjelesne simptome poput ubrzanog pulsa, znojenja, vrtoglavice i drhtanja. Često ignoriramo te simptome misleći kako se ništa ne događa u životu i kako nema nekog objektivnog razloga za brigu. Češće ćemo čuti kako se *netko nema pravo tako osjećati*. Ali, baš suprotno, anksioznost se često pojavljuje upravo tako — „niotkuda“ i bez jasnog okidača, što je ne čini manje ozbiljnim poremećajem.

Savjet za osobu

Možda vam se čini da ste stalno napeti i kad nema objektivnog razloga, možda vam srce lupa *bez razloga*, možda ne možete zaspati jer ne možete zaustaviti vlastite misli. Anksioznost ne mora dolaziti kao panika. Ponekad će izgledati „samo“ kao da je sve postalo malo nesigurnije nego što je bilo prije. Zamislimo naš unutarnji alarmni sustav kao protupožarni alarm čiji je *posao* da upozori na opasnost, što je korisno ako se negdje u kući dogodio požar. Zamislimo kad on postane preosjetljiv i kad se aktivira i počne prskati vodu po cijeloj kući kad požara nema, tada je vrijeme za promjenu baterija, traženje servisa ili povrat sredstava i kupnju novog. Isto je i s anksioznosti. Počinjemo reagirati kao da smo u stvarnoj opasnosti, iako nema stvarne prijetnje. Pokušajte s vježbama disanja. Udahnite na nos polako brojeći do četiri. Zadržite dah dvije sekunde, a potom izdahnite na usta polako brojeći do šest.

Možete isprobati i vođene meditacije koje možete slušati na mobitelu ili CD-u, ili jednostavno probajte sjediti nekoliko minuta dnevno i obratiti pažnju na ono što vidite, čujete, što možete dodirnuti, mirisati i okusiti. Vaš um ne mora sve odmah riješiti, ali vi mu možete pomoći da se smiri. To je rješenje samo privremeno i može pomoći kad se osjetite preplavljeno vlastitim mislima i tjelesnim senzacijama. Ali, ako osjećaj nemira traje i sve vas češće

ometa u svakodnevnicu, nemojte oklijevati s traženjem stručne pomoći.

Savjet za članove obitelji

Ako primijetite da vaš stariji član obitelji djeluje uznemireno, da je stalno zabrinut, teško se opušta ili izbjegava ljude i aktivnosti koje je volio — možda se nosi s anksioznošću. Nemojte ga tjerati da *bude hrabar* ili *da se trgne*. Pitajte ga kako se osjeća, ne umanjujte njegove strahove, ne tražite *logično objašnjenje* iako je razumljivo da ga želite znati. Činjenica je da ga vjerojatno nema. I ne treba ga biti.

Umjesto toga, pitajte osobu što bi njoj pomoglo da se osjeća mirnije. Svi se mi razlikujemo. Možda ono što odgovara vama, upravo radi suprotno vašem starijem članu obitelji. A ono što vam možda nikad ne bi palo napamet, njemu pomaže. Svakako ga ohrabrite da potraži pomoć koja mu je potrebna.

Ne možemo zaobići još jedan ključni aspekt mentalnog zdravlja kod svih, a onda pogotovo u starijoj dobi, a to je **usamljenost**. Usamljenost nije tek usputan osjećaj ni *normalna posljedica godina*, nego duboko, ljudsko iskustvo koje može imati snažne posljedice na zdravlje i dobrobit koje je isto često neizrečeno, jer je ponekad nažalost neugodno priznati da nam nedostaje kontakt, dodir, osjećaj

da smo nekome važni. Starost ne mora značiti povlačenje u osamu. Za mnoge i nije. Ali, često sami sebe počnemo gledati kroz filter stereotipa. Kao da je očekivano i normalno da budemo manje viđeni, manje važni i manje povezani, kao da je usamljenost nešto s čime se treba pomiriti. Ali, usamljenost nije tek prolazno raspoloženje. Usamljenost je duboko iskustvo s jednakim posljedicama kao i kronične bolesti. A o koliko velikom problemu govorimo, govori i činjenica da je Britanska vlada 2018. godine imenovala ministra za usamljenost kako bi se sustavno pomoglo ljudima koji su, iako možda okruženi drugima, ostali bez osjećaja povezanosti, a sličan korak napravile su i Australija i Kanada. Mnogi bi usamljenost odmah povezali za samoćom, ali to nije točno. Osoba može biti usamljena i kad je okružena mnoštvom drugih ljudi, a samoća može biti izbor i prostor „za nas“ u kojem punimo baterije, sabiremo misli, gdje smo u miru sami sa sobom. Mnogi uživaju u samoći pa zbog toga ustaju ranije ili dulje ostaju budni dok drugi spavaju. S druge strane, usamljenost osobe najbolje možemo objasniti kao „osjećaj da je nitko istinski ne vidi i ne čuje“. Ponekad je to teško prepoznati i definirati kao usamljenost pa se onda ona često osjeća kao doživljaj emocionalne praznine i osjećaj da ne pripada. Zanimljivo je da, iako često povezujemo usamljenost sa starijom životnom dobi, istraživanja nam zapravo pokazuju da usamljenost najviše pogađa mlade odrasle ljude, a tek se kasnije u dubokoj starosti ponov-

no lagano povećava i to nikad ne do razine koja je bila u mladosti prisutna. Razlog tome mogu biti veće aspiracije mladih za društveni uspjeh, pripremaju se za budućnost, razvijaju i šire društvenu mrežu, traže partnere i sl. S obzirom na to da je čovjek po svojoj prirodi socijalno biće, javlja se pitanje jesu li mu drugi ljudi potrebni ili za njima *samo* ima *želju*. U ranom djetinjstvu, drugi ljudi nisu samo želja nego nužnost jer bez drugih ne bi preživjeli. U odrasloj dobi, povezanost kao da postaje izbor i želja — volimo biti povezani, ali *možemo i sami*. Međutim, i dalje govorimo o jednoj od temeljnih potreba — potrebi za ljubavlju i pripadanjem. Pa tako kasnije, mnogi stariji ljudi mogu fizički preživjeti sami, ali ono što nedostaje nije samo pomoć, nego duboki osjećaj pripadanja. Bez društva, bez razgovora, bez osjećaja da nekome značimo, svakodnevica može postati tiha i pusta. Jer iako bismo „mogli sami“, to ne znači da bismo trebali.

S druge strane, kako starimo, postajemo svjesniji prolaznosti vremena i selektivniji u tome s kim provodimo vrijeme. Više ne težimo kvantiteti odnosa, već kvaliteti — i to je mudrost zrele dobi. Povezanost s drugima ne mora biti česta, ali treba biti smislena i emocionalno ispunjavajuća — šalica kave, kratki telefonski razgovor, nekoliko riječi u parku i jednostavan „Kako si?“, može promijeniti sve. Usamljenost ne nestaje sama od sebe, ali ne mora ni ostati trajno stanje. Svi mi, bez obzira na godine, trebamo

jedno drugo. Zanimljivo je da muškarci i žene doživljavaju usamljenost na različite načine. Kod žena je češće prisutna emocionalna usamljenost, tj. osjećaj da nema s kime podijeliti unutarnji svijet, dok kod muškaraca češće vidimo socijalnu usamljenost u obliku manjka aktivnosti, prijateljstava, razgovora. Ne možemo zanemariti niti društveni pritisak zbog kojeg muškarci rjeđe priznaju da se osjećaju usamljeno. Kontakti s drugima mogu imati snažan utjecaj na naše fizičko, emocionalno i mentalno zdravlje. Istraživanja potvrđuju da starije osobe koje njeguju redovite, kvalitetne društvene kontakte žive zdravije, zadovoljnije i dulje. Znanstvena istraživanja jasno pokazuju da kvalitetni društveni odnosi nisu samo stvar emocionalne ugone, nego imaju vrlo konkretne učinke na tjelesno zdravlje — utječu na imunološki sustav, smanjuju rizik od demencije, kardiovaskularnih bolesti, pa čak i smrtnosti. Ljudi koji njeguju povezanost rjeđe trebaju liječničku pomoć, dulje ostaju funkcionalni i brže se oporavljaju. U starijoj dobi, ta povezanost postaje poput mosta koji povezuje naše tjelesno zdravlje, emocionalnu stabilnost i osjećaj da još uvijek negdje pripadamo. Istraživanja pokazuju da starije osobe koje su uključene u društvene aktivnosti, bilo da redovito piju kavu s prijateljicom iz kvarta, idu na radionice ili čuvaju unuke, rjeđe pate od depresije, anksioznosti i stresa, a češće imaju više samopoštovanje, snažniji osjećaj pripadnosti i očuvanu svrhu života. S druge strane, starije osobe koje doživljavaju iz-

raženu usamljenost imaju veći rizik za razvoj depresije, beznađa i suicidalnih misli (Chang i sur., 2017). Kao najčešći razlozi navode se smrt bliske osobe, bolest i osjećaj usamljenosti (Ro i sur., 2015). Kada osoba ostane sama, tišina lako može postati preglasna uz osjećaj da „više nije nikome potrebna“.

Usamljeni ljudi nisu oni koji govore o svojoj boli, to su najčešće oni „nezahtjevni“, koji ne žele nikoga opterećivati, a koji zapravo vape za toplinom, blizinom i osjećajem da još uvijek imaju svoje mjesto u svijetu.

Savjet za osobu

Usamljenost ne možemo uvijek prepoznati odmah pa nam se ponekad može prikriti kroz osjećaj potištenosti, praznine, bezvoljnosti, bez da znamo točno zašto se tako osjećamo. Već i samo prepoznavanje, da vam nedostaju ljudi, društvo ili blizina, može biti prvi korak prema iscjeljenju jer možda lakše možete osvijestiti želju da se povežete s drugim ljudima.

Ako vas nešto sprječava da se približite drugima, pokušajte prepoznati što vas u tome koči. Jesu li to misli da se ne želite nametati, da ne znate što biste rekli, da nikome nije stalo ili da možda mislite da je slabost pokazati dru-

gima da želite njihovo društvo? Takva uvjerenja o sebi, o drugima i o svijetu, ne izabiramo svjesno, nego ih učimo kroz život. Možemo ih zamisliti kao neko komplicirano raskrižje s novom regulacijom na cesti. Ako smo u žurbi, stresu, velika je šansa da ćemo ići automatizmom onim putem koji nam je najpoznatiji, s kojim se osjećamo sigurno, iako će nas možda dovesti u slijepu ulicu. Da bismo te automatske misli promijenili, potrebno je na vrijeme vidjeti nove prometne znakove, prepoznati situaciju koja nam je izazovna, i novom, nepoznatom, možda teže prohodnom cestom voziti se dok nam i ona ne postane automatska. Druženje, razgovor, smijeh... Sve su to male stvari koje nam čine dobro, a koje su potrebne kako bismo naučili novi put. Zato njegujte odnose, nazovite starog prijatelja, započnite razgovor s novom osobom u parku. Niste sami, ne morati biti sami. Biti među ljudima, osjećati se viđeno i prihvaćeno gotovo je jednako važno kao i dobar san.

Savjet za članove obitelji

Rijetko kada će starija osoba doći i reći: „Usamljena sam“. Ali, možda se češće žale da im je dosadno, da „nema ništa na TV-u“, ili će imati potrebu pričati priču koju su više puta ponavljali, i već znate svaki detalj te priče. Pokušajte čuti što je ispod toga. Možda vam time pokušavaju reći da ste im potrebni i da žele biti s vama.

Preporuke za čitanje

Elisabeth, G. i Elisabeth, L. (2024).

Ipak reci da starosti. Svijetla točka.

Drakulić, S. (2024).

O čemu ne govorimo. Fraktura.

Grun, A. (2011).

Visoko umijeće starenja. Kršćanska sadašnjost.

Preporuka za gledanje

Zlatne djevojke (The Golden Girls). (1985—1992).

Producenti P. J. Witt, T. Thomas i S. Harris. Touchstone Television.

„Starost ne gasi znatiželju.
Samo mijenja pitanja.“

nepoznat autor



4. POGLAVLJE:

„... i kad pamćenje blijedi“

<kognitivni razvoj u starijoj dobi>

<kristalizirana inteligencija><mudrost>

<promjene u pamćenju><demencija>

Svi ponekad nešto zaboravimo — ime osobe koju smo jednom upoznali prije nekoliko mjeseci ili godina, gdje smo ostavili ključeve ili mobitel, a zasigurno nam se svi-ma, i to nemali broj puta, dogodilo da započnemo rečenicu usred koje zaboravimo što smo htjeli reći, no takva povremena zaboravljivost nije isto što i pravi pad kognitivnih sposobnosti. Kognitivne sposobnosti uključuju brojne psihičke procese i vještine poput pažnje, pamćenja, jezika, zaključivanja, rješavanja problema i donošenja odluka, dakle sve ono što koristimo za razmišljanje i svakodnevno funkcioniranje. S godinama, te sposobnosti mogu blago oslabjeti. Kod osoba koje nemaju ozbiljnije zdravstvene probleme, izraženiji kognitivni pad javlja se

obično tek nakon sedamdesete godine. Kognitivni pad nije jednokratni događaj, nego dolazi u više faza. Prva faza je bez kognitivnih oštećenja u kojoj nema vidljivih promjena u kognitivnom funkcioniranju. U drugoj fazi dolazi do subjektivnih teškoća u kojoj osoba primjećuje da joj npr. pažnja ili pamćenje možda nisu kao prije, ali joj to i dalje ne ometa svakodnevni život. U trećoj fazi dolazi do blagog kognitivnog oštećenja u kojoj se javljaju primjetnije teškoće. U toj fazi osoba može primjerice zaboravljati dogovorene obveze, teže pronalazi *prave riječi*, češće gubi stvari, teže se prisjeća događaja iz prošlosti i slično. Iako ove promjene mogu biti frustrirajuće, tek u posljednjoj fazi dolazi do demencije, koja ozbiljno narušava svakodnevno funkcioniranje. Ona sama po sebi nije bolest, ona nam govori da postoji problem s moždanim funkcijama. Uzroci joj mogu biti raznoliki, pa tako u pozadini demencije može biti vaskularna demencija, demencija s Lewyjevim tijelima, Parkinsonova bolest. Najčešće je povezuje mo s Alzheimerovom bolešću, ali važno je razlikovati da se ne radi o sinonimima, nego je jedno uzrok drugome. Ona čini oko 60—70 % svih slučajeva, a prilikom koje dolazi do odumiranja moždanih stanica i promjena u mozgu koje ometaju prijenos informacija među živčanim stanicama gdje postupno dolazi do pogoršanja simptoma poput gubitka pamćenja, dezorijentiranosti u vremenu i prostoru, teškoća u razumijevanju i zaključivanju, promjene u raspoloženju i ponašanju te gubitka sposobnosti

samostalnog funkcioniranja. Te se promjene ne događaju naglo, možda se na prvu ne vide izvana, ali ih možemo prepoznati po promjeni u načinu razmišljanja, pamćenja i ponašanja koja s vremenom postaje sve više izraženija. Koliko brzo će se ove faze razvijati i hoće li uopće do svake od njih i doći, razlikuje se od osobe do osobe. Neki ljudi kroz cijeli život zadrže dobru mentalnu oštrinu, dok se kod drugih promjene javljaju ranije ili brže napreduju. Ali, unatoč općem dojmu da starenje nužno donosi kognitivni pad, suvremena istraživanja ukazuju na velike individualne razlike, mogućnosti kompenzacije i značajan utjecaj životnog stila na očuvanje ili gubitak kognitivnih sposobnosti. Kognitivne promjene doista postoje, no nisu sve negativne i ne pogađaju jednako sve osobe. Naprotiv, individualne razlike u kognitivnom funkcioniranju među starijima veće su nego u bilo koje drugom razdoblju života (Berk, 2008).

Savjet za osobu

U potpunosti je normalno i prirodno da s vremenom dolazi do određenih promjena u pamćenju. Ako se ne možete sjetiti gdje ste ostavili naočale, ako ponekad iz prve ne pogodite ime unuka, djeteta ili nećaka, ne znači da „ludite“ i da gubite pamćenje — to znači da ste čovjek u procesu starenja u kojem se puno toga mijenja. Postoji mnogo

uzroka zaboravljivosti poput stresa, umora, lijekova, promjena u rutini i ne treba odmah pretpostaviti „najgore“.

Prirodna je ljudska sklonost da pažnju usmjeri na ono što nedostaje, što se izgubilo, što više „nije kao prije“. No, baš je zato važno s vremena na vrijeme malo zastati i okrenuti pogled prema onome što je još dobro i očuvano. Probajte se prisjetiti što danas možete ili znate, a da možda niste mogli u nekim ranijim godinama života. Zahvalnost ne briše teškoće i ne znači da zatvaramo oči pred izazovima, već da bismo ne zaboraviti ono što i dalje vrijedi. A takvih stvari, kad ih krenete nabrajati, često bude mnogo više nego što ste u prvi mah mislili. Na čemu možete biti zahvalni, čak i u tijelu koje se mijenja? No, ako zaboravljanje postane učestalo, ako ga i drugi uočavaju i ako primijetite da te promjene počinju narušavati način na koji funkcionirate iz dana u dan, dobro bi bilo potražiti pomoć stručnjaka kako bi se na vrijeme moglo reagirati, usporiti progresiju, a godine koje su pred vama učiniti lakšima, kvalitetnijima i ispunjenijima.



„Osjećam nemoć, ali glava je još dobro. No, to ponekad ne ispadne dobro jer napraviš plan kako ćeš provesti dan, a onda shvatiš da tijelo to ne može. Ipak, trudim se i dalje vjerovati da je život zabavan, sada je koncept zabave, doduše, malo drugačiji, ali ne želim zaboraviti da je u tome poanta“ —

govori nam Petar kojeg samo pet godina dijeli od toga da bude stogodišnjak. Naglašava nam da i dalje voli biti koristan, ujutro se uredi, sa suprugom Irmom (85) zali je cvijeće, naprave ručak, odmore se pa se potrudu da svaki dan nekome nešto pomognu, ali i da se okruže veselim ljudima jer je i njima tada dan ljepši. Kaže da mu sada često dolaze uspomene iz razdoblja kada je bio mali. „Uživamo u tim uspomenama, one su nam podsjetnik na sve ono lijepo, ali i podsjetnik da budemo zahvalni što se toga još uvijek sjećamo i što se kroz te uspomene možemo još malo družiti“.

Savjet za članove obitelji

Informirajte se. Što više znate o kognitivnom starenju i promjenama koje se događaju, to ih je lakše razumjeti i ostati strpljiv onda kada se one dogode ili uznapreduju. Ono što možda izgleda „čudno i neobično“ uglavnom ima svoje objašnjenje. Ako primijetite značajne promjene kod starijeg člana obitelji, nemojte ih gurati pod tepih, iako se možda teško s njima suočiti. Prihvaćanje tih promjena može biti emocionalno zahtjevno, ali razumijevanje i pravovremena reakcija korisna je i za oboljelu osobu i za vas.

Koje se točno promjene događaju u mozgu u starijoj dobi? Mozak prima informacije iz okoline, tumači ih i upravlja svime što radimo, mislimo i osjećamo. On pritom ne voli kad miruje, nego funkcionira po principu „koristi se time ili izgubi“ (eng. *use it or lose it*) pa tako ako ga ne potičemo, veze među živčanim stanicama slabe i s vremenom mogu nestajati. Ali, isto tako, mozak ima nevjerojatnu sposobnost *neuroplastičnosti* što znači da se stalno mijenja, smanjuje, širi, prilagođava i uči, ovisno o tome koliko ga koristimo, bez obzira na to koliko godina imamo. Drugim riječima, jačamo ga tako da ga koristimo. Tako onda starenje ne mora nužno značiti stagnaciju uma. Baš naprotiv. Mentalna aktivnost, znatiželja i učenje mogu ostati naši najvjerniji saveznici do duboke starosti. Što više razumijemo promjene koje se prirodno događaju u našem mozgu, to ih lakše možemo prihvatiti i prepoznati razliku između uobičajenih promjena i znakova koji upućuju na ozbiljnije poteškoće koje zahtijevaju razgovor s liječnikom.

Savjeti za osobu

Njegujte znatiželju i radoznalost. Često te dvije karakteristike povezujemo s djetinjstvom i mladosti, kao da je samo za to vrijeme rezervirano. Međutim, istina je daleko od toga. Radoznalost je poput motora koji pokreće kognitivni

rast u svakoj dobi, svaki period života sa sobom donosi mnogo pitanja oko kojih možemo i dalje biti znatiželjni, a nikad nije kasno za učenje novih stvari jer dobna granica za učenje ne postoji! Upravo suprotno.

Kada se upuštamo u nešto novo, dajemo svojem umu „gorivo za rast“. To može biti neka nova vještina poput sviranja instrumenta, stranog jezika koji smo cijeli život htjeli naučiti, a sad konačno imamo vremena za njega. Možda u početku djeluje teško, ali upravo je u toj slatkoj mucij najveća korist, jer su upravo najbolje vježbe za mozak one koje su nove, složene i izazovne. Možda vam se čini da ste prestari za to, ali mozak nije stroj koji s godinama hrđa. Baš naprotiv, što ga više koristimo, on je otporniji. Ne morate odmah sve znati, za početak je dovoljno samo krenuti.

Često znamo kroz život prolaziti automatski, rutinske zadatke obavljati bez previše mentalnog napora. Svako namjerno ili slučajno izlaganje novim i nepoznatim situacijama od nas zahtijeva korištenje šireg spektra sposobnosti pa je za početak dovoljno i samo isprobavanje novih načina da se učine iste stvari gdje mozak ima priliku u svakodnevici raditi ono što najbolje zna, a to je učiti, prilagođavati se i rasti.

Savjet za članove obitelji

Potaknite uključenost starijih članova obitelji, čak i u jednostavne svakodnevne zadatke, bilo da se radi o pripremi ručka, planiranju izleta ili postavljanju stola. Nitko ne želi biti pasivan promatrač vlastita života. Uključite ih, pitajte za mišljenje, potaknite na sitne zadatke, uključite u zajedničke aktivnosti. Te male, svakodnevne stvari često postaju sidro sigurnosti. Potaknite ih na učenje nečeg novog, bez zaključivanja unaprijed da „to nije za njih“. Svaka nova vještina obnavlja samopouzdanje i potvrđuje da rast ne poznaje godine.

Kako starimo, neke kognitivne vještine poput usmjerene pažnje, radnog pamćenja i brzog prebacivanja između zadataka mogu postati izazovnije. Primjerice, može biti teže istovremeno slušati sugovornika i razmišljati o odgovoru ili usred kuhanja odgovoriti na telefonski poziv. I radno pamćenje, tj. ono koje koristimo za kratko zadržavanje informacija poput broja telefona ili popisa za trgovinu, može postati manje pouzdano. Istraživanja nam pokazuju da starije osobe teže rješavaju zadatke koji zahtijevaju selektivnu pažnju, brzo prebacivanje fokusa ili praćenje više informacija istovremeno. Također, sve je teže razlikovati važne od nevažnih informacija i prisjetiti se onih koje su nam važne, što povećava mogućnost zaboravljanja. S vremenom se gubi sposobnost povezivanja informacija

s kontekstom — *što, gdje, kada i s kim se nešto dogodilo*. Ponekad to dovodi do zbunjenosti, primjerice znamo da smo nekoga sreli, ali ne i gdje, ili se ne možemo sjetiti je li neka uspomena doista stvarna ili smo o njoj samo razmišljali (Berk, 2008).

Savjet za članove obitelji

U brizi za stariju osobu kojoj pamćenje polako slabi, važno je naučiti kako biti prisutan s više razumijevanja, a manje potrebe za ispravljanjem. Kada osoba npr. nešto zaboravi ili ponovi već ispričanu priču, lako nas uhvati potreba da ispravimo. Ali, od točnih činjenica, puno je važnije ono kako se osoba uz nas osjeća. Ne treba svaka situacija biti lekcija, a ljudi na kraju dana neće pamtiti naše rečenice i činjenice, nego ton glasa i toplinu. Starijoj osobi možda treba više vremena da dovrši misao, da pronađe pravu riječ. Kada ne jurimo s odgovorima, omogućujemo drugome da osjeti da ga slušamo i čujemo. Podrška ne mora biti uvijek u riječima, ona može biti i u tišini pa npr. umjesto pokušaja da promijenimo ili prilagodimo starijeg člana obitelji, možemo prilagoditi okolinu, označiti ladice, uvesti jasne rutine, postaviti podsjetnike na vidljivim mjestima i slično.

Ipak, nije sve oslabljeno. Prepoznavanje lica, mjesta ili riječi često ostaje očuvano jer okolina nudi dodatne tragove koji olakšavaju prisjećanje. I autobiografsko pamćenje, pogotovo događaji iz mladosti između 10. i 30. godine života, ostaje snažno vjerojatno jer se radi o razdoblju kada se događa puno novih, važnih stvari koje ostavljaju jači dojam. To su razdoblja kada oblikujemo svoj identitet i upravo ti trenutci postaju temelji naše životne priče. Ipak, starije osobe često bolje pamte događaje iz nedavne prošlosti nego one iz davnih dana. Zašto? Zato što s godinama u mozgu „skladištimo“ sve više uspomena pa se neke počnu miješati i postaju slične jedna drugoj, stoga one starije možda više ne izgledaju tako jasno kao što su nekad bile.

S obzirom na to da su pamćenje i jezik povezani, kod starijih osoba može doći i do suptilnih promjena u načinu govora. Iako i dalje dobro razumiju što drugi govore, ponekad je možda teže pronaći pravu riječ koju žele upotrijebiti pa se češće u govoru koriste zamjenicama ili nekim drugim općenitijim izrazima jer im se teže sjetiti točne riječi. Govor može biti sporiji, s više pauza, a ponekad i s nedovršenim ili jednostavnijim rečenicama. Te promjene ne znače gubitak izražavanja. Naprotiv, starije osobe često usmjere komunikaciju na ono najvažnije što žele poručiti. Time možda ne govore najbrže, ali i dalje govore dovoljno jasno i smisleno. A upravo kroz te pojednostav-

ljene rečenice često zrači jasnoća i težina poruke koju su naučili prenositi iz života, a ne iz knjige. Jer, iako dolazi do usporavanja tzv. *fluidne inteligencije* koju povezujemo s brzinom obrade informacija i rješavanja novih problema, *kristalizirana inteligencija* poput općeg znanja, iskustva, verbalnih vještina ostaje dobro očuvana ili čak raste. Tako osobe starije životne dobi često bolje koriste stečene strategije i znanje koju su stekli kroz život što im pomaže nadoknaditi ono što se s godinama mijenja.

Njihova snaga nije nužno u brzini, nego u životnom iskustvu. A upravo to životno iskustvo pretvara se u ono što nazivamo **mudrost**.

Mudrost nije samo znanje stečeno godinama, nego sposobnost da se to znanje primijeni u stvarnom životu. Možemo je nazvati oblikom *životne stručnosti* koja nam omogućuje da bolje slušamo, suosjećamo s drugima, dajemo savjete i koja nas čini spremnijima prihvatiti nesigurnost života koja je pred nama. Pa tako mudri ljudi ne traže savršena rješenja, nego ona koja su dovoljno dobra u stvarnim okolnostima. Mudrost se *ne podrazumijeva*, ne dolazi sama po sebi s godinama pa dob nije garancija za mudrost, ali ono pravo životno iskustvo ima veliku ulogu u njezinu razvoju. Zato nije iznenađujuće što istraživanja pokazuju da su starije osobe, koje su razvile mudrost, često zadovoljnije, zdravije i imaju kvalitetnije odnose. Starije osobe koje uspiju zadržati tu širinu pogleda i mir u

donošenju odluka često uspijevaju održati visoku kvalitetu života, čak i onda kada se suočavaju s izazovima koje sa sobom nosi starija dob (Berk, 2008).

Savjeti za osobu

Fraza „u zdravom tijelu, zdrav je duh“ nije slučajna, danas to znanost potvrđuje jasnije nego ikad. Redovita tjelesna aktivnost koristi našem fizičkom zdravlju, to znamo. Ono što je možda manje poznato je da su naše raspoloženje, jasnoća misli pa čak i osjećaj smisla također povezani s načinom na koji se krećemo kroz dan. Vježbanje potiče stvaranje novih moždanih stanica, a zanimljivo je i da istraživanja pokazuju i do 60 % manji rizik za doživljavanje pada kognitivnih funkcija kod onih koji se kreću redovito i hrane uravnoteženo. Tu ne govorimo o trčanju maratona, nego govorimo o šetnji u prirodu, istezanju, plivanju, plesanju. Dakle, umjerena, ali redovita aktivnost dovoljna je da mozak malo „prodiše“. Osjećaj da nešto možemo učiniti za sebe, da još uvijek možemo utjecati na svoju dobrobit jako je snažan izvor unutarnje snage, a **za napraviti prvi korak nikad nije kasno!** Mentalna snaga ne dolazi samo iz onoga što radimo, nego i iz toga kako se znamo zaustaviti. Mozak raste i u aktivnosti i u odmoru. San i odmor temelj su obnove, a često ih neopravdano smatramo gubitkom „dragocjenog vremena“, stoga i ne čudi da

danas mnogi ljudi spavaju kraće nešto što im je zapravo potrebno. Mozak tijekom sna obrađuje informacije, jača pamćenje, smanjuje mentalni umor i pomaže tijelu da se oporavi. Odmor nije samo spavanje. Odmor je i tišina, povlačenje u prirodu, ispijanje šalice čaja, vrijeme u molitvi ili meditaciji... U tim trenutcima, mozak prelazi iz stanja stalne buke ovog svijeta kojoj smo izloženi u stanje *tišine* koja dugoročno može usporiti starenje mozga, poboljšati koncentraciju i donijeti mir. To ne mora biti niti dugačko niti zahtjevno, dovoljno je samo nekoliko minuta dnevno, koje mogu napraviti veliku razliku. Možete li u danu od 1440 minuta odvojiti 10 minuta za sebe?

Savjet za članove obitelji

U svemu ovome, nemojte zaboraviti na sebe. Normalno je da osjećate tugu, zbunjenost, frustraciju, krivnju i cijeli spektar neugodnih emocija. To samo znači da ste ljudi i da prolazite kroz veliku promjenu u životu vaše obitelji. Probajte naći prostor kada ćete predahnuti. Jer prvo morate vi biti dobro da biste mogli pomoći drugome. To možemo usporediti sa stavljanjem maske u slučaju opasnosti u zrakoplovu. Prvo je stavljamo sebi, a tek onda idemo pomagati onima koji ne mogu sami. Povežite se s drugima koji prolaze slično, a ako je potrebno, zatražite i pomoć stručnjaka. Ne zato što *ne znate*, nego zato jer *ne morate* kroz to prolaziti sami.

Preporuke za čitanje

Abel, S. (2022).

Greta: Godine ljubavi, godine sjećanja. Sonatina.

Draaisma, D. (2013).

Tvornica nostalgije: pamćenje, vrijeme, starost.

Naklada Ljevak.

Geiger, A. (2012).

Priča o starom kralju koji nije mogao pronaći svoj dom. Mozaik knjiga.

Matanović, J. (2016).

I na početku i na kraju bijaše kava: (kolokvij o kavi). Mozaik knjiga.

Tolle, E. (2011).

Umijeće starenja. V. B. Z.

Preporuke za gledanje

Još uvijek Alice (Still Alice). (2014).

Režija R. Glatzer i W. Westmoreland.

Sony Pictures Classics.

Otac (The Father). (2020).

Režija F. Zeller. Sony Pictures Classics.



„...jer dobro kaže
drevna izreka da se slično
uvijek drži sličnoga“

Platon

5. POGLAVLJE:

„... i kad srce traži ljude“

<međugeneracijski odnosi><obiteljski odnosi>
<odnosi s unucima><odnos s odraslom djecom>
<bračni odnosi><udovištvo>

Iako svi ljudi tijekom života osjećaju potrebu za bliskošću i druženjem, s godinama ta potreba postaje još više izražena te igra važnu ulogu u kvaliteti života starijih osoba. Prijatelji, koji su desetljećima bili oslonac, polako odlaze, sele se ili se i sami suočavaju s vlastitim ograničenjima. Tijelo koje je nekad bez problema pratilo tempo dana sada sve češće traži odmor. Čak i kada postoji obitelj i kad je ona uključena u život starije osobe, užurbanost svakodnevice često znači rjeđe i kraće posjete. U danu više nema toliko obveza, nema više rutine. Djeca su već odrasla, imaju svoje obitelji, prijatelji se sele, voljene osobe odlaze. Pojavljuje se pitanje: „Gdje sam i kome sam sada potreban?“. Upravo u toj fazi života, društvena povezanost može biti

novi izvor smisla, ako osoba osjeti da još uvijek ima što za dati i kome za dati.

Različite teorije objašnjavaju kako se mijenjaju socijalni odnosi tijekom starenja. Tako **teorija aktivnosti** ističe da većina starijih osoba zapravo želi zadržati kontakte i biti uključena, ali im to otežavaju životne okolnosti poput umirovljenja, gubitka partnera, bolesti ili fizičke udaljenosti od obitelji. A kada se stare društvene uloge izgube, rijetko ih može baš odmah i automatski zamijeniti. **Teorija povlačenja** ide u drugom smjeru. Ona nam govori da se, kako starimo, prirodno okrećemo svom unutarnjem svijetu, što nekim ljudima daje toliko iščekivano vrijeme za sebe i promišljanje o njima važnim stvarima. **Teorija socio-emocionalne selektivnosti** možda najbolje odgovara stvarnosti mnogih starijih osoba i nudi nešto realniji pogled, a to je da kako starimo postajemo selektivniji u tome s kime provodimo vrijeme i kako ga provodimo. Starije osobe biraju osobe uz koje se osjećaju dobro, koje donose mir, toplinu i razumijevanje, a sve češće izbjegavaju one koje ih iscrpljuju. I na to ne treba gledati kao na povlačenje, nego kao oblik mudrosti, ulaganje energije tamo gdje je i punimo.

Savjet za osobu

U trenucima kada se život uspori, kad su djeca zauzeta svojim ritmom, upravo su **prijatelji** ti koji donose smijeh, povezanost i razumijevanje bez puno potrebe za objašnjavanjem. Njegujte odnose s ljudima koji vam odgovaraju, bilo da se radi o starim prijateljima iz djetinjstva ili novim susjedima. Nikad nije kasno za nova prijateljstva. Dapače, kasnije su često i najautentičnija jer u toj jednostavno možemo biti ono što jesmo.

Odnos s braćom i sestrama jedini je obiteljski odnos koji može trajati čitav život. Čak i ako su prošle godine ili desetljeća u kojima možda niste bili bliski i dalje nosite iste, ili barem slične, priče, iste mirise iz kuhinje vaših roditelja, ista ljeta kod svoje bake i djeda, iste obiteljske šale i anegdote. Ponekad se čini kao da je možda *prošlo previše vremena*, ali uglavnom je dovoljno jako malo da se otvori neki novi put odnosa, dovoljan je jedan telefonski poziv, poruka, slika iz djetinjstva... Upravo ovo doba može biti prilika da si oprostite za ono rečeno ili neizrečeno i da se ponovno povežete.

ODNOSI S DJECOM I UNUCIMA

Početak nove uloge kao baka ili kao djed često se doživljava kao jedan od važnijih životnih prijelaza. U toj ulozi oko 70 % starijih osoba i osoba srednje dobi proživi jednu trećinu života pa zato i ne čudi da je toliko značajan dio osobnog identiteta većine baka i djedova. Bake i djedovi imaju posebno mjesto u obitelji, i to ne samo kao stariji članovi obitelji, nego i kao aktivni sudionici u životima svoje odrasle djece i unučadi. Za većinu djece, riječi *baka* i *djed* odmah bude osjećaj topline i sigurnosti, a često ih povezuju s pričama iz prošlih vremena, nježnim pogledom, mekim rukama, kolačima, darovima i bezbrižnim trenucima tijekom praznika. Oni donose osjećaj *doma*, onda i kada nisu kod kuće. Tako unuci svoju baku najčešće doživljavaju kao osobu koja se brine o njima, koja ih uči raznim životnim vještinama i s kojom jednostavno i iskreno mogu razgovarati o svemu. S druge strane, djedovi su često oni s kojima se *nešto radi*, s kojima popravljaju stvari, uče praktične vještine, razgovaraju o životu i od kojih dobiju pokoji savjet. Njihova podrška dolazi u mnogim oblicima, od emocionalne topline, praktične pomoći u svakodnevicu, savjeta do financijske potpore, a njihovo prisustvo pridonosi socio-emocionalnom, kognitivnom i moralnom razvoju unuka. Ta uloga nije značajna samo za unuke, ona donosi i duboko ispunjenje samim bakama i djedovima, osjećaju se korisno, da pripadaju negdje i

raste osjećaj kontinuiteta njihova života (Buljan Flander i sur., 2022).

**„Djedovi i bake služe kao mostovi
između prošlosti i budućnosti
— svjetionici u svijetu koji se stalno mijenja.“
Jimmy Carter**

Zanimljivo je kako su različiti stilovi i načini na koje bake i djedovi ispunjavaju svoju ulogu, predmet interesa već dugi niz godina. Neke od najčešće spominjanih uloga su: formalni, distancirani, zabavljači, riznica obiteljske mudrosti, odgajatelj, obiteljski povjesničar, stabilizator, odvojeni, pasivni (Neugarten i Weinstein, 1964; Kornhaber i Woodward, 1981; Bengston, 1985; Mueller, Wilhelm i Elder, 2002).

Način na koji će netko doživjeti i oblikovati svoju ulogu bake ili djeda nije uvijek isti, već ovisi o nizu životnih okolnosti i osobnih čimbenika. Pa tako nije svejedno postati baka s 45 ili sa 75 godina, živjeti blizu unuka ili nekoliko sati vožnje daleko, imati jednog unuka ili sedmero unučadi, kakav je odnos s odraslom djecom, koliko su roditelji otvoreni za pomoć, koliko im je potrebna podrška, koliko im je ona na kraju i poželjna. Uloga bake i djeda nije unaprijed zadana, ona se razvija iz odnosa, ljubavi, dogovora i potrebe svakog člana obitelji. Zato većina baka i djedova

tu novu ulogu doživljava s velikim zadovoljstvom, s ljubavi i emocionalnim ispunjenjem.

Unuci često simboliziraju obnovu mladosti, mogućnost da se nadoknade ili isprave neke greške koje su učinili dok su bili u ulozi roditelja, kontinuitet obitelji kroz generacije. Ono što je posebno vrijedno jest i to da mnogi stariji, ulaskom u ovu novu ulogu, primjećuju pozitivne promjene u drugim bliskim odnosima: veću bliskost s partnerom, dublje razumijevanje i jaču povezanost s odraslom djecom. Pritom se stvaraju i nova neformalna zajedništva jer *odjednom* postaju dijelom jedne skroz nove zajednice — zajednice baka i djedova (Despot Lučanić, 2022).

Savjeti za osobu

Uloga bake ili djeda u životu vaših unuka dragocjena je i nezamjenjiva. No, važno je da pritom ne zaboravite na vlastite granice, želje i potrebe. Briga za unuke može biti predivna, ali isto tako i iscrpljujuća. Podizati ili nositi dijete, trčati za dječicom ili biti budan kada dođe vrijeme čuvanja... Osjećaj umora, pa čak i preopterećenosti, sasvim je normalan i nije znak da s vama nešto nije u redu, nego je znak da ste samo čovjek. Važno je da dok dajete ljubav i pažnju unucima i dok pružate podršku svojoj djeci ne

zaboravite paziti i na sebe. Postavite granice s ljubavlju na način da dajete koliko možete, ali ne više nego što vam srce i tijelo dopuštaju. Svojim unucima ćete najviše dati upravo onda ako ste i vi sami dobro.

Vaša je ljubav prema unucima snažna i prirodna, kao i želja da im pružite sigurnost, znanje i iskustvo koje imate. Ali, važno je imati na umu da su njihovi roditelji, a vaša djeca, sada u ulozi glavnih odgajatelja i da su i dalje oni ti koji su roditelji. Možda se ponekad nećete slagati s njihovim odgojnim stilom, možda će vam se on činiti preblag ili prestrog, ali važno je znati kada se povući i dati im prostor da budu, i uče kako biti, roditelji. Poštivanje njihovih granica ne znači da se vaša uloga kao bake, djeđa ili roditelja umanjuje. Naprotiv, čini vas još vrijednijim saveznicima u odgoju unuka.

Savjet za članove obitelji

Ako vam ne odgovara kako se vaši roditelji odnose prema vama ili prema vašoj djeci, ako možda osjećate da *previše popuštaju, da će ih razmaziti, da ne slijede dogovoreno*, pokušajte se sjetiti da iza toga najčešće stoji ljubav, a ne namjera da vam otežaju. Etikete poput „ponašaju se kao djeca“ ili „previše se miješaju“, iako se možda izgovore u šali, mogu duboko povrijediti, pogotovo ako ih govorite

naglas pred djecom; što može dugoročno narušiti i njihov odnos. Pokušajte umjesto zamjeranja ponuditi otvoren razgovor. Podsjetite ih na ono što vam je važno, postavite granicu, ali i priznajte koliko znači što su tu za vas i za vašu djecu.

ODNOSI S ODRASLOM DJECOM

U današnje vrijeme, odnos između roditelja i njihove djece najduže traje upravo u odrasloj dobi djece, iako znamo da je roditelj djetetu uvijek roditelj, a dijete roditelju uvijek dijete. Naravno, s vremenom se taj odnos mijenja, sazrijeva, mijenja se dinamika i uloge koje su nekada bile jasno postavljene. Ipak, unatoč svim promjenama, međusobna povezanost obično ostaje snažna kroz cijeli život. To je odnos popločan raznim osjećajima, od ljubavi, bliskosti, zahvalnosti i privrženosti pa do napetosti, izbjegavanja, frustracije i nerazumijevanja. Pa tako odraslo dijete i dalje unatoč velikoj ljubavi i zahvalnosti koju gaji prema svom roditelju, može imati izraženu potrebu za većom slobodom. Isto kao što i sada već ostarjeli roditelj, iako voli svoje dijete više od ičega na svijetu, s njime je povezano i vjeruje mu, može se osjećati kao teret te ih ne želi opterećivati svojim teškoćama ili se zbog njih osjećati krivim.

Unatoč tim složenostima, odnosi u starijoj dobi često su prožeti dubokom uzajamnom podrškom, osobito u izazovnim životnim trenucima.

Roditelji i dalje žele biti uključeni pa tako pomažu čuvanjem unučadi, praktičnim savjetima, financijskom potporom, ali najviše kroz svoju prisutnost i emocionalnu toplinu. S druge strane, odrasla su djeca starijim roditeljima često najvažniji izvor sigurnosti, pažnje i bliskosti te im to često znači više nego bilo kakva financijska podrška. U današnjem društvu sve se češće događa da o starim roditeljima skrbe njihova djeca koja su možda i sama u starijoj dobi. Tada pomoć postaje obostrana. I roditelji i *djeca* trebaju podršku i razumijevanje. U takvoj međuovisnosti, možda više nego ikad, odnos može postati prostor uzajamnog učenja i zajedničkog suočavanja sa životnim teškoćama (Despot Lučanin, 2022).



„Bila sam dobra dok sam davala“ — s ogromnim razočaranjem u glasu izgovorila nam je Štefica. Suprug joj je preminuo dok su djeca pohađala osnovnu školu, tvrdi da se borila kao lavica da ih othrani i odškoluje kako bi postali samostalni ljudi. I nakon umirovljenja nije prestala raditi jer je prihvaćala razne poslove kako bi podebljala kućni budžet i pomogla djeci. Sin s kojim živi komunicira s njom samo ukoliko je to nužno, a kćer često

pronalazi razloge da se ne viđaju ili da uopće razgovaraju. Dobar odnos ima samo s unucima, ali ni njih ne viđa često jer većina živi izvan Hrvatske. Ne zna u čemu je točno pogriješila i što joj njezina djeca zamjeraju, ali sigurna je u to da ovakav odnos i ovoliku usamljenost nije zaslužila.

Savjet za osobu

Ako ste u prošlosti emocionalno povrijedili svoju djecu ili druge bliske osobe, možda osjećate krivnju, sram ili strah od (ponovnog) odbacivanja. Ipak, nikad nije kasno za iskrenost. Pokušajte reći ono što možda prije niste mogli, da vam je žao i da niste znali bolje (naravno ako to zaista i mislite) te preuzmite odgovornost za svoje postupke, ne očekujući pritom odmah oprost. Ali, otvaranjem vrata ranjivosti, možda date prostora da odnos krene putem iscjeljenja, čak i ako ne dođe nužno do pomirenja.

Savjeti za članove obitelji

Vaši roditelji ili bake i djedovi, odrastali su u vremenu koje je bilo obilježeno malo drugačijim životnim pravilima, šutnjom o emocijama, cjelodnevnim teškim (često fizičkim) radom i ograničenim mogućnostima za osobni raz-

voj. Mnogo toga što danas uzimamo zdravo za gotovo poput otvorenog razgovora, psihoterapije, izražavanja emocija ili brige o mentalnom zdravlju, njima nije bilo poznato ili prihvaćeno. To ne znači da nisu željeli dobro, već da nisu uvijek možda znali kako to pokazati. Zato je važno da današnji razgovori s njima budu strpljivi i jasni, bez očekivanja da će sve razumjeti i prihvatiti. Ali, pokušajte objasniti, postavljajte pitanja, slušajte njihove priče i, kad je moguće, nježno pokažite da postoji i drugi način. Naravno, vi ne morate pristajati na ono što ne odgovara vašim vrijednostima, ali možete pokušati povezati vaša dva svijeta, jer često u međugeneracijskim prepirkama iza nesporazuma ne stoji „zla namjera“, nego razlika u kontekstu vremena u kojem smo odrastali i živjeli.

Obiteljski su odnosi skoro pa uvijek složeni. Nisu svi odrastali u toplini i razumijevanju, neki odnosi nose rane koje traju desetljećima. Ako odnos sa starijom osobom u vašoj obitelji nije dobar, ne morate glumiti bliskost. Ali ono što i dalje možete, odabrati je dostojanstveno ponašanje, koje ne umanjuje vašu vrijednost niti njihovu ljudskost. Pokušajte u sebi pronaći malo prostora u kojem je moguće biti pristojan, korektan ili barem *neutralan*. U toj zrelosti štitite sebe, a ako dođe vrijeme pomirenja — ne zatvarate mu vrata.

Kad se uloge okrenu i kad oni koju su nekad povrjeđivali sada trebaju pomoć, to može izazvati duboku unutarnju borbu. Ako se odlučite pomoći, neka to bude iz vlastite potrebe, a ne iz osjećaja krivnje. Ali isto tako, ako odlučite održavati distancu, to ne znači da ste loša osoba. Suosjećanje ne mora značiti povratak u bolne odnose, ponekad je dovoljno priznati što je bilo i odlučiti kako želite dalje, čuvajući vlastito zdravlje i mir.

BRAČNI ODNOSI I UDOVIŠTVO

Kada djeca odrastu i napuste obiteljski dom, a supružnici zakorače u mirovinu, životni se ritam mijenja. Mnogi se tada prvi put nakon dugo vremena ponovno nalaze jedno uz drugo, bez žurbe, a s više prostora da budu zajedno. To razdoblje donosi novu bliskost i priliku da iznova otkriju jedno drugo, ovaj put u ulozi partnera u zrelim godinama, koji sve više ovise jedno o drugome. S godinama bračni odnosi često postaju ravnopravniji. Tradicionalne podjele kućanskih obaveza gube važnost, više nije bitno tko što *treba*, nego tko što *može*. U situacijama bolesti, zdraviji partner preuzima brigu o drugome i o svakodnevicu, često bez riječi, iz ljubavi, odanosti, navike i razumijevanja. Spolna intimnost, također, ne nestaje s godinama. Mnogi parovi ostaju spolno aktivni ako im zdravlje to dopušta. No, i izvan same seksualnosti, bliskost ima razne oblike

— dodir, pogled, prisutnost, smijeh, dijeljenje tišine. Sve su to izrazi nježnosti koji s godinama postaju još dublji i važniji. Supružnici stvaraju okruženje koje potiče i podržava, zajedno planiraju, dijele odgovornosti, pružaju jedno drugome utjehu i utočište. Osjećaj sreće ili nezadovoljstva jednoga veže se uz osjećaje drugoga, a njihova međusobna povezanost postaje temelj svakodnevnog osjećaja stabilnosti (Despot Lučanin, 2022).

Isto tako, pozitivna emocionalna klima i otvorena komunikacija unutar para mogu pomoći i u očuvanju kognitivnih sposobnosti. Kada netko poznaje partnerov način razmišljanja, može ga nježno potaknuti, nadopuniti, pa čak i zamijeniti u trenucima kada nastupi slabost. Ipak, ni najbolji odnos ne može otkloniti sve gubitke koje starost donosi pa s time na umu, ako odnos između partnera nije dobar, on može postati izvor kroničnog stresa i dodatno opteretiti proces starenja.



Petar i Irma zajedno su 70 godina, a Petar nam tvrdi da je ona glavni „krivac“ što je on doživio sve te godine. „Poštivali smo se, savjetovali jedno drugo, pomagali jedno drugome, poslušali smo jedno drugo, sve smo zajedno radili i gradili. Svako jutro odlučili smo slagati se i voljeti se“. Zbog tih sjećanja se, otkriva Petar, i on i supruga dan danas raz-

nježe i, kako kaže, preporode. Mladima poručuje da je to jedini ispravan put i jedino u životu važno — da se vole, poštuju, pjevaju i plešu dok ih noge ne izdaju.

Savjeti za osobu

S godinama odnosi između partnera mijenjaju oblik. Možda više nema uzbuđenja svakodnevice kao nekada, ali upravo to što se više ništa *ne mora*, otvara prostor da se mnogo toga ponovno *može* i *želi*. Kad djeca odu iz obiteljskog doma i kad se obveze smanje, muž i žena imaju priliku upoznati jedno drugo na nov i drugačiji način. To ne znači da taj odnos magično postaje idealan, mnogi nose „neizrečena zamjeranja“, umor ili udaljenost koja se dogodila s vremenom, ali svaka iskrena gesta i pitanje „Kako si?“ ili zajednički provedeni trenutak može biti početak ponovne bliskosti. Ljubav u starijoj dobi često postaje tiša, ali dublja; i tada možda čak ima i najveću snagu. Jer kad izblijede mladost, ljepota, snaga i uzbuđenje, ono što ostaje upravo je ono što je oduvijek i bilo najvažnije — povjerenje, poštovanje i duboko prijateljstvo. Možda je najveći stereotip ove dobi da seksualnost nije za starije, da ona nestaje s godinama i da je intimnost rezervirana za mladost. Seksualnost u starijoj dobi ne nestaje, ona se mijenja i prilagođava novim životnim okolnostima. Iako

se tijelo mijenja, potreba za dodirirom, pogledom, nježnošću i povezanošću i dalje ostaje. Ako osjećate želju za fizičkom ili emocionalnom intimnošću, ona nije neobična, za nju nije *prekasno* i nije nešto čega se treba sramiti.

Starija dob često donosi nešto više slobode, nema žurbe, nema pritiska. Ako postoji bliskost i želja, seksualno se može živjeti i dalje, bez obzira na eventualne promjene u tijelu, zdravlju ili navikama. Pokušajte otvoreno razgovarati o svojim potrebama, potencijalnoj nelagodi, očekivanjima i ne se uspoređivati s onim što je bilo prije. Iako samopouzdanje može biti narušeno zbog promjena povezanih s tijelom, starije osobe često bolje poznaju sebe i svoje želje, što može dovesti do dubljeg i opuštenijeg seksualnog iskustva.

No, kad jedno od njih napusti ovaj svijet, život se mijenja iz temelja. **Smrt supružnika** jedan je od najvećih gubitaka koje osoba može doživjeti. Iako je starost razdoblje u kojem je smrt češća i donekle očekivana, ona rijetko kada dolazi bez boli. Gubitak voljenog partnera izaziva velik stres i zahtijeva duboku životnu prilagodbu, ne samo na samoću, već i na novu sliku onoga što jesmo.

Ali i **tugovanje** ima svoje faze. U prvim danima i tjednima, često prevladavaju osjećaji šoka, nevjerice i emocionalne otupjelosti, kao da svijest pokušava usporiti suočavanje s činjenicom da je voljena osoba zauvijek otišla. Slijedi

čežnja, osjećaj krivnje, ljutnje ili bespomoćnosti. Svakodnevnice navike odjednom postaju prazne — mjesto za stolom, zajednički rituali, tišina u kući...

U kasnijim fazama tugovanja može se javiti apatija, povlačenje iz društva, gubitak interesa za aktivnosti koje se prije nisu dovodile u pitanje. Vrijeme kao da uspori, a dani postanu isti. Ipak, kako mjeseci prolaze, mnogi ispočetka uče kako živjeti sami, kako preuzeti nove uloge, naći nove izvore smisla i povezanosti s ljudima. To ne znači da u tome zaboravljaju preminulu osobu, nego znači da traže način kako nastaviti dalje sami. Proces tugovanja nije linearan pa tako možemo vidjeti i da se osoba nakratko vrati u neki od ranijih stadija tugovanja ili neke preskoči i taj ciklički ritam prirodan je dio suočavanja s velikim gubitkom. Intenzitet i tijek tugovanja uvelike ovise o kvaliteti odnosa s preminulim supružnikom. Dok neki, suočeni s gubitkom voljene osobe, proživljavaju duboku tugu, postoje i oni koji, ako je odnos bio ispunjen napetošću ili patnjom, osjete i dozu olakšanja. Oba su iskustva valjana.

Iako se u literaturi često navodi da tugovanje najčešće traje do godinu dana, stvarnost je drugačija — ono je poprilično individualno i ne može ga se staviti u kalendarske okvire. Za mnoge se proces prilagodbe proteže i do tri godine, no dok god postoji barem mali napredak i traženje smisla u novoj svakodnevici, možemo reći da osoba ide

naprijed. Većina udovaca i udovica ne govori o potpunom prestanku tuge, već o tome kako su naučili živjeti s njom. Iako se život nakon gubitka nikada neće vratiti na ono kakav je bio, ljubav — i kada osobe više nema — ostaje utkana u svakodnevne misli i sjećanja. Zato je važno dozvoliti si da tugujemo, ali i da ponovno osjetimo život, bez osjećaja krivnje i potrebe za opravdavanjem osjećanja ugodnih i pozitivnih iskustava (Arambašić, 2008).

**„Ljudi su poput vitražnih prozora.
Sjaje i blistaju kad je sunce vani,
ali kad padne tama, njihova se ljepota vidi samo
ako iznutra postoji svjetlo.“**

Elisabeth Kübler-Ross

Savjeti za osobu

Tugovanje nema točan raspored niti pravilo. Nekim danima ćete možda imati snage za smijanje, a drugim danima će možda i ustajanje iz kreveta biti teško. Sve su to normalni dijelovi procesa. Dajte si dopuštenje da tugujete, onako kako vi to osjećate. Nema najispravnijeg i najboljeg načina. U tome vam može pomoći situacija da niste sami. Obratite se osobi s kojom možete podijeliti tišinu, suze i sjećanja. Ponekad je to član obitelji, ponekad prijatelj, a ponekad stručna osoba.

Jedna od vrlo čestih emocija koja u tugovanju nađe svoje mjesto je krivnja. U takvim trenucima, možda vam barem malo, privremeno, olakšanje može donijeti jednostavna vježba vizualizacije. Prvo polako udahnite i zamislite da svakim udahom svoju krivnju upuhujete u balon. Promatrajte kako krivnja izlazi iz vašeg tijela, prolazi kroz vaša pluća i ulazi u balon koji se pred vašim očima sve više širi. Balon postaje sve veći i veći... Sve dok ne osjetite da u njemu više nema mjesta. Zamislite kako u rukama držite uzicu balona, osjećajući njegovu težinu, tj. težinu osjećaja krivnje. A onda otpustite. Promatrajte kako se balon polako uzdiže, odnoseći sa sobom ono što više ne želite nositi. Istom vizualizacijom možete se osloboditi i drugih osjećaja koji vas pritišću (Brook Noel i Pamela D. Blair, *Kako preboljeti gubitak voljene osobe*, 2012).

Ako osjećate da tuga nakon gubitka partnera traje predugo, da se povlačite, da vam sve postaje naporno ili da gubite volju za stvari koje su vam prije bile važne, to je znak da vam je potrebno više podrške. Tugovanje nije utrka, a isto tako nije nešto kroz što morate prolaziti sami. Ponekad razgovor s terapeutom, svećenikom ili nekim tko je prošao sličan gubitak može donijeti olakšanje i svjetlo u danima kada ga je teško pronaći.

Možda vas prijatelji ili djeca potiču da „krenete dalje“ i nastavite sa životom, iako se vi za to još ne osjećate sprem-

no. Većina vjeruje da će povratak svakodnevici ublažiti bol. Iako su njihove namjere dobre, stvarnost tugovanja nije baš tako jednostavna. Nitko se ne može prilagoditi promjenama preko noći. Isprva vam možda ništa neće donositi zadovoljstvo. U početku, osobito tijekom prvih nekoliko mjeseci nakon gubitka osobe gotovo je nemoguće uočiti bilo što dobro. S vremenom, počet ćete primjećivati kratke, dragocjene trenutke, oni će se početi nazirati, iako će možda na prvu djelovati sitno i beznačajno. Ponekad je i nešto sasvim jednostavno dovoljno, poput: „Jutros sam uspio/uspjela ustati iz kreveta“. Jedan od načina kako njegovati tu svijest o onome dobrom u svakodnevici vođenje je dnevnika zahvalnosti. Kupite posebnu bilježnicu i svakog dana pokušajte zapisati pet stvari zbog kojih ste tog dana zahvalni. To ne moraju biti velike stvari, važno je samo da su bile vaše i da su vam makar na trenutak donijele mir, olakšanje ili osmijeh.

Isto tako, možda ste primijetili da tugujete, iako smrt još nije nastupila. I to ima svoje ime, zovemo ga *anticipatornim žalovanjem*, tj. tugovanjem koje započinje prije samog gubitka. Tugujete za nekadašnjim odnosom, za osobom kakva je bila prije bolesti, za dijelovima svakodnevice koji su nestali. Tugujete i za budućnosti kakvu ste oduvijek zamišljali, za svojim životom koji je sada drugačiji, za sobom kakvi ste bili prije nego što je skrb postala vaš glavni zadatak. To je normalan i nadasve dubok ljudski odgo-

vor na promjene koje niste birali. I ako osjećate ljutnju, ona ima pravo postojati, ako se osjećate krivima, pokušajte i tu emociju razumjeti, a ne samo nositi. Uzmite vrijeme za pauzu i pokušajte naći načine kako pomoći sebi i kako kroz dan ukomponirati vrijeme koje će biti samo vaše. Ne morate biti sami u tome, ako vam je potrebna pomoć, potražite pomoć bližnjih ili stručnjaka.

Savjeti za članove obitelji

Ako vaš otac ili majka, nakon smrti supružnika, izrazi želju za novom bliskošću ili emocionalnom povezanošću, prirodno je da to u vama probudi niz osjećaja, od iznenađenja, zbunjenosti do nelagode i otpora prema samoj pomisli na taj scenarij. Želja za bliskošću ne prestaje s godinama, osoba i dalje ima potrebu da voli i da bude voljena. Umjesto da sudite ili preispitujete njihove izbore, pokušajte slušati, biti podrška i dopustiti im da sami osjete što im donosi radost i donose odluke za vlastiti život. Tuga i ljubav mogu postojati istovremeno, a nova veza ne briše prethodnu. To je jedan od najljepših načina da pokažete poštovanje prema onome što su prošli, ali i prema onome što još žele proživjeti.

Kada netko izgubi partnera, često se u obitelji svi prirodno okreću toj osobi, želeći joj pomoći da *izdrži* i da ide dalje.

Tu nisu potrebne velike riječi, nego blizina. Kava, čaj, poziv bez povoda, zajednička šetnja, pomoć u obavljanju nekih svakodnevnih zadataka — sve su to mali znakovi koji govore: „Tu sam“. Kroz proces tugovanja ne možete proći umjesto nje, zato je važno pustiti je da tuguje svojim tempom i dati joj do znanja da ne mora sve sama. No, važno je ne zaboraviti da ste i vi izgubili. Možda oca, majku, baku ili djeda. Taj gubitak i vas boli i imate pravo na *svoju* tugu. Pokušajte u obitelji stvoriti prostor u kojem svi mogu biti viđeni.

Znamo da je ponekad teško balansirati između vlastite i tuđe boli, ali dajte si dopuštenje da i vi budete ti koji primate podršku, a ne samo da je pružate, čak i ako ste odrasla djeca *od kojih se očekuje da budu stup obitelji*.

Preporuke za čitanje

Backman, F. (2016).

Čovjek zvan Ove. Fokus komunikacije.

Garcia Marquez, G. (2018).

Ljubav u doba kolere. V.B.Z.

Montero, R. (2021).

Smiješna ideja da te više neću vidjeti. Fraktura.

Reeves, H. (2012).

Svemir protumačen mojim unucima. Biakova.

Šur Puhlovski, M. (2019).

Treći život druge violine. Biblioteka Ambrozija.

Preporuke za gledanje

Ljetnikovac na zlatnom jezeru (On Golden Pond).

(1981). Režija M. Rydell. Universal Pictures.

Prava priča (The Straight Story). (1999).

Režija D. Lynch. Walt Disney Pictures.

„Najdublja povreda
nije u boli, nego u osjećaju
da te nitko ne vidi,
da tvoje iskustvo
nije važno.“

Judith Herman



6. POGLAVLJE:

„... i kad tražimo utočište“

<nasilje nad starijima><zaštita starijih na internetu>

<digitalna i medijska pismenost>

<život u domovima za starije>

Očuvanje dostojanstva i prava starijih osoba ključno je za njihovu sigurnost, slobodu i osjećaj kontrole nad vlastitim životom. Starije osobe, kao i svi drugi, imaju pravo na život bez nasilja, na informiranost, na slobodne izbore te na okruženje koje poštuje njihovu osobnost, iskustvo i granice. Nažalost, dostojanstvo se često ne podrazumijeva. Ono se svakodnevno potvrđuje kroz način na koji društvo, institucije, ali i obitelji komuniciraju, brinu se za druge, uključuju ili isključuju svoje najstarije članove....

NA MREŽI

U svijetu u kojem informacije dolaze brže nego ikad, a tehnologija se neprestano mijenja, nije lako držati korak. Osobito to nije lako onima koji su odrastali u vremenu kada su vijesti imale glas, potpis i lice. Danas to više nije tako, kad televiziju zovemo „starim medijima“, a sve se više oslanjamo na digitalne izvore, portale, društvene mreže i razne aplikacije za razmjenu informacija. Svatko je istovremeno i čitatelj i autor i promatrač i sugovornik, što otvara prostor za zlouporabu.

U digitalnom svijetu, i starije osobe sve češće pronalaze svoje mjesto. Hrvatska se po korištenju interneta za praćenje vijesti nalazi na drugom mjestu u Europi, čak 91 % korisnika informira se *online*, a u toj je brojci i sve veći broj ljudi treće životne dobi. Tome u prilog idu i podaci Eurostata iz 2022. godine — čak 70 % osoba starijih od 65 godina u Europskoj uniji koristi se internetom, a pametni telefon posjeduje njih 61 posto.

Upravo za njih u literaturi postoji naziv *srebrni surferi* — osobe starije životne dobi koje su zakoračile u svijet digitalne tehnologije, koje se koriste internetom kako bi ostali u kontaktu s voljenima, pratili aktualnosti, dijelili fotografije, pa čak i učili nove vještine. Tehnologija im postaje saveznik, kako u svakodnevicu, tako i u povezivanju sa

svijetom. S druge strane, digitalni svijet, koliko god bio koristan i uzbudljiv, krije i određene zamke. Istraživanja pokazuju da starije osobe, često zbog nedovoljna znanja o tome kako internet i društvene mreže funkcioniraju, mogu lakše postati žrtve **internetskih prijevara**. Te prije-vare mogu biti vrlo suptilne, npr. e-pošta koja izgleda kao da su poruke od banke, pozivi „iz tehničke podrške“, poruke koje traže uplatu novca zbog izmišljenih život-nih problema. Posebno su zabrinjavajuće prevare nastale korištenjem **umjetne inteligencije** u kojem je teško pre-poznati što je istinito od zvuka, fotografije ili videa, a što proizvod aplikacija te tzv. **romantične prevare** u kojima prevaranti preko interneta nastoje izgraditi odnos povje-renja, predstavljajući se kao usamljene i dobronamjerne osobe. Kada steknu emocionalnu povezanost sa žrtvom, polako prelaze na zahtjeve za novčanom pomoći, izmiš-ljajući pritom razne životne situacije temeljene na lažnim bolestima, nesrećama, blokiranim računima i sl. Podaci nam pokazuju da starije osobe, zato što ne razumiju nuž-no kako internet i društvene mreže funkcioniraju i nemo-gućnosti da prepoznaju što je istina, a što laž, znaju češće podijeliti netočne ili lažne informacije na internetu, čak i do sedam puta češće (Levak i Zakić Eberhard, 2022).

Savjeti za osobu

Digitalni svijet može biti prijateljski i koristan, ali u njemu moramo čuvati granice isto kao što ih čuvamo u *stvarnom* životu. S malo opreza možete uživati u svim njegovim prednostima, a da ostanete pritom sigurni i zaštićeni. Mnoge prijekave danas dolaze neupečatljivo, preko zaslona i često su upakirane u veoma privlačne poruke, lažna obećanja i simpatične profile. U nastavku donosimo nekoliko znakova i pravila koja vam mogu pomoći da ostanete sigurni i mirni dok *surfate* internetom:

Ako nešto izgleda i zvuči predobro da bi bilo istinito, vjerojatno i jest. Besplatna ljetovanja, velika nagradna darivanja, iznenadne ponude... Najčešće su mamci.

Reklame gotovo uvijek ističu samo ono najbolje, ali rijetko su kada potpune. Prije nego kliknete, zapitajte se što nisu naveli.

Opis ili slika proizvoda često ne odgovaraju stvarnosti. Ne žurite s kupnjom, osobito ako nije jasno tko stoji iza stranice.

Ako nešto piše da je besplatno, provjerite dva puta. Često se iza riječi „besplatno“ krije obveza pretplate, dostave, članarine ili neki drugi trošak.

Ako netko izbjegava dati jasan odgovor na vaše pitanje, vrijeme je da se upale crveni alarmi. Pošten prodavač ili davatelj usluge neće imati razloga za izbjegavanje.

Nemojte dijeliti više nego što treba. Adresa, broj osobne iskaznice, vozačke dozvole ili bankovne kartice nisu informacije koje se trebaju slati e-poštom ili upisivati bilo gdje.

Na društvenim mrežama nemojte biti preširokog srca s prihvaćanjem nepoznatih osoba. Ako nekoga ne poznajete osobno, ne znate ni njegove namjere.

Pazite što dijelite. Lokacija, planovi za odmor, slike unuka ili doma možda jesu zanimljive prijateljima, ali i drugima koji to *ne trebaju* znati.

Za *online* kupovinu koristite posebnu karticu s niskim limitom ili plaćanje pouzećem. Tako ste sigurniji i ako nešto pođe po zlu.

Ne vjerujte e-pošti koja se *preruši* u vašu banku, a traži osobne podatke.

Nijedna banka neće od vas tražiti lozinku ili PIN e-poštom. Ako niste sigurni, nazovite ih i provjerite.

U današnjem digitalnom svijetu, lako je podijeliti informaciju, ali još je važnije znati prepoznati je li ta infor-

macija točna, korisna i sigurna. Prije nego nešto objavite, zapitajte se je li to što objavljujete istinito? Je li korisno drugima? Hoće li nekoga inspirirati ili pomoći? Je li zaista važno da to podijelite? Može li nekoga povrijediti? Isto tako, kada pregledavate objave drugih, obratite pozornost na to tko stoji iza objave. Ako ne znate tko je autor ili izvor, budite oprezni. Je li informacija nastala iz želje da vas obavijesti ili možda samo da privuče pažnju? Tko plaća objavu? Kome je poruka namijenjena? Znat ćete da je izvor pouzdan onda kada iz članka/objave stoje stručnjaci, profesionalni novinari ili provjereni nakladnici, kada navode stvarne sugovornike s imenom, prezimenom ili ustanovom, redovito se ažuriraju i jasno pokazuju datum objave te nastoje biti objektivni, posebno ako nisu komentari ili osobna mišljenja (Levak i Zakić Eberhard, 2022).

...U DOMU ZA STARIJE

Odluka o preseljenju u dom za starije osobe jedna je od najosjetljivijih odluka u životu, kako za osobu koja se seli, tako i za njezinu obitelj. To nije samo druga adresa prebivališta. U nekim slučajevima, dom zaista može biti pravo i jedino rješenje, tj. kad su potrebe za njegom i brigom veće nego što ih obitelj može pružiti, kad je potrebna stalna stručna pomoć, sigurnost i stalna prisutnost drugih ljudi i tada je dom mjesto u kojem osoba može ponovno

pronaći sigurnost i mir. Vidimo i situacije u kojima preseljenje nije stvar nužde i tada ostanak kod kuće, uz odgovarajuću podršku, ostaje najljepše i najdostojnije rješenje.

Neki stariji sami izraze želju za selidbom jer se osjećaju usamljeno, jer osjećaju da im svakodnevni život kod kuće postaje pretežak. Drugi se boje da će u domu izgubiti kontrolu, privatnost ili da će biti zaboravljeni. I jedan i drugi osjećaj su stvarni i zaslužuju da ih se uzme u obzir. Zato je važno ne zaboraviti da se selidba u dom ne tiče samo promjene fizičkog okruženja. Ona zahvaća identitet, dostojanstvo i osjećaj vlastite vrijednosti. Zato je važno da cijeli proces, od samog početka razmišljanja o toj opciji pa sve do razgovora i konačne odluke, bude vođen s poštovanjem — ne kao nuđenje rješenja na problem koji postoji ili ne postoji, nego kao jedan od mogućih koraka u dogovoru.

Iako su domovi zamišljeni kao mjesta sigurnosti i skrbi, postoji mogućnost da odnosi s drugima ostanu površni, gdje se osobe srame otvoriti, te dolazi do poteškoća povezivanja s osobama različitih kognitivnih sposobnosti. Jedno je istraživanje pokazalo da više od polovice osoba smještenih u domove za starije i nemoćne doživljava osjećaj usamljenosti, a čak 35 % njih navodi da se osjeća teško usamljeno. Taj osjećaj gubitka da je osoba povezana s nekim dodatno otežava prilagodbu, a manjak mogućnosti

da donese odluke vezane za vlastiti život i da sudjeluje u aktivnostima koje su za nju smislene dodatno doprinosi emocionalnoj patnji. Dok pomažu, dok su pokretni i spremni biti na raspolaganju, sve dobro funkcionira. No, kada postanu manje dostupni ili počnu ukazivati na vlastite potrebe može se dogoditi da budu zanemareni i isključeni. Tada im se nudi institucionalni smještaj, ne iz nužnosti, nego zato što je *lakše*. Ponekad stariji, iako još uvijek psihički, emocionalno i tjelesno sposobni, odlaze u dom jer u obitelji više ne postoji prostor za njihovu prisutnost, jer „nemaju vremena“, „smetaju djeci“ ili jer je „teško sve uskladiti“. I, premda su svakodnevni izazovi stvarni, važno je pitati se činimo li to iz potrebe i brige ili iz nelagode da se suočimo s njihovom ranjivošću, koja nas podsjeća na našu vlastitu ranjivost. Obitelj je prostor u kojem svatko ima svoje mjesto; gdje stariji nisu višak, nego temelj. Njihova prisutnost ne bi trebala biti teret, nego prilika za dublje povezivanje generacija, za učenje strpljenja, suosjećanja i zrcaljenje vrijednosti koje nikad ne zastarijevaju.



Biserka nema vlastitu djecu, ali ima nećakinju koja je njoj i suprugu bila poput djeteta jer su imali njezinu ljubav, razumijevanje i podršku u svakom trenutku. Uživali su zajedno u svojoj mirovini, ali nakon što je suprug preminuo sve je krenulo po zlu. Osim tuge i straha od samoće, dogodila se

i ozljeda zbog koje je Biserki bila potrebna cjelodnevna medicinska skrb, ali prijedlog nećakinje da život nastavi u domu za starije u potpunosti je odbijala. „Mislim da nije mogla prihvatiti da je taj jedan dio njezina života, u kojem je zdrava i živi u svom lijepom stanu sa suprugom, završio.

Ona je znala da u trenutku kada svoj dom napusti više nema povratka, ali morala sam joj dati vremena da ona shvati da je njezino ustrajanje na samostalnom životu postajalo pakao i za nju i za mene“ — ispričala nam je nećakinja Barbara.

Nakon godinu dana „borbe“ teta je pristala otići u dom, oporavila se i trudi se uživati u tom novom poglavlju svog života. Barbara je i dalje njezina najveća podrška.

„Obitelj postaje istinski dom
kad se njezini najtiši članovi
osjećaju viđeno, voljeno i važno.“

Henri Nouwen

Savjeti za članove obitelji

Iako je možda ponekad teško oduprijeti se, misleći da znate bolje, ne pokušavajte donositi odluke umjesto njih ili ih učiti kako da žive, ako za to nema nužne potrebe.

Umjesto toga, možete ih pitati što im treba, što ih muči, što žele. Starije osobe ne traže samo sigurnost, nego i poštovanje, kao i osjećaj da su još uvijek važni i uključeni. Umjesto da im govorite *što trebaju*, budite uz njih kao partneri, a ne kao nadređeni. Poštujte njihovu autonomiju i pravo na izbor, čak i onda kada im je potrebna pomoć.

Donijeti odluku o smještanju voljene osobe u dom može biti veoma teško iskustvo, ispunjeno s puno osjećaja krivnje. No, briga nije samo fizička, briga je i odgovornost da im omogućimo sigurnost, medicinsku skrb i dostojanstven život, i onda kad to možda ne možemo pružiti kod kuće. Ako ste sve razmotrili i u tome shvatili da je to jedina ili najbolja opcija, to ne znači da ste ih napustili, a još manje da vas ona više ne treba.

Posjete, razgovori, fotografije i mali znakovi pažnje često znače više nego što mislite. Budite prisutni, slušajte što im je važno i uključite ih u odluke koliko god možete. Ako pak za smještaj roditelja u dom nema jasne potrebe, zastanite i zapitajte se što vas vodi u toj odluci? Radi li se o umoru? Strahu? Osjećaju da ne možete uskladiti sve uloge? Sve su to stvarni i legitimni osjećaji. No, ako vam roditelj još uvijek može živjeti uz pomoć u kući, uz dogovor, podršku ili uz prilagodbu prostora, možda postoji još nekoliko koraka koji se nisu iscrpili. Postoji li još nešto što niste pokušali? Možete li prilagoditi kućne uvjete, uključiti pomoć

izvana, otvorenije razgovarati o međusobnim očekivanjima, granicama i potrebama? Ono što starijoj osobi najviše treba, nije njega, nego osjećaj da još uvijek pripada, da je potrebna i da nije zaboravljena. Dajte sebi vremena za donošenje te odluke, ne morate odlučiti odmah.

...U SVOJOJ OBITELJI

Do sada smo naglašavali koliko su bliski odnosi važni za starije osobe kao izvor podrške, pripadnosti i temelj životnog zadovoljstva. No, važno je prepoznati i onu drugu stranu, a to je da blizina drugih nije uvijek jamstvo sigurnosti. Nažalost, odnosi mogu postati i izvor boli, patnje pa i narušena zdravlja starije osobe. Pod **zlostavljanjem starijih osoba** mislimo na svaki oblik štete, zanemarivanja ili nasilja koji dolazi od strane osobe u koju je starija osoba imala povjerenja. To može uključivati supružnika, odraslu djecu, njegovatelja, druge članove obitelji, pa čak i prijatelje. Zato je važno ne idealizirati odnose, samo zato što su obiteljski ili bliski. Nešto što izvana izgleda kao blizak odnos, iznutra može biti izvor duboke patnje i straha.

Zlostavljanje starijih osoba najčešće se događa iza zatvorenih vrata, od strane osobe u koju su imali povjerenja. Osobe koje su u najvećem riziku imaju više od 75 godina, češće su žene, žive same ili u zajedničkom kućanstvu s

osobom o kojoj ovise. Mnogi boluju od kroničnih bolesti ili imaju kognitivne teškoće poput demencije, što dodatno otežava njihovu sposobnost da prepoznaju nasilje ili zatraže pomoć. Nasilje može biti tjelesno, psihičko (emocionalno), ekonomsko, seksualno, ali i zanemarivanje kada se starijoj osobi uskraćuje potrebna njega, pažnja ili dostojanstvo (Zloković i Zovko, 2020).

Tjelesno zlostavljanje nad starijom osobom podrazumijeva svaku uporabu sile koja uzrokuje bol, nelagodu ili ozljede, kao i svaku situaciju u kojoj je tjelesna sigurnost starije osobe narušena bilo da je riječ o udarcima, guranju, nepotrebnom grubljem postupanju ili uskraćivanju osnovne njega. Ono se najčešće ne događa pred drugima pa se često prikriva ili racionalizira od strane zlostavljača, ali i od same žrtve koja ne želi *praviti probleme* ili *opterećivati djecu*. Ono što je važno za znati je da tjelesno nasilje ne mora uvijek izgledati „brutalno“ da bi bilo ozbiljno. I grubo povlačenje, stisak za ruku, guranje ili uskraćivanje pomoći pri oblačenju ili odlasku na toalet, bolni su i ponižavajući.

Svaki put kad se osobu ne pita za dopuštenje, kad joj se oduzme kontrola nad vlastitim tijelom i potrebama, tada govorimo o nasilju, čak i ako ono nije ostavilo vidljiv trag. Kod **psihičkog (emocionalnog) nasilja**, riječ je o svakom obliku odnosa u kojem se osobi svjesno riječima, gestama ili postupcima nanosi emocionalna bol, osjećaj straha,

nesigurnosti, neželjenosti ili bespomoćnosti. Ovakvo ponašanje može polako potkopavati samopouzdanje i dostojanstvo starije osobe, a da to nitko iz okoline ne primijeti ili prepozna, pa čak ni ona sama. Može se skrivati u ismijavanju, vrijeđanju, optužbama, prijetnjama, ponižavanju ili omalovažavanju pred drugima, ignoriranju potreba i osjećaja, uskraćivanju važnih informacija, nametanju nerealnih očekivanja ili zabrani kontakta s obitelji i prijateljima. Postoje i suptilne psihološke igre, poput tzv. *gaslightinga* — kada se osobu navodi da sumnja u vlastiti doživljaj stvarnosti, kroz skrivene optužbe, manipulaciju ili namjerno izazivanje osjećaja zbunjenosti i nesigurnosti. Emocionalno zlostavljanje ne mora izgledati kao scena iz filma. Može se skrivati u svakodnevnim riječima i šutnjama, u stalnoj razdražljivosti, ljutnji, emocionalnoj hladnoći ili potpunom ignoriranju osobe koja se pokušava izraziti. Ako takvo ponašanje postaje svakodnevica, i ako u odnosu izostaje poštovanje, razumijevanje i osnovna toplina, tada govorimo o obliku zlostavljanja, bez obzira na to dolazi li iz strane partnera, djeteta, člana obitelji ili skrbnika. Ono što ovaj oblik nasilja čini posebno opasnim je to što često ostaje neizgovoren. Starije osobe o njemu šute, iz straha da će biti napuštene, iz srama, iz osjećaja krivnje ili zbog duboko ukorijenjenih uvjerenja da *ne smiju stvarati probleme, da se mora šutjeti i trpjeti*. Zato je važno da ih mi čujemo, i onda kad oni ne govore.

Materijalno ili ekonomsko zlostavljanje starijih osoba događa se kada netko, a najčešće osoba od povjerenja, koristi imovinu, novac ili vlasništvo starije osobe bez njezina pristanka ili protiv njezine volje. Takva zloupotreba ne mora uvijek izgledati kao očita krađa. Može izgledati i kao polagano preuzimanje kontrole nad financijama, suptilno ograničavanje pristupa informacijama ili manipulaciju starije osobe koja ne sumnja u njihove namjere jer im vjeruje. Znakovi ovakvog nasilja mogu biti suptilni, ali kad se slože, tvore jasnu sliku: česta podizanja novca bez objašnjenja, neočekivane promjene banke, gubitak kontrole nad računima ili nedostatak uvida u vlastita primanja. Ponekad se pojavi nova oporuka ili promjena postojeće u trenutku kad starija osoba više ne može jasno razumjeti što potpisuje. Nerijetko dolazi do promjena na računima — možda je drugo ime dodano bez jasnog razloga, pošta je preusmjerena drugome, a starija osoba postaje zabrinuta, nesigurna ili izbjegava razgovarati o financijama. Ekonomsko nasilje često ide ruku pod ruku s emocionalnim i psihičkim zlostavljanjem te često i dolaze skupa, npr. kroz ucjene, pritisak ili prijetnju: „Ako ne potpišeš, više neću dolaziti“, „Ne možeš sama, ja ću odlučiti“. Neke starije osobe natjerane su na potpisivanje ugovora o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju pod pritiskom, bez pravog razumijevanja posljedica, a nerijetko ih se i izolira, upravo kako bi bile lakše *mete* (Zloković i Zovko, 2020).

O rasprostranjenosti nasilja nad starijim osobama, na-
žalost, još se uvijek ne zna dovoljno. Iako je riječ o ozbilj-
nom društvenom problemu, podaci pokazuju da se velik
dio slučajeva nikada ne prijavi. Prema Svjetskoj zdravstve-
noj organizaciji (WHO, 2020), oko 16 % osoba starijih od
60 godina diljem svijeta izloženo je nekom obliku nasilja,
dok se prijavljuje tek oko 0,5 % slučajeva.

Najvećem riziku izložene su one starije osobe koje su tje-
lesno ili psihički nemoćne, materijalno ovisne, imaju dje-
cu ili žive u okruženjima obilježenima psihičkom bolešću,
ovisnostima, socijalnom izolacijom i visokim razinama
stresa (Moody i Sasser, 2012). Zlostavljanje starijih oso-
ba ostavlja duboke psihičke, emocionalne, zdravstvene
i materijalne posljedice. Žrtve nasilja često doživljavaju
pogoršanje općeg zdravstvenog stanja, gubitak imovine,
a ponekad i smrtni ishod (Rusac i sur., 2020). Upravo zato
su prevencija i pravodobna reakcija ključni. Iako je teško
kontrolirati pojavu koja je često nevidljiva i neprijavljena,
ono što možemo napraviti je podizati svijest o tome što je
sve nasilje, njegovim oblicima i posljedicama i ne zatvarati
oči kada za jedno i čujemo, njemu svjedočimo ili na njega
posumnjamo. Svaka skrivena modrica ili prazan pogled
mogu biti tihi vapaji za pomoć. U društvu, koje često zabo-
ravlja one koji su godinama gradili temelje naših života,
odgovornost je svih nas da budemo njihovi glasovi (Zlo-
ković i Zovko, 2020).

Savjet za osobu

Ako osjećate da ste zanemarivani, ponižavani, iskorištavani, ako vam netko oduzima slobodu, novac ili dostojanstvo — to „nije ništa“ — to je nasilje. Ne umanjujte ga niti izjavama kako ste „zaslužili“ ili kako ste „teret“. Mnogi stariji proživljavaju isto, samo o tome rijetko govore — iz straha, srama, iz navike da „šute i trpe“. Iako je razumljivo da je lakše zatvoriti oči i poricati da se to stvarno događa, pogotovo ako je u pitanju netko koga volite i komu vjerujete. Ali, to ne mijenja stvarnost! Kad to nazovemo pravim imenom, možemo napraviti prvi korak prema zaštiti sebe i traženju podrške. Biti zlostavljan ne znači biti slab, nego znači da ste predugo nosili teret koji nitko ne bi trebao nositi, i to ste ga nosili sami. Dovoljna je samo jedna osoba od povjerenja, jedan razgovor, da se počnete osjećati da niste sami u tome i da vidite opciju izlaza iz te situacije.

Savjeti za članove obitelji

Briga za člana obitelji koji je bolestan i/ili nemoćan jedan je od emocionalno najzahtjevnijih zadataka koje život može donijeti i često mijenja sve u vašem životu, od uloga do osjećaja i dinamike odnosa. Možda trebate hraniti ili prati roditelja, možda ga vodite kroz hodnik da ne padne, a *donedavno* ste vi bili dijete. Prihvatiti te uloge boli, i vas

i roditelja, pa si za to dajte vremena. Osjećaji krivnje, ljutnje, tuge i iscrpljenosti normalni su odgovori. Ali, niste sami i ne morate uvijek *biti jaki*.

Ako osjećate da ste pri izmaku snaga i da *pucate*, to ne znači da ste negdje nužno *zakazali*, nego da ste umorni. Ako vidite da se udaljavate, da osjećate ljutnju, krivnju ili da ste grubi, to ne znači da tako mora i ostati, nego da je i vama potrebna podrška. U redu je uzeti predah, to vas ne čini lošom kćeri, sinom, unukom. To vas čini čovjekom. A nasilje, ni u kakvom obliku, nikada i to bez iznimke, nije rješenje. Postoje alati i tehnike koji vam mogu pomoći kako izraziti bijes, tugu ili iscrpljenost bez nanošenja štete; samo je potrebno htjeti se promijeniti i željeti biti bolji. Ako ste nekome nanijeli bol, priznavanje pogreške sebi i drugima prvi je korak prema stvarnoj promjeni. Uključite se u psihoterapiju, razgovarajte, naučite bolje. Odnos se može obnoviti, ali ne kroz opravdanja i izgovore, nego kroz iskren trud i želju za promjenom.

Preporuke za čitanje

Bronsky, A. (2017).

Posljednja ljubav babe Dunje. Naklada Ljevak.

Levak, T. i Zekić Eberhard, N. (2022).

*Vodič za srebrene surfere: Priručnik o internetu
i društvenim mrežama za treću životnu dob.*

Agencija za elektroničke medije. Zagreb.

Preporuke za gledanje

Thelma (Thelma). (2024).

Režija J. Mahoney. Magnolia Pictures.

Put u Bountiful (The Trip to Bountiful). (1985).

Režija P. Masterson. CBS Films.

Društvena dilema (The Social Dilemma). (2020).

Režija J. Orłowski. Netflix.

Nebraska (Nebraska). (2013).

Režija A. Payne. Paramount Vantage.

Putovanje života (The Leisure Seeker). (2017).

Režija P. Virzi. Sony Pictures Classics.



„Smrt nije kraj,
nego granica koja život
čini smislenim.

Bez smrti,
život bi izgubio oblik.“

Viktor Frankl



7. POGLAVLJE:

„... i kad se pitamo što ostaje“

<suočavanje s vlastitom smrtnošću i prolaznosti života>

<priprema na smrt i umiranje>

<vjera i duhovnost u starijoj dobi><traženje smisla>

Kako godine prolaze i tijelo se mijenja, prirodno je da se sve više okrećemo dubljim pitanjima o smislu, svrsi života i o onome što tek dolazi. Jedno je od takvih pitanja i pitanje smrti koja je, koliko god o njoj ne bismo voljeli govoriti ili bismo se te teme bojali, jedina izvjesnost koju svi dijelimo.

Mnogi izbjegavaju razmišljati o svom kraju. Kraj podrazumijeva prestanak svega onog (fizičkog) što poznajemo. Teško je prihvatiti da jednog dana više neće biti onog što nas čini onim što jesmo. Ponekad se ne brinemo samo zbog vlastita kraja, nego i što će biti s onima koje volimo, kako će se oni nositi s tugom, gubitkom, ostatkom svog

života, strahujemo od toga da će život nastaviti teći, a mi nećemo biti prisutni i pratiti svoje najmilije na njihovu putu. No, čini se da postoje stvari koje mogu ublažiti taj strah, a to su: dobro mentalno zdravlje, osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva proživljenim životom, duhovnost, vjera, kao i osjećaj da smo ostavili trag u ovom svijetu u naraštajima koji dolaze i djelima koja ostaju iza nas. Strah od smrti nije samo prisutan kod umiruće osobe, nego i kod njezinih bliskih ljudi, koji onda često u želji da zaštite osobu izbjegavaju razgovore o smrti i nadaju se oporavku, ne imajući možda na umu da ta šutnja može dodatno opteretiti osobu kojoj se smrt bliži (Despot-Lučanin, 2022).

Poznata psihijatrica Elisabeth Kübler-Ross opisala je pet tipičnih reakcija na spoznaju o smrti koje mogu (ali i ne moraju) dolaziti ovim redoslijedom:

1. **Poricanje** — osoba odbija prihvatiti da se smrt bliži. Često je popraćeno mislima kako to nije istina, kako se to ne događa te se pronalaze neka druga alternativna objašnjenja. **Ljutnja** — osoba postaje svjesna što se događa, ali osjeća bijes i nepravdu. Javljaju se pitanja poput: „Zašto baš ja?“ i „Zašto sada?“.

2. **Cjenkanje** — osoba pokušava odgoditi neizbježno. U molitvama ili mislima pregovara i cjenka se s „višom

silom“, u nadi da će tako dobiti još malo vremena kako bi ostvarila ono što joj je važno.

3. **Depresija** — većina osoba u nekom trenutku prihvati činjenicu da je kraj blizu i smrt neizbježna, što često prati osjećaj duboke tuge, gubitka smisla i beznađa.

4. **Prihvaćanje** — na kraju osoba prihvaća stvarnost smrti i miri se s vlastitim umiranjem, emocije se smiruju, ali se može i povući u sebe, bez želje za razgovorom ili pokazivanjem osjećaja, kao da se predaje.

No, kada govorimo o suočavanju s krajem života, osjećaji, misli i načini nošenja s tom stvarnošću mogu se jako razlikovati od osobe do osobe. Važnu ulogu pri tome ima bolest, tj. koliko traje, koliko boli uzrokuje, kakve simptome ima, postoje li popratne psihičke tegobe. Veliku važnost imaju i ljudi oko nas, kako stručni, tako i drugi bliski ljudi, njihova iskrenost i kvaliteta odnosa. Utječe, naravno, i osobnost osobe pa će tako netko lakše prihvatiti situaciju, netko će se više *boriti*, netko će osjećati veći strah, a netko će uspjeti pronaći mir. Ono što je zajedničko svima je to da se radi o intenzivnoj prilagodbi koja od osobe zahtijeva prihvaćanje promjene u svom tijelu, suočavanje s tjelesnom i psihičkom boli, a da pritom zadrži osjećaj sigurnosti i kontrolu nad onim što može kontrolirati, održava odnose s važnim i dragim ljudima i,

možda najvažnije od svega, pronađe smisao u svemu što je prošla do trenutka smrti (Corr, 2019).

Savjet za osobu

Nema jednog ispravnog načina kako prihvatiti vlastitu smrt. Dozvolite si osjećati sve — i tugu, strah, ljutnju pa i mir, zahvalnost, nadu... One sve imaju svoje mjesto i smisao. Dajte si prostor da budete iskreni prema sebi i drugima. Možda će vam pomoći razgovor s bližnjima, možda ćete htjeti nekome oprostiti ili taj oprost tražiti od nekoga... A možda ćete jednostavno htjeti biti u tišini s nekim koga volite.

Savjet za članove obitelji

Ako se netko u vašoj obitelji suočava s terminalnom bolešću i ako je smrt blizu, najvažnije je što možete učiniti biti uz umiruću osobu u zadnjim danima života. Otvoreno i iskreno razgovarajte o bolesti i onome što slijedi, iako je teško. Slušajte pažljivo i dopustite emocijama da budu dio tog razgovora, i s vaše i s njezine strane. Pomozite mu da se usmjeri na ono što je još uvijek moguće, poput popravljavanja nekog odnosa ili ostavljanja poruke, misli. Uvjerite ga i riječima i djelima da ste tu i da ne idete nigdje.

**„Biti istinski čovjek znači nositi breme
vlastite smrtnosti i truditi se dostojanstveno
pripomoći drugima da ponesu svoje,
ponekad s lakoćom, ponekad junački.“**

Kevin Toolis

U vremenu kad se kraj više ne može poricati, počinje se buditi potreba za onim što nadilazi čisto fizičko postojanje, za razumijevanjem, prihvaćanjem i davanjem smrti značenja i rađa se duhovnost. Ona nam može pomoći da lakše prihvatimo promjene koje starost nosi pa onda i ne čudi da je kod osoba starije životne dobi razina pripadnosti religijama veća nego u bilo kojoj drugoj dobnoj skupini. Duhovnost nam pruža utjehu u trenucima gubitaka, daje snagu kad nas pritisnu bolesti ili samoća i budi nadu koja nas nosi dalje kroz izazove. Duhovnost se uglavnom veže uz religiju, ali to ne mora nužno biti tako. Duhovnost je i ono kad smo povezani sa sobom, s drugima, s prirodom, kada osjećamo mir i zahvalnost u svakodnevnim stvarima. Iako možda na prvu zvuči apstraktno, svi mi zapravo prirodno promišljamo o sebi i svom životu. Svi mi možemo čuti glas koji se pita: „Zašto sam na ovom svijetu?“. Doživjeti duhovno znači biti u dodiru s većom, dubljom, bogatijom cjelinom koja našu trenutnu situaciju, koja je ograničena, ipak smješta u neku novu perspektivu. To znači da postoji nešto više, nešto što nadilazi naše mogućnosti, nešto čemu težimo, nešto što našoj prošlosti,

sadašnjosti i budućnosti daje značenje i smisao. A danas znamo i da je duhovno zdravlje ključna dimenzija ukupnog zdravlja i dobrobiti starijih osoba, doprinosi osjećaju smisla, svrhe i nade što pozitivno utječe na mentalno zdravlje, smanjuje rizik od depresije i anksioznosti te pomaže u suočavanju s izazovima starenja, boljim zdravstvenim ishodima (Štambuk, 2017).

„Onaj tko zna zašto živjeti,
može podnijeti gotovo bilo koje kako.“
Viktor Frankl

Zanimljivo je da je Joan Erikson, supruga i suradnica poznatog psihologa Erika Eriksona (čiju smo teoriju psihosocijalnog razvoja obradili u drugom poglavlju ovog Priručnika), smatrala da postoji još jedna faza ljudskog razvoja koju je njezin suprug i suradnik zanemario.

Ta faza naziva se *gerotranscendencija*, a odnosi se na prijelaz iz zemaljskog, svakodnevnog pogleda na život prema dubljem i duhovnijem razumijevanju. Smatrala je da u ovoj fazi, osoba ponovno preispituje svoj život, vraća se na važne životne događaje i izbore koje je donijela. Osoba tada odlučuje hoće li otpustiti očekivanja, dotadašnje sposobnosti, potrebu za kontrolom, materijalne stvari i prihvatiti život onakav kakav jest i biti zahvalna za nje ga ili neće biti zahvalna. Biti zahvalan znači prepoznati vrijednost prošlih trenutaka i onog sadašnjeg. Osim što

smanjuje tjeskobu i stres, pojačava osjećaj smisla, pomaže regulirati emocije i nositi se s frustracijom, zahvalnost nas poziva da ne bježimo od onoga što jest, da budemo upravo takvi kakvi jesmo. Da ne čekamo da sve bude savršeno — jer vjerojatno neće biti. Da naučimo vidjeti vrijednost u onom običnom, svakodnevnom, pa i onom teškom.

**„Hvala ti što sam stvoren tako čudesno,
što su djela tvoja predivna.“**

Psalam 139,14

Savjet za osobu

Duhovnost ne mora imati određeno ime niti mora pripadati određenoj religiji. Ako osjećate da vam nešto nedostaje, da vas životna pitanja prate, možda je to poziv da oslušujete taj glas. Neki ga osluškuju kroz molitvu, neki kroz prirodu, umjetnost, glazbu, odnose, a neki i kroz tišinu. Svi mi tražimo smisao, a ponekad je on skriven u svakodnevnim trenucima, riječima koje su nekome značile sve, u pogledu koji smo nekome uputili i u tragovima koje smo ostavili u životima drugih ljudi. Što ste voljeli i koga ste voljeli? Tko je volio vas? Što ste dali ovom svijetu?

Savjet za članove obitelji

Ako vaš roditelj ili neki drugi stariji član obitelji sve više govori o vjeri, smislu, snovima, prošlim dragim osobama, to nije znak da *se gubi*. Pokušajte slušati, a ne žuriti s objašnjenjima ili racionalizacijama. Možda niti ne trebate razumjeti sve, dovoljno je biti uz njih dok pronalaze vlastiti mir. Stariji ljudi često se *vraćaju u prošlost* i to ne nužno zato što žive ili žele živjeti u prošlosti, nego jer u toj prošlosti živi sve ono što ih je oblikovalo. Umjesto da ih prekidate u tom tijeku misli, pokažite znatiželju i interes, a te priče mogu biti dar i vama i njima.

„Koja je veza između psihičkoga,
duhovnog i nutarnjeg života općenito?
Što spada u dijelove moga skrovitog života?
Gdje ja to nalazim svoj identitet, svoje jedinstvo?
Postoji li nešto što daje vrijednost svemu?
Postoji li aspekt postojanja počevši od kojega je
sve lijepo — čak i ako se ima problema s poslom,
čak i ako je zdravlje loše,
čak i ako puno toga nedostaje
i život nije nimalo lak?“

Fabio Rosini

Preporuke za čitanje

De Vigan, D. (2021).

Zahvalnosti. OceanMore.

Gawande, A. (2016).

Prolaznost: Medicina i ono što je na kraju važno.

Mozaik knjiga.

Kübler-Ross, E. (2008).

O smrti i umiranju. MISL.

Plechinger, I. (2016).

Ozdravljenje duše. Poetika.

Osho. (2009).

Samoostvarenje: Put prema unutarnjoj ravnoteži.

Leo Commerce.

Perrin, V. (2021).

Svježa voda za cvijeće. Stilus knjiga.

Sodja, F. (2022).

Sunce već zalazi: Duhovni priručnik za starije.

Treći dan.

Preporuke za gledanje

Živjeti (Ikiru). (1952).

Režija A. Kurosawa. Toho Company.

Lista posljednjih želja (The Bucket List). (2007).

Režija R. Reiner. Warner Bros.

Divlje jagode (Wild Strawberries). (1957).

Režija I. Bergman. Svensk Filmindustri.

Iz recenzija

„Rukopis je to prepoznatljiva stila u izdanju udruge Pragma koji se temelji na razumijevanju stvarnih ljudskih potreba i briga, ali solidno je potkovan teorijskim i znanstvenim spoznajama u koje je sjajno uvezano svakodnevno iskustvo i doprinosi iz svijeta popularne kulture koji obogaćuju razumijevanje fenomena o kojima je riječ. Rezultat je stoga pitko i relevantno štivo koje poziva čitatelja na aktivno korištenje za vlastito blagostanje.

Tema priručnika kojim se, kako autori navode, zaokružuje zbirka priručnika obiteljske tematike bavi se temom starenja. Posebice je dragocjeno što se razumije da se o starosti i starenju promišlja i prije njezine statističke definicije pa autori u svakom poglavlju implicitno ili eksplicitno objašnjavaju različita pitanja o kojima pojedinac promišlja i o kojima se brine u cjeloživotnoj perspektivi. Osim toga, autori uvezuju različite dijelove ekosustava u obrazlaganje tema povezanih sa starenjem: perspektive obitelji, bračnih parova, radnog okruženja, medija, javnih politika i zajednica u cjelini.

Nazivi poglavlja komuniciraju topao, ljudski i empatičan odnos prema temi priručnika. Autori pridaju smisao brojnim pitanjima koja zabrinjavaju svakoga tko se približava

starijoj dobi, ili živi neposredno u okruženju starije osobe. Pritom, stvarnost se ne nastoji nepotrebno uljepšavati već s punom argumentacijom iskustva, dokaza i umjetničkog pečata, normaliziraju se brojni procesi koji se tada događaju... Posebno je važno da se promišlja o tranzicijama kao izazovnim razdobljima u cjeloživotnoj perspektivi. Tako je poruka autora vrlo jasna: stariji ljudi nisu neki drugi ljudi. To smo svi mi — bilo danas ili sutra.“

izv. prof. dr. sc. Ana Opačić

„Sadržaj publikacije podijeljen je na sedam logički povezanih poglavlja koja se međusobno nadopunjuju i stvaraju jednu povezanu cjelovitu publikaciju koja obiluje mnoštvom informacija iz stručne literature, ali i obiljem osobnih iskustava. Svako poglavlje donosi također savjete stručnjaka i iskustva osoba koje su prošle kroz ovo razdoblje života uz praktične smjernice i poticaje, te preporuku literature za čitanje, kao i filmova, a odnose se na tematiku obrađenu u poglavlju. Na kraju publikacije za stručnu publiku donosi iscrpan popis pretežito znanstvenih, ali i stručnih publikacija koje su se bavile izazovima starenja i populacijom starijih osoba, koje su korištene u pripremi ove publikacije...

Moguće je iznijeti ocjenu da je ovaj Priručnik ostvario svoj cilj zato što je pristup obradi ove složene tematike uspio prilagoditi širokoj ciljnoj skupini, tj. osobama starije životne dobi, te se zato i koristi popularno stručni stil pisanja s jednostavnim izražavanjem, uz vidljiv emocionalni angažman autora tako da će budući čitatelji zasigurno osjetiti određenu razinu empatije koju su autori unijeli u obradu teme. Upravo ovaj angažirani stil pisanja svakako doprinosi kvaliteti ovog Priručnika, a da pri tom ne umanjuje i njegov stručni značaj. Priručnik će zasigurno biti od velike koristi širokoj populaciji starijih osoba kojima je prvenstveno namijenjen te koje će nesumnjivo obogatiti mnoštvom korisnih i važnih informacija, ali i savjetima stručnjaka i osobnih iskustava osoba starije dobi.“

prof. dr. sc. Zdenko Babić

„Priručnik s naslovom *Dani koji sjaje* predstavlja svojevrsno zaokruživanje životnog ciklusa kojim se sustavno bavi nakladnik, udruga Pragma. Simboličan naslov izravno upućuje na značaj bogatstva životnog vijeka, na ‘sjaj’ koji se intenzivira kumuliranjem životnog iskustva, mogućim kumuliranjem znanja, vještina te opće životne mudrosti.

Priručnik stvara novu nišu te popunjava prostor koji je nedovoljno praćen od stručne i znanstvene zajednice, te

ulazi u područje aktualne geopolitičke situacije i stoga ga je nužno sagledati i u tome društveno-političkom kontekstu. Ciljane skupine kojima se Priručnik obraća same su starije osobe, obitelji, stručnjaci, a posebna dobrobit Priručnika njegov je izravan utjecaj/poticađ u području donošenja javnih politika.

Priručnik predstavlja pitku, lako čitljivu literaturu što je u izravnoj korelaciji s izborom ciljanih skupina. Izborom strukture čitatelja se kontinuirano potiče na promišljanje, usvajanje poruka i informacija i na preispitivanje mogućih stavova/stereotipa. Izbor ciljanih skupina izravno upućuje i na provedbu stavova i predloženih/mogućih aktivnosti.“

mr. sc. Aleksandra Selak Živković

Literatura

- Ajduković, A., Rusac, S., i Ogresta, J. (2008). Izloženost osoba nasilju u obitelji. *Revija za socijalnu politiku*, 15(1), 3–22 <https://doi.org/10.3935/rsp.v15i1.723>
- Alexopoulos, G. S. (2005). Depression in the elderly. *The Lancet*, 365(9475), 1961–1970. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66665-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66665-2)
- Arambašić, L. (2008). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
- Blanchard-Fields, F., Mienaltowski, A., i Baldi Seay, R. (2007). Age Difference in Everyday Problem-Solving Effectiveness: Older Adults Select More Effective Strategies for Interpersonal Problems. *The Journals of Gerontology: Series B*, 62(1), 61–64. <https://doi.org/10.1093/geronb/62.1.p61>
- Brajković, L. (2010). Pokazatelji zadovoljstva u trećoj životnoj dobi. Disertacija. Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:996712>
- Buljan Flander, G. i suradnici (2022). *Znanost i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Naklada Geromar.
- Coleman, P. G. i O'Hanlon, A. (2017). *Aging and development: Social and emotional perspectives*. Routledge.
- Corr, C. A. (2019). The 'five stages' in coping with dying and bereavement: Strength, weaknesses and some alternatives. *Mortality*, 24(4), 405–417. <https://doi.org/10.1080/13576275.2018.1527826>
- Craik, I. M., i Salthouse T. A. (2008). *The Handbook of Aging and Cognition Third Edition*. New York, NY: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203837665>
- Čudina-Obradović, M., Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Golden marketing – Tehnička knjiga: Zagreb.
- Despot-Lučanin, J. (2022). *Psihologija starenja*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
- Frankl, V. E. (2010). *Čovjekovo traganje za smislom*. Planetopija.

- Galić, S., Tomasović Mrčela, N. i suradnici. (2013). *Priručnik iz gerontologije, gerijatrije i psihologije starijih osoba – psihologije starenja*. Medicinska škola Osijek.
- Garcia (Kirai), H. i Miralles, F. (2018). *Ikigai: Japanska tajna dugog i sretnog života*. Mozaik knjiga.
- Grad Zagreb – Mentalno zdravlje (n.d.). *Depresija kod osoba starije životne dobi*. Mentalno zdravlje. <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/vjezbe-i-podrska/depresija-kod-osoba-starije-zivotne-dobi/>
- Goldberg, J. (2018). *Depression in the Elderly*. Web MD. <https://www.webmd.com/depression/guide/depression-elderly>
- Hercigonja Kocijan, D. (1998). Psihološki aspekti umiranja i smrti. *Crkva u svijetu*, 33(1), 21–29.
- James, B. D., Wilson, R. S., Barnes, L. L., i Bennet, D. A. (2011). Late-Life Social Activity and Cognitive Decline in Old Age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(6), 998–1005. <https://doi.org/10.1017/s1355617711000531>
- Jané-Llopis, E., i Gabilondo, A. (2008). *Mental Health in Older People. Consensus paper*. Luxembourg: European Communities.
- Kaplan, D.B., i Berkman, B.J. (n.d.). *Religija i duhovnost u starijih osoba*. HeMED. Preuzeto 20. lipnja 2025. s <https://hemed.hr/Default.aspx?sid=11863>
- Kirisik, H., Ulusal, F. i Gul Borazan, N. (2025). Assessment of Positive Psychology Interventions for Elderly Individuals from Gerontological Perspective. *Current Approaches in Psychiatry* 17(1), 133-139. <https://doi.org/10.18863/pgy.1449444>
- Krans, B. (2017). *Geriatric Depression (Depression in Older Adults)*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/depression/geriatric-depression>
- Krizmanić, M. (2009). *Tkanje života: Putovi i staze do životnog zadovoljstva i sreće*. Profil.
- Laidlaw, K., i McAlpine, S. (2008). Cognitive behaviour therapy: How is it different with older people? *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26(4), 250–262. <https://doi.org/10.1007/s10942-008-0085-6>
- Lacković-Grgin, K. i Ćubela Adorić, V. (2006). *Odabrane teme iz psihologije odraslih*. Naklada Slap: Jastrebarsko.

- Lancee, B. i Radl, J. (2012). Social connectedness and the transition from work to retirement. *Journal of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 481–490. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs049>
- Levak, T., i Zekić Eberhard, N. (2022). *Vodič za srebrene surfere: Priručnik o internetu i društvenim mrežama za treću životnu dob*. Agencija za elektroničke medije. Zagreb
- Levin, J. (2001). God, Love, and Health: Findings from a Clinical Study. *Review of Religious Research*, 42(3), 277–293. <https://doi.org/10.2307/3512570>
- Lundgren, A. S. (2010). In the good old days: Insidious nostalgia and the constitution of old age identity. *Journal of Aging Studies* 24, 248–256.
- <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2010.05.005>
- Lutzman, M., Sommerfeld, E., i Ben-David, S. (2021). Loneliness and social integration as mediators between physical pain and suicidal ideation among elderly men. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 453–459. <https://doi.org/10.1017/s104161022000112x>
- McDonough, I. M. (2016). Use it or lose it: redefining an old idea. *Today's Geriatric Medicine* 9(3), 5. Preuzeto s: <https://www.todaysgeriatricmedicine.com/archive/MJ16p5.shtml>
- Mercadante, L. (2014). *Belief Without Borders. Inside the Minds of the Spiritual but not Religious*, New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199931002.001.0001>
- Mihaljević-Peleš, A., i Šagud, M. (2019). Anksiozni poremećaji u starijih osoba. *Socijalna psihijatrija* 47, 283–291. <https://doi.org/10.24869/spsih.2019.283>
- Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar (n. d.). *Testovi iz zdravstvene gerontologije*. Preuzeto: 15. lipnja 2025. s <https://www.stampar.hr/hr/testovi-iz-zdravstvene-gerontologije>
- Nekić, M., Tucak Junaković, I. i Ambrosi-Randić, N. (2016). Korištenje interneta u starijoj dobi: je li važno za uspješno starenje. *Suvremena psihologija*, 19(2), 179–193.
- Nikić, M. (2023). *Biblijska psihoterapija*. Zaklada Biskup Josip Lang.

- Noel, B. i Blair, P. D. (2012). *Kako preboljeti gubitak voljene osobe*. Iscrpan vodič kroz proces žalovanja i put prema oporavku. V.B.Z. d. o. o.
- Ogresta, J., Rusac, S. i Ajduković, M. (2008). Izloženost starijih osoba nasilju u obitelji. *Revija za socijalnu politiku*, 15 (1), 3–22. <https://doi.org/10.3935/rsp.v15i1.723>
- Rusac, S., i Ajduković, M. (2009). Raising community awareness for elderly abuse in Croatia. *Journal of Gerontological Social Work*, 2.
- Rusac, S., Vahtar, D., Vrban, I., Despot Lučanin, J., Radica, S., i Spajić-Vrkaš, V. (2016). *Narativi o dostojanstvu u starijoj životnoj dobi*. Zaklada Zajednički put. Zagreb.
- Stanborough, R. J. (2023). *Understanding Cognitive Decline: How Your Brain Changes as You Age*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/brain-health/cognitive-decline>
- Skokandić, L. (2023). Dobni stereotipi i položaj vlastite dobne skupine u društvu iz perspektive osoba starije životne dobi. *Revija za socijalnu politiku*, 30(3), 293–309.
- Ratini, M. (2024). *What to know about mental health in older adults?* WebMD. <https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-older-adults>
- Rijavec, M. i sur. (2008). *Pozitivna psihologija*. IEP-D2: Zagreb.
- Rimac, B. (2024). *Duhovnost i zadovoljstvo bolesnika s kroničnim bolestima*. Doktorska disertacija. Hrvatsko katoličko sveučilište. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:224:584790>
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, J. M., i Schlotz, W. (2011). The Past Makes the Present Meaningful: Nostalgia as an Existential Resource. *Journal of Personality and Social Psychology* 101(3), 638–652. <https://doi.org/10.1037/a0024292>
- Rosini, F. (2023). *Ozdravljenje duše. Put nutarnjega i afektivnog iscjeljenja*. Verbum.
- Saeri, A. K., Cruwys, T., Barlow, F. K., Stronge, S., i Sibley, C. G. (2018). Social connectedness improves public mental health: Investigation bidirectional relationships in the New Zealand attitudes and values survey. *Australian and New Zealand*

- Journal of Psychiatry*, 51(4), 365–374. <https://doi.org/10.1177/0004867417723990>
- Sternberg, R.J. (2005). *Kognitivna psihologija*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
- Schaie, K. W., i Willis, S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
- Štambuk, A. (2017). Starost i starenje u zrcalu duhovnosti. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 53(2), 142–151. <https://doi.org/10.31299/hrri.53.2.11>
- Tasić, M., Davidović, M., Milićević Kalašić, A., i Ševo, G. (2007). *Gerijatrijski praktikum*. Draslar partner: Beograd.
- Toolis, K. (2021). *Devet pravila za prihvaćanje smrti*. Planetopija.
- Vračević Eškinja, N. (2024). *Učinak nasilja nad starijim osobama na tjelesno i mentalno zdravlje*. Specijalistički rad. Studijski centar socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
- Zarevski, P. (2002). *Psihologija pamćenja i učenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. (2025, 11. veljače). *Zdravlje starijih osoba*. ZZJZDNZ. <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/zdravlje-starijih-osoba/374>
- Zloković, J. i Zovko, A. (2020). *Gerontologija: Izazovi i perspektive*. Hrvatska sveučilišna naklada; Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Na www.udruga-pragma.hr
preuzmite publikacije udruge Pragma.



