

Iz interdisciplinarnog teorijskog okvira razvijaju se različite teme, koje se u kvalitativnom istraživanju na uzorku od 52 ispitanika, starosti od 65 do 90 godina, analiziraju i objašnjavaju. U pitanju su veoma značajna, egzistencijalna životna polja starijih.

Autorka se bavi sledećim oblastima koje život starijih mogu da učine aktivnijim i smislenijim: zdravlje – fizičko i mentalno, radni angažman, volontiranje (formalno i neformalno), rekreativne, edukativne i kreativne aktivnosti, odnosi u porodici, širina socijalne mreže, partnerstvo, seksualnost, religioznost i duhovnost. U drugom delu studije se prikazuju statistički podaci i istraživanja o morbiditetu u populaciji starijih i anti-age medicina. A na kraju, predstavljaju savremene tehnologije u cilju lakšeg starenja, kao i veoma značajna institucionalna podrška aktivnom starenju.

Čitajući ovu monografiju saznajemo šta jedan broj starijih koji aktivno žive, misli i oseća, koje su njihove potrebe i vrednosti, i šta očekuju od svoje porodice i društva. Autorka nam prenosi i neke značajne delove iz priča, ali i celovite biografije ispitanika.

doc. dr Jasna Veljković,
Univerzitet u Beogradu,
Fakultet političkih nauka

Problem starenja stanovništva savremenog sveta je gorući socijalno demografski, socijalno ekonomski, psihološki, antropološki, ekološki, urbani, itd problem, ukratko jedan od najvećih civilizacijskih izazova savremenih razvijenih društava. U našoj zemlji je ova tema tim aktuelnija, jer su trendovi starenja ne samo ubrzani, usled negativnog prirodnog priraštaja i konstatno negativnog migracionog salda (višak emigranata u odnosu na imigrante), već i ođavno konstatovanim, poodmaklim procesom starenja globalnog, a posebno lokalnog stanovništva (regiona na jugu i istoku zemlje). Zato je ova studija Slađane Dragišić Labaš više nego dobrodošla i, može se reći, dugo očekivana.

Studija *Aktivno starenje u Beogradu* bavi se aktivnim starenjem iz više perspektiva, počevši od sociološke, preko ekonomske, socijalno psihološke do socijalno psihijatrijske i medicinske. Multidisciplinarnost u posmatranju fenomena starenja je posebna vrednost ove studije, a realizovana korišćenjem raznovrsne literature, kao i dugogodišnjom psihoterapijskom praksom u radu i sa osobama koje pripadaju populaciji starijih.

Studija predstavlja izuzetno vredno i neophodno štivo naučnicima raznorodnih humanističkih i medicinskih nauka, od sociologa, gerontologa, psihologa, socijalnih radnika, do porodičnih terapeuta, studenata i samih starijih.

prof. dr Mirjana Bobić,
Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ

ISBN 978-86-6427-016-8



9 788664 1270168



Slađana M. Dragišić Labaš / AKTIVNO STARENJE U BEOGRADU

Slađana M. Dragišić Labaš

AKTIVNO STARENJE U BEOGRADU



УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Slađana Dragišić Labaš je rođena u Smederevskoj Palanci, 1961. Diplomirala je sociologiju na Filozofskom fakultetu u Beogradu. Na istom fakultetu je magistrirala i doktorirala, a sada kao vanredna profesorka predaje na osnovnim, master i doktorskim studijama.

Bavi se temama iz oblasti sociologije mentalnih poremećaja i sociologije društvenih devijacija, socijalne psihijatrije i sociologije bolesti zavisnosti. Radila je u Institutu za psihijatrijske bolesti „Dr Laza Lazarević“ u Beogradu. Porodični je terapeut i u svom praktičnom radu primenjuje sistemsku porodičnu terapiju.

Autorka je knjiga: *Alkoholizam u porodici i porodica u alkoholizmu*, Institut za sociološka istraživanja i Čigoja štampa 2012, *Čovek i alkohol u društvu, od podsticanja do odbacivanja*, Institut za sociološka istraživanja i Čigoja štampa, 2012. Koautorica je monografije *Mladi – naša sadašnjost, istraživanje socijalnih biografija mladih u Srbiji*, Institut za sociološka istraživanja i Čigoja štampa 2012.

Objavila je veliki broj radova u stručnim časopisima i priloga sa domaćih i međunarodnih konferencija. Među novije, značajnije radove, objavljene u časopisima spadaju: „Between Children and Parents: Housing (In)dependence and „Growing up“ (koautorica Milana Ljubičić), *Sociologija*, 2012, Vol. LIV, No 2; „Pokušaji suicida starijih osoba“, *Gerontologija*, 2013, No 1; „Kulture ne/pijenja kroz sličnosti i razlike stavova, rituala i obrazaca“, *Sociološki pregled*, 2014, Vol. XLIVIII, No 1; „Rođenje deteta i kriza partnerstva: prikaz slučaja i partnerska terapija“, *Sociologija*, 2014, Vol. LVI, No 4; „Nasilje u porodici i upotreba alkohola: mere obaveznog lečenja i prikaz slučaja“ *Sociologija*, 2015, Vol. LVII, No 2.

Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu | 2016



1838



**ktivno starenje
u Beogradu**

Sladana M. Dragišić Labaš

Aktivno starenje u Beogradu
Slađana M. Dragišić Labaš
Prvo izdanje, Beograd 2016.

Izdavač

Sociološko udruženje Srbije i Crne Gore
Institut za sociološka istraživanja
Univerzitet u Beogradu – Filozofski fakultet,
Čika Ljubina 18–20, Beograd 11000, Srbija
www.f.bg.ac.rs

Za izdavača

Mirjana Bobić

Recenzenti

Mirjana Bobić,
Jasna Veljković

Lektura i korektura

Irena Popović

Priprema

Dosije studio, Beograd

Štampa

JP Službeni glasnik, Beograd

Tiraž

200

ISBN

978-86-6427-016-8

Ova knjiga je rezultat rada na projektu
„Izazovi nove društvene integracije u Srbiji: koncepti i akteri” (evidencioni broj 179035)
koji finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije

Majci Oliveri i ocu Milanu,
koji su mi *poklonili*
model aktivnog starenja

Sadržaj

9		Izjava zahvalnosti
11		Predgovor
13		1. Uvod
17		2. Metodologija istraživanja
17		2.1 Metod životnih priča i dubinski intervju – korišćenje u istraživanjima populacije starijih
20		2.2 Istraživanje aktivnog starenja u Beogradu
23		3. Teorije o aktivnom, produktivnom i uspešnom starenju
23		3.1 Aktivno i uspešno starenje
26		3.2 Aktivno, autentično starenje
28		3.3 Produktivno starenje
33		4. Kritike uspešnog, produktivnog starenja
39		5. Demografija starenja u svetu
41		5.1 Projekcije demografskih promena u Evropi i svetu
41		5.1.1 Projekcije demografskih promena u SAD
42		5.1.2 Hong Kong
43		5.1.3 Kanada
43		5.1.4 Japan
43		5.1.5 Češka
44		5.1.6 Francuska
45		5.1.7 Španija
46		5.1.8 Ex Jugoslavija
47		6. Demografija starenja u Srbiji i Beogradu i penzioni sistem
51		7. Radni angažman starijih

61		8. Istraživanja produktivnih i reproduktivnih aktivnosti starijih
67		9. Volontiranje (<i>formalno i neformalno</i>) starijih osoba i istraživanja efekata volontiranja
73		10. Aktivnosti starijih u slobodno vreme
81		11. Socijalne mreže starijih
85		12. Porodica porekla ispitanika: kratke informacije o socioekonomskom statusu, porodičnim vrednostima, roditeljskom braku i novoformiranim porodicama
92		12.1 Struktura novoformiranih porodica ispitanika
93		13. Odnos između starijih roditelja i odrasle dece: istraživanja bliskosti, solidarnosti, nege
101		14. Razvod roditelja i promene u odnosu roditelj–dete
105		15. Partnerske (bračne) relacije, aktivno starenje i mentalno zdravlje starijih
105		15.1 Partnerstvo i satisfakcija
110		15.2 Partnerstvo i usamljenost
115		15.3 Partnerstvo i mentalni poremećaji
117		16. Seksualnost u starijem dobu
121		17. Značaj fizičkih aktivnosti za aktivno starenje i zdravlje
127		18. Morbiditet u populaciji starijih: somatski i mentalni poremećaji
135		19. <i>Anti-age</i> medicina
136		19.1 Prihvatanje <i>anti-age</i> medicine od žena
139		19.2 Medikalizacija seksualnosti starijih
141		20. Savremena tehnologija čiji je cilj lakše starenje
147		21. Religioznost i duhovnost u aktivnom starenju
151		22. Institucionalna podrška aktivnom starenju u Sjedinjenim Američkim Državama
155		23. Institucionalna podrška aktivnom starenju (aktivnom življenju) u Srbiji i Beogradu
163		24. Značenje aktivnog starenja: zajednička priča
167		25. Zaključna razmatranja
173		Prilog – Životne priče ispitanica i ispitanika
255		Summary
261		Literatura

Izjava zahvalnosti

Dugujem veliku zahvalnost mojim ispitanicama i ispitanicima na gostoprimstvu koje su mi pružili u svojim domovima, na srdačnoj i iskrenoj komunikaciji, otvorenom izražavanju emocija, iznošenju mišljenja i predloga, *lepoti* opisivanja svojih doživljaja i na kraju savetima i podsticajima uokvirenim životnim pričama, bez kojih bi ova knjiga bila manje vredna i manje zanimljiva.

Predgovor

U ovoj monografiji¹ aktivno starenje se istražuje posmatranjem aktivnosti (radne, volonterske, u dokolici) i odnosa starijih sa porodicom, okruženjem i društvom. U pitanju su njihovi doživljaji, mišljenja, vrednosti i osećanja. Važni su takođe i predlozi ispitanika kojima bi se moglo poboljšati angažovano starenje u Beogradu. Iskustva naših sagovornika važna su za razumevanje aktivnog starenja u specifičnom društvenom kontekstu, ali i kao primeri koji mogu orijentisati ili podstaći osobe srednje generacije na *putu aktivnog starenja*.

Razmatranje aktivnog starenja iz iskustvenog ugla ispitanika (koji aktivno žive *svoju starost*) smatrano je najboljim načinom da se dođe do saznanja o temi monografije. Tako je jedna ispitanica rekla: „Pre svega, želim da kažem da je jako važno što se vi bavite ovim pitanjima. Starost se u ovoj zemlji posmatra kao socijalna kategorija, a nije baš tako. Treba da se čuje kako stariji aktivno žive, i mogu da rade, i da njihov doprinos društvu može da bude veliki.”

Zbog multidisciplinarnosti, neophodne u posmatranju fenomena starenja, konsultovana je sociološka, socijalno-psihološka, demografska, ekonomska, medicinska i socijalno-psihijatrijska literatura.

U prvom delu studije razmatraju se neke od teorija uspešnog, produktivnog, aktivnog starenja. Prihvaćen je model *aktivnog autentičnog* starenja, nastao iz kritičkog stava prema ranijim teorijama i kroskulturalnih studija.

U drugom su predstavljeni demografski podaci o starijoj populaciji u svetu i u Srbiji, penzioni sistem i istraživanja starenja u Beogradu.

1 Studija je deo projekta koji finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije (broj 179035).

U trećem delu se govori o radnim angažmanima starijih u različitim zemljama i odnosu prema radu posle penzionisanja, uključujući rodnu dimenziju. Potom se prelazi na istraživanja produktivnih aktivnosti starijih i posebno se analizira neformalno volontiranje koje je kod nas veoma zastupljeno. Takođe su opisana istraživanja efekata formalnog volontiranja na fizičko i mentalno zdravlje, kao i na širenje mreža socijalne podrške (upoznavanjem novih ljudi i stvaranjem novih kontakata).

Sledeća tema je kako stariji provode slobodno vreme, koje je značajno u organizaciji svakodnevice, a koje se posle penzionisanja manje ili više menja.

Razmatrane su različite aktivnosti iz ugla rodne uslovljenosti, fizičke funkcionalnosti, interesovanja i radoznalosti, koje su proistekle iz različitog životnog stila ispitanika.

Socijalne mreže su sledeća veoma važna tema, u kojoj posebnu ulogu imaju prijatelji-vršnjaci i rođaci, a koja se potom *sužava*, tako što se fokus prebacuje na porodicu. Porodična podrška, dobra komunikacija i kohezija imaju pozitivnu korelaciju sa kvalitetnim starenjem. Zato se dalje analiziraju odnos sa supružnikom (partnerom), repartnerstvo, seksualnost, odnos sa decom i odnos između razvedenih starijih i njihove odrasle dece, takođe sa razlikama u rodnoj dimenziji.

Morbiditet je sledeća tema. U tom delu je prikazana epidemiologija fizičkih i mentalnih poremećaja starijih osoba, istraživanja koja nalaze različite rizične i protektivne faktore za zdravlje, dok se posebno obrađuje povezanost fizičkih aktivnosti sa zdravljem. Takođe su opisana istraživanja različitih stavova naučnika i ispitanika o *anti-age* medicini.

Sledeći deo se bavi religioznošću i duhovnošću starijih i povezanošću sa angažovanim starenjem i mentalnim zdravljem.

Zatim sledi deo o dobitima od savremene tehnologije i iskustvima iz zapadnih društava, radi omogućavanja lakšeg starenja.

Tema poslednjeg dela knjige je institucionalna podrška aktivnom starenju, koja je potkrepljena navođenjem primera iz drugih studija, dosadašnjim politikama u Srbiji, mišljenjima i predlozima naših ispitanika, sa ciljem dostizanja većeg zadovoljstva i blagostanja.

Sve teme su protkane bogatim i raznovrsnim delovima iz priča naših sagovornika, dok su kraj knjige posebno obojile delimično skraćene životne priče.

Slađana Dragišić Labaš

1. Uvod

Starenje, kao prirodni proces, traje celog života. Obrasci starenja su različiti, tako da ne postoji ponašanje karakteristično za starost pa se može reći da svaka osoba stari na specifičan, svojstven (Milićević Kalašić i sar., 2014), autentičan način. Međutim, svaka kultura ima svoj model starijeg čoveka. Što je model idealizovaniji, utoliko je starijima teže da budu prihvaćeni i uključeni u društvo. Društveni i kulturni faktori mogu starenje da olakšaju i učine ga uspešnijim, kao što mogu i da otežavaju, sprečavajući razvoj potencijala i potreba starijih.

Savremene studije koje su se bavile starenjem često nisu obuhvatale sve značajne aspekte tog fenomena, što se posebno odnosi na istoriju starih i starenja.

Još od starih civilizacija na starost se *gledalo iz dva* potpuno različita ugla. Stari su opisivani kao mudri, iskusni i ugledni, s jedne strane, ali i kao nemoćni, oronuli, osobe koje imaju izopačeno rasuđivanje i pate, s druge strane. Tako da je star čovek mogao da bude važna ličnost u zajednici, zbog svoje mudrosti i iskustva, ali i nepotreban i odbačen. Plutarh (prema Minoa, 1994) govorio je da društvo (antička Grčka) mrzi stare ljude, posebno one koji provode dan u postelji i da zato čovek u godinama treba da nađe zadovoljstvo u činjenju plemenitih dela kao nadoknadu za lišenost fizičke ljubavi. Starac treba da bude aktivan na rečima i delu i u političkom životu jer je to jedan od načina da ga društvo ne mrzi. Zato stariji treba da budu savršeni ako ne žele da budu *izlapeli i odvratni* (Minoa, 1994).

U mnogim zajednicama postojale su razlike između bogatog i siromašnog starog čoveka. Bogatiji, vitalniji, pametniji i mudriji stajao je nasuprot siromašnom, bolesnom i usamljenom. Ipak su i mudri savetodavci vremenom gubili važne pozicije u društvu. Tako je nekadašnji *pater fa-*

milias u Rimskom carstvu, gubeći društvenu moć, doživeo da se njegove fizičke osobine ismevaju, te je u književnosti predstavljan kao: *osedeo, prljav, bolešljiv, gundalo i izobličen, istrošen, drhtav, usukan, poguren do zemlje, tvrdica*. U srednjem veku, moć i novac su sve povezaniji, pa su stoga stariji, bogatiji, posebno trgovci (sa škrinjama u kojima je čuvan novac), imali povlašćen položaj u porodici i društvu. Snaga je bila važna za ratnika i u tome je mlad čovek imao prednost, međutim za trgovca je starost bila vrhunac karijere. Zato su siromašni stariji, sve do 19. veka, radili dok god su za to imali fizičke snage, a kasnije je brigu o njima preuzimala porodica. Međutim, ukoliko je nisu imali, postajali su prosjaci. Samo su bogati bili povlašćeni i mogli da se povuku kada ostare, baveći se aktivnostima koje su im prijale. Kulture koje su počivale na usmenim predanjima bile su povoljnije za starije zbog njihovih uloga kolektivnog pamćenja (Minoa, 1994).

Žene su uglavnom, kroz vekove, bile u lošijoj poziciji od muškaraca. Oduvek su se za žene više vezivale lepota i mladost, a za muškarce fizička snaga, mudrost i novac. U renesansi se, naročito u slikarstvu, izražavao gnev protiv starosti, posebno prema starim ženama. Tako je od simbola lepote, žena postajala simbol ružnoće. Međutim, upravo je u doba renesanse vidan pogled na stare iz dva suprotna ugla. Od kulture koja je gajila kult telesne lepote i izražavala otpor i odvratnost prema starosti, do toga da stariji dobijaju najveće počasti i poveravaju im se odgovornosti. Tako su stariji krajem 16. veka bili ministri, diplomate, trgovci, vladari. Kako je vek započeo u znaku mladosti, tako se završio sa gerontokratijom (Minoa, 1994).

Knjiga *O čoveku i razvoju njegovih moći* (Quetlet, 1835) prva je istraživačka studija koja se bavila procesom starenja, iznoseći i danas aktuelne zaključke da je starenje individualni proces i da je svaka starost *specifična i posebna* (Smiljanjić, 1987: 9).

Thane (2003) ističe da su glavne teme u savremenim proučavanjima istorije starosti u Velikoj Britaniji demografija i materijalni problemi: broj starijih, geografska distribucija, životni angažmani, struktura domaćinstva i porodični odnosi, rad posle penzije, imovinske transakcije, zakonske odredbe u vezi sa medicinskim uslugama, životni angažmani povezani sa blagostanjem. Studije u Francuskoj obuhvataju sve te teme, a posebno su rasprostranjene demografske studije i istorija medicine, povezana sa fenomenom starenja, ali i predstave i konstrukcije starosti. Nemačke studije su dobar primer spoja prvih i drugih studija, kao i veliki broj studija u SAD, Australiji i na Novom Zelandu. Međutim, istraživanja iz Evrope i Severne Amerike uglavnom obuhvataju ispitanike bele rase i evropsku kulturu.

Postoji potreba za većim brojem studija iz različitih kultura i poređenja u istoj kulturi u različitim vremenskim periodima. Poznate su razlike u međugeneracijskim odnosima, predstavama o starijima i starosti, očekivanjima starijih od dece i, suprotno, porodičnim strukturama itd. U razvijenim zapadnim društvima starost se često predstavlja na romantičan način, a stariji kao poštovani i zbrinuti. Dugo se u istorijama starosti nije obraćala pažnja na rod, iako su žene brojnije u populaciji starijih. Tako je istorija starosti doskoro bila istorija muškaraca (Minois, 1989, prema Thane, 2003). Promene sporo ulaze u te studije. Zato u pisanju istorije starenja treba uključiti i rodne, etničke, društvene, ekonomske, socijalne i političke aspekte.

2. Metodologija istraživanja

2.1 Metod životnih priča i dubinski intervju – korišćenje u istraživanjima populacije starijih

Poslednjih decenija se povećava interesovanje za životne priče starijih osoba, kako u pismenom obliku, tako i naracijom. Ima više razloga za to, kao što su: sadašnje generacije žive duže od prethodnih, tranzicija u starost zavisi od kulture i obuhvata više modela starenja – više načina korišćenja *dara dugog života*, a takođe dedovi i pradedovi žele da ostave svojoj deci, unucima i prijateljima svoje životne priče kao legat.

Metod *životnih priča*, *životnih istorija* ili biografski metod predstavlja postupak na osnovu koga se dolazi do saznanja o subjektivnom iskustvu o određenim situacijama i događajima, da bi se iz načina na koji sami ispitanici definišu situacije razumeli njihovi motivi, ponašanja i delanja. Polazeći od teorijskog razloga da celovit pristup društvenim pojavama podrazumeva uključivanje subjektivne dimenzije, proučavanje subjektivne strane društvenih procesa počinje sa Čikaškom školom. Taj metod se dalje razvijao, i to posebno u sociologiji (1914–1934) (Thomas i Znaniecki) (Bogdanović, 1993: 121–123).

Od 1963. istraživači različitih profesija – sociolozi, socijalni radnici, psiholozi, pedagozi i drugi, koristili su biografski metod. Počelo se od „usmenih istorija” (*oral history*) i značajnih rezultata koje je Peter Townsend, sa Odeljenja za sociologiju u Eseksu, dobio metodom životnih priča. Upravo se Townsend, kao jedan od pionira u korišćenju tog metoda, bavio životnim pričama starijih, tada sa ciljem da dobije podatke o promenama

u pogrebnim običajima. Taj metod je kasnije omogućio istraživanje novih, značajnih oblasti (Birren, Svensson, 2006).

Poznato je da je korišćenje životnih priča važno i relevantno za psihoterapijski rad i istraživanja. Na osnovu životnih priča i iskustava ljudi konstruiše se koncept narativnog znanja. Metod životnih priča se najčešće koristi kada ljudi imaju životna iskustva poput teškog gubitka, zlostavljanja, neplodnosti i zloupotrebe psihoaktivnih supstanci (Etherington, 2009) i veoma je primenljiv u radu sa starijima koji imaju česta iskustva sa gubitkom (zdravlja, supružnika, članova porodice, materijalnih dobara itd.).

Bilo je više načina prikupljanja podataka o životnim pričama putem intervjua. Nemački sociolozi i istoričari, među njima Rosenthal (1991), razvili su narativnu tehniku koja podrazumeva da sagovornik prvo govori o sebi, da se potom vrati na neka pitanja i više govori o njima, a na kraju se postavljaju pitanja koja su potrebna istraživaču (Thompson, 2004). Takav intervju može biti koristan u istraživanju različitih oblasti koje se odnose na stariju populaciju. A kada metod prikupljanja podataka spada u manje formalne, neophodno je da intervju vodi stručan ispitivač (Manić, 2014).

U sociologiji se često koristi dubinski intervju (*in-depth interviewing*). Polovinom prošlog veka, Woodward sa saradnicima (1950) definisao ga je kao posebnu vrstu intervjua, u kome nema rigidnosti strukture, a ima više ispitivanja i opširnijih (detaljnijih) odgovora ispitanika. U pitanju je manje formalan tip intervjua, koji može biti korišćen za dubinsko ispitivanje, ali i da bi se stvorila jača povezanost (blizina) sa ispitanikom.

Taj metod otvara mogućnost za detaljno ispitivanje subjektivnih iskustava (doživljaja), stvaranje značenja, procese objašnjenja i neizgovorene pretpostavke (stavove) o životu i o društvu generalno. Među sociolozima su ga koristili: Bell, Hartmann 2007; Berkowitz, Marsiglio 2007; Edin, Kefalas 2005; Howard, 2006, 2008; Karp 2006; Lamont 1992, 2000; Quark 2007; Read, Oselin, 2008; Swidler 2001 i drugi (Healey-Etten, Sharp, 2010).

Često se za analizu životnih priča koristi kvalitativna analiza sadržaja, čija se prednost u odnosu na kvantitativnu ogleda u holističkom pristupu prikupljenoj građi. Tako se kvalitativnom analizom proučava tekst kao celina, da bi se utvrdile bitne kategorije analize, a time obezbedilo razumevanje određene pojave, uzimajući u obzir kontekst. Primenom kvalitativne analize sadržaja otvaraju se mogućnosti za znatno dublje ulaženje u suštinu sadržaja (Manić, 2014). U istraživanjima aktivnog, angažovanog starenja neophodna je primena kvalitativne metodologije.

Očekuje se sve više takvih istraživanja i autobiografskih studija od kojih bi institucije i društvo mogli imati veliku dobit, a u ovom slučaju, za pravljenje programa i javnih politika koje se bave starijima.

Navešću kao primer nekoliko novijih studija u kojima je u ispitivanju starenja korišćen dubinski intervju. Prvi primer je kvalitativna studija koja je ispitivala faktore koji utiču na zdravo starenje na Tajlandu, korišćenjem dubinskog intervjua, sprovedenog u fokus grupama, dok su podaci analizirani pomoću analize sadržaja (Thanakwang, Soonthornhdhada, Mongkolprasoet, 2012). Došlo se do podataka da zdravo starenje podrazumeva fizičke, mentalne i socijalne faktore, to jest dobrobiti, što bi značilo odsustvo težih fizičkih bolesti, funkcionalnu nezavisnost, optimizam, uz solidno mentalno zdravlje, i društveni doprinos. Tako se zdravo starenje posmatra kao multidimenzionalni koncept, koji uključuje fizičke, psihičke, emotivne i socijalne aspekte, koji su neraskidivo povezani sa pojedincem, porodicom, prijateljima, komšijama i društvom. Zdravo starenje je nastalo kao ishod kontinuirane i uzajamne interakcije između individualnog ponašanja i fizičke i socijalne sredine. Upravo razumevanje definisanja zdravog starenja od samih starijih osoba i identifikovanje najvažnijih komponenata i faktora koji doprinose zdravlju otvaraju mogućnost da se na određen način, na osnovu takvih istraživanja, putem politika i intervencija, promoviše zdravlje i blagostanje među starijima na Tajlandu.

U studiji koja se bavila ispitivanjem percepcija starenja ekonomski nezavisnih koji su imali privatno osiguranje i starijih koji su imali ekonomske probleme i državno osiguranje u SAD (Clark *at al.*, 2008) korišćeni su dubinski intervju i kvalitativna analiza sadržaja. Snimani su razgovori koji su vođeni u kućama ispitanika. Za grupu starijih, koji nisu imali ekonomske probleme, imali su više obrazovanje i viši nivo zdravstvene edukacije, prioritet su fizička i društvena aktivnost, kao i očekivanja da će duže živeti i biti zdraviji, u odnosu na ekonomski ugroženu grupu. Ekonomski nezavisni stariji smatraju da je ključ za uspešno starenje i održavanje zdravlja (životno značajno) više fizičkih i mentalnih aktivnosti, a u skladu sa tim stavom je i njihovo ponašanje i delanje iz koga proističe i uspešnije snalaženje i *upravljanje sobom*.

Istraživanje uticaja umerene i blage demencije na dostojanstvo starijih u Holandiji (van Gennip *et al.*, 2014) koji su živeli u svojim kućama, rađeno je korišćenjem dubinskog intervjua i kvalitativne analize dobijenih sadržaja. Podaci dobijeni od starijih pokazuju da je kod većine ispitanika blago smanjeno dostojanstvo, ali da je veći pad primećen kod ljudi koji imaju kognitivna oštećenja. Značajan faktor u ličnom doživljaju smanjenog dostojanstva povezan je sa društvenim kontekstom i primećena je razlika u odnosu prema starijima u kući i spoljašnjem okruženju. Zato studija daje preporuke za menjanje odnosa okruženja prema osobama sa blagom demencijom, uz neophodno razumevanje bolesti i podršku, kao način prevencije za smanjenje negativnog doživljaja sebe.

2.2 Istraživanje aktivnog starenja u Beogradu

Podaci za ovu kvalitativnu studiju prikupljeni su u periodu 2013–2015. Cilj je bio da se sazna kako starije osobe u Beogradu aktivno stare, istraživanjem njihovih potreba i interesovanja i time usmerenih aktivnosti (radnih, volontiranja, u vreme dokolice), odnosa sa partnerom/partnerkom, decom, rođacima i ostalim značajnim drugim, zdravstveni status, religioznost, korišćenje moderne tehnologije. Svi ispitanici imaju lične prihode i svi su funkcionalno i finansijski nezavisni, što svakako olakšava aktivno starenje. Bilo je važno da se uoče i analiziraju *sličnosti u različitom*, ili *crvena nit* koja povezuje osobe različite starosti, pola, obrazovanja, zanimanja, bračnog i materijalnog statusa sa aktivnim starenjem. Korišćen je dubinski intervju i metod životnih priča, a potom prikupljena građa predstavljena pomoću kvalitativne analize sadržaja. U pitanju je prigodan uzorak, koji čine 52 ispitanika, i to 32 žene i 20 muškaraca, starosti od 65 do 90 godina, koji žive u različitim lokalnim zajednicama na teritoriji Beograda. U pitanju su centralne gradske i prigradske opštine. Uzorak je sačinjen na osnovu predloga lekara opšte prakse iz nekoliko domova zdravlja, predsednika Gerontološkog društva Srbije i mojih kolega. Podaci o nekim aktivnim ispitanicima i uspostavljanje kontakta sa njima omogućeni su zahvaljujući njihovim rođacima, deci, prijateljima i komšijama.

Izabrane su osobe različitog pola, obrazovanja, zanimanja, socioekonomskog i bračnog statusa. Među ispitanicima koji su ispunili *tražene kriterijume* je čak 27 sa visokim obrazovanjem, a ostalih 25 sa višim, srednjim i osnovnim, dok je jedna ispitanica bez škole. Ispitanici imaju jedno ili više dece (osim dvoje ispitanika). Izbor sagovornika koji imaju decu bio je važan radi ispitivanja odnosa roditelj–dete, koji je značajan za starenje posebno u našoj kulturi. Takođe je bilo važno da su se stariji posle penzionisanja bavili raznovrsnim aktivnostima, zavisno od interesovanja, ličnih potreba i mogućnosti. Zato je takvo aktivno starenje i autentično starenje. Pod aktivnostima se podrazumevao radni angažman – plaćen rad ili volontiranje (formalno i neformalno), bavljenje različitim sportskim i rekreativnim aktivnostima, edukativnim, kreativnim aktivnostima, poljoprivredom, baštovanstvom, likovnom i muzičkom umetnošću, potom druženje (sa prijateljima, komšijama, rođacima), članstvom u udruženjima, političkim angažmanom...

Ispitanici su *lagano usmeravani* ka temama, tako da je bilo *dozvoljeno* da tok priče određuju sami i da se zadržavaju na njima značajnim temama i *delovima* života, da bi na kraju odgovorili na pitanja značajna za temu. Upravo je takav način razgovora omogućio autentičnost i bogatstvo različitih sadržaja i pogleda na: rad, brak, odnos sa decom, novo partnerstvo, zdravlje, prijateljstvo, slobodne aktivnosti itd.

Iskustvo iz dugogodišnjeg psihoterapijskog rada značajno mi je pomoglo da uspostavim kvalitetan odnos ispitanik – istraživač, a samim tim i da dobijem iskrenije odgovore, u neposrednoj i otvorenoj komunikaciji, te obimnije priče, sa idejama i predlozima za kvalitetnije starenje u Beogradu. Zavisno od obrazovanja, profesije i ličnih interesovanja, sa nekim ispitanicima sam se više zadržavala na određenim temama. Dužina i dubina intervjua zavisile su od procene otvorenosti u komunikaciji i želje da se više govori o sebi, da se pošalju neke poruke drugima, mladima i da se prenesu pozitivna iskustva starenja. Zbog toga su neke priče duže, neke kraće, sa fokusom na svim temama, ali sa različitim *intenzitetima*, odnosno udubljivanjem u neke teme. Intervju je uglavnom sproveden u kućama ispitanika i na Filozofskom fakultetu. Transkripti su analizirani korišćenjem principa tematske analize.

Radi očuvanja privatnosti zamenjena su imena sagovornika, dok su mesta boravka, rođenja obeležena početnim slovom. Neki moji sagovornici nisu želeli da ostanu anonimni jer su smatrali da za to nema potrebe (ostavljena su prava imena) i da njihovo aktivno življenje može da bude dobar primer za druge, mlađe.

3. Teorije o aktivnom, produktivnom i uspešnom starenju

3.1 Aktivno i uspešno starenje

Starost ne donosi samo fizičke i/ili mentalne tegobe, gubitke i stresove, već može da bude veoma bogata i uspešna. Iako svako ima svoj put starenja i davanja smisla svom životu, starost može i treba da se razume kao *period koji daje šansu* za novu kreativnost, nove uloge i otkrivanje talenata.

Još je Seneka u „Pismima Luciliju” govorio da starost može da bude puna zadovoljstva ukoliko čovek ume dobro da je iskoristi. Važno je da čovek stalno uči, da vodi računa o svom fizičkom izgledu i o odeći. Treba razmišljati i razgovarati sa drugima o stvarima koje su i beznačajne i najkrupnije, družiti se sa ljudima koji govore istinu, bez vređanja, hvale, bez laskanja. Takođe je Ciceron u svom delu „O starosti” govorio da, osim tela, treba održavati i snagu duha i srca, da se ne ugase u starosti, i da je starost prijatnija ako čovek ima srećnu prirodu i lepo obrazovanje. Ciceron naglašava da se starost, o kojoj on govori i koju hvali, oslanja na čvrstu osnovu postavljenu u mladosti. Međutim, sve dok čovek veruje da je starost bolest, a da je jedini lek mladost, njegova *boljka* je neizlečiva (Minoa, 1994).

Nadovezujući se na misli nekih filozofa, koji su *otvorili put* razmišljanju o starosti kao angažovanoj, aktivnoj i uspešnoj, nastaju nove pretpostavke i teorije o starenju. Tako se izraz uspešno starenje prvi put pojavio u književnosti pedesetih godina prošlog veka (Pressey and Simcoe, 1950, prema Tovel, Carmel, 2014). Upotreba tog izraza postala je uobičajena tokom osamdesetih. U literaturi ne postoji konsenzus u pogledu merenja uspešnog starenja ili načina da se usaglase stavovi. Termin se koristi kada se govori o temama kao što su: dobro fizičko i psihičko funkcionisanje i blagostanje; kapacitet za kognitivni rast; zadovoljstvo životom; adaptacija na promene i postizanje ličnih ciljeva; kontrola; produktivna aktivnost; završetak razvojnih zadataka; samoispunjenje i duhovnost (Rowe and Kahn, 1997; Ryff, 1989; Neugarten *et al.*, 1961; Baltes and Baltes, 1990; Schulz and Heckhausen, 1996; Caro *et al.*, 1993; Havighurst, 1972; Moody, 2001, prema Tovel, Carmel, 2014).

Aktivno starenje se u literaturi naziva i *treće doba*. Taj termin je *skovan* u Francuskoj, pa se tako govori i o *prvom dobu* ili mladosti, *drugom dobu*, zrelosti, i *četvrtom dobu* kao periodu manje aktivnom i manje nezavisnom od *trećeg* (Thane, 2013) i vezuje se za najstarije stare.

Često se koristi model Rowe-a i Kahn-a (1987, 1997), u kome je napravljena razlika između „uobičajenog” i „uspešnog” starenja, a kasnije su objašnjene i tri ključne komponente uspešnog starenja: izbegavanje bolesti i invalidnosti, održavanje kognitivnih i fizičkih funkcija i društveni angažman. Tokom protekle dve decenije, istraživanje uspešnog starenja se proširilo van tih kriterijuma i razvijen je model koji opisuje procese koji mogu dovesti do uspešnog starenja. Villar (2012, prema Martinson, Berridge, 2014) preuzeo je model Rowe-a i Kahn-a, dodajući još jedan važan faktor – ohrabivanje usvajanja novog i optimističkog pristupa životu. Vremenom je izraz uspešno starenje modifikovan, tako da se danas različito tumači, sve do tačke da ne postoji opšteusvojena definicija tog pojma (Bowling & Iliffe, 2006; Ferri, James, & Pruchno, 2009; McLaughlin, Jette, & Connell, 2012, prema Martinson, Berridge, 2014).

Aktivno starenje se pominje od 2005. u Australiji, dok su ranije, još pre 30 godina, bili dominantni izrazi uspešno starenje (Palmore, 1979, prema Ranjzin, 2010), pozitivno i zdravo starenje. U literaturi su ti termini često sinonimi, iako se ne zna tačno šta svaki od njih određuje. Starenje je kompleksan fenomen, ne samo biološki već i socijalni (Atchley, 1972, Baltes, 1978, Botwinick, 1978, Neugarten and Havighurst, 1976, Riley and Foner, 1968, prema Smith, Moschis, 1980), i zato je u proučavanju neophodno povezati saznanja iz demografije, istorije, političkih nauka, ekonomije domaćinstva, medicine.

Uspešno starenje je uglavnom definisano na dva različita načina, od kojih prvi ukazuje na kontinuiranu adaptaciju na starost, povezanu sa promenama i nezaobilaznim padom različitih funkcija, tako da pojedinac mora da nauči da produktivno živi sa tim pogoršanjima. Drugi, češće korišćen pristup, definiše uspešno starenje kao stanje koje se može objektivno meriti u različitim životnim periodima. Te mere obuhvataju varijable kao što su bolesti i nesposobnosti, kognitivne performanse, fizičko funkcionisanje i životno zadovoljstvo (Baltes, Baltes, 1990; Fries, 1980; Salthouse, 1991; Shulz, Curnow, 1988; Palmore, 1979, prema Liffiton *et al.*, 2012). Tokom proteklih nekoliko decenija, oba pogleda su bila inkorporirana u više različitih modela i okvira, obuhvatajući različite faktore i kriterijume. Većina istraživanja starenja fokusirana je na „gubitke” jer se veruje da se u starosti obavezno smanjuju kognitivne i fizičke funkcije, zato što su one jednostavno proizvod starenja, čak i u slučaju kada nema bolesti i patologije (Liffiton *et al.*, 2012).

Rowe i Khan (1987) predlažu da se proces starenja razjasni, odnosno da se „normalno” starenje podeli u dve kategorije: *uobičajeno starenje* i *uspešno starenje*. Uobičajeno starenje je definisano kao starenje sa *srednjim* ili *težim* ispadima u kognitivnom i fizičkom funkcionisanju. Uspešno starenje se vezuje za osobe koje ispoljavaju minimalne ispade ili su bez kognitivnih i fizičkih gubitaka. Oni su u malom riziku od bolesti i generalno su visoko funkcionalni. Za uspešno starenje su važni: zdrava ishrana, nepušenje i vežbanje. Sa tim se slažu gerontolozi, koji povezuju zdravstveni status starijih sa uspešnim starenjem i prilagođavanjem izmenjenim životnim uslovima i nivoom aktivnosti (Birren, 1964; Botwinick, 1978; Bromley, 1966, prema Smith, Moschis, 1980).

Komponenta aktivan životni angažman u modelu Rowe-a i Khan-a prvenstveno je usmerena na međuljudske odnose i produktivnu aktivnost. Međuljudski odnosi su klasifikovani kao kontakt sa drugima (na primer, emocionalna podrška), dok produktivne aktivnosti moraju stvoriti društvenu vrednost, kao što su plaćeni ili volonterski rad. Za realizaciju uspešnog starenja važne su sve te komponente zajedno. Međutim, neke studije koje koriste kriterijume Rowe-a i Khan-a (1987) ukazuju na to da samo manji broj starijih Amerikanaca uspešno stari, i to 35,8% (Depp, Jeste, 2009, prema Ranzijn, 2010).

U istraživanjima starenja često su zastupljene dve teorije, teorija dezangažovanosti i teorija angažovanosti ili aktivnosti. Prva govori o starenju kao procesu smanjenja potreba, povlačenja, smanjenja kontakata i interakcija, sve do socijalne izolacije, a druga da je takvo stanje društveno nametnuto, da stariji mogu stare uloge da zamene novim i kada to uspe-

šno urade, osećaju se zadovoljno i srećno (Markides and Martin, 1979, prema Smith, Moschis, 1980). Promena uloga i igranje novih zahtevaju stalno učenje i ono traje celog života. Na primer, teorija neangažovanosti razmatra prestanak obavljanja socijalnih uloga starijih, dok u isto vreme prestaje potreba društva za njihovim angažovanjem. Teorija aktivnosti i teorija kontinuiteta posmatraju aktivnosti i međuljudske odnose kao ključne aspekte blagostanja.

Za procenu uspešnog starenja potrebni su objektivni i subjektivni kriterijumi (Cumming and Henry, 1961; Maddox, 1968; Atchley, 1971; Baltes and Baltes, 1990; Rowe and Kahn, 1997; prema Tovel, Carmel, 2014). Zato je osnovni preduslov za uspešno starenje da se ono razume kao pozitivno iskustvo. U psihološkom smislu uspešno starenje podrazumeva adaptaciju i prihvatanje slike o sebi – o svojim mogućnostima i ograničenjima, sa ciljem očuvanja osećaja lične vrednosti i kontinuiteta (Lučanin, Despot Lučanin, 2013).

Mnoga istraživanja su usmerena na identifikovanje elemenata uspešnog starenja i pronalaženja načina za blagostanje i sreću (Herzog and Rodgers, 1981; Ryff, 1989; Stock *et al.*, 1986, prema Versey, Newton, 2013). Tako se ispituju uticaj radnog angažmana, volontiranja, fizičkih i mentalnih aktivnosti, širina i kvalitet socijalne mreže, partnerstvo, seksualnost itd. Crkva ili verska aktivnost mogu takođe imati značajan uticaj na fizičko i mentalno zdravlje i pozitivan efekat na uspešno starenje (Krause 2006; McIntosh and Danigelis, 1995, prema Versey, Newton, 2013).

I za kraj treba istaći da uspešno stari ona osoba koja je pronašla nove aktivnosti i odlučila da ostane telesno, intelektualno, emocionalno i socijalno aktivna (Lučanin, Despot Lučanin, 2013).

3.2 Aktivno, autentično starenje

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) definiše aktivno starenje kao zdravlje, nezavisnost i produktivnost starijih ljudi (WHO, 2002). Međutim, postavlja se pitanje šta politika treba da dizajnira za one koji nisu u mogućnosti da ispune takva očekivanja.

Dobro zdravlje i učešće u raznim aktivnostima svakako su pozitivni. Vrlo malo ljudi ne bi potvrdilo da je bolje biti zdrav nego bolestan i da ne treba obezbediti mogućnosti za produktivno starenje. Poboljšanje kvaliteta života u starosti predstavlja važan cilj u istraživanjima gerontologa i postaje predmet sve većeg interesovanja istraživača, praktičara i kreatora

politika u razvijenim društvima. Ipak, iako je unapređenje kvaliteta života važan cilj gerontološke politike i svih zainteresovanih za poboljšanje dobrobiti starijih ljudi, u mnogim istraživanjima stariji se uglavnom posmatraju kao pasivni objekti ili pasivni primaoci usluga, a ne aktivni agensi sa potencijalima da aktivno utiču na okruženje (Ranjzin, 2002).

Autentično starenje (Biggs, 2004, prema Ranjzin 2010) predstavlja proces starenja dosledan pojedincu i koncipiran od vlastite kulture. Reč autentično podrazumeva samoprihvatanje, pa otuda i prihvatanje starenja. U pitanju je vlastiti identitet, nenametnut od drugih, stoga ne treba internalizovati normativne recepte aktivnog starenja.

Ranjzin (2010, 2002, 2006, 2009) podržava koncept aktivnog starenja, ali uz dodatna kritička razmatranja i predloge za proširenje definicije tog pojma. Aktivno starenje, kao konceptualna paradigma i politički okvir, ima potencijal da dalje marginalizuje značajne segmente starije populacije, tako da treba proširiti konceptualizacije starenja, uvođenjem termina „autentično starenje” da bi se uključila kulturna raznolikost starenja i promovisala socijalna inkluzija (Ranjzin, 2010). Aktivna politika starenja je problematična zbog uskog fokusa. Čini se da aktivno starenje odražava pozitivan stav prema starenju, naglašavajući ekonomski imperativ – smanjenje „tereta” za društvo. S druge strane, povećava se grupa neproduktivnih penzionera (Powell, 2001, prema Ranjzin, 2010) i pojačavaju se negativni stereotipi prema starijim ljudima kao neproduktivnim za društvo.

Ranjzinova kritika aktivnog starenja kreće se u dva pravca: prvo, predstavlja usku sliku starenja, nije u skladu sa iskustvima i prioritetima svih starijih, nenamerno otuđuje velike marginalizovane grupe starijih ljudi i ojačava društveno isključivanje. Zato se zalaže za proširen model starenja, izgrađen na temelju koncepta „autentičnog starenja”, koji priznaje i poštuje jedinstvenost i vrednuje uloge starijih. Promovisanje autentičnog starenja može da poveća socijalnu inkluziju i socijalnu pravdu za sve starije. Nažalost, slika starosti, sa fokusom na fizičko zdravlje i produktivnost, postala je jedini *dozvoljen* koncept i stiče se utisak da su druge konceptualizacije *zabranjene* (Biggs, 2001, prema Ranjzin 2010).

U istraživanjima starenja uočljiva su dva koncepta: prvi, da pojedinac može da poboljša kvalitet života menjajući svoje okruženje, a promenjeno okruženje može pozitivno da utiče na pojedinca. Drugi, starija osoba je socijalno biće, koje živi kroz dinamične interakcije sa socijalnim okruženjem i njen kvalitet života je neraskidivo povezan sa kvalitetom socijalne mreže. Na primer, kvalitet života starijih je smanjen ukoliko su zabrinuti za dobrobit svoje dece i unučadi. To se javlja u ekonomski slabije razvi-

jenim zemljama i zemljama u tranziciji, uključujući Srbiju. U zapadnoj kulturi se ističu: visoko vrednovanje nezavisnosti, autonomije i samopouzdanja, što posebno naglašeno u Velikoj Britaniji, SAD i celoj Zapadnoj Evropi. Takođe, nezavisnost, autonomiju i samostalnost promovise politika starenja u Australiji (Alston, 2007, prema Ranjzin 2010).

Te vrednosti su u oštrm kontrastu sa onima koje dominiraju, na primer, u u aboridžinskom pogledu na svet, koji karakterišu: međuzavisnost, uzajamno pomaganje i podrška, reciprocitet i složen sistem srodstva. Iako postoje neke sličnosti između iskustava starenja, kao što su: promene u fizičkoj vitalnosti, potrebama za bezbednošću, udobnošću, odgovarajućom negom, postoje i značajne razlike. Zato je uvažavanje kulturnih razlika u istraživanju i objašnjenju aktivnog starenja neophodno.

Bez obzira na te razlike, danas je zastareo stav da stariji ljudi postaju zavisni potrošači resursa kada odu u penziju. Više dokaza govori u prilog angažovanju u kući, lokalnoj zajednici, društvu i produženoj vitalnosti u sve kasnijim decenijama života. Tako Ranjzin (2002), u jednoj od svojih studija, nalazi da stariji imaju jedinstvene talente u domenima razvoja zajednice i države. I zato je važno prihvatiti stav da su stariji potrebni i da su oni važan resurs za društvo, a ne teret.

Pošto su granice ljudskih potencijala u periodu starenja malo istražene, očekuje se da će u narednim godinama različite nauke proizvesti bogatstvo empirijskih dokaza u vezi sa neiskorišćenim potencijalima starijih u mnogim domenima, kao i nove strategije i intervencije koje bi im omogućile da razvijaju svoje potencijale. Ostaje nada da će više nego ranije, starijima biti omogućeno da daju doprinos oblikovanju bolje sadašnjice, što će uticati i na buduće generacije.

3.3 Produktivno starenje

Koncept produktivnog starenja počelo je da razvija više stručnjaka (Gleason, Birren, Svanborg, Friedan Morrow-Howell *et al.*, 2001) na seminaru u Salcburgu 1982. godine. Ranije dominantno mišljenje da ljudi stariji od 65 godina ne mogu da rade, vremenom se menjalo, do shvatanja da starije osobe mogu na različite načine da se uključe u društvo, ukoliko su zdravi i to žele. Postoje tri trenda u izučavanju produktivnog starenja: demografski, ekonomski i sociokulturni.

Demografski ukazuje na to da sve veći broj ljudi živi duže i da su zdraviji, da ima ljudi od 70, 80 i 90 godina koji su fizički i mentalno funk-

cionalni, tako da mogu biti društveno angažovani. Prema ekonomskom trendu, zahvaljujući napretku tehnologije, mašine obavljaju znatno veći deo poslova nego ranije, dok su kreativnost i humani kapital potrebni, tako da stariji sa svojim iskustvom mogu značajno da doprinesu produktivnosti. Sociokulturni trend ukazuje na to da ljudi u penziji ne moraju provoditi vreme samo upražnjavajući slobodne aktivnosti, već da posle penzije mogu nastave da rade sa skraćenim radnim vremenom. To je prelazni obrazac od *skraćenog* produktivnog angažmana do potpunog prekida rada. Neophodno je da se više nauka bavi produktivnim starenjem, na primer, sociologija starenja, psihologija starenja, ekonomija starenja, biomedicina starenja, i da pomognu u dizajniranju politika usmerenih prema starima (Morrow-Howell, Hinterlong, Sherraden, 2001).

Produktivno starenje se zasniva na pretpostavci da starije osobe mogu efikasno da se bave aktivnostima koje ekonomski i socijalno doprinose društvu, u vidu plaćenog rada, volontiranja i brige o unucima. Postoje dva važna psihosocijalna objašnjenja za benefit od aktivnosti. Jedan se odnosi na mogućnosti za učenje i upotrebu sopstvenih veština u obavljanju aktivnosti. Ukoliko pojedinac ima kompetencije i sposobnost kontrole, aktivnosti dovode do uživanja i fizičkog i mentalnog blagostanja. Drugo objašnjenje se fokusira na socijalne aktivnosti u kojima se stvara osećanje pripadanja i emocionalne bliskosti sa naknadnim efektima dobiti (Baltes, 1996; Csikszentmihalyi and LeFevre, 1987; Karasek and Theorell, 1990; Clark and Watson, 1988, prema Klumb, 2004).

Proizvodni angažman u kasnijem životu je sve prihvaćenija tema širom sveta imajući u vidu rast broja starijih. Međutim, u nekim kulturama ta ideja nije prihvatljiva i može biti neprijatna. Zbog toga je od suštinskog značaja za društva saznanje o tome koji su najbolji načini za podržavanje produktivnog angažmana. Zemlje će naći različite pristupe za maksimalno povećanje produktivnog angažovanja starije populacije, ali zemlje mogu da uče i na iskustvima drugih (Morrow-Howell, Wang, 2013).

Verovatnije je da će nastati koherentniji korpus znanja o produktivnom angažmanu ako istraživači koriste zajednički teorijski okvir. Generalno, hipoteze generišu teorije srednjeg dometa. Morrow-Howell i Wang (2013) predlažu model koji je zasnovan na okviru aktivnog starenja Svetske zdravstvene organizacije (WHO's Active Ageing Framework 2002) i modelu produktivnosti u kasnijem životu koji su osmislili Sherraden *et al.* (2001). Cilj programa SZO je razvoj politika i programa koji se odnose na proces stvaranja optimalnih mogućnosti za zdravlje, učešće i bezbednost,

sa ciljem unapređenja kvaliteta života starijih. Taj okvir je najkorisniji za identifikaciju širokog opsega faktora koji utiču na produktivni angažman. Niz odrednica podržava multidisciplinarni pristup, omogućavajući da sociolozi, biomedicinski istraživači i istraživači zdravstvenih usluga pronađu zajednički jezik. Osim toga, taj okvir može da podstakne primenjena istraživanja, koja mogu direktno da daju informacije potrebne za intervencije u različitim područjima, uključujući pojedinca, servisne sisteme i okruženje.

Model produktivnosti u kasnijem životu, formiran od nekoliko autora (Bass and Caro, 1996; Sherraden, Morrow-Howell, Hinterlong and Rozario, 2001), fokusira se na proučavanje odnosa individualnih i institucionalnih kapaciteta za posao, volontiranje i negovanje drugih. Ti autori koriste izraz „institucionalni kapaciteti”, koji se odnosi na sposobnost društvenih institucija, kao što su preduzeća, javne ili privatne agencije, fakulteti (univerziteti), društvene i verske organizacije, da pomognu u angažovanju starije populacije. Oni predlažu da razvoj programa i politika olakša uključivanje starijih osoba u produktivne radne uloge, volontiranje i zbrinjavanje drugih.

Snaga tog okvira je artikulacija konkretnih rezultata i fokus na faktore koji mogu direktno uticati na javne politike i programe. Međutim, okvir SZO ima sveobuhvatniji skup faktora koji može da utiče na ishode i da obuhvati više socijalnih i kulturnih uticaja. Zbog toga Morrow-Howell i Wang (2013) predlažu spajanje dva modela. Važno je imati sveobuhvatan okvir koji podržava kulturalno specifičan i kroskulturalni rad, tako da praksa i politika mogu da se plasiraju na *kulturno smislen* način.

Smatra se da američko društvo nedovoljno podstiče angažovanje starijih i pored njihovih resursa, kao što su dobra edukacija, visoko obrazovanje, zdravlje, ekonomska stabilnost i politički potencijali. Znatno broj osoba u penziji može da nastavi sa produktivnim radom. Zato neusaglašenost između društvenog podsticaja i ličnih resursa treba da bude tema socijalne politike. Preporučuje se nalaženje načina za povećanje produktivnosti starijih i smanjenje tereta za porodicu ili decu.

Od 1990. se razvija politika povećanja produktivnosti i smanjenja zavisnosti starijih od radno aktivnog stanovništva. Mere podrazumevaju i kontinuirano, celoživotno obrazovanje, te se broj starijih na fakultetima povećao, ali to samo po sebi ne znači i obezbeđeno radno mesto. Da bi se stariji edukovali za rad i primenu novih tehnologija, Vlada je napravila programe obuke za starije. Ulaganje u obrazovanje starijih treba da bude u

skladu sa mogućnostima zapošljavanja. Međutim, i dalje su uočljive pojave nefleksibilnosti rada i starosne diskriminacije (Uhlenberg, 1992).

U analizi 37 studija na engleskom jeziku, iz perioda 1990–2011, o produktivnom angažmanu starijih (Thanakwang, Isaramalai, 2013) nailazi se na sledeće termine: produktivni angažman, produktivno starenje, produktivna aktivnost, produktivno ponašanje, društveni angažman, produktivnost starijih osoba. Izdvajaju se sledeća gledišta koja se smatraju najznačajnim u sagledavanju produktivnog angažmana – *sociološko gledište*, prema kojem se produktivno angažovanje odnosi na kapacitet pojedinca da bude plaćena radna snaga, da volontira, da može da pomogne porodici i što je moguće samostalnije brine o sebi. Iz *gerontološke* perspektive, produktivno angažovanje se posmatra kao društveno angažovanje koje se ogleda u aktivnom življenju, koje podrazumeva neku vrstu rada, brigu o sebi, pripadnost porodici, razvijenu socijalnu mrežu, duhovnost (Butler & Schechter, 1995; Register & Herman, 2010; Register & Scharer, 2010; Register *et al.*, 2011, prema Thanakwang, Isaramalai, 2013). Ranije je produktivna aktivnost bila usko povezana samo sa ekonomskom aktivnošću ili plaćenim radom, dok u poslednje vreme naučnici definišu proizvodne aktivnosti starijih kao proizvodnju roba i usluga, plaćenih i neplaćenih, a posebno uloga koje imaju socijalnu vrednost (Herzog & House, 1991; Bass, 1995; Fast *et al.*, 2006; Bass & Caro, 2001; Burr *et al.*, 2002; Dosman *et al.*, 2006; Caro *et al.*, 2009, prema Thanakwang, Isaramalai, 2013).

U definisanju produktivnog angažmana tri nauke (discipline), sociologije, gerontologije i ekonomije, postoje sledeće sličnosti: *starije osobe doprinose proizvodnjom robe i usluga ili su na neki drugi način korisne za druge i društvo, bez obzira na to da li je u pitanju plaćen ili neplaćen rad*. Produktivni angažman tako uključuje ekonomske, socijalne i duhovne aktivnosti, koje obavljaju stariji, a koje su od velikog značaja za njih lično, njihovu porodicu i društvo. Za takvu aktivnost su značajni kulturno-ekonomski faktori, institucionalni kapaciteti i individualni faktori. Tako su određene osobine ličnosti važne za nastavak aktivnosti, na primer: intelektualna radoznalost i altruizam (Komatina, 2004). Pozitivne posledice svega toga su: povećan osećaj korisnosti, poboljšanje zdravlja i blagostanje, uspešno starenje i viši kvalitet života.

Ipak je shvatanje uspešnog i produktivnog starenja, prema mišljenju nekih autora, problematično, jer predstavlja nametanje „zapadnih šablona”. Shvatanje uspešnog starenja oslanja se na vrednosti srednje klase u zapadnim društvima sa dominantnom potrošačkom orijentacijom. U suštini ne postoji univerzalno prihvaćena ideja o tome šta čini uspeh (Pahl,

1995; Thomas and Chambers, 1989, prema Torres, 2003). Osnovna ideologija koja stoji iza tog termina je u stvari – da se pomogne i olakša državi blagostanja. Feraro (2006) je ukazao na potrebu razvijanja *gerontološke mašte* – kao svesti o procesu starenja koji je različit u različitim kulturama. U pitanju je širok proces starenja, ne vrsta starenja i ne diskurs uspešnog starenja. Istraživači bi trebalo da se bave ispitivanjem uspešnog starenja bez nametanja svojih vrednosti. Neophodno je da postoje *kulturno zainteresovani gerontolozi* koji treba da prepoznaju uspešno starenje kao socio-kulturni konstrukt.

4. Kritike uspešnog, produktivnog starenja

Jedan od prvih članaka u kome se kritikuje model Rowe-a i Khan-a pojavio se 1998. kao pismo uredniku časopisa *The Gerontologist*, u kojem socijalna gerontološkinja Matilda Riley naziva model „ozbiljno nepotpunim” sa isključivim fokusom na individualni uspeh i zanemarivanjem strukturnih i društvenih faktora koji utiču na starenje (Martinson, Berridge 2014).

Neki socijalni gerontolozi više od dve decenije ukazuju na to da uspešno starenje nije samo lični čin, nego da ga treba posmatrati u socijalnom, ekonomskom i političkom kontekstu. Sistematski pregled literature o uspešnom starenju (Martinson, Berridge, 2014) i kritikama modela nalazi u preporukama dve vrste rešenja: smanjenje kriterijuma, s obzirom na veoma nisku prevalencu uspešnog starenja, i proširivanje modela dodavanjem novih kriterijuma.

Tako jedno istraživanje, primenjujući model Rowe-a i Khan-a, nalazi da je uspešno starenje učestalo kod više od 11,9% ljudi, u dobi od 65 i više godina, a drugo u kojem su korišćeni blaži kriterijumi ukazuje na učestalost od 3,3% do 33,5% (McLaughlin, Connell, Heeringa, Li, and Roberts, 2010; McLaughlin *et al.*, 2012 prema Martinson, Berridge, 2014). Istraživači smatraju da su kriterijumi uspešnog starenja previše uski da bi bili korisni za javnozdravstvene svrhe, dok McLaughlin i saradnici (2010) preporučuju smanjenje cenzusa ili snižavanje kriterijuma, uz očuvanje temelja modela Rowe-a i Kahn-a.

Uspešno starenje posmatrano u šest dimenzija (Aldwin & Glimer, 2003 prema Dube and Choyal, 2012) uključuje: dobro zdravlje (po ličnoj

proceni ispitanika); vreme trajanja invalidnosti; dobro mentalno zdravlje; objektivnu socijalnu podršku; nepostojanje fizičkog invaliditeta kod starijih od 75 (po lekarskoj proceni), zadovoljstvo životom. Životna satisfakcija se odnosi na više oblasti, kao što su: brak, prihodi od rada, deca, prijatelji i socijalni kontakti, hobi, servisi za aktivnosti u zajednici, religija, rekreacija ili sport (Ingle & Nath, 2008, prema Dube and Choyal, 2012).

Sandra Torres (2003) iznosi svoje kritičke stavove prema definisanju uspešnog starenja, najpre analizirajući definiciju uspešnog starenja Baltes-a i Baltes-a (1990), a potom Rowe-a i Kahn-a (1987). Prva definicija ističe tri važne strategije za uspešno starenje: izbor, optimizam i kompenzaciju – kao značajne u borbi sa izazovima starenja. Taj model zanemaruje uticaj kulture na izbor strategija za uspešno starenje, smatra autorka, i navedene strategije nisu jedine i neizbežne. Na sličan način može da se problematizuje i definicija uspešnog starenja Rowe-a i Kahn-a (1987), koja glasi: uspešni stariji su oni koji su u stanju da potvrde svoje fizičke sposobnosti. Moglo bi se tvrditi da je njihova definicija oblikovana vrednosnom orijentacijom čovek – priroda, za koju se veruje da je karakteristična za dominantnu američku kulturu. Još je davne 1968. Margaret Clark (1967: 56, prema Hurwicz, 1995) zamerala antropolozima što se u objašnjavanju svoje kulture najviše oslanjaju na stavove Amerikanaca prema starenju, koji u stvari ignorišu taj deo životnog ciklusa.

Shvatanje uspešnog starenja ne mora da se zasniva samo na vrednosnim orijentacijama na kojima se zasnivaju neke od vodećih paradigmi uspešnog starenja. Ostale vrednosne orijentacije mogu biti korisne kao polazne tačke za konceptualizovanje uspešnog starenja. Polazak isključivo od vrednosnih orijentacija koje podržava većina gerontologa je stoga problematična jer je to sinonim za nepoštovanje drugih načina osmišljavanja tog pojma.

Druga kritičarka uspešnog starenja Trish Carroll (2007) govori o „preduzećima za starenje” koja su navodno servisi za potrebe starih, a u stvari samo akumuliraju bogatstvo, moć i ugled za sebe i svoje akcionare. U pitanju su preporuke, kao: aktivnosti u penziji, produktivne godine, putovanja, lični razvoj, ali one se odnose samo na belce iz srednje klase. Takođe navodi reklame za stare za estetsku hirurgiju, aktivnu seksualnost itd. Reklame prikazuju penzionere dobrog izgleda, elegantno obučene, u punoj fizičkoj kondiciji, a takve slike poriču bolest, invalidnost i smrt.

Istraživači treba da budu oprezni u korišćenju termina *uspešno starenje* i svega što se podrazumeva pod tim terminom i da razmotre političke motive za njegovu upotrebu, da ne bi došli u situaciju da promovisanjem uspešnog starenja doprinesu ejdžizmu i diskriminaciji starijih (Dillaway, Byrnes, 2009). Treba postaviti pitanja ko i zbog čega podržava diskurs

uspešnog starenja i koje su to društveno-političke snage. Mnogi istraživači se takođe bave preispitivanjem tog diskursa (Estes, 2001; Holstein & Minkler, 2003; Martinson & Minkler, 2006; Minkler & Fadem, 2002; Rudman, 2006; Schulz, 2001, prema Dillaway, Byrnes, 2009).

Pozitivni ejdžing diskursi nastali su u akademskoj, medicinskoj, političkoj i popularnoj literaturi u poslednjih nekoliko decenija, tako da se govori o: uspešnom starenju, produktivnom starenju, nezavisnom starenju, zdravom starenju, aktivnom starenju, dobrom starenju, pozitivnom starenju, normalnom starenju (Angus & Reeve, 2006; Estes, 2001; Kaufman *et al.*, 2004; Rudman, 2006, prema Angus and Reeve, 2006), koje Dillaway i Byrnes (2009) smatraju veoma sličnim i navode da više autora nalazi da je upotreba tog diskursa u stvari povezana sa ekonomskom dobiti za društvo, smanjenjem troškova starenja, i da društvo želi da pronade načine da smanji gubitke izazvane starenjem.

Starenje se ne posmatra kao biosocijalni proces koji zahteva razvoj novih uloga i stavova, koji su povezani sa društvenim kontekstom, već kao igra u kojoj može da se pobedi ili izgubi. Na osnovu toga se pojedinci *dijagnostikuju* kao uspešni ili obični. Uspešno starenje podrazumeva da pojedinci mogu da kontrolišu bolest, rizik od bolesti, mentalno zdravlje i blagostanje i nivo interakcije sa drugima. Drugačije starenje deluje nepoželjno i treba ga sprečiti (Kaufman *et al.*, 2004, prema Dillaway i Byrnes, 2009).

Kritičari uspešnog ili produktivnog starenja u SAD i Kanadi (u poslednjoj deceniji) povezuju taj diskurs sa promovisanjem privatne nege starijih, što znači nege koju preuzimaju članovi porodice da bi se smanjili troškovi države za formalnu negu i brigu. Upravo je uspešno starenje povezano sa *nepotrebnim angažovanjem* – fizičkim i emocionalnim zbrinjavanjem od društvenih institucija (Dillaway, Byrnes, 2009).

U tekstu koji sledi iznećemo obimno istraživanje autora Martinson-a i Berridge-a (2014) o modelima i kritikama uspešnog starenja. Na osnovu sistematskog pregleda literature, korišćenjem tekstova iz časopisa iz oblasti socijalne gerontologije, objavljenih u periodu 1987–2013, analizirana su ukupno 453 teksta. Šezdeset sedam članaka je ispunilo kriterijume.

Neki od autora smatraju da uspešno starenje počiva na starom neoliberalnom ideološkom temelju. Upravo usmeravajući odgovornost na pojedinca, koji treba da održi fizičke i kognitivne funkcije, paradigma uspešnog starenja služi naporima da se ograniči odgovornost države, i to u obezbeđivanju socijalne i drugih vrsta podrške za starije i za osobe sa invaliditetom, a posebno da se bavi socijalnom i strukturalnom nejednakošću, koje na prvom mestu stvaraju bolest i invalidnost (Dillaway & Byrnes, 2009; Minkler, 1990; Morell, 2003; Scheidt *et al.*, 1999; Sinding

& Gray, 2005). Uspon paradigmi uspešnog i produktivnog starenja 1980. i 1990. poklopio se sa rastom konzervativizma koji je pokušao da optuži državu blagostanja, posebno socijalne i zdravstvene programe, za američku ekonomsku krizu. Takođe se govori o krivici starijih zbog neuspeha da pravovremeno spreče invalidnost ili zavisnost. Vlada shvata starenje stanovništva kao teret i koristi ga kao „alat za unapređenje negativne konceptualizacije starenja i smanjenje brige javnosti za starenje pojedinaca” (Dillaway and Byrnes, 2009: 708–709).

I mediji podržavaju i reprodukuju diskurse uspešnog starenja. Prikazuju se intervjui sa starijima, fokusirani na ličnu kontrolu, izbegavanje bolesti i invalidnosti i vrednovanje uspešnih nad neuspešnim.

Leibing (2005) je pregledom brazilske štampe u periodu od 1967. do 2002. otkrio sličnu kritičku zabrinutost zbog popularne prezentacije uspešnog starenja. Mnogi stariji u Brazilu žive u siromaštvu, sa nedovoljno ozbiljnim socijalnim programima, koji treba da zadovolje njihove osnovne potrebe.

Predloženo je da se koristi multidimenzionalni model uspešnih kriterijuma starenja, da se uključi subjektivno mišljenje i značenje uspešnog starenja. Predstavljeni su i alternativni idealni modeli, često utemeljeni na istočnoj filozofiji.

Kritičari su istakli da pravdom orijentisani modeli socijalnog starenja moraju da uzmu u obzir strukturne uticaje na starenje i da identifikuju politike, institucije i strategije zajednice koji mogu da osnaže ekonomsku bezbednost, sigurno stanovanje, antidiskriminaciju i zaštitu dostojanstva i identiteta starijih osoba (Angus & Reeve, 2006; Minkler, 1990; Morell, 2003; Scheidt *et al.*, 1999; Stone, 2003, prema Martinson, Berridge, 2014).

Visoke norme uspešnog starenja mogu uticati negativno na starije osobe sa hroničnim zdravstvenim problemima (koji nisu u stanju da ih ispune). Upravo stariji sa takvim problemima mogu biti obeleženi kao moralno neodgovorni i društveno nepoželjni, tako da model uspešnog starenja može više da škodi starijima nego da im *pomaže*.

Stručnjaci su dali preporuke za pravedniji, realniji okvir za razumevanje starosti, i to pogled na starenje koji prepoznaje raznolikost stanovništva, uključujući i one sa invaliditetom i bolestima (Minkler, 1990; Morell, 2003; Scheidt *et al.*, 1999, prema Clarke and Griffin, 2008). Kritike modela uspešnog starenja odnose se i na nerealan prikazivanje starosti bez bolesti i invalidnosti. Grupa autora (Butler, Fujii & Sasaki, 2011; Harris, 2008; Harris & Keady, 2008; Wild, Wiles, & Allen, 2013; Liang & Luo, 2012; Jianbin, 2010; Leder, 1999, prema Clarke and Griffin, 2008) predstavila je alternativne idealne modele, fokusirane uglavnom na pojedinca, ali u više holističkih varijanti tradicionalnih uspešnih modela starenja. Ti

novi modeli prihvataju gubitak i u njih su integrisani – duhovno i drugi kvaliteti značenja i identiteta, često pod uticajima istočne filozofije, poput budizma.

Predloženi modeli uključuju *balansirano starenje*, *rezilijentno starenje*, *harmonično starenje* i druge holističke i duhovne modele. Ti kritičari su odbacili uspešno starenje kao jedino i tražili više univerzalnih modela koji svim pojedincima daju jednaku šansu da ostare dostojanstveno.

Ipak, modeli uspešnog starenja predstavljaju dominantan konstrukt u socijalnoj gerontologiji. U pitanju su ograničeni i loše definisani okviri uspešnog starenja. Predstavljena razmatranja i kritike modela su slični, te su stoga autori ponudili četiri različite vrste preporuka o tome šta socijalni gerontolozi treba da urade sa modelom uspešnog starenja, a to je: da ga prošire, personalizuju, odbace ili preformulišu i preimenuju.

5. Demografija starenja u svetu

Ljudski vek je ranije bio znatno kraći nego polovinom 20. i početkom 21. veka. U svetu je 1870. bilo 3% stanovnika starijih od 65 godina (1,2 miliona), 1900. 4% (3 miliona), 1976. 10,7% (22,9 miliona). Očekivana dužina života je 1900. godine bila 47 godina, a 1974. 72 godine. Na primer, 1900. 60% ženske populacije u SAD nije bilo u braku jer žene nisu živele do godina za udaju, umirale su pre porođaja, dok su jedan broj neudatih činile udovice (Brody, 1978). U 18. veku je samo trećina Evropljana koji su doživeli 60 godina imala dete (Wrigley, 1979, prema Thane, 2013). Čak je i ispitivanjem preistorijskih lobanja utvrđeno da je ljudski vek bio znatno kraći. Tako su u ispitivanju 187 lobanja nađene samo tri koje su pripadale ljudima starijim od 50 godina (Vieillesse, 1961, prema Minoa, 1994).

U 20. veku napredak u medicinskoj tehnologiji i poboljšanje javnog zdravlja uticali su na produženje životnog veka (Morrow-Howell & Yi Wang, 2013) tako da početkom 21. veka starenje predstavlja glavnu odliku demografskog razvitka, i to posebno u zapadnim društvima (Bobić, 2013). Ipak, žene žive duže, a razlog veće smrtnosti muškaraca povezuje se sa češćim kardiovaskularnim oboljenjima, karcinomima, alkoholizmom, ali i ređim kontrolama zdravlja (Bobić, 2007).

Porast životnog veka u drugoj polovini prošlog veka bio je gotovo potpuno pripisan padu mortaliteta, u vezi sa medicinskim napretkom, na primer, u tretmanu hipertenzija, i poboljšanju socioekonomskih uslova. Međutim, u mnogim zemljama, širom sveta, opadaju i mortalitet i fer-

tilitet. Niže stope moratiliteta (koje se kreću od 5 do 25 promila) imaju uglavnom razvijene države sa visokim kvalitetom života, dok države u razvoju imaju visoku i opštu i specifičnu stopu smrtnosti (Bobić, 2007: 83). Znači da su nizak fertilitet i porast dugovečnosti *zajedno* usloveli porast stope starije populacije. Tako je u Velikoj Britaniji na početku 20. veka u proseku 74 osoba godišnje doživelo 100 godina, a krajem veka oko 3000. U Japanu je 1960. bilo 144, a 1997. godine 8.500 stogodišnjaka (Thane, 2013). Danas oko 53% starijih živi u Aziji. Međutim, važno je istaći značajan uticaj društvenog konteksta na povećanje životnog veka, a kao primer se navodi ujedinjenje Istočne i Zapadne Nemačke, posle pada Berlinskog zida, dok se sa druge strane, povećanje smrtnosti u populaciji starijih muškaraca povezuje sa tokom tranzicije u Hong Kongu i *povratak* Kini (Knoops *et al.*, 2004, prema Dominguez *et al.*, 2009).

U literaturi nailazimo na podatke da će stopa starijih biti dva do tri puta veća do kraja 21. veka i da će nastati sledeći problemi – smanjenje broja radnika koji mogu da daju doprinos za penzioni sistem (narušavanje održivosti penzionog sistema), povećanje poreza, produženje zaposlenosti preko 65 godine, narušavanje održivosti sistema zdravstvene zaštite, promene na tržištu rada, u obrazovnom sistemu i u samoj državi blagostanja. Zato se starenje stanovništva smatra ozbiljnim problemom za kreatore politike i ekonomiste. Zapadna društva su zabrinuta zbog sve većeg broja starijih ljudi, a posebno institucije imaju problem kako da obezbede resurse za stare.

Starenje stanovništva se shvata različito, i to kao *ekonomska katastrofa*, s jedne strane, i kao *bezopasna pojava*, s druge, dok je većina ekonomista negde na sredini između tih stavova (Lee, Mason, 2010). Tako neki od stručnjaka smatraju da starenje stanovništva ne mora da vodi ka dubokoj i neizbežnoj krizi, ukoliko postoji spremnost da se preduzmu određene mere i promene u društvu, političkim odlukama, u firmama i među pojedincima. Od suštinskog je značaja da se odmah započne neophodna transformacija, koja se odnosi na kompanije. Cilj je da se uslovi rada i ponašanje pojedinaca prilagode kontekstu, to jest poboljšanju radnih sposobnosti i održavanju zdravlja starijih radnika i da se u tome napravi dobar balans. Pozitivna posledica bi bila osnaživanje ljudi da duže ostanu u radnom odnosu (Falkenstein, Möller, Staudinger, 2011). Takođe se ističe da će porast broja ljudi koji zavise od drugih biti ublažen smanjenjem broja mladih zavisnih od drugih. Povećaće se veličina radne snage, a padom fertiliteta i učešće žena u radnoj snazi. Ta činjenica pokazuje da starenje stanovništva ne znači opasnost i *svetsku krizu* (Bloom *et al.*, 2013).

5.1 Projekcije demografskih promena u Evropi i svetu

U svetskoj populaciji je 2006. broj starijih od 65 godina iznosio 7,5%, a do 2030. se predviđa povećanje na 12,5%. Prema izveštaju Ujedinjenih nacija (Odeljenje za stanovništvo), broj starijih od 60 godina porašće od 11% na 22%, 2050. godine, što će predstavljati 22% stanovništva sveta. U svetu će, prema projekcijama, od 1950. do 2050. stanovništvo porasti za 3,7 puta, broj starijih od 60 za 10 puta, a broj starijih od 80 čak za 26 puta (Bloom *et al.*, 2013). Smatra se da će u mnogim zemljama bebe rođene danas živeti do 100 godina (Christensen *et al.*, 2009, prema Morrow-Howell & Yi Wang, 2013).

Evropska komisija je u Izveštaju o starenju stanovništva (2011: 20 prema Zdravković i sar., 2012), a na osnovu projekcija demografskih promena u Evropskoj uniji, za period 2010–2060, istakla smanjenje populacije od 15 do 64 godina i znatno povećanje starijih. U razvijenim zemljama broj starijih od 65 i više godina kreće se od 16% do 18% (Rašević, 2014).

U svetu je 2010. godine bilo 87 miliona starijih, očekuje se da će ih 2050. godine biti 150 miliona, a 2060. 152,7 miliona. U zemljama u razvoju se do 2030. očekuje povećanje za 140% (National Institute on Aging, 2007; World Population Prospects, 2008; Global Health Action 2008, prema Ng *et al.*, 2010).

U narednih nekoliko decenija čak i zemlje sa najvećim stopama starije populacije doživće i dalje povećanje stope (Lee, Mason, 2010). Koeficijent demografske zavisnosti starog stanovništva (broj starijih od 65 i više na 100 stanovnika starih 15–64 godine) u narednih 50 godina verovatno će se udvostručiti, od 26 2010. na 52,5 2060. godine.

Broj starijih osoba se povećao i u zemljama sa niskim i srednjim dohotkom i velikim brojem stanovnika. Japan danas ima najveći broj stanovnika starijih od 60 godina, a UN procenjuju da će 2050. godine 42 države imati veći broj starijih od 60 godina nego Japan danas (Bloom *et al.*, 2013).

5.1.1 Projekcije demografskih promena u SAD

Prvog januara 2011. tačno u ponoć, najstarija beba iz *baby-boom* generacije napunila je 65 godina (u pitanju su osobe rođene između 1946. i 1964). To je najveća generacija u američkoj istoriji (Moris, 2013). Inače se do 2050. godine predviđa da će u SAD živeti 21% ljudi starijih od 65 godina (Hood, 2003).

Primarni uzrok starenja u SAD tokom 20. veka je pad fertiliteta. U prvoj trećini 21. veka očekuje se nizak fertilitet i starenje stanovništva, mada postoje razlike u fertilitetu u pojedinim etničkim grupacijama. Pad stope smrtnosti među starijom populacijom doveo je do povećanja stope starijih od 80 i 85 godina (Myers, 1990, prema Uhlenberg, 1992). U SAD je veći broj starijih od 65 nego mlađih od 15 godina (U.S. Census Bureau 2008 prema Morrow-Howell & Yi Wang, 2013).

Jedan od ključnih izazova u SAD je kako održati ili poboljšati ekonomsko blagostanje među starijim osobama jer trenutno najbrže raste starosna kategorija preko 80 godina. Ekonomski status starijih poboljšao se između 1960. i 1990, tako da je procenat starijih koji su imali primanja ispod linije siromaštva sa 35% pao na 12% (Uhlenberg, 1992). Brojne studije u SAD pokazale su da je ekonomska dobrobit starijih poboljšana u proteklih 50 godina (Crown, 2001; Schulz, 2000, prema Chou *et al.*, 2014). Međutim, i pored tog poboljšanja sledeći podaci ukazuju na to da od ukupno 38,9 milona ljudi starijih od 65 godina, 3,7 milona živi ispod granice siromaštva, a više od 50% čine žene koje nemaju zdravstveno osiguranje (U.S. Department of Health and Human Services Health Resources and Services Administration on Aging, 2009; Weitz & Estes, 2001, prema Field-Springer, 2012). S obzirom na to da žene žive duže od muškaraca, imaju i hronične bolesti, a među siromašnima se, zbog nedostupnosti zdravstvenih usluga, često javlja invalidnost. I pored toga što su stariji građani u SAD aktivniji i više se oslanjaju na lične resurse nego ikada ranije (Fozard, Reitsema, Bouma, & Graafmans, 2000, prema Field-Springer, 2012), ipak jedan broj starijih, posebno žena, ima ozbiljne probleme – somatske i mentalne tegobe, a malo resursa, tako da teško dolaze do zdravstvenih usluga i socijalne podrške.

Upravo održavanje kvaliteta života, uprkos postojanju neminovnih promena u funkcionalnosti, predstavlja jedan od glavnih izazova ustarenju društava (Tovel, Carmel, 2014).

5.1.2 Hong Kong

Slično kao i u drugim zemljama, velike promene u očekivanom trajanju života i fertilitet, rezultirale su brzim starenjem stanovništva u Hong Kongu. Očekuje se porast broja ljudi od 65 i više godina, i to od 11% od ukupnog broja stanovnika u 2001. na 24% do 2031. godine. Starenje stanovništva je ozbiljan izazov za kreatore politika u pogledu društvenih, ekonomskih i političkih pitanja u Hong Kongu (Chou, Chow, Chi, 2014).

5.1.3 Kanada

I u Kanadi je uočljiv trend sve bržeg povećanja broja pojedinaca starijih od 65 godina. Ova starosna kategorija činila je 11,5% od ukupnog stanovništva u 2006, ali se očekuje rast do 20% do 2026. godine (National Advisory Council on Aging, Minister of Public Works and Government Services, 2006; Minister of Public Works and Government Services, prema Liffiton *et al.*, 2012). Pretpostavlja se da će 2036. godine porasti životni vek muškaraca za 4 godine, a žena za 3,4 godine, uz stopu fertiliteta od 1,63 dece po ženi, koja će ostati ista (Denton, Spencer, 2009). Od kada su *baby-boomers* napunili 65 godina, kontinuirano starenje se nastavlja, a samim tim se povećava zavisnost starijih od mlađih. U Kanadi se već osećaju problemi starenja u mnogim sektorima, i to na finansiranje penzija, na zdravstvenu zaštitu i povećane troškove zbog invalidnosti (Palacios, 2002, prema Liffiton *et al.*, 2012).

5.1.4 Japan

U modernom Japanu odvija se jedan od najdramatičnijih demografskih procesa starenja stanovništva, koji do sada nije zabeležen. Smanjenje stope fertiliteta u kombinaciji sa produženjem života, uzrokovalo je brzo starenje u posleratnom japanskom društvu. Ove demografske promene u kombinaciji sa kulturno-ekonomskim, strukturnim i ekonomskim promenama, uticale su na način života, porodicu, odnose i očekivanja starijih Japanaca (Traphagan and Knight, 2003, prema Willcox *et al.*, 2007).

U Japanu su produžene godine starosti za odlazak u penziju sa 60 na 65, što i ljudima koji su stariji od 45 omogućava da nađu posao. Tako se procenat zaposlenih muškaraca, starosti 60–65, povećao od 71% 2006. na 77% 2009. godine (Seike, 2008, prema Bloom, Borsch-Suoan, McGee, Seike, 2013).

Japanke, za sada, imaju najduži životni vek u svetu, sa prosečnim očekivanim životnim vekom većim od 85 godina. Žene sa Okinave najduže žive od svih Japanaca, sa očekivanim trajanjem života preko 86 godina (Japanese Ministry of Health, Labour, and Welfare, 2006, prema Willcox *et al.*, 2007).

5.1.5 Češka

U Republici Češkoj, koja ima ukupno 10,5 miliona stanovnika, veći broj čine stariji u odnosu na mlade ispod 15 godina. U 2011. godini prosečni životni vek bio je oko 75 godina za muškarce i 81 za žene (CSO, 2013, prema Andel, 2014), što je neznatno više od većine zemalja istočne

Evrope, ali niže u odnosu na većinu zemalja zapadne Evrope. Među starijim odraslim, 61% čine žene. U poređenju sa drugim zemljama bivšeg istočnog bloka, prosečni životni vek je viši nego u Bugarskoj (70 godina za muškarce, 81 za žene), Mađarskoj (71 godina za muškarce, 79 godina za žene) i Rumuniji (70 godina za muškarce, 78 godina za žene). Međutim, manji je od očekivanog trajanja života u zapadnoevropskim zemljama, poput Belgije (78 godina za muškarce, 83 godina za žene), Švedske (80 godina za muškarce, 84 godina za žene) i Španije (79 za muškarce, 85 godina za žene) (Eurostat, 2013, prema Anđel, 2014).

Kardiovaskularne bolesti predstavljaju uzrok oko 50% svih smrtnih slučajeva u Češkoj i to je jedna od najviših stopa u Evropi. Loše životne navike, koje se posebno odnose na visok nivo konzumacije alkohola, visoku stopu nikotinizma, unos masne hrane, u odnosu na većinu drugih evropskih zemalja i SAD, u kombinaciji sa relativno niskim troškovima za promociju zdravlja, pojavljuju se kao važan faktor povezan sa visokom stopom smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti (Anđel, 2014).

5.1.6 Francuska

Sredinom dvehiljaditih, Francuska je imala prosek sličan zemljama EU po broju stanovništva starog 65 i više godina – 16%. Tada je imala veći procenat stanovništva od 65 i više godina u odnosu na Irsku (11%) i Holandiju (13%), ali manji od Italije (18%) (Gaymu, 2005: 12 prema Béland and Viriot Durandal, 2012). U narednih nekoliko decenija, udeo francuske populacije starosti 65 i više godina stalno se povećavao, da bi prema predviđanjima dostigao oko 25% u 2030. i skoro 30% u 2050. godine. Demografski porast populacije od 85 i više godina biće i brži. Od 1800. do 1900. u Francuskoj je prosečni životni vek na rođenju porastao sa 30 na oko 45 godina. U 2004. prosečni životni vek dostigao je 80 godina. Kao i u SAD i u mnogim drugim razvijenim zemljama, Francuskinje, u proseku, žive duže nego Francuzi (Pison, 2005: 2, prema Béland and Viriot Durandal, 2012). Jedan od dva glavna faktora u trendu starenja je pad nataliteta. Kao i većina drugih razvijenih zemalja, od sredine šezdesetih do sredine sedamdesetih, Francuska je bila svedok oštrog pada stope ukupnog fertiliteta od oko 2,8 do 1,8 dece po ženi. Situacija se stabilizovala nakon toga i u Francuskoj nikada nije došlo do pada ispod 1,6, u odnosu na situaciju koja se desila u drugim evropskim zemljama, kao što su Mađarska, Italija, Poljska i Španija. U stvari, od 1975. fertilitet – totalna stopa fertiliteta je skoro stabilna na oko 1,8 deteta po ženi, sa blagim smanjenjem početkom 1990. i blagim rastom od 2000. (Toulemon, Pailhé, & Rossier, 2008: 507,

prema Béland and Viriot Durandal, 2012). To povećanje totalne stope fertiliteta (TSF) nastavljeno je u drugoj polovini decenije, čak i nakon početka velike recesije 2010. godine, tako da je TSF dostigla 2,00 dece po ženi. Razlog može da bude postojanje socijalne podrške – uključujući plaćena roditeljska odsustva, razne novčane pomoći za porodicu – materijalna pomoć posle rođenja deteta, pomoć i objašnjenja mladima u donošenju odluke da imaju decu tokom recesije, na primer, da je državna podrška ipak manje neizvesna od tržišta rada.

5.1.7 Španija

Španija je jedna od evropskih zemalja sa značajnim društvenim promenama u 21. veku, koje su nastale pod uticajem starenja stanovništva u kombinaciji sa niskim fertilitetom, što će, prema projekciji, dovesti do udvostručavanja stope starije populacije. Demografsko starenje predstavlja izazov i utiče na živote ljudi, porodice, ekonomiju, javne finansije i reorganizaciju zdravstvenog i socijalnog sistema. Trenutno je starija populacija posebno ugrožena zbog ekonomske krize u Španiji, koja je uslovlila potrebu za novim politikama i sistemima za zaštitu starijih osoba. Penzioni sistem je izložen najvećem riziku u sprezi sa mogućim promenama u nacionalnom sistemu zdravstvene zaštite. U januaru 2012. godine, bilo je 8.221.047 odraslih, starosti 65 i više godina, koji čine 17,4% ukupne populacije (47.212.990). Najveći je rast populacije starosti 80 i više godina, što predstavlja 5,3% ukupne populacije. Među starijim osobama ima 35% više žena nego muškaraca. Španjolke imaju prosečan životni vek 85,4 godina, koji je najveći u EU, a Španci 78,7 godina, slično kao Holanđani (79,9 godina) i Šveđani (INE, 2012a; Davey, Malmberg, & Sundström, 2013; Eurostat, 2013a prema Serrano *et al.*, 2014).

Bejbi-bum generacije, rođene između 1957. i 1977. trenutno u dobi između 35 i 55 godina, sada su radno sposobne. Između tih godina rođeno je skoro 14 miliona ljudi, znači 4,5 miliona više nego u prethodnih 20 godina. Bejbi-bum generacije će oko 2020. pripadati starijoj populaciji koja će biti zastupljena u velikom procentu, zbog više faktora: povećanja očekivanog trajanja života, smanjenja mortaliteta, razvoja u zdravstvenom sistemu, javnoj higijeni, regulisanju prihoda i poboljšanju ishrane (Serrano, Latorre, and Gatz, 2014). Istovremeno, stope plodnosti biće niske, a u poslednjih 25 godina one su među najnižim u evropskim zemljama (Béland & Viriot Durandal, 2013, prema Serrano *et al.*, 2014). Zajedno, ti faktori su doprineli inverziji piramide stanovništva. Sada prvi put ima više starijih od 65 godina nego dece između 0 i 14 godina.

5.1.8 Ex Jugoslavija

Demografske projekcije za Hrvatsku za period 2005–2050. pokazuju da će se učešće starijih povećati od 16,8% u 2005. na 27,3% u 2050. godine. Slične prognoze važe i za Federaciju Bosne i Hercegovine, Republiku Srpsku, Makedoniju i Crnu Goru (Zdravković, Domazet, Nikitović, 2012).

6. Demografija starenja u Srbiji i Beogradu i penzioni sistem

Srbija na početku 21. veka spada u deset demografski najstarijih zemalja sveta, sa tendencijom porasta udela starije (preko 65 godina) i najstarije populacije (preko 80 godina). Prema demografskoj starosti, stanovništvo centralne Srbije i Vojvodine je iznad evropskog proseka, a prema projekciji, sredinom 21. veka u tim delovima će svaki treći stanovnik imati preko 65 godina (Bobić, 2013; Penev, 2002). U Srbiji živi 17,4% (preko 1.250.000) starijih u ukupnoj populaciji, dok 21,6% čine stariji od 65, u odnosu na mlađe od 15 (Rašević, 2014).

Od sedamdesetih godina životni vek u Srbiji, kao i u svetu, značajno je produžen. Žene žive u proseku duže od muškaraca, tako da se može govoriti o procesu *senilizacije i feminizacije starih* (Bobić, 2013). Prema podacima iz 2002. godine, prosečno najduže živi stanovništvo Kosova i Metohije (72,8 godina i 78,0 godina respektivno), dok su regionalne razlike manje izražene i kreću se od 67,7 do 72,8 godina za muškarce, a 73,2 do 78,0 godina za žene. Dužina života stanovništva, tadašnje Jugoslavije, ispod je dostignutog u razvijenim zemljama, tako da je nivo srednjeg trajanja života u Jugoslaviji Švedska dostigla još pedesetih godina (Radivojević, 2002). Porast stope starije populacije uslovio je ne samo porast dugovečnosti, već i nizak fertilitet.

Dinamiku specifičnih stopa fertiliteta u Vojvodini, prema popisu iz 2002. i 2011. godine, karakteriše pomeranje od ranije dominantnog uče-

šća žena od 20–24 i 25–29 na grupe od 30–35 i 34–39. Iako je najveći broj rađanja i dalje u starosnoj grupi 25–29, ipak su u pitanju znatno niže vrednosti, sa daljim opadanjem u odnosu na ranije periode, a trend je rađanje u kasnijim godinama. Tako se povećavaju stope fertiliteta u starosnoj grupi 40–44, od 3,76 (2002) na 5,26 (2011). Odgađanje materinstva ka starijem uzrastu može se posmatrati kao fenomen koji je kulturno uslovljen (u ovom regionu postoji duže vreme) i povezan sa strukturnim barijerama: nezaposlenost i opšta ekonomska nesigurnost, potom polarizacija životnih ciljeva, diverzifikacija uloga žena, lične potrebe povezane sa životnim stilom, samorealizacija i individualizacija (Veljović, Paunović, 2014). Beograd, zbog velikog udela starijih u strukturi stanovništva, spada u grupu demografski najstarijih populacija. Posebno je intenzivan proces starenja starih, odnosno povećanje i apsolutnog broja i udela lica starijih od 75 i 80 godina u ukupnoj populaciji (Penev, 2004). S druge strane, analiza stopa mortaliteta 2004. u odnosu na 1991. po starosti, ukazuje na to da se povećao nivo smrtnosti starog stanovništva (65 i više godina) i da su se stope smrtnosti među najstarijima (85 i više) udvostručile (Rašević, Penev, 2004).

U Beogradu se broj stanovnika u periodu od 1953. do 2002. godine povećao za 844.000 (indeks rasta 215) (Penev, 2004). Međutim, od 1992. godine, stanovništvo Beograda se ne obnavlja prirodnim putem i smanjen je negativan prirodni priraštaj (apsolutni broj –3.717, a stopa –2,4 promila) (odnosi se na 2004). Iako se stopa rađanja stabilizovala 2000. na nivou od skoro 1,5 deteta po ženi, to je 30% ispod nivoa potrebnog za prostu reprodukciju (Penev, 2005).

Uzrok niskog fertiliteta je odgođeno rađanje, tako da u Beogradu, posebno u centralnim gradskim opštinama, oko 60% žena od 25 do 29 godina i svaka treća žena od 30 do 34 godine nije rodila nijedno dete. Tako se stanovništvo Beograda uvećavalo samo putem migracija, uglavnom prisilnih. Od 1991. do 2002. registrovano je 208.000 doseljenih osoba, dok je broj iseljenih iznosio 161.000, pre svega, mladih i obrazovanih (Rašević, Penev, 2004).

Proces starenja stanovništva, različitog intenziteta, uočljiv je u svim beogradskim lokalnim zajednicama, a posebno je intenzivan proces u Starom gradu, na Savskom vencu i Vračaru. Tako je Vračar bio najstarija beogradska opština 1991. godine. Na teritoriji Beograda ima najmanje 20.000 staračkih domaćinstava (prema procenama socijalnih službi i nevladinih organizacija), od kojih su 10% korisnici službe pomoći u kući (Pecija Urošević, 2010). U šest opština u urbanom području Beograda smanjen je broj stanovnika i prirodnim padom i migracijama. Stari grad i Novi Be-

ograd beleže minimalnu godišnju promenu stope stanovništva i godišnju stopu prirodne promene (Živanović i sar., 2014).

Stopa siromaštva starijih u Srbiji je 9,6%, među kojima je veći broj žena i osoba bez osnovne škole. U Beogradu su tri petine penzionera dobijale penziju manju od prosečnog iznosa (18.768,00) (Republički zavod za statistiku, 2007, RFPIO – Beograd, 2007, prema Pecija Urošević, 2010)

Odnos zaposlenih koji uplaćuju doprinose u penzioni fond i broja penzionera treba da bude 3:1 da bi postojeći penzioni sistem u Srbiji funkcionisao, ali se već nepovoljan odnos pogoršao u periodu 2001–2012, od 1,35:1, na 1,01:1. Tako se manjak u penzionom fondu ubrzano povećava, a time i potreba za transferima iz budžeta. Sve to govori o ugroženosti standarda penzionera i njihovom sve većem siromaštvu u poslednjih deset godina (Šuković, 2013). Prosečna penzija u avgustu 2013. iznosila je 23.456 dinara, dok je u odnosu na isti mesec prethodne godine realno smanjena za 2,9%. Prosečna penzija u tom mesecu iznosila je samo 52,4% prosečne neto zarade (Ministarstvo finansija i privrede RS, 2013, prema Šuković, 2013). Uzrok ne/održivosti penzionog sistema je smanjenje zaposlenosti, penzionisanje pre navršenih punih godina radnog staža (58%) ili godina života (61%) (MMF, 2011, prema Zdravković i sar., 2012). Uslovi za odlazak u starosnu penziju će se pooštavati, iz godine u godinu do 2023, tako da će pun radni staž biti 40 godina za muškarce i 38 za žene, te će Srbija nastaviti da se približava zemljama EU.

Upravo je *baby-boom* generacija danas izazov za održivost penzionog sistema u Srbiji. *Baby-boomers* su snažno uticali na penzioni sistem pre tridesetak godina kada je ekonomija bila *snažna*, a veliki broj zaposlenih je omogućavao plaćanje doprinosa, koji su bili relativno niski, dok je mali broj penzionera primao visoke penzije. Za taj period se vezuje nastanak mita o nefundiranom državnom penzionom sistemu, u kome se „ni iz čega dobijalo mnogo”, koji je i danas aktuelan (Stojiljković, 2010). Ipak su *boomeri* „srećna generacija” jer su živeli u vreme posleratnog ekonomskog buma kada se životni standard naglo povećao (Karisto, 2007, prema Stojiljković, 2010). Tako su se povećale potrebe za dečjom hranom, odećom, obućom, školskim inventarom, a sve to je uticalo na povećanu potražnju za stanovima i ponudom radne snage. U američkoj literaturi *baby-boom* generacija se deli na rane *baby-boomers* (rođeni 1946–1954) i kasne *baby-boomers* (rođeni 1955–1964). U srpskoj literaturi ne postoji konsenzus o pitanju početka i završetka *baby-boom* perioda. Ipak, na osnovu stope nataliteta i broja živorođenih, deo generacije *baby-boomers* su oni koji su rođeni od 1947. do 1957. (Stojiljković, 2010). Prve žene iz te generacije otišle su u penziju 2008. godine, a muškarci 2013. godine.

Starija populacija u Srbiji često spada u najsiromašnije slojeve. Iz Izveštaja o starenju u 21. veku (kojim je obuhvaćen i uzorak iz Srbije – fokus grupe) saznajemo da stariji mogu da budu partneri koji daju značajan doprinos razvoju društva, ali zato društvo treba da im obezbedi zdravstvenu, socijalnu i pravnu zaštitu. Ipak, i pored nekih pozitivnih promena, i dalje postoje starosna diskriminacija, zapostavljanje i zlostavljanje starijih. Rezultati iz Srbije su sledeći: 33,33% ispitanika je izjavilo da su doživeli starosnu diskriminaciju, oko 50% je zabrinuto zbog novca, a 43% teško i veoma teško mogu da plate osnovne životne troškove (Todorović, Vračević, Huzejrović, 2013). Trend starenja u poslednjoj deceniji povezan je sa snažnim gubitkom kvaliteta života starije populacije, a uslovljen visokostresogenim faktorima, čiji su koreni u teškoj ekonomskoj situaciji, društvenim i političkim promenama, ratnim razaranja, bombardovanju, prisilnim migracijama (Komatina, 2004).

7. Radni angažman starijih

Poboljšanje kvaliteta života starijih osoba povezuje se sa njihovim radnim aktivnostima, što se posebno ističe u SAD i Japanu (Smith, Moschis, 2001). Obavljanje produktivnih uloga u proizvodnji roba ili usluga, bez obzira na to da li je rad plaćen ili nije (volonterski) glavni je faktor uspešnog starenja i doprinos za društvo (Herzog & House, 1991; Rowe & Kahn, 1997; Bass, Caro, & Chen, 1993; Butler & Gleason, 1985, prema Sugihara *et al.*, 2008). Volonterski rad se povezuje sa: češćom dugovečnošću, usporavanjem slabljenja fizičke funkcionalnosti, povećanjem psihološkog blagostanja, manjim smrtnim rizikom i nastankom demencije (Lum & Lightfoot, 2005; Luoh & Herzog; Musick, Herzog, & House, 1999; Oman, Thoresen, & McMahon, 1999; Sabin, 1993; Lum & Lightfoot; Luoh & Herzog; Menec; Moen, Dempster-McClain, & Williams, 1992; Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario, & Tang, 2003; Lum & Lightfoot; Morrow-Howell *et al.*; Musick & Wilson, 2003; Thoits & Hewitt, 2001; Van Willigen, 2000; Wang, Karp, Winblad, & Fratiglioni, 2002, prema Sugihara *et al.*, 2008). Iako plaćeni rad može da ima pozitivne efekte u kasnijim godinama, odnosno može pozitivno da utiče na fizičko i mentalno zdravlje, neki autori (Gallo *et al.*, 2000, Dorfman, 1992, prema Versey, Newton, 2013) smatraju da može da bude i faktor stresa.

Većina naših ispitanica/ka je posle penzionisanja, bez obzira na stepen obrazovanja, nastavila da radi ili i sada radi posao u struci ili van struke. Razlozi sadašnjeg radnog angažmana su: male penzije i potreba za dopunjavanjem budžeta, želja da se bude radno aktivan i dalje, stav da čovek treba da radi sve dok može, uživanje u radu, da bi se osećali *vrednijim* za sebe i društvo. Bilo je ispitanica/ka koji žele da rade, ali ne mogu da nađu posao.

„Kada sam prestala da radim, onda sam se osećala još radno sposobnom. Zato sam radila u jednoj menjačnici, potom u prodavnici cipela, nekoliko godina, radila i za Rojal.”

„Od odlaska u penziju radila sam u agenciji za nekretnine, a sada u jednoj privatnoj klinici, honorarno. Ovo mi odgovara. Mada ne toliko finansijski, ali i nije loše, jer mi je penzija mala.”

„Ja sam se aktivno bavila proizvodnjom povrća do 70 godina, i prodavala na pijaci, ali i dalje imam baštu i gajim za sebe u unuke.”

„Radila sam na nekoliko godina po penzionisanju kao kućna pomoćnica poslove u nekim stanovima bogatih ljudi. Prodavala sam pite na pijaci. Imala puno mušterija. Čerkina firma loše posluje, tako da moram da pomažem da bi živeli malo bolje, tako da povremeno prodajem neku robu iz Turske.”

„Imao sam plan šta ću raditi posle penzije. Sada shvatam da je dobro što sam imao plan jer i sada imam posla. Hoću da radim dok god budem mogao. Posle 55 nije mi materijalno na prvom mestu, mada mi dobro dođe privatni rad, ali to nije jedini motiv, nego sam rad i kreativnost i druženje.”

„Sada radim u privatnom Domu za stara lica i u privatnoj poliklinici. Jako je važno da se čovek angažuje u svojoj struci. Moj život se promenio potpuno. Važan je sam doživljaj da vredite. Osećam se mnogo vrednijom, sredim se, izađem, radim svoj posao. Čitam ponovo neku stručnu literaturu.”

„Želim da se sebi dokažem radom i kao kreativno biće. Četrnaest godina sam u penziji. Aktivnosti se vezuju za likovnu umetnost. Slikam, radim keramoplastiku, prodam nešto od toga, to volim. Idem na slikarske kolonije, imao sam samostalne i kolektivne izložbe. Tako ispunjavam svoj život, otkrivam lepotu u sebi, pa je dajem drugima, to su slike i keramika.”

„Ja sam još uvek aktivna i društveno i politički. Kontinuirano radim od penzije, čak sam prihvatila vrlo ozbiljan posao u toku penzije, kao savetnica ministra.”

„Nastavio sam da radim svoj posao, učestvujem na skupovima, kongresima, pišem, objavljujem. Radio sam u kontinuitetu. I dalje radim.”

„Posle penzije se bavim nekretninama. Radila sam za njih i u vreme prinudnog odmora. Zadovoljna sam poslom. Bolje je bilo prošle godine, ali i dalje radim, idem na teren. Polagala sam i za licencu.”

„Zatim sam zamrzla penziju i otišla u Republiku Srpsku da radim, bio je deficit farmaceuta. Radila sam 4,5 godine posle penzije.”

„Radila sam do 70 godine, privatno – bavila se daktilografijom i lektorisanjem. Muževljeva penzija koju sam dobila bila je jako mala. Kucala

sam doktorate, neke rukopise. Dobro sam zarađivala. Jedno vreme sam davala časove klavira.”

„U penziji sam, ali sam nastavila da radim kao krojačica i šnajderka, bez pauze. Sada je sve isto kao i pre penzije. Ja mislim, radiću sve dok me zdravlje bude služilo. Potpuno isto radim kao i pre 20 godina.”

„Jedno vreme je bila ekonomska kriza, ali sam ja ipak slikala i prodavala slike, davala časove i pripremala učenike za akademiju. Slikanje je moja potreba, kao kada pijete vodu.”

„Kada sam se penzionisala nastavila sam da radim posao u struci u četiri firme. Radila sam tri godine.”

„Radila sam jedno vreme u našem kiosku. Dobro sam se osećala i fizički i psihički. Bavila sam se hortikulturom, imala sam povremeno privatnog posla posle penzionisanja.”

„Posle penzije sam nastavila da radim kao novinar u istoj firmi još šest-sedam godina.”

„Posle penzije radim posao u struci, u privatnoj ordinaciji, i to traje skoro 20 godina.”

„Posle penzije nisam odmah radila, ali sam posle nekoliko meseci počela da prodajem posuđe za jednu kompaniju. Bila sam veoma uspešna. Deset godina sam intenzivno radila, putovala sam, došla sam do statusa menadžera. To je dobrim delom povećalo moj budžet, posebno kada je suprug preminuo. Značilo mi je da izađem iz kuće i lakše sam prebolela gubitak. Spremala sam se za prezentacije ozbiljno. I dalje radim, ali više kao savetnik za obuku za ovaj posao. Upoznala sam mnogo ljudi radeći. Meni je to ogroman resurs koji ću imati do kraja života.”

„Kada sam otišla u penziju, čuvala sam decu.”

„Počela sam sa dodatnim poslom još dok sam radila. Posle penzije sam nastavila da radim dopunske poslove za Zepter, radila za Kirbi. Veoma uspešno sam prodavala sve proizvode. Još sam radila za neke mađarske firme, koje su se bavile prodajom sredstava za održavanje kuće, kozmetikom... Posle sam počela da prodajem srebrni nakit. Sada radim i dalje za Rojal i prodajem nakit. Nije lako, ljudi nemaju para, ali i dalje se nekako prodaje.”

Za penzionere u Beogradu rad posle penzije je, pre svega, dodatni izvor prihoda ili *moranje*, način da izdržavaju sebe i druge, najčešće decu. Penzije su male, a ako nema dodatnih prihoda ili ušteđevine, stariji teško žive, razočarani su, nesigurni i ljuti na državu.

„Penzija mi nije dovoljna za pristojan život, da ovo ne radim honorarno, bilo bi teže.”

„Finansijska situacija je jako važna. Dešavalo se da krenem na pijacu, pa se prebrojavam. Sada, na svu sreću, to ne moram, mogu više sebi da priuštim. Bilo je jako teško pre nego što sam našla posao.”

„Nisu mi uplaćivali radni staž, to se može u državi bez zakona, čak nisam dobio ni iz državne firme papire za četiri godine staža. Tako da mi je penzija jako mala.”

„Posle 73 godine i završetka radne karijere povremeno sam opet nešto sitno radio, na nekim projektima. Čerke su se školovale u inostranstvu. Zbog njihovog školovanja sam nastavio da radim privatno, da bi im pomogao materijalno.”

„Sada imam jednu od najnižih penzija.”

„Dosta je bilo rada do 60 godine. Što je čovek stariji, pitanje je da li može da funkcioniše kao ranije, ali ja sam morao da bih imao više para. I zarađivao sam posle penzije, a od tih para sam sinu sredio stan.”

„Ne mogu od penzije da odem na odmor. Sin ima porodicu, ne mogu da mi pomognu. Ja pomažem ćerki, koja živi sama i ima jako malu platu kao farmaceut.”

„Muž ima solidnu penziju, ja imam malu, ali i pored svega teško možemo da odvojimo za neki put. Imamo mnogo izdataka. Cela moja penzija ide na komunalije. Materijalno pomažemo ćerkama.”

„Mala mi je penzija. Ja i žena nemamo zajedno 60.000. To je dovoljno za hranu i nešto za unuke. Nemam šansu da odem na odmor sa ovim parama. Više kupujem za decu, nego za nas. Skupo nam je grejanje. Ne bismo mogli ni u neku banju.”

Slične podatke o materijalnom statusu starijih i kvalitetu života dobile su i dve naše autorke. Komatina (2004) je u svojoj kvalitativnoj studiji o starenju u Beogradu došla do podataka da stariji uglavnom žive od svojih penzija, ali i da jedan broj mlađih starijih radi različite poslove. Dodatni prihodi služe da se materijalno pomažu deca, a stariji ne traže pomoć dece ukoliko *baš nisu ugroženi*. Novac od penzija koristi se za hranu, režije i kupovinu lekova. Autorka navodi da su „društveni, kulturni i rekreativni sadržaji davno nestali iz njihovih života” (str. 74). Takođe ističe da je *društveno nepoželjno* biti star u Srbiji, da su stari u nepovoljnoj poziciji zbog ekonomskog položaja i kolektivnog nepoštovanja. Takođe se navodi da predrasude pogoršavaju socijalnu poziciju i autopercepciju starijih osoba i izazivaju neprijatna osećanja drugih. Međutim, u stvaranju stereotipa o starima ne učestvuju samo mlađi i ljudi iz srednje generacije i mediji, već i sami stariji, potenciranjem negativnih aspekata starosti (Komatina, 2003).

U istraživanju (2006) na uzorku od 100 starijih osoba, Pecija Urošević (2010) navodi da samo 5% ispitanika ima dodatne izvore prihoda, dok ostalih 95% živi isključivo od penzija i da su njihovi najveći troškovi – na prvom mestu za hranu, potom lečenje i režijske troškove. Autorka ističe značaj socijalnog kapitala i njegovu povezanost sa kvalitetom života, navodeći da je ta vrsta kapitala važnija od ekonomskog.

Ima podatka koji ukazuju na znatno bolji ekonomski položaj starijih u razvijenim zemljama, čak povoljniji u odnosu na mlađe. Stariji su moćni potrošači, koji su sposobni da vode ekonomski samostalan život i da održavaju visok kvalitet života. Više njih nastavlja da radi posle 65 i time omogućavaju dodatne prihode. Tako je 1990. u SAD radilo 3,8 miliona ljudi (12,1%) starijih od 65 godina, a 2012. 7,7 miliona (17,3%) (Blau, Shvydko, 2011). Neki istraživači (Usui, 2011; Fachinger, 2012; Enste, 2011; Meyer-Hentschel/Meyer-Hentschel, 2009; Wahl/Heyl, 2004; Abdel-Ghany, Sharpe, 1997; Sherman, Forman, 1988, prema Meiners, 2014) ukazuju na to da starije osobe imaju dohodak i štednju iznad proseka i da su potrošači robe široke potrošnje (kupuju u većim količinama i kvalitetniju robu u odnosu na mlađe), potom da troše novac na putovanja, kupovinu knjiga i nove, skuplje automobile. Kupovna moć starijih je veća u odnosu na mlađe od 50 godina, tako da podatak još iz 1987. govori da je bilo 14,7% osoba do 65 godina, koji su bili na granici ili ispod granice siromaštva, dok je procenat za ljude preko 65 godina iznosio 12,4%. Tako se vremenom mit o starijim siromašnim *raspršio* (Burnett, 1991).

Dobra materijalna situacija, zahvaljujući nasledstvu, ranijoj ušteđevini, radu u inostranstvu, a znatno ređe zaradi posle penzije, otvara mnoge mogućnosti za naše ispitanike, od toga da kupuju nekretnine, do češćih izlazaka, bolje ishrane, putovanja i smanjenja straha i nesigurnosti, a svakako i kvalitetnijeg života.

„Počinjem da radim privatno. Otvaram kiosk. Tu smo radili supruga, mlađi sin i ja. Dobro smo radili. To traje devet godina. Lepo se zarađivalo, kupili smo dva lokala i kola.”

„Ušteđevina je jedna od najbitnijih stvari u ovim godinama. Biti finansijski nezavisan od drugih, moći ispuniti svoje želje. Imam savet za mlade ljude da od prvog radnog mesta treba da misle na penziju. Čovek mora dok je u snazi, dok je mlad, da razmišlja kako će da osigura starost. Nije dovoljna državna penzija. Treba razmišljati o drugim izvorima prihoda osim penzije. Treba uzeti, na primer, životno osiguranje koje može da se pretvori u rentu, uložiti u razne fondove. U Nemačkoj postoje firme koje imaju velike fondove za svoje penzionere. Nemci kažu: ‘Čovek stoji na dve noge, a nije loše imati i štap.’”

„Naravno, sve sam to mogao jer sam imao novac, imam i sada. To je veoma važno u mladosti, a u starosti još važnije. Od roditelja mi je dosta ostalo, a i ja sam zarađivao.”

„Posle penzije sam radio više od deset godina u kafani, iako je sestrin sin preuzeo veći deo posla. Uvek sam voleo da radim, to sam nasledio od roditelja. Materijalna situacija mi je dosta dobra. Nema stajanja i gubljenja vremena.”

„Mislim da je vrlo važno za moje aktivno starenje to što imam volju da radim razne stvari, imam solidnu ušteđevinu...”

„Za moje aktivno starenje je bitno sledeće – na prvo mesto po važnosti bih stavio zdravlje (mada ne možemo da očekujemo da smo u ovim godinama potpuno zdravi), na drugo, da imamo ušteđevinu...”

„I danas sam materijalno obezbeđen jer sam u jednom periodu preko firme radio u različitim zemljama.”

„Sada sam zadovoljan jer sam ispunio svoje želje. Imam dovoljno para. Provodio sam vreme u vikendici na moru, po šest meseci godišnje. Pli-vao, pecao, ronio. I sada odlazimo na more, ostajemo tri meseca.”

„Privatni posao mi je omogućio da idem na godišnji odmor svake godine.”

„Sa suprugom redovno idem u pozorište, putujemo kod sinova u Ameriku, idemo u banje.”

„Muž i ja smo putovali puno od penzionisanja. Provodili smo po mesec dana u Tunisu. Obilazili smo i neke prijatelje u Egiptu. Sada odlazimo u Opatiju, tamo nam je vrlo lepo, lepo smo primljeni.”

„Važna je ušteđevina. Mi imamo, pa kad nestane mi uzmemo od tih para, mada više za decu.”

„Nemam ozbiljne zdravstvene probleme, materijalno sam obezbeđena, imam veliki stan.”

„Sa mužem idem svake jeseni u neki lep evropski grad, a leti idemo na more. Nasledila sam garsonjeru od majke i pola stana od oca, i to prodala, zato možemo da putujemo. Da to nemamo, ne bismo mogli ovako da živimo.”

„Danas imam svoj stan, dovoljno para, da ne moram da razmišljam da li ću da platim ručak, kafu. Sve što imam čini me sigurnim – novac, stan, zdravstveno osiguranje. Imam ušteđevinu, ne bojim se.”

„Putujem često. Sa unukom sam bila 19 puta na letovanju, a sa unukom 12. Išli smo na zimovanje, i to: naše primorje, Egipat, Turska, Grčka. Iznajmim kola i vozim kada smo na letovanju. Skijala sam doskoro. Finansiram sve i za unuku i za sebe.”

Međutim, i pored solidne kupovne moći jednog broja starijih osoba, u zapadnim društvima postoji ozbiljan problem, kao što je diskriminacija starijih u mnogim preduzećima, dok jedan broj poslodavaca ima problem sa prilagođavanjem politika i praksi. Preporučuju se političke intervencije sa ciljem zadržavanja na poslu i zapošljavanja starijih, posebno sa nastojanjima da se smanji *rigidnost* tržišta rada (Blau, Shvydko, 2011). Pod rigidnošću tržišta podrazumeva se: neprimenjivanje rada sa skraćenim radnim vremenom i fleksibilnog radnog vremena, niske plate, nedostatak obuke za starije, posebno za nove tehnologije, i neprilagođenost radnim mogućnostima starijih (Hurd 1996 prema David, Tetyana, 2011). U toku 2013. 64% radnika je ili iskusilo ili su bili svedoci starosne diskriminacije u SAD (Grossman, 2013). Međutim, ima i suprotnih primera. Tako je, prema podacima Javnog instituta za politiku u Vašingtonu (*AARP's Public Policy Institute in Washington*), jedan broj poslodavaca nastojao da zadrži upravo starije radnike, sa stavom da je znanje starijih zaposlenih veoma vredno, da oni poseduju zrelost i sposobnost za stvaranje socijalnih kontakata i kvalitetnih odnosa. Primer je industrija guma „Michelin” u Severnoj Americi, u kojoj radi preko 80% menadžera starijih od 50 godina i veliki broj starijih radnika (Grossman, 2013).

Dve naše ispitanice nastavile su posle penzionisanja da rade u svojoj, državnoj firmi, honorarno. To je dobar primer i jedan od načina da starije osobe, koje žele, nastave sa radnim aktivnostima, još nekoliko godina. Međutim, to je u Srbiji retkost. Nekima je nuđen posao posle penzije i nastavili su da rade, ali u drugim firmama, uglavnom privatnim. Privatnici svakako imaju više mogućnosti za takav rad, koji predstavlja dobar prelaz do *konačnog odlazjenja*, povlačenja sa tržišta rada.

„U penziji sam, ali sam ostala da radim honorarno u mojoj firmi jer im je trebao neko. U firmi su veoma dobri odnosi između kolega. Ovo je dobar prelaz. Ne osećam da sam u penziji za sada, a i finansijski mi je važno. Ovo mi je dalo volju, radim, osećam se dobro, nisam napeta, mirno radim, raspoložena sam.”

„U polusirovoj našoj zemlji mora se u penziju sa 60 godina. Ja sam po penzionisanju nastavio da radim kao profesor na muzičkoj akademiji, ali u drugom gradu. Svakog semestra sam izbacio po jedan koncert.”

„Deset godina sam u penziji. Posle penzije sam kratko bio urednik nekog vojnog lista, ali sam pisao realno, pa im se to nije dopalo i prestao sam posle tri godine. Jedno vreme sam radio kao lektor.”

„Nuđeno mi je da budem tehnički direktor privatne firme, ali nisam pristao jer ne želim da potpisujem neke stvari, a razni vode firme.”

„U penziji sam 11 godina. Uzela sam socijalni program. A zatim slučajno krenula da radim neki honorarni posao godinu dana. Zamolili su me prijatelji da radim.”

„Posle penzije sam nastavila da radim kao novinar u istoj firmi još šest-sedam godina.”

„Bilo mi je rano da sa 60 odem u penziju, zato je za mene rad posle penzije potvrda da mogu. Trajem u penziji sa velikim zadovoljstvom. Preporučujem svakome da radi koliko god može.”

U Japanu se *odlazi* u penziju sa 60 godina, međutim većina osoba posle penzionisanja nastavlja da radi, i to veći broj u odnosu na druge industrijski razvijene zemlje. Godine 2004. muškarci između 60 i 64 godina činili su 70,7% radne snage u Japanu u poređenju sa 57,0% u SAD i 37,7% u Nemačkoj (*International Labor Organization*, 2004, prema Sugihara *et al.*, 2008). Stari Japanci su više motivisani da rade duže od njihovih vršnjaka iz SAD i Nemačke. Razlika nastaje iz kulturnih specifičnosti – vrednosti. Iako su plate manje, Japanci žele da rade, što znači da nije u pitanju samo materijalni faktor. Mnogi Japanci nalaze svoj *ikigai* upravo u radnim ulogama. Visok nivo radne etike na japanske muškarce utiče tako da za njih penzionisanje predstavlja veći gubitak i stres nego za muškarce iz zapadnih zemalja. Zato se japanski političari sve intenzivnije bave uvođenjem programa volontiranja za starije (Sugihara *et al.*, 2008).

Većina radnika se penzioniše *direktno*, a navode se i druge mogućnosti, kao postepeno penzionisanje (*gradual retirement*), delimično penzionisanje (*partial retirement*), prelazni poslovi (*bridge jobs*), što je retko zastupljeno (Gustman and Steinmeier, 1984; Ruhm 1990; Blau 1994; Maestas, 2010, prema David, Tetyana, 2011). Češće takve načine odlaska u penziju koriste privatnici (samozaposleni). Penzionisanje može da bude povezano sa pogoršanjem zdravstvenog stanja (samo 13%), ali za većinu ljudi taj faktor nije uzrok prekida kontinuiranog rada (David, Tetyana, 2011). I kada su u pitanju radnici sa smanjenim intelektualnim kapacitetima, mlađi od 65 godina, koji su se izjasnili da žele da nastave da rade, treba primeniti strategije upošljavanja sa skraćenim radnim vremenom, mogućnošću za sedenje, da rad bude prilagođen sposobnostima starijih, ali ne nekreativan i jednoličan (McDermott, Edwards, 2012). Radnicima je, zbog smanjenih veština i sposobnosti, neophodna podrška i poslodavci ne treba da ih motivišu za odlazak u penziju zbog smanjenja produktivnosti.

Jedan od uzroka prestanka rada je upravo kruto tržište. U naredne dve decenije u SAD, povećanjem broja starijih, znatno će se povećati i stopa zaposlenosti starijih, tako da će tržište rada morati da se prilagodi tim krupnim demografskim promenama. Kvantitativna analiza specifičnih

izvora rigidnosti tržišta rada i njihovog uticaja na zapošljavanje značajna je za procenu različitih vrsta političkih intervencija, čiji je cilj povećanje zaposlenosti starijih radnika (David, Tetyana, 2011).

U Kanadi raste procenat starijih radnika i predviđa se povećanje za 15% 2036. u odnosu na 2006. godine. Stopa zaposlenih starijih muškaraca (65–69) porasla je 2008. godine. Od 1976. stopa za muškarce nikada nije bila viša nego 2008. Smanjuje se značajna razlika u zaposlenosti između polova, koja je dugo postojala, tako da stopa žena u radnom odnosu raste. Stručni panel o starijim radnicima (osobe preko 55 godina) iz 2008. u Kanadi – (*Expert Panel on Older Workers*) daje podršku porastu participacije starijih u radu i smatra da vlada treba da bude aktivna u nalaženju načina da se to realizuje. Navodi se potreba uklanjanja sistemskih prepreka i nedostatka podsticaja, omogućavanje većeg izbora i više fleksibilnosti za starije koji žele da obavljaju plaćen rad. U mnogim oblastima u Kanadi ukinuto je obavezno penzionisanje, te će tako stariji imati mogućnost da rade duže i da odgode penzionisanje za nekoliko godina (Denton, Spencer, 2009).

Među našim sagovornicima nije nađena rodna razlika u radnom angažovanju. Žene kao i muškarci nastavljaju da rade ili volontiraju posle penzionisanja. Jedan naš sagovornik je nastavio da radi u Kanadi posle penzionisanja. Njegovi utisci o tretmanu radnika su veoma pozitivni. Radio je posao koji se tamo visoko *kotirao*. Opisuje svoje doživljaje. Ovo je deo te priče.

„Radio sam u Bosni do penzije, kao varilac specijalnih varova, onda sam shvatio da sam još relativno mlad i da mogu još da radim i odlučio – idem u Kanadu. A nisam uopšte znao engleski. Nisam zaradio dovoljno para, a hteo sam da imam više novca, radi sigurnosti. Tamo su svi ljubazni. Nisam znao jezik, ali su mi oni našli prevodioca. Nisu hteli da me ispuste, znali su da radim tražen posao. Živeo sam u Torontu. I sad me pozivaju i čude se što sam odlučio da se vratim. A ja ovde imam ćerku i unuku i hoću ovde da umrem.”

8. Istraživanja produktivnih i reproduktivnih aktivnosti starijih

Plaćen rad i socijalni aktivizam u srednjem životnom dobu, kao i posle penzionisanja, predstavljaju značajne varijable za aktivno starenje. Međutim, neke studije ukazuju na to da ljudi imaju veću dobit od reproduktivnih aktivnosti, koje su fokusirane na pomaganje drugima, dok plaćen rad može da bude važan faktor ispunjenja i uživanja, kao i faktor stresa.

Ispitivanje povezanosti između aktivnog starenja i produktivnih i reproduktivnih aktivnosti (plaćen rad, sport, rekreacija, duhovnost, briga o drugima) ukazalo je na snažnu vezu između aktivnosti povezanih sa brigom o drugima za Afroamerikanke i Amerikanke.² Afroamerikanke su manje uključene u formalno volontiranje, a više u neformalni volontizam i imaju dugu tradiciju angažovanja u zajednici, dok se starije Afroamerikanke češće uključuju u formalni plaćen rad nego Amerikanke (Versey, Newton, 2013).

Naši sagovornici su u malom broju uključeni u formalno volontiranje, ali u velikom broju obavljaju *neformalno volontiranje* (reproduktivne

2 Istraživanje je rađeno je na uzorku od 237 žena (Afroamerikanki i Amerikanki) prosečne starosti 61 godine. Ispitanice su diplomirale na Univerzitetu Mičigen između 1967. i 1973. Anketirane su u talasima (1970, 1981, 1992. i 2008), a upitnik se sastojao od varijabli koje se odnose na rad i porodični život, identitet, ličnost, socijalni, politički angažman i blagostanje.

aktivnosti) – tako što brinu o svojim unucima, a ranije su brinuli ili brinu o starim roditeljima. Povremeno ili često čuvaju unuke, a neki i prauunuke. Ta vrsta aktivnosti za njih je važna i uglavnom predstavlja zadovoljstvo, ali i brigu. Zabrinutost potiče zbog „ne najboljih” odnosa između supružnika (sinova i snaha ili kćerki i zetova). Trude se da na neki način zaštite decu.

Ipak, većina je bila radno angažovana, zbog čega su se nešto manje bavili unucima. Čuvanje unuka i briga o starim roditeljima je i dalje znatno zastupljenija aktivnost ispitanica, nego ispitanika, koji takvu vrstu obaveza *prepuštaju* svojim suprugama ili potpuno ili *malo im pomažući*. Nijedna ispitanica nije izjavila da joj je bilo teško da čuva stare roditelje, iako ta vrsta aktivnosti objektivno nije nimalo laka, čak je visokostresna i iscrpljujuća, posebno ukoliko su roditelji dementni.

Međutim, ljubav prema roditeljima i tradicionalne norme *nisu dozvolili* da čujemo nešto više o osećanjima i teškoćama naših sagovornica. Najčešći odgovor je bio da su roditelji brinuli o njima, pa oni sada treba da brinu o roditeljima, da je to normalno. Sa unucima je drugačije. Oni su najčešće najveće zadovoljstvo, razlog da se češće izlazi, ponovo edukuje, šeta, pa čak i da se živi.

„Brinuo sam o majci zajedno sa sestrom. Kada smo morali, smestili smo je u dom. Obilazili smo je redovno, kupovali joj sve što treba.”

„Majku obilazim kada god mogu sada, a ona je ranije dolazila u Beograd. Imam šestoro unučadi. Povremeno ih čuvam.”

„Inače, brinula sam o sestri mog muža, potom je otišla u dom. Tamo smo je obilazili.”

„Sin sa ćerkom živi sa mnom od 1995. godine. Ja sam odgajala unuku jer je snaja umrla posle porođaja.”

„Zatvaranjem kioska posvećujem se unucima. Često ih čuvam. To me čini srećnom i zadovoljnom. Kupujemo unucima, rođendani, krštenja. Mislim da su moji spontani pobačaji uticali na ovakvu vezanost za decu i unuke.”

„Čuvala sam unuke koliko god je trebalo. Brinula sam o majci, živela je sa nama u kući do smrti.”

„Puno sam radio u selu, i kao mlad, i kasnije u srednjim godinama. Pomagao sam roditeljima svakog vikenda, i brinuo o starim roditeljima.”

„Obilazila sam roditelje dok su bili živi i brinula o njima.”

„Čuvala sam unuke, sinovljevu decu. Imam tri unuka, unuku i prauunuku. Više su voleli da budu kod mene kad su bili mali nego kod roditelja.”

„Otac je živeo 94 godine. Živeo je sa nama skoro deset godina, mama je ranije umrla. Brinula sam se o ocu. Danas brinem o mlađoj sestri, iako sam ja starija.”

„Često sam obilazila majku dok je bila živa. Ona je isto, dok je mogla, dolazila kod nas nekoliko puta nedeljno. Išla sam sa njom kod lekara, na pijacu, u prodavnicu.”

„Čuvala sam stariju unuku, a sada pomažem ćerki oko unuka koji je još mali.”

„Od kada sam u penziji, negovala sam roditelje dok nisu preminuli.”

„Negovala sam oca i majku, otac je živeo 95 godina.”

„Kada je majka ostarila, brinula sam o njoj.”

„Htela sam i da pomognem roditeljima, koji su bili u dubokoj starosti, i to su bili razlozi da odem u penziju ranije.”

„Majka je živa, a otac je preminuo. Brinem se o majci. Sada je u domu. Izlazimo jednom nedeljno u restoran, vodim je kod frizera i pedikira.”

„Čuvam unuke svakodnevno jer živimo zajedno. I danas imam zdravstvene probleme, bolove u predelu kičme, ali moram da radim, ali to i želim, radim za budućnost mojih unučića.”

„Čuvam malo unuke. Ispratim unuka u školu.”

„Imam od sina unuke. Radila sam kad su bili mali, pa ih nisam mnogo čuvala, ali sada ih vodim u Vojvodinu i po potrebi ih čuvam.”

„Imam dvoje unučadi. Čuvala sam unuke samo uveče, inače su išli u vrtić.”

„Unuku vozim u školu.”

„Unuka mi je odrasla, a nisam je čuvao jer sam bio u inostranstvu.”

„Imam dvoje unuka, ali nemam obaveze oko njih, jer idu u vrtić, a i ne očekuje se od mene da ih čuvam.”

„Čuvam unuke i do sada sam se brinula o njima, vodila ih u školu, koliko god sam mogla, odgajala sam ih. Imam četvoro unučića i praunika. Njega nisam čuvala, nije bilo potrebe. Kad dođe, pomazim ga, igramo se, dam mu neku paricu.”

„Vozio sam unuke u obdanište, u školu. Sada unuku vozim na engleski.”

„Ja sada svoja dva unuka, to su mi deca od ćerke, vodim na vaterpolo jednog, na košarku drugog. Obojica treniraju. Ubedio sam ih da idu na kurseve jezika, ali ne samo engleskog, nego i francuskog. U početku nisu hteli, govorili su mi: ‘Deda, pa šta će nam francuski’, a ja sam im rekao da nikada ne bih osvojio njihovu baku da nisam znao francuski. Pričam puno sa njima, diskutujemo, šalimo se, vodim ih u pozorište. Ranije sam ih vodio na more, jednom su išli sa nama, a jednom sa roditeljima.”

„Šetam svakodnevno, čuvam unuka kad god treba, vodim ga u igraonice, uživam u njemu, on mi ulepšava dane.”

„Unuka je živela kod mene dok je studirala, a unuk jednu godinu.”

U Berlinu su ispitivane svakodnevne aktivnosti starijih, i to produktivne i potrošačke.³ Bazična pretpostavka *mikroekonomskog modela vremena* odnosi se na procenu koliko stariji mogu da zarade, radeći neke poslove nauštrb slobodnog vremena, u stvari šta sami rade u svom domaćinstvu (što spada u produktivnost), a šta plaćaju drugima, kao i koliko novca ulažu u takve usluge (Klumb, 2004). Zasnovana na tom pristupu, mnoga istraživanja su pokazala da osobine ličnosti i kontekst utiču na subjektivno iskustvo sa aktivnostima (Diener *et al.*, 1984; Emmons *et al.*, 1986; Pawlik and Buse, 1996; Williams *et al.*, 1991, prema Klumb, 2004). U toj studiji je nađeno više pozitivnih efekata na starije koji su obavljali aktivnosti u paru. Znači, druženje, rad udvoje, u društvu, toliko su značajni da je obavljanje aktivnosti u tom kontekstu važno za dobrobit, zdravlje, pa čak i sam opstanak starijih (Glass *et al.*, 1999; Lennartsson and Silverstein, 2001). Ispitanici su se bavili kućnim poslovima, ali su ipak veće osećanje zadovoljstva izazivale potrošačke aktivnosti.

Potrošačke aktivnosti su za naše sagovornike svakako važne, ali budžet očigledno ne dozvoljava česta uživanja u toj vrsti aktivnosti, iako jedan broj ima ušteđevinu, dobar materijalni položaj i mogućnost za putovanja i kupovine. Zato većina sagovornika obavlja kućne poslove. Žene uglavnom moraju, neke i vole, dok se muškarci, udovci i razvedeni, takođe bave kućnim poslovima. „To je deo penzionerskog života” – kako neki kažu. Veći broj, posebno muškaraca, nije se bavio kućnim poslovima u vreme trajanja radnog odnosa.

Ipak, postoji podela kućnih poslova između partnera, a neke ispitanice smatraju da je to čak i u većem procentu nego u ranijim periodima. Takođe, ispitanici sa višim prihodima i ušteđevinom imaju ženu koja im pomaže u obavljanju kućnih poslova, jednom nedeljno do jednom mesečno.

„Sve znam da radim sam, da kuvam, sređujem. Ja sam i u braku pomagao supruzi. Brisao sam prozore, nisam joj dozvoljavao da radi teže poslove.”

„Čistim, perem, spremam zimmnicu, idem u kupovinu, kuvam. Volim da idem u kupovinu, a obožavam da spremam zimmnicu. Jedemo sve što je prirodno. Volim više da napravim nego da kupim.”

„Ja sada radim sve kućne poslove. Kuvam, ostavljam zimmnicu, pravim razne sokove, uživam u tome.”

3 Na uzorku od 81 ispitanika (33 žene i 48 muškaraca), starosti 72–97 godina.

„Muž sada kuva i ide na pijacu, ja radim druge stvari po kući. Nekada sam bila izuzetno pedantna, sada mi to više nije toliko važno, sada sam opuštenija. Jedva sam čekala da vodim ovakav život.”

„U selu obrađujem baštu, imam voćnjak, kuvam džemove, pravim zimnicu. Svake godine žena i unuci dolaze u selo i provedemo zajedno mesec dana.”

„Pravimo još jednu kuću u dvorištu, radim u bašti, sređujem.”

„Kuvam i radim u kući sve što mogu, iako ćerke i sestra hoće uvek da pomognu.”

„I dalje obavljam sve kućne poslove, spremam slavu za 50 ljudi. Nedeljom je ručak kod nane, to se ne preskače.”

„Obavljam kućne poslove, idem u kupovinu, pomažem sinu, koji još nije u braku. On se hrani kod nas, i ovde se pere veš i pegla.”

„Sve kućne poslove obavljam i dalje, uzmem ženu za veliko spremanje, jednom mesečno. Uvek sam u životu bila aktivna pa sam i sada, valjda me to i drži.”

„Posle penzije nastavila sam da obavljam sve kućne poslove, kuvam, perem, peglam, a to sve radim i dan-danas. Idem na pijacu i u prodavnicu.”

U tekstu koji sledi predstavljena je organizacija rada starijih žena u japanskom selu, uz sve dobiti koje od toga stanovnice imaju. To je dobra praksa koja može da posluži kao ideja za organizaciju sličnih poslova u srpskim selima. Poznato je da u nekima žene organizovano tkaju i pletu za prodaju (zlatiborska sela).

Tkanje predstavlja deo kulturnog identiteta seoskog stanovništva Severne Okinave (Japan). Starije žene u Ogimi predstavljaju ključnu grupu za čitav proizvodni proces, igraju ključnu ulogu kao vredne radnice. One stiču simbolički kapital, u vidu poštovanja i počasti, kao i plate za svoj rad. Autori ističu da učešće u tradicionalnom „basha – fu” tkanju omogućava starijim ženama da realizuju angažovano starenje i da se osećaju zdravim i produktivnim članovima društva. Istraživanjem se došlo do podataka da starije žene, okinavljanske tkalje, žive duže, imaju nisku stopu oboljevanja od bolesti koje prate proces starenja i imaju visoku funkcionalnost. U malom broju slučajeva javlja se potreba za negom ili podrškom u svakodnevnim aktivnostima, kao što su kupanje, odlazak u toalet, pripremanje obroka. To pokazuje da bi se većina starijih žena u tom selu mogla nazvati uspešnim seniorkama. Za fizičko i mentalno zdravlje žena u selu u Okinavi posebno je značajno visoko vrednovanje njihovog rada – tkanja koje se smatra tradicionalnom visokocenjenom umetničkom formom. Vrednovanje angažovanja, bilo koje vrste, od zajednice i društva izuzetno je važan

faktor za uspešno starenje. Društvo prepoznaje napore tih žena i daje im posebna priznanja, a žene se ponose tim nagradama.

Nalazi pokazuju da su žene koje nemaju društvenu ulogu izložene većem riziku od smrti nego one koje su radno angažovane (Willcox *et al.*, 2007).

Za dugovečnost, osim socijalne integracije i socijalne podrške, treba uzeti u obzir i druge važne faktore kao što su: genetika, način života, način ishrane, klimatski faktori, efikasno javno zdravstvo, rani skrining bolesti povezanih sa procesom starenja, religija i duhovnost.

9. Volontiranje (*formalno i neformalno*) starijih osoba i istraživanja efekata volontiranja

Aktivno ili produktivno starenje često se povezuje sa volontiranjem. Volontiranje je postalo važna strategija za porast civilnog angažovanja i blagostanja za stare. Tako se ranije shvatanje u zapadnim društvima da su starije osobe neproduktivne, slabe i lošeg zdravlja u savremenoj politici delimično menja i stariji se shvataju više produktivnim i spremnim za društveno i ekonomsko angažovanje.

Sociolozi koriste koncept *proširenih uloga* koji se odnosi i na produktivne uloge. Upravo je volontiranje jedna od produktivnih uloga. Postoje mišljenja da stariji volonteri imaju više resursa, veću socijalnu mrežu, *više snage* i veći prestiž, kao i emotivno zadovoljstvo (Moen, Dempster-Clainand, Williams 1992; Moenetal, 1992, prema Lum, Lightfoot, 2005). Takođe se navodi da je volontiranje u mlađim i srednjim godinama povezano sa dobrim zdravljem i blagostanjem u starosti. S obzirom na to da su stariji u mnogim društvima stigmatizovani zbog neproduktivnosti, volontiranje im pomaže da se osećaju produktivnijim, vrednijim i korisnijim, time što obavljaju značajnu ulogu za zajednicu. Takav doživljaj sebe svakako utiče na mentalno zdravlje (Lum, Lightfoot, 2005). Istraživači navode da stariji po prestanku plaćenog rada, to jest nakon odlaska u penziju volontiranje

doživljavaju kao „razlog da ustanu ujutro”, osećaj da su korisni, nalaženje *dodatnog* smisla življenja, što sve zajedno može da smanji usamljenost i socijalnu izolovanost (Angus & Reeve, 2006; Bass, 2000; Caro, Burr, Mutchler & Bruner-Canhoto, 2004; Bradley, 1999; Greenfield & Marks, 2004; Warburton & Mc Laughlin, 2006, prema Warburton, Paynter Petriwskyj, 2007). Mnoge studije pronalaze vezu između volontiranja i zdravlja (fizičkog i mentalnog) (Dyeetal, 1973; Hunterand Linn, 1980; Krause, Herzog, and Baker, 1992; Luohand Herzog, 2002; Moen *et al.*, 1992; Morrow-Howell *et al.*, 2003; Musick *et al.*, 1999; Thoits and Hewitt, 2001; Van Willigen, 2000, prema Lum, Lightfoot, 2005).

U Beogradu je volontiranje starijih veoma retko. Naše sagovornice i sagovornici, i to njih 11, volontirali su ili i sada volontiraju posle penzije. U pitanju su osobe od 65 do 84 godina. To je za njih važan faktor za *osećanje korisnosti* i održavanje samopoštovanja.

„Po odlasku u penziju radila sam honorarno, kao savetnik za pravne poslove, a sada pomažem, u stvari volontiram, meni to mnogo znači.”

„Radila sam u psihijatrijskoj bolnici. Otišla sam u penziju sa 60 godina. Posle penzije volontiram u Pravoslavnom savetodavnom centru. Volontiranje mi mnogo znači.”

„Planirala sam šta ću kad odem u penziju, a to je da neke snove realizujem. Pomagala sam Centru za žene i decu žrtve nasilja. Aktivno sam radila u ženskom pokretu.”

„Bio sam jedno vreme u partiji veterana, ali se ona ugasila. Volontirao sam, pomagao ljudima – u smislu pravničkih usluga.”

„Volontirala sam jedno vreme u političkoj stranci u organizaciji priprema za izbore.”

„Aktivna sam u Udruženju potomaka ljudi poginulih u ratu, pri opštini.”

„Član sam Udruženja potomaka solunskih ratnika, pri opštini. Organizujemo izlete i muž i ja smo aktivni smo u tom udruženju.”

„Držim predavanja po pozivu – na skupovima, konferencijama, vodim okrugle stolove i sesije.”

„Organizovali smo pravljenje poklona za Novu godinu. Predsednik kućnog saveta je pitao da li mogu nešto da napravim i ja sam napravila 150 artikala. Stalno nešto pravim i poklanjam.”

„Ja sam član više udruženja – Udruženja ratnih dobrovoljaca (ranijih ratova) Prvog svetskog rata. U udruženju sam vazduhoplovnom, sekretar sam. Imam dosta posla, održim predavanje, družim se sa vazduhoplovci-

ma. To me čini srećnim i ispunjava me. To je pravo volontiranje. Nemam previše slobodnog vremena. Vrlo sam aktivan u udruženjima.”

„Celog života sam volontirala i dok sam radila i posle penzije. Pomagala sam ljudima sa prostora bivše Jugoslavije da se snađu u Nemačkoj. Prevodila dokumenta, savetovala, ispunjavala formulare. Jugoslovenski konzulat mi je slao ljude.”

Jedna ispitanica radi posle penzije jer joj je neophodno, ali ističe da bi rado volontirala da ima dovoljno para i da želi da volontira, ali kada bude imala više vremena.

„Zalažem se i za volontiranje i za plaćen rad. Bilo bi vrlo interesantno za ljude koji imaju novac, oni bi baš mogli da volontiraju, da doprinesu svojim iskustvom, da se viđaju sa kolegama, da idu na seminare.”

U razvijenim zemljama, poput Australije, volontira 6 miliona ljudi, od kojih značajnu grupu čine ljudi od 55 do 65 godina, koji imaju najviše sati volontiranja. Međutim, nema dovoljno programa za volontiranje za starije jer su uglavnom fokusirani na grupu srednje generacije, mada se u Australiji u seniore ubrajaju osobe starije od 50 godina, što nije slučaj u drugim zemljama. U studiji⁴ koja se bavila ispitavanjem strukturne barijere i podsticaja za volontiranje seniora u Australiji ističe se potreba za promovisanjem i podsticanjem volontiranja (Warburton, Paynter Petriwskyj, 2007).

Takođe se ističe i potreba za povećanjem opcija za rad sa mladima, obezbeđenjem raznovrsnih i fleksibilnih aktivnosti, obuke za rad i rad u grupama u kojima volonteri prenose svoja iskustva nevolonterima. Organizacije treba da omoguće rad volonterima koji imaju različita interesovanja, veštine i iskustva. Međutim, ejdžizam je jedan od razloga slabe ponude poslova za volontiranje starijih. Autori zaključuju da bi promena negativnih stavova prema starijima doprinela razvoju volontiranja.

Zainteresovanost za volontiranje se povećala u prethodnih 30 godina u SAD, ali je to u vezi i sa povećanjem starijeg stanovništva. Podaci za 2002. pokazuju da je u toku prethodne godine (2001) volontiralo 41,4% osoba starosti od 65 do 74 godine i 39% starijih od 75 godina. U SAD više volontiraju visokoobrazovani ljudi, rođeni u Americi i koji imaju više prihode (Chambre 1993; Janoski and Wilson 1995; Putnam 2000, prema Lum, Lightfoot, 2005). Najviše volontiraju osobe sa visokim obrazovanjem (čiji je broj znatno veći u odnosu na ukupan broj visokoobrazovanih) i

4 Uzorak je obuhvatio 500 ispitanika starijih od 50 godina, volontera i nevolontera. Pitanja su se odnosila na volontiranja u sportskim i profesionalnim udruženjima, kao i na dobrotvoran rad pri crkvi.

oni sa godišnjim prihodima domaćinstva većim od 25.000 dolara (Carr, 2009).⁵ Smatra se da će osobe koje su volontirale pre 50. godine verovatno volontirati i posle penzionisanja. Takođe, grupa starijih od 80 godina znatno manje volontira, kao i ljudi sa invaliditetom. Različite institucije i udruženja u SAD nastoje da podstaknu što aktivnije angažovanje starijih u volontiranju (*American Society on Aging, the National Council on Aging, and the Gerontological Society of America*) (Bulanda, Jendrek, 2014).

Socijalna politika treba da se preusmeri sa podsticanja ljudi da donose bolje odluke o onome šta će raditi u kasnijem životu na pomoć u dobijanju neophodnih resursa. Tako bi stariji mogli da biraju načine da se uključe u društvo, bez nametanja neprikladnih očekivanja – da svi stariji, bez obzira na godine i zdravlje, treba da volontiraju (Carr, 2009).

Većina naših ispitanica, kao i ispitanici koji volontiraju, imaju visoko obrazovanje ili nezavršen fakultet, a samo jedna osoba ima osnovnu školu i kurs. Volontiranje im je veoma važno. U tom uzorku volontiranje je zastupljeno u oko 20%. Treba uzeti u obzir da je to uzorak prilično aktivnih ljudi, a postavlja se pitanje koliko uopšte ima volontera u populaciji starijoj od 65 godina. Nema ponude različitih programa za volontiranje. Zato je u Srbiji neophodno da se razvijaju programi volonterskih aktivnosti za starije jer predstavljaju značajan faktor za dobrobit društva i dobrobit starijih. Na primer, jedan od predloga je da se stariji uključe u sistem civilne zaštite (Pejanović, Rakić, 2011), kome bi mogli da doprinesu svojim iskustvom i organizacionim sposobnostima. Smatra se da je taj sistem nerazvijen i da je neophodno uključiti starije građane. Nemanjić (2011) ukazuje na visoke intelektualne potencijale i naučne doprinose nekih starijih osoba u Srbiji, koji su posle penzionisanja, više godina ili decenija, nastavili da se aktivno i kontinuirano bave svojom profesijom.

Naša ispitanica, koja ima 80 godina i volontira tako što pravi različite proizvode i poklanja ih ili to radi *kada je neko zamoli, predloži*, kaže:

„Od perioda penzije pravim kačkete, tašne od starih čizama, bidermajere, futrole za naočare, čestitke, kutije za nakit, ešarpe... Volim da poklanjam, ne radim ništa za prodaju. Sve znam da radim, šijem, štrikam. U kući imam malu radionicu. Organizovali smo ranije u našoj zgradi pravljenje poklona za Novu godinu. Predsednik kućnog saveta je pitao da li mogu

5 Istraživanje stope volontiranja starijih u SAD, uz korišćenje podataka iz ankete *Current Population Survey (CPS)* iz 2007, obuhvatilo je 39.609 osoba starijih od 50 godina. Nalazi ukazuju da volontira 28,8% ljudi iz uzorka. Srednja stopa volontiranja je primećena u 40,3%, a visoka u 17,4%. Rezultati te studije sugerišu da ljudi koji pripadaju „trećem dobu” i imaju kapacitete da se uključe u *volontiranje* imaju i privilegovan status. Autor smatra da bi američko društvo, ukoliko želi da stariji više volontiraju, trebalo da razmotri načine kako da poveća resurse „trećeg doba”.

nešto da napravim i ja sam napravila 150 artikala. Ovo su sve moja zadovoljstva. ‘Ja nemam vremena za prazan hod i glupe razgovore’ – što kaže Desanka Maksimović.”

I pored toga što se ističe pozitivna veza između volontiranja i zdravlja, treba razmotriti da li volontiranje utiče na zdravlje ili zdraviji ljudi češće volontiraju. Novije studije koje su ispitivale taj odnos ukazuju na to da je niži nivo depresije povezan sa volontiranjem starijih od 65, ali ne i mlađih od 65. Prema drugim istraživanjima, volonteri su imali 44% nižu stopu smrtnosti od nevolontera (Morrow-Howell *et al.*, 2003; Musick and Wilson, 2003; Oman, Thoresen, and McMahon, 1999, prema Lum, Lightfoot, 2005).

U literaturi se razmatra i odnos između plaćenog rada i volontiranja, te se često nailazi na dva teorijska pristupa koja se bave tim odnosom. Jedan ukazuje na pozitivno iskustvo između plaćenog rada i volontiranja (u toku rada) i ističe volontiranje kao značajan faktor lakšeg prelaska sa plaćenog rada na preuzimanje drugih uloga (aktivnosti) i lakše *podnošenje* odlaska u penziju. Te *supstitucione aktivnosti* pozitivno utiču na povećanje dobrobiti i morala starijih. Tako i pojedina istraživanja ukazuju na to da stariji koji su prestali da obavljaju plaćene poslove intenzivnije volontiraju od onih koji se nisu bavili volontiranjem u vreme zaposlenosti. Takođe, volontiranje može da poveća mogućnost za nalaženje plaćenog posla posle penzionisanja. Ipak, druge teorije ukazuju na to da osobe koje su u radnom odnosu i volontiraju mogu da budu iscrpljene dodatnim aktivnostima i preopterećene viškom uloga (Herzog *et al.*, 1989; Markham & Bonjean 1996; Herzog & Morgan, 1993, prema Mutchler, Burr, Caro, 2003).

Nađena je pozitivna korelacija između volontiranja i usporavanja pada fizičkih i mentalnih funkcija i stope smrtnosti.⁶ Na osnovu samoprocene ispitanika dobijeni su podaci o nižim nivoima depresije i boljem opštem zdravstvenom stanju.

Ipak, iako je moguće da ispitanici netačno procenjuju svoje zdravlje – fizičko i mentalno – važno je kako oni sebe doživljavaju, kako se osećaju i koliko su zadovoljni funkcionisanjem i načinom života, što svakako utiče i na prihvatanje mogućeg lošijeg zdravlja i suočavanje sa problemima. Sama činjenica da se volontiranjem povećava socijalna mreža utiče na bolje zdravlje i međusobnu podršku i pomoć (Lum, Lightfoot, 2005).

6 Longitudinalna studija koja se bavila istraživanjem odnosa između volontiranja i fizičkog i mentalnog zdravlja osoba starijih od 70 godina, u periodu 1993–2000, uzela je u obzir, osim lične procene zdravlja volontera, i procene lekara i stručnjaka u domovima za stare, gde su volonteri smešteni. Volontiranje od 100 sati u prethodnoj godini bilo je najznačajnije povezano sa zdravljem.

Nalazi ukazuju da veći broj sati volontiranja pozitivno utiče na zdravlje i blagostanje starijih (Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario, Tang, 2003).⁷

Procenjivanjem 13 volonterskih programa u SAD nađena je povezanost viših nivoa dobiti sa fleksibilnošću uloga i priznavanjem od drugih. To je značilo da doprinos starijih, to jest rad ima javno priznanje. Takvo prepoznavanje stvara osećaj zadovoljstva i ispunjenosti (Cnaan & Cascio, 1999; Finkelstein, Penner & Brannick, 2005, prema Hong, Morrow-Howell, 2013).⁸ Psihološka dobit od volonterskog rada nađena je, pre svega, u muškoj populaciji penzionera, u Japanu (Sugihara, Sugisawa, Shibata, Harada, 2008).⁹ Angažovanje muškaraca na više sati plaćenog ili volonterskog rada bilo je povezano sa manje depresivnih simptoma. Kod žena nisu pronađene takve vrste veza, ali je više produktivnih uloga, u poređenju sa obavljanjem samo kućnih poslova, ipak uticalo na manji broj depresivnih simptoma.

Međutim, i pored pozitivnih nalaza između volontiranja i mentalnog i fizičkog zdravlja starijih, treba biti oprezan i izbeći insistiranje na njihovom volontiranju jer se time isključuje ne mala grupa starijih koji ne mogu na taj način da se angažuju zbog preopterećenosti obavezama u domaćinstvu i odgajanja unuka. To su uglavnom siromašniji i manje obrazovani ljudi, kao i stariji od 75. Trebalo bi razmišljati o socijalnoj pomoći takvim domaćinstvima i brizi o zdravlju starijih pre nego o volontiranju (Bulanda, Jendrek, 2014).

7 Ispitivanje je rađeno u tri talasa 1986, 1989, 1994, na uzorku od 3.617 osoba starijih od 60 godina.

8 U pitanju je istraživanje psihološke dobiti kod 401 starijeg ispitanika. Kao važne socioekonomske varijable uzete su iskustvo u volontiranju i procena sledećih karakteristika programa: fleksibilnost uloga, prepoznavanje, jest priznavanje uloge od drugih (da se uloga poštuje i da se smatra vrednom), podsticanje na preuzimanje uloge.

9 Na uzorku (4.000 muškaraca i 2.000 žena) starijih, između 55 i 64 godina, u Japanu, istraživan je odnos između produktivnih uloga i depresivnih simptoma. Žene su izjavile da imaju više simptoma depresije, ali se postavlja pitanje doživljaja i tačnosti navođenja simptoma jer su muškarci skloniji skrivanju simptoma nego žene. I pored toga što su muškarci koji su prestali da obavljaju plaćen rad govorili o više depresivnih simptoma, ipak je volonterski rad uticao pozitivno na smanjenje simptoma.

10. Aktivnosti starijih u slobodno vreme

Slobodno vreme se definiše kao vreme kada ljudi mogu da rade ono što žele, izvan posla i drugih obaveza. Svakako da ono što ljudi žele zavisi od različitih resursa, u koje spadaju fizičko i mentalno zdravlje, s jedne strane, i društvenih okolnosti, koje podstiču ili onemogućavaju realizaciju, s druge. U poslednjih nekoliko decenija povećava se broj istraživanja o slobodnom vremenu starijih, na osnovu kojih je moguće proširiti saznanja o njihovim potrebama i željama i sve to uključiti u osmišljavanje i realizaciju raznovrsnih programa i ponuda. Treba čuti starije!

Novija istraživanja se bave rodним razlikama u provođenju dokolice uključuju percepcije starijih o starenju i definisanju starenja, mišljenja o dokolici, obimu učešća u slobodnim aktivnostima, volontiranju, korišćenju različitih tehnoloških pomagala za lakše kretanje i šetnje, socijalnim kontaktima i drugim aktivnostima najstarijih starih itd.

Da bi se bolje razumeli i objasnili dokolica i starenje, koriste se teorije iz sociologije i socijalne psihologije, uključujući teorije kontinuiteta, teorije aktivnosti, socioemocionalnu teoriju selektivnosti i selektivni optimizam sa kompenzacijom (Atchlei, 1999; Havigurst & Albreht, 1953; Karstensen, 1987; Baltes & Baltes, 1990, prema Liechty, 2013).

Prema teoriji kontinuiteta, stariji nastavljaju sa ponašanjem, navikama i aktivnostima iz ranijih perioda, adaptirajući ih starijem dobu. Teorija aktivnosti sugeriše da stariji treba da održavaju sve prethodne aktivnosti, ali prilagođene izmenjenim sposobnostima. Socioemocionalna teorija selektivnosti ukazuje na to da stariji imaju tendenciju sužavanja kruga svo-

jih prijatelja i aktivnosti zbog smanjenja resursa. Selektivni optimizam sa kompenzacijom podrazumeva smanjenje aktivnosti, ali uz kompenzaciju, korišćenjem tehnologija kojima bi se nadoknadili gubici. U novije vreme nastala teorija inovacije (Nimrod and Hutchinson, 2010, prema Liechty, 2013) bavi se usvajanjem novih, slobodnih aktivnosti starijih. Upravo nove aktivnosti mogu da budu veoma značajne za smisao života, koji se *širi i produbljuje*, povećavajući zadovoljstvo životom i blagostanje. Podstiču se radoznalost, istraživanje, ulaženje u nove situacije i provođenje slobodnog vremena na drugačiji način nego u mladosti, kada su neke aktivnosti bile i nedostupne, recimo putovanja (zbog nedostatka resursa – novca i/ili vremena).

Naši ispitanici su nastavili da se bave nekim slobodnim aktivnostima posle penzionisanja, ali je veliki broj uključio u svoju svakodnevicu nove aktivnosti, za koje nisu imali dovoljno vremena, a neki ni dovoljno novca da bi ih u mladosti i srednjem dobu realizovali. To podrazumeva širenje socijalne mreže, putovanja, češće izlaske, kurseve...

„Čitav dan mi je ispunjen, imam i nove aktivnosti. Dan mi traje, što se kaže, od ujutro do kasno uveče. Muž i ja smo članovi Udruženja potomaka solunskih ratnika, pri opštini. Odlično se organizujemo, obilazimo istorijske spomenike, putujemo po Srbiji. Ljudi imaju razumevanja, na primer, kada odemo u muzej imaju poštovanja, kada dođemo kao udruženje i dobijemo popuste. To sve nam veoma prija.”

„Radujem se upoznavanju novih ljudi.”

„Zajedno sa mojom ženom sam napravio plan – kad odemo u penziju, nas dvoje ćemo svakog vikenda u vikendicu, koju imamo u blizini Beograda, gajićemo voće, družićemo se, izlaziti zajedno na večeru sa prijateljima, u pozorište. Tako i jeste, sve ovo radimo.”

„Od kada sam u penziji, išla sam na kurs svile – crtanja po svili, na jogu.”

„Idem na kurs italijanskog jezika.”

„Idem na ples.”

„Gledam tenis stalno, od kada sam u penziji, to veoma volim. Gledam Đokovića uvek, Slagalicu i Dnevnik. To me spasava od svih naših događaja loših. Ne gledam ove glupe filmove, ove gluposti, ubijanja.”

„Mnogo više čitam od kada sam u penziji. Nisam imao vremena za edukaciju kao sada.”

„Išla sam na sve opere, sada intenzivno čitam knjige.”

„Sada imam vremena za mnoge stvari za koje nisam imala dok sam odgajala decu i radila. Više izlazim, više se družim, imam nove prijatelje.”

Kad sam u mogućnosti (finansijski i zdravstveno), obavezno putujem sa drugaricama. Bavim se sobom.”

„Povremeno idem na izlete, kad mi zdravstveno stanje dozvoli, sa ljudima iz kluba penzionera. Puno, puno mi znači to. Odlazim na kulturne događaje kad ih ima, a naročito ako su besplatni. Povremeno ih organizuje opština. Imali smo bar dosad dosta kulturnih dešavanja.”

„Kada sam otišla u penziju, odlučila sam da se bavim nekim aktivnostima kojima nisam mogla dok sam radila. Idem redovno na pilates, svakodnevno šetam po 5 km i vodim računa o ishrani. To nije bilo moguće u vreme dok sam radila, a radila sam mnogo i čuvala decu, sređivala kuću.”

„Manje se družim nego ranije. Ne zato što ne želim, nego je veći broj prijatelja preminuo. Koristim internet dosta. Čitam i čujem se putem Skajpa sa prijateljima koji žive u inostranstvu.”

Primećeno je da žene u odnosu na muškarce imaju različite obrasce provođenja slobodnog vremena. Starije žene koriste dokolicu kao *arenu za osnaživanje*, brigu o sebi, samoizražavanje, nove aktivnosti, razvijanje socijalnih mreža i razvoj novog osećaja identiteta (Hutchinson & Wexler, 2007; Liechty *et al.*, 2012; Sawchuk, 2009; Wood & Danylchuk, 2011; Yarnal, Son, & Liechty, 2011, prema Liechty, 2013). Muškarci percipiraju starost kao vreme kada mogu da iskoriste svoje veštine i radno iskustvo. To je važno zbog *zadržavanja muškosti* (muške hegemonije), naglašavanjem značaja rada i održavanja fizičke snage, jer standardi muškosti uključuju snagu, uspeh, kontrolu, pouzdanost i sposobnost, a odbacuju neke aktivnosti u slobodno vreme *karakteristične za žene*, obično vezane za porodicu. Takođe, ima istraživanja koja pokazuju da se upotrebom alkohola, koja je tipičnija za mušku populaciju, maskiraju efekti starosti i ruše stereotipi o starenju (Joseph, 2012, prema Liechty, 2013).

Istraživanje dokolice među kanadskim muškarcima, starosti od 60 do 70 godina (Liechty, 2013), ukazuje na percepciju starosti kao vremena koje može da poveže sadašnje aktivnosti sa radnim iskustvom. Ispitanici vreme posle penzionisanja ne shvataju kao vreme za povlačenje nego kao vreme za angažovanje u zajednici i održavanje svojih sposobnosti (mentalnih i fizičkih). Tako muškarci mogu da koriste svoja znanja i veštine za pomoć drugima, mada ističu da je važno da slobodno vreme provode i sa članovima porodice. Oni sada mogu da biraju kako će organizovati dokolicu, što ranije nije bilo potpuno izvodljivo. Takva shvatanja doprinose nastavljanju kontinuiteta rutina, ali i novih aktivnosti, obezbeđujući status u društvu i pozitivne emocije. Takođe, ponašanje ispitanika može da potvrdi i teoriju

aktivnosti i kontinuiteta, ali i teoriju selektivnog optimizma sa kompenzacijom, zbog sužavanja kruga prijatelja na veoma bliske i oslanjanje na druge resurse.

Naši sagovornici, iako je znatan broj radio ili još uvek radi posle penzionisanja, *nalaze* dovoljno vremena za prijatelje i porodicu. Muškarci često ističu kako izlaze sa svojim partnerkama i da im je to važan deo života u „ovim godinama” i važniji nego „kada su bili mladi”. Supruge (partnerke) češće nego ispitanici organizuju izlaske.

„Sa suprugom idem na izložbe. Volimo jednu galeriju u koju često odlazimo. Izlazimo, idemo u posete. Imam još uvek kontakt sa kolegama sa fakulteta, iako sam od njih stariji 8 godina. Komuniciram često i putem telefona, čujem se sa ljudima, ali i viđam.”

„Danas slobodno vreme provodim tako što se družim sa prijateljima, ali i sa ženinim drugaricama. Ona je glavni šef za izlaske, ručkove, pozorište.”

„Učlanio sam se u klub penzionera. Sa drugovima tamo odlazim dva puta nedeljno. Pričamo, družimo se, igramo šah. Gledam televiziju. Volim političke emisije. Diskutujemo o tome. Moja partnerka piše poeziju. Uživamo kad mi čita uveče. Imamo lepe trenutke i romantične. Šetamo svakodnevno kada smo u Beogradu. Odemo u Vrnjačku Banju kad god možemo.”

„Muž i ja smo putovali puno od penzionisanja. Čitam knjige. Volim istorijske teme, volim da se edukujem. Dosta čitam. Čitam Politiku i Blic, ali samo neke tekstove. Stalno se družim i sa starijima i sa mladima. Praviemo večere, ručkove, idemo jedni kod drugih.”

„Odlazila sam sa mužem na koncerte, u pozorište, u restorane. Svuda smo putovali po raznim zemljama, i zajedno i odvojeno. Išli smo na more ranije svake godine. Sada se družimo s komšijama koji žive u blizini naše vikendice.”

„Sa ženom idem zajedno kod rođaka. Ona ima svoje prijateljice. Idemo zajedno na more, a povremeno i na zimovanje. Ja sam skijao još kao dečak i sada još uvek mogu.”

Koristi od dokolice se ogledaju u poboljšanju socijalnih i intelektualnih veština i telesne kondicije. Fizička aktivnost je veoma važna, a shvata se kao voljna aktivnost, koja se realizuje bavljenjem sportom, vežbama i rekreacijom sa umerenim i/ili jačim intenzitetom. Fizičke i mentalne aktivnosti u slobodno vreme smanjuju rizik od demencije i smrtnosti i povećavaju zadovoljstvo starijih (Hersch, 1990; Glass *et al.*, 1999; Everard *et al.*, 2000; Wang *et al.*, 2002; Menec, 2003, prema Nilson, Fisher, 2006).

Zato se kvalitet života starijih povezuje sa postojanjem i dostupnošću odgovarajućih programa slobodnih aktivnosti koji mogu da razvijaju kreativnost i poboljšavaju fizičku kondiciju.

Na Tajvanu je ispitivano vreme posvećeno druženju u toku dana, u dve grupe (65–74) i (75–85). Pokazalo se da postoji statistički značajna razlika između mlađih starijih i starijih starih. Ispitanici iz prve grupe se znatno češće druže i izlaze u toku dana. Ipak, gledanje televizije je najzastupljenije među starijima, dok je zadovoljstvo životom veće u manje urbanom gradskom području i u porodičnom okruženju (Wu, Lee, 2013). Ispitivanjem četiri dimenzije dokolice: interesovanja, *realizacije interesovanja* – sprovođenja aktivnosti, motivacije i blagostanja, došlo se do podataka da je zainteresovanost za određene aktivnosti (koje su zanimljive) povezano sa češćom realizacijom i višom motivacijom (Nilson, Fisher, 2006).¹⁰

I pored isticanja značaja fizičkih aktivnosti za uspešno starenje, na primer, u Velikoj Britaniji samo 16% starijih muškaraca i 12% starijih žena u slobodno vreme vežba redovno (od umerenog do jakog intenziteta). Većina starijih, i to preko 70%, ne bavi se sportom (Sport England, 2014, prema Martin *et al.*, 2014).

Naši ispitanici slobodno vreme provode na različite načine, uključujući intelektualne, umetničke, kreativne, edukativne, fizičke aktivnosti – sportske i rekreativne. Stariji stari više čitaju knjige, šetaju, druže se i gledaju televiziju, dok se mlađi stariji bave mnogim raznovrsnim aktivnostima. Neki ga češće provode sa partnerkom/partnerom, a drugi sa prijateljima ili sami. Rodne razlike u provođenju slobodnog vremena nisu značajne. Primećena je manja razlika u vrstama aktivnosti, tako što muškarci pecaju ili igraju fudbal, dok žene rade jogu. Ipak, veći broj ispitanica ističe kontakte sa prijateljicama kao veoma značajne za kvalitetno provedeno slobodno vreme.

„Imao sam plan šta ću posle penzije, koji je glasio – dosta hirurgije, hoću da se posvetim starim ljubavima – muzici, čitanju dobrih knjiga, putovanjima i bogami čuvanju unuka.”

„Druželjubiva sam. Viđam se sa nekim ljudima, sednemo negde. Slušam muziku, volim sentiš muziku. Šetam psa uglavnom uveče. Televiziju gledam povremeno, neke programe. Idemo svake godine na Brač.”

10 Istraživanje o provođenju slobodnog vremena korišćenjem modifikovanog *MNPS Rasch modela* rađeno je u Švedskoj na uzorku od 156 najstarijih starih, sa prosečnom starošću 88,9 godina. Većina učesnika (55%) imala je dva ili više oboljenja (srčana, vaskularna, muskulaturna, probleme sa sluhom...).

„Volim operu, stalno sam odlazila da slušam, volim film. Imala sam psa. Maša je bila divno kuče, sve je razumela. Nju sam izvodila, šetala.”

„Imam dosta prijateljica. Sa svakom imam određenu vrstu komunikacije koja mi je potrebna, idem na koncerte filharmonije, u pozorište, izlazim i sa mlađom ćerkom, idem na sportske aktivnosti, u šetnju, čitam tekstove moje prijateljice i ona moje, i diskutujemo. Na selu se družim sa ženama, pričamo o semenu i rasadima, sa njima imam druge priče.”

„Slobodno vreme provodim na različite načine – idem na skijanje, sviram... Družim se sa kolegama i drugovima. Imam dosta drugara. Imam zajedničke aktivnosti sa suprugom, ali i odvojene.”

„Sada odlazim na koncerte, slušam operu i gledam pozorišne predstave. Šetam po keju, popričam sa komšijama. Radim gimnastiku, svako jutro po 10 sklekova.”

„Još uvek plivam i pecam. Govorim nemački, tako da čitam literaturu na nemačkom, najviše stručnu, interesuje me medicina.”

„Povremeno idem u pozorište, dobila sam skoro poziv za jedan koncert na Kolarcu. Čitam knjige, štampu, koristim internet, imam svoj tablet da deci ne bih dosađivala i koristila njihov kompjuter.”

„Dosta čitam, gledam filmove, idem u pozorište, slušam muziku, rešavam sudoku, volim da pevam.”

„Idem u bioskop i pozorište. Volim da čitam. Dosta čitam. Volim istorijske filmove i knjige. Gledam televiziju, volim neke političke emisije. Ja sam sada vlasnik svog vremena, prezadovoljna sam, ustajem kad želim, organizujem se.”

„Odlazila sam u Italiju kod ćerke, sada idem u London. Šetam stalno, svuda idem pešice.”

„Odem u bioskop ponekad. Čitam knjige, volim istoriju. Imamo lepu biblioteku.”

„Idem u pozorište, u kafić. Volim da gledam filmove. Volim muziku. Volim da živim, svaki mi je sat ispunjen.”

„Idem na svaku izložbu, u pozorište ređe jer ne mogu sama da se vraćam uveče. Volim predavanja na Kolarcu. Idem na književne večeri.”

„Član sam tri kluba penzionera. Veoma sam zadovoljna klubovima, to je stvarno odlično. Druženje, imamo izložbe slika, knjiga, ručnih radova i jednom nedeljno večeru i muziku, tada se baš izigramo. Dešava se da se ljudi upoznaju, udaju, ožene. Idemo na izlete, obilazimo manastire, pridružuju nam se i mlađi koji nisu penzioneri.”

„Svako jutro šetam, kupujem novine, onda radim deo dana, tj. pišem. Idem u pozorište povremeno. Volim predstave Dušana Kovačevića. Dosta čitam.”

„Družim se, izlazim, ali retko, uglavnom slikam i u tome uživam.”

„Izlazimo i šetamo, čitam knjige, gledam filmove, ali na kompjuteru češće, nego na televiziji. Leti odlazimo na more, gde imamo staru, ali upotrebljivu kuću. Plivam još dosta dobro. Išla sam na treninge do pre četiri godine. Imamo psa koga stalno šetam.”

„Idem na jogu, čitam knjige. Idemo na večere.”

„Dosta pešačim. Koristim kompjuter. Gledam televiziju. Čitam ‘Politiku’, dosta koristim internet, igram malo igrice, tablič, pasijans. Putujem često.”

Prema istraživanju koje je rađeno u Srbiji (na uzorku od 100 starijih osoba), stariji slobodno vreme provode uglavnom u skladu sa interesovanjima, ali ekonomski kapital bitno onemogućava više raznovrsnih aktivnosti, dok su i obaveze čuvanja unuka (posebno za žene) jedna od prepreka. Tako da 43% ispitanika odlazi u pozorište i bioskop, u proseku jednom mesečno, i na besplatne koncerte, ali čak 40% ispitanika nigde ne izlazi. 75% ispitanika ne veruje da institucije mogu da im pomognu da poprave kvalitet života, pa samim tim i slobodnog vremena (Pecija Urošević, 2010).

Provođenje slobodnog vremena se menja kroz životne cikluse, pa treba da se prilagodi fizičkim i mentalnim sposobnostima, koje se u starosti manje ili više menjaju. Nažalost, nisu svi stariji u poziciji da se bave aktivnostima koje vole. U pitanju je svakako posedovanje različitih vrsta kapitala – pre svega materijalnog (ekonomskog), socijalnog, kulturnog i zdravlja, ali i određeni *lični* faktori (strah od povrede, neprijatnost da se *pokaže* telo u teretani, na bazenu, depresija, predrasude i samostigmatizacija). Zato je važna porodična i podrška prijatelja (vršnjaka posebno), kao i nalaženje smisla u aktivnom (rekreativnom, edukativnom, kreativnom) provođenju dokolice. Veoma su važni i stavovi društva prema rekreativnim i sportskim aktivnostima starijih, kao i dostupnost (materijalna i udaljenost) takvih centara.

Znanje o tome kako aktivnosti u slobodno vreme utiču na zdravlje i zadovoljstvo životom starijih i najstarijih ima suštinsku važnost za razvijanje modela intervencije. U osmišljavanju programa i intervencija treba uzeti u obzir dve različite starosne grupe ispitanika. Tako, često provođenje slobodnog vremena u gledanju televizije, posebno u grupi od 80 do 85 i više upućuje na razmišljanje o potrebama starijih za određenim vrstama programa.

Može da se zaključi da je nedovoljan broj institucija za zdravstvenu zaštitu, rehabilitaciju, rekreaciju i druženje starijih očigledan problem u skoro svim zemljama.

11. Socijalne mreže starijih

U posljednje tri decenije povećan je broj studija koje se bave životnim zadovoljstvom i dobrobitima za starije. Kao značajan faktor za postizanje zadovoljstva (blagostanja) navode se socijalne mreže, a pre svega dobri odnosi sa partnerom, odraslom decom, unucima, rodbinom i prijateljima. Ipak se smatra da su istraživanja formiranja i održavanja prijateljstava među starijima još uvek zanemarena u literaturi.

Ekspresivni socijalni kapital podrazumeva trajne, bliske i odnose poverenja među ljudima, ali takvi odnosi mogu da omoguće i pomoć u ostvarenju određenih interesa. Tako se govori o potencijalnom i aktuelnom socijalnom kapitalu (Tomanović, 2010: 143). Te vrste kapitala su važne u svim fazama životnog ciklusa, ali poseban značaj dobijaju u starijem životnom dobu. Socijalna mreža zadovoljava i emocionalne i instrumentalne potrebe starijih, kao što su doživljaj pripadnosti i korisnosti, podrška, roba, novac, prevoz (Florence, 2001; Siu & Phillips, 2000, prema Sener *et al.*, 2008). Tako Sedmak (2014) potrebu za drugima shvata kao biopsihosocijalnu odrednicu ljudskog ponašanja jer osoba koja traži pomoć i podršku drugih poboljšava svoje samopostojanje, s jedne strane, kao i što pomažući drugima potvrđuje svoje samopostojanje.

Vršnjačke grupe su u tom periodu života značajne i neophodne. Naklonost, poverenje i uzajamno razumevanje između prijatelja obogaćuju život starijih. Blagostanje se često povezuje upravo sa takvom vrstom kontakata, dok je doživljaj deficita u socijalnim interakcijama ključan za osećanje usamljenosti (Ayalona, Shiovitz-Ezrab, Palgic, 2013). Tako se starija osoba u SAD smatra odgovornom za zdravlje koje podrazumeva prihvatanje novih uloga i održavanje socijalnih kontakata (Fisher, Reid, Melendez, 1989).

Skoro svi naši ispitanici vreme posle penzionisanja provode družeći se sa prijateljima, drugovima, rođacima, kolegama i komšijama.

„Druženje mi je jako važno. Druženja u ovim godinama mnogo znače. Nemam baš veliki broj prijatelja. To su mi sve stari prijatelji, divni, mogu uvek da se oslonim na njih i oni na mene. I moj suprug je takav, uvek raspoložen da pomogne. Imamo divna prijateljstva. Lepo se zabavljamo, našalimo se, nasmejemo, sedimo u našoj baštici. Ako nekom od prijatelja nešto treba, ja menjam svoj plan i pomažem. Neki su iz kruga naših prijatelja nažalost umrli.”

„Mnogo se družim. Zadržala sam kontakte iz detinjstva i mladosti. Veoma su mi važni kontakti sa drugaricama i prijateljicama. Imala sam i dobre komšije, iz dela Beograda gde smo ranije živeli.”

„Posle penzije se intenzivno družim. To su drugarice sa kojima sam u osnovnoj školi i gimnaziji bila vrlo bliska.”

„Družim se sa kolegama i drugovima. Imam dosta drugara.”

„Družim se, izlazim sa prijateljicama. Idem u pozorište, na koncerte pop muzike. Putovala sam sa drugaricama na more.”

„Imam širok krug poznanika i par prijateljica i prijatelja, i to je dovoljno.”

„Družim se sa mnogo ljudi. Gledam da se družim sa mlađima, šta će mi stari oko mene. Mlađi su optimisti i gledaju vedriju stranu života. Penzioneri samo gledaju crno.”

„Imam prijatelje. Viđamo se i volimo da odemo na Kalemegdan.”

„Imam drugarice, neke još od osnovne škole. Nažalost, više njih je umrlo. Poslednjih godina smo igrale karte, družile se puno. Išle jedna kod druge.”

„Imam bliske drugarice. Takođe sa drugaricama odlazim na Adu jer volim da plivam.”

„Izlazim u restorane sa prijateljicama. Imam i iz poslovnog sveta drugarice.”

„Odem kod dece, kod sestara. Svaki dan ja isplaniram šta ću sutra da radim. To sam oduvek radio.”

„Imali smo društvo, četiri bračna para, svuda smo išli zajedno, proslavljali praznike, rođendane. Sada su svi preminuli.”

„Vidam se sa rođacima, čujemo se telefonom. Sednem u restoran sa drugovima, odemo na ručak, odlazimo jedni kod drugih u kućne posete.”

„Igram fudbal sa prijateljima i sinovima.”

„Drugarice imaju vikendice, pa odlazim kod njih. Sa kupcima se sprijateljim, na putovanjima takođe upoznam ljude i nastavimo druženje. I dalje se družim sa drugovima mog muža, ja sam održala to druženje.”

„Imam mnogo drugarica. Šetamo, svratimo na neko piće.”

„Imam prijatelje, čak drugove još iz vojske, komšije. Imam i stare i nove prijatelje, bivše devojkice.”

„Važno je imati dobre prijatelje i rođake. Dobro je učiti nešto novo, upoznavati nove ljude.”

„Volim da se družim i imam i dalje prijatelje. Dosta se družim sa komšijama. Sestra mi je najbitnija. Sa njom sam vrlo bliska. Sa kolegama se čujem, ali se ne viđam.”

„Prijateljstvo ne može da se održi ako se viđamo jednom u dve godine. Skajp koji se danas koristi mi nije dobar način. Moja generacija je tražila neposrednu telesnu komunikaciju. Mi smo se sastajali, skupljali, a posebno kada su deca malo odrasla. Poslednji veliki susret sam imao kada sam napunio 70 godina. Supruga je sve organizovala. Bilo je oko 70 ljudi u restoranu, bilo je puno zadovoljstava, muzike, slikanja. Tu su bili prijatelji, kumovi... Posle toga je počelo rasipanje koje nije moglo da se zaustavi.”

„Od penzije sam aktivna, družim se sa mnogo ljudi, družim se sa kolegicama sa fakulteta, sa kumama. Imamo restoran u kome sedimo svakog meseca. Imam koleginice sa posla i drugarice iz gimnazije. Družim se i sa mladim ženama, a ne samo sa svojom generacijom. Nekima sam pomagala oko nekih poslova.”

„Družim se sa jednom komšinicom.”

„Viđam se sa rođenom sestrom, ponekad odem kod brata, imam neke drugare.”

„Izlazim jednom mesečno negde sa drugaricama, na ručak, šetnju po Adi, a leti plivam. Išla sam sa drugaricom na Siciliju, to mi je bio najlepši odmor u životu.”

„Družili smo se, imali smo puno prijatelja i drugova, kao i komšija, sa kojima smo se posećivali svakog dana. Vrlo smo druželjubivi oboje oduvek bili. Išli jedni kod drugih na ručak. Čak smo 20 godina živeli u jednom stanu podeljenom na dve porodice. Sa njima smo se odlično slagali. Kad smo ostarili, malo se to smanjilo. Kod nas su i dalje dolazili, i familija i prijatelji. Sa rođacima sam se dobro slagala.”

„Posle penzije se intenzivno družim. To su drugarice sa kojima sam u osnovnoj školi i gimnaziji bila veoma bliska. U jednom trenutku smo svi negde nestali, i sada se ponovo viđamo. Jedan broj živi u inostranstvu, ali dolaze. Mi se tako lepo sada družimo. Imam drugaricu u Sloveniji. Ona mi je spasla život kad su se moji razveli. Idem u pozorište sa drugaricama. Idemo na večere. Važno je da živite u gradu u kome ste išli u osnovnu i srednju školu, zbog kontakata, zbog druženja.”

„Imam prijateljice. Imam u komšiluku dve divne prijateljice.”

„Ja imam veliko bogatstvo – imam deset izuzetnih prijateljica, i u svako doba dana i noći mi možemo da se čujemo. To su kvalitetni, vredni ljudi sa kojima вреди pričati. Posle posla sednem sa prijateljicom. Sedimo, uživamo na keju.”

„Često sa rodbinom sviramo i pevamo. Materijalno nismo posebno bogati, ali jesmo bogati ljudima – prijatelji i rodbina su bogatstvo.”

Starije žene, udate i udovice, imaju kvalitetniju i znatno širu socijalnu mrežu od muškaraca. One održavaju dobru žensku mrežu (starih prijateljica, komšinica, udovica...) kao i rođačku, posebno svojih sestara i njihovih muževa. Tako se žene vide kao „ministri inostranih poslova”, koje stvaraju socijalne mreže, održavaju ih i šire. One su *izvor informacija* i posredovanja, važnog i za njih i za muškarce (Spalter, 2010). Muškarci su se u mladosti i srednjim godinama više družili sa kolegama nego sa rođacima i prijateljima, dok su žene imale kontakte sa svim mrežama. Prema jednom istraživanju (Fisher, Reid, Melendez, 1989), muškarci smatraju da su njihove socijalne mreže posle smrti njihovih supruga znatno manje jer su ih uglavnom one stvarale i održavale, ali ipak oni imaju pomoć ženskih članova porodice i rođaka (kćerke, sestre, snahe). Šira socijalna mreža, kao i veća količina novca, bolje zdravlje i fizička privlačnost razlozi su za zavist i ljubomoru, ali češće u grupi muškaraca nego žena. Egalitarizam, društvenost (socijabilnost) i religioznost smatraju se značajnim faktorima za oblikovanje prijateljskih relacija i održavanje mreža. Studija koja se bavila ovim faktorima izdvaja dve grupe dobro integrisanih starijih, i to sa niskim i sa visokim ekonomskim statusom.¹¹

Važan faktor dobre integracije prve grupe bila je crkva, kao *resurs za prijatelje* i stvaranje mreže, dok je prijateljstvo druge grupe realizovano u široj mreži ljudi, ali iz njihove generacije. Autori zaključuju da prijateljske mreže nisu rezultat samo ličnog izbora i zato za razumevanje stvaranja mreža treba proučavati socijalni i kulturni kontekst (Adams, Torr, 1998).

U Srbiji se stariji najčešće družu sa srođnicima (33,6%) i sa susedima (29,2%). Najviše pomoći stariji očekuju od rođaka i u tome nema značajne razlike po obrazovanju, što pokazuje da su socijalne mreže i dalje tradicionalno obojene. Ipak, nešto više ispitanika sa visokim obrazovanjem računa na pomoć i podršku prijatelja. Bitna razlika je u tome što najniže obrazovani i siromašni stariji u dvostruko većem broju u odnosu na visokoobrazovane očekuju pomoć od suseda (Milić, 2004).

Nalazi mnogih studija ukazuju na to da stariji imaju veliku psihološku dobit u razmeni iskustava i potreba sa drugim, bliskim osobama. Stariji se često po odlasku u penziju, intenzivnije družu sa vršnjacima, a gerontolozi tu vrstu kontakata smatraju veoma značajnom za bržu i kvalitetniju adaptaciju na proces starenja (Stoller & Earl, 1983; Ward, 1978, prema Fisher, Reid, Melendez, 1989).

11 Studija se bavila istraživanjem faktora koji utiču na formiranje prijateljskih mreža. Rađena je u Severnoj Karolini, na uzorku od 65 odraslih, starijih od 55 godina.

12. Porodica porekla ispitanika: kratke informacije o socioekonomskom statusu, porodičnim vrednostima, roditeljskom braku i novoformiranim porodicama

Ispitivanje aktivnog starenja nije podrazumevalo dobijanje detaljnih informacija o socioekonomskom statusu, porodičnim vrednostima i roditeljskom braku. Sagovornici su dali osnovne informacije o primarnoj porodici, njenoj strukturi, tipu (patrijarhalna, moderna), materijalnom položaju, odnosima između roditelja, porodičnom sistemu vrednosti. Ipak je u nekim pričama više pričano o porodici porekla, a u nekima manje, zavisno od želje i potrebe samih ispitanika.

Dobijeni podaci ukazuju na dominaciju patrijarhalnih porodica, kojih je svakako u vreme rođenja naših ispitanika bilo najviše. Skoro svi potiču iz potpunih porodica. Malo je razvedenih roditelja, dok je jedan broj

odrastao sa majkama-udovicama. Porodični odnosi su uglavnom opisani kao skladni, sve do idealizacije patrijarhalnih obrazaca i vrednosti. Ipak je bilo i porodica koje su više nalik savremenim. Ispitanici su imali „srećno“, „zanimljivo“, „lepo“, „ne baš lako“ detinjstvo. Roditelji su opisivani kao strogi, pravedni, zahtevni, brižni, topli... Ako su govorili o teškoćama i problemima, vezivali su ih znatno više za siromaštvo, nego za neslaganja u porodici. Međutim, jedan mali broj ispitanika govori o alkoholizmu očeva i vanbračnim vezama, ljubomori očeva ili majki, svađama i fizičkim sukobima.

„Roditelji se nisu baš najbolje slagali jer je tata bio prilično ljubomoran na majku, pa je to uznemiravalo i mene i brata. Inače otac je bio veliki domaćin i gazda. Dobar prema deci. Ta ljubomora, kao bolest, vremenom je ipak prestala.”

„Roditelji se nisu najbolje slagali, otac je povremeno imao druge žene. Otac je više brinuo o deci nego majka. Majka je više volela druge ćerke nego mene zato su se one školovale, a ja nisam.”

„Roditelji su nam se razveli kada sam imao osam godina. Razlog je druga žena, sa kojom se otac kasnije i oženio. Mi smo ostali da živimo sa majkom. Nije baš bilo lako, ali smo se snalazili. Dobro smo se slagali sa majkom. Na oca smo bili i sestra i ja jako ljuti jer smo smatrali da nas je ostavio, izneverio, da nas ne voli, čak mislim da sam ga u prvo vreme i mrzeo. Vremenom se ta situacija promenila.”

„Mislim da je otac bio ljubomoran i da je majku bez razloga optuživao da gleda druge muškarce. To je bilo dok smo bili deca, kasnije je to prestalo.”

„Od moje sedme godine počinju strašne svađe između roditelja. Tukli su se. Majka je bila prelepa žena. Otac joj nije dao da radi u početku braka. Imala je kamion knjiga i to joj je bio glavni miraz. Socijalni radnik je dolazio u našu kuću. Kada sam imala devet godina, roditelji se razvode. Majka je otišla svojim putem i niko me nije hteo, ni maćeha, ni majka, u jednom periodu. Živela sam sa ocem i maćehom. Ipak vremenom, posle srednje škole, prelazim od oca kod majke i počinje jedan lep period za mene.”

„Po rečima majke, otac i ona su se voleli i često svađali. Majka je bila divna, prava majka i domaćica. Otac se nikada nije vratio iz Nemačke, tamo se oženio, a majka se udala. Ipak su ostali prijatelji, ostala je između njih jedna veza, a rastavile su ih čudne okolnosti, rat, zarobljeništvo. To nije bila njihova volja nego spoljne okolnosti. Sudbine su čudne. Ratovi izmešaju kao jugo na moru što valove prevrne, uzburkaju odnose, porodice, ljubavi.”

U znatno većem broju ispitanici su imali patrijarhalne, višočlane porodice ili *tradicionalne sa elementima modernih*. U prvima su svi očevi

zaposleni ili se bave poljoprivredom, dok su majke najčešće domaćice, sa klasičnom podelom muško-ženskih uloga. U drugima se primećuje izražavanje emocija, roditeljska bliskost, majka koja ima lične prihode... U skoro svim porodicama je primetno da su deca imala obaveze, koje su morale da se izvršavaju, da su morala da rade. Porodični sistem vrednosti sadrži najčešće sledeće vrednosti: rad, poštenje, iskrenost, poštovanje starijih, stvaranje porodice, saosećanje sa drugim ljudima, skromnost, obrazovanje, pravdu, *moral* – ne ukradi, ne laži, pomози drugome... Materijalna situacija porodica se kreće od veoma bogatih do veoma siromašnih.

Slede primeri patrijarhalnih porodica, koje su uglavnom dobro funkcionisale:

„Rođena sam u selu u patrijarhalnoj porodici. To je planinsko selo kod Tare. Živeli smo: baba i deda po ocu, otac i majka sa četvero dece (ćerke), dva strica i četiri tetke. Četrnaestoro nas je živelo u kući. Moje detinjstvo je upravo nešto na šta bih se vratila, na patrijarhalnu porodicu, jer je u takvoj porodici imalo šta da se nauči.”

„Rođena sam u Vojvodini. Bili smo sedmočlana porodica, roditelji, četvero dece i baka. Dvoje dece je preminulo. Otac je bio poljoprivredni tehničar, a majka domaćica. Majka je bila velika domaćica, aktivna, volela je da putuje. U dvorištu je živeo stric sa porodicom. Naučili smo da nas je puno. Ja sam mnogo poštovala baku, volela sam je, mislim više i od majke. Radovali smo se kada dođu očeva braća. Bilo je važno poštovati starije. Veoma lepo smo se slagali.”

„Živeli smo nas petoro, otac, majka i troje dece. Imam dva brata. Otac je radio u policiji, a majka je bila domaćica. Volela sam braću i uvek smo se držali zajedno. Prema roditeljima smo osećali strahopoštovanje. Morali smo da radimo u kući i bašti. Otac i majka su se lepo slagali.”

„Moja porodica se bavila stočarstvom i poljoprivredom. Bila je to višečlana i prava patrijarhalna porodica. Sa nama je živeo i stric sa porodicom i svi smo se zajedno hranili. Znalo se šta ko radi, bila je podela na muške i ženske poslove. Žene su neke poslove radile u polju, ali su se time uglavnom bavili muškarci. Od roditelja sam naučio poštenje, iskrenost. Nismo smeli da slažemo, a kamoli da ukrademo. Cenili smo popa, učitelja, lekara. Jedva smo se prehranjivali, veoma teško se živelo.”

„Majka je bila domaćica. Tada nije bilo karijere za ženu. Majka je bila dobar đak, ali je tada bilo važnije udati se na vreme. To je starovremensko mišljenje – žena treba da rađa i da vodi kuću, a muškarac da stvori nešto da se pristojno živi. Nismo vaspitavani kao maze. U kući se znao red. Mi smo imali obaveze. Nikada nismo pravili problem. Znali smo da nas roditelji vole, ali se znalo i šta ko radi. Kod nas je bio važan moral, kako porodični, tako i lični. Otac i ja smo pričali o životu skoro svakodnevno pred ručak.”

„U kući se znao red. Kad stariji dođu, mi deca se sklonimo u drugu sobu. Imali smo lepo, veliko dvorište, psa i dve mačke. Pomagali smo majci u svim poslovima u dvorištu, a sestre i u kući. Majka ih je učila da vezu, pletu, kuvaju. Ja sam bio zadužen za psa i mačke i za dvorište. Otac je dosta vremena provodio van kuće, ali je tako moralo da bude. On je dobro zarađivao, mada je i majka imala mušterije koje su šile kod nje, i ona je zarađivala.”

„U porodici je živelo nas četvoro: otac, majka, brat i ja. Porodica se bavila poljoprivredom. Sve sam radila u kući i na njivi, još kao devojčica. Nisam išla u školu. Naučila sam kasnije pomalo da pišem. Moji roditelji su smatrali da treba da budemo dobri, pošteni, radni. Uvek je bio važan rad. Roditelji su se lepo slagali. Imala sam lep život sa roditeljima i bratom.”

„U porodici je bila važna iskrenost i pravda. Sećam se šta su mi rekli kad sam odlazio od kuće – budi dobar sine, nemoj da se ogrešiš o nekoga, pomozli ljudima. Srećan put i budi dobar. To sam poneo kao blago mog siromaštva.”

„Roditelji su se dobro slagali. Bilo je važno školovanje, ali i rad, bavljenje poljoprivredom. Deca su imala svoja zaduženja.”

„Roditelji su bili različiti tipovi, ali su se dobro slagali, iako je to bio ugovoren brak, jer je majka imala veliki miraz – miraždžika. Otac je uvek bio zadovoljan koliko god da je imao, ali majka nije, uvek joj je nešto falilo. Ipak se kao starija promenila.”

„Vrlo skladna porodica smo bili. Živeli smo normalan, prosečan život. Roditelji su se bavili i poljoprivredom. Roditelje smo poštovali kao bogove, ono što oni kažu bilo je tako. Ja im nisam protivurečila, želeli su mi najbolje u životu. Stariji ljudi su tada bili poštovani. Imala sam strahopoštovanje prema baki, majčinoj majci. Ono što ona kaže bio je zakon. Majka potiče iz svešteničke porodice, pobožni su bili. Pradede je bio vladika.”

„Bili smo siromašni, ali fina porodica. Otac je bio malo ljut i brz, a majka mnogo dobra. Njihov brak je bio solidan. Ne pamtim batine. Nisu nas tukli, ali smo znali kad nas otac pogleda šta to znači. Ja sam najmlađe dete. Ja se nisam školovala, majka mi nije dala jer sam bila bolešljiva, a škola daleko. Najstariji brat je školovan, a drugi, neki jesu, neki nisu. Lepo su nas vaspitavali da budemo pošteni, radni, da znamo da poštujemo starije, odgajamo našu porodicu i volimo je.”

„Živelo je nas osmoro u jednom periodu – deda, baba, roditelji i troje dece, tetka (dok se nije udala). Otac je želeo da živi u gradu, da se majka zaposli, ali ona nije htela jer je patrijarhalno vaspitana i nije želela da ostavi svekra i svekrvu. U porodici je bilo važno poštenje i rad. Učili su nas da treba da živimo od rada, da ne lažemo. Bili smo jedna od uglednijih porodica, uvek smo imali novac.”

„Otac je bio kolar, a majka domaćica. Majka i otac su se baš dobro slagali. Nas sedmero je živelo u porodici – otac, majka i petoro dece. Ja sam drugo dete po redu. Bili smo veoma siromašna porodica.”

„To je bila porodična zadruga, stričevi, baba i deda po ocu i naša porodica sa troje dece (jedno je preminulo). Roditelji su bili poljoprivrednici. Deda je bio glavni. Učili su nas da ne krademo i da ne lažemo. Brak roditelja je bio solidan, iako je majka povremeno gundala jer je otac voleo da gleda druge žene. Bila je loša materijalna situacija.”

„Odrasla sam u porodici u kojoj je otac imao glavnu reč. Posle rata bili smo siromašna porodica, živeli smo u kući sa samo dve sobe, ali vremenom se situacija poboljšala. Roditelji su skupljali novac za građenje kuće. Majka je vaspitavala četvero dece. O bratu iz očevog prvog braka je brinula isto kao i o nama, da komšiluk nešto ne kaže. Sva deca su strogo poštovala pravila u porodici. Sećam se i batina. Majka nas je povremeno tukla. Majka je bila domaćica. Izuzetno vredna, danonoćno je radila, a i ja sam na nju. Otac je bio strog, ono što on kaže bilo je zakon. Radio je kao službenik u mesnoj zajednici.”

Primeri tradicionalnih porodica sa elementima modernih:

„Živeli smo nas četvero, roditelji i nas dve sestre bliznakinje. Otac je mnogo voleo i mene i sestru. Veoma smo bili bliski sa roditeljima, imala sam maksimalnu podršku. Oni su uvek bili zajedno, bili su pravi par. Imala sam veoma srećno detinjstvo. Oni su nam pokazivali šta je dobar brak, majka je govorila – važno je da uvek budeš sa mužem, da nikada ne napustiš zajednički krevet. Majka je šila, bila je vrlo talentovana, imala je puno mušterija. Pevala je u crkvenom horu. Potiče iz jedne sređene, srećne porodice.”

„Roditelji su bili kvalitetni ljudi, nisu bili strogi u vaspitanju. Otac je imao šire poglede na svet, intelektualac, ali je imao problem sa alkoholom. Majka je bila patrijarhalnija. Živeli smo u velikom, ali nefunkcionalnom salonskom stanu.”

„Otac je bio inženjer, a majka učiteljica. Dobra nam je bila materijalna situacija. Roditelji su radili. Imam dve sestre po ocu. Sestre su živele sa nama nekoliko godina i vrlo lepo smo se slagale. Potom su otišle sa majkom u inostranstvo. Jako su mi nedostajale i bila sam mesecima tužna. Kada sam imala deset godina, roditelji se preseljavaju u Beograd. Roditelji su se zaista dobro slagali i ja mislim da je njihov brak primer kako supružnici treba da se poštuju, vole i budu ravnopravni u svemu. U to vreme takav brak je bio retkost.”

„Imali smo divne roditelje. Majka je bila mudra i pametna žena. Otac je bio malo stroži. Znalo se ko je gazda u kući, znate ono starinsko. Imala sam divno detinjstvo, lepo smo se slagali. Bilo je važno da budemo po-

šteni, iskreni, da učimo i da puno čitamo. Da budemo tolerantni prema kolonistima, koji su dolazili u Vojvodinu. Deca su imala obaveze.”

„Majka je bila domaćica, otac imao srednju školu, radio je. To je bio prosečan brak, bez većih problema, dogovarali su se. U porodici je bilo važno – obrazovanje, rad, poštenje, skromnost, da deca budu dobri ljudi. Bili smo dobri đaci i nismo nikada pravili probleme. To je bilo vreme kada se živelo od jedne plate, ali su mogli da nas školuju. Oboje smo završili fakultete.”

„Kada sam imala 14, a brat 18 godina, majka se udala, a brat i ja smo bili razočarani i uvređeni na nju, a poduprla nas je očeva i majčina porodica. Nisam godinu dana govorila sa majkom i to ne mogu sebi da oprostim celog života. Međutim, očuha sam tako volela i poštovala, on je bio jedan od mojih najboljih drugara. Rekla sam mom ocu jednom u Nemačkoj koliko volim očuha i da mi je žao što mi nije pravi otac.”

„Rođena sam u Beogradu. Baka i deka su živeli jedno vreme sa nama. Imam rođenu sestru. Roditelji su imali dobar brak. Sećam se lepog detinjstva, zajedničkih letovanja, izleta, skoro svakog vikenda. Baka i deka su često išli sa nama. Majka i otac su profesori. Sestra i ja smo završile muzičku školu. U porodici je bilo veoma važno obrazovanje, poštenje, rad.”

„Živela sam u četvoročlanoj porodici. Tata je bio poljoprivrednik, kasnije radnik kada je došao u Beograd, a majka domaćica. Majka je bila izvanredno inteligentna, kreativna, bila je odličan đak. Oboje su siročići iz Prvog svetskog rata, tako da nisu imali prilike da se školuju, ali su svu ambiciju prebacili na nas. Sлагali su se dobro, mada je bilo nekih trzavica, ali su se dopunjavali. Bili su vrlo vredni i ni od čega su umeli da naprave nešto.”

„Otac je bio izuzetno vredan, sposoban, poslovan, bogat i odlično je govorio nemački. Otac je pre Drugog svetskog rata imao svoju strugaru i uljaru. Majka, Čehinja, takođe je bila vredna i pametna, pomagala je ocu i nadzirala radnike, bila je sposobna za organizaciju...”

„Ja sam maženo i paženo dete. Rastao sam u različitim sredinama zbog očevog posla. Roditelji su mi bili divni. Brak roditelja je bio skladan. Majka je bilo vrlo vredna u obavljanju kućnih poslova, a otac je dosta radio na poslu. Porodične vrednosti su: obrazovanje, rad, učenje stranog jezika, rad na sebi.”

„Pamtim da su se roditelji oduvek voleli i bili bliski, kao i danas. U našoj porodici bilo je važno poštovati Božje zapovesti, kao – ne ukradi, ne laži. Moral je bio vrlo važan.”

„Rođen sam u Beogradu u tročlanoj porodici. Ja sam jedinac. Otac je bio lekar, a majka domaćica. Mogu da kažem – bogata, gradska porodica. Ona je bila glavna u kući, iako je otac zarađivao. Veoma sposobna, vred-

na, organizovana. Zamislite, još u to vreme, ona je govorila da država treba da plati rad žene u kući, a onda kao u šali, da njoj otac treba da plati što za njega kuva, pere, dočekuje goste. On se smeškao i povlađivao joj. Mnogo je voleo. Kada je primao platu, ostavljao je u njenu fioku. Ona je raspolagala novcem.”

„Otac je bio komunist i izbačen je iz gimnazije jer je bio ‘napredan omladinac’. Puno je pisao. Otvorio je biblioteku u selu i vodio je. Odneo je neke naše knjige iz kuće. Bio je veliki humanista, a jedna škola nosi ime po njemu. U porodici je bilo važno poštenje i saosećanje sa drugim ljudima i da postanemo ispravni ljudi.”

„Rođena sam u Beogradu, jedinica sam. Roditelji su se odlično slagali. Oboje su radili u saveznim organima. U porodici nije bilo mržnje, ogovaranja, svađa. Bila je dobra materijalna situacija, imali smo veliki stan na Senjaku. Nisam znala šta znači nemati.”

„Znale su se obaveze i vrednosti u porodici. Brat i ja smo pomagali majci u kiosku. Porodica je dobro funkcionisala. Imali smo slobodan izbor u druženju, a roditelji su bili tolerantni prema našim izborima studija.”

Bilo je majki, posebno sa sela, koje su morale da se „bore” da se njihove kćerke školuju. Savetovale su im da treba da imaju lične prihode i da „ne budu kao one”. Upravo taj podatak govori o nezadovoljstvu njihovim položajem.

„Ono čega se sećam iz najranijih godina detinjstva je da je majka bila stub kuće. To je za mene bilo veoma bitno jer je majka razvijala moju ambiciju. Majka je želela da budem poštena, vredna, radna, uredna, najbolja. Toplina našeg doma mi je davala snagu i polet da mogu sve u životu. Majka je sposobna, inteligentna, ambiciozna žena, koja je vodila i mog oca. Posle smrti babe i dede, koji su vodili domaćinstvo, naša kuća je procvetala i osećao se duh nove, zdrave i pozitivne energije moje majke, koja danas ima 90 godina.”

„Svi smo se dobro slagali. Poštovali smo očevu prvu ženu i njenu majku. Bili smo vrlo bliski. Vladala je harmonija u porodici. Bili smo bogata porodica, imali dosta zemlje i bavili se poljoprivredom. Bilo je važno da odrastamo kao dobri, pošteni i radni ljudi. Rad je bio na prvom mestu, uspeh u školi, poštovanje drugih. U to vreme ženska deca su se retko školovala. Majka je tražila da se školujem. Za nju je bilo važno da se ženska deca školuju, da imaju svoju platu, da budu nezavisne od muževa.”

Doživljaj skladnog braka između roditelja, koji je najčešće navođen, jedan je od značajnih faktora za mentalno zdravlje naših ispitanika i formiranje njihovih brakova. Međutim, *sklad* koji navode ispitanici, koji su odrastali u patrijarhalnim porodicama, potiče i od verovanja da žena treba

da trpi i povinuje se zahtevima muža i/ili svekra (to se može pretpostaviti na osnovu razgovora). Takođe, majke često nisu pokazivale nezadovoljstvo pred decom ili uopšte pred drugim članovima porodice, ali to može da važi i za očeve. Od tog perioda do danas ima promena, ali naša istraživanja pokazuju da su i dalje zastupljene tradicionalističke orijentacije u podeli porodičnih (bračnih) uloga.

12.1 Struktura novoformiranih porodica ispitanika

Više od jedne trećine ispitanika, i to njih 16, žive sami, ostali su uglavnom u dvočlanim porodicama, mali broj živi u tročlanim porodicama i samo je nekoliko višečlanih porodica. Ispitanici uglavnom žive sa svojim supružnicima ili partnerima, dok tročlane i višečlane porodice čine ispitanici sa partnerom i detetom ili su deca sa svojim porodicama u zajedničkom domaćinstvu sa ispitanicima. Ispitanici opisuju bračne odnose kao solidne, dobre i odlične.

Razvedeni su izašli iz „loših brakova” i većina sada živi u repartnerstvu. Svoju porodicu uglavnom opisuju kao više modernu nego tradicionalnu, ističući partnersko dogovoravanje, dobru komunikaciju, bliskost, podelu uloga, zadovoljstvo odnosom. Stiče se utisak da su ispitanici *po-pravljali* svoje odnose tokom braka i da su žene sticale ravnopravnost koju nisu imale na početku braka. Očigledno je da su i te porodice više tradicionalne sa elementima savremenih, dok je dugogodišnji bračni život *osavremenjivan* najčešće ženskim *intervencijama* na planu ispoljavanja emocija i ravnopravijom podelom obaveza.

Naša istraživanja pokazuju da su žene i danas preokupirane privatnom sferom nauštrb javne jer obavljaju većinu kućnih poslova. Oko 70% ispitanica iz jednog istraživanja (Bobić, Sekulić, 2010) prihvatilo bi pomoć institucija za čuvanje dece, starijih osoba i osoba sa posebnim potrebama, kao i pomoć servisa za kućne poslove i dostavu hrane. Iako su žene procenjene kao *odlučniji kritičari braka* u Srbiji, i dalje su u oba pola zastupljeni tradicionalno obojeni stavovi. Stoga može da se zaključi da se većina nalazi između tradicionalnih i modernih opredeljenja (Milić, 2010), dok porodica i dalje ostaje mesto gde dominira rodna neravnopravnost u društvima Zapadnog Balkana (Srbija, Albanija, Bosna i Hercegovina, Crna Gora, Kosovo, Makedonija) (Pešić, 2009).

13. Odnos između starijih roditelja i odrasle dece: istraživanja bliskosti, solidarnosti, nege

Krajem 20. veka, češće nego ranije, stariji žive odvojeno od svoje dece, posebno u razvijenim zemljama. To ne znači da su relacije roditelj–dete distancirane niti da su stariji usamljeni. Bliskost između roditelja i dece važna je zbog osećanja sigurnosti, a posebno u periodima nevolja i kriza. Brojne studije ukazuju na povezanost roditeljskog blagostanja sa kvalitetom odnosa roditelj – odrasla deca (Fingerman, Pitzer, Lefkowitz, Birditt, & Mroczek, 2008; Lowenstein, 2007; Pudrovska, 2009; Umberson, Pudrovska, & Reczek, 2010; Ward, 2008, prema Fingerman *et al.*, 2012).

Odnos između starijih roditelja i odrasle dece značajna je tema istraživanja u *društvima koja stare*. Razlike u tom odnosu su vidne u različitim kulturama, zavisno od *društvenih, kulturnih*, roditeljskih i dečjih očekivanja.

U najstarijoj populaciji u EU dominantna su dva porodična oblika – samačka domaćinstva i bračna (partnerska) zajednica bez dece. Broj starijih koji žive sami bitno se povećao, a i dalje se povećava u Velikoj Britaniji. Početkom 20. veka 9% starijih su živeli sami od 60 godina, a 1985. godine 36%, i to 47% žena i 20% muškaraca (Thane, 2013). Tako na Kipru 81% starijih živi u u bračnoj (partnerskoj) zajednici, dok je u Sloveniji i Irskoj

taj broj znatno manji – samo 38% (Kotowska *et al.*, 2010: 15–16, prema Babović, 2010).

Stariji u SAD, posebno ako su dobrog zdravlja i imaju solidne prihode, žele odnos sa decom koji nazivaju „bliskost na daljinu”, u stvari žele da žive odvojeno. Oko ¼ starijih živi sa odraslom decom. Oko 8% porodica ima tri generacije u domaćinstvu. Statistički podaci pokazuju da oko je 5 miliona starijih od 45 živelo u domaćinstvu sa još dve generacije članova koji su imali više od 45 godina. Dvostruko više ljudi sa teškim invaliditetom živi u svojoj kući u odnosu na one koji su smešteni u institucije. U porodicama o starima uglavnom brinu kćerke i snahe. Oko 80% ljudi preko 55 godina godinama dobiju negu i pomoć u svojim kućama (*Data computed from U.S. Bureau of the Census, Census of Population: 1970; U.S. Department of Health, Education, and Welfare, Public Health Service, prema Brody, 1978*).

Naši ispitanici uglavnom ističu dobre odnose sa decom. Većina nije imala veće probleme sa decom, a oni koji su imali, uspešno su ih rešili. To je veoma važno za njih i povezano je sa željom da aktivno žive i stare. Unuci su takođe podsticaj za mnoge aktivnosti jer su ih ranije čuvali ili ih sada čuvaju, vode na treninge, u školu, pomažu u rešavanju školskih zadataka, a unuci to uzvraćaju. Ispitanici starosti od 65 do 75 godina još uvek više brinu o deci nego deca o njima, dok oni od 80 do 90 imaju podršku dece, ali su zadovoljni što im nije potrebna česta pomoć i što još uvek solidno funkcionišu, sami ili u paru (pogledati deo Istraživanja produktivnih i produktivnih aktivnosti starijih)

„Imam dobar odnos sa ćerkama. Viđamo se kad god možemo, brinu o meni i ja o njima. Imam i materijalnu pomoć od dve ćerke koje su u mogućnosti da mi na taj način pomognu.”

„Odnos sa decom je mnogo važan. Decu treba negovati kao cveće. Ako ga lepo zalivaš, ono će cvetati. Mi se lepo slažemo sa decom, bliski smo. Učila sam ih da ne očekuju da sve u životu bude lepo, ali da sve možemo da rešimo u okviru porodice. Mi smo porodica, što bi se reklo, jednom dušom dišemo. Tako je i sa unučićima. Upućeni smo i vezani jedni za druge.”

„Sa sinovima nikada nisam imao problema. Njih trojica su ko rođena braća iako je prvi iz drugog braka. Uvek su govorili: ‘Ćale, mi te razumemo, ne brini, možemo mi sami, snaći ćemo se’. I tako smo nas četvorica živeli dugo zajedno. Sva tri sina su mi završila fakultete. Dobar odnos sa decom mi je najvažniji. Ne bih bio miran i mogao lepo da živim da su bili, ne daj Bože, neki problematični, narkomani, kriminalci, da su se opijali i tukli. Ovako jedino mogu da kažem da sam srećan.”

„Dobro se slažem sa sinom.”

„Bilo je važno da se stvori deci. Sve radimo za decu. Trebalo je da im stvorimo stan, obezbedimo posao. Nama to niko nije davao, ali mi jesmo, da deca imaju sve udobnosti, ali sa nekim obavezama. Zadovoljna sam decom, dobro se slažemo.”

„Sa sinovima imam dobar odnos. Dolaze svake nedelje na ručak, obavezno.”

„Jedan sin ima četvoro dece, inače je doktor nauka, živi u inostranstvu i planira još dece, a kćerka ima dvoje. Svi vole decu u našoj familiji, i to nam je važno. Vrlo se dobro slažemo.”

„Odnos sa decom je dobar. Imali smo problema sa jednim sinom, ali se sve dobro završilo.”

„Moj život je solidan sa mojom decom. I unuci su dobri. Oni baš ne brinu o meni, a ja i ne tražim od njih, imaju malu decu, svoje porodice. Najčešće me obilazi ćerka, a sin me zove telefonom, i to je dovoljno da se javi i pita kako sam. Jedna unuka uvek dođe samo da pita – Baba, kako si. Unuk živi u inostranstvu pa se ređe čujemo.”

„Živim sa ćerkom koja je neudata. Druga je završila fakultet, udata je i živi u inostranstvu. Uglavnom se dobro slažemo.”

„Danas živim sa sinom. Dobro se slažemo. Bilo je problema posle očeve smrti, teško smo podneli oboje, ali eto sada smo uspeli. Sin mi je toplo i plemenito stvorenje. Jedan dobar momak. Prevremno sazeo, rat, očeva bolest i smrt. Brine o meni, uvek hoće da pomogne. On je završio fakultet i skoro se zaposlio.”

„Sa ćerkama se dobro slažem, ja brinem o njima i one o meni.”

„Odnos sa ćerkama je dobar, sa sinom ne baš tako blizak. Za uspešno starenje treba da održim zdravlje uz pomoć rekreacije, moj unuk mi je na drugom mestu, da učestvujem u njegovom razvoju, zatim moje ćerke i prijateljice.”

„Imam dvoje dece. Ćerka će uskoro otići da živi sa momkom, a sin tek počinje da studira. Bliska sam sa decom, nemamo nikakve probleme sa njima.”

„Sa ćerkom imam veoma dobar odnos. Bliski smo. Još kao devojčica je meni više govorila nego majci.”

„Imam unuka koji me obilazi. Dok je bio dečak, čuvao sam ga. Vidite, svuda su njegove slike po stanu... Sada je on momak, završio klasične jezike, radi na fakultetu... Kćerka me obilazi, kuva, brine o meni.”

„Imam dobar odnos sa decom.”

„Sa ćerkom se uglavnom dobro slažem, živimo zajedno. Kada unuci porastu, ići ću u banju, sada je unuka adolescentkinja, nije lako izaći na kraj ni sa njom, ni sa unukom od osam godina. Uglavnom zbog obaveza oko unuka ne mogu da odem na duže od par dana, recimo u banju.”

„Ćerka je više vezana za oca. Ona je bila vrlo aktivna, vukovac, muzička škola. Možda sam ja suviše očekivala od nje, možda sam prenaglila, želela sam da upiše i drugi fakultet, očekivala sam više od nje.”

„Odnos sa decom je do sada super, hvala Bogu.”

„Imam dvoje dece, poslušne i dobre. Ma oni su sad odrasli ljudi, ali nikad velike probleme nismo imali od njih.”

„Odnos sa decom je divan. Divnu decu imam. Vole me i ja njih. Moja deca imaju mnogo duha. Lepo razgovaramo. Svi živimo u jednoj kući, ali svako u svom delu.”

Mladi danas i u razvijenim društvima ostaju u primarnim porodicama nešto duže nego ranije, na primer, sedamdesetih. Na takve odluke utiču promene na tržištu rada i subjektivni faktori. Promene na tržištu rada, nemogućnost ulaska mladih i nezaposlenost, s jedne strane, i prihvatanje honorarnih i privremenih poslova ispod stručnih kvalifikacija, s druge, doprinele su menjanju *životnog puta* mladih. Nemogućnost pravljenja dugoročnijih planova zbog *društvene neizvesnosti* uticala je na odlaganje ulaska u brak, rađanja i smanjenja broja dece (Tomanović, 2012). Stambena karijera mladih se kreće od življenja u roditeljskom domu, preko zakupa, do kupovine stana. Mladi u razvijenim evropskim zemljama, zbog smanjenih ponuda rentiranja i kupovine jeftinih stanova, kasnije donose odluke o odvajanju od roditelja nego prethodnih godina (Abramsson, Borggard, 2001: 4, prema Petrović, 2004). Početkom 21. veka mladi u Srbiji duže ostaju u primarnim porodicama, više zavise od roditeljskih resursa i neformalne podrške nego ranije. Istraživanje ukazuje da trećina mladih ispitanika, od 34 do 35 godina, živi sa roditeljima, a 41,7% ne želi da se odseli. Posebno visokoobrazovani mladi ljudi, iako u većem broju žive u kohabitacijama u odnosu na istraživanje rađeno 2003. godine, odlažu ulazak u brak i rađanje (Tomanović, 2012).

Bilo bi zanimljivo istražiti da li duže ostajanje u porodici porekla utiče pozitivno ili negativno na nivo solidarnosti između starijih roditelja i odrasle dece. U tekstu koji sledi izdvojili smo nekoliko zanimljivih istraživanja odnosa roditelj–dete, rađenih u različitim zemljama, koji se odnose na povezanost, nivo solidarnosti, uticaj ranijih odnosa na sadašnju relaciju, uspesi dece i roditeljsko blagostanje, vrsta i učestalost kontakta u zavisnosti od geografske razdaljine i socioekonomskog položaja, konflikti između roditelja i dece, specifični odnosi u tradicionalnoj kulturi.

Smatra se da su odnosi u porodici najvidljiviji primeri odnosa u kojima postoje ambivalentna osećanja, delimično zbog nedobrovoljne prirode porodičnih odnosa (Hogerbrugge, Komter, 2012).¹²

To je inače poznato i vidljivo u psihoterapijskom radu, pa tako i empirijska istraživanja pokazuju da je značajan broj međugeneracijskih odnosa ambivalentan (Lowenstein, 2007; Pillemer & Sutor, 2002; Van Galen & Dykstra, 2006, prema Hogerbrugge and Komter, 2012). Iskustvo ambivalentnosti deluje na promene u porodičnim odnosima jer može da poveća stres i smanji blagostanje, s jedne strane, ali može da deluje i kao pokretačka snaga iza ovih procesa, s druge strane. Rezultati te studije pokazuju da prihvatanje porodičnih obaveza i geografska udaljenost između roditelja i odraslog deteta utiču na solidarnost.

Nedostatak povezanosti između starijih roditelja i odrasle dece može negativno da utiče na buduću negu roditelja i da poveća osećaj da je negovanje teret (Karantzas, Evans, Foddy, 2010).

Koliko je odnos između odrasle dece i starijih roditelja obojen njihovim relacijama iz ranijeg životnog ciklusa porodice – roditelja u srednjim godinama i mladih, važna je tema kojom treba da se bave sociolozi, socijalni psiholozi, gerontolozi i drugi.

Ljubičić (2010) ispitujući dinamiku intergeneracijskih odnosa u Srbiji nalazi da su česti konflikti roditelja sa decom od 19 i više godina uzrokovani izbegavanjem obaveza. Strategije za rešavanje problema su različite i zavise od životnog ciklusa. Ipak, u svim porodicama je više zastupljen model dogovora. Otvorena komunikacija na teme: seksualnosti, narkomanije i alkoholizma je retka. U jednoroditeljskim porodicama, mladi od 19 i više godina su češće parentifikovani nego u nuklearnim i proširenim porodicama, tako da se deca iz jednoroditeljskih porodica više podstiču na samostalnost, preuzimanje odgovornosti i kućnih obaveza. Moguće je da će deca iz tih porodica *lakše* preuzimati obaveze prema svojim starijim roditeljima (koji svakako osim podsticanja na samostalnost i obaveze treba da uključi i emocionalni aspekt), ali odgovor treba da daju neka sledeća istraživanja.

Na roditeljsko blagostanje i veći broj problema u porodici utiču i uspesi ili neuspesi odrasle dece.¹³ Situacija u kojoj je jedno dete uspešno a

12 Ispitivanje uticaja različitih dimenzija solidarnosti na međugeneracijske porodične odnose (3.453 relacija roditelj – odraslo dete) rađeno je u Holandiji, a odgovori su dobijeni od odrasle dece.

13 U ovom istraživanju uzorak je sačinjen od 633 roditelja, starosti od 40 do 60 godina, koji su imali najmanje jedno dete starije od 18 godina (u pitanju je 1.384 dece), i koji žive u Filadelfiji, u gradskom, prigradskom i ruralnom području. Procenjavana je roditeljska dobrobit koja se zasniva na dečjem uspehu. Analizirani su problemi i uspesi koje su deca doživela u poslednje dve godine, kao i kvalitet odnosa između roditelja i dece.

drugo nije, ne utiče na roditeljsko blagostanje. Više uspešne dece jeste razlog za blagostanje roditelja, dok se kvalitet odnosa može delimično povezati sa uspehom dece i roditeljskom dobiti (Fingerman *et al.*, 2012).

Iako pozitivna i negativna osećanja u relacijama (roditelj–dete) imaju nesumnjivo važnu ulogu u roditeljskom blagostanju, postoje i drugi životni aspekti koji mogu biti značajni.

Roditelji imaju tendenciju da vide svoje potomstvo kao „produžetak” sebe, čak i kada deca odrastu (Fingerman *et al.*, 2012), i upravo zbog toga roditelji mogu da dožive niži nivo blagostanja kada odrasla deca imaju probleme. Takođe, roditelji mogu da iskuse povećano blagostanje kada su deca uspešna.

Naši sagovornici ističu uspeh dece kao važan faktor osećanja zadovoljstva i sreće.

„Jedan sin ima četvoro dece, inače je doktor nauka, i živi u inostranstvu, veoma je uspešan, kćerka je završila fakultet. Važan nam je uspeh dece.”

„Uspeh dece mi je bio veoma važan. Ambiciozne ćerke su mi ulepšale život. Mlađa je magistrirala, udala se, živi u inostranstvu. Starija živi u Beogradu, vratila se iz Amerike, završila je fakultet i živi odvojeno od nas. Dičim se svojom decom. One su uspešne, sposobne, završile su ono što su želele. Nikada nismo imali većih problema sa njima.”

„Sa ćerkom imam veoma dobar odnos. Ona je advokat, uspešna, sposobna. Zadovoljan sam njom. Delimo njenu kancelariju, ja tu radim privatno.”

„Ćerka je preuzela posao u salonu i to odlično radi. Vrlo je vredna, sposobna, razvija posao. Ponosim se njom, ona nam je najveće blago.”

„Ja sam srećan čovek. Zato što imam dobru decu i moje divne unuke.”

„Deca su mi danas veoma uspešna.”

„U jednom periodu smo imali problema sa sinom koji je uzimao drogu. Na svu sreću, to se sve dobro završilo. Sada je on završio fakultet, radi, oženjen je i ja se sada ponosim njime.”

„Iskreno, nije nam baš bilo lako sa decom u jednom periodu jer nam je jedan sin ranije pio alkohol, a drugi je uzimao marihuanu, ali više ne uzima. Bilo nam je teško i to je trajalo pet-šest godina. Sad je sve dobro.”

„Zadovoljna sam odnosom sa decom, moja su deca super.”

„Ćerka je lekar, uspešna je, ima privatnu ordinaciju, radi zajedno sa mužem.”

„Sa sinovima imam dobar odnos, obrazovani su, dobro govore engleski, jedino im zameram što nisu završili do kraja fakultete.”

Analizom povezanosti između položaja porodice u društvenoj stratifikaciji i geografske udaljenosti sa vrstom i stepenom kontakta između starijih roditelja i njihove sredovečne dece došlo se do zanimljivih podataka (Greenwell, Bengtson, 1997).¹⁴ Rezultati pokazuju da se ravnoteža najbolje postiže između ljudi srednjeg sloja, koji su profesionalno mobilni, sa modelom *modifikovane šire porodice*, između kojih postoji veća geografska udaljenost, ali prilično česti kontakti između generacija. S druge strane, ravnoteža se postiže između nižih slojeva (osobe sa manuelnim zanimanjima) sa modelom tradicionalne proširene porodice, koji su geografski blizu i imaju česte međugeneracijske kontakte. Rani planovi za ekonomsko-socijalna postignuća imaju direktne efekte na geografsku udaljenost između odrasle dece i njihovih roditelja, dok na kontakt utiču indirektno. Ispitanici koji su imali slabiju međugeneracijsku solidarnost ili slabije porodične obaveze, pre 20 godina, mogu imati problema u dobijanju socijalne podrške.

Roditelji sa niskim prihodima 1991. godine u znatno većem broju i dalje žive sa svojom sredovečnom decom nego oni sa višim prihodima. Nalazi obezbeđuju nove informacije o efektima socijalnog sloja na međugeneracijske odnose odraslih tokom vremena. Ti složeni efekti socijalnog sloja ukazuju na potrebu za daljim istraživanjima.

Jedna od obrađivanih tema je nasleđivanje imovine, koja govori o kvalitetu odnosa roditelji–deca i kako taj odnos utiče na odluke o nasleđstvu (Kim *et al.*, 2012).¹⁵ Deca ređe očekuju nasleđstvo nego što roditelji planiraju da im ga daju. U slučaju da roditelji imaju niske prihode, kao i njihova deca, deca ne očekuju nasleđstvo. Prihodi roditelja, broj braće i sestara i trenutna podrška koju deca daju roditeljima značajno su povezani sa pozitivnim očekivanjima dece u vezi sa nasleđivanjem. Usaglašeni stavovi o nasleđstvu, u smislu da roditelji *spremaju*, a deca *očekuju*, povezani su sa višim prihodima roditelja i višim nivoima podrške deci.

Ipak, roditelji i deca formiraju svoju nameru ili očekivanje o nasleđivanju na osnovu drugačijih faktora, pri čemu ostaje otvorena mogućnost nesporazuma između generacija.

Ranija istraživanja u SAD ukazivala su na neminovnost smanjenja bliskosti sa odraslom decom koja ulaze u brak. Danas istraživanja poka-

14 Uzorak su činila 2.044 ispitanika (bela rasa, srednja radnička klasa iz Los Angelesa). Podaci su uzeti iz longitudinalne studije generacija i mentalnog zdravlja (*Longitudinal Study of Generations and Mental Health – LSOG*) sa Univerziteta iz Južne Kalifornije. Ispitivanje je rađeno u četiri etape: 1985, 1988, 1991, 1994.

15 Tako su nađene razlike u generacijskim očekivanjima nasleđivanja između starijih roditelja (uzorak od 337 ispitanika) i njihovih sredovečnih potomaka, na osnovu sledećih faktora: ekonomski resursi, porodične karakteristike, razmena podrške i uverenja o porodičnim obavezama.

zuju da su roditelji i deca u bliskim odnosima, da često žive u blizini i da razmenjuju resurse, pa se takav način funkcionisanja naziva *modifikovanom produženom porodicom* (Day, 1985; Troll & Smith, 1976; Shanas, 1979, prema Fisher *et al.*, 1989).

Nerazumevanje između starih roditelja i njihove odrasle dece i ulaznje u konflikte (Fisher *et al.*, 1989) povezano je sa kršenjem pravila i neobavljanjem uloga na način kako to roditelji očekuju. Takvi konflikti su najčešći kada su deca materijalno zavisna od roditelja, ali ne prihvataju njihovu kontrolu. Jedan od potencijalnih rizika za psihološku adaptaciju starijih je i osetljivost na nerealne dečje zahteve. Očigledno su u pitanju razlike u mišljenju i međugeneracijska neslaganja.

Primer uticaja kulturnih normi i očekivanja u odnosu roditelj–dete pokazan je u Turskoj, gde dominiraju neformalni izvori podrške starijima i veoma razvijena socijalna mreža podrške dece i rođaka (Sener, Oztop, Dogan, Guven, 2008).¹⁶ Zadovoljstvo starijih žena je najjače povezano sa zdravljem, nivoom obrazovanja i bračnim stanjem, s jedne strane, i učestalošću kontakata sa braćom, sestrama i prijateljima, s druge. Za muškarce je važna povezanost sa zdravljem, bračnim statusom, starošću i nivoom obrazovanja, a najsnažnija povezanost je nađena između zadovoljstva i kontakata sa decom, unucima i zdravljem. I danas su te veze čvrste, tako da se očekuje porodična kohezija, a od članova porodice da budu dostupni i angažovani oko starijih. Sukob sa članovima porodice ili nedostatak porodičnog staranja može da razočara starije osobe, ali i da psihološki ugrozi njihovu bezbednost u starosti.

Sve navedeno smanjuje zadovoljstvo životom. Predstavljena istraživanja, bilo da su rađena u savremenoj ili tradicionalnoj kulturi, ukazuju na to da je dobar odnos između roditelja i dece veoma važan faktor za uspešno starenje i blagostanje.

16 Ispitivanje uticaja socioekonomskih i demografskih varijabli (pol, starost, obrazovanje, bračni status, prihodi, zdravlje) na kvalitet i kvantitet odnosa starijih osoba sa decom, unucima, braćom, sestrama, prijateljima i povezanost sa njihovim zadovoljstvom (200 ispitanika, preko 60 godina, koji su posećivali Dnevni porodični centar) rađeno je u Ankari. Ovo istraživanje nalazi da 35% ispitanika viđa svoju decu svakodnevno, 30% unuke, prijatelje jednom do dva puta nedeljno (34%). 47% ispitanika je odgovorilo da su potpuno zadovoljni decom i unucima.

14. Razvod roditelja i promene u odnosu roditelj–dete

Razvod predstavlja stresan životni događaj, te stoga razvedeni roditelji i njihova deca često nakon razvoda imaju lošije mentalno zdravlje. Posle razvoda deca se mogu osećati *razapetom* između lojalnosti i ambivalenosti prema roditeljima, kao što se mogu osećati izdanom, bez obzira na razlog razvoda braka (McLanahan & Sørensen, 1985; Pillemer & L'uscher, 2004, Pillemer *et al.*, 2007; Bowlby, 1969, prema Daatland, 2007). Sociološka teorija životnih događaja ukazuje na značaj normi i očekivanja posle razvoda, koji svakako utiču na dalje građenje odnosa između roditelja i dece. U studijama nalazimo podatke o nižem nivou solidarnosti između razvedenih roditelja i dece, a posebno očeva i dece iz prvog braka ukoliko su očevi sada u drugom braku (Roberts *et al.*, 1991; Webster and Herzog, 1995; Furstenberg *et al.*, 1995; Amato *et al.*, 1995; Lye *et al.*, 1995, prema Millward, 1997).

Ukoliko se takav trend potvrdi, svakako će imati negativne implikacije na zdravlje i blagostanje u kasnijem životu roditelja, smanjiti brigu dece i poljuljati balans odgovornosti u razvijenim zemljama.

Poznato je da je druga demografska tranzicija smanjila moć tradicionalnih normi, a stimulisala individualne adaptacije, što je uticalo na niži fertilitet i nižu bračnost. S obzirom na to da su skandinavske i druge razvijene zemlje ranije ušle u tu tranziciju, njihov primer (promene, iskustva)

može biti značajan za komparativna istraživanja sa zemljama koje su se sa tim trendom suočile kasnije.

U tekstu koji sledi biće navedeni primeri istraživanja odnosa razvedenih roditelja i dece u Norveškoj, Australiji i Hong Kongu.

U Australiji raste broj razvoda, tako da godišnje ima od 40 do 50 hiljada dece iz razvedenih brakova. Takođe, stanovništvo stari i biće potrebno više podrške starijima od odrasle dece, kao i od različitih institucija. Razmatranjem socijalnih kontakata između starijih osoba i njihove odrasle dece nađeno je da 80% roditelja dobija od dece emotivnu podršku i praktičnu pomoć, a finansijsku oko 20%.¹⁷ Obudoveli imaju češći kontakt u toku nedelje u odnosu na razvedene. Razvedeni i oni koji su u drugom braku najređe dobijaju pomoć od dece, čak i ako trenutno žive sami, što znači da je njihova bračna istorija faktor koji utiče na dobijanje pomoći od dece.

Najviše pomoći od dece dobijaju po sledećem redosledu: 1. majke koje su udovice i nisu se preudale, 2. majke u prvom braku, 3. razvedene majke koje se nisu preudale, 4. očevi u prvom braku, 5. majke koje su razvedene i sada su u drugom braku, 6. očevi koji su razvedeni i nisu u drugom braku, 7. očevi koji su razvedeni i sada su u drugom braku.

Pol, bračno stanje i bračna istorija roditelja utiču na pružanje pomoći od dece. Odnos između dece i roditelja je važan faktor i što je bolji, to ima više pomoći. To istraživanje je značajno za planiranje politika prema starima, posebno razvedenim muškarcima, koji su imali drugi brak i sada žive sami (Millward, 1997).

Sićni podaci su nađeni u Norveškoj. Norveška ima visoku stopu razvoda i visoku stopu kohabitacije. Na 100 brakova bilo je 13 razvedenih od kraja šezdesetih godina do 2001. godine, kada je na 100 brakova bilo 40 razvedenih. Četrnaest procenata dece rođene 1972. godine doživelo je razvod roditelja pre navršene 16 godine, a danas 40% (Jensen, 2004; Noack, 2004, prema Daatland, 2007).

Glavni nalazi studije koja je ispitivala kako razvod roditelja i življenje odrasle dece u kohabitaciji utiče na odnos između roditelja i dece (Daatland, 2007)¹⁸ su: negativna povezanost između roditeljskog razvoda i kvaliteta međugeneracijskih odnosa, s jedne strane, i slaba povezanost između dece koja su u braku ili van braka sa roditeljima. Majke su u boljim odnosima sa decom nego očevi, međutim majke traže manje pomoći i podrške od svoje dece i ne žele da ih opterećuju.

17 Ispitivanje je obavljeno na 632 osobe od 50 do 71 godine (57% žena i 43% muškaraca) u Institutu za porodične studije. Svi ispitanici su imali najmanje po jedno odraslo dete od 18 godina.

18 Uzorak je činilo 5.589 osoba, starosti od 40 do 79 godina.

Takođe, žene češće koriste servisne usluge pomoći od muškaraca i u Norveškoj i u Evropi. Ova studija se nije bavila roditeljskim odnosima pre razvoda, ali prema mišljenju autora, verovatno je u većini slučajeva bilo dužih sukoba između roditelja, mada su se neki razvodi odvijali i na *suptilniji* način.

Četiri razvedena ispitanika iz našeg uzorka ne govore o lošem odnosu sa decom, dok neki ističu da imaju odličan odnos sa decom, ali su to očevi sa kojima su deca ostala da žive posle razvoda. S obzirom na mali broj razvedenih ispitanika, ne bi se moglo dalje diskutovati o tom odnosu.

„Ja sam razveden. Moja su deca odrasla i viđamo se.”

„Živim sa sinom, koji je studirao, ali nije završio fakultet. Uglavnom se dobro slažemo.”

„Sa ćerkom imam veoma dobar odnos. Ona je advokat, udata je. Bliski smo. Još kao devojčica je meni više govorila nego majci.”

„Sva tri sina su ostala da žive kod mene. Sa sinovima nikada nisam imao problema. Njih trojica su kao rođena braća iako je prvi iz drugog braka.”

Smatra se da će porodična finansijska pomoć za penzionere opasti u narednim decenijama kao posledica smanjenja stope fertiliteta, a poznato je da se starenjem stanovništva povećava potreba za finansijskom pomoći i finansijskom sigurnošću.

Ispitivanje finansijskog transfera od odrasle dece ka starim roditeljima rađeno u Hong Kongu (Chou, 2010) ukazuje na to da polovina ispitanika koji imaju decu ne dobijaju od njih finansijsku pomoć.¹⁹ Nema značajne razlike u finansijskoj podršci starim roditeljima između onih sa troje dece i onih sa više od troje dece. Razlog može da bude ušteđevina koju roditelji imaju. Stariji ljudi bez dece dobijaju finansijsku podršku od drugih srodnika, čak i veću nego stariji roditelji. Štaviše, stariji bez dece su bolje pripremljeni za period posle penzionisanja, u smislu ušteđevine i dopunskih uplata u penzioni fond, oslanjajući se na sopstvena sredstva, nego stari roditelji.

Stopa fertiliteta u Hong Kongu je pala sa 3,5 početkom 1970. na oko 1,0 u 2006. (*Census and Statistics Department*, 2007, prema Chou, 2010), kao posledica modernizacije i brojnih uspešnih programa za planiranje porodice, tako da starije osobe bez dece mogu imati problema ukoliko im bude potrebna finansijska pomoć, te se postavlja pitanje da li će oni moći da nadoknade nedostatak tog izvora prihoda u starosti.

19 U ovoj studiji uzorak je činilo 4.812 domaćinstava koja su kompletno popunila anketu. Podaci o ispitanicima su dobijeni iz opšte ankete o potrošnji domaćinstava (*General Household Survey*, 2004), od Odeljenja za popis i statistiku u Hong Kongu.

Najstariji deo starije populacije raste brže u odnosu na starije, tako da deca koja su već starija (preko 65) brinu o roditeljima koji spadaju u najstariji deo starije populacije. Veliki deo starije populacije ne zahteva brigu i dobro funkcioniše, ali ipak, u odnosu na srednju generaciju i mlađe, zahteva više usluga.

Granica od koje se povećava zavisnost od porodice je uglavnom 75 godina, a ne 65, mada je i to individualno. Zato je važno istraživati koliko porodica može da učestvuje u pružanju podrške, a koliko u tome treba da učestvuje zajednica. Takođe, treba zadržati fokus na razvedenim starijim osobama, posebno muškarcima jer, sudeći prema istraživanjima, oni dobijaju manju pomoć od dece, ili pomoć izostaje, u odnosu na osobe koje su ostale u braku. To je posebno značajno za porodice u kojima i deca i roditelji imaju preko 65 godina.

15. Partnerske (bračne) relacije, aktivno starenje i mentalno zdravlje starijih

15.1 Partnerstvo i satisfakcija

Gerontolozi ističu značaj intimnih relacija u zreloom dobu i pozitivan uticaj na mentalno i fizičko zdravlje starijih (Connidis, 2001; De Jong Gierveld, 2002, 2004; Dykstra, 1993, prema Spalter, 2010). Takođe, demografske studije nalaze da je brak protektivni faktor za mentalno zdravlje, te da partnerstvo može da smanji usamljenost i depresiju. Usamljenost je subjektivan doživljaj i zavisi, pre svega, od toga kako pojedinac procenjuje kvalitet svojih socijalnih kontakata (partnerskih odnosa) i zadovoljstvo njima.

Muškarci i žene koji su u braku govore o nižim nivoima usamljenosti od onih van braka, mada to ističu i neki istraživači, ali dominantno za muškarce (Stack, 1998; Theeke, 2009, 2010; Dykstra & Gierveld, 2004; Tornstam, 1992, prema Ayalona *et al.*, 2013). Međutim, ukoliko je u pitanju repartnerstvo, treba uzeti u obzir i nove situacije i nove probleme koji mogu da pogoršaju prethodno stanje (usamljenosti i depresije).

Važno je istaći da se bračna satisfakcija smatra rodno uslovljenom. U savremenim društvima, a posebno u tradicionalnim, postoje mišljenja da su žene manje zadovoljne bračnim odnosima od muškaraca (Blagojević,

1997; Bobić, 2003; Milić, 2010). Istraživanja u Srbiji potvrđuju taj nalaz. S obzirom na to da rodni odnosi uopšte, kao i porodični (bračni), počivaju na ideološkim pretpostavkama o podeli rada i odgovornosti, od žena i muškaraca se očekuju različiti obrasci ponašanja, različite uloge i vrste odgovornosti, koji su svakako društveno i istorijski uslovljeni (Babović, 2010). Prema jednom istraživanju (Bobić, 2003), partnerski odnos karakterišu: nedovoljna zainteresovanost za seksualnost i posvećenost priči i analizi emocija; prilagođavanje muškarcu u odnosu i izbegavanje sukoba bez pregovaranja. Otvorena i jasna komunikacija (Milić, 2001), odnosno neophodnost pregovaranja, diskusije i dijaloga u braku i dobri bračni odnosi, ističu se kao faktori prelaska iz tradicionalne u savremeni tip porodice. Blagojević (1994) navodi povezanost između podele kućnih poslova i zadovoljstva partnerskim odnosom ispitanica, i to po nalazima u 86,5%. Žene očekuju da obaveze oko dece dele sa muževima, posebno mlađe, dok starije u većem broju smatraju da je to njihov posao. Zastupljena je tradicionalna podela rada i odgovornosti, pa se stoga govori o različitoj ženskoj i muškoj svakodnevnici. Muškarci češće donose važne odluke, obezbeđuju više prihode i stanovanje, veći su autoritet za decu, dok se žene više žrtvuju za decu, bave se odnosima sa rođacima i pomirenjem posle konflikta. Kada su u pitanju konflikti, kao razlog za razvod, ispitanice su navele najpre agresivnost, potom nebrigu o egzistenciji porodice, alkoholizam, neverstvo, ali u oko 60% slučajeva i emotivnu udaljenost.

Takođe, četiri naše ispitanice upotrebu alkohola vide kao problem u svom braku. Dve su se razvele i zbog prekomerne konzumacije alkohola muževa, dok ispitanice koje su ostale u braku upotrebu alkohola smatraju važnim razlogom za sniženje zadovoljstva i kvaliteta braka. Tako jedna sagovornica alkoholizam vidi kao razlog emotivnog odvajanja i ostajanja u braku u kome *svako živi svoj život*.

„Razvela sam se i krenula od nule. Moj brak je bio takav da sam ja morala da brinem o svemu, a gospodin suprug je bio gost u kući i pio je alkohol u jednom periodu.”

„Brak nije bio najbolji. Muž je pio alkohol i povremeno bio fizički agresivan prema meni, a mislim da je imao i druge veze. Ostala sam u braku sa njim, ali je svako živio svoj život u jednom periodu.”

„U početku braka smo se dobro slagali, ali vremenom suprug počinje sve više da pije. Posebno na farmi svinja, sa kolegama svakodnevno pije, opija se i počinje da me maltretira psihički, a povremeno i tuče. Postao je mnogo ljubomoran.”

„Brak nije baš solidan, možda prosečan, u odnosu na to kakvih ima kod nas. Muž je pio. Bilo je i lepih stvari i ružnih. Muž nikada nije bio fizički agresivan, ali da nije bilo alkohola, to bi bio odličan brak.”

Strane studije, slično kao i naše, upućuju na različit nivo zadovoljstva partnera, na rodnu razliku, mada ima i suprotnih nalaza.

Što se tiče mentalnog zdravlja u korelaciji sa partnerstvom, nađena je povezanost između niže bračne satisfakcije i depresivnih simptoma, ali više u muškoj populaciji starijih. Ipak je nezadovoljstvo partnerom visoko povezano sa simptomima depresije u oba pola (John, Montgomery, 2009). Kvalitet bračnih odnosa povezan je i sa seksualnim odnosima. Zadovoljstvo i muškaraca i žena seksualnim odnosima povezano je sa višom satisfakcijom i nižim stepenom emocionalne i *socijalne* usamljenosti.

Sličnosti u crtama ličnosti između supružnika povezane su sa bračnom satisfakcijom i stabilnošću bračnog odnosa. Smatraju se važnim sličnosti u: socioekonomskom statusu, godinama školovanja, religijskim uverenjima, godinama starosti, i za heteroseksualne i za istopolne parove (Chu, Hardaker, Lycett, 2007; Asmari, Solberg, Solon, 2008; Greitemeyer, 2007; Buss & Shackelford, 2008; Todosijević, Rothblum, Solomon, 2005, prema O'Rourkea *et al.*, 2011). Posle tridesete godine, izdvaja se pet crta ličnosti, koje se smatraju važnim za bračno zadovoljstvo, a to su: neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost za nova iskustva, savesnost i spremnost na kompromis.

Međutim, nema dovoljno studija koje bi to mogle da potvrde, posebno onih koje se bave supružnicima koji dugo žive zajedno. Ispitivanje sličnosti u crtama ličnosti bračnih partnera i povezanost sa bračnom satisfakcijom (O'Rourkea *et al.*, 2011)²⁰ ukazuje na to da je ekstraverzija bračnih parova povezana sa većim nivoom bračnog zadovoljstva oba supružnika. Kod muškaraca je sličnost u otvorenosti ka novim iskustvima povezana sa višom satisfakcijom, a kod žena spremnost na kompromis i pregovaranje. Važan nalaz je da neuroticizam nije povezan sa bračnom satisfakcijom. Taj nalaz je suprotan u odnosu na mnoge druge nalaze, koji su se bavili tom temom, ali se smatra da je razlika nastala zbog ranijih istraživanja u populaciji mladih bračnih parova i da to nije primenljivo za starije. Objašnjenje zašto neuroticizam nije povezan sa nižom satisfakcijom povezuje se sa mogućnošću da neuroticizam u toku života opada i da se stariji češće sećaju pozitivnih aspekata interpersonalnih odnosa.

Našim sagovornicima je partnerstvo veoma važno i ističu ga kao značajan faktor kvalitetnog starenja, bez obzira na to da li je u pitanju brak ili novo partnerstvo, posle razvoda ili smrti supružnika. Dobar brak je podjednako važan i ženama i muškarcima. Razlika se primećuje kod repar-terstva, na koje su muškarci spremniji od žena.

20 Neuroticizam je sklonost da se češće doživljavaju negativne emocije, a osobe sa tom crtom ličnosti imaju poteškoća sa kontrolom impulsa i slabo podnose stres.

„Dobar brak je mnogo važan za kvalitet života.” (*brak, sagovornik*)

„Partnerska ljubav je vrlo važna posle 65. godine...” (*repartnerstvo, sagovornik*)

„Imamo odličan brak. Proslavili smo skoro 50 godina braka. Nikada nismo imali veće nesuglasice. Ovo je veoma važno za lepo starenje i zdravlje.” (*brak, sagovornica*)

„Važno je da nađemo pravu osobu u poznim godinama. Sada ima manje strasti nego u mladosti, ali sada je ljubav duboka. Čoveku je potreban dodir, nežnost, toplina, ljubav. Dajemo i uzvraćamo energiju. Bez toga ne može da se živi. Partnerska ljubav je pokretač mog stvaralaštva.” (*repartnerstvo, razvedena*)

„Imam divan brak, sledeće godine imamo zlatnu svadbu. Ja sam temperamentnija, dinamičnija od muža, ali mi se vrlo lepo slažemo i to prenosimo na decu. Dobar brak znači mnogo. Lepo je kad znate da vas neko čeka i da vam se neko raduje. Mi se još uvek intenzivno volimo, fino se jedan drugom obraćamo i nežni smo jedno prema drugom. Sada smo zreliji i sada je to zrelija ljubav.” (*brak, sagovornica*)

„Oženjen sam i smatram da imam dobar brak. Mi smo, da tako kažem, komšijska ljubav. Dobar brak je izuzetno važan, i sve te stare naše vrednosti.” (*brak, sagovornik*)

„U ovim godinama je veoma važan dobar brak. Moj baš nije tako dobar, muž je mogao da prihvati više obaveza, ali to je takvo patrijarhalno vaspitanje. Kuća je na ženi, po njegovom. Učim sinove da podele obaveze sa svojim ženama, to je važno za dobar brak.” (*brak, sagovornica*)

„Bio je dobar suprug i otac. Tačno sam znala šta on može, a šta mogu ja. On je bio malo ležerniji. Mnogo smo se voleli, bio je pažljiv, tolerantan. Ljubav je tolerancija, kompromis, ne strast. Strast kratko traje, a ako nema tolerancije, praštanja, nema dobrog braka. Više sam se bavila vaspitanjem dece, a muž mi je bio maksimalna podrška. Ja sam donosila ključne odluke. Dobro smo se usaglasili.” (*brak, udovica*)

„Imali smo lep brak. Ja sam bila glavna u kući, a muž je slušao, jer sam ja umela da radim, štedim i imam uvek para.” (*brak, udovica*)

„Moj je brak uvek bio dobar i sada je. Žena je mlađa 17 godina, ali smo se uvek lepo slagali. Dobar brak je izuzetno važan za kvalitetno starenje.” (*brak, sagovornik*)

„Imam divnog muža i pažljivog. Bila sam poštovana u svakom smislu. Opet bih se udala za mog muža. Ja se njime ponosim. Štitio me je i voleo sve vreme. I sada čuvam pisma koja mi je pisao kada sam bila u porodilištu. Kupovao mi je orhideje. Uvek mi je kupovao poklone, nikada nije zaboravio nijedan značajan datum, godišnjice, rođendane. Više sam

dobijala nego što sam očekivala. Imala sam svu slobodu, mogla sam da izlazim, verovali smo jedno drugom. Poverenje je bilo potpuno, nikada nismo sumnjali jedno u drugo, on je govorio, kad se naljutim, da mora da se komunicira, govorio je – u ovoj kući nema ćutanja. Čuvao je decu, nikada nije tražio ručak u vreme kada su deca bila jako mala. Pomagao mi je u kućnim poslovima, kuvao, nalazio ženu da pomogne.” (*brak, sagovornica*)

„Moj brak nije loš, solidan je. Živimo 37 godina zajedno. Ovaj brak je savim drugačiji od braka mojih roditelja. To je savremen brak. Nismo bili ljubomorni, nismo pravili probleme jedno drugom.” (*brak, sagovornica*)

„Imam dobar brak, moj muž i ja smo se našli. Mi imamo potpuno poverenje jedno u drugo, izlazimo odvojeno i nikada nije bilo ljubomore. Uglavnom smo slični muž i ja, to je izuzetno važno. Sada smo pravi prijatelji i partneri.” (*brak, sagovornica*)

„Brak je takva tema na kojoj bi čovek mogao da doktorira. Moj brak je bio na bazi tolerancije i poštovanja. Tokom godina smo postali blizak rod. Ušli smo u brak u zrelim godinama. On je bio znatno stariji od mene.” (*brak, udovica*)

„Živeo sam u skladnom braku. Jako sam voleo svoju ženu kao i ona mene. To je bila velika ljubav, celog života, razumevanje i brižnost. I supruža je svirala, poticala je iz porodice muzičara, tako da je razumela moje potrebe za muzikom. Ja sam joj svake godine kupovao onoliko ruža koliko smo bili u braku, ali i četiri bele ruže, jer smo četiri puta vodili ljubav pre braka u toku zime.” (*brak, udovac*)

„Imam solidan brak. Muž kuva, ja radim sve druge kućne poslove i imam ženu koja mi povremeno pomaže, jednom u dve, tri nedelje.” (*brak, sagovornica*)

„Za mene su za aktivno starenje važni dobri bračni odnosi, važno je da su ljudi zajedno u ovim godinama i kad ste bolesni, da jedno drugom pomazete. Podrška je najvažnija. Danas se ne bih baš oslonio na decu, više bih na ženu. Što smo stariji, sve je važnije da se živi u zajednici, mislim na ženu.” (*brak, sagovornik*)

„Imam savršen brak. Moj muž i ja smo zajedno odrastali, iako je on stariji sedam godina. Svuda smo išli zajedno, pričali, dobro se slagali, kao i sada. Zabavljali smo se 15 godina, malo smo i prekidali, ali smo se na kraju venčali. Sada je sve idealno. U braku smo 28 godina, ali smo zajedno ukupno 42 godine. Za dobar brak su važne sličnosti, ali se nas dvoje, naravno, razlikujemo. Imali smo unutrašnju vezu, puno smo čitali, pričali o knjigama, diskutovali. Delili smo i delimo neke misli i ideje.” (*brak, sagovornica*)

„Moja supruža je sjajan čovek. Život nam je bio posvećen radu i podizanju dece. Supruža je vrlo praktična žena. Veoma je vredna i radna. Uvek

je vodila računa o novcu, i to je baš dobro znala. Dosta smo različiti, možda smo čak i dva različita sveta, ali se i pored toga dobro uklapamo.” (*brak, sagovornik*)

„Iako brak nije baš uvek dobar, treba ga održavati, truditi se, izdržavati. Ljubav je prolazna stvar, mora da se međusobno prašta. Moja žena je bila sigurna, imala je materijalnu sigurnost. Živeli smo 54 godine zajedno.” (*brak, udovac*)

„Sad je brak važniji, nego kad je čovek mlađi. Važno je zbog svega, i kad te nešto boli, i kad ti je lepo, sve se lakše podnosi.” (*brak, sagovornik*)

„Moja žena i ja znamo da uživamo. Ja sam srećan čovek. Zato što imam ovako divnu ženu...” (*brak, sagovornik*)

„Brak nam je bio mnogo dobar. Ja sam je poštovao, znao sam da je pametnija, da više zna, ali je i ona mene, uvek je govorila – Mile, ti si meni najbolji i najlepši. Lepo smo se slagali i voleli. Meni je moja žena bila lepa uvek. Lepotica i mlada i stara. Moja pametnica, moja lepotica. Tako prolaze dani, samo da mi je žena živa, sve bi bilo lepše, ovako je nekako teško, ali mora se.” (*brak, udovac*)

„Brak nam je bio, i danas je, sasvim dobar, uz sve sitne i krupne nesuglasice koje ga normalno prate.” (*brak, sagovornik*)

„Moj sadašnji partner je moja prva ljubav, zrela ljubav. Međutim, potrebno je uzvraćanje ljubavi. Ja to imam. Ja sam voljena, inače ne bih mogla bez toga.” (*razvedena, sagovornica*)

„U braku sam punih 50 godina. Naš brak je prosečan, bilo je nesuglasica, kako manjih, tako i većih, ali od kada smo prešli 55, čini mi se da se bolje slažemo. Valjda smo sazreli i porasli. Ono što nam je smetalo kad smo bili mladi sada nam ne smeta, kao da smo tolerantniji i brižniji jedno prema drugom. Imamo zajedničke trenutke koji su veoma kvalitetni, a ranije nismo imali vremena od posla, a verovatno ni dovoljno želje. Mogu da vam kažem da se u poslednjih 20 godina odlično slažemo.” (*brak, sagovornica*)

15.2 Partnerstvo i usamljenost

Usamljenost se smatra rodno uslovljenom. Kod udatih žena je zadovoljstvo partnerskim odnosom, a kod oženjenih muškaraca kohezivnija društvena mreža povezana sa nižim nivoom usamljenosti (De Jong Gierveld, Broese van Groenou, Hoogendoorn, & Smit, 2009; Stokes & Levin, 1986, prema Ayalona *et al.*, 2013). Međutim, bez obzira na pol, doživljaj usamljenosti je povezan sa višim nivoima depresije, manjim emocionalnim blagostanjem i mislima o suicidu i parasuicidu (Cacioppo, Hughes,

Waite, Hawkey, & Thisted, 2006; Lee & Ishii-Kuntz, 1987; Stravynski & Boyer, 2001, prema Ayalona, Shiovitz-Ezrab, Palgic, 2013).

I muškarci i žene se mogu osećati usamljenim u braku, i to može da oseća ili jedan partner ili oboje. Neoženjeni muškarci prijavljuju viši nivo usamljenosti od neudatih žena. Iz tog nalaza saznajemo da je brak posebno *koristan* za muškarce jer oni *izvlače* i dobit iz socijalnih mreža svojih supruga. Druge studije govore da ta povezanost nije tako jednostavna i da bračno stanje ne utiče direktno na zdravlje. Pre se može govoriti o uticaju ličnosti na bračno zadovoljstvo i zdravlje (Johnson, Backlund, Sorlie, Lovelless, 2000; Deal, Halverson, Havill, 2005, prema O'Rourke *et al.*, 2011).

Kvalitet braka je veoma važan za starije osobe oba pola. Muškarci koji se osećaju usamljenim često su u braku sa usamljenim ženama. Nekoliko istraživanja govori u prilog tim tvrdnjama, ali i dalje ima dosta istraživanja koja tvrde da oženjeni muškarci imaju manje depresivnih simptoma od neoženjenih, dok udate žene nemaju manje depresivnih simptoma od neudatih. Sudeći prema tim nalazima, brak predstavlja češće protektivni faktor za depresiju muškaraca, nego žena.

U prvoj studiji (Ayalona, Shiovitz-Ezrab, Palgic, 2013)²¹ u kojoj je procenjivana usamljenost oba bračna partnera nađeno je više sličnosti između polova nego prethodna istraživanja. Usamljenost se javlja u oba pola i povezana je sa satisfakcijom u braku. Postoje i drugi važni faktori, ali je ovde fokus na bračnom odnosu. I kod muškaraca i kod žena nađene su najviše korelacije povezanosti između usamljenosti i nezadovoljstva dijadnim odnosom, dok statistički značajna razlika između polova nije nađena.

Zanimljive podatke o bračnom statusu, obrazovanju i polu dobijamo iz istraživanja rađenog u Kanadi (John, Montgomery, 2009)²².

Nalazi takođe ukazuju na rodne razlike u zadovoljstvu partnerstvom i efektima braka. Neudate žene su bile starije i obrazovanije od udatih, a neoženjeni muškarci su bili mlađi i neobrazovaniji od oženjenih. Većina ispitanika koji su imali bilo koji bračni status, osim oženjeni/udate, bili su zadovoljniji svojim partnerima. Nezadovoljne žene u braku imale su simptome depresije, ali povezane sa godinama starosti i obrazovanjem. Neudate žene su imale manje depresivnih simptoma od neoženjenih muškaraca, tako da se ponovo potvrđuje da brak nema isti efekat ili dobit za muškarce i žene. Neudatim i obrazovanim ženama u uzorku moguće je da je građene karijere i postizanje uspeha pomoglo u očuvanju mentalnog zdravlja.

21 Povezanost između usamljenosti i bračnog odnosa procenjivana je od 2.723 para, starijih od 50 godina, u toku 2006, korišćenjem podataka iz Nacionalne studije zdravlja i penzionisanja u SAD (*The Health and Retirement Study*).

22 Uzorak je činila 1.751 osoba, starosti preko 65 godina.

Povećanje dužine života dovelo je do alternativnih partnerskih odnosa među starijim osobama. Ukoliko su dobrog zdravstvenog stanja, stariji stvaraju i šire socijalne mreže i raspoloženi su za intimna partnerstva. Novo partnerstvo stariji shvataju kao način da ne budu usamljeni i da okončaju život pored nekoga (Carr, 2004; Ron and Lowenstein, 1999, prema Spalter, 2010).

Drugo partnerstvo u starosti nastaje zbog potrebe za druženjem, posle udovištva ili razvoda, i ispunjava potrebe, kao što su: prijateljstvo, intimnost, seksualnost, ljubav, saosećanje, emotivna podrška i međusobna pomoć. U drugom partnerstvu starije osobe traže kontinuitet tih osnovnih potreba (Cooney& Dunne, 2001; De Jong Gierveld, 2002; Davidson, 2002, prema Koren, 2011). Starije udovice su u lošijoj poziciji od udovaca istih godina starosti, iz dva razloga, prvo, zato što se očekuje da novi partner bude stariji od njih, kao što se od žena očekuje i veća vernost prema preminulom supružniku nego od starijih muškaraca (Moss and Moss, 1980, Davidson, 2002 prema Spalter, 2010).

Za novo partnerstvo su manje spremne naše ispitanice – udovice nego razvedene. Razvedene žene su uglavnom imale ili imaju drugog partnera. Udovice, koje su imale dobar brak, ne žele nove veze, a razlozi za to su različiti – teško mogu da nađu osobu sličnu mužu, imaju godine u kojima im partner nije neophodan, postoje drugarice i rođaci koji su veoma važni i dovoljni za kvalitetno starenje. Iza tih razloga, koje naše ispitanice zaista smatraju preprekama za repartnerstvo, svakako se *kriju* duboko utemeljeni i neosvešćeni tradicionalni stavovi o *ženskoj vernosti preminulom suprugu*.

„Ja ne bih tražila partnera, iako mi je muž preminuo, ja poštujem pravilo – ne čini preljubu. Ne treba mi muškarac, imam prijateljice. Nedostaje mi muž. Bilo je teško kad se ćerka venčavala, a njega nije bilo tu, ali ja sam osećala kao da je tu.”

„Nisam ušla u drugu vezu kad je suprug preminuo. Imala sam tada 50 godina. Nisam ni u jednom trenutku to žarko poževela. Razmišljala sam i shvatila da bih bila prezahtevna jer sam imala dobar brak. Nisam imala ništa protiv, ali nisam naišla na nekog odgovarajućeg.”

„Suprug je preminuo pre 25 godina. Solidno smo se slagali, bilo je malo nesuglasica, problema, ali se nikada nismo svađali. Nisam razmišljala o drugom braku.”

„Ne bih mogla da zamislim drugi brak, nije mi nikada palo na pamet, iako sam imala 49 godina kada je muž umro. Nije isto biti udovica i razvedena. Bilo bi me sramota da budem sa nekim, posebno od dece.”

„Imala sam dobar brak i osećala sam se sigurno. Moj muž je bio ličnost, na njega sam mogla uvek da se oslonim. Ja sam jedinica, razmažena, ni-

sam znala ni da kuvam u početku braka, a muž je znao, sve je radio polako sa mnom. Inače je stariji šest godina. Premino je kada sam imala 47 godina. Nisam razmišljala o braku posle smrti muža, ali sam ostavljala mogućnost da ako bi neko naišao ko bi mi baš odgovarao, možda bi. Ali ja sam sve poredila sa mojim mužem. Imala sam neke udvarače, ali to nisu bili ljudi za brak.”

„Lepo smo se slagali, imali smo dobar brak. Ne razmišljam o novom partnerstvu, sama sam već dugo. Mada se nikad ne zna, ali teško da bih to realizovala.”

„Nije mi padalo na pamet da se udajem, imala sam lep brak, čak mi je i otac govorio da treba da nađem partnera. ‘Teško je biti sam’, govorio je. Nemam želju za novim partnerstvom, navikla sam se na neku samostalnost, i imam prijateljice. Ne bih mogla sada da zamislim nekog drugog pored sebe.”

„Imali smo veoma dobar brak. Muž mi je bio najpošteniji čovek koga sam poznavala. Udovica sam od 43. godine. Nisam ulazila u drugu vezu. Deca ne bi volela da sam to uradila. Ne bih mogla da vidim da na njegovoj stolici sedi neko drugi.”

U literaturi su opisana tri oblika drugog partnerstva u starosti: ponovni brak, kohabitacija, parovi u vezi koji žive odvojeno (LAT forme) i koji žive zajedno (Cooney & Dunne, 2001; Chevan, 1996; Levin & Trost, 1999, prema Koren, 2011). U formama partnerstva postoje rodne razlike – muškarci favorizuju zajednički život, a žene LAT forme.

Iako su prepoznavanje i raznovrsnost drugog partnerstva u starosti u porastu još uvek se ne smatra normativnim putem u starost, i to u svim kulturama. Ono je neprihvaćeno i zato neočekivano u kulturama koje su postavljene između tradicije i modernosti. Kontinuitet se odnosi na predvidljivost i zato društva vrše pritisak na starije pojedince da održe kontinuitet i predvidljivost. Socijalno prihvatanje i priznanje tog fenomena verovatno bi promenilo percepciju.

Dosadašnja istraživanja drugog partnerstva u starosti fokusirana su na muške i ženske pojedinačne perspektive fenomena, što znači da je intervjuisan samo jedan član svakog para. U studiji koja se bavila ispitivanjem dijade (Koren, 2011) većina učesnika je smatrala da je drugo partnerstvo u starosti u stvari njihov isprekidan doživotni brak (diskontinuitet). Situacije u kojima su oba partnera percipirala drugo partnerstvo kao kontinuirano, kao nastavak bračnog odnosa, predstavljalo je izuzetak. Postoji dosta pozitivnih iskustava iz drugog partnerstva. Na primer, građenje selfa, sada u drugom partnerstvu, odnosi se na sposobnost oba supružnika da kao pojedinci iskuse postojanje „ja” u njihovom trenutnom odnosu, za razliku

od njihovih iskustava u svojim *doživotnim brakovima*. Udovištvo, prema priči jedne ispitanice, bilo je prekretnica, izazov da stvori diskontinuitet u svom životu, razvijajući sposobnost da bude nezavisna i da brine o sebi. Seksualnost u drugom partnerstvu je opisana kao – nešto lepo, romantično, divno, neka vrsta prelepeg drugog poglavlja u životu. Mogućnost za ispunjavajući seksualni i emocionalni odnos, koji se dogodio u starosti, narušio je mit – da ako se takvo iskustvo ne doživi do određenog uzrasta, nikada se neće ni dogoditi. Većina učesnika je opisala iskustvo drugog partnerstva u vezi sa diskontinuitetom i razvojem. Na primer, nakon udovištva, neke žene razvijaju nezavisnost, koju nikada ranije nisu doživele, i požejele su da ga sačuvaju u drugom partnerstvu. To pokazuje kako drugo partnerstvo može poslužiti kao prilika za suštinske promene. Drugo partnerstvo, dakle, nije bilo samo isprekidan doživotni brak, već nov odnos prema životu.

Tako neki naši ispitanici o repartnerstvu govore kao o zrelijoj ljubavi, pravoj, važnoj za kvalitetniji život:

„Skoro sam upoznao jednu damu, ima 70 godina. Inače udovica. Sreli smo se na svadbi, i eto sad se viđamo. Izgleda da sam se zaljubio. Možda vam je smešno, ali verujte. Jako se lepo družimo. Oboje imamo lepe penzije, svoje stanove, deca obezbeđena. Pa što da ne uživam još dok mogu. Lepo je kad imate sa kim da podelite svoje muke i svoje radosti. Inače, vrlo je važno da u starosti imate ženu. Ja nisam imao sreće, prva mi je umrla, druga mi nije baš bila najbolji izbor, pa sam se razveo. A sad moja Mara, što je ne sretah pre 20. Nema veze, nikad nije kasno.” (*razveden, repartnerstvo*)

„U drugom braku sam 25 godina. Jako smo se voleli, i dalje se viđamo, ali ne živimo zajedno. Nismo živeli zajedno u kontinuitetu, on je živio u drugoj republici/državi.” (*repartnerstvo, sagovornica*)

„Ova veza je sada zrelija ljubav, to podrazumeva da se dvoje slažu, da imaju isti pogled na život i uspevaju da uđu u životni ritam ovog starijeg doba. Ljubav se ne pojačava niti slabi u ovim godinama, ljubav je potrebna sada kao i kroz ceo život.” (*repartnerstvo, sagovornik*)

Na osnovu literature i ovog istraživanja može da se zaključi da žene – udovice nedostatak partnerstva kompenzuju lakše od muškaraca, zato što imaju razvijenije socijalne mreže i emotivnu i instrumentalnu podršku prijatelja, rođaka i dece. Muškarcima je zato potrebnije intimno partnerstvo i češće žele nov brak nego žene. Stariji upoznaju nove partnere na više načina – u klubovima penzionera, komšiluku, preko prijatelja i članova porodice, interneta, oglasa ili ranijih poznanstava iz mladosti koji se sada pretvaraju u intimne. Stariji, koji su realizovali nov brak, uglavnom se manje druže sa rođacima, a više spajaju prijateljske mreže oba partnera. Ipak,

može biti i dosta problema u repartnerstvu zbog neslaganja dece, ljutnje, doživljaja da im novi partner, koji je *nov naslednik*, ugrožava imovinu itd. (Spalter, 2010).

15.3 Partnerstvo i mentalni poremećaji

Emotivna podrška u braku se smatra značajnim faktorom za smanjenje psihijatrijskog morbiditeta oba partnera. Emotivna i socijalna podrška se pokazala podjednako važnom dobiti za oba partnera po jednom od istraživanja (Read, Grundy, 2011).²³ Nađeno je da su tradicionalne uloge povezane sa većim rizicima za psihijatrijski morbiditet žena, dok je kasno materinstvo pozitivno uticalo na njihovo mentalno zdravlje.

Narušavanje zdravlja, ne samo ličnog, nego i muževljvog, negativno je uticalo na mentalno zdravlje žena. Muškarci, koji imaju troje dece imaju više psihijatrijskog morbiditeta od onih koji imaju jedno, ali kada se uključi faktor – emotivna podrška, opada psihijatrijski morbiditet.

Rano roditeljstvo 2,5 puta povećava rizik od psihijatrijskog morbiditeta jednog supružnika, a devet puta ukoliko su u pitanju oba supružnika i ako su rano dobili dete. Negativniji uticaj na mentalno zdravlje starijih ima življenje u domaćinstvu sa decom starijom od 16 godina nego u „praznom gnezdu” ili odvojeno, svako u svom stanu. Ovo istraživanje menja dosadašnje, često mišljenje da je depresija povezana sa tzv. „praznim gnezdom” ili odlaskom dece iz porodice i pokazuje da življenje više generacija u jednom domaćinstvu uzrokuje i veći broj problema. Međutim, dobijeni nalazi se više *odnose na* razvijena društva, više obrazovanje starijih i više prihode roditelja i dece. Takođe, takva povezanost istraživanih faktora se ne može naći u tradicionalnim društvima.

Kada su u pitanju psihički poremećaji u starijoj populaciji, saznajemo da je depresija najzastupljenija. O depresiji se govori kao o najčešćem psihičkom poremećaju među starijima u zapadnim društvima. Ima dosta istraživanja koja se bave tim fenomenom, ali ih je malo, na primer, među Kinezima. Loši bračni odnosi su važan faktor za depresiju među starijima i kineska poslovice „*Budite par dok ste mladi, a partner kada ostarite*” govori o očekivanjima starijih partnera da se jedan prema drugom *odnose sa pažnjom i ljubavlju do smrti*. Depresija među starim Kinezima je čest poremećaj (Zeng, North, Kent, 2012).²⁴

23 U pitanju je ispitivanje povezanosti porodičnih odnosa i rodni uloga sa mentalnim zdravljem starijih parova, na uzorku od 2.511 parova, rođenih između 1923. i 1953.

24 Autori su nastojali da pomoću kvalitativne analize dobiju više podataka, uključujući 31 ispitanika od 69 do 92 godine.

S obzirom na to da je u pitanju tehnološki moderno, a *relacijski tradicionalno* društvo, zanimljivo je objašnjenje dobijenih podataka. Dobijeni kvalitativni podaci su grupisani u četiri kategorije:

1. *negativna razmišljanja* koja su povezana sa osećanjem beskorisnosti, beznada, tuge i bespomoćnosti;
2. *fizička ograničenja i žalbe* na to stanje podrazumevaju ograničenu pokretljivost, zavisnost od drugih, hronični bol u zglobovima i probleme sa spavanjem, slab apetit, lošu memoriju, probleme sa dobijanjem medikamentozne terapije i smeštaja u bolnicu;
3. *životni uslovi i socijalna podrška* podrazumevaju siromaštvo, nepismenost, udovištvo, „živi sam/a”, sukob sa decom i zanemarivanje od odrasle dece, iskustva sa ponižavanjem i nepravdom, nedostatak socijalnih kontakata;
4. *dosadašnja iskustva* uključuju teme slabo plaćenog napornog rada, siromaštvo, loš brak i traumu od ratova i revolucija.

Rađena je analiza narativa. Neki nalazi su slični rezultatima studija iz zapadnih društava, dok su drugi specifični za kinesko društvo, posebno oni koji se odnose na porodicu i očekivanja (izuzetno je važna porodična harmonija). U ovoj studiji su ispitanici bili suočeni sa gubicima (bombardovanje, gubljenje kontakata sa rodbinom) u toku Drugog svetskog rata, što je uticalo na njih i posle 50 godina, i to iskustvo nemoći je uticalo na depresiju. U kineskoj kulturi je veoma važan period starosti i zajedničkog životnog puta partnera, tako da je udovištvo značajan kulturološki faktor za povećanje depresije.

Buduće studije bi trebalo da dođu do nalaza na osnovu kojih bi se obogatilo razumevanje bračnog (partnerskog) života starijih. Produženjem životnog veka, produžavaju se i godine bračnog života, te bi trebalo ispitivati faktore satisfakcije u populaciji preko 70 i 80 godina.

Porodični kontekst je važan faktor za mentalno zdravlje, odnosno oboljenje. Tradicionalna podela rodni uloga može negativno da utiče na žene, u smislu nemogućnosti razvijanja drugih uloga, osim onih koje su uglavnom povezane sa kućnim poslovima i ukoliko je pritisak da se uloge obavljaju veliki, mogući su viši nivoi depresivnih simptoma. Dobit od kvalitetnih partnerskih odnosa je veoma značajan za oba pola, ali su oženjeni muškarci još uvek zadovoljniji u većini društava, a posebno u tradicionalnim.²⁵

25 Mentalno zdravlje i psihički poremećaji u populaciji starijih obrađeni su u posebnom delu ove studije – „Morbiditet u populaciji starijih: somatski i mentalni poremećaji”.

16. Seksualnost u starijem dobu

U literaturi se seksualnost starijih opisuje i analizira uglavnom iz biološko-medicinske perspektive. Takođe se postojeća literatura iz te oblasti često zasniva na malim uzorcima. Seksualnost je društveno i kulturno konstruisana (očekivanja, verovanja i stavovi), a u većini kultura su uobičajeni negativni stavovi prema seksualnosti starijih. Primer je američka kultura, koja je orijentisana ka mladima uz izražene pojave ejdžizma i seksizma (Story, 1989; Irvine, 1990; Masters *et al.*, 1994; Stock, 1984; Tiefer, 1991, 2004; Abu-Laban, 1981; Sanford, 1998; Shaw, 1994, prema DeLamater, Sill, 2005).

U medijima se veoma retko pozitivno govori o seksualnosti starijih. Dominantan stav da je seks za mlade i lepe, a da je za stare neprirodan, bitno *umanjuje* značaj seksualnosti starijih. Negativni stereotipi i mitovi utiču na starije, tako što se povlače i potiskuju seksualne želje, koje se doživljavaju kao nešto „bolesno”, „nepodobno” i „pogrešno”. Mnogi stariji se zbog toga osećaju aseksualnim. Stariji parovi imaju mnoge zablude, kao što je verovanje da muškarci ne mogu da postignu erektivnu funkciju i da je seks u starijim godinama nemoralan i perverznan. Problem je i u tome što se zdravstvene ustanove ne bave ovom temom, te su stoga stariji nedovoljno edukovani.

I pored toga što želja za seksom opada sa godinama, edukacija o važnosti seksualnosti u starijem dobu može pozitivno da utiče na veću želju za seksom. Međutim, prema istraživanjima, negativni stavovi ipak jače utiču od edukacije. Želja za seksom je, prema nekim nalazima, polno uslovljena, mada je to za diskusiju jer je upliv kulturnog i tradicionalnog

uvek na delu – *da li žene uopšte treba da imaju želju ili pak treba samo da budu objekti želje?*

DeLamater i Sill (2005)²⁶ ukazuju na to da žene koje veruju da je seksualnost važna u starosti, imaju i veću želju i bolji kvalitet života, i suprotno. Seksualnost je za većinu žena povezana sa time da li imaju partnera (izraženija želja je povezana sa partnerstvom), dok kod muškaraca ta veza nije nađena i želja postoji i odvojeno od partnerstva (od toga da li imaju partnerke). Manja želja je povezana i sa postojanjem nekih bolesti i uzimanjem nekih medikamenata, kao onih koji smanjuju holesterol, ali samo u ženskoj populaciji. Kod muškaraca bolest nije tako značajno povezana sa smanjenjem želje.

Jedan broj naših ispitanika ističe seksualnost kao veoma važan faktor dobrog partnerstva i značajan u starijem životnom dobu, isto ili nešto manje, u odnosu na mladost i srednje godine. Ipak su muškarci, što se moglo i očekivati, češće od žena isticali značaj seksa za aktivno starenje. Primetne su predrasude o povezanosti lepote i mladosti sa seksom, a neki ispitanici, posebno žene, odmahivali su rukom, govoreći: „Ma, kakav seks u ovim godinama.” Žene se se stidele da govore o toj temi, ali kulturološki upliv predrasuda bio je više nego primetan. Imala sam utisak da je seks posle 70 rezervisan samo za muškarce, a njihove supruge ili partnerke su uglavnom 10 do 15 godina mlađe. Veće promene u stavovima o seksualnosti starijih žena ne mogu se još očekivati u srpskom, još uvek većim delom tradicionalno obojenom društvu.

„Ona je iz Beograda, ali živi u svom stanu, ja u svom. I ona ima vikendicu u istom mestu na moru. Volimo se i poštujemo. Mi smo veliki prijatelji. U početku je bilo puno strasti, puno žara. Sada ta vatra i dalje tinja.” (*udovac, repartnerstvo*)

„Sada sam u vezi već tri godine. Ne želim da se ženim. Partnerka je razvedena, živi odvojeno i ponekad prespava kod mene. Mlađa je 15 godina. Treba mi žena da izađemo, treba mi bliskost, da putujemo zajedno, da se družimo, da vodimo ljubav. Ja sam živ, sve je to normalno.” (*razveden, repartnerstvo*)

„Što se tiče seksualnih odnosa, to vam je jedan od važnih faktora za dobar brak, uz druge važne stvari. Mi smo se zaista u svemu dobro slagali. Seksualne odnose imamo jos uvek. To je naravno ređe nego ranije i dosta zavisi od mene, ali još uvek nas dvoje imamo poljupce i zagrljaje, kao nekada. Nikada nismo spavali u različitim krevetima, a ona voli i danas da zaspi na mom ramenu. Mi smo jako romantični ljudi. Da znate kako

26 Istraživan je uticaj bioloških, psiholoških i socijalnih faktora na seksualnost starijih od 45 godina u SAD, na uzorku od 1.384 ispitanika.

na moru uživamo, kako gledamo zalazak sunca, šetamo zagrljeni, poljubimo se. Nisu važne godine, mi tako osećamo i nama je lepo. Ne znam šta drugi misle kad nas matore vide tako, ali baš me briga. Svakom bih pozeleo da ima ovakav život.” (*brak, sagovornik*)

„Što se tiče seksualnih odnosa, i to je bilo do pre par godina. Mogu vam reći, gospođo profesorka, uživali smo. Partneri treba da održavaju intimne odnose dok god mogu i žele. To je jako, jako važno u starosti. Sreća je da smo se u tome uvek slagali, ali i trudili smo se.” (*brak, sagovornik*)

„Seks u ovim godinama nije ono što je nekada bio. Nema nekako više erotike, sa starošću to više nije to. Uvek mi je bilo potrebno zbližavanje, emocije. Sa mužem je to bilo zaista kompletno, sada više nije. Mislim da smo stari, nema one lepote tela, onog mirisa kao nekada, sada treba da ugasimo svetlo... Mi zajedno spavamo u istom krevetu, ali to više voli moj muž, nego što bih ja želela.” (*brak, sagovornica*)

„Imamo dobar seks, to je jako važno i u ovim godinama. Interesovanje za seks se smanjuje sa godinama, ali ostaju bliskost i ljubav i sada nije važno koliko je to često, već kako se mi u tom odnosu osećamo. Seksualni život je vrlo važan za dobar brak i za aktivno starenje. Mi smo sada pravi prijatelji i partneri.” (*brak, sagovornica*)

„A seksualni odnosi, bogami, dobri i bili smo zajedno dugo i kao stariji, dok god sam ja mogao. To je mnogo važno. To znači da se mi volimo, iako smo stari i više nismo lepi ni mladi. Ali, kakve to veze ima?” (*brak, sagovornik*)

U Švedskoj (Beckman *et al.*, 2008)²⁷ dobijeni su drugačiji rezultati nego u SAD, što upravo ukazuje na značaj kulturnih faktora u formiranju stavova prema seksualnosti starijih, pa i ponašanja u skladu sa njima.

U periodu od 30 godina stavovi prema seksualnosti starijih su se promenili, pa su u četvrtom periodu ispitivanja pozitivniji nego ranije, zadovoljstvo partnerskim relacijama je povećano, te ispitanici govore da su veoma zadovoljni i srećni u većem broju nego ranije. Seksualnost se sada smatra važnim faktorom kvaliteta življenja, a seksualna aktivnost je bitno povećana.

Muškarci su, i ranije i sada, seksualno aktivniji od žena, bez obzira na bračni status, mada su seksualno aktivniji svi ispitanici koji su u braku. Ipak se to posebno odnosi na žene jer neudate ili udovice teže nalaze partnere od muškaraca. Muškarci su ranije imali pozitivnije stavove prema

27 Na uzorku od 1.506 osoba (946 žena i 560 muškaraca) starijih od 70 godina (Geteburg) ispitivani su: seksualnost, stavovi prema seksualnosti, seksualna disfunkcionalnost i partnerska satisfakcija. Istraživanje je rađeno u četiri vremenska perioda, u periodu od 30 godina, od 1971. do 2001.

seksualnosti od žena, ali se u poslednjem istraživanju to promenilo i sada su izjednačeni po polu. Danas se otvorenije govori o seksu nego ranije, tako da je zadovoljstvo seksualnim odnosima procenjeno kao znatno više 2001. godine nego ranije. Takođe, viši nivoi obrazovanja i bolji socioekonomski status povezani su sa pozitivnijim stavovima prema seksualnosti starijih.

Ipak, postavlja se pitanje iskrenosti sagovornika u odgovorima o povećanju seksualnih odnosa i zadovoljstva jer je to sada socijalno prihvatljivo – takvi stavovi su sada češći u javnosti nego u svim ranijim periodima.

17. Značaj fizičkih aktivnosti za aktivno starenje i zdravlje

Medicinski i drugi stručnjaci, koji se bave javnim zdravljem, ukazuju na veliki značaj fizičkih aktivnosti u svim uzrastima, posebno u starijem dobu. Fizička aktivnost ima značajne pozitivne efekte na sprečavanje nastanka i smanjenje simptoma hroničnih bolesti, unapređenje fizičkog zdravlja i funkcionisanja starijih osoba i poboljšanje i održavanje mentalnog zdravlja (*National Advisory Council on Aging*, 2006, prema Liffiton *et al.*, 2012). Fizičke i mentalne promene, koje se najčešće povezuju sa starošću, mogu biti uzrokovane sasvim drugim faktorima, kao što su loš način života i socijalna izolovanost. Zato su vežbanje, pravilna ishrana, druženje i borba protiv stresa podjednako važni u pedesetim i osamdesetim godinama života. Čak i male promene u načinu života, ka zdravom životu, i posle 80, mogu da donesu veliku korist (Moris, 2013).

Tako je merenje *funkcionalnog statusa* značajno za procenu opšteg zdravstvenog statusa i određivanje tretmana, sa ciljem poboljšanja zdravlja i nezavisnosti starijih. Procenjuju se *fizičke aktivnosti svakodnevnog života* – samozbrinjavanje (uzimanje hrane, oblačenje, lična higijena, kretanje) i *instrumentalne aktivnosti svakodnevnog života*, povezane sa funkcionisanjem u domaćinstvu i zajednici (kuvanje, čišćenje, nabavke, trošenje novca, upotreba telefona, kompjutera, vožnja kola...). Kada je u pitanju rekreacija, vežbe treba da budu prilagođene zdravstvenom stanju starijih, zbog hroničnih bolesti, pa je neophodno osmisliti različite vrste

rekreacija. Međutim, važno je imati u vidu da je smanjenje životnih snaga u starosti prirodan proces i da upravo smanjenje i uravnoteženje vraćaju mogućnost dobrog *proseka* tako da taj *prosek* štiti telo od nepovoljnih delovanja i nepovoljnog *umrtvljenja*. To znači da stariji treba da nastave da obavljaju aktivnosti, ali u manjem obimu, i da treba da se zaustave pre ranije utvrđene granice (Sedmak, 2014).

Studije koje su se bavile ovom problematikom podržavaju upražnjavanje fizičkih aktivnosti u starijim godinama, ali ističu da treba da budu prilagođene polu i starosti. Preporučuje se umereno (dozirano) vežbanje i vežbanje niskog intenziteta, ali ne i intenzivno. Razlog je smanjenje mišićne mase jer se kod starijih, u dobi od 70 godina, snaga mišića se smanjuje za 30% do 40%. Redovne fizičke aktivnosti su značajne za održavanje funkcionalne sposobnosti, a dobiti se ogledaju u smanjenju rizika za nastanak: šećerne bolesti, povišenog krvnog pritiska, masnoća u krvi, moždanog insulta, osteoporoze, karcinoma debelog creva, prekomerne telesne težine, kao i u poboljšanju mentalnog zdravlja (Pavlović, Grujić, Oshaug, 2005, prema Anđelski, Dragojlović Ružičić, 2014).

Stariji stari, koji su u mladosti bili fizički aktivni, u boljoj su poziciji, nego oni koji tek počinju sa vežbama u starijim godinama. Prvi mogu aktivnim šetnjama u starosti da održavaju dobro fizičko funkcionisanje.²⁸ Zato se takav način života smatra prevencijom kardiovaskularnih bolesti (uključujući nepušače iz te grupe) i očuvanje kognitivnih funkcija. Veći broj studija se više bavi fizičkim aktivnostima u slobodno vreme nego drugim vrstama aktivnosti, kao što su one u domaćinstvu – baštovanstvo, kućni poslovi, popravke u kući, potom putovanja, posećivanje prijatelja i rođaka, volonterski ili plaćen rad (Tsunoda *et al.*, 2013). Međutim, u SAD se izdvaja samo nekoliko studija na reprezentativnim uzorcima koje se bave rekreacijom u slobodno vreme, kao i u zemljama EU i Australiji.

Dobijeni su podaci o sledećim najčešćim rekreativnim aktivnostima u populaciji starijih: šetnje, biciklizam, golf, aerobik i plivanje.²⁹ Podaci iz Velike Britanije – *Sport England's* za 2012–2013. pokazuju da se odrasli i stariji od 65 uglavnom ne bave sportskim aktivnostima (oko 70%), dok ostali šetaju (71%), plivaju (33%), rade vežbe na podu (24%) i voze bicikl (15%).³⁰

28 Nalazi pokazuju da manje od trećine starijih Austrijanaca kombinuje različite vrste vežbi (Almeida, Craca, Afonso, Amicis, Lappalainen *et al.*, 1999; Belanger, Townsend, Foster, 2011; Hughes, McDowell, Brody, 2008; Merom, Carmen, Kamalesh, Adrian, 2012, prema Martin *et al.*, 2014).

29 U pitanju je longitudinalna studija, koja se bavila istraživanjem fizičkih aktivnosti povezanih sa sociodemografskim karakteristikama i fizičkim i kognitivnim funkcionisanjem starijih (4.753 ispitanika, oba pola, u periodu od 25 godina) sa Islanda (Rejkjevik).

30 U Velikoj Britaniji, na reprezentativnom uzorku od 2.188 ispitanika starosti od 60 do 64, ispitivane su vrste fizičkih aktivnosti u slobodno vreme, u toku prethodne godine,

U studiji o fizičkim aktivnostima u Japanu (Tsunoda *et al.*, 2013)³¹ nađeno je da su mlađi stariji u svim kućnim aktivnostima bili ispred starijih starih oba pola. Postoji povezanost između aktivne rekreacije u slobodno vreme i rada u domaćinstvu sa fizički boljim funkcionisanjem mlađih starijih, oba pola, dok tako značajna veza nije nađena kod starijih starih.

Za njih su ishrana i genetika značajnije za fizičko funkcionisanje. Ipak je nađena rodna razlika – stariji stari muškarci slabije funkcionišu u domaćinstvu nego starije stare žene. Dok su bili mlađi, stariji stari muškarci su bolje funkcionisali, ali zato starije stare žene (75%) nisu smanjile funkcionisanje u domaćinstvu.

U drugoj studiji iz Japana (Chang *et al.*, 2013) ispituje se povezanost između fizičkih aktivnosti – sporta i vežbi (ali ne i aktivnosti u domaćinstvu) u srednjim godinama sa funkcionisanjem donjih ekstermiteta u starosti. Redovno bavljenje fizičkim aktivnostima u srednjim godinama pozitivno je povezano sa boljim fizičkim funkcionisanjem, ali i boljim kognitivnim funkcionisanjem u starosti. Nađena je i povezanost između aktivnosti u srednjim godinama sa nastavkom takve prakse među mlađim starijim i starijim starim. Pretpostavka je da je ta grupa aktivnih starijih, uz sve navedene prednosti u odnosu na grupu neaktivnih, bila i društveno aktivnija, ali je to samo pretpostavka jer nije bilo detaljnog ispitivanja te varijable za period srednjih godina.

Skoro svi naši ispitanici, bez obzira na godine starosti, šetaju, i to skoro svakodnevno. Međutim, oni koji spadaju u grupu mlađih starijih, od 65 do 74, bave se različitim vrstama fizičkih aktivnosti. U pitanju su plivanje, skijanje, košarka, fudbal, vožnja bicikla, vežbe u teretani na spravama, vežbe na specijalnim mašinama, joga, vežbe na podu u kućnim uslovima. Ipak, osobe od 65 do 70 godina češće se bave fizičkim aktivnostima, poput fudbala, skijanja, vožnje bicikla. Obično je reč o jednoj ili dve aktivnosti.

„Volim da plivam, i sad odem na bazen par puta mesečno. Kao mlad sam bio aktivan, igrao sam fudbal, trčao, voleo sam sport. Obavezno pešačim sada svakog dana po pet do šest kilometara. Zdravo se hranim, ne dozvoljavam sebi da se ugojim.”

„Išla sam na jogu i na vežbe na spravama koje su dobre.”

u odnosu na pol i telesnu težinu. 62% ispitanika je imalo dve aktivnosti u prethodnoj godini, a 40% različite aktivnosti, ali koje su upražnjavali redovno. Nađene su razlike u vrstama rekreacije po polu, i u odnosu na telesnu težinu (Martin, Cooper, Harris, Brage, Hardy, Kuh, 2014).

31 Istraživan je uticaj fizičkih aktivnosti u slobodno vreme i u domaćinstvu na zdravlje starijih u 525 zajednica, u periodu 2009–2011. Nađene su značajne razlike između grupe mlađih starijih (65–74) i starijih starih (75–85). Ispitanici su testirani putem određenih testova fizičke izdržljivosti.

„Slobodno vreme provodim aktivno. Pešačim dosta u toku dana. Imam svoju turu.”

„Šetamo svakodnevno kada smo u Beogradu.”

„Danas sam aktivan koliko god to mogu. Igram fudbal sa prijateljima i sinovima.”

„Šetam po keju, popričam sa komšijama. Radim gimnastiku, svako jutro po 10 sklekova.”

„Aktivno plivam. Šetam svakodnevno.”

„Moj pas je ludi jorkširac, ima šest godina. Šetam ga stalno.”

„Dobro sam i vodim računa o svom zdravlju. Zdravo se hranim, svakodnevno šetam po šest kilometara, ne pijem, ne pušim.”

„Vozim bicikl.”

„Šetam stalno, svuda idem pešice.”

„Tako svake večeri sa suprugom šetam.”

„Skijao sam još kao dečak i sada još uvek mogu.”

„Idem na jogu. Muž i ja šetamo svake večeri, tako završavamo svaki dan.”

„Radim neke vežbe kod kuće.”

„Šetam po Adi ceo krug.”

„Vežbam kod kuće.”

„Plivam na moru. Idem svake godine po mesec dana jer su moji roditelji napravili vikendicu tamo.”

„Slobodno vreme provodim na različite načine – idem na skijanje...”

„Šetam na Adi, leti plivam, išla sam na jogu.”

„Sada provodim u teretani dva sata, radim na traci, vozim bicikl, radim na spravama potom sam u bazenu sat i po. Osećam se srećno posle toga, imam pozitivne emocije prema ljudima, podržavam ih. Treba da se odvoji novac za zdravlje. Probleme koje sam ranije imala sa leđima i zglobovima sada nemam. Kada čučnem, nisam mogla da ustanem. Nemam više visok pritisak, ranije sam imala. Popravila sam zdravlje zahvaljujući treninzima.”

„Skijala sam do skoro. Idem na sve tobogane na bazenima sa unukom. Ja najstarija, a on najmlađi. Obožavam vodu. Po čitav dan sam na plaži.”

„U udruženju me pitaju koliko imam godina, ne veruju da imam 72, jer sam baš dobro pokretna, ali to je zato što ja dosta šetam i radim u bašti.”

Uprkos saznanju da fizička aktivnost povećava mogućnost uspešnog starenja i smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, karcinoma i hroničnih plućnih bolesti, u Kanadi je u toku 2005. zabeleženo da je 62% seniora

bilo neaktivno. Fizička aktivnost se izbegava zbog negativnih stereotipa koji su usmereni ka starijima. Nažalost, mali broj istraživača se bavio ispitivanjem fizičke aktivnosti u sklopu uspešnog starenja. Ima predloga (Meisner *et al.*, 2010, prema Liffiton, 2012) da se fizička aktivnost promoviše kao integracija u zajednicu, koja poboljšava društveni angažman, koji bi doveo do smanjenja fizičke neaktivnosti, većeg doživljaja pripadnosti i povećane volonterske aktivnosti. Međutim, ima ljudi koji su angažovani i koji uspešno stare, ali se ne bave fizičkim aktivnostima. Tako da istraživanja u budućnosti treba da se bave razmatranjem nezavisnih i interaktivnih efekata različitih tipova angažovanja na psihosocijalno zdravlje i fizičke funkcije.

Svi naši ispitanici se bave fizičkim aktivnostima, ali ukoliko bi u njih uključili obavljanje kućnih poslova i rad u bašti (u vikendici, kući). Žene, starosti od 75 do 84, koje se smatraju starijim starim obavljaju i dalje skoro sve kućne poslove. Ipak, ispitanici stariji od 85 godina žele ali ne mogu da se bave svim kućnim aktivnostima i imaju pomoć u tome. Međutim, ukoliko bi se u fizičke aktivnosti uključile samo rekreativne i sportske, onda je svakako bavljenje ovim aktivnostima više vezano za mlađe starije.

„Kuvam redovno, iako me snahe pozivaju na ručak, ali neću nikom da smetam. Sve poslove u kući znam da radim. Održavam kuću bolje nego neke žene. Volim čisto i sređeno.”

„Obavljam sve kućne poslove. Spremam ručak i to mi je kao rekreacija, sređujem stan.”

„Imam voćnjak i proizvodim zdravu hranu za lične potrebe.”

„Imamo vikendicu, 26 ari placa. Imamo voće, povrće, ruže. Muž najviše radi, ja pomažem. Ja volim da berem voće. Proizvodimo za nas i decu i poklanjamo komšijama.”

„Svakodnevno kuvam, sređujem kuću. Pravimo večere, ručkove, idemo jedni kod drugih. I sada slavim slavu, dolaze mi gosti. Sama spremam slavu.”

„Kuvam, obavljam sve kućne poslove kao i ranije.”

„Volim prirodu, imam vikendicu, pčele, biljke. Sve radim kad odem u vikendicu.”

„Odgajam biljke, volim da ih poklonim prijateljima. Imam puno posla u dvorištu.”

„Posle penzije imam dosta aktivnosti, mada nisam ono što sam bila nekad. Mislim da ne shvatam svoju starost, ljutim se što ne funkcionišem brže, samo još brzo hodam. Dosta šetam. Nekada je to sve bilo brzo, efikasno.”

„Aktivno sam se bavila proizvodnjom povrća do 70 godina, ali i dalje imam baštu i gajim za sebe u unuke.”

„U kući radim sve – kuvam, perem, peglam, sve kao i ranije.”

„Kuvam ručak i idem u prodavnicu. Ne mogu više kao ranije da sređujem kuću generalno svake subote.”

Redovne sportske i rekreativne aktivnosti nisu samo važne za fizičko i kognitivno funkcionisanje, već i za uspostavljanje novih socijalnih kontakata. Druženja, nova poznanstva, pa i nova prijateljstva, moguće je realizovati upravo zahvaljujući takvim aktivnostima. I za kraj navodimo mišljenje aktivnog osamdesetčetvorogodišnjeg psihijatra: „Čovek se u starosti potvrđuje i osmišljava, odgovornošću za sebe i za druge, održavanjem povoljnog i mogućeg stepena raznovrsnih aktivnosti i međuljudskih odnosa” (Sedmak, 2014: 203).

18. Morbiditet u populaciji starijih: somatski i mentalni poremećaji

Tek početkom 20. veka nastala je *specijalizovana medicina starosti* – gerijatrija. Termin je uveo lekar Ignatz Nascher 1909. u SAD. Nascher je smatrao da lekari ne poklanjaju dovoljno pažnje lečenju starijih, a njegova istraživanja (rađena još 1920. u Njujorku) pokazuju da se zdravlje starijih može poboljšati boljom ishranom i fizičkim i mentalnim aktivnostima. Te ideje su sporo prihvatane u medicinskim krugovima, zbog dominantnog stava da se ne vredi truditi oko onih kojima *nije još mnogo ostalo od života*. Takav stav je dugo uticao na usporavanje razvoja gerijatrije (Thane, 2013). Upravo učenje o starosti kao smrti, izolaciji i neminovnosti utiče na negativne stavove prema starenju i zato nas stariji *podsećaju na mortalitet* (Carroll, 2007). Međutim, od osnivanja Međunarodnog udruženja gerontologa 1950. godine i Prvog međunarodnog kongresa, počinje intenzivniji razvoj gerijatrije u svetu (Smiljanić, 1987: 10).

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, više od 20% osoba iz populacije starijih pati od mentalnih i neuroloških poremećaja, među kojima su najčešći depresija i demencija. U svetu 35,6 miliona ljudi živi sa demencijom, oko 1% ima problem sa zloupotrebom supstanci, dok jednu četvrtinu ukupnog mortaliteta čine smrtni slučajevi uzrokovani samopovređivanjem (WHO, 2013 prema Milićević Kalašić, 2014). U Srbiji je stopa suicida starijih veoma visoka i predstavlja ozbiljan društveni problem, a prevencijom se, prema mom dosadašnjem saznanju, ne bavi nijedna in-

stitucija. Centri za prevenciju suicida starijih ne postoje ni u jednoj psihijatrijskoj instituciji ni u domovima zdravlja u Beogradu, iako je poznato da starije osobe spadaju u visokorizičnu grupu.

Istraživači nalaze da je privatizacija u bivšim socijalističkim zemljama, sa nizom nepovoljnih posledica, uticala na mentalno zdravlje stanovništva (King *et al.*, 2006; Earle, 2009; Miclutia, 2007; Watson, 2006, King *et al.*, 2009, prema Šolak, Nedić, 2009), posebno ističući psihosocijalne stresne faktore, koji su u populaciji starijih veoma česti.

Smrtni ishod pokušaja suicida najrizičniji je u grupi starijih, dok su stope samoubistava starijih muškaraca najviše. Zato Petrović (1990) navodi da svako istraživanje samoubistva treba da se posmatra u društvenom i demografskom okviru. Ističe tri faktora koji utiču na stopu suicida – broj stanovnika, učestalost suicidogenih faktora i način reagovanja na te faktore. Prema podacima iz 2006. godine, u Srbiji je skoro svaka druga osoba starija od 60 godina (48,7%) i svaka treća starija od 70 godina (33,0%) umrla usled samoubistva, što je delom i posledica intenzivnog demografskog starenja. Najviše stope suicida su kod najstarijeg stanovništva, između 80 i 84 godine (68), a kod starijih od 85 godina stopa je bila 86 u toku 2006. (Penev, Stanković, 2007).

Međutim, i pored starenja stanovništva kao jednog od faktora povećanja stope, niz različitih stresogenih životnih događaja, kao i neki psihički poremećaji, predstavljaju visokorizične faktore za pokušaje i izvršene suicide. Rezultati naših istraživanja (Dragišić Labaš, 1999, 2001, 2013)³² pokazuju (prema Pajkelovoj skali životnih događaja) da su najčešći razlozi za pokušaj suicida starijih osoba: usamljenost, loši odnosi sa decom, psihički poremećaji, teška organska bolest, smrt bliske osobe (najčešće deteta), velike finansijske teškoće, penzionisanje, zlostavljanje od člana porodice, odlazak dece iz porodice, demencija, zavisnost od alkohola.

Razlike između podataka dobijenih iz dva vremenska perioda (1995–1999. i 2007–2011) za starije osobe koje su pokušale suicid ogledaju se u tome što se u drugom istraživanju uopšte ne pominje izbeglištvo kao razlog pokušaja suicida (faktor iz društvenog konteksta), ali se zato po-

32 Istraživanja su rađena u Klinici „Dr Laza Lazarević” u Beogradu. Vreme prvog ispitivanja (1995–1999) bilo je – vreme završetka rata, izbeglištva, različitih gubitaka, teške ekonomske krize, mnoštva socijalnih problema, neizvesnosti, straha. U drugom (2007–2011) periodu *postsocijalističke transformacije* i dalje imamo ekonomske i socijalne probleme, uz veliku stopu nezaposlenosti, restrukturisanja porodica i povratka dece u primarne porodice, što je za naše istraživanje značajan faktor – negativan i protektivan. Negativan, jer su stvoreni *novi konflikti* između roditelja i dece, sve do zlostavljanja, i protektivan, jer je jedan broj ispitanika, mada ne veliki, izjavio da je povratak dece u porodicu poboljšao njihovo finansijsko stanje i smanjio osećanje usamljenosti.

javljuje nova *kategorija* stresogenog događaja (događanja), a to je zlostavljanje od člana porodice. Primetno je značajno povećanje uticaja faktora teške organske bolesti i psihičkih poremećaja, a u novijem istraživanju i alkoholizma. Povećao se i broj osoba koje su izgubile decu. Uticaj faktora osećanja usamljenosti i odlaska dece iz porodice se smanjio, ali se povećao uticaj faktora loših odnosa sa decom.

Oko 4% starijih u svetu ima problem sa anksioznim poremećajima (SZO, 2006). Anksioznost se definiše kao doživljaj stalnog i produženog straha niskog intenziteta, a može da postane patološka, ukoliko je preteranog intenziteta, prekomerno prolongirana, nema adekvatne potvrde za nju ili smanjuje i onemogućava funkcionisanje osobe (Andrews, 1991, prema Duišin i sar., 2012).

Rizik od razvoja anksioznog poremećaja je delom i rodno uslovljen. Ukoliko postoji doživljaj neispunjavanja tradicionalnih rodnih uloga, može se razviti *rodna anksioznost*. Rodna anksioznost je u najvećoj meri povezana sa rodnim anksioznim poremećajem, poremećajem rodnog identiteta i konfliktom rodne uloge, međutim, ukoliko koping mehanizmi nisu efikasni, može se javiti hronična anksioznost, koja povećava sklonost žena ka razvoju depresije, odnosno zloupotrebu psihoaktivnih supstanci muškaraca (Duišin i sar., 2012). Anksiozni poremećaj, poremećaj raspoloženja i major depresija najčešća su stanja koja se označavaju kao komorbidna kod zavisnika od psihoaktivnih supstanci. Istraživanja pokazuju da se uz zavisnost od alkohola često javlja i panični poremećaj (Jašović, Vuković, 2003).

Pošto se alkohol razlaže u delu ljudskog tela u kome se nalazi tečnost a starenjem se smanjuje intracelularna i ekstracelularna tečnost, brže dolazi do fizičkih komplikacija. Sa starošću je povezano i smanjenje broja moždanih ćelija, tako da mozak reaguje i na manje količine alkohola. Stoga su stariji posebno osetljivi na efekte alkohola. Promene u kogniciji i ponašanju utiču na to da stariji i posle alkoholnih intoksikacija nastavljaju sa konzumiranjem (Lieber, 1998, prema Dawoodi, De Sousa, 2012). Starije osobe su posebno sklone akutnim trovanjima alkoholom. Konzumacija iste količine alkohola u srednjem životnom dobu ne mora izazvati simptome koji se često javljaju kod starijih, kao što su nerazgovetan govor, nestabilnost, mogućnost pada i konfuzija.

Prema projekcijama istraživača, trostruko će se povećati zloupotreba supstanci do 2020. u populaciji od 50 i više godina, uključujući alkohol, lekove i nelegalne droge. Tako da će se od bolesti povezanih sa problemima sa supstancama lečiti oko 5 milona starijih odraslih (Gfroerer, Penne, Pemberton, & Folsom, 2003, prema Wanda *et al.*, 2011).

Alkoholizam se u populaciji starijih deli na dva tipa: *prolongirani* (*produženi*), koji se odnosi na osobe koje su pile godinama i koje su nastavile

da piju kao stariji, ali manje količine, što je uslovljeno padom tolerancije, i drugi, *starački tip*, koji podrazumeva intenziviranje pijenja u kasnijim godinama i ulazak u alkoholizam (Stanković, Begović, 2005). Te osobe su ili nekada pile umereno, a u starosti postale zavisnici ili su sa konzumacijom počeli posle nekog stresa – gubitka. Kao najčešći uzroci konzumacije alkohola među starijima oba pola navode se: usamljenost, depresija i nedostatak socijalne podrške (Kenna, 2010). Više simptoma depresije može biti povezano sa većom verovatnoćom svakodnevne upotrebe alkohola, kao i sa teškim pijenjem i poremećajima izazvanim upotrebom alkohola (Crum *et al.*, 2001). U starosti može doći do socijalne izolacije jer se često gube sistemi socijalne i emotivne podrške (gubici bliskih osoba), zatim sledi penzionisanje, izmenjen nivo aktivnosti, invalidnost, preseljenje porodice i prijatelja u drugu sredinu. Osećanje izolovanosti i depresije je jedan od važnih faktora upotrebe i zloupotrebe supstanci starijih osoba kao načina za upravljanje životnim stresorima.

Visok nivo upotrebe alkohola u populaciji starijih može da izazove ozbiljne somatske i mentalne poremećaje, među kojima su najčešći: gastrointestinalni problemi (gastritis, akutni pankreatitis, gastrointestinalno krvarenje); specifična kardiovaskularna stanja (hipertenzija, srčana aritmija, kardiomiopatija); ciroza jetre i karcinomi (jetre, jednjaka, debelog creva), a od mentalnih – depresija, nesanica, kognitivna oštećenja i samoubistvo (Fink *et al.*, 1996; Hulse *et al.*, 2005, prema McCaul *et al.*, 2010). Stariji koji zloupotrebljavaju alkohol imaju višu stopu morbiditeta, češće posete službi hitne pomoći i hospitalizacije. Brojni zdravstveni problemi se pogoršavaju upotrebom alkohola. Mnogi štetni efekti zloupotrebe alkohola su maskirani starenjem, kao što su gubitak pamćenja ili zaboravnost, konfuzija, depresija, nestabilan hod, hostilnost i promene u fizičkom izgledu (Klein & Jess, 2002; O'Connell, Chin, Cunningham, & Lawlor, 2003, prema Wanda *et al.*, 2011).

S druge strane, postoji sve više dokaza o smanjenju konzumacije alkohola među starijima. Prosečna potrošnja alkohola ima tendenciju postepenog opadanja sa godinama, kao i porast apstinencije, što potvrđuju i longitudinalne studije (Breslow & Smothers, 2004; Johnson, Gruenwald, Treno, & Taff, 1998; Merrick *et al.*, 2008; Temple & Leino, 1989; Zhang *et al.*, 2008, prema Moos *et al.*, 2010). Međutim, ima i drugačijih nalaza, kao u Indiji, gde se povećava broj starijih koji konzumiraju alkohol, ali raste i stopa zavisnosti u starijoj populaciji, koja iznosi između 18% i 20%, dok u populaciji psihijatrijskih korisnika raste do 44% (Schonfeld and Dupree, 1991, prema Dawoodi, De Sousa, 2012).

Istraživači ukazuju na povezanost između gubitka partnerke i intenzivnije konzumacije među starijim muškarcima u Indiji. Takođe je nađena povezanost između intenzivnije upotrebe alkohola starijih i fizičkih

bolova (uz *oslanjanje* na alkohol ili verovanje da alkohol smanjuje bol). Međutim, jedan broj ispitanika je smanjio upotrebu u starosti ili je bio u apstinenciji. Korišćenje lekova, od kojih mnogi imaju negativne efekte u interakciji sa alkoholom, uticalo je na to da jedan broj ispitanika apstinira. Međutim, taj odnos nije bio statistički značajan. Novi zdravstveni problem može da poremeti normalne obrasce ishrane i socijalnih kontakata, da *pokrene* suočavanje sa smrću i tako postane važniji motiv za smanjenje ili prestanak konzumacije alkohola, pre nego što bi se alkohol koristio kao „lek” protiv bola. Generalno, rezultati pokazuju da zdravstveni problem i oslanjanje na alkohol, kao način *upravljanja* bolom, povećava rizik od negativnih posledica konzumiranja alkohola i nastavljanja pijenja u starosti, posebno ako ispitanici imaju istoriju upotrebe i zavisnosti od alkohola (Moos *et al.*, 2010).³³

U SAD stanovništvo ubrzano stari, a hronične bolesti su često zastupljene u tim godinama. Tri vodeća uzroka smrti u populaciji starijih 2002. godine su bili – oboljenja srca (32%), karcinomi (22%), moždani udar (8%), a više od 60% smrtnosti uzrokovano je upravo pomenutim bolestima. Oko 80% Amerikanaca starijih od 65 ima jedno hronično oboljenje, a 50% dva ili više. Troškovi za zdravstvenu zaštitu se povećavaju, a mnogi nemaju pristup kvalitetnim zdravstvenim uslugama (Galson, 2009).

U SAD je broj potrebnih lekara koji bi se bavili gerijatrijskom populacijom veoma mali, samo četvrtina potrebnog broja. Smatra se neophodnom edukacija o hroničnim bolestima, prepoznavanju simptoma i načinima reagovanja, kao učenje samopomoći u određenim situacijama, koje je važno za prevenciju daljeg razvoja ili pogoršanja bolesti.

Dijabetes je jedna od najčešćih hroničnih bolesti i procenjuje se da je oko 6% populacije obolelo. U SAD, oko 50% ljudi starijih od 60 godina ima dijabetes tipa II, dok je najveća prevalenca kod starijih od 80 godina. Zato je potrebna edukacija o načinu ishrane, lekovima, vežbama i dobra komunikacija između stručnjaka i korisnika usluga (Galson, 2009).

U sklopu dijabetesa tipa II često se razvija depresija i ističe se kao jedan od važnih faktora koji ubrzava nastanak uznapredovalih degenerativnih promena na malim krvnim sudovima (Szyguła-Jurkiewicz *et al.*, 2008, prema Miletić i sar., 2009).

33 Istraživanje konzumacije alkohola u korelaciji sa zdravljem rađeno je u SAD na uzorku od 1.884 ispitanika starosti od 55 do 65 godina (u trenutku početka istraživanja), koji su dalje praćeni u još dva vremenska perioda, i to posle 10 i 20 godina. Od ispitanika (koji su na početku istraživanja konzumirali alkohol), posle 10 godina preminulo je 489, a posle 20 godina još 480. Tako da je u periodu drugog istraživanja bilo živo 918 osoba, a istraživači su stupili u kontakt sa 718 ispitanika. Na početku istraživanja je 49% žena i 66% muškaraca pilo intenzivno (teški zavisnici), a posle 20 godina od prvog anketiranja 27% žena i 49% muškaraca.

Visok nivo depresivnosti osoba obolelih od hroničnih somatskih bolesti ima direktan uticaj na pogoršanje somatske bolesti. Depresija će, prema predviđanju SZO, do 2030. godine postati vodeći uzrok morbiditeta u svetu, a sada spada u zdravstvena stanja koja najviše utiču na smanjenje kvaliteta života (Miletić i sar., 2009).

U Srbiji, prema nalazima (Miletić i sar., 2009), 61,1% ispitanika sa hroničnim oboljenjima ima znake depresivnosti ili depresivni poremećaj, što je 12 puta više od prevalence u opštoj populaciji. Nalazi se poklapaju sa trendom rasta stresom izazvanih mentalnih poremećaja u Srbiji i u svetu.

Zato je važno razvijanje strategije kontrole hroničnih bolesti, posebno dijabetesa u populaciji starijih, kao i prevencija psihičkih poremećaja kod osoba sa dijabetesom i drugim hroničnim bolestima. Cilj je da stariji budu samoeфикасни i zato se organizuju kursevi samopomoći. Takođe, time bi se smanjili broj hospitalizacija i izdaci za medicinske usluge, posebno pozivanja službe hitne pomoći. Programi u zajednici podstiču osobe obolele od hroničnih bolesti da budu proaktivne i da prenose znanje komšijama, prijateljima, rođacima, da ih informišu o svom stanju i pomažu im ako imaju slične probleme. Važno je steći znanja o zdravom životu i *upravljanju* svojom bolešću (Galson, 2009).

Naši sagovornici imaju hronične bolesti koje su česte u starijem životnom dobu. Jedan broj je imao ozbiljne zdravstvene probleme koji su najčešće uslovljavali hirurške intervencije. Međutim, ima ispitanika koji trenutno ne piju nijedan lek. Od bolesti se javljaju – povišen krvni pritisak, osteoporoza, kardiološki problemi, problemi sa štitnom žlezdom, karcinomi koji su operisani i sanirani, depresivni poremećaji, prelomi koji su uspešno sanirani uz rehabilitaciju, problemi sa kičmom, dijabetes, oboljenja disajnih organa...

„Imam spazmatični opstruktivni bronhitis.”

„Imam zdravstvenih problema, imam problem sa srcem.”

„Imam problema sa nogom, posle operacije i lekarske greške.”

„Dobrog sam zdravlja. Nisam na svu sreću do sada imao većih problema.”

„Imam povišen krvni pritisak, ali pijem lekove i sve je pod kontrolom.”

„Imao sam neke zdravstvene probleme, ali sam sada dobro. Strogo se pridržavam saveta lekara posle blažeg srčanog infarkta.”

„Nemam za sada zdravstvene probleme, ne pijem lekove.”

„Idem na kontrole, relativno sam zdrava, mada imam problema sa vena-
ma, ali to nije veliki problem. Ne pijem nikakve lekove.”

„Umrta mi je žena pre tri godine. Mnogo mi je bilo teško. Nisam znao šta
ću sa sobom i da li ću da preživim bez nje. Tada sam se lečio od depresi-
je. Pio sam lekove dve godine.”

„Imam anginu pektoris, išijas u poslednje vreme.”

„Za sada nemam ozbiljne zdravstvene probleme, vodim računa o sebi jer ne želim da opteretim svojom bolešću decu. Znam kako je bilo dok je muž bio bolestan.”

„Za sada sam baš zdrava, pijem samo lek za pritisak.”

„Imam problema sa srcem i imala sam pre deset godina operaciju debelog creva.”

„Relativno sam zdrav, imao sam jednu ozbiljnu operaciju. Dobro sam i vodim računa o svom zdravlju.”

„Pala sam i ozbiljno povredila nogu, par godina kasnije sam slomila kuk, ali oporavila sam se od svega dobro. Ipak, da nisam imala ove povrede, sad bih bila mnogo aktivnija.”

„Nemam veće zdravstvene probleme, ali imam početak osteoporoze.”

„Imao sam karcinom i izlečio sam se.”

„Imam neke zdravstvene probleme, povišen pritisak, ali pijem lekove.”

„Imam problema sa kičmom, na to je uticao i posao, radim neke vežbe kod kuće. Imam visok pritisak, pijem terapiju.”

„Nemam veće zdravstvene probleme, osim sa kolenom na jednoj nozi, idem na fizioterapiju.”

„Imala sam karcinom debelog creva i pre šest godina sam operisana. Izborila sam se karcinomom za sada. Ali sve ide iz glave. Sve probleme sam i ranije ostavljala kod kuće, a imala sam ih dosta. Tako sam i sada. Rekli su mi na ultrazvuku da je karcinom i nisam ni trepnula, šta sada, i odmah sam se odlučila za operaciju. Po izlasku iz bolnice kuvala sam, nisam toliko ni ležala. Nisam bila opterećena, išla sam na hemioterapiju. Bila sam psihički potpuno mirna. Sada živim potpuno normalno. Kažu može da bude ponovo, pa dobro, čovek od nečega mora da umre.”

„Imam reumatoidni artritis i imala sam težak period zbog bolesti. Potom sam počela zdravije da živim, da šetam, da se drugačije hranim i sada sam dobro. Regulisala sam sve ishranom i aktivnošću. Kod mene u frižideru nema suvomesnatog i majoneza.”

„Imam problem sa očima. Pijem lekove za pritisak, male doze. Puno se krećem, idem pešice, još mogu da potrčim za autobusom. Merim pritisak i telesnu težinu svakog jutra.”

„Tri puta sam operisao tri vrste raka. Sklon sam tome. Roditelji su mi umrli od raka. Ako se na vreme otkrije, ranim pregledima, može da se operiše. Ali mi ovo ne smeta da budem vedar, zadovoljan i uživam u životu koliko je moguće.”

„Često sam bila na bolovanju jer sam imala i imam niz zdravstvenih problema. Šlog, bilo je ozbiljno, ali sam se oporavila. Imala sam amebe, botulizam...”

„I danas imam zdravstvene probleme, bolove u predelu kičme.”

„Zdravstveno stanje mi je sasvim solidno.”

„Imam dijabetes, ali vodim računa o zdravlju.”

Za razvijanje strategija rane dijagnostike i prevencije hroničnih bolesti (somatskih i mentalnih) u populaciji starijih važna je procena funkcionalne nezavisnosti. Funkcionalna procena je zasnovana na povezanosti medicinske dijagnoze, funkcionalne sposobnosti i psihosocijalnih faktora. Korišćenjem različitih testova utvrđuje se stepen sposobnosti samostalnog obavljanja zadataka, potom uz korišćenje pomagala i na kraju uz asistenciju. Za sveobuhvatnu procenu važni su funkcionalni status, mentalno i fizičko zdravlje, ekonomski i socijalni uslovi, uslovi iz okruženja, kao i teškoće sa kojima se suočavaju negovatelji (Kulić i sar., 2013). Iskustva negovatelja iz zapadnih društava bila bi korisna u pravljenju programa pomoći i podrške porodicama sa starijima obolelim od Alchajmerove i drugih bolesti u Srbiji.

U Velikoj Britaniji oko dve trećine ljudi koji imaju demenciju žive u svojim domaćinstvima i većinu nege dobijaju od članova porodice. U SAD oko 80% ljudi koji su oboleli od Alchajmerove bolesti ima negovatelje. Broj negovatelja se povećava kako se povećava ukupan broj starijih. Starateljima iz porodice često je potrebna podrška da bi mogli da izdrže takvu vrstu posla. Ponekad se dešava da cela porodica dođe do stanja socijalne izolacije. Da bi se smanjio stres negovatelja, primenjuju se grupno i individualno savetovanje, edukativni programi, radionice. Istraživanje koje je rađeno u južnom Londonu nalazi da je starateljima dementnih osoba veoma korisna podrška volontera koji su ranije bili staratelji, tako da mogu da razmene iskustva i podršku i da bolje razumju i rešavaju problem (Greenwood *et al.*, 2013).

Naša ispitanica, klinički psiholog, smatra da je potrebna edukacija o starenju i negovanju starijih.

„Ja bih podržala psioedukaciju o starenju, ali i edukaciju članova porodice o procesu demencije. Moje iskustvo pokazuje da to porodica ne primećuje na vreme... Važno je funkcionisanje. Znam čoveka od 90 godina koji odlično funkcioniše.”

19. *Anti-age* medicina

„Trebalo da se pripremimo za društvo u kome neće biti starenja. Starenje je bolest za koju postoji lek” (Kesley, 1996, prema Gidens, 2007: 178).

Konstruišući starost kao medicinski problem, lekari su oblikovali kulturne ideale o starenju kao nečemu što je nenormalno, patološko i što zahteva lekarsku ekspertizu i poznavanje biomedicine. Danas se starost sve ređe prihvata kao nešto prirodno, a sve češće kao proces koji može da se uspori ili čak spreči (Gidens, 2007: 176). Još je u prednačnoj epohi prevencija starosti imala značajnije mesto od patologije. Tako su u Asirskim tablicama (700 godina p. n. e.) napisani načini kako da se tretira osedela i slaba kosa i spreči smanjenje oštine vida. U egipatskoj tradiciji (2900 godina p. n. e.) bilo je raznih lekova protiv bolesti starosti ili oštećenja od starosti. Jedan od recepata je – *kako postati mladić od starca* u kome se preporučuje određena smesa koja se maže na lice, a efekti su zatezanje kože i smanjenje bora. Takođe su se preporučivale dobre fizičke i umne navike, tople kupke i mazanja uljem. Hipokrat je proces starosti shvatao kao gubljenje toplote i vlažnosti, pa je stoga za produženje starosti preporučivao fizičke vežbe, umeren režim ishrane i vino. U antičkoj Grčkoj, žene su bile u nepovoljnijoj situaciji jer se smatralo da ranije stare, te tako u komediji *Plutus* „žene uvenu brže od muškaraca”, dok je stariji muškarac „iako sed kao ovca, očas mogao da se oženi mlađom ženom”. I u srednjem veku, na primer, u nemačkoj tradiciji, bilo je rasprostranjeno mišljenje da starice donose zlo i nesreću (Minoa, 1994).

Avicena (rani srednji vek), slično kao i Galen, smatra da su za *zastavljanje* starosti važni sledeći faktori: režim ishrane, fizičke vežbe, redovno izlučivanje tečnosti iz organizma. Rodžer Bekon (13. vek) bavio se pitanjima brige o starosti, usporavanja starosti, očuvanja mladosti, što je sve bilo moguće uz zdrav način života (ishrana, odmor, kretanje, vazduh,

strasti duha) još od mladosti. U 16. veku, lekari i filozofi se i dalje bave uzrocima starenja, ističući (kao i ranije) umerenost kao način usporavanja starenja i postizanja kvalitetnijeg života (Minoa, 1994).

Vraćanje mladosti je stari san čovečanstva, koji se pominje još u mitologiji, a najveća sreća je *večna mladost*. Mnogo vekova kasnije, čovek se i dalje *bori* protiv starosti novim, savremenim tretmanima.

Od osamdesetih godina, savremena medicina se razvijala uz pomoć tehnološko-naučne prakse i izmenjenog odnosa ponuđača zdravstvenih usluga i klijenata. Eru biomedikalizacije (Clarke, 2003, prema Joyce, Mamo, 2013) karakterišu: sve veća privatizacija biomedicine i profitabilne bolnice; proglašavanje sve većeg broja zdravih stanja rizičnim ili bolesnim; sve veća upotreba tehnologije u kliničkoj praksi; dostupnost mnoštva informacija putem interneta kojima se menja distribucija znanja.

Potreba za takvim medicinskim tretmanima uslovljena je i percepcijom starosti koja je u skoro svim društvima sledeća: vizuelno – prosečna kosa i bore, a psihološki – manje produktivna, aktivna i fleksibilna. Promene na telu su normalne u procesu starenja, ali im društvo pridaje negativna značenja i utiče na doživljaje gađenja i poniženosti. Starost je negativno pozicionirana u odnosu na diskurse produktivnosti, atraktivnosti i sposobnosti.

19.1 Prihvatanje *anti-age* medicine od žena

Kroz vekove je žensko telo predstavljalo simbol lepote i mladosti, a telo starice se smatralo pravom uvredom za čula (Minoa, 1994). Nažalost, i danas se posebno negativno gleda na starije žene. One se nazivaju *stari-ma* u ranijim godinama u odnosu na muškarce, zato što je fizički izgled žene važniji od izgleda muškarca, što utiče na njihovu marginalizaciju (Sontag, 1997, prema Carroll, 2007). Tako da je u društvima u kojima postoji starosna segregacija velika verovatnoća da će postojati i rodna (Thorne, 1993, prema Cameron, 2005).

Reklame kozmetičkih proizvoda protiv starenja znatno češće su namenjene ženama, radi odlaganja i usporavanja starenja, te tako podstiču potrošnju. Ali, s druge strane, prikazivanjem starih izbornih žena šalje se poruka mladim da na vreme počnu da „sprečavaju” starenje. Magazini za žene su prepuni *anti-age* proizvoda, preporuka za fitnes i revitalizaciju kože, memorije i seksualnog života. Reklame prikazuju penzionere dobrog izgleda, elegantno obučene, u punoj fizičkoj kondiciji, a takve slike poriču bolest, invalidnost i smrt, zbog čega Carroll (2007) ironično zaključuje da je bolje da starije žene zadrže fokus na sebi nego da se bave društvenim režimima moći koji ih dovode do marginalizacije i siromaštva. Tako i

Blagojević (2015: 38) smatra da je to vreme pobede veština nad znanjem. Znanje je suvišno jer nas ometa da se *savršeno prilagodimo* onome što se očekuje od nas. To je poruka za sve žene, starije i mlađe.

Studija zasnovana na narativnoj analizi – kako žene doživljavaju proces starenja (Field-Springer, 2012) ukazuje na to da je za ispitanice veoma važno prihvatanje normi koje im nameće društvo, a ukoliko ih ne ispune, osećaju krivicu i stid. Iz tih podataka je usledio zaključak da zdravstvene ustanove treba da imaju programe za rad sa starijim ženama, da čuju njihove priče, da im daju emotivnu podršku i edukacijom upoznaju sa različitim problemima koji mogu nastati u procesu starenja, od klimaksa do hroničnih oboljenja. Najviše je podrške potrebno upravo u tranzicionim fazama životnog ciklusa.

Nekim našim ispitanicama, koje su medicinski i farmaceutski stručnjaci, postavila sam pitanja o nezi i zdravom tretmanu kože u zreлом i starijem dobu. Naše ispitanice su govorile i o načinima na koje su postigle *dobar izgled i adekvatnu telesnu težinu*. Primetila sam da je većina ispitanica veoma lepog izgleda, ali pre svega dobrog raspoloženja, *veselog duha, smirene, otvorene i tople komunikacije, izgrađenog stava prema životu i starenju*. Optimizam, kontinuirana aktivnost i prihvatanje starenja kao normalnog procesa, koji usporava, ali ne zaustavlja ni u čemu, očigledno je dobar recept za lepotu tela i duha.³⁴

„Ja nisam za hirurgiju, ali sam za lepu negu. Možda bi laser bio koristan. Ali na to mora stalno da se ide. Treba ići kod kozmetičara, ali možete to i kod kuće, da dobro operete lice, stavite masku. Ja perem sapunom i hladnom vodom lice, kupujem solidne kreme. Treba birati ono što vam najviše prija. Ako je krema skupa, ne znači da je dobra. Žene treba da se doteruju, puno pomaže šminka. Nema lepe i ružne žene, samo doterane i nedoterane. Ja se šminkam.”

„Genetika je važna, ali podržavam antiejdž medicinu. I imala sam neke tretmane, malo hijalurona... Koristim vrhunsku kozmetiku. Veoma je važno da se negujete. Intenzivno sam počela posle 55.”

„Kad sam se ugojila, sa 65 godina, odlučila sam da krenem na sport.”

„Ne osećam se starom, tek planiram da radim.”

Kako ste uspeali da sačuvate takav izgled? „Na prvom mestu je genetika. Majka mi je preminula u 94, a izgledala je kao da ima 80. Idem kod kozmetičara, koristim neke kreme, ne posebno skupe. Vežbam kod kuće.”

34 Imala sam posebnu čast da upoznam ove žene. U lepoti njihovog duha bi svako uživao, a njihovom izgledu bi se mnogi divili. Svaki razgovor mi je pomogao da bolje razumem aktivno življenje posle 65. Koristi su bili trostruke: za nauku, za psihoterapijsku praksu i lično.

Kako ste uspjeli da održite takav izgled? „To je genetika, majka i otac su odlično izgledali. Idem kod frizera i na pedikir. Kupujem pravljenju kremu od naših farmaceuta bez konzervansa.”

Šta mislite o antiejdzing medicini? „Mislim da su vrlo važne ishrana i fizička aktivnost. Za preparate mislim da su više reklama. Može ponešto da se uzme, neki mineral, vitamin. Najbolje je pravilnom ishranom zadovoljiti potrebe.”

„Treba vežbati mozak, trenirati mozak, čitati. Nisam pristalica plastične hirurģije. Treba negovati kožu, mogu da se koriste kreme, ali ne znači da previše skupe nešto znače. Da se ode povremeno kod kozmetičara.”

„Inače vodim računa o sebi. Svako jutro se šminkam. Trudim se da budem doterana. Imam dobru kilažu, vodim računa o ishrani, ali sam nedisciplinovana jer i dalje pušim.”

„Trudim se da živim zdravo, ali je najvažnije kakva vam je psiha. Ako ste psihički zdravi, onda možete sve. Sve je u vama. Da li hoćete, a ne da li možete. Važna je zdrava ishrana. Nisam za dijete, ja sam za raznovrsnu ishranu.”

Poznato je da su od najstarijih vremena ljudi tražili *eliksir mladosti*. Vremenom su takve potrebe dovele do mnogih ekstravagantnih zahteva, koji su, pre svega, veoma profitabilni. Tako je ovo područje postalo poznato kao antiejdzing medicina, koje inače podržava medicinski establišment (Dominguez *et al.*, 2009). Kroz proces socijalizacije nekadašnji *baby-boomers* (sada stariji), s jedne strane, teže prihvataju starost kao neizbežan proces menjanja tela, a s druge, naučeni da troše, danas predstavljaju „nova tržišta” za farmaceutsku industriju, kao što se i mnogi časopisi iz poslovnog sveta bave privlačenjem upravo te, sve brojnije populacije (Joyce, Mamo, 2013, Gidens, 2007).

Antiejdzing medicina podržava model uspešnog starenja, oblikujući popularnu koncepciju upravljanja i kontrole starenja. Bruks (2010) je istraživao ženske stavove o antiejdzing tehnologiji i ustanovio da postoje veze između individualizma, očekivanja, potrošačkog kapitalizma i uspešnog starenja. Za mnoge žene uspešno starenje znači ne samo održavanje zdravog, aktivnog tela putem ishrane i vežbi, već i mladalačko telo i lice, putem operacije i injekcija. Međutim, fokus samo na telo, u toku života, kao i u starosti, izloženo je mnogim kritikama, kao što je da osmišljavanje sopstvenog postojanja kroz savršenost tela i zdravlja uništava bogatstvo doživljavanja samoga sebe, do potpunog robovanja idealima telesnog zdravlja i iscrpljujućim ritualima (Moris, 2008, Bodrijar, 1991, Salecl, 2014, prema Sedmak, 2014).

19.2 Medikalizacija seksualnosti starijih

Gerontolog Edvard J. Steiglitz (1949, prema Marshall, 2012) savetovao je starije muškarce i žene da prihvate umanjene libida kao prirodan proces i da se mirno suoče – *oslobode od previranja*, dozvoljavajući sebi veće i dublje uživanje u drugim lepotama života.

Međutim, saveti ostaju, ali su očekivanja drugačija. Dugo postojeći stereotipi o aseksualnim seniorima sada se menjaju. Seksualna funkcionalnost starijih se očekuje i smatra pokazateljem zdravlja, dok uticaj na tu promenu svakako ima porast industrije medikamentata i terapija. Pozitivna slika o seksualnosti starijih je napredak u odnosu na ranije poglede, ali treba biti oprezan u vezi sa preteranom medikalizacijom da bi se napravili „seksualno uspešni seniori”.

Nedavno je započet talas interesovanja za seksualnost starijih, dok su sve ranije studije seksualnog ponašanja isključivale starije ispitanike. Tako, u proteklih nekoliko godina, broj objavljenih studija koje se bave istraživanjem seksualnosti naglo raste. Psiholog Eli Coleman, bivši predsednik Svetske asocijacije za seksologiju, ukazuje na to da je povećana dugovečnost ključni faktor koji je doprineo „novoj seksualnoj revoluciji”. Pošto ljudi sve duže žive, onda su i duže seksualno aktivni, što je uslovalo povećanu potrebu za pomoćnim sredstvima radi održavanja seksualnog funkcionisanja. Uz pomoć biomedicinskih intervencija, i za muškarce i za žene podjednako, starenje više neće značiti *penzionisanje seksualnog ponašanja* (Marshall, 2012).

Sve to treba posmatrati i sa stanovišta promovisanja biomedicine i potrošačkog marketinga za starije, koji su čvrsto i jasno povezani sa koncepcijom *novog starenja*. Tako se 1998. pojavio prvi preparat u SAD – *viagra 1*, koji je otvorio *novu eru u seksualnosti*, značajnu za osobe u srednjem i starijem dobu, ukazujući na to da su seksualni poremećaji farmakološki izlečivi i da je „seksualna korekcija uz pilule moguća”. Tako su i žene u srednjim godinama dugo bile u žiži farmaceutskih interesa zbog menopaule i nastojanja da se *ispravi* nedostatak estrogena.

Uspeh *viagre* i drugih intervencija povezuje se sa izraženom starosnom diskriminacijom u SAD. Velika finansijska dobit od takvih preparata i raznih intervencija moguća je samo zato što se stara tela ne smatraju „normalnim” (Loe, 2004, prema Joyce, Mamo, 2013). Kulturni aspekti potrošnje su vidni i u slučaju *anti-age* proizvoda, koje karakteriše propagandom izazvana potreba za proizvodom. Potrošačku kulturu ne razvijaju samo proizvođači (interes za profitom), već i društveno okruženje. Masovna potrošnja svakako uključuje različite stilove potrošnje u različitim

društvenim grupama, zbog čega može da se govori o potrošnji kulture (Cvejić, 2011).

USAD je 2008. u procesu razvoja bilo oko 2.000 lekova za lečenje „bolesti starenja“, od kojih je 29 bilo namenjeno lečenju seksualne disfunkcije (*Pharmaceutical Research and Manufacturers of America*, 2008, prema Marshall, 2012). U nedavnim studijama se procenjuje da je trenutna vrednost *anti-age* tržišta 162 milijarde dolara i pretpostavlja se porast od 11% do 2013. godine. Posebno su razvijene intervencije za tretman zglobova i kostiju, demencije, seksualnih disfunkcija, metaboličkih poremećaja i koronarne bolesti.

Oblast „protiv starenja“ je veoma kontroverzna i obuhvata širok spektar različitih pristupa, metoda i ciljeva, od kozmetičkih intervencija usmerenih na vizuelno mladi izgled, preko dijetetskih suplemenata i hormonskih terapija za prevenciju *bolesti starenja*, do biotehnoških intervencija usmerenih na usporavanje i zaustavljanje starenja (Schweda, Marckmann, 2013). Antiejdzing intervencije mogu da dovedu do ozbiljnih problema. I dalje popularni tretmani protiv starenja podrazumevaju upotrebu ljudskog hormona rasta (HGH). Nedavna metaanaliza je pokazala da su promene u telu i stopa neželjenih efekata visoki, a najozbiljniji je karcinom. Drugi sporedni efekti su povećanje krvnog pritiska i nastanak dijabetesa (Dominguez *et al.*, 2009).

Javna potražnja za medicinskim intervencijama koje obećavaju duži, zdraviji, aktivniji i atraktivan život u poslednjih deset godina naglo je porasla, a sistemi javnih zdravstvenih ustanova obično ne pokrivaju te usluge i proizvode. U mnogim zemljama se smanjuje javni budžet, dolazi do demografskih promena i visoke stope nezaposlenosti, što sve zajedno utiče na smanjenje javnih zdravstvenih resursa. Tako jedan broj ljudi može da priušti takve proizvode na slobodnom tržištu, dok oni koji ne mogu zavise od toga šta je ostalo u *katalogu* javnih usluga.

Nejednak pristup uslugama protiv starenja mogao bi ozbiljno ugroziti već postojeću nejednakost među starijima. Upravo tehnološke inovacije pokreću pitanja moći i neravnopravnosti. Medikalizacija starenja je povezana sa reklamom i tržišnim interesima, a ne sa brigom za starije i poboljšanjem zdravlja i funkcionisanja. Tako neki istraživači tvrde da uravnotežena ishrana i umereno vežbanje ostaju danas jedini dokazani izvor mladosti (Dominguez, Barbagallo, Morley, 2009).

20. Savremena tehnologija čiji je cilj lakše starenje

Jedan od važnih ciljeva javnog zdravlja u savremenim društvima je promoviranje i održavanje zdravlja i blagostanja starije populacije. Veliki broj starijih osoba želi da ostane u svojim domovima u starosti, tako da su *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) bezbedno starenje definisali kao: sposobnost da se bezbedno živi u sopstvenoj kući i zajednici, samostalno i udobno, bez obzira na godine, prihode ili nivo funkcionalnosti (<http://www.cdc.gov/healthplaces/terminology.htm>).

Upravo da bi se starenje olakšalo, važna je primena savremene tehnologije i pronalaženje najboljih načina da se poboljša pristup novim tehnologijama. Korišćenje savremenih tehnologija podrazumeva finansijske resurse i edukaciju, ali može bitno da utiče na smanjenje javne potrošnje za zdravstvene usluge i smeštaj u ustanove socijalne zaštite.

Pomoću savremenih tehnologija, osim kontakata sa prijateljima i rođacima, omogućava se i angažovanje u društvenim organizacijama, edukacija iz dijetetske oblasti i fizičkih aktivnosti, pravljenje medicinskih podsetnika, volontiranje, vožnja kola, kontrola zdravlja i bezbednosti... U pitanju je upotreba smart telefona, tableta, kompjutera, tehnološki unapređenih automobila, elektronskih zdravstvenih kartona, uređaja sa senzorima ugrađenim u kuće ili ispred kuća, GPS-a, samoparkiranja vozila (D'Ambrosio, 2012, Eby, Molnar, 2012; Molnar, Eby, Miller, 2003; Ghosh, Lindeman, Ratan, Steinmetz, 2014; Kang, Mahoney, Hoenigh, Hirthet *et al.*, 2010; Lindeman, 2012, prema Satariano *et al.*, 2014). Postoje uređaji, koji mogu da se ugrade u odeću, pomoću kojih se prate određene funkcije, na primer, rad srca i bezbedno kretanje.

Većina naših ispitanika koristi kompjuter ili tablet u radu (u pitanju su honorarni poslovi) kao i kod kuće, radi edukacije, elektronske pošte, zabave, komunikacije sa prijateljima i decom, posebno putem Skajpa ako deca žive u inostranstvu. Skoro svi imaju mobilne telefone, većina smart telefone jer im se isplati da koriste *Viber* za komunikaciju i internet usluge putem telefona. Neki čitaju novine na telefonu. Svi koji imaju kompjutere imaju internet u svojim stanovima. Skoro svi muškarci do 75 godina voze kola, kao i jedan broj žena, ali znatno manji. Kada idu na put, van Srbije, većina koristi GPS. Važno je posedovati i voziti kola jer to omogućava veću mobilnost i mogućnost da se brže zadovolje potrebe druženja, kupovine, posete lekarima i drugo, te su žene u ovom slučaju u lošijoj poziciji od muškaraca.

„Koristim kompjuter zbog Skajpa.”

„Sada je sve kompjuterizovano, a mi smo sve izračunavali, to je iskustvo, po meni, značajnije. Inače, koristim kompjuter. Vozim kola.”

„Koristim kompjuter za rad i zbog Skajpa.”

„Koristim kompjuter za rad.”

„Koristim kompjuter za rad i zbog različitih zanimljivih sadržaja.”

„Kompjuter sam koristio dok sam radio posle penzije, sad da se čujem sa ćerkom.”

„Koristim kompjuter na poslu i kod kuće.”

„Koristim kompjuter, pišem na njemu, šaljem mejlove, čitam tekstove, pretražujem...”

„Koristim kompjuter i za rad i za komunikaciju.”

„Koristim kompjuter, čitam novine na kompjuteru, tekstove koji me interesuju, knjige, dopisujem se putem mejla, takođe i čujem sa nekim ljudima preko skajpa.”

„Koristio sam kompjuter za rad, a sada ponekad igram poneku interesantnu igricu i čitam novine, a pogledam i neki film.”

„Koristim računar i za edukaciju i da gledam filmove i slušam muziku.”

„Koristim internet, imam svoj tablet da deci ne bih dosađivala i koristila kompjuter.”

„Dosta koristim internet, čitam šta me interesuje, igram malo igrice, tableć, pasijans.”

„Koristila sam kompjuter na poslu, sada ga koristim zbog Skajpa, kad treba nešto i kucam. Vozim kola i dalje.”

Gledanje televizije se smatra značajnom aktivnošću u populaciji od 82 do 100 godina. Važna je za strukturisanje svakodnevnog života, zadovoljenje potrebe za razmišljanjem i diskusijom sa drugima, što bitno doprinosi i socijalnoj integraciji starijih. Kada rad ili druge društvene aktivnosti prestanu da definišu granice vremena i prostora, televizija pomaže starijima da restrukturiraju svoj dan i održe korak sa dešavanjima. Zajedničko gledanje televizije naziva se *modernim kaminom*, kao mestom gde se sreću različite generacije (Östlund, 2010: 241). Televizijske slike poboljšavaju memoriju i sposobnost za komunikaciju osoba sa demencijom. Jedan od primera je gledanje emisija u kojima se predstavlja verska praksa, koja je značajna zbog lakšeg suočavanja sa stresnim situacijama (Norberg *et al.*, 2001; Nygard, 2004; Alm, 2003; Koenig, 1993, prema Östlund, 2010). Postoje i suprotna mišljenja, da gledanje televizije povećava nezainteresovanost starijih za druženje sa rodbinom i prijateljima. Ipak, treba uzeti u obzir da je u pitanju stara i najstarija stara populacija. Zbog svega toga, u medijima treba da se prikazuju različiti sadržaji zanimljivi za starije.

Istraživanje kulturnog kapitala porodica u Srbiji (Sekulić, 2010) uključilo je i povezanost između kulturne potrošnje, medija i tehnologije. Autorka zaključuje da je većina porodica dobro opremljena osnovnom tehničkom opremom, što im omogućava praćenje medija i različite vrste komunikacija. U odnosu na zemlje EU-27 (60%), u Srbiji je veći broj domaćinstava koji poseduju računar (73,4%). Ipak, mlađi (deca i njihovi roditelji) češće se informišu putem kompjutera (interneta) nego stariji članovi porodice (babe i dede). Najmanje su razlike u korišćenju televizije, gde i stariji i mlađi učestvuju sa oko 75%.

Upravo takva istraživanja su dokaz da neke programe, a možda i jedan poseban program, može da bude namenjen starijima, sa sadržajima koji mogu da preporuču seniori.

Svi naši sagovornici, neki češće, neki ređe, gledaju televiziju, filmove, političke i zabavne emisije, sport, muziku, edukativne emisije, naše ili strane. Svi imaju kablovsku televiziju, a neki prate programe na engleskom, na primer, BBC-ijeve vesti, ili na nemačkom... Mlađi stariji ispitanici imaju više aktivnosti van kuće, međutim i ispitanici preko 80 ne navode gledanje televizije i sedenje kod kuće kao aktivnosti koje su im važnije od drugih. Moguće je da za aktivne starije taj način provođenja slobodnog vremena nema značajno mesto. U razgovoru sam saznala da ispitanicima najviše smeta to što retko imaju priliku da gledaju dobre filmove na televiziji, kao i edukativne emisije koje bi se ticale zdravlja u starijem dobu. Filmovi su za njih uglavnom previše agresivni i nezanimljivi. Političkih emisija ima dovoljno, čak i previše, a sportske su procenjene kao najbolje. Diskusije sa članovima porodice i prijateljima, u toku nekih emisija ili posle njih,

ispitanici više vezuju za politiku i sport, a ispitanice više navode diskusije o dobrom filmu i edukativnim emisijama...

„Gledam televiziju.”

„Gledam televiziju, emisije koje me interesuju, poneki film.”

„Ponekad gledam televiziju.”

„Sada gledam televiziju kad mi se nešto dopadne, neka naša serija...”

„Gledam televiziju – filmove i političke emisije.”

„Gledam televiziju, volim neke političke emisije.”

„Gledam filmove na televiziji.”

„Gledam ponekad televiziju, mada retko.”

„Gledam i televiziju kada me nešto interesuje od emisija.”

„Gledam povremeno televiziju, koncerte ozbiljne muzike.”

„Gledam televiziju, posebno volim muziku i domaće filmove, ove agresivne ne.”

„Gledam televiziju, dnevnik, i po neki dobar film i utakmicu, volim tenis.”

„Gledam televiziju, uglavnom sport.”

„Sada ja gledam televiziju, volim sport i emisije o zdravlju.”

„Gledam televiziju, volim filmove bez titla na srpskom, zbog jezika. Volim političke emisije. Diskutujemo o tome.”

„Ne čitam novine, gledam na televiziji Prelistavanje.”

„Gledam povremeno televiziju, mada nema dobrih programa, možda dva strana.”

„Program je veoma loš. Najezda strašnih stvari, rijalitija, užasa, ne može da se pogleda dobar film.”

Na tržištu personalnih računara sve su zastupljenije osobe srednjih godina i stariji (od 55 i više). Upotreba računara, uključujući kompjutersku komunikaciju, naglo je porasla od 2000. u SAD i očekuje se nastavak rasta (Foks *et al.*, 2001, prema Stark-Wroblewski *et al.*, 2007).

Pregledom literature, iz ranijih godina, utvrđeno je da starije osobe koriste računare u velikom broju.³⁵ Razlozi za korišćenje su: ostajanje u kontaktu sa porodicom i prijateljima putem imejla, informisanje o zdrav-

35 30% vlasnika kompjutera starije je od 55 godina, a 23% od 75 godina. Računare poseduje 38% muških ispitanika u poređenju sa 23% žena (Marks, 1996, prema Jill, 1998).

stvenim problemima, pisanje, igranje igrica, upravljanje ličnim finansijama itd.

Osnovni razlog što 71% starijih ne poseduje računare je nepoznavanje rada na računarima.³⁶ Kursevi za obuku na kompjuteru za starije su u porastu, mada seniori uče i od svojih vršnjaka. Učenje korišćenja kompjuterske tehnologije je korak ka doživotnom učenju starijih, posebno kada imaju pristup internetu. Stariji se u sve većem broju edukuju u toj oblasti, a mogućnost korišćenja kompjutera povećala im je kvalitet života (Jill, 1998).

Upotreba interneta može da pomogne i u smanjenju osećanja usamljenosti i dosade, a time i pozitivno utiče na zdravlje starijih (Lai, Artur, Chau, 2004; Vright & Kueri, 2004, prema Stark-Wroblewski *et al.*, 2007).

U Sloveniji je, prema nalazima, oko 80% ispitanika (Kerbler, 2013) zainteresovano za korišćenje određenih elektronskih uređaja, odnosno ima pozitivan stav prema daljinskoj kućnoj nezi. Daljinska kućna nega omogućava starijim osobama da duže ostanu u kućnom okruženju i da žive nezavisno od pomoći drugih. Ipak, stariji imaju i negativne stavove prema toj vrsti usluga. Neki se plaše novih tehnologija, a nesigurnost izaziva mišljenje da će to sniziti njihovo kognitivno funkcionisanje i izazvati nesnelaženje, potom da će izgubiti privatnost i na kraju neverovanje da će im taj sistem omogućiti da produže život u sopstvenim stanovima i odgoditi institucionalnu negu.

Primena sistema sigurnosnog alarma u Sloveniji nije postigla uspeh, smatraju autori, zbog neadekvatne informativne kampanje, koja bi uključila i reči pozitivnog iskustva korisnika, kao i zbog niskog nivoa javne svesti o dobiti od tog sistema.

Ispitivanje upotrebe imejla u ruralnim oblastima SAD ukazuje na to da skoro 80% ne koristiti imejl kao metod komunikacije, a da su korisnici mlađi i bogatiji seniori (seniorke). Nije nađena značajna razlika po polu, ali žene više koriste internet nego muškarci. Više korisnika interneta i elektronske komunikacije dalo je odgovor da ima veći broj drugih aktivnosti u odnosu na nekorisnike, na primer, volontiranje i aktivnosti sa drugima, ali to nije bilo i statistički značajno. Imejl korisnici su prijavili viši nivo funkcionalne nezavisnosti, a pretpostavlja se da oni češće koriste nove tehnologije. Autori predlažu da se buduća istraživanja usmere na ispitivanje mogućih uzroka i posledica odnosa između tih dveju varijabli (Stark-Wroblewski, Edelbaum, Ryan, 2007).

36 U ovom istraživanju nađeno je da 33% anketiranih starijih, koji su u braku, imaju sopstvene računare, naspram 23% van braka. 53% vlasnika računara su visokoobrazovani, 22% ima višu školu, a 7% nije završilo srednju školu.

Da bi se napravili adekvatni tenički proizvodi, treba, pre svega, dobiti informacije od starijih o njihovim potrebama, željama i problemima. Potom se angažuju multidisciplinarni timovi (gerontolozi, kliničari, inženjeri, dizajneri...) sa svojim predlozima o potrebama starijih i neophodnim pomoćnim sredstvima kojima bi se olakšale komunikacija i različite aktivnosti. Takođe treba uključiti negovatelje i pružaoce zdravstvenih i socijalnih usluga.

Tehnološka sredstva svakako treba prilagoditi raznolikoj populaciji starijih osoba. Istraživanja o potrebama i problemima starijih predstavljaju dobru osnovu za programe i politike, čiji je cilj da se prevaziđu prepreke koje su mnogi od njih iskusili.

Za finansiranje i održavanje istraživačkog rada biće potrebna nova partnerstva i saradnja privatnih fondacija, istraživačkih instituta i univerziteta, zdravstvenih institucija, lokalne zajednice, državnih organa i tehničkih i tehnoloških kompanija (Satariano, Scharlach, Lindeman, 2014).

21. Religioznost i duhovnost u aktivnom starenju

U sociološkoj, psihološkoj, gerontološkoj i medicinskoj literaturi češće se istražuju efekti religije i spiritualnosti na zdravlje ljudi nego ranije. Ranije je bio dominantan stav da su efekti negativni, međutim noviji nalazi ukazuju na znatno složeniji odnos i na pozitivne efekte na fizičko i mentalno zdravlje. Takođe, u mnogim empirijskim istraživanjima, duhovnost i religija povezuju se sa zdravljem i blagostanjem starijih osoba.

Religija i duhovnost imaju mnogo zajedničkih karakteristika, kao što su: susret sa transcendentnim, lična transformacija, traganje za konačnim istinama ili stvarnošću (Seybold, Hill, 2001). Multidimenzionalnost religije i duhovnosti prikazana je u deset dimenzija, koje je ustanovila grupa stručnjaka (*Fetzer Institute and the National Institute on Aging – NIA*): religiozno-duhovna istorija, pripadanje, socijalna participacija, verovanja, vrednosti, posvećenost, iskustvo, privatno praktikovanje, osećanje podrške, motivacija za menjanje i poboljšanje relacija.

Duhovnost se definiše kao univerzalno traganje za smislom, povezanošću, energijom i transcendencijom. Duhovna briga zahteva otvorenost i poštovanje ljudskih bića, njihovih mišljenja, njihove unutrašnje realnosti, verovanja i pogleda na život i religiju (Rykkje *et al.*, 2013). Dirkem smatra da religija ima integrišuću ulogu u društvu, što znači da utiče i na psihički integritet pojedinaca. Stoga solidarnost između pripadnika jedne verske

konfesije predstavlja važan element individualnog psihičkog integriteta (Opalić, 2008: 180).

Verske zajednice omogućavaju razvijanje i širenje socijalnih mreža, koje su veoma važne u starijem dobu. Redovno posećivanje verskih obreda intenzivira fizičke aktivnosti – kretanje, šetnja, kao i socijalne – komunikacija, razmena iskustava i emocija, nalaženje novih prijatelja, ali i obaveze i odgovornost, a sve to utiče na pojačavanje doživljaja korisnosti. Religioznost i posećivanje verskih obreda pozitivno utiču na mentalno i fizičko zdravlje starijih osoba i mogu da uspore proces opadanja funkcionalnosti (Idler, 1987; Idler & Kasl, 1992, 1997, prema Hayward, Krause, 2013)³⁷.

Takođe prisustvovanje verskim obredima može da smanji stres, a učesće u religijskim obredima pojačava pozitivne emocije, optimizam i povezanost sa drugima kao i doživljaj da ste voljeni i vredni za druge (Benjamins 2004; George, Ellison, and Larson 2002; Hill *et al.*, 2005; Roff *et al.* 2005; Parker *et al.*, 2002, prema Park *et al.*, 2008). Istraživanja efekata religije i duhovnosti na zdravlje veoma su značajna za zdravstvenu negu (Seybold, Hill, 2001). Tako, na primer, ignorisanje duhovne dimenzije života lišava pacijente njihovog dostojanstva kao ljudskih bića (Raholm, Eriksson, 2001, prema Rykkje *et al.*, 2013).

Većina naših ispitanika sebe definiše kao običajne vernike, što bi značilo da slave slavu i odlaze povremeno u crkvu da upale sveću ili odnesu kolač na dan slave, kao i za neki veći verski praznik. Ipak, iako ne idu redovno u crkvu, osećaju se smireno, prijatno, opušteno i svima je odlazak u crkvu pozitivno iskustvo koje utiče na mentalno zdravlje. To je način da se osećaju *bliže* ljudima kojih više nema, da dožive nešto *posebno*, neku vrstu *smanjenja bola*... Neki idu u crkvu češće, i to na liturgije, i imaju veoma pozitivna iskustva.

„Kada sam bio mlad, nisam poštovao te tradicionalne vrednosti, a sada mi je to veoma važno. I moja je porodica bila religiozna, slavili smo slavu. Sada je većina pravoslavnog srpskog naroda u crkvi nedeljom. Upoznajemo se u crkvi nedeljom. Dođem sa komšijom i tako se upoznajemo sa drugima. Ima ljudi sličnih profesija, interesovanja, tako se prave poznanstva, pa i prijateljstva.”

„I sada slavim slavu, dolaze mi gosti. Sama spremam slavu. Nisam religiozna, može se reći običajno verovanje. Volim da odem u crkvu da zapalim sveću, ali ne bih mogla da kažem da sam vernik.”

37 Studija koja je u periodu od 11 godina pratila starije vernike koji često prisustvuju verskim obredima i učestvuju u organizacijskim aktivnostima i njihovo zdravstveno stanje ukazuje na niže nivoe fizičke disfunkcionalnosti.

„Religija je za mene veoma važna, samo sada su to postala preduzeća, a popovi voze džipove, to mi se zaista ne dopada. Poštujem crkvu i svačiju religiju, ali ne volim što je crkva počela da se meša u politiku. Odlazim u crkvu da upalim sveću mojim roditeljima, tada se osećam mirnije kao da sam ih videla. Odlazim na sve veće praznike u crkvu. Obeležavam slavu, a slavi je moj brat, ja odlazim kod njega, to je kao naša zajednička slava.”

„Išla sam često na groblje i u crkvu da zapalim sveću. To mi je bio jedini izlazak. Sad idem ređe, ali odem. Uvek smo slavili slavu i sada ja slavim. Verujem u Boga.”

„Odlazim u crkvu povremeno da zapalim sveću za zdravlje i za moju pokojnu ženu.”

„Uvek sam bila religiozna i imam poštovanja prema crkvi. Jednom godišnje se pričestim, upalim sveću kada su praznici, ali nisam od ljudi koji idu na liturgije stalno.”

„Religija je za mene stvar tradicije. Poštujem iz tradicionalnih razloga. Rasla sam pod uticajem babe, očeve majke, koja je imala izvanrednu logiku. Sećam se kako se baka krstila pred spavanje i govorila – ‘Pomozi Bože ako hoćeš, ako nećeš, kako hoćeš’.”

„Slavim slavu i ponekad odem u crkvu.”

„Religiozna sam, ali samo u smislu što zapalim sveću u crkvi i odem za Uskrs.”

„Idemo u crkvu svake nedelje, slavimo slavu. Ja sam vernik.”

„Idemo u crkvu jednom mesečno na liturgiju. Volimo to. To nam je poseban doživljaj, osećamo se lepo, opušteno...”

„Slavim slavu. Ja nisam neki veliki vernik, ali odlazim u crkvu, nekad, kad osetim potrebu, i postim. Kada mi je muž preminuo, potražila sam pomoć od sveštenika, ali nisam dobila ništa.”

„Ja sam religiozan čovek. To je u socijalizmu moralo da se krije, ali sada mogu da idem u crkvu kad hoću, i volim to, to mi znači, a naročito sad kad sam star i otkad nemam ženu. Umrla je pre tri godine. Mnogo mi je bilo teško. Odlazeći u crkvu kao da sam lakše preboljevao i kao da mi je nekako bila tu.”

„Verujem u Boga i slavim slavu.”

„Inače nismo veliki vernici, ali slavimo slavu.”

„Slavimo slavu, imamo puno gostiju. Mogao bih da kažem da je to običajno, a ne zato što sam vernik.”

„Prilično sam religiozan. Pravoslavni sam hrišćanin po rođenju, vaspitanju i ubeđenju. Odlazim na Svetu goru. Ima nešto u mom optimizmu,

mislim da on proizilazi iz vere. Za mene je to veoma važno. Mnogo volim Svetu goru, bio sam petnaest puta, svaki put u Hilandaru. Tamo se osećam kao da sam na drugom svetu. Kada se vratim, kao da dobijem krila, kao preporođen sam.”

Primećeni su značajni zaštitni efekti redovnih posećivanja verskih rituala na instrumentalne aktivnosti starijih.³⁸ Stariji mogu da intenziviraju svoje dnevne aktivnosti upravo angažovanjem u crkvi. Sve to utiče na aktivno starenje, dopunjavanje i osmišljavanje svakodnevicu (Park *et al.*, 2008).

Pomoć verske zajednice (Hayward, Krause, 2013) ima poseban značaj za ranjive grupe starijih, sa oskudnim materijalnim, socijalnim i zdravstvenim resursima. Mreže socijalne podrške zasnovane na verskoj grupi smanjuju rizik od daljeg razvoja invalidnosti u starijem dobu.³⁹

Verska podrška može da podstakne zdravlje i dostojanstvo starijih, posebno u poznijim godinama. Religioznost ne može da se odvoji od duhovnosti te se stoga preporučuje da medicinske sestre (negovateljice) starijim pacijentima u izvesnoj meri obezbede i duhovno staranje (Rykkje, Eriksson, Maj-Britt, 2013).⁴⁰

Zbog svega toga, treba intenzivnije istraživati uticaj religije na kvalitet života starijih i njihovih porodica. Pokazano je da religijska učenja i verovanja mogu pozitivno da utiču na dobre zdravstvene navike, a time i da preveniraju bolesti i invalidnost. Takođe, na osnovu dosadašnjih nalaza, ne treba zanemariti ni moguće smanjenje troškova zdravstvenih usluga. Zato se u studijama predlaže povećanje učešća verskih zajednica u organizaciji aktivnosti, brizi i pomoći starijima, ali time i njihovim porodicama i društvu.

38 Rezultati studije rađene u Engleskoj – Birmingham (N = 784).

39 Stariji vernici (N = 805 Afroamerikanaca i Amerikanaca) koji su imali neki stepen fizičke disfunkcionalnosti (invalidnosti) dobijali su značajnu podršku od pripadnika svoje konfesije, kako emotivnu, tako i materijalnu.

40 U pitanju je istraživanje (N = 30, starosti preko 74 godina) rađeno u Norveškoj u kojem je korišćena kvalitativna analiza.

22. Institucionalna podrška aktivnom starenju u Sjedinjenim Američkim Državama

Stara društva (Aging društva) nastala su zahvaljujući razvoju tehnologije i medicine. Tako je poboljšano zdravlje stanovništva u SAD. U prvoj polovini 20. veka smrtnost novorođenčadi je smanjena za 90%, a smrtnost majki za 99%. U drugoj polovini, životni vek se produžava, zahvaljujući napretku medicine u lečenju kardiovaskularnih bolesti. Takođe, treba navesti značajne napore da se poboljšaju kanalizacioni odvodi i da se prečiste plovni putevi. Napretkom poljoprivrede su omogućene stabilne zalihe hrane, dok je uvođenjem struje omogućeno hlađenje i grejanje. Važno je i efikasno prikupljanje i odlaganje otpada i smeća, prečišćavanje vode itd.

Iz toga je jasno da ekološki i kulturni faktori bitno utiču na ljudsko zdravlje. S druge strane, produženje životnog veka izazvalo je pojavu bolesti povezanih sa starenjem, kao što su demencija (Alchajmerova bolest), dijabetes, karcinom, artritis, osteoporoza, hronične opstruktivne bolesti pluća i druge, koje zahtevaju finansijsku podršku društva i institucionalnu brigu. Veoma ozbiljan problem, za koji mnogi stručnjaci smatraju da može da izbriše sve zdravstvene dobiti u poslednjih 50 godina, jeste gojaznost (Carstensen *et al.*, 2015). Inače, uzroci mnogih hroničnih bolesti su loša ishrana i neaktivnost.

Od stepena onesposobljenosti (invalidnosti), koja može biti manja ili veća u starosti, zavisice i vrsta potrebne pomoći. Većina Amerikana-

ca nije finansijski pripremljena za invalidnost u starosti. Tako je jednom broju starijih u SAD (oko 11 miliona) potrebna svakodnevna pomoć u domaćinstvu, u oblačenju, kupanju i kupovini. Ljudima od 65 do 69 godina potrebna je pomoć u obavljanju jedne aktivnosti, i to u 16% slučajeva, a onima od 90 i više u 75% slučajeva (Freedman, Spillman, 2014, prema Thomas, Applebaum, 2015). Broj starijih raste, pa će se i potrebe te vrste povećavati. Ukoliko se ne planira i ne urade programi promena i prilagođavanja, 2040. godine mogu da se pojave ozbiljni problemi jer će se, prema projekcijama, broj osoba sa invalidnošću udvostučiti.

Napravljene su neke promene, tako da dve trećine starijih dobija medicinsku negu u domovima za stare, ali je problem sa medicinskom negom u kućama jer je dobijaju samo osobe sa teškom invalidnošću. Članovi porodica su i dalje najčešći negovatelji svojih starijih. Razvijenije zemlje u SAD imaju i veću podršku vlade za finansiranje različitih usluga potrebnih starima, a finansiranje tehničke podrške smanjuje stopu institucionalizacije (Hahn, Thomas, Hyer, Andel, & Meng, 2011; Mitchell, Salmon, Polivka, Soberon-Ferrer, 2006; Mor *et al.*, 2007; Muramatsu *et al.*, 2007; Pande, Laditka, Laditka, & Davis, 2007; Thomas, 2014; Thomas, Keohane, & Mor, 2014; Thomas & Mor, 2012, 2013, prema Thomas, Applebaum, 2015).

Postavlja se i pitanje broja ljudi koji će se baviti poslovima nege. Da bi se unapredila i održala nezavisnost starije populacije, buduće politike treba da podrže razvijanje tehnološke pomoći, putem robotike, a posebno za starije sa invalidnošću i njihove porodice. Zato je za rešavanje tih problema dato sledećih šest preporuka: obezbeđenje dostupnosti usluga tehničke podrške i programiranja; povećanje dostupnosti podrške negovatelja i obuka za tu vrstu rada; rad na unapređenju baze podataka dobijene od korisnika o korišćenju tehnoloških sredstava; proširenje napora za merenje kvaliteta i ishoda u LTSS sistemu (koji sadrži podatke o zdravlju, funkcionalnosti, zdravstvenoj zaštiti itd.), uz sistematsko prikupljanje informacija o nivou i efektima nege, učešću, kontrolama i, generalno, blagostanju; nalaženje rešenja za finansiranje sistema LTSS; fokusiranje na radnu snagu – na ljude koji rade u zdravstvenoj zaštiti, domovima za stare, saradnicima u agencijama (Thomas, Applebaum, 2015).

Politike koje se bave starijima uključuju znanje o zdravom načinu života i primenu novih tehnologija u praćenju zdravlja, ali starije treba edukovati za upotrebu različitih aparata. Takođe, edukacija o fizičkim aktivnostima, kao neophodnim za zdravlje, treba da počne od predškolskog uzrasta, da bi se produžen životni vek očuvao, s obzirom na bolesti koje neaktivnost uslovljava.

Pozitivna uloga angažovanog življenja (Liffiton, Horton, Baker, Weir, 2012), izraz koji se koristi umesto angažovanog starenja, potcenjena je sve do danas u literaturi, iako povećanje broja starijih od 65 godina širom sveta postavlja pred društva ključne zadatke, kao što su prepoznavanje zna-

čaja pružanja pomoći starijima da održe zdravlje, tj. fizičko i kognitivno funkcionisanje, kao i angažovano življenje. Upravo te tri dimenzije obezbeđuju osnovu za aktivno starenje. Dobra organizacija slobodnog vremena, brojnost i kvalitet usluga Centara za rekreaciju i sport smatraju se važnim faktorima aktivnog starenja (Aldvin & Glimmer, 2003, prema Dube and Choyal, 2012). Nepostojanje dovoljnog broja institucija za zdravstvenu zaštitu, rehabilitaciju, rekreaciju i razonodu predstavlja značajan problem, uz već postojeće socioekonomske probleme i nedostatak socijalne sigurnosti (Ingle & Nath, 2008, prema Dube and Choyal, 2012).

Volontiranje starijih je važan činilac aktivnog starenja. Saznanja o psihološkoj dobiti od volontiranja dobijena od ispitanika u jednom istraživanju (Hong, Morrow-Howell, 2013), ali i od rukovodilaca programa, mogu biti empirijska osnova za razvoj programa i politika sa ciljem maksimalne dobiti za stare. Znači da program treba da uvaži fleksibilnost uloge – da bude prilagođen složenom životu starijih, uzimajući u obzir porodične događaje, potrebe za negom i funkcionalna ograničenja. Dobro je i da stare osobe dobiju neku kompenzaciju za rad u novcu ili robi, a značajni su i podsticaji u vidu materijalne nadoknade za benzin i obrok, besplatnih zdravstvenih usluga, povoljnih kredita, besplatne edukacije. Volonteri koji su imali veću emotivnu ili materijalnu dobit duže su ostali u poslu. Veoma se važnim pokazalo širenje socijalne mreže – upoznavanje sa drugim volonterima, razgovor, zajednički rad, saradnja sa osobljem, rukovodiocima programa. Autori predlažu da neprofitne organizacije treba da naprave što više programa za starije volontere. Međutim, nacionalna studija o neprofitnim organizacijama utvrdila je da mali broj tih organizacija ima programe i angažuje starije volontere.

Profesionalci koji rade sa starijim ljudima treba da se edukuju o pozitivnom starenju ili zdravom, aktivnom, vitalnom starenju. Iako je jasno da nisu svi stariji ljudi fizički zdravi, raste broj onih koji jesu i koji će duže živeti. Profesionalci takođe treba da smanjuju stereotipe i da posmatraju svakog pojedinca u kontekstu njegovih sposobnosti i postojećih problema. Usluge profesionalaca moraju da podrže upotrebu i razvijanje kreativnosti starijih. Takođe, treba razvijati pomagala i tehnologije, kako bi se starijima omogućilo da ostanu funkcionalni u svojim zajednicama sve dok to žele.

Vlade imaju vitalnu ulogu u stvaranju politika koje su važne za podršku i razvoj potencijala starijih ljudi. Treba izbeći nametanje politike koja se ne poklapa sa potrebama i željama starijih. Konkretno, politika koja se odnosi na zapošljavanje, stanovanje, prihod, prevoz treba stalno da se revidira kako bi se uklonile barijere za učešće u socijalnom i produktivnom životu (adekvatan javni prevoz, adekvatna javna sedišta i toaleti, prilagođene sale za vežbanje, kretanje po tržišnim centrima i drugo) (Hong, Morrow-Howell, 2013).

Na Konferenciji o starenju, održanoj u Beloj kući (*White House Conference on Aging*) 2015. godine⁴¹, zaključeno je da podrška i prijateljski odnos u zajednici prema starijima pozitivno utiču na njihovo zdravlje.

Zato su istraživane različite politike i prakse u zajednicama koje to mogu da omoguće. Lokalne zajednice su veoma važna mesta za starije iz nekoliko razloga: pretpostavlja se da su stariji najveći deo života proveli u svojoj lokalnoj zajednici i da su vezani za to mesto; manje je verovatno da putuju van zajednice da bi radili neki plaćen posao; češće imaju problem sa mobilnošću, te je stoga lokalna zajednica glavno mesto socijalne interakcije. *Dobro susedstvo* i postojanje poverenja važni su faktori za povećanje osećaja sigurnosti i boljeg fizičkog i mentalnog zdravlja (Yen & Anderson, 2012; Kim, Hawes & Smith, 2014; Greenfield & Reyes, 2014; Norstrand & Chan, 2014; Keysor *et al.*, 2010, prema Greenfield, 2015). S druge strane, mnoge lokalne zajednice u SAD nisu pogodne za promociju takvih ciljeva. U pitanju su društveni faktori, kao ekonomska nesigurnost, nedostatak vrednih uloga za starije, nedovoljno brige da se omogući bezbedno kretanje starijih – problem sa mobilnošću i socijalna izolacija (Scharlach & Lehning, 2013; Geller, 2009, prema Greenfield, 2015). Zato je pokrenuta inicijativa *pravljenje održivih zajednica*, koje bi imale univerzalan dizajn, ulice prohodne za starije, u kojima bi se gradili stanovi prilagođeni starijima i invalidima, sa uslugama tehničke podrške, a pristupačni ljudima sa fiksnim prihodima.

Ima zajednica u kojima su te ideje realizovane (Vašington, Boston, Njujork), ali je njihovo dalje širenje neizvesno. Iako je starenje individualna koliko i kolektivna briga, nema dovoljno systemske podrške i pitanje je da li će se te ideje na široj teritoriji SAD u skorije vreme realizovati (Greenfield, 2015). Takođe, negativni stereotipi o starijima opstaju. Najčešće se doživljavaju kao razmaženi, koji se ponašaju kao deca ili kao zahtevni, koji uzimaju više nego što zaslužuju. Svakako da i takvi stavovi utiču na neprihvatanje programa namenjenih starijima i verovanje da će novac uložen u njih povećati nacionalni dug, pa čak i da će nacija bankrotirati. Istina je da mali broj seniora u SAD spada u kategoriju bogatih, dok je 48% ekonomski ugroženo, posebno sledeće kategorije stanovništva: Latino i Afroamerikanci, neudate žene i najstariji stari. Jedno istraživanje koje je 2010. godine sprovela kompanija za životno osiguranje (*Allianz Life Insurance Company*) iznosi podatke da je samo 13% ljudi odgovorilo da smatra da će uspeti da sebi obezbedi *materijalno sigurnu starost* (Kingson, Checksfield, 2015).

41 Konferencije o starenju u Beloj kući održavaju se jednom u 10 godina od 1961. sa idejom da se konstruišu i poboljšaju programi namenjeni starijoj populaciji u SAD (Kingson, Checksfield, 2015). Misli se na ekonomsku sigurnost, koja je bila posebno važna u početnom periodu, pristupačniju medicinsku negu, socijalno osiguranje, do stvaranja lokalnih zajednica posebno prilagođenih potrebama starijih.

23. Institucionalna podrška aktivnom starenju (aktivnom življenju) u Srbiji i Beogradu

Srbija, u fazi globalne društvene transformacije, ne poseduje dovoljno resursa potrebnih za starije, tako da je visoka starost visokorizičan faktor za naše društvo (Milić, 2004). U Nacionalnoj strategiji o starenju (2006–2015) ističe se da je siromaštvo raspostranjenije među starijim građanima (čini 10,9% populacije starijih), dok je struktura njihove potrošnje niža a uslovi stanovanja lošiji u odnosu na celokupnu populaciju. Postoje problemi „na institucionalnom i instrumentalnom nivou zadovoljenja osnovnih potreba, kao i slabosti u ukupnom društvenom odgovoru na posledice starenja stanovništva” (Kozarčanin i sar., 2007: 12).

Značajan deo populacije trećeg životnog doba u Srbiji nema obezbeđene životne uslove koji pružaju neophodnu socijalnu sigurnost i odgovarajući kvalitet života. Većina starijih se ne oseća dovoljno bezbednim niti ima mogućnost da sebi obezbedi aktivan život primeren sopstvenim sposobnostima i afinitetima, čemu doprinosi i visina penzijskih i drugih redovnih primanja. Sužene su mogućnosti za ostvarivanje prava iz zdravstvene zaštite, a najsiromašnijim kategorijama ljudi trećeg životnog doba direktno su ugroženi zdravlje i život zbog nemogućnosti da nabave i plate, za njih skupe lekove i da koriste određene zdravstvene usluge. Većina sta-

rog stanovništva, osim velike deficitarnosti gerontoloških kapaciteta i neravnomerne teritorijalne razmeštenosti, nije u mogućnosti da koristi usluge (završni dokument Šestog gerontološkog kongresa Jugoslavije, 2002, izveštaj pripremila Jelena Predojević).

U Srbiji u oko 60% domaćinstava žive stariji (neki su bolesni ili sa invaliditetom). U domaćinstvima sa manjim brojem članova, nižeg obrazovanja, siromašnijim, žive stariji i bolesni i, obrnuto, bogatija domaćinstva, sa većim brojem i obrazovanijim članovima, imaju manji broj starijih i bolesnih jer su u mogućnosti da svoje starije članove zbrinjavaju na druge načine (privatni domovi, nega u drugim domaćinstvima...). Svakako, jedan broj starijih su zdravi i mogu da se brinu i o sebi i o svojim članovima domaćinstva ili članovima koji žive odvojeno (na primer, čuvajući unuke ili materijalno pomažući decu). Ipak u skoro dve trećine domaćinstava stariji u svojim porodicama nalaze ili jedini ili prvi od nekoliko oslonaca (Milić, 2004).

Problem u Beogradu je korišćenje gradskog prevoza, a prednost u odnosu na starije koji žive van Beograda predstavlja razvijena zdravstvena zaštita, smatraju ispitanici iz jednog istraživanja (Komatina, 2004). Oni navode da život u manjim sredinama omogućava češće kontakte, druženja i bliskost. Iako govore o razvijenoj mreži socijalne zaštite (smeštaj u domove za stare, klubovi penzionera, pomoć gerontoloških domaćica), ne vide je kao dovoljno dostupnu i adekvatnu. Najviši nivoi strepnje, neizvesnosti i nesigurnosti povezani su sa materijalnom egzistencijom, a potom sa pravovremenom i adekvatnom zdravstvenom negom. Zaposlenje više nije sigurno, te stariji zbog toga penziju vide kao rasterećenje i olakšanje. Žene lakše prolaze kroz tu fazu životnog ciklusa jer se kontinuitet mnogih uloga nastavlja, za razliku od muškaraca. Visokoobrazovani ispitanici češće nastavljaju da rade posle penzije. Volonterskog rada nema.

U drugom istraživanju (Pecija Urošević, 2006), stariji su kao najveće probleme istakli pre svega siromaštvo, kako lično, tako i u društvu (oko 60%), bolest i nemoć (58%), usamljenost i dosadu (14%), zbog čega treba angažovati sve sisteme društvene zaštite, a posebno socijalni i zdravstveni sistem (Pecija Urošević, 2010). U istraživanju *bezvoljnog društva*, koje je obuhvatilo i planove za popravljjanje uslova života, penzioneri su prema društveno-ekonomskom kriterijumu svrstani u grupu *bez plana* i čine najveći procenat u grupi *besperspektivnih* (47,7%). Male penzije, iako redovne, autor vidi kao jedan od značajnih uzroka stanja „reznacije i predaje” (Mitrović, 2015).

Naši ispitanici su opisali lične probleme i istakli najčešće probleme sa kojima se suočavaju njihovi vršnjaci: male penzije i finansijski problemi, nemogućnost nalaženja dodatnog posla i volonterskih aktivnosti, visoke

cene za rekreativne aktivnosti i izlete, nedovoljna briga socijalnih i medicinskih institucija, nedostatak terapijske pomoći za uspostavljanje boljih odnosa sa članovima porodice, nedostatak raznovrsnih edukativnih programa koji bi uključili i potrebe starijih građana, nedovoljna zainteresovanost medija za potrebe starijih, kao i *pažnja i poštovanje* građana i društva. Neki ističu da mladi žive lošije od penzionera, da oni bar imaju neki stalan finansijski priliv mesečno, a mladi nemaju ni to. Zato većina ispitanika pomaže ili izdržava svoju decu. Ispitanici, za sada, nemaju teške zdravstvene probleme i svi su pokretni, u granicama svojih mogućnosti veoma aktivni, te stoga nisu navodili mnoge druge probleme koji mogu da prate proces starenja, o kojima saznajemo iz literature.

„Imam utisak da nema dovoljno tolerancije prema starijima kod nas, mislim da domovi nisu rešenja, stari treba da ostanu u svojim kućama, da o njima brinu ljudi koji su za to plaćeni. Penzije su nikakve, to je veliki problem, ovakve usluge ne možemo da platimo. Važan je solidan materijalni status i dobro bi bilo da stari ne zavise ni od koga. Ja sam stambeno obezbeđena, ali sa mojom penzijom ne bih mogla sama da preživim.”

„Penzioneri u Srbiji u velikom broju žive loše zbog jako malih penzija. Dobro je onima koji su radili u inostranstvu ili onima koji su nešto nasledili i imaju ušteđevinu. Neke pomažu deca, ali rekao bih da češće mi pomažemo deci. Bilo bi dobro da stari imaju para da plate stručne osobe da brinu o njima. Za dom je takođe potrebno najmanje 35.000 din. Potrebno je više edukativnih emisija o problemima koje imaju stari i načinima kako da ih reše i kojim institucijama da se obrate. Ozbiljni problemi čekaju mnoge.”

„Živimo skromno. S obzirom na to kolike su nam penzije, nama je svaki izdatak suvišan. Najveći deo penzije se daje na lekove, a sve ostalo, posle, da li imaš da jedeš ili nemaš, nije ni bitno.”

„Što se države tiče, bilo bi dobro da rast penzija bude u skladu sa troškovima života, da postoje neki popusti za banje za penzionere.”

„Penzioneri u Beogradu žive loše, male su penzije i meni su oduzeli 4.000 din. To se dosta oseti u mom budžetu jer mi je ćerka još student. Više bi se družili penzioneri da imaju para, oni su na margini ovog društva, a izdržavaju porodice. Ja bih vrlo rado radila nešto sada, ali se nude neki fizički poslovi, a to ne mogu. Država prvo treba da poveća penzije, da se povede računa o penzionerima, da se domovi za stare proveravaju, otvarani su nelegalno. Treba da budu pristupačnije cene domova. Društvo treba da dotira, znači onaj ko ima penziju 20.000 može da umre kod kuće.”

„Novac je problem svim penzionerima. Muž ima solidnu penziju, ali mu oduzimaju dosta.”

„Penzioneri u Beogradu i Srbiji imaju velike finansijske probleme. Male su penzije. Teško onima koji nemaju neku uštedevinu. Mnogi pomažu deci, a nemaju ni za sebe. I kada se organizuju neki izleti preko raznih udruženja, oni su skupi. Zaista država treba nešto da preduzme, ne znam kada će.”

„Penzioneri u Beogradu sigurno oko 70% žive loše zbog malih penzija. Moji prijatelji, koji nemaju para, mislim da se osećaju jako loše, a posebno kada moraju da pozajmljuju novac. Oni to ne pričaju često, da me ne opterećuju, ali ja to vidim. Oni koji imaju problema sa decom treba da se obrate stručnjacima, a ne znaju gde i kako. Neki daju za lekove preko 5.000 mesečno. Nema šansi da odu negde van Beograda. Država će morati da počne ozbiljnije da se bavi starim ljudima.”

„Danas neki penzioneri imaju finansijske probleme. U Beogradu u krugu u kome se ja krećem penzioneri žive solidno. Uštedevina je važna. Ima i onih koji sastavljaju kraj sa krajem. Mladima je teško.”

„Penzioneri u Beogradu, a tek u manjim gradovima u Srbiji žive loše. Zamislite u selima na primer, znam neke, pa to je tužno. Imaju oni neke bašte, njive i hranu, ali težak je to život. Čak se i ne žale, sramota ih je da pričaju da ne mogu da kupe pristojne cipele. O banji nema priče. Nije novac jedini važan, ali bojim se da u starosti treba imati za lekove, lekare, a jednog dana i za pelene za odrasle, koje su preskupi.”

„Ja nemam materijalne probleme, ali znam mnogo Beograđana koji ih imaju. Koliko god ne mislimo da je novac najvažniji, moramo da priznamo da je bez njega nemoguće hraniti se kvalitetno, kupovati lekove, izaći negde na kafu, ručak, otputovati. Ljudi se trude da žive aktivno i da osmisle svoj život na najbolji mogući način i sa malo para. Uspevaju, ali bi bilo sve lakše i bolje da imaju. Domovi za stare, mislim privatni, preskupi su. Neki bolji strani lekovi takođe. Kućne pomoćnice takođe. Odnos mnogih zdravstvenih radnika prema starima je omalovažavajući i pitaju se šta ima da se dalje leče... u tim godinama. A starom čoveku sve to treba. Država bi trebalo ozbiljnije da počne sa rešavanjem ovih problema.”

„Živeo sam u Torontu... Tamo je odnos prema starijima drugačiji. Ovde kad te vide, a ti imaš 80 godina, kažu – ne isplati se lečiti ga. U Kanadi se za čoveka od 90 godina bore. I ja sam došao sa ovim mišljenjem iz naše zemlje, pitao sam se šta ima da se bore za njega, a lekari kažu – i on želi da živi. Oni to zaista misle. Ja sada razmišljam drugačije, ali to sam naučio u drugoj zemlji u kojoj se stariji poštuju i odnos prema mladima i starima je isti. Kod nas nije tako, to treba da se menja. Treba da se priča na televiziji, da piše u novinama više nego do sada.”

„Osećam se ponekad loše kad odem kod lekara jer imam utisak da smo im mi stari jako dosadni i naporni. Čula sam u čekaonici kako pričaju

neke mlade žene kako dolazimo samo da izmerimo pritisak i pričamo sa lekarima jer nemamo sa kim. U mom slučaju je to daleko od istine. Nikada ne bih otišla u dom zdravlja da ne moram da uzmem recepte za više lekova koji su skupi i uz recept. Baš sam bila razočarana takvim stavom prema svim starim ljudima.”

„Odnos mladih prema starima u Beogradu je nažalost više loš nego dobar. To primećujem na raznim mestima. Kad uđem u prodavnicu, u dom zdravlja, apoteku, a posebno u autobus. Čujem često – gde će u ovo vreme kad je gužva. Teško je to čuti. Nije lepo. Sve njih čekaju ove godine. Volela bih da ima više razumevanja za nas stare.”

„Mala mi je penzija. Ja i žena nemamo zajedno 60.000. Situacija u državi je loša i malo para imamo. Nesređena je situacija u državi. Gde god odeš, u bilo koju administraciju, imaš problema, nisi ni u šta siguran danas.”

„Nisu mi uplaćivali radni staž, to se može u državi bez zakona, čak nisam dobio ni iz državne firme papire za četiri godine staža. Tako da mi je penzija jako mala. Osećam se baš loše. Da nemam porodicu, vratio bih im penziju. Ovo je ispod dostojanstva jednog čoveka. Ne možeš ništa. Nama trebaju moralne vrednosti, ko god dođe na vlast, ne vredi nam.”

„Ovaj sistem u našem društvu nije dobar. Ljudi bi trebalo da rade prema svojim mogućnostima. Tako bi i za penzionere bilo dobro da mogu da rade sa skraćenim radnim vremenom, ali to je teško ostvarljivo sada.”

„Bilo bi dobro da penzioneri, koji mogu i žele, imaju mogućnost da rade. Ja se zalažem i za volontiranje i za plaćen rad.”

„Država treba da poveća malo penzije. Život je skup, struja, komunalije, a tek lekovi. Gledam stare žene kako idu na pijacu, jedva hodaju, treba neko da im pomogne, sigurno nemaju nikog i usamljene su.”

„Nama su finansijski problemi kočnica za mnoge aktivnosti. Teško je pomiriti se sa tako lošom situacijom. Moraju prvo da se zadovolje osnovne potrebe da bismo mogli druge.”

„Volela bih da više putujem, ali mi penzija to ne dozvoljava. Mogu jednom godišnje. Problem je zaista novac, inače bih često putovala.”

„Za penzionere koji žele da nastave da rade treba država da obezbedi neke poslove sa skraćenim radnim vremenom.”

„Ne bi bilo loše da sada imamo više para, onda bismo više putovali.”

„Penzioneri u Beogradu žive različito, neki izdržavaju decu, pa ne mogu da žive kao ja. Ali uvek može da se otkine od nečega za neko lično zadovoljstvo.”

„Moji drugari nemaju materijalne probleme, meni je žao mladih ljudi koji nemaju posao, mada sada penzioneri pomažu, kao i ja, ili izdržavaju

unuke. Solidna penzija je 40.000, a ako i muž ima penziju, nema šta više da se traži. Pa mladi nemaju toliko para.”

„Danas penzioneri izdržavaju i svoju decu, a nekad i unuke, ovlašćuju decu da im podižu penzije, nekada i ne znaju kolika im je penzija. A država uzima i penzionerima od i ovako malih penzija. Ali je još gore što mladi rade za 15.000. Ima mnogo socijalnih problema.”

„Život penzionera može da bude kvalitetniji, kad bi nam organizovali pogodnosti kao po nekim opštinama u gradu. Opština Novi Beograd je organizovala za svoje penzionere, koliko sam informisana iz javnih medija, kojekakva dešavanja i putovanja i popuste... Ja bih išla, kad bi imali to sve. U selu nema biblioteke, prodavnica jedna... Roda, Maxi, to je za Beograđane. Mi na selu, mi smo uskraćeni za takve stvari. Bilo bi lepo kad bi imali neku biblioteku da pročitaš neku dobru knjigu.”

„Penzionerima u Beogradu treba više para, ali zato što mnogi ne žive sami, nego izdržavaju decu. Da živim sama, bilo bi mi dovoljno, ovako nije.”

„Kada bi se u ovoj državi nešto promenilo, mogli bismo kvalitetnije da živimo.”

Beograd ipak sada, u odnosu na ranije periode, ima razvijen model lokalne socijalne zaštite, prema kome stariji imaju prava na: jednokratnu finansijsku pomoć u teškim egzistencijalnim situacijama, korišćenje usluga dnevnih centara, servisa pomoći u kući, smeštaj u ustanovu socijalne zaštite ili drugu porodicu, privremeni smeštaj u prihvatilište, besplatan obrok u narodnoj kuhinji (za najsiromašnije starije, korisnike socijalne pomoći i druge koji nisu u mogućnosti da pripreme obrok) i 17% veću socijalnu pomoć u odnosu na druge gradove zbog viših troškova života u Beogradu (Pecija Urošević, 2006).

U okviru Nacionalne strategije o starenju (2006–2015), u Izveštaju o aktivnostima u Republici Srbiji na sprovođenju Regionalne strategije za implementaciju (RIS) Madridskog međunarodnog akcionog plana za starenje (MIPAA), izloženo je deset obaveza. Ističe se neophodnost bavljenja fenomenom starenja na nacionalnom nivou u svim sektorima Vlade Srbije pokretanjem integrisanog procesa prilagođavanja socijalnim i ekonomskim posledicama starenja. Kvalitet života starijih bi moglo bi da poboljša sledećih deset obaveza: *participacija starijih građana, promovisanje pravednog i održivog razvoja, prilagođavanje sistema socijalne zaštite, prilagođavanje tržišta rada, podsticanje doživotnog obrazovanja, kvalitetan život i održanje nezavisnog načina života, unapređivanje ravnopravnosti polova, obezbeđivanje podrške porodicama sa starijim članovima i unapređenje međugeneracijske solidarnosti, implementacija i praćenje ostvarivanja Strategije.*

Trenutno su aktuelna četiri programa za starije, koja finansira Evropska unija. Tako je Međunarodni dan starih (1. oktobar) u Srbiji 2014. godine obeležen ovim programima u okviru EU „Exchange”: „Ruka koja pomaže”, „Mi brinemo o starima”, „Briga o starima – uzvratanje usluge”, „Pomoć u kući za stare” (<http://europa.rs/projekti-eu-namenjeni-najstarijima-obelezavaju-medunarodni-dan-starih-lica-u-srbiji/>).

U Beogradu funkcioniše Univerzitet „Treće doba” (ukupno tri), koji ima važnu ulogu u edukaciji i organizaciji svakodnevice starijih i nudi im desetak programa (slikarstvo, muzika, kursevi stranih jezika, posete kulturnim događajima itd.). Celoživotno učenje i poboljšanje njegovog kvaliteta veoma je značajno za starije, ali je ostvarljivo uz finansijsku podršku društva (Medić, 2012).

Primer dobre prakse predstavlja i Olimpijada sporta, zdravlja i kulture *trećeg doba* u Srbiji.

Olimpijada se održava od 2008. godine, svakog 1. oktobra, na Međunarodni dan starih, a 2011. je dobila naziv Olimpijski pokret *trećeg doba* Srbije. U početku je bilo pet takmičarskih disciplina, koje su kasnije proširene. Sve su održane u Sokobanji, dok se 2015. priprema održavanje u Vrnjačkoj Banji. U proseku učestvuje oko 1.000 osoba. Broj se povećava svake godine i uvode se novi sadržaji. Uključuju se i osobe sa posebnim potrebama. Problem je što hoteli ne mogu da pruže određene vrste usluga, neophodne za smeštaj osoba sa posebnim potrebama, što sprečava jedan broj starijih da prisustvuju i takmiče se. Troškove za put i boravak delimično finansiraju opštine iz gradova ili sela iz kojih dolaze ispitanici, a sponzori su i sami učesnici. Tom značajnom događaju počeli su da se pridružuju stariji iz drugih zemalja bivše Jugoslavije, kao i iz inostranstva.

Olimijada je na Ministarskoj konferenciji Evropske unije procenjena kao jedan od najboljih primera dobre prakse u Evropi i podržana je od Komisije za ekonomska i socijalna pitanja Ujedinjenih nacija. „Olimpijada podržava i realizuje određene ciljeve Nacionalne strategije o starenju i Nacionalne strategije o sportu, odnosno sportsko-rekreativnim aktivnostima Vlade Republike Srbije, kao i Madridskog međunarodnog akcionog plana o starenju (MIPAA) i ciljeva Svetske zdravstvene organizacije” (Program za VIII olimpijadu sporta, zdravlja i kulture treće doba Srbije).

Prikazaćemo kratak rezime V olimijade.

Na V olimpijadi se takmičilo 656 učesnika. Broj žena se povećavao svake godine. Anketirani učesnici (2012), starosti od 50 do 97 godina iz različitih mesta u Srbiji, ocenili su najvišom ocenom Olimpijadu 2012. Istakli su sledeće motive za učešće, ovim redosledom: želja za druženjem; mogućnost upoznavanja drugih ljudi; ljubav prema sportu; mogućnost da

se nešto nauči; želja za putovanjem; prilika da se u nečemu istaknu. Učesnici su predložili i uvođenje novih disciplina: plivanja, ubacivanja lopte u koš, stonog tenisa, kuglanja, bilijara, badmintona, vajarstva... Na Olimpijadi funkcionise Zdravstveno savetovalište, održavaju se predavanja iz oblasti zdravstvene i socijalne zaštite, organizuju izleti, izložbe slika, organizuje „Veče talenata”, projekcije filmova, modna revija (Dinić, 2012).

Da bi se uklonile zablude i predrasude o starenju i starijima, s jedne strane, i neadekvatne društvene strategije i neproduktivna rešenja, s druge, političari, stručnjaci i mlađe generacije treba da usvoje naučna znanja. Do promena i napretka može doći ukoliko stariji izvrše pritisak na društvo, ističući sopstvene potrebe i, na primer, pravo na kontinuirano obrazovanje i učešće u društvenom životu. Stoga se promena i napredak dešavaju samo kada stariji ljudi i društvo imaju konsenzus u svojim interesima. Bez aktiviranja učenja i jednih i drugih, stariji neće imati bolji kvalitet života (Medić, 2012). Zato je važna društvena, politička i porodična adaptacija na starenje. Kao odgovor na nove populacione izazove, predlaže se *aktivno starenje* (Bobić, 2008, 2013).

24. Značenje aktivnog starenja: zajednička priča

Za kraj ove studije odlučila sam da napravim *kolaž – priču* od delova kratkih životnih priča naših ispitanika. Njihovi doživljaji, iskustva i mišljenja o različitim temama prožimaju čitavu studiju, a deo koji sledi će biti usredsređen na značenje kvalitetnog, aktivnog starenja za naše sagovornike i preporuke za postizanje tog cilja. Tekst predstavlja poruku drugima koji stare i našem društvu koje stari.

„Aktivno starenje povezujem, pre svega sa aktivnim življenjem. To znači da sam bio aktivan i ranije. Ja radim koliko mogu i time sam zadovoljna. Prihvatam svoje godine i svoja ograničenja, važno je da se stalno nečim bavim. Za kvalitetno starenje je važan plan – šta ću raditi u trećem životnom dobu? Uspešno starenje je kad imaš raspored ‘svog života’... Treba imati plan kako želiš da živiš i ne treba ništa da te nervira. Planirala sam šta ću kad odem u penziju, a to je da ostvarim neke snove. Tačno sam znala čime želim da se bavim i šta da pišem. Još dok sam bio zaposlen, razmišljao sam šta bih radio posle penzije.”

„Kvalitetno starenje je ako imate pred sobom zadatak, uživaš u radu – kreativnost, ideje, stvaranje. Nema pijančenja, kafana. Mislim da je za moje aktivno starenje vrlo važno to što imam volju da radim razne stvari. Sada sam vlasnik svog vremena, prezadovoljna sam, ustajem kad želim, organizujem se. Sada mogu da se posvetim intenzivnije onome što volim i da probam nove stvari. Za kvalitetno starenje je važno imati neki oslonac u kontinuitetu svog rada i zadržati radoznalost. Dok čovek radi, znači da vredi. Ja moram da radim. Kada ležim, ja se razbolim. Hoću da budem ne samo radno, nego i kreativno biće, hoću da radim, da stvaram,

to je moje zadovoljstvo. Uvek sam u životu bila aktivna, pa sam i sada, valjda me to i drži. Za aktivno starenje je najvažnije imati volju i maštu. Ovaj naš grad toliko pruža. Za mene je uspešno starenje da se dobro organizujem, da umem da osmislim svoje vreme. Kako stariti, to je lični izbor, neko 'stari' i sa 40 godina.”

„Penzija je period kada ste prvi put autor sopstvenog života. Trudim se da se bavim onim što zaista volim. Hoću da napredujem i dalje, bez obzira na godine. Na primer, za mene je velika ljubav prema umetnosti motiv za stvaralaštvo i rad. Od odlaska u penziju napisala sam 20 knjiga. Što kaže Desanka Maksimović: 'Ja nemam vremena za prazan hod i glupe razgovore.' Volim da živim, svaki mi je sat ispunjen.”

„Aktivno starenje podrazumeva dobro zdravlje i dobre odnose u porodici, pa onda i novac, ali mi smo ga imali da bi ga trošili, pomagali deci i mi uživali. Ne bi bilo loše da sada imamo više para. Nedostaje novac, a moramo i dalje da pomažemo deci. Male penzije su problem za kvalitetniji život. To nas sprečava da radimo neke stvari koje bismo želeli, a najčešće su to češći izlasci i putovanja. Nama su finansijski problemi kočnica za mnoge aktivnosti. Teško je pomiriti se sa tako lošom situacijom. Moraju prvo da se zadovolje osnovne potrebe pa onda druge. Zato treba uštedeti u nekim srednjim godinama. Oni koji imaju ušteđevinu, u starosti se osećaju sigurnije, opuštenije, ne plaše se, ne zavise ni od koga, još mogu da pomažu deci i da to bude zadovoljstvo. Ipak, uvek su bila teška vremena, nemojte da kukate, moramo da naučimo da se prilagođavamo. Imam savet za mlade ljude da od prvog radnog mesta treba da misle na penziju. Čovek mora dok je u snazi, dok je mlad, da razmišlja o tome kako će da osigura starost.”

„Naravno, od države očekujemo mnogo više. Pre svega da nam obezbedi veće penzije, a onda omogućí da zaradimo honorarno posle penzije, interesuje nas i volontiranje, i povlastice za rekreativne centre, i više programa za starije na televiziji, promena odnosa prema nama u različitim institucijama, posebno zdravstvenim, besplatne edukacije iz različitih oblasti. Međutim, nama nije toliko potrebno institucionalno organizovanje slobodnog vremena, možemo i sami, ali ponekad je problem korišćenje javnog prevoza, zbog otežanog hoda. Neki od nas se teže kreću. Dobro bi bilo da se penzionerima omogućí da putuju u banje, na more, da obilaze strane gradove, ali da smeštaj bude jeftiniji, da država nađe način da nam pomogne. Imam neke povlastice, ali ipak stalno pregovaram da mi malo spuste cenu. Neke beogradske opštine se više angažuju za dobrobit starijih. Primer je opština Novi Beograd. Mogle bi druge da se ugledaju na nju.”

„Ipak, na prvo mesto za aktivno starenje stavljam zdravlje, zdravlje dece, porodicu, ljubav, slogu u kući, dobar brak/partnerstvo, koji je u ovim go-

dinama veoma važan, posebno za muškarce. Uspešno starenje je za mene da što duže budem sa mojom ženom/partnerkom, mužem/partnerom. Ali i novo partnerstvo je vrlo važno. To može da bude prava, zrela ljubav.”

„Trebalo da održim zdravlje uz pomoć rekreacije i da bez teške bolesti dočekam neke godine. Za aktivno starenje su važni i: ljubav i seks, zdrava ishrana, šetnje, religija. Važna je sređena porodična situacija, da niste opterećeni problemima dece, da imaju sređen život. Izuzetno je važno družiti se, imati drugove, prijatelje, prijateljice, komšije... dobar odnos sa rođacima. Međutim, mislim da je važno da čovek ume da bude i sam, kvalitet opstanka zavisi od sposobnosti da se bude sam.”

„Fizička aktivnost je neophodna, ona može da sačuva zdravlje i fizičko i psihičko. Psihičko zdravlje treba čuvati. Potrebni su nam ponekad saveti kada imamo problema sa samima sobom, sa decom ili mužem... da se obratimo stručnom licu, posebno kada se osećamo neraspoloženo, tužno, zaboravljeno. Treba ići povremeno na sistematski pregled. Redovno pijem lekove, idem na kontrole, vodim računa o zdravlju. Trudim se da živim zdravo, ali je najvažnije kakva vam je psiha. Ako ste psihički zdravi, onda možete sve. Ako imate problem, potražite pomoć. Sada mi je najvažnije da budem nasmejana, da se šalim, da sve gledam pozitivno i kada mi nije ni do čega. Sve je u vama. Važan je samo optimizam, samo lepe misli... I mala pomoć države...”

25. Zaključna razmatranja

Cilj ove kvalitativne studije bio je da se dođe do saznanja kako jedan broj starijih osoba u Beogradu aktivno organizuje svoj život posle *zvaničnog* odlaska u penziju. Delom su prihvaćeni kriterijumi SZO (WHO, 2002), koji pod aktivnim starenjem podrazumevaju dobro fizičko zdravlje i nezavisnost, kao i produktivno učešće u društvenim aktivnostima, to jest pozitivan doprinos društvu. Međutim, jasno je da svi stariji ljudi ne mogu da ispune te kriterijume za aktivno starenje. Želja da se sačuva nezavisnost, sloboda kretanja i sposobnost učešća u društvenom životu je moguća, ali ne i laka. Tako svi ispitanici imaju lične prihode i svi su funkcionalno i finansijski nezavisni, ali zdravstveni status je različit i ne spada uvek u kategoriju dobrog zdravlja. Produktivnim aktivnostima u „užem smislu” (rad i formalno volontiranje) bavi se jedan broj, ali ne i svi ispitanici, dok se negovanjem, odgajanjem drugih (deca, unuci, stari roditelji) bave skoro svi ispitanici. Zato se *uključuje i pridružuje* termin autentično starenje, koje nije društveno određeno i nametnuto, te se grupa aktivnih starijih posmatrala iz perspektive *autentičnog aktivnog starenja*. Autentično starenje podrazumeva samoprihvatanje, pa otuda i prihvatanje starenja. *Autentično aktivno* starenje daje svim pojedincima jednaku šansu da ostare na svoj aktivan način. Zato savremeni modeli uključuju *balansirano starenje, rezilijentno starenje i harmonično starenje*, koje je u ovom slučaju najprihvatljivije.

Autentičnost i *harmoničnost* podrazumeva potrebu, želju, volju i mogućnosti naših ispitanika da se bave različitim aktivnostima. Mogućnosti su mentalne, fizičke i društvene. Većina ispitanika, s obzirom na to da su nastavili da rade posle penzije, ispunila je jedan od težih kriterijuma, a to je radni angažman. Njihovo angažovanje je u malom broju bilo povezano sa firmom u kojoj su ranije radili, a u velikom broju sa nalaženjem posla u

privatnim firmama, uglavnom u struci, kao i van struke. Razlozi sadašnjeg radnog angažmana su male penzije i želja da se bude radno aktivan. Svi su materijalno nezavisni od svoje dece (rođaka), mada neki *udružuju* svoja novčana sredstva jer žive u zajedničkom domaćinstvu sa decom. Zato skoro svi materijalno pomažu svojoj deci. Najviše ispitanika živi u dvočlanoj porodici uglavnom sa supružnikom, a neki i sa detetom, trećina živi sama, i to više žena nego muškaraca, dok su ostali ispitanici u tročlanim i višečlanim porodicama i žive sa supružnikom i detetom ili porodicom svog deteta.

Obrazovanje je različito i kreće se od nepotpune osnovne škole do visokog obrazovanja. Ipak je najviše ispitanika sa visokim obrazovanjem. To ne znači da su fakultetski obrazovane osobe aktivnije od drugih, nego pre da je mogućnost za nalaženje posla posle penzije nešto veća, ali delom je u pitanju i veći broj raznovrsnijih aktivnosti. Svi sagovornici su vlasnici stanova ili kuća. Njihov materijalni položaj je „osrednji”, „solidan” i „dobar”. Nema ispitanika koji su ocenili svoj materijalni položaj kao „loš”. Samo nekoliko ispitanika je politički aktivno, a jedna trećina je u članstvu klubova penzionera i različitih vrsta udruženja. Politički angažman je veoma redak, zato što stariji ne žele da se bave politikom jer, kako kažu, ne vide nikakvu mogućnost da utiču na politike u Srbiji, pa ni one koje se odnose na starije. Veći broj sagovornika je razočaran „stanjem u državi, idejama političara, ponašanjem političara, odnosom prema penzionerima” itd.

Aktivno starenje bi moglo da bude još aktivnije ukoliko bi društvo moglo, prema rečima većine sagovornika, „da pripomogne”. Problem sa kojima se suočava veći broj naših ispitanika su male penzije. Međutim, među njima ima onih sa solidnim penzijama i ušteđevinom. Ozbiljnim problemom se smatraju i nemogućnost nalaženja dodatnog posla i volonterskih aktivnosti i visoke cene za neke rekreativne aktivnosti i izlete. Primetni su i nezadovoljstvo nedovoljnom brigom i odnosom socijalnih i medicinskih institucija i nedovoljna zainteresovanost medija za programe koji bi odgovarali starijima. To je posebno važno ako se zna da većina starijih starih provodi veći deo slobodnog vremena gledajući televiziju. Naši sagovornici su delimično zadovoljni institucionalnom podrškom, a najviše u sportu, obrazovanju i organizovanju slobodnog vremena, na primer, imaju pohvale za organizovanje klubova za penzionere, Univerziteta za *treće doba*, Olimpijade sporta, zdravlja i kulture *trećeg doba*, za koju je čulo više od polovine ispitanika, povlastice za rekreaciju u nekim beogradskim opštinama, niže cene kurseva jezika i karata za pozorište, jeftine karte za prevoz...

Stav da stariji ljudi postaju zavisni potrošači resursa kada odu u penziju danas je zastareo jer se stariji angažuju u kući, lokalnoj zajednici i društvu, u sve kasnijim decenijama života, ali više u razvijenim društvima.

Naši ispitanici su veoma angažovani u kući, manje u lokalnoj zajednici i društvu, ali oni daju veliki doprinos društvu baveći se različitim reproduktivnim i produktivnim aktivnostima. Ranjzin (2002) smatra da stariji imaju jedinstvene talente u domenima razvoja zajednice i države i zato je, smatra autor, važno prihvatiti stav da su oni potrebni i da su važan resurs za društvo, a ne teret. Vrednovanje angažovanja, bilo koje vrste, od zajednice i društva izuzetno je važan faktor za kvalitetno starenje. U nekim istraživanjima se ukazuje da ukoliko društvo prepoznaje napore starijih i daje im posebna priznanja, time utiče i na niži rizik od smrti (Willcox *et al.*, 2007).

Negativni stereotipi prema starijima smetaju našim ispitanicima, ali se ne obaziru previše jer znaju da svojim angažovanjem uvek mogu da dokažu suprotno. Tako, trenutno volontira preko 20% ispitanika i većina ima visoko obrazovanje. Neki imaju želju, ali ne znaju gde, a drugi planiraju da volontiraju kada prestanu da rade honorarno. U velikom broju su uključeni u *neformalno volontiranje*. Oni se bave svojom decom, unucima, a ranije su negovali ili sada neguju i brinu se o starim roditeljima i rođacima (u pitanju su mlađi stariji i u znatno većem broju žene). Žene obavljaju skoro sve kućne poslove kao i u srednjim godinama, dok su muškarci koji rade u kući u većem broju razvedeni i udovci.

U svakodnevicu, u slobodno vreme, nastavili su da se bave uglavnom istim aktivnostima kao i ranije, zavisno od godina, ali je veoma značajno što je veliki broj naših sagovornika uključio nove aktivnosti za koje ranije nije bilo dovoljno vremena ili para. Tako da bi teorija angažovanosti, koja ukazuje na to da stariji mogu stare uloge da zamene novim i da se, kada to uspešno urade, osećaju zadovoljno, primenljivija u ovom slučaju, kao i proširen Vilarov (Villar, 2012) i model Rowe-a i Kahn-a (Rowe and Kahn, 1987, 1997), koji podrazumeva ohrabivanje usvajanja novog i optimističkog pristupa životu (Martinson, Berridge, 2014).

Zdravstveni status – somatski i psihički uglavnom je dobar, svi ispitanici samostalno funkcionišu, mada skoro svi imaju neku hroničnu bolest zbog koje piju lekove. Zastupljene su hronične bolesti, ali i teže, karcinomi, koji su sanirani. Bilo je blažih psihičkih tegoba, poput blagog depresivnog poremećaja, u jednom periodu, uglavnom usled gubitka supružnika.

Slobodno vreme naši sagovornici provode aktivno, posebno mlađi stariji. Od fizičkih aktivnosti stariji stari se najviše bave šetnjom, ali mlađi stariji različitim aktivnostima: plivanjem, skijanjem, košarkom, fudbalom, vožnjom bicikla, vežbama na spravama u teretani, vežbama na specijalnim mašinama, jogom, vežbama na podu u kućnim uslovima. Kao važan se pominje i – rad u bašti ili u vikendici. Verovanje ispitanika da su fizičke i mentalne aktivnosti značajne za uspešno starenje i održavanje zdravlja

usmerava njihovo ponašanje i delanje, iz koga, kako zaključuju Clark i saradnici (2008), proističe i uspešnije snalaženje i *upravljanje sobom*. Stariji stari, koji su bili veoma aktivni od 65 do 75 i do 80, poslednjih pet do 10 godina nisu više u mogućnosti da se bave, na primer, nekim sportskim aktivnostima i nekim kućnim poslovima. Zato su intelektualne, umetničke, kreativne, edukativne aktivnosti i dalje veoma zastupljene. Razlike u obrazovanju ne utiču na fizičke, ali delom utiču na intelektualne i umetničke aktivnosti.

Većina naših ispitanika koristi kompjuter ili tablet u radu (u pitanju su honorarni poslovi). Svi koji imaju kompjuter, imaju i internet. Koriste ga za: elektronsku poštu, Skajp – komunikaciju sa decom ili prijateljima koji žive u inostranstvu, zabavu, edukaciju...

Rodne razlike su najvidnije u širini socijalne mreže žena u odnosu na muškarce. Ispitanice kontakte sa prijateljicama smatraju veoma značajnim za kvalitetno provedeno slobodno vreme. Međutim, svi ispitanici smatraju da je aktivno starenje povezano sa mrežom dobrih prijatelja, komšija i rođaka. To je u skladu sa modelom *uspešnog starenja* Rova i Kana, u kome je *komponenta* aktivan životni angažman prvenstveno fokusirana na međuljudske odnose.

Dobar odnos sa decom značajno *boji* kvalitet života starijih. Jedno od najvećih zadovoljstava su dobra komunikacija, razumevanje, bliskost sa decom, kao i dečji uspesi. Zadovoljstvo i trud da se živi zdravo i duže povezani su sa dobrom relacijom sa decom i unucima.

Partnerstvo i repartnerstvo se u *trećem dobu* smatraju veoma važnim. Muškarcima je važnije nego udovicama, ali podjednako i ženama u braku ili razvedenim. Seksualnost je važan faktor dobrog partnerstva, mada više za muškarce. Smatra se značajnom u mlađem starijem životnom dobu, isto ili nešto manje, u odnosu na mladost i srednje godine.

Religija je važan faktor za uspešno starenje u smislu doživljavanja pozitivnih emocija i iskustava prilikom posećivanja crkve. U pitanju su smirenost, toplina, podrška, neko posebno metafizičko iskustvo... Većina sagovornika su *običajni vernici* koji slave slavu, povremeno poste, idu na liturgiju.

Na kraju je važno istaći da ispitanici aktivno stare jer to žele, jer su motivisani na različite načine, *unutrašnje i spoljne*. Oni shvataju angažovano starenje kao pozitivno iskustvo. Smatraju da ne bi mogli drugačije da žive, osim aktivno, zato svoje starenje povezuju, pre svega, sa aktivnim življenjem, radom i produktivnošću, još od perioda mladosti. Takođe treba uzeti u obzir da uspešno stari ona osoba koja je to odlučila. Koja je odlučila da ostane telesno, intelektualno, emocionalno i socijalno aktivna (Lučanin, Despot Lučanin, 2013). Odluka je važna, ali ne i dovoljna.

Finansijska situacija u Srbiji je svakako jedna on najvećih prepreka i izazova za aktivno starenje, iako svi naši ispitanici imaju lične prihode. Ipak, jedan od ciljeva ove studije je da istakne oblike aktivnog starenja, koje su mnogi naši ispitanici pokazali svojim primerom, a koje su nezavisne od njihove *osrednje* ili *dobre* finansijske situacije. Tako da bi upravo naši sagovornici mogli da podstaknu one kojima nedostaju ideje i volja za aktivnim starenjem. Znači, značajno je da su u ovoj studiji navedeni lični primeri aktivnog starenja uprkos ograničenim materijalnim i društvenim resursima.

Stariji su prihvatili starenje, i to veoma *dobro rade*, i pored nedovoljne društvene podrške, koja ih na različite načine ometa i ograničava. Dovoljno bi bilo kada bi društvo uradilo svoj deo posla. Postoje ideje, istraživanja i strategije, ima pomaka, ali je potrebno još ulaganja, rada, a pre svega, dubljeg sagledavanja problema starenja u Srbiji.

I na kraju naše društvo, koje i samo stari, treba da prihvati starenje i da nauči da aktivno stari, *kroz politike i praksu*.

Prilog – Životne priče ispitanica i ispitanika

Milena, 72 godine, pravnica, udata, dvočlana porodica, jedno dete

Pre svega, želim da kažem da je izuzetno važno što se vi bavite ovim pitanjima. Starost se u ovoj zemlji posmatra kao socijalna kategorija, a nije baš tako.

Rođena sam u jednom malom gradu u Srbiji. Nekada su nas podizale bake, tako da sam ja imala veoma lepo detinjstvo. Ja sam jedinica. Otac je bio rudar, a majka domaćica. Pokušali su da mi pruže sve što su mogli. Rado ću se sećati divnih druženja u mom gradu, to je ostavilo traga na ceo moj život. Nije bilo televizije, samo knjige i druženja. Izviđačka organizacija je stvorila od nas dobru odgovornu, decu i pomogla da razvijemo takmičarski duh.

Pri kraju srednje škole, otac mi je poginuo u rudniku. Počela sam da studiram sa skromnom rudarskom penzijom. Živela sam u lošim uslovima, pa sam dobila tuberkulozu. Zaposlila sam se, ali sam uspela da završim Pravni fakultet.

Prvo zaposlenje je trajalo 10 godina, od 1960. do 1970. Ja sam bila prva žena načelnik inspeksijske službe. Muž mi je vojno lice i tako smo došli u Beograd. U početku smo živeli kao podstanari. Počinjem da radim u jednom ministarstvu. Tako počinje moja karijera. Radila sam u različitim institucijama, saveznim, republičkim institucijama. Uglavnom sam radila na stručnim, i to uglavnom rukovodećim položajima. Bilo je malo žena na funkcijama, pa smo se poznavale. Republika je retko predlagala žene. Ja nisam imala veze i dolazila sam preko konkursa. Morala sam da

se dokažem radom. Komunikativna sam, volim ljude, uvažavam svaku ličnost. Vodila sam timove. Morala sam mnogo da znam, edukovala sam se. Stajala sam iza ljudi, štitala sam ih kad je trebalo, ali je postojala granica. Jedna koleginica mi je rekla da je bila najsigurnija u periodu kada sam ja bila rukovodilac. Tražila sam da se kolege obraćaju meni, a ja mojim saradnicima. Bila sam sa ljudima na „per si”. Uvek sam mogla da se vratim u firmu u kojoj sam radila. Ali bilo je, naravno, i onih koji se nisu slagali sa mnom, posebno kada sam unosila promene i radila po zakonu. Kolege su govorile da sam bila stroga, ali i pravedna. Kada radim posao, to je pravo davanje, imala sam puno energije za sve što radim. Učestvovala sam u donošenju nekih važnih zakona. Zakon treba da se donese samo ako se poznaje praksa, ne iz kabineta, to sam shvatila radeći u jednoj zdravstvenoj ustanovi. Otišla sam u penziju sa punim radnim stažom. Prošla sam od lokalne do savezne uprave u toku radnog veka.

Nisam imala plan šta ću pre penzije jer sam odluku donela u jednom trenutku, ali sam zbog nekih promena odlučila da odem. Od odlaska u penziju radim honorarno, kao savetnik za pravne poslove, a posle pomažem, u stvari volontiram, meni to mnogo znači. Sada sam član jedne političke stranke. Volim da radim sa ženama, da se zalažem za njihova prava. Više cenim ženu koja je profesionalno uspešna nego muškarca, a i bolje sam saradivala sa ženama. Ja sam još uvek aktivna i društveno i politički. Kontinuirano radim od penzije, čak sam prihvatila vrlo ozbiljan posao u toku penzije kao savetnica ministra.

Imam solidan brak. Muž kuva, ja radim sve druge kućne poslove i imam ženu koja mi povremeno pomaže jednom u dve, tri nedelje. Imam jednu ćerku i tri unuka i često se viđam sa njima. Dobro se slažem sa ćerkom.

Ostala sam ispunjena zbog svega, bilo mi je rano da sa 60 odem u penziju, zato je za mene ovo potvrda da mogu. Trajem u penziji sa velikim zadovoljstvom. Preporučujem svakome da radi koliko god može. Koristim kompjuter. Od penzije sam aktivna, družim se sa mnogo ljudi, sa kolegicama sa fakulteta, sa kumama. Imamo restoran u kome sedimo svakog meseca. Imam koleginice sa posla i drugarice iz gimnazije. Družim se i sa mladim ženama, a ne samo sa svojom generacijom. Nekima sam pomagala u nekim poslovima. Gledam televiziju. Ne putujem mnogo jer moj muž ne voli da putuje, ali odemo na odmor. Idem u pozorište, u kafić. Volim da gledam filmove. Volim muziku. Volim da živim, svaki mi je sat ispunjen.

Nemam veće zdravstvene probleme, osim sa kolenom na jednoj nozi, idem na fizioterapiju.

Imam planove – hoću još nešto da napišem, da sredim porodičnu kuću (kuću mojih roditelja), da pomognem kolegama kada im treba, da održim predavanje kada god me neko pozove. Imam vikendicu na moru,

pa bih češće tamo odlazila. – Kako ste uspjeli da sačuvate takav izgled? Na prvom mestu je genetika. Majka mi je preminula u 94, a izgledala je kao da ima 80. Idem kod kozmetičara, koristim neke kreme, ne posebno skupe. Vežbam kod kuće.

Mirjana, 71 godina, slikarka, razvedena, živi sama, troje dece

Potičem iz zanatske porodice. Otac mi je bio opančar, majka domaćica. Živeli smo u S. B. Ja sam starija i imam mlađeg brata. Ono čega se sećam iz najranijih godina detinjstva je da je majka bila stub kuće. To je za mene bilo veoma bitno jer je majka razvijala moju ambiciju. Majka je želela da budem poštena, vredna, radna, uredna, najbolja. Toplina našeg doma mi je davala snagu i polet da mogu sve u životu. Veću pažnju je obraćala na mene nego na brata jer sam bila starija. Majka je sposobna, inteligentna, ambiciozna žena koja je vodila i mog oca. Posle smrti babe i dede, koji su vodili domaćinstvo, naša kuća je procvetala i osećao se duh nove, zdrave i pozitivne energije moje majke, koja danas ima 90 godina. Obilazim je kada god mogu sada, a ona je ranije dolazila u Beograd.

Mene je kao devojčicu fascinirala priroda. To je bila moja bajka i moj svet. U to vreme nije bilo radija ni televizije. Kada sam imala deset godina, kupili smo radio. Naše dvorište bilo je puno mirisa, cveća, lepih boja. Jedva sam čekala da ustanem ujutro da zagledam svaku biljku. Ujutro sam ustajala, negovala biljke i uživala u njima. Priroda u S. B. je impresivna. Ja sam šetala kroz prirodu i razmišljala sam kako su umetnici srećni jer mogu da naslikaju svaku biljku i svaki list.

Još u osnovnoj školi je primećeno je da sam talentovana za slikanje. I otac je bio talentovan. Čuvam neke njegove crteže. Neuk čovek je crtao u tri dimenzije.

Završila sam srednju umetničku školu i Fakultet primenjenih umetnosti u Beogradu. Radila sam kao profesor likovne umetnosti u srednjoj školi. Đaci su me voleli i učili su umetnost. Trudila sam se da im ulivam ljubav prema umetnosti. Bila sam mlada i moja pozitivna energija je uticala na svakog učenika. Trudila sam se da izvučem maksimum, čak i ako nisu bili talentovani. Razvijala sam njihovu kreativnost. Talenat je veoma važan, ali nije dovoljan. Tako su se deca trudila i postizala uspeh svojim radom i kreativnošću.

Udala sam se i rodila troje dece do 40 godine. Tada sam živela u jednom gradu blizu Beograda. Onda sam shvatila da sam puna snage, znanja i ambicije i da sve dajem drugima, a meni ne ostaje ništa. Slikala sam po četiri-pet sati dnevno u svom ateljeu, a imala i mnogo obaveza oko dece. Pravila sam đачke izložbe, trudila se. Postala sam savetnik za srednje škole. Izgarala sam. Bila sam nezadovoljna i prazna, a onda sam dala otkaz u

školi. Pratila sam svoju prirodu. Počela sam da se bavim samo slikarstvom i dobila status slobodnog umetnika. Dobijala sam nagrade i pravila izložbe.

U Beograd sam došla 1992. da tu živim. Razvela sam se i počela od nule. Moj brak je bio takav da sam morala da brinem o svemu, a gospodin suprug je bio gost u kući i pio je alkohol u jednom periodu. Ovde sam bila niko i ništa, a tamo sam bila cenjeni profesor, društveni radnik i umetnik. Razgovarala sam sa sobom: „Šta? Kako? I na koji način?” Postavila sam cilj i odlučila da idem do kraja. Stvaralaštvo traži kompletnu ličnost, a to nije bilo moguće ranije jer su deca bila mala, a ja sam radila u tri škole. Jedno vreme je bila ekonomska kriza, ali sam ja ipak slikala i prodavala slike, davala časove i pripremala učenike za akademiju. Član sam ULUS-a.

Slikanje je moja potreba kao kada pijete vodu. Hoću da napredujem i dalje, bez obzira na godine. Velika ljubav prema umetnosti je motiv za stvaralaštvo i rad. Ne osećam vreme i godine. Družim se, izlazim, ali retko, uglavnom slikam i u tome uživam. Ponekad gledam televiziju. Materijalni momenat mi ne znači više ništa, važna mi je dobra slika, ona mi je zdravlje i duhovna strana. Imam šestoro unučadi. Povremeno ih čuvam. Imam dobar odnos sa ćerkama. Viđamo se kad god možemo, brinu se o meni i ja o njima. Jedna živi u inostranstvu. Koristim kompjuter zbog Skajpa. Imam i materijalnu pomoć od dve ćerke koje su u mogućnosti da mi na taj način pomognu. Kuvam, obavljam sve kućne poslove kao i ranije.

Družim se sa ljudima koji mi prijavu, ali bez emotivne veze ne bih imala ni stvaralaštvo ni ovako kvalitetan život... Važno je da nađemo pravu osobu u poznim godinama. Ljubav je nešto najtananije, najduhovnije, najnežnije, najsuptilnije. To je naša duša, kada nađemo adekvatnu dušu, to je prava ljubav. Sada ima manje strasti nego u mladosti, ali sada je ljubav duboka. Moj sadašnji partner je moja prva ljubav, zrela ljubav. Međutim, potrebno je uzvratanje ljubavi. Ja to imam. Ja sam voljena, ne bih mogla bez toga. Čoveku je potreban dodir, nežnost, toplina, ljubav. Dajemo i uzvracamo energiju. Bez toga ne može da se živi. Nezadovoljan, nervozan, frustriran čovek je negativan, a to vodi u bolest. Partnerska ljubav je pokretač mog stvaralaštva.

Željko, 69 godina, zidar, oženjen, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođen sam u selu kod N. V. Majka je rodila desetoro dece, a šestoro je ostalo živo. Jedan brat nam je poginuo sa 16 godina. Moja porodica se bavila stočarstvom i poljoprivredom. Bila je to višečlana i prava patrijarhalna porodica. Sa nama je živio i stric sa porodicom i svi smo se zajedno hranili. Znalo se šta ko radi, bila je podela na muške i ženske poslove. Žene su neke poslove radile u polju, ali su se time uglavnom bavili muškarci. Od roditelja sam naučio poštenje, iskrenost, nismo smeli da slažemo, a kamoli

da ukrademo. Cenili smo popa, učitelja, lekara. Jedva smo se prehranjivali, vrlo teško se živelo. Ja sam drugo dete po redu.

Završio sam osnovnu školu u selu do četvrtog razreda, a posle se išlo u drugo mesto. Pešačio sam do drugog sela. Braća i sestre su išli samo četiri razreda. Posle smo prodali imanje i kupili drugo, u mestu bliže gradu, i tamo su sva braća i sestre završili školu. Završio sam školu učenika u privredi, tri godine, za zidara.

Počeo sam da radim posle vojske. Zaposlio sam se u građevinskom preduzeću. Oženio se, pa otišao u vojsku. Živeo sam i dalje u zajednici sa roditeljima. U tom periodu se rodila ćerka. Nije bilo lako, bio je to mukotrpan život. Tretirani smo kao četnička porodica, pa nismo mogli da se zaposlimo gde smo hteli, nismo mogli da uđemo u miliciju ili u vojnu školu. Imao sam problema i u srednjoj školi, jedna profesorka je rekla – Šta ćete vi sa sela u školi? Nije bio ni lak život u mešovitoj sredini. Srbi su imali problema sa muslimanima.

Odlučio sam da odem iz te sredine. Lako sam našao posao u Beogradu, tada se dosta gradilo, bilo je puno građevinskih firmi. Život se poboljšao, dosta se radilo. Ja sam puno radio visokogradnju, na betonažama oplata, stubova, u smenama. Na mnogo sam objekata radio. Dolazili su ljudi iz svih krajeva Srbije u Beograd da rade. Radio sam preko firme u Rusiji, ali mi nisu isplatili. Ostali su dužni radnicima hiljade dolara. Naše firme su uzele novac, nisu isplaćivale radnicima. Dobijali su naftu od Arapa koju su ovde prodavali, a radnicima nisu isplaćivali. Dobio sam neki ček kojim sam mogao da kupujem samo u jednoj prodavnici. Zatim sam prešao da radim za nekog našeg privatnika u Rusiji. Kasnije sam se vratio u Srbiju i radio za neke privatnike.

Nisu mi uplaćivali radni staž. To se može u državi bez zakona. Čak nisam dobio ni iz državne firme papire za četiri godine staža. Tako da mi je penzija vrlo mala. Osećam se baš loše. Da nemam porodicu, vratio bih im penziju. Ovo je ispod dostojanstva jednog čoveka. Ne možeš ništa. Nama trebaju moralne vrednosti, ko god dođe na vlast ne vredi nam. Sada ni popovi nisu ono što su bili. Po penzionisanju sam nastavio da radim kad god bih našao neki posao. Ja bih da idem opet u inostranstvo, još mogu da radim i želim to. Volim svoju zemlju, ali otišao bih da radim. Mislim da bih mogao da radim još pet godina.

Slavimo slavu, roditelji su bili vernici...

U slobodno vreme se družim sa rođacima, ali nekad ne može da se ode, gde god kreneš, moraš da imaš pare. Sa sinom i ćerkom se dobro slažem. Žena mi takođe radi posle penzije i tako dopunjava budžet. Čuvam malo unuke. Ispratim unuka u školu. Gledam televiziju. Žena mi je pričala

da se učlanim u klub penzionera, voleo bih da upoznam te ljude iz kluba, pa da možda neki posao nađem preko njih. Ovako mi je dosadno.

Najvažnije je u ovim godinama kretanje, rad bez prenaprezanja, ume-
ren rad. Za mene šetnja i druženje podrazumevaju da imaš normalne
uslove za život, da zaradiš pristojno za život. Nikad u životu nisam bio ni
u bioskopu ni u pozorištu, bio sam sedam dana na Jadranskom moru u
životu. Išao bih, ako uspem da zaradim, na neki odmor.

Ivana, 69 godina, neuropsihijatar, udata, dvočlana porodica, jedno dete

Odrasla sam u V., u porodici koju su činili roditelji, deca – brat i ja, i
baka po majci, koja je rano ostala udovica. Ja sam starija od brata šest go-
dina. Otac je kao drugi sin trebalo da ostane na selu, ali nije to želeo. Išao
je u podoficirsku školu. Kada je završio, oženio se. Majka je bila mlada,
imala je samo 18 godina. U vreme rata smo otišli u selo jer je tamo moglo
lakše da se živi. Majka je završila srednju domaćićku školu. U to vreme se
teško zapošljavalo ako nisi bio u partiji. Majka nije radila, ali kada se otac
penzionisao, ona je otvorila kiosk i radila u njemu. Znale su se obaveze i
vrednosti u porodici. Brat i ja smo pomagali majci u kiosku. Porodica je
dobro funkcionisala. Imali smo slobodan izbor u druženju, a roditelji su
bili tolerantni prema našim izborima studija.

Završila sam medicinu na vreme i stažirala u manjem mestu. To je
bilo značajno iskustvo. Potom sam specijalizirala neuropsihijatriju. Udala
sam se i tada prešla u Beograd. Radila sam u psihijatrijskoj bolnici.

Otišla sam u penziju sa 60 godina. Od kada sam u penziji, volontiram
u Pravoslavnom savetodavnom centru, a povremeno radim plaćen posao
u struci.

Slavim slavu i smatram sebe običajnim vernikom.

Sada često šetam i družim se. Imam bliske drugarice. Takođe sa dru-
garicama odlazim na Adu jer volim da plivam. Idem u pozorište. Volim
balet i operu. Čitam i beletristiku i stručnu literaturu. Sa mužem idem
na odmor, ali zahvaljujući privatnim poslovima, kako mom, tako i mog
muža. Obavljam kućne poslove, idem u kupovinu, pomažem sinu, koji još
nije u braku. On se hrani kod nas i ovde pere veš i pegla. Suprug i ja ide-
mo na ručkove, posećujemo prijatelje i oni dolaze kod nas. Gledam televi-
ziju, emisije koje me interesuju, poneki film.

Imam kardiološke probleme i pijem terapiju.

Nisam imala specijalan plan posle penzije, ali sam želela da nastavim
da radim. Volontiranje mi mnogo znači. Danas mi je najvažnije – zdravlje,
porodica, novac.

Dunja, 72 godine, inženjer rudarstva i geologije, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u selu, a od 1956. živim u Beogradu. Živela sam u četvoročlanoj porodici. Tata je bio poljoprivrednik, kasnije, kada je došao u Beograd, radnik, a majka domaćica. Majka je bila izvanredno inteligentna, kreativna, bila je odličan đak. Oboje su siročići iz Prvog svetskog rata, tako da nisu imali prilike da se školuju, ali su svu ambiciju prebacili na nas. Sлагali su se dobro mada je bilo nekih trzavica, ali su se dopunjavali. Bili su vrlo vredni i ni od čega su napravili nešto. Napravili su kuću u Beogradu, nas odškolovali, nije to bilo lako. Imala sam brata starijeg sedam godina koji je preminuo pre 20 godina. Roditelji su ubrzo za sinom umrli od prevelike tuge.

U osnovnoj i srednjoj školi bila sam odličan đak, volela sam da čitam knjige, bila ferijalac, planinar, volela da putujem. Brat mi je davao džeparac jer je radio. Kada sam završila fakultet, kratko sam radila van struke, a potom u struci. Radila sam u dobrom i zdravom kolektivu i imala divne kolege. Otišla sam u penziju čim sam ispunila prvi uslov, i to godine starosti – 58.

Sada radim sve kućne poslove. Kuvam, ostavljam zimmnicu, pravim razne sokove, uživam u tome. Čitav dan mi je ispunjen, imam i nove aktivnosti. Dan mi traje, što se kaže, od ujutro do kasno uveče. Muž i ja smo članovi Udruženja potomaka solunskih ratnika, pri opštini. Odlično se organizujemo, obilazimo istorijske spomenike, putujemo po Srbiji. Ljudi imaju razumevanja, na primer, kada odemo u muzej, imaju poštovanja, kada dođemo kao Udruženje i dobijemo popuste. To sve nam jako prija. Suprug i ja smo nekoliko puta putovali sa klubom penzionera, mada mi se više dopadaju organizacija i putovanja preko udruženja. Volim pozorište, koncerte, izložbe. Volim beletristiku, ali ne čitam mnogo, iako volim, jer ne mogu da stignem. Druženje mi je veoma važno. Druženja u ovim godinama znače puno. Nemam baš veliki broj prijatelja. To su mi sve stari prijatelji, divni, mogu uvek da se oslonim na njih i oni na mene. I moj suprug je takav, uvek raspoložen da pomogne. Imamo divna prijateljstva. Lepo se zabavljamo, našalimo se, nasmejemo, sedimo u našoj baštici. Ako nekom od prijatelja nešto treba, ja menjam svoj plan i pomažem. Neki su iz kruga naših prijatelja nažalost umrli. Ponekad idem sama na izložbu i posle pozovem prijatelje i pričam im o tome. Jovan Ćirilov je govorio da je najbolji marketing kad svoje impresije sa nekog događaja prenesemo drugome.

Imam divan brak. Sledeće godine imamo zlatnu svadbu. Ja sam temperamentnija, dinamičnija od muža, ali mi se veoma lepo slažemo i to prenosimo na decu. Dobar brak znači mnogo. Lepo je kad znate da vas neko čeka i da vam se neko raduje. Mi se još uvek intenzivno volimo, fino

se jedan drugom obraćamo i nežni smo jedan prema drugom. Sada smo zreliji i sada je to zrelija ljubav.

Odnos sa decom je mnogo važan. Decu treba negovati kao cveće, ako ga lepo zalivaš, ono će cvetati. Lepo se slažemo sa decom, bliski smo. Učila sam ih da ne očekuju da sve u životu bude lepo, ali da sve možemo da rešimo u okviru porodice. Mi smo porodica, što bi se reklo – jednom dušom dišemo. Tako je i sa unučićima. Upućeni smo i vezani jedni za druge.

Kada sam otišla u penziju, čuvala sam unuke. Danas su naša deca samostalna, obe ćerke inženjeri kao i njihovi muževi. Starijoj kćerki ne pomažemo materijalno, a mlađoj pomalo, damo za unuke za učenje jezika, za sportove. Imamo dobre unuke, odlični su đaci. Mi ne moramo da pomažemo, nego želimo. Nagradimo ih za dobre ocene, rođendane, kad negde putuju. To je izraz naše ljubavi i naše pažnje.

Uvek sam bila religiozna i imam poštovanja prema crkvi. Jednom godišnje se pričestim, upalim sveću kada su praznici, ali nisam od ljudi koji idu na liturgije stalno.

Idem na kontrole, relativno sam zdrava, mada imam problema sa venama, ali to nije veliki problem. Ne pijem nikakve lekove. Odlično hodam. U udruženju me pitaju koliko imam godina jer sam baš *dobro* pokretna, ali ja dosta šetam i radim u bašti.

Za aktivno starenje je najvažnije imati volju i maštu. Ovaj naš grad toliko pruža. Sada mi je najvažnija ljubav i dobronamernost prema bližnjima, da se ne bude sebičan, da delimo sa drugima. To naše malo nekom znači mnogo, što kaže Duško Radović.

Goran, 75 godina, vojno lice, razveden, živi sam, dvoje dece

Rođen sam u seoskoj patrijarhalnoj porodici. Roditelji su bili zemljoradnici. Bila je to siromašna porodica sa petoro dece.

Posle osnovne škole koju sam završio u selu, nastavio sam srednju školu u gradu. Nisam mogao da studiram ono što sam želeo, tj. slikarstvo. Tako sam otišao u vazduhoplovnu školu jer je država u tom slučaju mogla da pomogne. Ipak sam jedno vreme vanredno studirao likovnu umetnost. Napredovao sam u vojnoj karijeri. Magistrirao sam (sociologija kulture i umetnosti) i postao profesor na Vazduhoplovnoj akademiji.

Što se tiče plana posle penzije, moj plan je proistekao iz *mene samog*, iz dve moje ljubavi. Sada mogu da nadomestim ono što nisam mogao. Pet dana pre penzionisanja, kao aktivni oficir, pozvan sam u jednu slikarsku koloniju. Bio sam srećan što odlazim u penziju na ovaj način. A ljudi se često razočaraju.

Penzionisao sam se i potpuno posvetio svojoj ljubavi – likovnoj umetnosti. Imao i privatne časove kod umetnika. Inače, imam status likovnog umetnika. Želim da se sebi dokažem radom i kao kreativno biće. U penziji sam 14 godina. Aktivnosti se vezuju za likovnu umetnost – slikam, radim keramoplastiku, to volim. Idem u slikarske kolonije, imao sam samostalne i kolektivne izložbe. Tako ispunjavam svoj život, otkrivam lepotu u sebi, pa je dajem drugima, to su slike i keramika. Čitam knjige, družim se.

Uključen sam u rad mesne zajednice, odlazim na sastanke redovno, učestvujem u predlaganju rešenja da bolje stanujemo, živimo. Trudim se da budem dobar građanin, komšija. Sada je važno da čovek ostane sam sa sobom i da izabere nešto što je njegovoj prirodi najbliže. Ja volim i nove izazove, probam da radim nove stvari, hoću da proverim sebe u drugim oblastima. Sada mogu intenzivnije da se posvetim onome što volim. Nije motiv materijalno. Ja imam dobru penziju. Bavim se umetnošću i za to dobijem malo para preko penzije. Najvažnije je posle penzije da imam zadovoljstvo u radu. Hoću da budem ne samo radno, nego i kreativno biće. Hoću da radim, stvaram, to je moje zadovoljstvo. Ranije, kao vojnik, nisam imao vremena za to. Imao sam dve ljubavi u životu – umetnost i vojni poziv. Sada kad sam stvorio materijalne uslove, mogu da se bavim onim što zaista volim.

Ja sam razveden. Moja su deca odrasla i vidamo se.

Partnerska ljubav je jako važna posle 65 godine. Ljubav je jedno od najjačih osećanja. Ova veza sada je zrelija ljubav. To podrazumeva da se dvoje slažu, imaju isti pogled na život i uspevaju da uđu u životni ritam ovog starijeg doba. Ljubav se ne pojačava, niti slabi, u ovim godinama. Ljubav je potrebna sada, kao i kroz ceo život. Ljubav je konstantna, neuništiva, ali menja oblike. Ljubav je začim za ljudski život i svako može da je dozira.

Irina, 65 godina, vlasnica privatne firme, udovica, živi sama, dvoje dece

Rođena sam u selu u patrijarhalnoj porodici. To je planinsko selo kod Tare. Živeli smo: baba i deda po ocu, otac i majka sa četvoro dece (ćerke), dva strica i četiri tetke. Četrnaestoro nas je živelo u kući. Vremenom je napravljena druga, velika kuća. Moje detinjstvo je upravo nešto na šta bih se ja vratila, na patrijarhalnu porodicu, jer je imalo šta da se nauči iz takve porodice. Sada deca odlaze iz porodice, pa roditelji ostaju usamljeni. Majka mi je još živa. Roditelji su imali dobar brak. Nije bilo maženja i paženja, to se podrazumevalo. Poštovali su se. Niko se nikada u široj porodici nije razveo.

Sve je bilo normalno, sređeno, svi su delili poslove, čuvali jaganjce, ništa to nije bilo teško. Otac je bio zaposlen u zemljoradničkoj zadruzi, ali su se roditelji bavili poljoprivredom i imali veliko imanje. Otac je posle penzije nastavio da radi. Ja sam na njega – radoholik. Voleo je selo i nije hteo da ode sa svog imanja. Bio je veliki mudrac, koji je video više od drugih, a uvek je pomagao drugima. Sestre su se školovale, osim najstarije koja je ostala na selu i završila domaćićku školu. U porodici je bio važan rad. Znalo se šta ko radi. Bila je jasna organizacija rada u porodici. Deda je bio glavni lider, a posle je bio otac. Važan je prirodni poredak, vođa treba da bude muškarac. Ipak je žena vrat, a muškarac glava. Žena treba da bude mudra. Važan je kompromis između partnera. Za mene je patrijarhalna porodica idealna. Treba živeti tako. Ja bih rado ponovo tako živela.

Napustila sam selo sa 14 godina i otišla kod strica u grad. Tamo sam nastavila školovanje u učiteljskoj školi. Zatim smo napravili kuću u gradu. Kao student sam došla u Beograd. Završila sam Filološki fakultet – srpskohrvatski jezik i književnost.

Udala sam se sa 26 godina, imam dvoje dece, sina i ćerku. Udala sam se iz ljubavi, ali i obaveze, jer je bilo vreme za udaju. Imali smo dobar brak, ali nismo umeli da živimo. Samo smo radili i stvarali. Trebalo je postići standard, školovati se, otići u grad i kupiti stan. Bili smo podstanari i samo smo radili da zaradimo dovoljno. Ali se sećam svekrve koja je stalno govorila: „Rađajte decu.“ Ona je imala osmoro dece. Mogla sam imati i više dece, ali je stalno nešto falilo, stan, novac, ali je sve moglo, nego nam je karijera bila važna. Radila sam u državnoj firmi. Muž se bavio izdavaštvom, inače je bio profesor latinskog jezika.

Od 1990. osnovala sam privatnu firmu. Dala sam otkaz u državnoj firmi, a muž je pomagao jer je radio u državnoj firmi. Bilo je važno da se stvori deci. Sve radimo za decu. Trebalo je da im stvorimo stan, obezbedimo posao. Nama to niko nije davao, ali mi jesmo, da deca imaju sve udobnosti, ali sa nekim obavezama. Sada je ovo porodična firma i sin i ćerka su ovde zaposleni. Ipak je muž bio previše tolerantan prema njima. Suprug je preminuo pre šest godina. Sada sam udovica. Zadovoljna sam decom, dobro se slažemo. Imam dvoje unuka, ali nemam obaveze oko njih jer idu u vrtić, a i ne očekuje se od mene da ih čuvam.

Nisam imala planove šta ću raditi posle penzije. Materijalno sam i stambeno obezbeđena. Sada se družim, izlazim, imam rođake. Radim i dalje svaki dan u firmi. Volim prirodu, imam vikendicu, imam pčele, biljke. Priroda je dragocena i najvažnija. Izlazim u restorane sa prijateljicama. Imam i iz poslovnog sveta drugarice. Radim joga kod kuće. Gledam televiziju. Koristim kompjuter za rad i zbog Skajpa. Treba da neke stvari sređujem, i na placu u vikendici, i u firmi još.

Sada živim sama, a sa ćerkom sam živela doskoro, dok se nije udala. Sada ćerka živi van Srbije. Ne volim samoću, ali mi ne treba partner. Treba mi neko biće kao pas, mačka... Ja ne bih tražila partnera, iako mi je muž preminuo. Poštujem pravilo – ne čini preljubu. Ne treba mi muškarac, imam prijateljice. Nedostaje mi muž. Bilo je teško kad se ćerka venčavala, a njega nije bilo tu, ali ja sam osećala kao da je tu.

Možda bih primila neku studentkinju, koju bi mi neko preporučio, da ipak neko živi tu. Ipak posle smrti muža, jedno vreme je moja rođena sestra, razvedena, došla sa kćerkom da žive sa mnom.

Nemam ozbiljne zdravstvene probleme, materijalno sam obezbeđena, imam veliki stan. Treba da se štedi stalno – pruži se koliko ti je prekrivač dug. To ja podržavam, tako sam se ponašala. Ja sam za dobre odnose sa članovima porodice, za dobre odnose sa komšijama.

Razmišljam o planovima za budućnost. Neko treba da preuzme vođenje firme, ja mogu da budem samo vlasnik, ali da ne radim u firmi. Volela bih da se razvija poljoprivreda, tu bih se angažovala, da se selo unapredi, da se mladi vrate, da mogu da žive od poljoprivrede.

Rado bih se učlanila u planinarsko društvo, možda i u klub penzionera. Da malo putujem, nisam putovala, bila sam uglavnom u vikendici. Planiram da vidim razne zemlje.

Za kvalitetno starenje je važan plan – šta ću da radim u trećem životnom dobu. Najvažnije je: zdravlje, ljubav, mir (unutrašnji), smirenost, da imam svoj pogled na svet, porodica.

Sofija, 82 godine, poljoprivrednica, udovica, živi sama, dvoje dece

Rođena sam u selu blizu Š. U porodici je živelo nas četvoro: otac, majka, brat i ja. Porodica se bavila poljoprivredom. Sve sam radila u kući i na njivi, još kao devojčica. Nisam išla u školu. Naučila sam kasnije pomalo da pišem. Moji roditelji su smatrali da treba da budemo dobri, poštteni, radni. Uvek je bio važan rad. Roditelji su se lepo slagali. Imala sam lep život sa mojim roditeljima i bratom.

Udala sam se sa 19 godina. Brat se takođe ubrzo oženio. Kada sam rodila prvo dete, prelazimo da živimo u Beograd. Suprug je radio kao električar jedno vreme. Zatim je dobio stalan posao šoferu u jednoj firmi. Vozio je i autobus. Dobijamo stan, a potom se rađa i drugo dete. Lepo smo živeli. Imali smo dobar, stalno i razumljiv brak. Mi smo razumeli jedno drugo. Nikada ružnu reč nismo rekli jedno drugom. Ja sam bila glavna u kući, a muž je slušao jer sam ja umela da radim, štedim i imam uvek para. Bavila sam se domaćinstvom, čuvala decu.

Onda sam počela da kupujem garderobu u Mađarskoj, Rumuniji, Italiji i Grčkoj i preprodajem je ovde. Tada sam imala 35 godina. Radila sam kod rođaka u Nemačkoj kao kuvarica u dve kafane, od pet ujutro, sa malom pauzom, do dva sata noću. Tako je bilo 10 godina, po nekoliko meseci. Tamo sam zaradila lepe pare. Onda počinjem da proizvodim voće i povrće u svojoj bašti. Na pijaci sam prodavala 23 godine. To je išlo super. Aktivno sam se bavila proizvodnjom povrća do 70 godina, ali i dalje imam baštu i gajim za sebe u unuke.

Sinu smo ostavili stan, a nama napravili kuću. Ćerka takođe živi na delu placa na kome mi imamo kuću.

Nismo išli na odmore. Nikad nisam otišla u banju, ni na more. Muž nije hteo, govorio je: „Nisam bolestan, šta ću u banji.” Družili smo se, imali smo mnogo prijatelja i drugova, kao i komšija, sa kojima smo se posećivali svakog dana. Jako smo druželjubivi oboje oduvek bili. Išli jedni kod drugih na ručak. Čak smo 20 godina živeli u jednom stanu podeljenom na dve porodice. Sa njima smo se odlično slagali. Kad smo ostarili, malo se to smanjilo. Kod nas su i dalje dolazili, i familija i prijatelji. Sa rođacima sam se dobro slagala. Sada gledam televiziju kad mi se nešto dopadne, neka naša serija...

Imam pet unuka i sedam praunuka. Čuvala sam unuke koliko god je trebalo. Brinula sam i o majci, živela je sa nama u kući do smrti.

Posle 65 su važni planovi za život, da radim, da dajem deci da ne oskudevaju ni u čemu, kao ja. U ovim godinama na prvom mestu je da sebe poslužiš koliko možeš, znači zdravlje, da ne čekaš ni od koga pomoć, da se krećem, kuvam, operem, radim po kući, ali pomognem i deci. Zato imam baštu, da svakom još spremim poneku kesu, dok sam živa.

Moj život je solidan sa mojom decom. I unuci su dobri. Oni baš ne brinu o meni, a ja i ne tražim od njih, imaju malu decu, svoje porodice. Najčešće me obilazi ćerka, a sin me zove telefonom, i to je dovoljno da se javi i pita kako sam. Jedna unuka uvek dođe samo da pita – baba kako si. Unuk živi u inostranstvu, pa se ređe čujemo. Imam i dobrog zeta od unuke, uvek me obiđe i pita da li treba nešto.

Suprug je preminuo. Išla sam često na groblje i u crkvu da zapalim sveću. To mi je bio jedini izlazak. Sad idem ređe, ali odem. Uvek smo slavili slavu i sada je slavim. Verujem u Boga.

Meni ne treba nikakva materijalna pomoć, ja sam sebe obezbedila. Uvek sam razmišljala o tome da imam za stare dane. Uvek sam imala ušteđevinu, nikada nisam pozajmila novac, a uvek sam ga davala. Ja se zato osećam sigurnije jer imam za sebe dovoljno. Ja dajem, i to je dobro, a ne tražim. Dobro je što mi ne treba ni od koga ni dinar.

Ivan, 75 godina, građevinski inženjer, oženjen, dvočlana porodica, jedno dete

Otac mi je rođen 1905. u manjem gradu, majka u većem, u bogatijoj porodici kožarskog radnika. Očev otac, moj deda, radio je kao upravnik monopola duvana. Otac je završio gimnaziju u K. i višu ekonomsku u Beogradu. Radio je kao ekonom bolnice kompletnu nabavku. Moji roditelji su se prvo družili, a potom zabavljali i venčali. Majka i otac su došli u Beograd 1939. godine. Majka je bila domaćica. Tada nije bilo karijere za ženu. Bila je dobar đak, ali je tada bilo važnije udati se na vreme, to je starovremensko mišljenje – žena treba da rađa i da vodi kuću, a muškarac da stvori nešto da se pristojno živi.

Ja sam rođen u Beogradu. Živeli smo u Zemunu do rata, a otac je radio u Domu slepih, potom bežimo i preseljavamo se na Slaviju. Teško je bilo, teška su to vremena. Zato je otac odlučio da se vrati u grad iz koga je otišao i da nastavi da radi kao ekonom u gradskoj bolnici. Moja sestra se rodila 1943.

Od 1947. otac je radio u A. Tako sam ja osnovnu školu i gimnaziju završio u A. Sećam se da smo dobijali brašno na tačkice, baš je bilo teško, ali smo se snalazili zahvaljujući ocu, koji je bio sposoban. Otac ponovo dolazi u Beograd 1954. Radio je u studentskom domu. Kada sam došao u Beograd da studiram, živio sam u domu sa ocem. Bili smo podstanari jedno vreme. Potom je majka prodala kuću pa smo kupili stan i tako smo nas četvoro živeli zajedno. Roditelji su želeli da sestra i ja završimo fakultete, ali ne samo to, nego da postanemo ljudi. Nismo vaspitavani kao maze. U kući se znao red. Imali smo obaveze. Nikada nismo pravili problem. Znali smo da nas roditelji vole, ali se znalo i šta ko radi. Nismo kovali i prali veš, ali smo vodili računa o svojoj sobi i redovno pisali domaće zadatke. Kod nas je bio važan moral, kako porodični, tako i lični. Danas se ne poštuju božje zapovesti, a mi smo te priče slušali, i to dobro pamtili. Otac i ja smo pričali o životu, skoro svakodnevno, pred ručak. Govorio mi je sledeće – „Moraš da budeš obrijan, uredan.”

Hteo sam da upišem arhitekturu, ali nisam uspeo, pa sam upisao građevinu. Roditelji nisu uticali na moj izbor fakulteta, ali su govorili da ono što odaberem moram i da radim, nema igranja sa fakultetom. Sestra je studirala medicinu. Međutim, zbog loše materijalne situacije, ja se zapošljam i prekidam studije. Nisam uopšte imao problema da nađem posao. Dobio sam zvanje inženjera, ali ne diplomiranog. Dobro sam zarađivao i pomagao roditeljima i sestri jer je otac imao malu penziju. Tako se poboljšala materijalna situacija. Tada je porodica počela da živi znatno bolje, imali smo svoj stan, ja sam se zaposlio.

Posle osam godina odlučujem da se vratim na fakultet i položim još neke ispite jer sam bio apsolvant pre nego što sam napustio studije. Samo

je trebalo da položim šest ispita. Odlučim i opkladim se sa drugarima da ću za godinu i po da završim fakultet. Bilo je teško, ali sam shvatio da moram da budem sam sa sobom i sa knjigom. Sve ispite sam dao za godinu dana i diplomirao. Ozbiljno smo učili, crtali. Sada je sve kompjuterizovano, a mi smo sve izračunavali, to je iskustvo, po meni, značajnije. Inače koristim kompjuter. Vozim kola.

Radio sam 38 godina i odlučio da odem u penziju jer su počeli da smanjuju broj radnika. Nisam morao da idem, imao sam dobru poziciju, bio sam rukovodilac. Međutim, trebalo je da odu drugi, mladi ljudi sa malom decom i ja sam odlučio da se povučem. Trebalo je da se otpusti 1.200 radnika, i to najviše tehničara, a otpremnina nikakva.

Po penzionisanju, odlučujem da radim privatno. Znali su ljudi kako radim, da volim da se šalim, ali kad radim, radim... Čovek mora da voli svoj posao da bi ga dobro radio, ako ne voliš, onda nisi pravi u tom poslu. Za mene se znalo da sam ozbiljan i zato sam dobio posao u struci. Naradio sam se u toku rada, a i posle penzionisanja, privatno. Nuđeno mi je da budem tehnički direktor privatne firme, ali nisam pristao jer ne želim da potpisujem neke stvari, a razni vode firme. Dosta je bilo rada do 60 godine. Što je čovek stariji, pitanje je da li može da funkcioniše kao ranije, ali ja sam morao da bih imao više para. I zarađivao sam posle penzije, a od tih para sam sinu sredio stan. Privatni posao mi je omogućio da idem na godišnji odmor svake godine.

Imam probleme sa visokim pritiskom i pijem lekove.

Slavimo slavu, imamo mnogo gostiju. Mogao bih da kažem da je to običajno, a ne zato što sam vernik.

Dobro se slažem sa sinom. U jednom periodu, brinuo sam se o majci, zajedno sa sestrom. Kada smo morali, smestili smo je u dom. Obilazili smo redovno, kupovali joj sve što treba.

Danas slobodno vreme provodim tako što se družim sa prijateljima, ali i sa ženinim drugaricama. Ona je glavni šef za izlaske, ručkove, pozorište. Ranije sam baš dosta čitao stručnu literaturu, ali sada ne čitam kao ranije. Gledam televiziju. Pomagao sam sinu da završi fakultet jer je izabrao isti kao ja. Sada su mi najvažniji – porodica, zdravlje, ljubav, rad. Takođe smatram da je porodica osnovna jedinica društva. Dobar brak je mnogo važan za kvalitet života.

Jovana, 65 godina, ekonomski tehničar, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u manjem gradu u Srbiji. Bili smo četvoročlana porodica, roditelji, dvoje dece. Roditelji se nisu baš najbolje slagali jer je tata bio prilično ljubomoran na majku, pa je to uznemiravalo i mene i brata. Inače,

otac je bio veliki domaćin i gazda. Dobar prema deci. Ta ljubomora, kao bolest, vremenom je ipak prestala.

U braku sam 34 godine i imamo dve ćerke. Kratko smo se zabavljali, četiri meseca, i venčali. Kada sam čula da je prilično stariji, a ja sam imala 29 godina, nisam bila baš raspoložena. Ali kad smo počeli da izlazimo, shvatila sam da je on gospodin. Imam divnog i pažljivog muža. Bila sam poštovana u svakom smislu. Opet bih se udala za mog muža. Ja se njime ponosim. Štitio me je i voleo sve vreme. I sada čuvam pisma koja mi je pisao kada sam bila u porodilištu. Kupovao mi je orhideje. Uvek mi je kupovao poklone, nikada nije zaboravio nijedan značajan datum, godišnjice, rođendane. Više sam dobijala nego što sam očekivala. Imala sam svu slobodu, mogla sam da izlazim, verovali smo jedno drugom. Poverenje je bilo potpuno, nikada nismo sumnjali jedno u drugo, on je govorio kad se naljutim da mora da se komunicira, govorio je – u ovoj kući nema ćutanja. Čuvao je decu, nikada nije tražio ručak u vreme kada su deca bila jako mala. Pomagao mi je u kućnim poslovima, kuvao, nalazio ženu da pomogne. On uvažava svaku ženu, iznad svega je cenio svoju majku. To je bio model njegovog ujaka. Takav je bio majčin rođeni brat.

Moja majka je rekla: „On je gospodin koji se rodio u selu.” Poštovao je i moje roditelje. On je poseban čovek, pažljiv prema svima, porodici, široj porodici, komšijama.

Radila sam u dve firme i imala dobru platu. Posao je bio solidan, ali je bilo i problema, ali već pred penziju, zbog promena u firmi. Uslovljavali su ili novo radno mesto ili otkaz. To je bio veliki stres. Radila sam zbog dece, zbog školovanja. Na kraju sam pristala da odem dve godine ranije, da uzmem otpremninu. U tome mi je pomogla ćerka ekonomista svojim savetima. Kada sam prestala da radim, onda sam se osećala još radno sposobnom. Zato sam radila u jednoj menjačnici, potom u prodavnici cipela, nekoliko godina, radila sam i za Rojal. Sve ukupno dve godine. Za penzionere koji žele da nastave da rade država treba da obezbedi neke poslove sa skraćenim radnim vremenom. Deca završavaju fakultete.

Od odlaska u penziju sam povremeno putovala. Odlazila sam u Italiju kod ćerke, sada idem u London. Družim se, izlazim sa prijateljicama. Koristim kompjuter, Skajp. Sređujem stan, kuvam... Idem u pozorište, na koncerte pop muzike. Putovala sam sa drugaricama na more. Gledam i televiziju povremeno. Obilazila sam roditelje dok su bili živi i brinula se o njima. Šetam se stalno, svuda idem pešice. Na prvom mestu su mi brak i deca. Ne ide mi se u klub pensionera jer mislim da oni pričaju više o receptima i kuvanju. Uspesno starenje je za mene da što duže budem sa mojim mužem, da budemo zdravi, da dobijemo jedno unuče, da i druga ćerka ode opet u inostranstvo jer to želi.

Bojana, 65 godina, ekonomista, udovica, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u manjem gradu i tu sam živela do desete godine. Majka mi je bila domaćica i potiče iz sela. Otac je iz grada i završio je gimnaziju, a kasnije, uz rad, i višu školu. Otac je bio školovan. Majka je mogla da bira, od onih koji je hoće, a najviše joj se dopao on, zato što je doteran, pedantan. Otac je bio vrlo dobar čovek, druželjubiv, mirne prirode. Stalno je razmišljala o tome da li će imati dovoljno para. I njena familija je bila drugačija od očeve. Brinuli su o zemlji, stalno su brinuli o prinosima. Roditelji su bili različiti tipovi, ali su se dobro slagali, iako je to bio ugovoren brak, jer je majka imala veliki miraz – miraždžika. Otac je uvek bio zadovoljan koliko god da je imao, ali majka nije, uvek joj je nešto falilo. Ipak se kao starija promenila.

Otac je otišao u Beograd da radi. Radio je u komercijali. Za nekoliko godina i majka odlazi, a ja ostajem sa bakom i dekom. Oni su me čuvali od pete do desete godine, dok otac nije dobio stan. Ja sam jedinica. Imala sam lepo detinjstvo, svi su me voleli, baba, deda, stric, tetka. Sa majčine strane sam imala i čukundedu i čukunbabu. Očeva familija je bila vesela, opuštena, sa njima mi je bilo mnogo lepo.

Završila sam gimnaziju i ekonomski fakultet u Beogradu. Roditelji me nisu opterećivali, nisu tražili ni da budem dobar đak. Bila sam vrlo dobra, nisu insistirali ni na čemu, ali ja sam želela da završim fakultet.

Udala sam se u toku studija, sa 22 godine, i rodila dvoje dece. Imala sam dobar brak i osećala sam se sigurno. Moj muž je bio ličnost, na njega sam mogla uvek da se oslonim. Ja sam jedinica, razmažena, nisam znala ni da kuvam u početku braka, a muž je znao, sve je radio polako sa mnom. Inače je stariji šest godina. On je mnogo radio i dobro zarađivao, ali nikada sa nama nije otišao na odmor. To sam mu zamerala. Bio je elektroinženjer. Dobili smo stan, on je mnogo radio jer je bio zahvalan što je dobio stan od firme. Sam je učio engleski, bio je veoma vredan. Preminuo je kada sam imala 47 godina. Nisam razmišljala o braku posle smrti muža, ali sam ostavljala mogućnost da se možda udam ako bi neko naišao ko bi mi baš odgovarao. Ali sam sve poredila sa mojim mužem. Imala sam neke udvarače, ali to nisu bili ljudi za brak.

Otišla sam sa 58 godina u penziju. Uzela sam socijalni program, dobila otpremninu. I na poslu je bilo problema, promena, i dobro je da sam otišla. Imala sam plan šta ću da radim kad odem u penziju. Imala sam tri želje u životu: da se udam za mog muža, da rodim decu i da završim fakultet. A kad odem u penziju, da naučim italijanski i da idem na ples. Odmah sam počela time da se bavim.

Koristim različite povoljnosti za penzionere, niže cene, na primer na DIF-u, za *treće doba*. Drugarice sam motivisala da idemo zajedno. Išla sam na jogu još dok sam radila, a onda sam nastavila posle penzionisanja, ali trenutno ne idem. Izlazim jednom mesečno negde sa drugaricama, na ručak, u šetnju po Adi, a leti plivam. Išla sam sa drugaricom na Siciliju. To mi je bio najlepší odmor u životu. Nisam verovala da u ovim godinama može da mi se desi nešto tako lepo. Sa ćerkom sam takođe išla na letovanje. Idem u bioskop i pozorište. Volim da čitam. Dosta čitam. Volim istorijske filmove i knjige. Gledam televiziju, volim neke političke emisije. Kuvam i sređujem kuću. Koristim kompjuter zbog Skajpa, čujem se sa ćerkom.

Često sam obilazila majku dok je bila živa. Ona je, dok je mogla, dolazila kod nas nekoliko puta nedeljno. Išla sam sa njom kod lekara, na pijacu, u prodavnicu.

Sada sam vlasnik svog vremena, prezadovoljna sam, ustajem kad želim, organizujem se. Živim sa ćerkom koja je neudata. Druga je završila fakultet, udata je i živi u inostranstvu. Uglavnom se dobro se slažemo. Volela bih da više putujem, ali mi penzija to ne dozvoljava. Mogu jednom godišnje. Problem je zaista novac, inače bih često putovala. Važno za uspešno starenje je prvo zdravlje, finansije, rešen stambeni problem, drugarice, prijateljice. To je jako važno, sa nekima se družim 40 godina. Slavimo zajedno Nove godine.

Gordana, 65 godina, ekonomski tehničar, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Otac mi je rođen u selu. Ostao je sa deset godina bez roditelja i očuvao ga je ujak, koji nije imao decu. Živeo je u A. Završio je zanat u K. Majka je iz Vojvodine. Imala je četiri sestre. Baba i deda su se voleli i poštovali. Majka je upoznala oca u V. B. i brzo su se venčali. Imali su veoma uspešan brak, poštovali su se i voleli. Oni su uvek bili zajedno, bili su pravi par. Majka je imala 33 godine kada se udala, inače je razlika dve godine između njih. Živeli smo nas četvoro, roditelji i nas dve sestre bliznakinje. Otac je mnogo voleo i mene i sestru. Veoma smo bile bliske sa roditeljima. Imala sam maksimalnu podršku. Imala sam veoma srećno detinjstvo. Oni su nam pokazivali šta je dobar brak, majka je govorila: „Važno je da uvek budeš sa mužem, da nikada ne napustiš zajednički krevet.“ Majka je šila, bila je veoma talentovana, imala je puno mušterija. Pevala je u crkvenom horu. Potiče iz jedne sredene, srećne porodice.

Zabavljala sam se pet godina pre braka sa mojim mužem. Potičemo iz različitih porodica. On je rano otišao iz porodice i živeo u internatu. Muž je po zanimanju elektroinženjer. Imamo dve ćerke. Obe su završile fakultete. Živeli smo jedno vreme sa mojim roditeljima, a to je meni od-

govaralo, da mi roditelji pomažu. Moj brak nije loš, solidan je. Živimo 37 godina zajedno. Ovaj brak je sasvim drugačiji od braka mojih roditelja. Muž je često odlazio u inostranstvo da radi. Imali smo zajedničke godišnje odmore, imali smo i odvojeno vreme. To je savremen brak. Nismo bili ljubomorni, nismo pravili probleme jedno drugom.

U penziji sam 11 godina. Uzela sam socijalni program. A zatim slučajno počela da radim neki honorarni posao jednu godinu. Zamolili su me prijatelji da radim. Muž ima solidnu penziju, ja imam malu, ali i pored svega teško možemo da odvojimo za neki put. Imamo mnogo izdataka. Cela moja penzija ide na komunalije. Materijalno pomažemo ćerkama.

Od kada sam u penziji, negovala sam roditelje dok nisu preminuli. Išla sam na kurs svile – crtanja po svili, na jogu. Mnogo se družim. Zadržala sam kontakte iz detinjstva i mladosti. Veoma su mi važni kontakti sa drugaricama i prijateljicama. Imala sam i dobre komšije, iz dela Beograda gde smo ranije živeli. Idem na Adu, šetam, idem u pozorište, dobijam karte od neke drugarice sa kojom idem. Volela bih da pevam u horu, ali svi su crkveni, a ja bih u nekom drugom horu, ne znam da li ima drugih u Beogradu. Volela bih i da planinarim. Volela bih da putujem češće. Znam da toga ima, ali je i to sada sve skuplje. Išla sam i na jogu jedno vreme, ali sam imala problema sa kičmom, pa sam prestala. U kući radim sve, kuvam, perem, peglam, sve kao i ranije. Koristim kompjuter, Skajp. Gledam televiziju.

Za kvalitetno starenje je važno zdravlje, sređena porodična situacija, da niste opterećeni problemima dece, da su zdravi, da imaju sređen život.

Igor, 65 godina, pravnik, oženjen, tročlana porodica, troje dece

Rođen sam u blizini S. Otac se bavio poljoprivredom, a majka je bila domaćica. Bilo nas je devetoro, roditelji i sedmoro dece. Otac je imao dva braka pre ovog, a majka jedan. Otac je imao troje dece iz prethodna dva braka, dok su njih dvoje imali četvoro. Pamtim da su se oduvek voleli i bili bliski, kao i danas. U našoj porodici bilo je važno poštovati Božje zapovesti – ne ukradi, ne laži. Moral je bio je jako važan.

Ja sam najpre završio učiteljsku školu i radio jedno vreme kao učitelj. Obožavao sam taj posao. Ipak sam kasnije odlučio da završim Pravni fakultet. Po završetku fakulteta radio sam kao novinar pri vojsci i uređivao vojne novine.

Od 1997. živim u Beogradu. Preživeo sam rat, izašli smo iz kuće, ali šta smo mogli. Učestvovao sam sve vreme u ratu. Cela porodica je bila u vreme rata u Bosni. I sin je bio jedno vreme učesnik rata. Deca su bila u izbeglištu, a mi odvojeni od njih. Bio je to veliki stres. Šta sam mogao, mo-

rao sam da izdržim. Ipak, kao profesionalac, snalazio sam se dobro. Došao sam u Beograd. Uspeo da dobijem stan i nastavio sa svojim poslom. Bio sam jedno vreme u partiji veterana, ali se ona ugasila. Volontirao sam, pomagao ljudima – u smislu pravničkih usluga, ali radio i za novac. Koristim kompjuter za rad.

Od 55 godine sam u penziji, zato što sam imao beneficirani radni staž pri vojsci, ali sam nastavio da radim kao da nisam penzionisan. Imao sam plan šta ću raditi posle penzije, pa sam tako odmah nastavio da radim pravne poslove kod jednog rođaka u advokatskoj kancelariji „na proce-nat”. Sada shvatam da je dobro što sam imao plan jer i sada imam posla. Dodatno se edukujem i idem na seminare. Pratim promene zakona i stalno sam u toku. Hoću da radim dok god budem mogao. Posle 55 nije mi materijalno na prvom mestu, mada mi dobro dođe privatni rad, ali to nije jedini motiv, nego rad i kreativnost i druženje.

Oženjen sam i smatram da imam dobar brak. Mi smo, da tako kažem, *komsjijska ljubav*. Imamo troje dece i šestoro unučadi. Dvoje dece je završilo fakultet. Najmlađi sin se bavi muzikom. Deca se odlično slažu i nama porodica mnogo znači. Sve potiče od porodice, mislim. Odgajani smo da budemo skromni i poštteni, tako i decu vaspitavamo. Sada živim sa suprugom i najmlađim sinom. Supruga se bavi unicima koji žive u drugom gradu u Srbiji. Jedan sin ima četvoro dece, inače je doktor nauka i živi u inostranstvu, a planira još dece, a kćerka ima dvoje. Svi vole decu u našoj familiji i to nam je važno. Veoma se dobro slažemo.

Slobodno vreme provodim na različite načine – idem na skijanje, sviram, družim se sa kolegama i drugovima. Imam dosta drugara. Gledam televiziju. Imam zajedničke aktivnosti sa suprugom, ali i odvojene. Sviram gitaru od malih nogu. Oduvek sam voleo muziku. Svirao sam u učiteljskoj školi, kao i amaterski u kulturno-umetničkom društvu, a danas na druženjima. Često sa rodbinom sviramo i pevamo. Materijalno nismo posebno bogati, ali jesmo bogati ljudima – prijatelji i rodbina su bogatstvo. Ja takođe plivam, trčim i šetam, radim u bašti na placu. Imam voćnjak i proizvodim zdravu hranu za lične potrebe. Veoma je važna fizička aktivnost u ovim godinama.

Pitate me šta je ponuđeno penzionerima posle 65, pa evo, Šapić je dosta zaslužan za to u opštini Novi Beograd. Postoje klubovi Novobeograđana i svi sadržaji su besplatni. Ima dosta sadržaja, druženja, besplatni su bazeni. Koncerti su besplatni, pozorišne predstave, kursevi stranih jezika i kompjutera. Na Vračaru, koliko znam, ima nekih izleta. Penzioneri koriste te usluge. Ima dosta penzionera, recimo ima dosta žena na plivanju. Ima i besplatnih masaža, ali iako je to reklama za proizvod i nama odgovara. Ljudi onda kupe te masažere.

Sada mi je važno samo zdravlje i čist obraz, da poštujem druge i da mene ljudi poštuju, zdrav život – psihički i fizički. Novac je važan za kvalitetan život, ali je zdravlje najvažnije. Dobar brak je veoma važan, izuzetno, i sve te stare naše vrednosti. Idem nedeljom u crkvu, to mi znači jer imam drugove koje sam upoznao baš u crkvi. Kada sam bio mlad ja nisam poštovao te tradicionalne vrednosti, a sada mi je to jako važno. I moja je porodica bila religiozna, slavili smo slavu. Sada je većina pravoslavnog srpskog naroda u crkvi nedeljom. Upoznajemo se u crkvi nedeljom. Dođem sa komšijom i tako se upoznajemo sa drugima. Ima ljudi sličnih profesija, interesovanja, tako se prave poznanstva, pa i prijateljstva.

Važno je imati dobre prijatelje i rođake. Ja sam upoznao ljude na različitim mestima – svirajući, putujući po svetu sa kulturno-umetničkim društvom, radio sam u školi, novinarstvu, pri vojsci, a sada privatno. Menjao sam poslove i to je sasvim dobro, taman se zasitiš jednim poslom i ideš u nešto novo. Dobro je učiti nešto novo, upoznavati nove ljude.

Danijela, 67 godina, psiholog, udovica, živi sama, dvoje dece

Rođena sam 1948, udovica sam, po zanimanju klinički psiholog. Živela sam sa roditeljima i bakom. Ja sam jedinica. Roditelji su bili kvalitetni ljudi, nisu bili strogi u vaspitanju. Otac je imao šire poglede na svet, intelektualac, ali je imao problem sa alkoholom. Majka je bila patrijarhalnija. Živeli smo u velikom, ali nefunkcionalnom salonskom stanu. Kada je majka ostarila, brinula sam se o njoj.

Sada živim sama. Imam psa koji mi mnogo znači, posebno od kada sam ostala sama, od kada je suprug preminuo od karcinoma. Moj pas je ludi jorkširac, ima šest godina. Šetam ga stalno. Ovo mi je peti ili šesti pas. Uvek smo ih imali. Imam dvoje odrasle dece. Ćerka ima dete. Povremeno čuvam unuka. Ćerka trenutno ne radi, zato se ne bavim unukom više. Bliska sam sa ćerkom, vidamo se, družimo. Veoma mi je važan odnos sa decom. Sa sinom nemam takvu bliskost kao sa ćerkom.

Radila sam u medicini rada. U vreme dok sam radila bila sam u jednoj nevladinoj organizaciji tri-četiri godine. Bilo je zanimljivih aktivnosti sa decom i starijima. Nisam imala nameru da idem u penziju, ali je bio veliki pritisak, pa sam morala. Prihvatila sam socijalni program, dobila otpremninu. Celog života sam vredno radila.

Od odlaska u penziju radila sam u agenciji za nekretnine, a sada u jednoj privatnoj klinici, honorarno. Koristim kompjuter na poslu i kod kuće. To mi odgovara. Mada ne toliko finansijski, ali i nije loše, jer mi je penzija mala. Razmišljam da krenem sa jogom, ali nisam još. Nemam veliki broj kontakata. Zajednički prijatelji, moji i muževljevi, neki su razvede-

ni, neki umrli. Ja nisam preterano druželjubiva. Nemam široku socijalnu mrežu, imam neke prijatelje, a mogla bih da imam i više.

Za sada nemam ozbiljne zdravstvene probleme, vodim računa o sebi jer ne želim da opteretim svojom bolešću decu. Znam kako je bilo dok je muž bio bolestan.

Imam jednu širinu interesovanja. Da li je tu uticala struka ili sam ja takva ličnost? Dosta čitam, gledam filmove na televiziji, idem u pozorište, slušam muziku, rešavam sudoku, volim da pevam. Imam i materijalne probleme, ali imam neka rešenja, prodaću stan, pa će se poboljšati. Išla sam sa drugaricama u Grčku. Deca su čuvala psa.

Planiram da putujem, kada se poboljša materijalna situacija. Ne volontiram sada nigde, a dok sam radila, nisam imala vremena. Nisam razmišljala o klubovima penzionera, bar za sada, možda jednog dana. Razmišljala sam o plivanju na DIF-u. Znala sam nemački, mogla bih da ga obnovim. U ovim se godinama teže uči, lakše zaboravlja, sve mi je to jasno. Ne znam kako moje kolege prihvataju ove promene, ali ja ih kod sebe primećujem.

– Šta mislite o edukaciji o starenju? Da, to su radili neki naši profesori. Mislim da je to dobro. Ne znam da li toga ima u Beogradu. Dobro je ranije početi sa tim da bi ljudi znali šta mogu da očekuju. Mi imamo ideje u Srbiji, ali realizacija izostaje. Podržala bih psihoedukaciju o starenju, ali i edukaciju članova porodice o procesu demencije. Moje iskustvo pokazuje da to porodica ne primećuje na vreme. Ne mislim da su danas generalno negativni stavovi o starima. Oni su kulturološki uslovljeni. Važno je funkcionisanje. Znam čoveka od 90 godina koji odlično funkcioniše.

Nama su finansijski problemi kočnica za mnoge aktivnosti. Teško je pomiriti se sa tako lošom situacijom. Moraju prvo da se zadovolje osnovne potrebe da bismo mogli druge. Sada mi je najvažnije – dobro zdravlje, porodica, prijatelji, rad.

Teodora, 68 godina, neuropsihijatar, udovica, dvočlana porodica, jedno dete

Rođena sam 1947. kod Z. Prvo sam dete, imam brata tri godine mlađeg. Majka je bila domaćica, otac je imao srednju školu, radio je. To je bio prosečan brak, bez većih problema, dogovarali su se. U porodici je bilo važno – obrazovanje, rad, poštenje, skromnost, da deca budu dobri ljudi. Bili smo dobri đaci i nismo nikada pravili probleme. To je bilo vreme kada se živelo od jedne plate, ali su mogli da nas školuju. Oboje smo završili fakultete.

Udala sam se kasno i zato imamo jedno dete. Lepo smo se slagali, imali smo dobar brak. Radila sam u B. jer mi je muž iz B. I on je bio lekar.

Živeli smo tamo do 1992. Ja sam došla u Srbiju, a muž je ostao, potom se i ja vraćam. Sin je ostao kod mojih roditelja u Srbiji. Bila je to teška situacija. Potom sam našla posao u Beogradu, a muž je ostao tamo do kraja rata. Imao je problem da se zaposli ovde, ali se razboleo i bolest je napredovala. Bio je bolestan sedam-osam godina. I na kraju nije ni uspeo da se zaposli zbog bolesti. Bilo je teško, ali su nam kolege u B. puno pomogle. Ja sam radila u Kliničkom centru, trebalo je obezbediti stalnu terapiju, pomoć. Nisam imala neke velike planove, bila sam umorna od života, zbog svih problema sa muževljevom bolešću.

Danas živim sa sinom. Dobro se slažemo. Bilo je problema posle očeve smrti, teško smo podneli oboje, ali eto sada smo uspeli. Sin mi je toplo i plemenito stvorenje. Jedan dobar momak. Prevremno sazreo, rat, očeva bolest i smrt. Brine o meni, uvek hoće da pomogne. On je završio fakultet i skoro se zaposlio.

U penziji sam 10 godina. Bila je racionalizacija u zdravstvu. Posao sam imala dobar, možda i ne bih otišla u penziju, da nije bilo toga. Htela sam i da pomognem roditeljima, koji su bili u dubokoj starosti, i to su bili razlozi da odem u penziju ranije. Kada sam se penzionisala, nisam počela odmah da radim. Onda je bio neki konkurs za lekarske komisije i tražili su penzionere pa sam radila na određeno vreme, šest meseci. Sada radim u privatnom Domu za stara lica, jednom nedeljno i po potrebi češće, oko dve godine, i u privatnoj poliklinici. Vrlo je važno da se čovek angažuje u svojoj struci. Prvo nisam mislila da prihvatim posao jer sam bila sedam godina u penziji, ali su me nagovorile drugarice i sin, pa sam prihvatila. Moj život se promenio potpuno, važan je sam doživljaj da vredite. Osećam se mnogo vrednijom, sredim se, izađem, radim svoj posao. Čitam ponovo neku stručnu literaturu. Koristim kompjuter na poslu i kod kuće po potrebi. Osećam se dobro u poliklinici.

Slobodno vreme imam, ali ipak radim. Imam malu pomoć žene koja mi povremeno sređuje kuću. Idem u šetnju i u pozorište. Gledam televiziju. Imam širok krug prijatelja iz osnovne, srednje škole i sa fakulteta. Ja imam veliko bogatstvo – imam deset izuzetnih prijateljica, u svako doba dana i noći možemo da se čujemo. To su kvalitetni, vredni ljudi sa kojima vredi pričati. Posle posla sednem negde sa prijateljicom. Sedimo, uživamo na keju. Razmišljam o jogi. Plivam na moru. Idem svake godine po mesec dana, jer su moji roditelji napravili vikendicu tamo. Planiram da idem ove godine u Grčku. Ja to mogu isključivo zato što radim privatno, od penzije ne bih ništa mogla. Sada i sin radi, ne moram da mu pomažem, tako da nam se materijalna situacija sada poboljšala.

Ne razmišljam o novom partnerstvu, sama sam već dugo. Mada se nikad ne zna, ali teško da bih to realizovala. Mislim da bi bilo dobro da

Ljudi koji žele mogu da nastave da rade u struci, posle penzije. Osećam se bolje i vrednije. Finansijska situacija je jako važna. Dešavalo se da krenem na pijacu, pa se prebrojavam, sada, na svu sreću, to ne moram, mogu više da priuštim. Bilo je vrlo teško pre nego što sam našla posao. Nekada sam živela lepo, onda je bio jako loš period. Da nismo prodali neku imovinu, stvarno bi bilo pitanje kako živeti.

Bilo bi dobro da penzioneri, koji mogu i žele, imaju mogućnost da rade. Zalažem se i za volontiranje i za plaćen rad. Bilo bi vrlo interesantno za ljude koji imaju novac, oni bi baš mogli da volontiraju, da doprinesu svojim iskustvom, da se viđaju sa kolegama, da idu na seminare. Razmišljala sam o učlanjenju u klub penzionera zbog organizacije izleta. Dobro sam govorila nemački. Od pre par godina sam počela da ga obnavljam. Imala sam čak neke pacijente iz inostranstva i nisam bila sigurna da ću moći da komuniciram, ali sam bila vrlo uspešna i ostvarila dobar kontakt. Za sada ne planiram kurs jer ipak radim tri dana u nedelji, a ne znam da li bih sve postigla. Za mene je sada važno – zdravlje, porodica, prijatelji.

Jelena, 69 godina, filozofkinja, udovica, razvedena, živi sama, troje dece

Odrasla sam u četvoročlanoj porodici. Činili su je roditelji i dvoje dece. Otac je bio oficir, majka domaćica. Upoznali su se u partizanima. Majka je uvek volela da bude dama, da bude lepo obučena. Samo je zanimao ručni rad i ništa drugo i sve nas je maltretirala jer je sve u kući moralo da bude sređeno i čisto. Stalno smo se seljakali zbog očevo posla. Sve sam prošla kao klinka – škole, društvo i naše nacionalizme, a najgore je bilo u Beogradu. Uvek sam imala takav odnos prema okolini da pomažem, da saradujem sa drugovima. Roditelji su živeli 60 godina u braku. Majka je živa, a otac je preminuo. Brinem se o majci. Sada je u domu. Izlazimo jednom nedeljno u restoran, vodim je kod frizera i pedikira.

Prvi suprug je preminuo pre 27 godina kada su deca bila maloletna. Imam troje dece iz prvog braka, dve ćerke i sina. U drugom braku sam 25 godina. Jako smo se voleli i dalje se viđamo, ali ne živimo zajedno. Nismo živeli zajedno u kontinuitetu, on je živio u drugoj republici. Vremenom sam promenila muževljevo prezime jer se nismo slagali u nekim političkim stavovima.

Po zanimanju sam filozofkinja. Radila sam različite poslove u životu, pod ekonomskom prinudom, i to u srednjoj školi, na fakultetu, u analitičkom odeljenju CK SK, u Centru za društvena istraživanja CK Jugoslavije. Pripremala sam međunarodne tribine. Tako su uspešne žene 1986. počele da se angažuju u organizaciji Pokreta za žene i njihova prava. Ja sam uče-

stvovala u tome. Ovaj je pokret podržan od nekih značajnih žena iz Francuske, Italije, Turske i od drugih država na konferenciji.

Radila sam i u međunarodnom odeljenju u banci. To je za mene bilo neodgovarajuće okruženje. Ipak, naučila sam neke stvari, a i penzija mi je zbog rada u banci sada veća.

Otišla sam u penziju sa 55 godina. Planirala sam šta ću kad odem u penziju, a to je da neke snove realizujem. Tačno sam znala čime želim da se bavim i šta da pišem. Od odlaska u penziju napisala sam 20 knjiga. Uradila sam više biografija poznatih žena. Pomagala sam Centru za žene i decu žrtve nasilja. Bila sam aktivna u ženskom pokretu. Pisala sam knjige o podunavskim Nemicama. U krugu projekta o ženama, o kojima se najmanje zna, shvatili smo da su, uz Romkinje i žene iz gej populacije, bile i Nemice, koje su ostale ovde i udale se. Činilo mi se da, upoznavajući se sa Nemicama, možemo lakše da praštamo jedni drugima. Poznanstvo sa jednim Nemcem i njegova knjiga „Dečak iz komšiluka” može da bude osnov pomirenja. Mnogi Srbi su im pomagali, njemu i roditeljima. Saznavala sam to iz razgovora sa tim ljudima.

Koristim kompjuter, pišem na njemu, šaljem mejlove, čitam tekstove, pretražujem...

Slobodno vreme mi je organizovano. Kad sam se ugojila, sa 65 godina, odlučila sam da počnem da se bavim sportom. Prvo sam samo plivala, ali pošto nije bilo dovoljno, uključila sam druge treninge. Imam neke povlastice, ali ipak stalno pregovaram da mi malo spuste cenu. Sada provodim u teretani dva sata, radim na traci, vozim bicikl, radim na spravama potom sam u bazenu sat i po. Osećam se srećno posle toga, imam pozitivne emocije prema ljudima, podržavam ih. Treba da se odvoji novac za zdravlje. Probleme koje sam ranije imala sa leđima i zglobovima sada nemam. Kada čučnem, nisam mogla da ustanem. Nemam više visok pritisak, ranije sam imala. Popravila sam zdravlje zahvaljujući treninzima.

Plan je bio da u penziji napravim cvećnjake ispred vikendice, i to sam uspela. Imam dosta prijateljica. Sa svakom imam određenu vrstu komunikacije koja mi je potrebna, idem na koncerte filharmonije, u pozorište, izlazim i sa mladom ćerkom, idem na sportske aktivnosti, u šetnju, čitam tekstove moje prijateljice i ona moje i diskutujemo. Na selu se družim sa ženama, pričamo o semenu i rasadima, sa njima imam druge priče. Povremeno gledam televiziju. Imam drugaricu u Beču i odlazim svake godine kod nje. Napravila sam joj mediteranski vrt u Hrvatskoj gde ima vikendicu. Obožavam cveće, bavim se time. Šetamo po poljima sa kucom. Idemo na more, a to je 17 kilometara od P.

Odnos sa ćerkama je dobar, sa sinom ne baš tako blizak.

Ovaj sistem u našem društvu nije dobar. Ljudi bi trebalo da rade prema svojim mogućnostima. Mislim da ovo treba da važi i za porodične poslove i za poslove u društvu. Treba da se podeli radno vreme, u smislu da neko ne radi 12 sati, a da neko nema posla.

Za uspešno starenje treba da održim zdravlje uz pomoć rekreacije, moj unuk mi je na drugom mestu, da učestvujem u njegovom razvoju, zatim moje ćerke i prijateljice.

Vojin, 82 godine, građevinski inženjer, oženjen, dvočlana porodica, dvoje dece

Odrastao sam na selu, ispod Rudnika, u višečlanoj porodici. Živeli smo zajedno – roditelji, nas petoro dece, dva strica, baba i deda po ocu.

Ja sam najstarije dete. Bilo je ukupno 15 ljudi u zajednici. Bili smo bogato domaćinstvo i dobro smo zarađivali. Imali smo volove, krave, ovce, vodenicu, vršalicu. Moj deda je bio oštrouman čovek i veoma kulturnan. Moj drugi deda, dedin rođeni brat, živeo je u P., imao je tamo staklaru, ali se vremenom preselio u selo. Roditelji su se dobro slagali. Bilo je važno školovanje, ali i rad, bavljenje poljoprivredom. Deca su imala svoja zaduženja.

Po završetku srednje škole, prvo sam radio u Makedoniji, a potom sam radio i studirao u Srbiji. Tako sam završio Građevinski fakultet. U Beogradu živim od 1950. godine. Mislim da sam uvek bio vredan. Posle penzije, sa 40 godina radnog staža, odmah sam nastavio da radim. Još dok sam bio zaposlen, razmišljao sam o tome šta bih radio posle penzije. Posao sam našao preko prijatelja koji su imali privatne firme. Još 10 godina sam radio posao u struci, honorarno, sve do 73 godine. Mnogo sam radio. Puno sam radio i u selu, i kao mlad, i kasnije u srednjim godinama. Pomagao sam roditeljima svakog vikenda i brinuo se o njima kada su ostarili. Posle 73 godine i završetka radne karijere povremeno sam opet nešto sitno radio na nekim projektima. Ćerke su se školovale u inostranstvu. To su želele. Tamo su završile fakultete. Zbog njihovog školovanja sam nastavio da radim privatno, da bi im pomagao materijalno. Sada su obe zaposlene. Uspeh dece mi je bio jako važan. Ambiciozne ćerke su mi ulepšale život. Mlađa je magistrirala, udata, živi u inostranstvu. Starija živi u Beogradu, vratila se iz strane zemlje i živi odvojeno od nas. Ja se dičim mojom decom. One su uspešne, sposobne, završile su ono što su želele. Nikada nismo imali većih problema sa njima.

Moj je brak uvek bio dobar i sada je. Žena je mlađa 17 godina, ali smo se uvek lepo slagali. Dobar brak je izuzetno važan za kvalitetno starenje. Danas, slobodno vreme provodim sa suprugom. Obožavamo pozorište i

stalno idemo. Išli smo ranije na more. Družimo se, imamo prijatelje. Gledam televiziju. Kompjuter sam koristio dok sam radio, sad da se čujemo sa ćerkom. Uspešno starenje podrazumeva lep porodični život, harmoničan brak, zdravlje. Aktivno starenje podrazumeva dobro zdravlje i dobre odnose u porodici, pa onda i novac, ali mi smo ga imali da bi ga trošili, pomagali deci i mi uživali. Ne bi bilo loše da sada imamo više para, onda bismo više putovali.

Milica, 65 godina, profesorka latinskog i starogrčkog jezika, udata, četvoročlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u Beogradu. Baka i deka su živeli jedno vreme sa nama. Imam rođenu sestru. Roditelji su imali dobar brak. Sećam se lepog detinjstva, zajedničkih letovanja, izleta, skoro svakog vikenda. Baka i deka su često išli sa nama. Majka i otac su profesori. Sestra i ja smo završile muzičku školu. U porodici je bilo veoma važno obrazovanje, poštenje, rad.

Profesor sam latinskog i starogrčkog jezika. Jedno vreme sam radila u školi, potom kao lektor u novinama. To je bio dobar posao, bila je dobra ekipa na poslu. Davala sam i privatne časove.

Imam dobar brak, moj muž i ja smo se našli. Imamo dobar seks, to je jako važno i u ovim godinama. Interesovanje za seks se smanjuje sa godinama, ali ostaju bliskost i ljubav i sada nije važno koliko je to često, već kako se mi u tom odnosu osećamo. Seksualni život je jako važan za dobar brak i za aktivno starenje. Mi imamo potpuno poverenje jedno u drugo, izlazimo odvojeno i nikada nije bilo ljubomore. Uglavnom smo slični muž i ja, to je vrlo važno. Sada smo pravi prijatelji i partneri.

Imam dvoje dece. Čerka će uskoro otići da živi sa momkom, a sin tek počinje da studira. Bliska sam sa decom, nemamo nikakve probleme sa njima.

U penziji sam, ali sam ostala da radim honorarno u mojoj firmi jer im je trebao neko. U firmi su vrlo dobri odnosi između kolega. Izuzetno je važna atmosfera na poslu, sličnog smo obrazovanja, to nam olakšava rad, radimo, ali se i našalimo. Ovo je dobar prelaz, ne osećam da sam u penziji za sada, a i finansijski mi je važno. To mi je dalo volju, radim, osećam se dobro, nisam napeta, mirno radim, raspoložena sam. Ipak imam penziju, mada mi je penzija veoma mala. Moji nisu baš oduševljeni što sam nastavila da radim, više bi voleli da sam kod kuće i da pomognem u kućnim poslovima.

Imam neke zdravstvene probleme, ali držim ih pod kontrolom i mislim da ću moći da radim još par godina, ako bude potrebe. Imam dijabetes, ali vodim računa o zdravlju, još sam optimista, volim da se šalim da pričam viceve.

Koristim kompjuter na poslu i kod kuće.

Slobodno vreme provodim tako što se družim sa prijateljicama, kumom, rođacima. Uglavnom šetam, imam vikendicu i time se bavim. Suprug je dosta aktivan, odlazi na predavanja. Idem zajedno sa mužem kod rođaka, idemo i na koncerte, ponekad i u pozorište. Mogla bih da budem još aktivnija. Gledam ponekad televiziju, mada retko. Idemo na odmor, ali finansijski pomažemo sina, tako da nam sve zavisi od materijalnih sredstava jer imamo obaveze prema deci. Roditelji su živi, brinem o njima, ali su zdravstveno dosta dobro, funkcionišu. Volela bih da idem na neki ples, možda bih probala kad prestanem da radim honorarno. Takođe da se malo više družim sa prijateljima, da idem na more, da putujem dva puta godišnje. Trebalo bi da više čitam, malo mi je slabija koncentracija povremeno, to je povezano sa klimaksom, i prijateljice imaju probleme. Mislim da bi mi kao rekreacija najviše odgovaralo plivanje.

Za uspešno starenje smatram da je važno da bez teške bolesti dočekam neke godine, da pomognem još deci, da putujem. Važne su finansijske, treba imati novac za plaćanje pomoći jednog dana. Važno je psihičko zdravlje, jako.

Slavica, 69 godina, galvanizer, razvedena, šestočlana porodica, jedno dete

Rođena sam u selu u Sremu. Najstarija sam od troje dece iz drugog očevog i prvog majčinog braka. Imam sestru i imala sam brata (preminuo je) i još jednog, starijeg, po ocu. Odrasla sam u porodici u kojoj je otac imao glavnu reč. Posle rata bili smo siromašna porodica, živeli smo u kući sa samo dve sobe, ali vremenom se situacija poboljšala. Roditelji su skupljali novac da sagrade kuću. Majka je vaspitavala četvoro dece. O bratu iz očevog prvog braka brinula je isto kao i o nama, da komšiluk nešto ne kaže. Sva deca su strogo poštovala pravila u porodici. Sećam se i batina. Majka nas je povremeno tukla. Majka je bila domaćica. Izuzetno vredna, danonoćno je radila i ja sam na nju. Sa 12 godina sam sve radila u kući, kuvala, brisala, ali i išla u nadnicu. Otac je bio strog, ono što on kaže bio je zakon. Radio je kao službenik u mesnoj zajednici.

Završila sam četiri razreda osnovne škole u selu, a od petog razreda prelazim u drugo mesto i osam kilometara pešačim svakog dana. Sva deca iz sela su išla zajedno u školu, pešačili su i lepo se družili. Po završetku osnovne škole zaposlila sam se u Titovom lovištu u fazaneriji kao spremačica u vili, a još kao devojčica sam tu radila na nadnicu. Želela sam, ali nisam mogla da nastavim školovanje zbog nedostatka para. Sva deca iz porodice su se zaposlila po završetku osnovne škole. Posle 12 godina rada prešla sam na drugo radno mesto i to zajedno sa suprugom – na farmu svinja.

Udala sam se sa 18 godina. Supruga sam upoznala na poslu. Imamo jedno dete – ćerku. Živeli smo kao podstanari.

Kasnije sam završila kurs za galvanizera i taj posao sam radila sledećih 20 godina u Industriji traktora i motora. To je bio veoma težak posao, dizala sam i preko 20 kilograma. Radila sam sa hemikalijama, ali je bilo puno žena. Bile su odlične plate, stimulacija, izvozili su se traktori u velikom broju godišnje. Imala sam drugarice na poslu. Sećam se kako sam mesila kolače i nosila na posao, svi su se lepo slagali. Kada je bilo problema, rešavani su u fabrici, nismo izlazili na ulice kao sada. Radnici su zbog otežanih uslova rada mogli jednom godišnje da idu na more ili u banju. Za mene je Tito veliki, i sad razmišljam: „E, kad bi se povratio takav čovek.” Bila sam član Saveza komunista Jugoslavije.

U početku braka smo se dobro slagali, ali vremenom je suprug počeo sve više da pije. Posebno na farmi svinja, sa kolegama svakodnevno pije, opija se i počinje da me maltretira psihički, a povremeno i tuče. Postao je mnogo ljubomorani. Posle 18 godina kada smo živeli kao podstanari, dobila sam stan od firme, od 45 m². Razvela sam se od muža i u jednom periodu sam živela sa drugim, dok su muž i ćerka ostali u mom stanu. A danas svi živimo u istoj kući – ćerka sa porodicom i bivši suprug. Bivši muž je prestao da pije pre 12 godina kada se rodila unuka. Dobio je invalidsku penziju jer je pao u pijanom stanju i ozbiljno povredio nogu.

Sa 50 godina sam dobila invalidsku penziju zbog povrede oka na poslu i posle dve operacije izgubila sam vid na levom oku. Najpre su mi dali skraćeno radno vreme od četiri sata i promenu radnog mesta – rad na portirnici, ali sam posle šest meseci dobila penziju. Sada imam jednu od najnižih penzija. Od penzionisanja radim sve kućne poslove, održavam dvorište, baštu, čuvam unuke... Radila sam na nekoliko godina po penzionisanju kao kućna pomoćnica poslove u nekim stanovima bogatih ljudi. Prodavala sam pite na pijaci. Imala puno mušterija. Ćerkina firma loše posluje, tako da moram da im pomazem da bi živeli malo bolje, pa povremeno prodajem neku robu iz Turske.

Imala sam plan da pravim kuću, zato sam celog života štedela, naporno sam radila i uspela sam – danas imam kuću. Bivši muž daje deo novca potrebnog za kuću.

I danas imam zdravstvene probleme, bolove u predelu kičme, ali moram da radim, a to i želim, radim za budućnost mojih unučića. Ipak, imam slobodno vreme, drugarice, druženja. Dolaze kod mene i ja odlazim kod njih. Ja čitam novine, gledam televiziju, posebno volim muziku i domaće filmove, ove agresivne ne. Vozim bicikl. Gledam sa unukom poučne u naučne filmove. Ipak sve poslove obavljam sama. Bivši muž koji živi

ponovo u istoj kući ima zdravstvene probleme, a ćerka i zet rade, a i nisu baš raspoloženi za pomoć.

Od pre četiri godine član sam jedne stranke i idem redovno na sastanke. Odlazim u klubove penzionera. Član sam tri kluba. Veoma sam zadovoljna klubovima, to je stvarno odlično. Druženje, imamo izložbe slika, knjiga, ručnih radova, a jednom nedeljno večeru i muziku, tada se baš izigramo. Dešava se da se ljudi upoznaju, udaju, ožene. Idemo na izlete, obilazimo manastire, a pridružuju nam se i mlađi koji nisu penzioneri. Ja sam i član udruženja Saveza potomaka ljudi poginulih u ratu, pri opštini.

Imam planove za sledećih par godina. Kada porastu unuci, ići ću u banju. Sada je unuka adolescentkinja, nije lako izaći na kraj ni sa njom ni sa unukom od osam godina. Uglavnom zbog obaveza oko unuka ne mogu da idem na duže od par dana, recimo u banju.

Ne osećam se starom, tek planiram da radim. Recept za aktivno starenje je – što više rada, kao i skloni se ako se neko na tebe ljuti, nemoj da ulaziš u svađu. Kad unuci još malo porastu, jedva čekam da češće putujem, da manje radim, a više uživam. Valjda će doći bolja vremena.

Mirko, 68 godina, vojno lice, novinar, razveden, dvočlana porodica, jedno dete

Rođen sam V. U šestočlanoj porodici živeli su naši roditelji i nas četvoro dece. Roditelji su se bavili poljoprivredom. Otac je radio i u firmi, a majka je bila domaćica. Očeva familija potiče iz V. U porodici su bile važne iskrenost i pravda. Sećam se šta su mi rekli kad sam odlazio od kuće – Budi dobar sine, nemoj da se ogrešiš o nekoga, pomozli ljudima, srećan put i budi dobar. To sam poneo kao *blago mog siromaštva*.

Završio sam osnovnu školu i gimnaziju. Potom upisao vojnu akademiju, ali sam počeo da studiram književnost u toku vojne akademije, u Sarajevu. Odlučio sam ipak da pređem na političke nauke i završio politologiju i žurnalistiku, kao i vojnu akademiju. Počeo sam da pišem reportaže još kao student.

Što se braka tiče, nisam imao sreće. Ženio sam se i razvodio dva puta. Imam sina iz drugog braka. Prva žena je bila Slovenka, a druga Srпкиnja. Očigledno nisu mogle da trpe moj posao. Biti vojnik i novinar je teško. Nikada nisam bio kod kuće. Išao sam po raznim gradovima. Jedno vreme sam radio kao urednik u vojnom listu. Živeo sam kratko u Lj. i tu se oženio, a prva žena nije htela da ode iz Lj. Potom sam se oženio studentkinjom, izdržavao je dok nije završila fakultet. Razveli smo se kada je sin imao šest godina. Mislim da me žene nisu razumele. U pitanju je bila i ljubomora. Druga supruga sada živi van Srbije u jednoj od bivših republi-

ka stare Jugoslavije. Posle sam imao neke veze, ali više nisam želeo da se ženim. Uvek sam im govorio sve što mislim u oči. Tako sam radio i kao novinar, suprotstavljao sam se politici nekih čelnika, čak sam bio dva puta na sudu, ali nisam osuđen.

Od 1988. živim u Beogradu i radim. Živim sa sinom, koji je studirao, ali nije završio fakultet. Dobro se slažemo.

Nisam želeo da idem iz S., u kome sam živeo prethodnih 20 godina, ali kada je počeo rat doveo sam sina u Beograd. Jedno vreme je živeo u inostranstvu.

Deset godina sam u penziji. Posle penzije sam kratko bio urednik nekog vojnog lista, ali pisao realno, to im se nije dopalo pa sam prestao posle tri godine. Jedno vreme sam radio kao lektor. Sada pišem za neke bosanske listove, radim honorarno kao dopisnik. Objavio sam knjigu aforizama pred odlazak u penziju. Trenutno pišem knjigu. Penzija mi nije dovoljna za pristojan život, da to ne radim honorarno, bilo bi teže.

Obavljam sve kućne poslove. Spremam ručak, i to mi je kao rekreacija, sređujem stan. Ponekad izađem sa prijateljima, nađemo se u udruženju novinara. Svako jutro šetam, kupujem novine, onda deo dana radim, to jest pišem. Idem u pozorište povremeno. Volim predstave Dušana Kovačevića. Dosta čitam. Govorim solidno francuski, a nemam vremena da naučim novi jezik. Stariji brat i sestra su mi preminuli. Imam jednog brata, koji živi u Nemačkoj, sestrića, bratanicu. Čujemo se i povremeno vidimo.

Koristim kompjuter za rad i zbog različitih zanimljivih sadržaja. Gledam televiziju – filmove i političke emisije.

Nisam se nikada učlanio ni u jednu političku stranku. Imam svoju stranku, ona ima samo jednog člana – to sam ja. Kada sam bio u radnom odnosu, mislio sam da ću kad odem u penziju raditi nešto drugo, imao sam plan, koji se nije ostvario. Imam vikendicu u B. i želeo sam da posle penzije odem tamo i živim, da kupim konja, možda da budem dopisnik nekog beogradskog lista. Ovde se i dalje osećam kao stranac. Ovde ima previše licemerja, korupcije, posesivnosti. Više volim B. Nas doživljavaju kao neke koji su došli i uzeli im posao. Ovo mi se društvo ne dopada. I popovi su počeli da krađu. A inače mnogi postaju vernici jer je to u modi.

Šta mi je važno sada – prvo bih stavio zdravlje, onda istinu, poštenje, pravnu državu. Penzionerima je 60 sekundi 40 sekundi.

Civilni penzioneri u Beogradu se dobro organizuju, vojni se nisu baš organizovali, imaju neka udruženja, ali se više bave parapolitikom, a ne organizacijom slobodnog vremena. Danas penzioneri izdržavaju i svoju decu, a nekad i unuke. Ovlašćuju decu da im podižu penzije, nekada i ne znaju kolika im je penzija. A država uzima penzionerima i od ovako malih

penzija. Ali je još gore što mladi rade za 15.000. Ima mnogo socijalnih problema.

Svetlana, 65 godina, poljoprivredni tehničar, udata, tročlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u selu blizu M. G. Bilo nas je osmoro u porodici, roditelji i nas četvoro dece, očeva prva žena i njena majka. Mi smo deca iz drugog očevog braka. Sa prvom ženom nije imao decu, ali su njena majka i ona ostale da žive sa nama. Svi smo se dobro slagali. Poštovali smo očevu prvu ženu i njenu majku. Bili smo vrlo bliski. U porodici je vladala harmonija. Bili smo bogata porodica, imali dosta zemlje i bavili se poljoprivredom. Bilo je važno da odrastamo kao dobri, poštteni i radni ljudi. Rad je bio na prvom mestu, uspeh u školi, poštovanje drugih.

U to vreme, ženska deca su se retko školovala. Majka je tražila da se školujem. Za nju je bilo važno da se ženska deca školuju, da imaju svoju platu i da budu nezavisne od muževa. Odvojila sam se od roditelja sa 15 godina. Volela sam biljke i voće i upisala poljoprivrednu školu, smer voćarstvo. To sam želela, a slagala sam oca da sam upisala medicinsku školu, kao sestra. Majka je podržala moju želju. Bila sam u R. u internatu, a sestra u internatu u medicinskoj školi. Jako lepo smo se družili. Ta su drugarstva bila iskrena, prava. Niko se iz odeljenja nije zabavljao. Bili smo kao braća i sestre. Mi smo drugarima prale i peglale, a oni su nas štitili i to je bilo kao proširena porodica. To je najlepší period mog života. Završavam treću godinu, škola se zatvara i prelazim u N. Bila sam odličan đak i profesor mi je preporučio da nastavim četvrtu godinu. Posle srednje škole sam mogla da biram fakultet. Ali kada sam krenula u srednju školu, otac se ozbiljno razboleo i majka nije mogla dalje da nas školuje. Nije mogla da obavlja poslove koje je on obavljao i nije više bilo para za školovanje.

Sestra se odmah zaposlila kao medicinska sestra. Meni je bilo žao da se ona maltretira. Zapošljam se i ja u Beogradu. Nekad je srednja škola bila nešto, sada je ništa. Imala sam dobru platu.

Zabavljala sam se sa sadašnjim mužem kratko. Koleginica me je pozvala u posetu, pomagala sam joj oko spremanja kolača i tamo sam upoznala mog muža. Eto, igra sudbine. Zabavljali smo se mesec dana i nismo imali dovoljno vremena ni da se upoznamo. Bili smo zaljubljeni. On je žurio da se venčamo, on je umeo. I tako smo se venčali. Volela me je njegova familija, a i ja njih, posećivali su nas.

U početku je brak bio dobar. Živeli smo kao podstanari. Imala sam više spontanih pobačaja, ali sam ipak rodila dvoje dece. Teško sam podnela treći spontani, bilo je mnogo teško. Muž je bio uz mene, bio je pažljiv,

plakao je zbog svega, govorio je: „Ne sekiraj se, ako imamo decu imamo, ako ne, nema veze.” A bila je devojčica. I na poslu sam imala razumevanja od kolega i direktora. Svi su me razumeli i podržavali. Toga danas nema kao nekada. Imala sam sreće da posle internata i prelepog druženja nastavim da radim u firmi u kojoj je bilo kolegijalnosti i razumevanja. Danas imam dva sina i troje unučadi.

Radila sam posao koji sam volela, a volela sam voćarstvo, ali sam se ipak na kraju bavila cvećem, ali i to sam volela. Učila sam i uživala u upoznavanju lepote cveća. Imali smo dobre plate tada i muž i ja, tako da smo uspeli da idemo na more, kupimo kola, napravimo kuću. Ekonomska situacija je bila daleko bolja nego sada, a sada deca ne mogu bez roditeljske pomoći. Podizali smo kredite povoljno i mogli da vraćamo bez problema. Sa 35 godina radnog staža odlazim u penziju, ali sam uplaćivala radni staž jer sam uzela socijalni program, da bih pomagala mužu. Radila sam jedno vreme u našem kiosku. Dobro sam se osećala i fizički i psihički. Bavila sam se hortikulturom, imala sam povremeno privatnog posla posle penzionisanja. Onda stižu unuci. Ja čuvam prvu unuku, radim u kiosku, povremeno radim i nešto privatno u struci.

Kada smo zatvorili kiosk, posvetila sam se unucima, bavim se kućnim poslovima, imam svoju veliku baštu. To me čini srećnom i zadovoljnom. Odgajam biljke, volim da ih poklonim prijateljima. Gledam televiziju povremeno. Imam puno posla u dvorištu. Desilo mi se da povredim nogu pa me je to sprečilo da budem jedno vreme aktivna, ali je prošlo. Napravila sam grešku što nisam održavala kolegijalne odnose i drugarske po odlasku iz firme. Bila su organizovana druženja jednom mesečno. Ja nisam išla jer sam imala mnogo obaveza, koje nije imao ko da preuzme u kući, a i muž se nije baš slagao da idem. Sama sam kriva što nisam nastavila. Volim da se družim i imam i dalje prijatelje. Dosta se družim sa komšijama. Sestra mi je najbitnija. Sa njom sam veoma bliska. Sa kolegama se čujem, ali se ne viđamo. Kada unuci porastu i ako bi nam materijalna situacija bila bolja, a nadam se da hoće, muž i ja ćemo putovati, ići ćemo na more, u banju. Ali sada pomažemo deci, kupujemo unucima, rođendani, krštenja. Mislim da su moji spontani uticali na ovakvu vezanost za decu i unuke. Odnos sa decom je dobar. Imali smo problema sa jednim sinom, ali se sve dobro završilo.

Kada bi se u ovoj državi nešto promenilo, mogli bismo kvalitetnije da živimo. U ovim godinama je jako važan dobar brak. Moj baš nije tako dobar, muž je mogao da prihvati više obaveza, ali to je takvo patrijarhalno vaspitanje. Kuća je na ženi, po njegovom. Učim sinove da podele obaveze sa svojim ženama, to je važno za dobar brak. Na prvom mestu mi je zdravlje, shvatila sam to ozbiljno posle povrede noge, zatim sreća, novac, pa onda rad. Dok čovek radi, znači da vredi, naravno i novac je vrlo važan.

Danica, 68 godina, farmaceut, udovica, dvočlana porodica, dvoje dece

Ja sam rođena u Vojvodini, blizu B. P. Živeli smo u porodici – roditelji i troje dece. Brat je preminuo veoma mlad, imam sestru. U našoj porodici je najvažnije bilo obrazovanje. Tu sam završila osnovnu i srednju školu. Kasnije sam živela u Bosni. Suprug mi je poginuo u ratu 1992. Udovica sam od moje 45. godine i imam dvoje dece. Majka mi je preminula isto 1992.

Završila sam farmaciju, specijalizirala biohemiju i radila kao biohemičar u Bosni. Kada je počeo rat, ja sam sa ćerkom došla u Vojvodinu, a tu su bila i bratovljeva deca. Oni su me izvlačili iz teške situacije posle muževljeve smrti. Dobila sam posao sedam dana posle smrti muža. Kada su deca pošla na fakultet od 1994, ja sam iz Vojvodine, gde sam živela tada, došla u Beograd. Potom radim u Beogradu kao farmaceut u privatnoj apoteci. Koleginica i ja smo otvorile apoteku, tako da sam po penzionisanju radila još godinu dana honorarno. Zatim sam zamrzla penziju i otišla u Republiku Srpsku da radim, bio je deficit farmaceuta. Radila sam oko pet godina posle penzije. Po njihovim zakonima morala sam da odem u penziju, mada sam još mogla da radim. To je bio jako lep period za mene, imala sam prijateljice i kumu, šetale smo, uživale. U blizini je bila jedna banja u koju smo odlazile. Dobro je da se radi posle penzije. Osećala sam da rad ima smisla, a i plašila sam se penzije i suviše slobodnog vremena, šta ću sa sobom. I sada bih radila do 70, ali ima dosta farmaceuta i nema posla.

Koristila sam kompjuter dok sam radila i sada takođe.

Mislila sam da posle penzije odlazim i duže ostajem u Vojvodini, da budem sa snahom, da joj pomognem, da zajedno radimo. Ali ostanem sedam dana, pa se ipak vratim. Opuštenija sam u svojoj kući. Družim se sa jednom komšinicom, idem na predavanja dr Jerotića, šetam po Adi ceo krug, idem u pozorište. Koristim povoljnosti za penzionere za pozorište. Ostale ponude me ne interesuju, mada bih možda krenula na bazen, ne znam da li ima nekih popusta. Ne mogu od penzije da odem na odmor. Imam deo penzije iz Srbije i deo iz Republike Srpske, ali to nije dovoljno. Kolege penzioneri koji su radili u državnim ustanovama i imaju neke penzije, a mi u privatnim imamo vrlo male penzije. Sin ima porodicu, ne mogu da mi pomognu. Ja pomažem ćerki, koja živi sama i ima veoma malu platu kao farmaceut.

Imam dobar odnos sa decom. Imam od sina unuke. Radila sam kad su bili mali, pa ih nisam puno čuvala, ali sada ih vodim u Vojvodinu i po potrebi ih čuvam. Nije mi padalo na pamet da se udajem, imala sam lep brak, čak mi je i otac govorio da treba da nađem partnera. „Teško je biti sam”, govorio je. Ja sam živela sa ćerkom. Nemam želju za novim partner-

stvom, navikla sam se na neku samostalnost i imam prijateljice. Ne bih mogla sada da zamislim nekog drugog pored sebe.

Imam kontakt sa muževljevom porodicom, odlazimo jednom godišnje u njihovo mesto rođenja. Čitam knjige, romane, pogledam po neku emisiju na televiziji. Da imam novac, uložila bih ga u neki posao, možda u apoteku, da ćerka i ja radimo. Ja sam još uvek spremna za posao.

Imam problema sa kičmom, na to je uticao i posao, radim neke vežbe kod kuće. Imam visok pritisak, pijem terapiju.

Imam planove – da idem sa drugaricama u banju, to je nešto na otplatu.

– Šta mislite o antiejdzing medicini? Mislom da je veoma važna ishrana i fizička aktivnost. Za preparate mislim da su više reklama. Može ponešto da se uzme neki mineral, vitamin. Najbolje je pravilnom ishranom zadovoljiti potrebe. Treba vežbati, trenirati mozak, čitati. Nisam pristalica plastične hirurgije. Treba negovati kožu, mogu da se koriste kreme, ali ne znači da previše skupe nešto znače, da se ode povremeno kod kozmetičara. Ja bih bila pristalica eutanazije – ne vredi živeti ako ne možeš da vladaš sobom.

Sada mi je najvažnije zdravlje, da su svi u porodici zdravi, i dobri porodični odnosi. Posebno od kada sam postala udovica, deveri su mi mnogo pomogli, kao i moj brat. Ta podrška mi je vrlo važna.

Danilo, 65 godina, trgovac, oženjen, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođen sam u Hrvatskoj, u selu kod V. M. U Beograd sam došao sa 13 godina i krenuo u sedmi razred osnovne škole. Porodica se preselila jer tamo nije bilo mogućnosti za posao. Živelo je nas petoro, roditelji i troje dece. Imam starijeg brata, ja sam srednji i imam sestru. U porodici je bilo osnovno poštenje i rad. Otac je prodao neku imovinu i došao u Srbiju da traži posao. Otac je bio električar, majka domaćica. Bilo je teško, nije bilo mesa svakog dana. Onda smo pravili novu kuću kad se otac zaposlio. Posle sam ja završio zanat za mesara, pa počeo da radim i pomagao ocu da napravi kuću. Kad sam bio u vojsci, pozajmio sam odelo da bih izašao iz vojske. Samo jednom su roditelji došli da me obiđu.

Oženio sam se 1979. godine i imam dve ćerke. Ćerke su udate, zaposlene i imam četvoro unučadi.

Ja, na primer, nisam smeo da kažem poslovođi nijednu ružnu reč, morao sam da budem na poslu u 15 do 5. Radio sam svaki dan osim nedelje. Imao sam srednju platu u početku. I otac je mnogo radio. Radio sam u različitim prodavnicama po Beogradu, ali je u pitanju ista firma, a vremenom sam postao poslovođa. Firma je 1995. propala i ja sam ostao bez posla. Dobijao sam neke sitne pare u toku 1996. Jedno vreme sam radio u svojoj bašti, pa sam malo prodavao na pijaci. Svoju prodavnicu

sam otvorio 1997. i to je trajalo do 2010. godine. Kad sam otvorio svoju prodavnicu, malo smo živnuli.

Otišao sam u starosnu penziju sa 40 godina radnog staža. Nasledio sam od oca imanje u Hrvatskoj. Sve je bilo uništeno, zaraslo u korov. Tako sam počeo tamo da sređujem. Bilo je neverovatno mnogo posla, nije imalo gde ni da se legne, ostali su samo zidovi tako da sam počeo od nule. Osposobljavao sam sve zajedno sa zetom. Sređivao sam staro i pravio nešto novo. Radili smo i noću i danju. Sve je pokradeno, do šrafa, sve je uzeto od pokućstva, kašike, viljuške. Sada imam kuću od 50 m², veliki voćnjak, obnovljen, sređenu šumu, i sad je to solidno imanje. Rođaci nisu bili raspoloženi da mi pomognu, naprotiv, nisu mi dali ni moj put da prođem. Naši ljudi, kada tamo dođeš, ponašaju se kao da im nešto otimaš. Sada provodim tamo šest meseci u toku godine.

Ovde čuvam unuke. Vodim unuke u školu, u obdanište, idem u kupovinu, svaki dan čitam novine, gledam televiziju, dnevnik, poneki dobar film i utakmicu. Volim tenis. Koristio sam kompjuter dok sam radio. Viđam se sa rođenom sestrom, ponekad odem kod brata, imam neke drugare. Unuku vozim u školu. Imam i ovde voćnjak, imam i kokoške. Ja moram da radim. Kad ležim, ja se razbolim. Ne volim da sedim u kući, volim da budem u prirodi. U selu obrađujem baštu, imam voćnjak, kuvam džemove, pravim zimnicu. Svake godine žena i unuci dolaze u selo i provedemo zajedno mesec dana.

Imam neke zdravstvene probleme, povišen pritisak, ali pijem lekove. Slavim slavu, ali retko odem u crkvu.

Mislio sam da se učlanim u klub penzionera, ali ne stižem jer sam u Hrvatskoj po šest meseci. Mislim da ne bi bilo loše da se učlanim, ima mnogo aktivnosti, ali ne znam da li imam dovoljno vremena, a trebaju mi i pare. Mala mi je penzija. Ja i žena nemamo zajedno 60.000. To je dovoljno za hranu i nešto za unuke. Nemam šansu da odem na odmor sa tim parama. Više kupujem za decu nego za nas, skupo nam je grejanje. Ne bi mogli ni u neku banju. Situacija u državi je loša i malo para imamo. Nesređena je situacija u državi. Gde god odeš, u bilo koju administraciju, imaš problema, nisi ni u šta siguran danas.

Za mene su za aktivno starenje važni dobri bračni odnosi. Važno je da su ljudi zajedno u ovim godinama i kad ste bolesni, da jedno drugom pomazete. Podrška je najvažnija. Dobro se slažem sa ćerkama, nisam imao problema sa njima. Danas se ne bih baš oslonio na decu, više bih na ženu. Što smo stariji, sve je važnije da se živi u zajednici, mislim na ženu.

Na prvo mesto bih stavio zdravlje i pravnu sigurnost. Ako funkcioniše država, funkcionišu i druge stvari.

Maja, 67 godina, istoričarka umetnosti, udata, tročlana porodica, jedno dete

Moja primarna porodica je neobična. Ja sam jedinica i volela sam baku i deku po majci. Oni su Bosanci. Rođena sam u S. Otac je bio vojno lice, a majka je završila trgovačku akademiju. Otac je bio za mene izuzetan čovek kad sam bila devojčica. Kada sam imala pet godina, došli smo u Beograd. Od moje sedme godine počinju strašne svađe između roditelja. Tukli su se. Majka je bila prelepa žena. Otac joj nije dao da radi u početku braka. Imala je kamion knjiga i to joj je bio glavni miraz. Socijalni radnik je dolazio u našu kuću. Kada sam imala devet godina, roditelji se razvode. Majka je otišla svojim putem i niko me nije hteo, ni maćeha, ni majka, u jednom periodu. Živela sam sa ocem i maćehom. Ipak, vremenom, posle srednje škole, prelazim od oca kod majke i počinje jedan lep period za mene. Imala sam puno drugarica. Majka je imala mnogo drugova, književnika, sedeli su pričali, čitali poeziju i to je bilo vrlo lepo.

Udala sam se sa 19 godina i imam jednu ćerku. Bila sam joj jako posvećena od 30 do 50 godine. Ćerka je više vezana za oca. Ona je bila vrlo aktivna, vukovac, muzička škola. Možda sam suviše očekivala od nje, možda sam prenaglila, želela sam da upiše i drugi fakultet, očekivala sam više od nje.

Imam savršen brak. Moj muž i ja smo zajedno odrastali, iako je on stariji sedam godina. Svuda smo išli zajedno, pričali, dobro se slagali, kao i sada. Zabavljali smo se 15 godina, malo smo i prekidali, ali smo se na kraju venčali. Sada je sve idealno. U braku smo 28 godina, ali smo zajedno ukupno 42 godine. Za dobar brak su važne sličnosti, ali se nas dvoje, naravno, razlikujemo. I fizički, on je bio vrlo zgodan, atraktivan, a ja nisam nikada bila ljubomorna. Nekada su bile nesuglasice oko para, ali ništa posebno. Imali smo unutrašnju vezu, puno smo čitali, pričali o knjigama, diskutovali. Delili smo i delimo neke misli i ideje. Seks u ovim godinama nije ono što je nekada bio. Nema nekako više erotike, sa starošću to više nije to. Uvek mi je bilo potrebno zbližavanje, emocije. Sa mužem je to bilo zaista kompletno, sada više nije, mislim da smo stari, nema one lepote tela, onog mirisa kao nekada, sada treba da ugasimo svetlo... Mi zajedno spavamo u istom krevetu, ali to više voli moj muž nego što bih ja želela.

Završila sam istoriju umetnosti. Radila sam kao lektor. Živela sam u blizini. Imamo dobar stan u centru grada i nisam ni prevoz koristila. Taj period na poslu bio je lep, nemam razloga da se žalim.

Posle penzije se intenzivno družim. To su drugarice sa kojima sam u osnovnoj školi i gimnaziji bila jako bliska. U jednom trenutku smo svi negde nestali, i sada se ponovo viđamo. Jedan broj živi u inostranstvu, ali

dolaze. Mi se tako lepo sada družimo. Imam drugaricu u Sloveniji. Ona mi je spasla život kad su se moji razveli. Idem u pozorište sa drugaricama. Idem na jogu, čitam knjige. Idemo na večere. Važno je da živite u gradu u kome ste išli u osnovnu i srednju školu, zbog kontakata, zbog druženja. Moj muž ima drugove, ali se muškarci očigledno manje druže od nas žena, mi volimo da pričamo i da izlazimo više. Idem na bazen, idem sama kod drugarice u inostranstvo. Sa mužem idem svake jeseni u neki lep evropski grad, a leti idemo na more. Nasledila sam garsonjeru od majke i pola stana od oca i to prodala, zato možemo da putujemo. Da to nemamo, ne bismo mogli ovako da živimo. Muž i ja šetamo svake večeri, tako završavamo svaki dan. Koristim kompjuter za komunikaciju sa prijateljima. Gledam povremeno televiziju.

Idem i u crkvu, vrlo se lepo družimo, tu ima sjajnih ljudi intelektualaca. Imamo jednu duhovnu vezu koja je posebna. Ovo je vreme kada možete da se posvetite sebi. Mislim da je i u ovim godinama važno da vas neko pogleda, više se radi o tome da potvrdite da ste još nekom zanimljivi i u ovim godinama.

Muž sada kuva i ide na pijacu, ja radim druge stvari po kući. Nekada sam bila izuzetno pedantna, sada mi to više nije toliko važno, sada sam opuštenija. Jedva sam čekala da vodim ovakav život.

Za mene je uspešno starenje da se dobro organizujem, da umem da osmislim svoje vreme. Kako stariti, to je lični izbor, neko stari i sa 40 godina. Ja nisam imala plan pre penzije.

Ne znam kako će biti kada neki, meni važni ljudi preminu, to me brine, jer sam prošla smrti nekih dragih ljudi. Oni su za mene živi, pričam o njima, sećam ih se. Mislim da su i moji roditelji otišli sa nekom krivicom, ali je imam i ja jer mislim da sam ih kažnjavala zbog njihovog ponašanja dok sam bila devojčica. Sada mi je žao.

Ima različitih starenja. Ja nekim drugaricama *dajem snagu* i predlažem da idemo negde. Evo situacije – hajde da idemo u Savamalu, da se setimo detinjstva, i tako nam bude prelepo. Ja imam drugarice za sve situacije.

Nenad, 78 godina, dipl. socijalni radnik, razveden, živi sam, jedno dete

Rođen sam 1937. u selu. To je bila porodična zadruga, stričevi, baba i deda po ocu i naša porodica sa troje dece (jedno je preminulo). Ja sam četvrto, najmlađe. Roditelji su bili poljoprivrednici. Deda je bio glavni. Učili su nas da ne krademo i da ne lažemo. Mada smo kao klinci krali kruške. Brak roditelja je bio solidan, iako je majka povremeno gundala jer je otac

voleo da gleda druge žene. Bila je loša materijalna situacija. Vremenom smo nasledili kuću od tetke i odvojili se od familije. Tetkin muž je bio bogat, pa smo radili na njegovom imanju i pomagali im.

Kao klinci smo ponekad znali da zapalimo cigaretu. Kada sam bio u osmom razredu, otac je uzeo novčanicu, upalio je i rekao: „Evo vidiš kako izgleda kada pušiš, kako gore pare i gori zdravlje.” Bio sam nemiran i tukao sam se. Završio sam četiri razreda osnovne škole u selu i onda nastavio prvi razred niže škole u drugom mestu. Išao sam pešice od škole do kuće. Sistem vaspitanja je bio ovakav – nema batina, kažnjavanje se svodilo na više obaveza, znači na rad. Prvo hranim ovce, onda idem u školu. Imali smo obaveze i svako je znao šta treba da radi.

Nije mi se dopadala škola u koju sam išao jer nije bilo moje društvo. Tako da sam na kraju godine polagao popravni. Onda sam, misleći da nisam položio, krenuo sa drugom da tražimo posao. Išli smo malo vozom, malo pešice. Nismo imali dovoljno para ni za kartu. Tako nam je otišao voz i morali smo da sedimo u nekoj kafani. U stvari tražili smo nekog čoveka u Kruševcu da radimo kod njega. Roditelji nisu znali gde smo. Otišli smo na kraju u Centar za socijalni rad i pričali da smo vrlo siromašni i da moramo da radimo. Službenik nam je predlagao da upišemo školu – zanat i dobijemo internat, samo da roditelji potpišu. Ipak smo se na kraju kilometrima vraćali pešice i ja sam pokušao da se sakrijem kad sam stigao i uvučem se u krevet. Majka me je videla. Roditelji su u međuvremenu saznali da sam ipak položio popravni ispit. I tako se dobro završilo *naše traženje posla*. Posle završene srednje škole upisao sam višu školu, a kasnije završio fakultet.

Oženio sam se sa 24 godine. Prvo dete nam je umrlo posle 21 dana. Žena je to jako teško podnela. Drugo dete je takođe preminulo na porođaju, obmotala se pupčana vrpca. To je bio drugi šok za moju ženu. Ipak, danas imamo ćerku. Žena je dobila karcinom dojke kada je ćerka imala 11 godina. Nije htela da se leči, ali je ipak kasnije operisana. Loše se osećala, bila je neraspoložena, nezainteresovana za mene i došlo je do prekida intimnih odnosa, vrlo rano, kad smo bili mladi. Živela je 24 godine posle operacije. Bili smo jedno vreme formalno u braku, bez intimnih odnosa. Zvanično smo se razveli, ali smo ostali u dobrim odnosima. Brinuo sam se o njoj, pomagao joj, nabavljao lekove.

Imao sam druge veze. Bio sam u još jednom braku, kratko. Sada sam u vezi već tri godine. Ne želim da se ženim. Partnerka je razvedena, živi odvojeno i ponekad prespava kod mene. Mlađa je 15 godina. Treba mi žena da izađemo, treba mi bliskost, da putujemo zajedno, da se družimo, da vodimo ljubav. Ja sam živ, sve je to normalno.

Sa ćerkom imam veoma dobar odnos. Ona je advokat, udata. Bliski smo. Još kao devojčica je meni više govorila nego majci.

Radio sam u zdravstvu, jedno vreme u psihijatrijskoj bolnici. Sada radim privatno u savetovalištu. Taj novac mi znači. Napisao sam i knjigu od vremena kad sam otišao u penziju. Koristim kompjuter i za rad i za komunikaciju.

Inače sve umem da radim od kućnih poslova, kuvam, sređujem kuću. Imam vikendicu, povremeno idem tamo. Slobodno vreme provodim aktivno. Pešačim dosta u toku dana. Imam svoju turu. Čitam novine, knjige, idem u bioskop, pozorište. Izlazim sa društvom, volim da igram. Gledam i televiziju kada me neka emisija interesuje. Imam prijatelje, čak drugove još iz vojske, komšije. Imam i stare i nove prijatelje, bivše devojke. Zdravstveno stanje mi je sasvim solidno.

Za aktivno starenje je važno – zdravlje, ljubav i seks, zdrava ishrana, šetnje. Vodim računa o ishrani. Nisam povećao kilažu godinama unazad. Nikada ne pijem kafu pre doručka, ne pušim, ne pijem alkohol, imam režim ishrane. Uspešno starenje je kad imaš *raspored svog života*. Ja imam plan aktivnosti za nedelju dana unapred. Treba imati plan kako želiš da živiš i ne treba ništa da te nervira.

Dubravka, 75 godina, knjigovođa, udovica, dvočlana porodica, jedno dete

Rođena sam u petočlanoj porodici, roditelji i nas troje dece. Otac je bio službenik-blagajnik, majka domaćica. Zbog očevog posla selili smo se iz sela u selo. Imali smo divne roditelje. Majka je bila mudra i pametna žena. Otac je bio malo stroži. Znalo se ko je gazda u kući, znate ono starinsko. Imala sam divno detinjstvo, lepo smo se slagali. Živeli smo kao podstanari. Materijalna situacija nam nije bila baš idealna. Pomagali su nam rođaci sa sela. Bilo je važno da budemo poštteni, iskreni, da učimo i da mnogo čitamo. Da budemo tolerantni prema kolonistima, koji su dolazili u Vojvodinu. Deca su imala obaveze. Donosili smo vodu koja nije bila blizu kuće. Ja sam sa majkom mesila hleb i donosila posle pečenja. Pomagali smo tetkama kad odemo na selo.

Završila sam osnovnu školu i višu gimnaziju u R. Upisala sam Pedagoški fakultet, završila četiri godine i nikada nisam diplomirala. Radila sam kao knjigovođa. Kada sam se udala, prelazimo da živimo prvo u S. M., a posle u Beograd. Na poslu je bilo jako dobro, nas šest je sedelo zajedno. Lepo smo se slagale, bile smo srodne duše. Posle 1990. firma se raspala i ja sam jedno vreme imala neku nadoknadu, a posle otišla u penziju.

Suprug je preminuo pre 25 godina. Solidno smo se slagali, bilo je malo nesuglasica, problema, ali se nikada nismo svađali. Nisam razmišlja-

la o drugom braku. Sin ima zdravstvene probleme pa sam se posvetila njemu. Sada živim sa sinom i dobro se slažemo, on je veoma dobar i pažljiv.

Kad sam otišla u penziju, čuvala sam decu – devojčicu moje koleginiće. Pre toga mi je preminuo muž. To dete me je vratilo u život. Ja sam bila njena baba. Učila je da vozi bicikl, a ja sedela u parku i čuvala je. Volela sam što me zove baba. Sada je ona devojka. Čuvala sam još jednu devojčicu i još jednog dečaka. Divno mi je bilo. Sa decom je divno provoditi vreme, oni su me izvukli iz apatije.

Obavljam sve kućne poslove, pijaca, samoposluga. Sin plaća račune. Ode i do prodavnice. Imam prijateljice. Imam u komšiluku dve divne prijateljice. Odlazim u kulturni centar u našoj opštini, ima pozorišnih predstava, koncerata, izložbi. Svake godine povećaju cene pa nije baš malo, ali sam ipak odlučila da idem. Inače brinula sam o sestri mog muža, potom je otišla u dom. Tamo smo je obilazili. Gledam tenis stalno, to mnogo volim. Gledam Đokovića uvek, Slagalicu i Dnevnik. To me spasava od svih naših događaja loših. Ne gledam ove glupe filmove, ove gluposti, ubijanja. Više sam šetala do pre dve godine, sada manje. Čitam povremeno narodne epske pesme, volim Andrića, Turgenjeva. Ranije sam mnogo čitala, sada ne toliko. Sa sestrom se lepo slažem, viđamo se. Idemo često kod nje.

Pitala sam se jedno vreme: „Bože da li uopšte postojiš?” Kada su se neke stvari dogodile, kao smrt supruga, bolest sina, imali smo jednu krađu u kući. Ipak, sam na kraju rekla: „Ima Boga.”

Imam anginu pektoris, išijas u poslednje vreme.

Čula sam za klubove penzionera. Zvala me je prijateljica na izlet. Oni putuju, ali treba para za to, a mi imamo male penzije, sin i ja, pa nije baš lako.

Država treba da poveća malo penzije. Gledam stare žene kako idu na pijacu, jedva hodaju, treba neko da im pomogne, sigurno nemaju nikog i usamljene su.

Prvo bih za aktivno starenje kao važno stavila zdravlje, i za stare i za mlade, onda finansije, one su vrlo važne. Život je skup, struja, komunalije, a tek lekovi.

Milan, 90 godina, dirigent, udovac, živi sam, jedno dete

Rođen sam u Hrvatskoj, ali od svoje druge godine do srednje škole živio sam u gradu u Srbiji. Dedu po ocu pamtim kao veoma inteligentnog i muzikalnog čoveka koji je vodio boemski život. Osnovao je studentski hor „Mladost”. Otac je bio izuzetno vredan, sposoban, poslovan, bogat i odlično je govorio nemački. Otac je pre Drugog svetskog rata imao svoju strugaru i uljaru. Majka, Čehinja, takođe je bila vredna i pametna, poma-

gala je ocu i nadzirala radnike, bila je sposobna za organizaciju... U K. sam vodio lep i veoma dinamičan život. Grad u kome sam živeo bio je u to vreme internacionalno mesto, altruistički grad. Bilo je profesora muzike – Rusa, Čeha. U gradu je 1938. i 1939. godine bilo mnogo ljudi iz različitih država, koji su radili u fabrici oružja i koji su *doneli* sobom i svoju kulturu.

Otac i majka su bili dosta zauzeti poslom, tako da su sestru i mene viđali samo u popodnevnim časovima, dok nas je pre podne čuvala devojka iz Austrije. Tako smo sestra i ja od malih nogu govorili nemački. Sa sestrom sam se povremeno tukao, posebno oko toga ko bolje svira klavir. Otac je imao dovoljno para da nam plaća privatne časove klavira i violine kod najboljih profesora. Učio sam da sviram violinu od šeste, a klavir od osme godine. Imali smo izvrsnog profesora klavira, Čeha iz Brna. Takođe od svoje osme godine pevao sam u horu, ali i solističke partije. Svakodnevno sam po nekoliko sati vežbao na instrumentima. To je bilo pravo uživanje, nešto divno, čarobno, čudesno... Potom dolazi rat. Otac je u toku rata bio u zatvoru i to je bio veliki porodični stres. Meni je harmonika spasla glavu u ratu. Bio sam *povojničen* i nastavio da radim na radio-stanici. Nikada nisam ispalio nijedan metak.

Potom se porodica ponovo seli u Hrvatsku. Ja sam sa 16 godina, na predlog profesora, počeo da dirigujem dečjim horom od 50 učenika. Tada su školske mise bile u okviru nastave. I tako sam uspeo da steknem popularnost kod vršnjaka, a do tada su me gledali popreko jer sam došao iz malog grada – provincije iz Srbije. Pevao sam i u crkvenom horu – liturgije u pravoslavnoj crkvi, svirao orgulje i pevao u katoličkoj crkvi. Nije mi bilo bitno gde pevam, jednostavno sam uživao u pevanju.

U srednjoj školi sam počeo sve intenzivnije da slikam, uglavnom pejzaže. Osim toga, bavio sam se i sportom, rekreativno sam skijao i plivao. Pred kraj srednje škole počeo sam da se pripremam za muzičku, ali i likovnu akademiju u Z. Svirao sam šest do sedam sati dnevno. Razmišljao sam, ako ne prođem na muzičkoj, proći ću na likovnoj. Međutim, otac je želeo da studiram hemiju, tako da sam posle uspešnog upisa muzičke akademije sve do diplomiranja krio od oca šta studiram. Sa 18 godina ludački sam se zaljubio i ubrzo počeo da živim u maloj studentskoj sobi sa svojom devojkom, a kasnije i suprugom. Pre diplomiranja oženio sam se svojom izabranicom sa kojom sam živeo u braku punih 66 godina. Kada sam otišao kod oca i pokazao mu indeks, usledilo je prvo očevo zaprepašćenje da mu je sin umesto hemije završio muzičku akademiju, i drugo – sin se oženio.

U toku studija sam radio. U orkestru na fakultetu sam svirao violu. Dirigovao sam studentskim, a potom univerzitetskim horom, koji se spremao za takmičenje. Hor je dobio prvu nagradu kao i ja kao dirigent. Bio sam oduvek lud za muzikom, i kao mlad, i danas.

Kao oženjen čovek nastavio sam da živim u maloj sobi, spavam u još manjem krevetu, tako da ako bi se neko od nas dvoje okrenuo, drugi bi se probudio. U sobi smo imali klavir. Kuće, koje je moj otac kupio pre rata bile su nacionalizovane. Tražio sam da mi vrate kuću jer nisam imao gde da živim i tako su mu dali deo jedne kuće.

Živeo sam u skladnom braku. Mnogo sam voleo svoju ženu kao i ona mene. To je bila velika ljubav, za ceo život, razumevanje i brižnost. I supruga je svirala, poticala je iz porodice muzičara, tako da je razumela moje potrebe za muzikom. Ja sam joj svake godine kupovao onoliko ruža koliko smo bili u braku, ali i četiri bele ruže, jer smo četiri puta vodili ljubav pre braka u toku zime.

Procenjujući da je Beograd ipak pravi grad umetnosti, 1956. dolazim i tu dobijam stan. Onda prelazim u Dom JNA i dirigujem vojnim horom. Putovali smo po celoj Jugoslaviji, hor je odlično pevao. Imali su mnogo koncerata po raznim gradovima i selima, stigli smo i do albanske granice. Bio sam veoma zadovoljan svojim poslom. Za Mocartov „Rekvijem” sam dobio Oktobarsku nagradu grada Beograda. Politika me nikada nije interesovala. Tako sam jednom rekao: „Nemojte me trpati u politiku, mene zanima samo muzika”, i to su poštovali. Imao sam mnogo koncerata po celoj Jugoslaviji. Od 1965. godine vodio sam Simfonijski orgestar Radio Beograda.

Kada dirigujem, mene interesuje samo koncert, to je kao liturgija, uživam da dobijem to što želim, simfoniju kakvu želim. Samo za to duševno uživanje od dva sata radim celog života. Moja duša hipnotiše 800 ljudi. To treba imati u srcu, u mozgu, pa preneti drugima da i oni uživaju. Pravi umetnik treba da prenese publici to posebno, tu frekvenciju... iz svog mozga i svi uživamo.

Posle penzije, sa 60 godina, nastavio sam da radim. U polusirovoj našoj zemlji mora se u penziju sa 60 godina. Ja sam bio po penzionisanju profesor na muzičkoj akademiji u jednom gradu. Svakog semestra sam *izbacio* po jedan koncert, i to velika dela Hajdna, Betovena, Mocarta, Bramsa, Čajkovskog, Šostakoviča, Skrjabina, kako stare, tako i nove, moderne kompozitore. Od penzije, kao i ranije, prihvatam samo ozbiljne ponude kada verujem da ljudi nameravaju ozbiljno da rade, da se pripreme za koncert. Uvek sam radio ozbiljno, čitao tekstove opera. U umetnosti nema godina i dečak i star čovek mogu biti sjajni. Da vam kažem, u Titovo vreme oficiri iz hora i orkestra su bili pravi intelektualci, znali su da cene umetnost.

Danas se družim, ali ne previše. Imao sam više drugova u mladosti, ali prvo muzika, pa onda druženje, uvek je bilo tako, a i sada. Sada odlazim na koncerte, slušam operu i gledam pozorišne predstave. Šetam po keju,

popričam sa komšijama. Gledam povremeno televiziju, koncerte ozbiljne muzike. Radim gimnastiku, svako jutro po deset sklekova. Nemam većih zdravstvenih problema. Povremeno idem van Beograda sa ćerkom. Imam ženine rođake, imam unuka koji me obilazi. Dok je bio dečak, čuvao sam ga. Vidite, svuda su njegove slike po stanu... Sada je on momak, završio je klasične jezike, radi na fakultetu... To je tradicija, kroz generacije je bilo profesora latinskog i grčkog jezika. Kćerka me obilazi, kuva, brine o meni. Supruga je preminula pre tri godine. Bilo mi je mnogo teško.

Za mene aktivno starenje znači, pre svega, rad. Kvalitetno starenje je ako imate pred sobom zadatak, dobar brak i zdravo živite – gimnastika, radiš, radiš i uživaš u radu, kreativnost, ideje, stvaranje, nema pijančenja, kafana. Muzika je za mene vera. Nek mi na sahrani ne nose krst, nego violinski ključ.

Vera, 69 godina, šnajderka, udata, dvočlana porodica, 2 dece

Rođena sam u N. V. u porodici u kojoj je bilo osmoro dece, četiri brata i četiri sestre. Bila je fina, poštena porodica, odgajili su nas osmoro dece. Otac je bio majstor, majka domaćica. Ja sam najmlađe dete. Nisam se školovala, majka mi nije dala, jer sam bila bolešljiva, a škola daleko. Kasnije sam završila osnovnu školu i kurs. Najstariji brat je školovan, a drugi, neki jesu, neki nisu. Lepo su nas vaspitavali da budemo poštene, radni, da znamo da poštujemo starije, odgajamo našu porodicu i volimo je. Svračali su kod nas, kao što bi se nekad reklo, i žandari i šumari. Otac se bavio pčelarstvom. Bio je čuveni pčelar u kraju. Nismo bili bogata porodica, ali snalazili smo se. Bavili smo se svi poljoprivredom. Majka je povremeno prodavala na pijaci. Sećam se kako smo se radovali kada je majka donosila beli hleb, dosadilo nam je da jedemo crni. Bili smo siromašni, ali fina porodica. Otac je bio malo ljut i brz, a majka mnogo dobra. Njihov brak je bio solidan. Ne pamtim batine. Nisu nas tukli, ali smo znali kad nas otac pogleda šta to znači. Otac me je mnogo voleo i zvao me *ptičice moja*.

Bila sam u dvadesetoj kad sam se udala. Onda je bilo ako pređeš 20, ostaješ neudata. Bila sam zaljubljena u jednog dečka, ali se ocu nije dopadao, tu sam se malo kočila. Onda sam upoznala sadašnjeg muža, bio je lep momčić. Dopao mi se, dolazio je kod nekih mojih rođaka, poznavali smo se dve, tri godine pre braka, ali se tada nije bavljalo i izlazilo pre braka. Udala sam se, potom muž odlazi u vojsku, a ja ostajem sa njegovim roditeljima. Živela sam u zajednici sa njegovim roditeljima 16 godina. Mužu sam govorila da ide u Beograd, da završi višu školu i da nađe posao. Napravili smo svoju kuću, ali ja i dalje nisam bila zadovoljna i tražila sam da se preselim. Muž je jedno vreme živio sam u Beogradu, a posle se svi preseljavamo. Brak nije baš solidan, možda prosečan, u odnosu na to ka-

kvih ima kod nas. Muž je pio. Bilo je i lepih stvari, i ružnih. Muž nikada nije bio fizički agresivan, ali da nije bilo alkohola, to bi bio odličan brak.

Šnajderka sam i to sam radila i u mestu u kome sam živela, ali imala sam i kravu, svinje, bavila se i poljoprivredom. Prvo smo bili podstanari u Beogradu, a potom smo napravili kuću.

Ovde sam imala izuzetno dobru platu, radila sam za butike. Radila sam u prvom devet godina, potom se butik zatvorio, pa sam radila kod kuće, potom u drugom butiku. Takođe sam imala solidnu platu, imala sam dosta para. Onda kada su moj muž i sin imali po pet maraka, ja sam imala 250. Tako da radim u još nekim buticima, sa pauzama, i kod kuće. Imala sam povredu ruke, pala sam, ali sam se oporavila i nastavila da radim. U penziji sam, ali sam nastavila da radim, bez pauze. Sada je sve isto kao i pre penzije. Ja mislim, radiću sve dok me zdravlje bude služilo. Potpuno isto radim kao i pre 20 godina.

Nemam veće zdravstvene probleme, ali imam početak osteoporoze. Verujem u Boga i slavim slavu.

Nemam slobodno vreme. Kad imam vremena, družim se sa komšinicama. Ponekad gledam televiziju. Predlaže mi jedna da idemo zajedno u klub penzionera, a ja bih želela, ali stalno neke obaveze ili šijem kod kuće ili idem u N. V. Jedino što jednom godišnje idem u banju. Sa mužem ne izlazim, njemu se ne ide, ne voli banju, on voli more. Ali je radio privatno, pa nije uzimao ni odmore u toku godine. Čuvam unuke, i do sada sam brinula o njima, vodila ih u školu, koliko god sam mogla, odgajala sam ih. Imam četvoro unučića i praunuka. Njega nisam čuvala, nije bilo potrebe. Kad dođe, pomazim ga, igramo se, dam mu neku paricu.

Odnos sa decom je do sada super, hvala Bogu. Imam u planu da se učlanim u klub penzionera, pa da negde idem na neki izlet, mogu sa mužem zajedno. Imamo familiju pa nam dolaze i mi odemo. Ne izlazim nigde. Na prvo mesto bih stavila zdravlje, porodicu, novac, a gde je novac, tu je i rad, bez rada nema para. Važno je što radim posle penzije za neku sigurnost, ulažem u decu u obe porodice.

Tomislav, 84 godine, neuropsihijatar, oženjen, dvočlana porodica, jedno dete

Rođen sam u jednom malom gradu u Srbiji. Odrastao sam u građanskoj porodici. Našu porodicu su činili roditelji i troje dece. Otac je bio oficir Vojske Kraljevine Srbije. Pamtim ga kao veoma strogog oca koji je od nas dece zahtevao disciplinu i urednost, a majku kao toplu i brižnu. Roditelji su mi preminuli pre 40 godina, ali sam im zahvalan zato što sam ja posledica delovanja mojih roditelja, uključujući lične napore da ostva-

rim sebe, da budem odgovoran prema sopstvenim sposobnostima i da ih ostvarim.

Kada sam imao osam godina, porodica se preselila u Beograd. Nov grad je bio za mene podsticaj za divljenje i istraživanje. Međutim, dolazi rat i otac odlazi u zarobljeništvo. Mi ostajemo sa majkom, koja preuzima sve obaveze i potpunu odgovornost. Sećam se gladi, hladnoće, bombardovanja, ruševina. Izbegli smo u selo i spavali na tavanu kod čoveka koga nisam poznavao. Spavao sam na slami. Čuvao sam svinje i ovce i bio u strahu da mi neka ovca ne pobegne. Za to sam dobijao malo hrane. Po oslobođenju Beograda vraćamo se, ali nas izbacuju iz oficirskih stanova i mi se preseljavamo u dve sobe jednog već prenaseljenog stana. Tada sam se razboleo od tuberkuloze. Lečio sam se, ali se stanje pogoršalo, i tako se menjalo, dok nisam otišao u Sloveniju i tamo se oporavio. Po povratku, upisujem četvrti razred gimnazije i završavam odličnim uspehom, sa svim peticama. Otac se vratio i radio kao blagajnik i knjigovođa van Beograda. Majka je takođe radila.

Otac je očekivao od nas da studiramo ili medicinu ili tehniku. Brat je upisao mašinstvo, ja medicinu, a sestra nije uspeła da završi arhitekturu. Redovno sam učio i išao na predavanja. Na prvoj godini fakulteta sam se zaljubio, ali se veza nije realizovala i ja sam tada odlučio da vreme ispunim posećivanjem izložbi slika i odlascima na koncerte klasične i džez muzike.

Kada sam završio medicinu, jedno vreme sam radio na terenu, po ce-loj Srbiji, sa ekipom koja je davala vakcine protiv tuberkuloze. Potom sam bio na redovnom jednogodišnjem stažu. Odlučio sam da specijaliziram psihijatriju iako se to roditeljima nimalo nije dopadalo i čudili su se, pita-jući me zašto sam studirao medicinu. Završio sam specijalizaciju uspešno. Radio sam i u psihijatrijskoj bolnici i jedno vreme kao profesor na fakul-tetu. Disciplinovano sam obavljao poslove i to sa punim ličnim učešćem i ličnom odgovornošću. Prvo sam naučio da psihijatrija nije za one koji žele brzi uspeh. Da ne bih napravio grešku, morao sam da budem potpuno pripremljen. Znao sam da je osnovno sredstvo za otklanjanje straha od greške optimalno znanje. Samo kada radim najbolje što mogu, na osnovu stečenog i primenjenog znanja, otklanjam moguću grešku.

Oženio sam se u 34. godini, imam jednu ćerku i unuka. Supruga je bolesna tako da nas dvoje živimo u skladu sa njenim telesnim mogućno-stima. Posle penzije sam nastavio da radim, tako da se više od 50 godina bavim psihijatrijom. Imam i danas dosta klijenata. Čitam knjige, učestvu-jem na kongresima, konferencijama.

Moja razmišljanja o bolesti su sledeća. Pitanje bolesti je nerešeno. Me-dicina postavlja pitanje kada počinje bolest. Neko će imati pritisak 140 sa 90 pa će se lečiti, a neko neće da se leči. Da li je produženje života osnovni

cilj? Šta treba raditi? Da li se radi o filozofiji života? Da li mogu manje da se nerviram pa da smanjim pritisak? Nisam siguran, iako sam lekar, da ću prestati da jedem slatkiše ako imam šećer 6,9. Supleo sam se, pa sam pao. Pitam se da li je to starost i da li treba sebi da kažem: „Ej Tomislave, pa ti stariš” ili mi je taj santimetar koliko je cipela niža problem.

Da li ja treba stalno da merim pritisak, da li je to moj odnos prema životu? Ako poboljšam zdravlje i produžim život, da li ću onda moći da duže ostanem u poslu? Kome sam ja sve potreban, ali tu je i tržište, koliko sam ja potreban drugima? Mislim da je važno da čovek ume da bude sam, kvalitet opstanka zavisi od sposobnosti da se bude sam.

Seksualnost u starijem dobu zavisi od biološke dispozicije, organizovanih nadražaja iz spoljne sredine, aktuelnih mogućnosti za pristupanje osobi suprotnog pola, aktuelne realizacije totalnog seksualnog odnosa, posebno ako stariji muškarci žele da koriste viagru. To važi i za žene koje uzimaju hormone. Tako se biohemijski proces produžava veštačkim putem.

Savremena civilizacija očekuje da čovek živi što duže i što kvalitetnije, znači bez simptoma. Recimo, ja idem u hiperbaričnu komoru, to su me nagovorili, pa je pitanje da li se sistem vraća na raniji nivo, da li mi ubrizgava više kiseonika, da li je to nešto što podmlađuje organizam ili ne, a onda bi to trebalo stalno da radim. Pa to je neka vrsta zavisnosti, a ako ja prirodno starim, ne dodajući ništa i ne suprotstavljajući joj se, krećem se ka smrti.

Tanja, 76 godina, medicinska sestra, udovica, petočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u selu u Crnoj Gori u sedamnaestočlanoj porodici. U toj zajednici živeli su moji roditelji, nas sedmoro dece, pet sestara, ja i jedan brat, stric i tetka. Zajednica je funkcionisala odlično, svako je imao svoje zaduženje, žene, muškarci. Deda je rano umro, tako da je moj otac imao glavnu reč u porodici. Bavili su se poljoprivredom. Sve je funkcionisalo odlično, roditelji su se dobro slagali. Domaćinstvo je bilo veliko, ali siromašno. Bio je važan rad i poštenje. Nisu se sva deca školovala. Ja sam u selu završila osnovnu školu, a srednju medicinsku u Beogradu. Potom se vraćam i radim u Hercegovini.

Udajem se. Mogla bih da kažem da sam se sa mužem slagala vrlo dobro. Imamo dvoje dece. Muž mi je umro pre 15 godina. Živim sa sinom i snahom i njihovo dvoje dece. Lepo se slažemo.

Radila sam 12 godina kao babica u Hercegovini, bilo je mnogo teško, ja sam bila jedina u tom mestu. Sve sam radila što je moglo da se radi

sa srednjom medicinskom školom. Potom muž i ja prelazimo u Beograd. Par godina nemam posao, a onda se zapošljavam u domu zdravlja. Tu je bilo dobro, poštovao se stariji, ozbiljno smo radili. Otišla sam u penziju sa skoro 40 godina radnog staža jer sam pala i ozbiljno povredila nogu. Međutim, slomila sam kuk par godina kasnije, ali oporavila sam se od svega dobro.

Posle penzionisanja čuvala sam unuke. Imam ih četvoro. Dobro se slažem sa kćerkom i sinom i oni se između sebe dobro slažu. Deca su uspešna, unuci odlični đaci i dobri studenti. Ovo je izuzetno važno za lepo starenje, najvažnije. Čuvala sam unuke, mada su išli u vrtić, posle su dolazili kod mene. Oni sada brinu o meni kao da su odrasli, ne ljute se kad im nešto kažem, trpe kritiku. Mada su jako dobri i skoro da nemam razloga da ih kritikujem.

Družila sam se, ali nažalost polovina prijatelja mi je već preminula. Imam dobre komšinice, drugarice. Išla sam sa prijateljicama u šetnju, u banju, u pozorište, bioskop, kafić. Gledam televiziju, čitam. Koristim kompjuter, najviše Skajp. Sa svima se odlično slažem. Obavljala sam sve kućne poslove, kuvala, sređivala kuću. Odlazila sam svake godine kod familije i ostajala po mesec dana. Vrlo se lepo slažem sa njima. O roditeljima nisam brinula, brat je brinuo jer je majka živela sa njim. Malo sam pomagala supruhu u nezi svekra i svekrve. Bila sam mnogo angažovana. U poslednjih godinu dana slabije izlazim jer imam problema sa kretanjem. Da nisam imala ove povrede, sad bih bila mnogo aktivnija.

Imam utisak da nema dovoljno tolerancije prema starijima kod nas, mislim da domovi nisu rešenja, stari treba da ostanu u svojim kućama, da o njima brinu ljudi koji su za to plaćeni. Penzije su nikakve, to je veliki problem, ovakve usluge ne možemo da platimo. Ja ne bih mogla da živim sama. Za mene bi to bio užasan život, važno je živeti sa nekim, a i penzija je vrlo mala.

Danas mi je najvažnije zdravlje svih nas, sloga u kući, solidan materijalni status. Dobro bi bilo da stari ne zavise ni od koga. Ja sam stambeno obezbeđena, ali sa mojom penzijom ne bih mogla sama da preživim.

Petar, 83 godine, sociolog, oženjen, tročlana porodica, troje dece

Rođen sam u jednoj staroj gradskoj porodici u Beogradu. Jedinac sam. Otac je bio oficir, a majka domaćica. Deda, očev otac, bio je visoki činovnik. Svi su živeli u Beogradu. Ja sam maženo i paženo dete. Rastao sam u različitim sredinama zbog očevog posla. Roditelji su mi bili divni. Brak roditelja je bio skladan. Majka je bilo veoma vredna u obavljanju kućnih poslova, a otac je dosta radio na poslu. Čuo sam da je na poslu bio

strog, ali pravedan. Dobio je vremenom čin pukovnika. Porodične vrednosti su: obrazovanje, rad, učenje stranog jezika, rad na sebi.

Rat nas je zatekao u Metohiji. U prvi razred osnovne škole pošao sam u Đ. Otac je bio u zarobljeništvu i ja sa majkom provodim ceo Drugi svetski rat. Otac se vratio 1945. Razboleo sam se 1946. Dobio sam tuberkulozu, i to se prenelo i na kičmu. Zbog problema sa kičmom bio sam u gipsanom koritu. Imao sam tada 14 godina. Jednu godinu me je negovala majka i još tri godine sam bio u sanatorijumu, u banji. Tamo sam uspeo da završim deo osnovne škole i jedan razred srednje. Ozdravio sam i vratio se u Beograd tek sa 18 godina. Posle završavam srednju školu. Upisujem Filološki fakultet, ali počinjem da radim. Radio sam u biblioteci. Zatim sam želeo da studiram pravo. Položio sam prijemni na Pravnom, ali sam se prebacio na Sociologiju i završio. Imao sam stipendiju francuske vlade na početku braka, pa sam tamo proveo par meseci. Radio sam na više mesta, u različitim institucijama, a kasnije sam magistrirao i doktorirao. Imam određena naučna zvanja.

Oženjen sam i imamo troje dece, dva sina i ćerku. Jedan sin je iz ženi-ne prve veze. Dečak je imao oko dve godine kad sam ušao u brak sa njom. Moja supruga je sjajan čovek. Život nam je bio posvećen radu i podizanju dece. Supruga je mlađa 12 godina. Radila je u banci i iste godine smo otišli u penziju. Supruga je vrlo praktična žena. Veoma je vredna i radna. Ona je uvek vodila računa o novcu, i to je baš dobro znala. Dosta smo različiti, možda smo čak i dva različita sveta, ali se i pored toga dobro uklapamo.

Sada sam već 15 godina u penziji. Otišao sam sa 67 godina. Nastavio sam da radim svoj posao, učestvujem na skupovima, kongresima, pišem, objavljujem. Radio sam u kontinuitetu. I dalje radim. Kada smo supruga i ja otišli u penziju, redovno smo odlazili u pozorište, na neke tribine, družili se. Sa godinama se ipak neke aktivnosti malo smanjuju.

Sada imamo zajedničke prijatelje. Supruga ima bliske rođake. Idemo na izložbe. Volimo jednu galeriju u koju često odlazimo. Dolazi nam moja snaha (supruga pokojnog brata) iz inostranstva. Izlazimo, idemo u pose-te. Imamo unuke, i to sedmoro, čuvamo ih povremeno, mada je supruga unucima jako posvećena. Supruga sprema zimmnicu za sve porodice, za svu decu.

Tokom celog života sam sticao prijatelje, neka su se prijateljstva održala, neka ne. Imam vrlo dobar odnos sa većinom kolega. Imam još uvek kontakt sa kolegama sa fakulteta, iako sam ja od njih stariji osam godina. Radujem se upoznavanju novih ljudi. Komuniciram često i preko telefona, čujem se sa ljudima, ali i viđam. Mislím da imam dobre odnose sa ljudima. Moguće je da ja imam jedan stepen tolerancije, pa je to dobro.

I dan-danas me ništa ne mrzi. Mogu da se spremim i krenem na izložbu, tako svake večeri sa suprugom šetam. Zadržao sam radoznalost. Još me mnoge stvari interesuju. Gledam televiziju. Koristim kompjuter za rad. Za moje aktivno starenje je bitno sledeće – na prvo mesto po važnosti bih stavio zdravlje (mada ne možemo da očekujemo da smo u ovim godinama potpuno zdravi), na drugo, imamo ušteđevinu, zahvaljujući supruzi, potom spremni smo da pomažemo drugim ljudima i članovima porodice i prijateljima. To me ispunjava da mogu da pomognem, zatim imam dobar brak (zajedno smo 47 godina) i važno mi je da sam koristan. Za kvalitetno starenje je važno imati neki oslonac u kontinuitetu svog rada i zadržati radoznalost.

Nikola, 81 godina, varilac, udovac, živi sam, jedno dete

Rođen sam u Bosni i tamo sam živeo do penzije, potom jedno vreme u Kanadi, a sada u Beogradu. Otac je bio kolar, a majka domaćica. Majka i otac su se baš dobro slagali. Nas sedmoro je živelo u porodici – otac, majka i petoro dece. Ja sam drugo dete po redu. Bili smo vrlo siromašna porodica. 1945. godine su nas, siromašnu decu, ljudi iz opštine skupljali po selu i vodili u internat, u grad, da bi nam obezbedili bolje uslove za život. Tamo sam proveo četiri godine i išao u školu. Roditelje nisam video četiri godine.

Završio sam zanat, a posle se oženio. Sa suprugom sam se solidno slagao. Imamo jedno dete. Ona je radila pre braka, onda sam ja rekao nema više posla, i ona je pristala. Insistirao sam da ne radi, već da čuva dete. Pitao sam je: „Hoćeš da radiš za male pare ili da meni pomažeš i imaš pet puta više?” Ona je verovala u mene. „Sve što želiš prepisaću na tebe”, govorio sam. I sve sam ispunio što je tražila. Mogao sam da zaradim dovoljno i za nju. Imao sam poslednju reč, ali je ona dobijala šta joj je trebalo. Nekad se nismo slagali, u nekim ulaganjima, na primer, kad sam pravio kuću u T. Iako brak nije baš uvek dobar, treba ga održavati, truditi se, izdržavati. Ljubav je prolazna stvar, mora da se međusobno prašta. Moja žena je bila sigurna, imala je materijalnu sigurnost. Živeli smo 54 godine zajedno. Imala je sve – auto, putovala po inostranstvu, ostvarila je penziju u Kanadi.

Radio sam u Bosni do penzije, kao varilac specijalnih varova, onda sam shvatio da sam još relativno mlad i da mogu još da radim i odlučio – idem ja u Kanadu. A nisam uopšte znao engleski. Nisam zaradio dovoljno para, a hteo sam da imam više novca radi sigurnosti. I tako sam proveo pet godina, sam u Kanadi, bez žene. Žena nije verovala kad sam odlazio da ću uspeti. Ja sam znao da je život usavršavanje. Drskost i brzopletost nisu dobre. Proveo sam skoro 20 godina u inostranstvu. Vratio sam se zato što

tamo nemam nikoga. Supruga je preminula. Ovde imam ćerku i unuku i hoću ovde da umrem. U veoma sam dobrim odnosima sa ćerkom i zetom. Imam dobru unuku. Živeo sam u Torontu i sad me pozivaju i čude se što sam odlučio da se vratim. Ćerka je sa mužem dolazila u Kanadu i ja sam dolazio svake godine, malo ih obiđem, malo podelim para.

Tamo je odnos prema starijima drugačiji. Ovde kad te vide, a ti imaš 80 godina, kažu – ne isplati se lečiti ga. Ali ja ne dam da me otpišu. U Kanadi se za čoveka od 90 godina bore. I ja sam došao sa ovim mišljenjem iz naše zemlje, pitao se šta ima da se bore za njega, a lekari kažu – i on želi da živi. Oni to zaista misle.

Tamo se družu mlađi sa starijima. Video sam kako igra mlada devojkica sa starim muškarcem. Ja sam razmišljao da li je to zbog para. Pričali smo posle. Ona kaže: „Pa čovek dobro pleše.” Tamo je sve nasmejano. Pitao sam se šta je to. Ovde se svi smrkli. Odete u banku, oni vas popreko gledaju, mada u privatnim firmama nije baš tako. Tamo su svi ljubazni. Nisam znao jezik, ali su mi oni našli prevodioca. Nisu hteli da me ispuste, znali su da radim tražen posao. Ali i ovde je dobro. Izbegnute saobraćajni prekršaj, ne odete u zatvor, platite. Završite posao sa nekim funkcionerom. Velika je solidarnost, dobri su ljudi. Vidite kako su naši ljudi bili angažovani oko ove poplave, a tamo se ništa ne radi džabe. Tamo brat bratu naplaćuje, a meni se to ne sviđa. Tamo ljudi žive unapred, sve je na kredit. Ako čovek izgubi posao, sve mu se oduzima.

Danas imam svoj stan, dovoljno para, da ne moram da razmišljam da li ću da platim ručak, kafu. Ovde imam par prijatelja. Mogao bih da imam više, ali nije ni lako naći ljude, treba da se podudaramo. Ne volim negativne ljude, koji samo pričaju o problemima. Ovi mojih godina ili su takvi ili su socijalistički ljudi. Lakše mi je sa mlađima. Oni su razumniji, bolje se slažemo. Pomažem ćerki sve što treba oko kućnih popravki ili pravim nešto u dvorištu. Šetam povremeno. Gledam televiziju.

U mojim godinama se ulazi u brak iz interesa, ali ako bi se dogodila neka ljubav, mada je to teško, nisam siguran da bih živeo sa nekim... Ovakko sam slobodniji, zašto bih imao problema. Sve znam da radim sam, da kuvam, sređujem. Unuka mi je odrasla, a nisam je čuvao jer sam bio u inostranstvu. Ja sam i u braku pomagao supruzi. Brisao sam prozore, nisam joj dozvoljavao da radi teže poslove. Sve što imam čini me sigurnim, novac, stan, zdravstveno osiguranje. Imam ušteđevinu, ne bojim se. Sad da ostanem bez ičega, verujem da bih opstao i u inostranstvu, a mislim i ovde. Ja još verujem u sebe. Ništa nije sigurno u životu, ni penzija, ni zdravlje... Čovek mora da bude siguran u sebe. Kada legnem uveče, ne razmišljam da neću ustati ujutro. Imao sam karcinom i izlečio sam se. Verovao sam uvek u sebe i tako sam opstao u drugoj zemlji, a i ovde bih.

Slobodan, 67 godina, turistički radnik, oženjen, tročlana porodica, dvoje dece

Rođen sam u selu. Otac je bio zidar, umro je rano, u 49. godini, majka domaćica. Ja sam bio oženjen kad je otac umro. Imao sam 28 godina. Roditelji su se bavili i poljoprivredom. Imam brata i sestru. Živeli smo nas osmoro u jednom periodu – deda, baba, roditelji i troje dece, tetka (dok se nije udala). Otac je želeo da živi u gradu, da se majka zaposli, ali ona nije htela jer je patrijarhalno vaspitana i nije želela da ostavi svekra i svekrvu. U porodici je bilo važno poštenje i rad. Učili su nas da treba da živimo od rada, da ne lažemo. Bili smo jedna od uglednijih porodica, uvek smo imali novac. Imali smo prvi televizor i tranzistor u selu. Bili smo materijalno obezbeđeni. Imao sam lepo detinjstvo i nisam ni u čemu oskudevao. Majka je posle očeve smrti živela 10 godina sa svekrvom. Nije ulazila u drugi brak, a udovica je od 47. godine.

Prva četiri razreda završio sam u selu, a posle prelazim u jedan manji grad. U proleće i jesen išao sam pešice, po 20 kilometara. Deset kilometara u jednom, deset u drugom pravcu. Ipak sam u toku zime stanovao kod nekih ljudi. Zatim sam upisao srednju poljoprivrednu školu. To je najlepší deo mog života. Učio sam, družio sam se, odlazio kod drugova koji su bili iz različitih sela oko P. Voleo sam da se družim, voleo sam sport. I sada se viđamo na pet godina i čujemo povremeno. To su bila mnogo iskrenija drugarstva, brinuli smo jedni o drugima, bolji đaci su pomagali lošijim đacima da sprema neke predmete.

Posle srednje škole odlazim u vojsku. Tamo sam proveo godinu i po. Posle sam se zaposlio i radio šest meseci u selu, ali nisam hteo da ostanem u selu i da uveče spavam u 9 h. Dolazim prvo u Pančevo i radim, upisujem višu turističku školu i živim kod strica u Beogradu. Nalazim posao u hotelu i ostajem tu da radim preko 20 godina. Plate su bile osrednje, moralo se ekonomisati. Ja sam u hotelu imao topli obrok, a često sam i po par dana ostajao na poslu. Više sam vremena provodio u hotelu nego u stanu, a tada sam živio kao podstanar.

Sadašnju suprugu sam upoznao kod drugarice. Dogovorili smo se da izađemo, ali ja nisam otišao dve večeri, a najavio sam se. Onda sam treće večeri došao doneo cveće i tako je počelo. Bila je prvo ljuta, ali se posle nasmejala. Zabavljali smo se tri meseca i venčali. Bili smo podstanari. Potom smo živeli u jednom delu stričeve kuće koju sam sredio. Rađa se dvoje dece. Kupujemo plac i pravimo kuću.

Bio sam šef recepcije. Bila su dobra vremena. Moglo je da se zaradi i solidno živi. Kupili smo kola, tada smo mogli da idemo na odmore. Ja sam bio u pola Evrope, ali zahvaljujući poslu. Prestajem da radim posle 27 godina i dobijam otpremninu od hotela. Počinjem da radim privatno.

Otvaram kiosk. Tu smo radili supruga, mlađi sin i ja. Dobro smo radili. To traje devet godina. Lepo se zarađivalo, kupili smo dva lokala i kola. Možda smo mogli da ostanemo i duže, ali sam loše procenio. Međutim, stajali smo po osam sati, ipak u kiosku nije dovoljno toplo, prehladivao sam se. Uništili bismo zdravlje da smo ostali da radimo dalje. Bio sam na birou dve godine, a potom otišao u penziju.

Nisam mogao da se pomirim da samo sedim i gledam televiziju. Inače volim utakmice, fudbal, tenis, poneki film. Pravimo još jednu kuću u dvorištu, radim u bašti, sređujem. Čuvam povremeno unuke, a imam ih troje. Vozio sam ih u obdanište, u školu, na engleski vozim unuku. Sa društvom sa posla se čujem, a i vidim jednom, dva puta mesečno. Viđam se sa rođacima, čujemo se telefonom. Vozim bicikl. Sednem u restoran sa drugovima, odemo na ručak, odlazimo jedni kod drugih u kućne posete. Sada u kući živi sin sa svojom porodicom u jednom delu kuće, a drugi sin sa nama. Pomažemo deci i dalje, kupujemo unucima. Nismo veliki vernici, ali slavimo slavu.

Zatajili smo žena i ja, retko izlazimo. Prošle godine smo bili u banji. Mogli smo da odemo što se tiče para, ali ženi se ne ide, ne može da ostavi unuke, potpuno je posvećena sinovima i unucima. Osećam se zapostavljeno. Kad su unuci u pitanju, ne vodi računa o svom zdravlju. Bilo bi bolje da živimo 30 kilometara od dece, mogli bi da se posvetimo jedno drugom. Bolje da smo pravili kuću deci na drugom mestu, ali sada to mislim, a ranije nisam mislio tako.

Na prvom mestu je zdravlje porodice, dece, da ima drugi sin svoju porodicu, novac je neophodan, ali nije odlučujući za sreću. Aktivnosti su u ovim godinama veoma bitne. Da bi život bio zdraviji, važna je sloga u porodici. Sad je brak važniji, nego kad je čovek mlađi. Važno je radi svega, i kad te nešto boli, i kad ti je lepo, sve se lakše podnosi.

Snežana, 72 godine, ekonomista, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u mestu S. u Makedoniji. Živeli smo u porodici roditelji i četvoro dece. Otac je bio ribar, majka domaćica, siromašna porodica. Majka je umrla kada sam imala šest godina, a otac se odmah oženio jer nije imao ko da čuva decu. Otac se dobro slagao sa maćehom, a i ja sam. Od 12. godine živim sa sestrom i njenim mužem, koji je bio oficir, pa sam živela u raznim gradovima, po celoj Jugoslaviji. Moja tetka, mamina sestra, želela je da odem kod nje u Ameriku, ali se sestra nije složila.

Završila sam osnovnu školu u Š. Potom srednju ekonomsku, išla na kurseve engleskog, završila i daktilografiju. Zaposlila sam se i prvo radila

kao daktilograf. Vremenom sam uz posao završila i višu ekonomsku. Pre-lazim u drugu firmu. Na poslu sam brzo napredovala i vremenom postala šef računovodstva, a potom i finansijski direktor. Penzionisala sam se sa 37 godina radnog staža.

Udala sam se sa 23 godine. Udala sam se iz ljubavi. Zabavljali smo se dve godine. Rodila sam dvoje dece. Pravili smo tri svadbe, jednu u Make-doniji, koju je tetka pravila, i još dve, kod njegovih roditelja i u mestu gde smo se upoznali. Počeli smo od nule. Imamo odličan brak. Proslavili smo skoro 50 godina braka. Nikada nismo imali veće nesuglasice.

Kada sam se penzionisala, nastavila sam da radim posao u struci u četiri firme. Radila sam tri godine. Potom se posvećujem unuci i ćerka-ma. Obe ćerke su završile fakultete i imaju decu. Imamo vikendicu, 26 ari placa. Imamo voće, povrće, ruže. Muž najviše radi, ja pomažem. Vo-lim da berem voće. Proizvodimo za nas i decu i poklanjamo komšijama. U slobodno vreme dosta čitam idem kod jedne i druge ćerke, pomagala sam unuci da uči. Čuvala sam stariju unuku, a sada pomažem ćerki oko unuka koji je još mali. Imali smo društvo četiri bračna para, svuda smo išli zajedno, proslavljali praznike, rođendane. Sada su svi preminuli. Odlazili smo na koncerte, u pozorište, izlazili u restorane. Svuda smo putovali po raznim zemljama, i zajedno i odvojeno. Išli smo na more ranije svake godine. Sada se družimo s komšijama koji žive u blizini naše vikendice. Pravimo pauzu od 12 do 14 časova, i to nam je obavezno. Spremimo kafu, kolače, sedimo pričamo. Sada ređe putujemo jer muž ne može da ostavi vikendicu i voće. Poslednjih pet godina uglavnom idemo na Ohrid, volim da plivam.

Koristila sam kompjuter na poslu, sada ga koristim zbog Skajpa, kad treba nešto i kucam. Vozim kola i dalje. Sve kućne poslove obavljam i da-lje, uzmem ženu za veliko spremanje jednom mesečno. Uvek sam u životu bila aktivna, pa sam i sada, valjda me to i drži.

Sa ćerkama se dobro slažem, brinem se o njima i one o meni. Od nasledstva smo uspeli da kupimo ćerkama stanove i tada smo imali velike plate. Sada nemamo velike penzije, ali eto za muža i mene je dovoljno, mada jednu penziju podelimo ćerkama.

Za sada sam baš zdrava, pijem samo lek za pritisak.

Religiozna sam, ali samo u smislu što zapalim sveću u crkvi i odem za Uskrs.

Sada je najvažnije zdravlje. Takođe sloga u braku je vrlo važna, kao i solidna materijalna situacija, da ste obezbeđeni i da ne zavisite ni od koga. Važna je ušteđevina. Mi imamo, pa kad nestane, mi uzmemo od tih para, mada više za decu. Što se države tiče, bilo bi dobro da rast penzija bude u skladu sa troškovima života, neke popuste za banje za penzionere.

Klubovi za penzionere su odlični, ali nemam vremena, iako me pozivaju. Išla sam na izlete par puta. Jeftinija su putovanja. Dobri su jednodnevni izleti.

Stefan, 74, saobraćajni inženjer, oženjen, dvočlana porodica, bez dece

Roditelji su mi iz Beograda. Otac je bio mašinski inženjer, a majka je završila trgovačku akademiju i radila je. Rođen sam u Beogradu i jedinač sam. Roditelji su se razveli kada sam imao 18 godina. Malo mi je smetalo, ali ne previše jer sam bio skoro formiran čovek. Lepo su se slagali i imali su, po meni, solidan brak. Kada je napravljena fabrika tenkova u S., otac je otišao da radi tamo. Sve što se desilo mislim da je uslovljeno tim razdvajanjem. Konstatovali su da nisu jedno za drugo. Otac je bio prvi inženjer udarnik u staroj Jugoslaviji. Retko je bio u kući, mnogo je radio. Majka je bila prilično religiozna. Vaspitavala me je u duhu hrišćanske religije, u moralnom duhu i poštovanju svega i svakoga, što mi je docnije malo smetalo. Gledao sam da se nikome ne zamerim. Otac se nije mešao u vaspitanje. Viđao sam ga na spavanju i nedeljom na ručku.

Završio sam osnovnu i srednju školu sa solidnim uspehom. Završio sam višu školu saobraćajnu, pa se zaposlio i završio fakultet jer su me neki majstori zvali polukvalifikovan inženjer, pa sam se zainatio i završio. Odnosi na poslu su u početku bili ne baš najbolji, ali kasnije su sledećih 20 godina bili dobri. Bio sam zadovoljan. Radio sam u fabrici ono što volim. Stvarno mi je bilo drago da idem na posao. Otišao sam u invalidsku penziju, posle više od 30 godina radnog staža jer sam imao moždani udar.

Živim u solidnom braku. Želeli smo da imamo decu, ali pošto nismo, pomirili smo se sa tim. U braku smo 45 godina. Dobro se slažemo.

Tri puta sam operisao tri vrste raka. Sklon sam tome. Roditelji su mi umrli od raka. Ako se na vreme otkrije, ranim pregledima, može da se operiše. Ali mi to ne smeta da budem vedar, zadovoljan i da uživam u životu koliko je moguće. Pijem lekove za pritisak. Od kako sam imao rak, jedem nemasno, neslano, ali ipak imam višak kilograma. Idem redovno na zdravstvene kontrole.

Prilično sam religiozan. Pravoslavni sam hrišćanin po rođenju, vaspitanju i ubeđenju. Odlazim na Svetu goru. Ima nešto u mom optimizmu, mislim da on proizilazi iz vere. Za mene je to jako važno. Meni je teško kao inženjeru da verujem da neko postoji na nebu i upravlja mojim životom, ali ja verujem da postoji nešto, ja poštujem Gospoda, ali ne sve Božje zapovesti. Mnogo volim Svetu goru, bio sam 15 puta, svaki put u Hilandar. Tamo se osećam kao da sam na drugom svetu. Kada se vratim, kao da dobijem krila, kao preporođen sam. Niko tamo ne viče, niko se ne svađa,

svako se nasmeje, ima puno pozitivne energije. Upoznao sam u putovanju ljude, posle smo se i družili.

Ja sam član više udruženja – Udruženja ratnih dobrovoljaca (ranijih ratova) Prvog svetskog rata. U udruženju sam vazduhoplovnom, sekretar sam. Imam dosta posla, održim predavanje, družim se sa vazduhoplovcima. To me čini srećnim i ispunjava me. To je pravo volontiranje. Nemam previše slobodnog vremena. Jako sam aktivan u udruženjima. Družimo se sa dva bračna para, odemo kod njih jednom mesečno. Imam par prijatelja, ali dosta drugova. Nemamo bliže rođake, imamo dalje rođake. Supruga i ja se vidamo sa njima. Šetam svaki dan po četiri kilometra, obavezno. Imam svoju rutu. Gledam neke kanale na televiziji. Koristim kompjuter, mejl posebno, vozim i dalje kola. Imam lepu biblioteku od 1.500 knjiga.

Ni od koga ne očekujem podršku, oslanjamo se jedno na drugo, ali sam svestan da će doći dan kada to više neće moći. Uopšte ne razmišljam za sada o upotrebi savremenih tehnologija, ne više od mobilnog telefona i kompjutera. Kad dođe vreme za druge aparate, videćemo.

Najvažnije za aktivno starenje je da čovek nastavi redovno da se bavi nečim, da se shvati svoje godine, da bude svestan da je star i da sve aktivnosti prilagodi mogućnostima.

Aleksandar, 78 godina, hirurg, oženjen, dvočlana porodica, troje dece

Rođen sam u Beogradu. Bili smo tročlana porodica. Ja sam jedinac. Otac je bio lekar, a majka domaćica. Mogu da kažem – bogata, gradska porodica. Roditelji su se uglavnom dobro slagali, mada je majka ponekad bila ljuta zbog očevih izlazaka sa društvom. Znao je da se napije, mada retko, možda nekoliko puta godišnje, ali se ona zbog toga jako ljutila. Ona je bila glavna u kući, iako je otac zarađivao. Veoma sposobna, vredna, organizovana. Zamislite, još u to vreme, ona je govorila da država treba da plati rad žene u kući, a onda kao u šali, da njoj otac treba da plati što za njega kuva, pere, dočekuje goste. On se smeškao i povlađivao joj. Mnogo je voleo. Kada je primao platu, ostavljao je u njenu fioku. Ona je raspolagala novcem. Rekao bih da je to bio skladan brak. Jednostavno su se našli. Porodični sistem vrednosti je sadržao na prvom mestu – zdravlje, ljubav, potom šire obrazovanje, rad, novac.

Bio sam odličan đak. Uvek sam voleo knjigu. Imali smo veliku biblioteku. Svirao sam klavir. Čak i nešto malo komponovao u toku srednjoškolskih i fakultetskih dana. Uspešno sam završio medicinski fakultet i specijalizaciju. Potom sam se oženio svojom kolegicom. Družili smo se u toku studija. Ona je imala momka, a ja devojkicu. Nisam ni pomislio da bismo nas dvoje mogli jednog dana da budemo muž i žena, ali eto, desilo

se. Ja sam prekinuo vezu sa devojkom i otišao sa društvom na more. Moja tadašnja drugarica, sadašnja supruga, pođe sa nama. Njih tri drugarice i nas četiri druga. I tako se iz drugarstva rodila zaljubljenost, pa ljubav. Brak nam je bio, i danas je, sasvim dobar, uz sve sitne i krupne nesuglasice koje ga normalno prate. Imamo troje dece i sedmoro unučadi. Dva sina nam žive u Americi, a ćerka je ovde u Beogradu. Svi su završili fakultete. Jedan sin u Americi je veoma uspešan i bogat. Drugo dvoje solidno žive.

E, sad da pređem na godine posle penzionisanja. U penziju sam otišao sa punih 40 godina radnog staža. Vredno sam radio i voleo svoj posao. Imao sam plan šta ću posle penzije, koji je glasio – dosta hirurgije, hoću da se posvetim starim ljubavima – muzici, čitanju dobrih knjiga, putovanjima i, bogami, čuvanju unuka. Ja sam bio jedinač i patio sam. Bio sam kao mali ljut na roditelje što nisu želeli još jedno dete, a znam da su mogli imati još. Zato sada svoja dva unuka, to su mi deca od ćerke, vodim na vaterpolo, jednog, na košarku, drugog. Obojica treniraju. Ubedio sam ih da idu na kurseve jezika, ali ne samo engleskog, nego i francuskog. U početku nisu hteli, govorili su mi: „Deda, pa šta će nam francuski”, a ja sam im rekao da nikada ne bih osvojio njihovu baku da nisam znao francuski. Pričam mnogo sa njima, diskutujemo, šalimo se, vodim ih u pozorište. Ranije sam ih vodio na more, jednom su išli sa nama, a jednom sa roditeljima. Naravno, sve sam to mogao jer sam imao novac, imam i sada. To je vrlo važno u mladosti, a u starosti je još važnije. Od roditelja mi je dosta ostalo, a i ja sam zarađivao. Koristim kompjuter, čitam novine na kompjuteru, tekstove koji me interesuju, knjige, dopisujem se putem mejla, čujem se sa nekim ljudima putem Skajpa. Gledam televiziju, uglavnom sport.

Sa suprugom redovno idem u pozorište, povremeno u bioskop, odlazimo na predavanja na Kolarac, idemo kod prijatelja, oni dolaze kod nas, putujemo kod sinova u Ameriku, idemo u banje. Odemo dva puta mesečno u crkvu, to nam znači, volimo taj doživljaj, tu atmosferu. Sviram klavir svako popodne. Divno nam je u našem stanu. Moja žena i ja znamo da uživamo. Ja sam srećan čovek. Zato što imam ovako divnu ženu, dobar brak, dobru decu i moje divne unuke.

Relativno sam zdrav, imao sam jednu ozbiljnu operaciju. Dobro sam i vodim računa o svom zdravlju. Zdravo se hranim, svakodnevno šetam po šest kilometara, ne pijem, ne pušim. Što se tiče seksualnih odnosa, i to je bilo do pre par godina. Mogu vam reći, gospođo profesorka, uživali smo. Partneri treba da održavaju intimne odnose dok god mogu i žele. To je jako, jako važno u starosti. Sreća je da smo se u tome uvek slagali, ali da vam kažem, i trudili smo se. Bilo je kriza u braku, sitnih, rešivih, ali mi smo mnogo pričali, analizirali, trudili se i borili za svoj brak, a i od kada smo u penziji, ne posustajemo ni u čemu, hoćemo da živimo lepo do smrti. Nadam se da ćemo uspeti.

Slavimo slavu, odem ponekad da zapalim sveće u crkvi. Aktivni smo i zajedno i odvojeno. Moja supruga pliva tri puta nedeljno, izlazi sa svojim lepim bakicama, ispričaju se po nekoliko sati, i evo vraća se meni moja prijateljica i moja žena, moja najveća ljubav. Odnos sa decom je vrlo važan za naše, kako vi kažete, kvalitetno, aktivno starenje. Naravno, da imamo problema sa decom, život bi nam bio mnogo tužniji i teži. Ovako je bogat, lep i teče, baš nekako teče.

Ja nemam materijalne probleme, ali znam mnogo Beograđana koji ih imaju. Koliko god ne mislimo da je novac najvažniji, moramo da priznamo da je bez njega nemoguće hraniti se kvalitetno, kupovati lekove, izaći negde na kafu, ručak, otputovati. Ljudi se trude da žive aktivno i da osmisle svoj život na najbolji mogući način i sa malo para. Uspevaju, ali bi bilo sve lakše i bolje da imaju. Domovi za stare, mislim privatni, preskupi su. Neki bolji strani lekovi takođe. Kućne pomoćnice takođe. A starom čoveku sve to treba. Država bi trebalo ozbiljnije da počne da rešava te probleme.

Biljana, 87 godina, daktilograf i lektor, udovica, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u Beogradu. Odrastala sam i školovala se u drugim gradovima stare Jugoslavije, zbog očevog posla. Bilo nas je dosta u porodici. U moje vreme su u svakoj porodici živeli ili bakica ili deda. Otac mi je bio vojno lice, kako se danas moderno kaže, bio je general. Mama je emigran-tkinja – Ruskinja. Nas je živelo šestoro – roditelji, troje dece, ja, dva brata, baka. Stariji brat je poginuo. Otac mi je osnivač Olimpijskog komiteta. Mi smo gajeni na časti i slavi, ne ukradi, ne laži. Otac je bio zaljubljen u mamu i ona u njega, do poslednjeg dana. Odlično su se slagali. Mama je radila u kući, bila je domaćica. U to vreme dame nisu radile niti su čitale novine.

Studirala sam istoriju književnosti, završila sam dve godine. Muž je studirao medicinu, a ja sam u to vreme radila kao daktilograf, stenograf u jednoj medicinskoj ustanovi. Pisala sam prozu malo. Potom mi je muž preminuo i tada napuštam fakultet. Onda sam promenila posao, radila sam u kući. Bavila sam se decom. Deca su mi danas veoma uspešna.

Imali smo jako dobar brak. Muž mi je bio najpošteniji čovek koga sam poznavala. Bio je osnivač jednog rukometnog kluba. Konfiskovana je kuća mom ocu i kada su doselili još četiri porodice, ja sam sa mužem i decom otišla iz Beograda u V. K. U tom gradu, mogu da kažem, bio je najlepši period u mom životu. Udovica sam od 43. godine. Nisam ulazila u drugu vezu. Deca ne bi volela da sam to uradila. Ne bih mogla da vidim da na njegovoj stolici sedi neko drugi.

Odnos sa decom je divan. Divnu decu imam. Vole me i ja njih. Moja deca imaju mnogo duha. Lepo razgovaramo. Svi živimo u jednoj kući, svako u svom delu. Ja živim sa ćerkom. Čuvala sam unuke, sinovljevu decu. Imam tri unuka, unuku i praunuku. Više su voleli da budu kod mene kad su bili mali nego kod roditelja.

Radila sam do 70. godine, privatno – bavila se daktilografijom i lektorisanjem. Muževljeva penzija koju sam dobila bila je vrlo mala. Kucala sam doktorate, neke rukopise. Dobro sam zarađivala. Jedno vreme sam davala časove klavira.

Nisam imala plan šta ću posle 65. Ja sam posle 65. sređivala generalno kuću svake nedelje. U slobodno vreme sam se puno družila, izlazila sa drugaricama u restorane, šetnje, u posete jedna kod druge. Volim operu, stalno sam odlazila da slušam, volim film. Imala sam psa. Maša je bila divno kuće, sve je razumela. Nju sam izvodila, šetala. Sada imam drugarice, neke još od osnovne škole. Nažalost, više njih je umrlo. Poslednjih godina smo igrale karte, družile se puno, išle jedna kod druge. Išla sam najviše na koncerte i u operu. Sada najviše čitam knjige. Dolaze mi unuci, gledam povremeno televiziju, mada nema dobrih programa, jedino dva strana. Program je veoma loš. Najezda strašnih stvari, rijalitija, užasa, ne može da se pogleda dobar film.

Pre dva dana mi je umrla jedna od najboljih drugarica. Sada se borim da ne padnem u depresiju. Nije lako u ovim godinama. Sada izlazim slabije jer se umaram brzo.

Imam problema sa srcem i imala sam pre deset godina operaciju debelog creva. Imala sam i pozitivno iskustvo sa medicinskim radnicima, ali i negativno, i to u šok sobi. Ranije je bilo bolničara, sada ih nema, znam da nije lako, medicinske sestre su i malo plaćene.

Danas neki penzioneri imaju finansijske probleme. U Beogradu, u krugu u kome se ja krećem, penzioneri žive solidno. Ušteđevina je važna. Ima i onih koji sastavljaju kraj sa krajem. Mladima je teško.

Sada mi je najvažnije zdravlje moje dece i moje, mada ne možemo da tražimo da živimo 100 godina, i provođenje vremena sa mojom decom i unucima.

Bogdan, 81 godina, automehaničar, udovac, živi sam, dvoje dece

Rođen sam u Beogradu. U našoj porodici je živelo u jednom trenutku nas sedmero, a to su baba po majci, tetka, očeva rođena sestra, moji otac i majka, dve sestre i ja. Otac je mnogo pio i pravio nam probleme. Tukao je majku, a nekad i njegovu majku, našu babu. Umro je mlad od alkohola. Baba i majka su se dobro slagale i baba je do kraja života živela sa nama.

Tetka se posle udala, otišla u Francusku, ali nas, bogami, nije zaboravila, slala je uvek neke poklone i kad je dolazila donosila pune kofere. Bog joj nije dao decu, pa smo joj mi bili kao deca. Sa sestrama sam se vrlo lepo slagao. Imam stariju i mlađu i sada su žive i, da vam kažem, zdravije su od mene. Žene su nekako jače, iako mi muškarci mislimo kako smo jači, jesmo valjda po snazi, fizički, ali one su nekako u glavi, kako da kažem psihički, jače.

Ja sam završio zanat, automehaničarski, bio sam dobar đak, učio, i majka i baba su to očekivale, a ja nisam hteo da ih ljutim, dosta su muka imale od mog oca. Završio sam odličnim uspehom i odmah počeo da radim kod komšije. Prvo sam bio šegrt, ali nikada nisam dobio ćušku jer sam samo radio i gledao svoja posla. Svi su me majstori voleli. Vremenom sam otvorio svoju radnju i radio sam kad je bilo posla i danju i noću. Kad sam malo zaradio, napravio sam kuću i onda se oženio. Moja žena je završila fakultet, pravni. To baš nije bilo u naše vreme u skladu jedno sa drugim, ali ja sam bio lep, visok, imao dosta para i, eto, zaljubili smo se. Imao sam dobra kola, tada ih nije bilo ni upola ovoliko. Brak nam je bio mnogo dobar. Ja sam je poštovao, znao sam da je pametnija, da više zna, ali je i ona mene, uvek je govorila: „Mile, ti si meni najbolji i najlepší.” Lepo smo se slagali i voleli. A seksualni odnosi, bogami, dobri i bili smo zajedno dugo i kao stariji, dok god sam ja mogao. To je mnogo važno. To znači da se mi volimo, iako smo stari i više nismo lepi ni mladi. Ali, kakve to veze ima? Meni je moja žena bila lepa, uvek. Lepotica i mlada i stara. Moja pametnica, moja lepota.

Nikada nisam pio. Popio sam možda u životu sve ukupno tri litra vina. Celog života sam se borio da ne budem kao otac. Imam dvoje dece, poslušne i dobre. Ma, oni su sad odrasli ljudi, ali nikad velike probleme nismo imali od njih. Imam tri unuka. Moja je žena pametna, radila u sudu, vaspitavala ih kako treba i, eto, sve je ispalo dobro, hvala Bogu. Ja sam radio jedno vreme i u državnoj firmi nekih deset godina, pa posle ponovo kao privatnik. Tako sam se i penzionisao. Posle penzije sam koliko god sam mogao radio u radnji, mislim skoro deset godina, a posle se uključila oba unuka. Koristio sam kompjuter za rad, a sada ponekad igram poneku interesantnu igricu i čitam novine, a pogledam i neki film.

Ja sam religiozan čovek. To je u socijalizmu moralo da se krije, ali sada mogu da idem u crkvu kad hoću, i volim to, i to mi znači, a naročito sad kad sam star i otkad nemam ženu. Umrla je pre tri godine. Mnogo mi je bilo teško. Odlazeći u crkvu, kao da sam lakše preboljevao i kao da mi je nekako bila tu. Nisam znao šta ću sa sobom i da li ću preživeti bez nje. Tada sam se lečio od depresije. Pio sam lekove dve godine. Tako je bilo jednu godinu. Onda sam se sabrao i odlučio da živim kao pre, ako je mo-

guće, ali je moje srce pocepano. Ljudi u crkvi su mi baš mnogo pomogli. Pričali smo svaki put posle mise, prošetamo, sednemo da popijemo kafu, ižalimo se, nasmejemo se, pa sam se osećao bolje i preboljevao svoju ženu.

Ubedili su me drugovi da se uključim u klub penzionera. Nije nam loše, igramo šah, pričamo, družimo se i posle kluba. Dobre sam ljude tamo upoznao. A tu su mi sestre. Brinu se o meni, pozivaju me na ručak, dođu kad god mogu, posebno mlađa, ona je pokretnija. Mnogo mi znače i mnogo mi pomažu. Čerka i sin me obilaze redovno. Unuci su mi dobri momci, dvojica završili škole, ali preuzeli svoju radnju i zarađuju dobro, jedan je student.

Sada ja gledam televiziju, volim sport i emisije o zdravlju, šetam svaki dan, idem na groblje nekoliko puta nedeljno. Imam malu baštu i gajim cveće i malo voća. Kuvam i radim u kući sve što mogu, iako ćerke i sestra hoće uvek da pomognu. Imam prijatelje. Viđamo se i volimo da odemo na Kalemegdan. Odem u bioskop ponekad. Odem kod dece, kod sestara. Svaki dan isplaniram šta ću sutra da radim. To sam oduvek radio. Čitam knjige, volim istoriju. Imamo lepu biblioteku. Moja žena je mnogo volela da čita. Sad ja čitam sve knjige koje nisam dok sam radio. Tako prolaze dani. Samo da mi je žena živa, sve bi bilo lepše, ovako je nekako teško, ali mora se.

Penzioneri u Beogradu, a tek u manjim gradovima u Srbiji, žive loše. Zamislite u selima, na primer, znam neke, pa to je tužno. Imaju oni neke bašte, njive i hranu, ali težak je to život. Čak se i ne žale, sramota ih je da pričaju da ne mogu da kupe pristojne cipele. O banji nema priče. Nije novac jedini važan, ali bojim se da u starosti treba imati za lekove, lekare, a jednog dana i za pelene, koje su preskupe.

Lidija, 75 godina, profesorka nemačkog, udovica, živi sama, dvoje dece

Rođena sam 1940. u M. Otac je bio pravnik, radio je na carini, tako da se zbog njegovog posla živelo u različitim gradovima. U K. je upoznao majku i venčali su se. Četvoročlana porodica, roditelji, dvoje dece. Počeo jer rat kada sam imala devet meseci, onda smo otišli u P. i živeli jedno vreme. A potom prelazimo u Beograd. Živim u Beogradu od 1955. godine. Tu završavam srednju školu i fakultet. Završila sam nemački jezik, kao prvi, i engleski, kao drugi jezik.

Brak je bio normalan, dobar. Živeli smo od plata, ali se drugačije živelo tada. Sinovi su išli pet puta u Englesku da uče jezik. Išli smo na letovanja, zimovanja i mogli smo sve od plate tada. Muž mi je umro od karcinoma za dva meseca, udovica sam 26 godina. Ne bih mogla da zamislim

drugi brak, nije mi nikada palo na pamet, iako sam imala 49 godina kada je muž umro. Nije isto biti udovica i razvedena. Bilo bi me sramota da budem sa nekim, posebno od dece. Imala sam i stare roditelje. Negovala sam oca i majku, otac je živeo 95 godina.

Radila sam u komercijali – komercijalista sa znanjem jezika. Položila sam neke dodatne ispite na Ekonomskom fakultetu. U vreme rata 1991. firma je propala i jedno vreme sam, kratko, radila u drugoj firmi. Nisam uspeła da ostvarim pun radni staž, ali imam 30 evra nemačke penzije jer sam kao studentkinja radila u Nemačkoj.

Počela sam sa dodatnim poslom još dok sam radila. Posle penzije sam nastavila da radim dopunske poslove za Cepter, za Kirbi. Veoma uspešno sam prodavala sve proizvode. Još sam radila za neke mađarske firme, koje su se bavile prodajom sredstava za održavanje kuće, kozmetikom... Putovala sam u Mađarsku svake nedelje, bilo je veoma teško, naporno, ali eto prošlo je sve dobro. Posle sam počela da prodajem srebrni nakit, sada radim i dalje za Rojal i prodajem nakit. Nije lako, ljudi nemaju para, ali i dalje se nekako prodaje.

Mnogo se družim, imam puno drugarica, slavim slavu i imam po 50 gostiju i danas. Idem na rođendane i na izlete. Drugarice imaju vikendice, pa odlazim kod njih. Sa kupcima se sprijateljim, na putovanjima takođe upoznam ljude i nastavimo druženje. I dalje se družim sa drugovima mog muža, održala sam to druženje. Sećam se kad je moj tata imao 85, a majka 81 godinu, i kada je predložila da idu u banju, on je rekao: „Neću, tamo idu starci.” I ja volim da se družim sa mladim ljudima. Poznajem mnogo ljudi kojima prodajem nakit i uspostavila sam dobre odnose sa svima. Idem dosta pešice. Mada vozim kola i dalje, skoro sam produžila na još pet godina. Koristim kompjuter. Gledam televiziju. Čitam „Politiku”, dosta koristim internet, igram malo igrice, tablič, pasijans. Putujem često. Sa unukom sam bila 19 puta na letovanju, a sa unukom 12. Išli smo na zimovanje, i to: naše primorje, Egipat, Turska, Grčka. Iznajmim kola i vozim kada smo na letovanju. Skijala sam doskoro. Finansiram ja sve i za unuku i za mene. Idem na sve tobogane na bazenima sa unukom. Ja najstarija, a on najmlađi. Obožavam vodu. Po čitav dan sam na plaži.

Sa sinovima imam dobar odnos, obrazovani su, dobro govore engleski, jedino im zameram što nisu završili do kraja fakultete. Dolaze svake nedelje na ručak, obavezno. Nedeljom je ručak kod nane, to se ne preskače. Imam dvoje unučadi. Čuvala sam unuke samo uveče, inače su išli u vrtić.

Imala sam karcinom debelog creva i pre šest godina sam operisana. Izborila sam se sa karcinomom za sada, ali sve ide iz glave. Sve probleme sam i ranije ostavljala kod kuće, a imala sam ih dosta. Tako sam i sada.

Rekli su mi na ultrazvuku da je karcinom, nisam ni trepnula, šta sada, i odmah sam se odlučila za operaciju. Po izlasku iz bolnice kuvala sam, nisam toliko ni ležala. Nisam bila opterećena, išla sam na hemioterapiju. Bila sam psihički potpuno mirna. Sada živim potpuno normalno. Kažu može da bude ponovo, pa dobro, čovek od nečega mora da umre.

Sada bih stavila na prvo mesto zdravlje, dobar odnos sa decom, snahama, unucima i aktivnost. Čovek stalno mora da se angažuje. Samo rad.

Moji drugari nemaju materijalne probleme, meni je žao mladih ljudi koji nemaju posao, mada sada penzioneri pomažu, kao i ja, ili izdržavaju unuke. Solidna penzija je 40.000, a ako i muž ima penziju, nema šta više da se traži. Pa, mladi nemaju toliko para. Neki kažu otišao u penziju, pa je umro. Pa kako ne bi, kad ništa ne radi. Pensioneri se žale. Imam i drugaricu koja ničim posle penzije nije želela da se bavi i nažalost nije dobro danas.

Kako ste uspeali da održite takav izgled? Genetika je, majka i otac su odlično izgledali. Idem kod frizera i na pedikir. Kupujem pravljenu kremu od naših farmaceuta bez konzervansa.

Svetislav, 76 godina, konobar, vlasnik kafane, razveden, živi sam, troje dece

Rođen sam u Beogradu u imućnoj porodici. Otac mi je bio kafedžija, a majka krojačica. Dobro su se slagali. Otac je bio glavni u kafani, a majka u kući. Imam dve sestre, ja sam najmlađe dete. Majka nas je strogo vaspitavala. Otac se nije mešao u vaspitanje, sve dok smo slušali majku, a ukoliko smo bili malo neposlušni, on je samo znao popreko da nas pogleda i to je bilo dovoljno. Nikad nas nije tukao, ali smo znali šta smemo, šta ne smemo. U kući se znao red. Kad stariji dođu, mi deca se sklonimo u drugu sobu. Imali smo lepo, veliko dvorište, psa i dve mačke. Pomagali smo majci u svim poslovima u dvorištu, a sestre i u kući. Majka ih je učila da vezu, pletu, kuvaju. Ja sam bio zadužen za psa i mačke i za dvorište. Otac je dosta vremena provodio van kuće, ali je tako moralo da bude. Dobro je zarađivao, mada je i majka imala mušterije koje su šile kod nje, i ona je zarađivala. Zamislite, otac nije pio, a držao je kafanu. Pričao mi je da je njegov otac, moj deda, bio težak pijanac, pa je baba vremenom preuzela rad u kafani, inače su bili na granici propasti, a živeli su u gradu u južnoj Srbiji.

Mi deca smo se lepo slagali. Ja sam voleo sestre i one mene. Kao najmlađi, bio sam malo razmažen, ali tome nisu doprineli roditelji nego sestre.

Završio sam školu za konobara. Čim sam završio, počeo sam da menjam oca u poslu. Dobro smo se slagali i zajedno radili. Nažalost, otac mi je poginuo i ja sam sam nastavio da vodim posao. Lepo se zarađivalo.

Oženio sam se i posle pet godina braka žena mi je umrla na porođaju. Bio sam očajan, voleli smo se i lepo smo živeli, ali nismo odmah mogli da imamo decu, i eto kako se završilo. Odmah su sestre prihvatile malog, mog sina, i mnogo mi pomagale u prve tri godine, posle sam ga i ja čuvao, i one kad treba. Oženio sam se ponovo posle deset godina. Iz tog braka imam dva sina. U početku braka bilo je solidno, ali su vremenom neslaganja u braku bila sve veća, i zbog stalnih svađa i njene ljubomore, bez razloga, razveo sam se. Sva tri sina su ostala da žive kod mene.

Sa sinovima nikada nisam imao problema. Njih trojica su ko rođena braća iako je prvi iz drugog braka. Uvek su govorili: „Ćale, mi te razumemo, ne brini, možemo mi sami, snaći ćemo se.” I tako smo nas četvorica živeli dugo zajedno. Sva tri sina su mi završila fakultete. Sva trojica su oženjeni, imam dva unuka. Dobar odnos sa decom mi je najvažniji. Ne bih bio miran i mogao lepo da živim da su bili, ne daj Bože, neki problematični, narkomani, kriminalci, da su se opijali i tukli. Ovako jedino mogu da kažem da sam srećan.

Kafanu sam prodao pre dve godine. Posle penzije sam radio više od deset godina u kafani, iako je sestrin sin preuzeo veći deo posla. Uvek sam voleo da radim, to sam nasledio od roditelja. Materijalna situacija mi je dosta dobra. Nema stajanja i gubljenja vremena. Inače od kada sam u penziji, imam mnogo obaveza. Prvo sam radio u kafani i dalje, onda išao redovno sa drugovima na pecanje, išao na more, još uvek vozim bicikl. Volim da plivam i sad odem na bazen par puta mesečno. Kao mlad sam bio aktivan, igrao sam fudbal, trčao, voleo sam sport. Obavezno pešačim sada svakog dana po pet do šest kilometara. Zdravo se hranim, ne dozvoljavam sebi da se ugojim. Kuvam redovno, iako me snahe pozivaju na ručak, ali neću nikom da smetam. Sve poslove u kući znam da radim. Održavam kuću bolje nego neke žene. Volim čisto i sređeno. Inače gledam televiziju, sport, vesti, čitam novine, ponekad i poneku knjigu pročitam. Koristim računar. Sinovi me teraju, kažu: „Ćale, razvijaj mozak.” Nemam za sada zdravstvene probleme, ne pijem lekove.

Skoro sam upoznao jednu damu, ima 70 godina. Inače udovica. Sreli smo se na svadbi, i eto sad se viđamo. Ona voli pozorište, voli da ide u banje, na more. Obrazovana žena. A ja se sad po stare dane prilagođavam. Nisam baš mnogo puta bio u pozorištu, iako sam Beograđanin, ali bogami sad uz nju sve može. Izgleda da sam se zaljubio. Idemo u crkvu jednom mesečno na liturgiju. Volimo to. To nam je poseban doživljaj, osećamo se lepo, opušteno... Možda vam je smešno, ali verujte. Jako se lepo družimo. Oboje imamo lepe penzije, svoje stanove, deca obezbeđena. Pa što da ne uživam, dok još mogu. Lepo je kad imate sa kim da podelite svoje muke i svoje radosti. Inače, veoma je važno da u starosti imate ženu. Ja nisam

imao sreće, prva mi je umrla, druga mi nije baš bila najbolji izbor, pa sam se razveo. A sad moja Mara, što je ne sretah pre 20. Nema veze, nikad nije kasno.

Sad mi je najvažnije – zdravlje, ljubav, porodica, unuci, solidna penzija. I da sa Marom podelim što više godina.

Ljubinka, 80 godina, bibliotekarka, udovica, živi sama, jedno dete

Rođena sam u selu u blizini Č. u četvoročlanoj porodici, roditelji, dvoje dece. Bili smo bogata porodica. Roditelji su imali izuzetno srećan brak. Otac je bio komunista, izbačen je iz gimnazije jer je bio „napredan omladinac”. Mnogo je pisao. Otvorio je biblioteku u selu i vodio je. Odneo je neke naše knjige iz kuće. Bio je veliki humanista i jedna škola nosi ime po njemu. Bio je na vojnoj vežbi i poginuo je kada je imao 31 godinu. Napisao je pismo majci, pre smrti, ako pogine, kako da vaspitava decu: „U životu sam se trudio da budem dobar sin roditeljima, ostavio sam nešto i društvu i porodici, trudio sam se, *ako ostane trag ispravnog čoveka, ja sam srećan do groba.*” Bio je izuzetan govornik, a majka je bila lepotica. Možda imam neke komplekse jer nisam dostigla ni jedno ni drugo.

U porodici je bilo važno poštenje, saosećanje sa drugim ljudima, da postanemo ispravni ljudi. Posle očeve smrti bilo je mnogo teško, isuviše je bilo surovo, mogla bih da plaćem tri sata, i kako to Jerotić kaže: „Kad se ošteti meko tkivo dečje duše, nema ispravke, ali da bi opstali, kaže Balzak – što ranije progutate gorku životnu pilulu...” Ja sam bila kao iz Aušvica.

Od 1964. živim u Beogradu. Majka me je školovala od prodaje mleka. Napisala sam pesmu o toj kravi. Bila je teška materijalna situacija. Završila sam srednju bibliotekarsku školu i radila u biblioteci jednog građevinskog preduzeća. Moji su teško živeli, majka i brat. Da bi opstala u toj firmi, organizovala sam izložbe, slala knjige u bolnice, uspostavljala socijalne kontakte sa bibliotekama po Jugoslaviji. Počela sam da radim kao kulturolog, da saradujem sa beogradskim pozorištima, da pišem članke u novinama. Kupovala sam knjige za biblioteku stalno. Radnici su čitali, dobijali su i književne kritike uz knjige. Jedno vreme direktor firme je bio izuzetan čovek, podržavao je ovakav rad. Mnogo je bilo doživljaja sa putovanja. Stalno sam pisala priloge o saradnji sa drugim bibliotekama. Pisala sam rubriku – *Portreti* – o ljudima koji su vredno radili u firmi, nije bilo lako napisati o kranisti koji druguje sa oblacima. Te novine je čitalo 7.500 radnika. Organizovala sam putovanja glumaca po raznim gradovima. Radila sam tri vrste posla, kao: bibliotekar, kulturolog i novinar, sve za jednu platu. Nikada nisam zakasnila na posao. Važna je u poslu ljudska reč i kad se dolazi i kad se odlazi. Umela sam da komuniciram sa ljudima, da se pri-

lagođavam situaciji, ali sam se trudila da sve bude za dobro ljudi. Umela sam da ispunim život.

Kada sam vodila jedan ansambl, putovali smo autobusom oko 30 sati za Rusiju. Žurila sam da se vratim u Beograd. Bila sam premorena, iscrpljena i po povratku sam se šlogirala. Tada sam imala 40 godina.

Često sam bila na bolovanju jer sam imala mnoge zdravstvene probleme. Šlog, bilo je ozbiljno, ali sam se oporavila. Imala sam amebe, botulizam... Zbog bolesti sam poslednjih deset godina do penzije radila četiri sata, a sa 55 sam otišla u starosnu penziju. Posle penzije sam nastavila da radim kao novinar u istoj firmi još šest-sedam godina.

Muž je radio u istoj firmi. Imali smo dobar brak. On je imao razumevanja za sve moje nove ideje i službene puteve. Muž je kuvao da bih ja mogla da radim. Imamo ćerku. Muž i ćerka su me podržavali. Muž je preminuo 2003. godine. Živim sama, ćerka živi van Beograda, imam unuke. Vaspitavala sam je da radi, delili smo poslove. Treba decu naučiti da rade, ljudi greše što deci daju sve, to nije dobro. Unuka je živela kod mene dok je studirala, a unuk jednu godinu. Posećuju me kada se dogovorimo.

Penzija je period kada ste prvi put autor sopstvenog života. Od kad sam u penziji, pravim kačkete, tašne od starih čizama, bidermajere, futrole za naočare, čestitke, kutije za nakit, ešarpe... Nikada nisam nosila obuću kod obučara, sve sama popravljam. Volim da poklanjam, ne radim ništa za prodaju. Sve znam da radim, šijem, štrikam. U kući imam malu radionicu. Ovo su sve moja zadovoljstva. „Ja nemam vremena za prazan hod i glupe razgovore” – što kaže Desanka Maksimović. Idem na svaku izložbu, u pozorište ređe, jer ne mogu sama da se vraćam uveče. Volim predavanja na Kolarcu. Idem na književne večeri. Imam puno drugarica. Šetamo, svratimo na neko piće. Stalno čitam. Dobro pamtim, svega se sećam i danas, možda zato što sam koristila mozak dovoljno.

Volim decu iz zgrade. Pričam sa njima. Organizovali smo ranije pravljenje poklona za Novu godinu. Predsednik kućnog saveta je pitao da li mogu nešto da napravim i ja sam napravila 150 artikala. Sva deca mi i danas kažu: „M. ćao.” Sada su deca odrasla, ali i za ovu Novu godinu deca su mi ostavila čestitke zalepljene na vratima.

Starost je veštačka stvar. Penzioneri u Beogradu žive različito, neki izdražavaju decu, pa ne mogu da žive kao ja. Ali uvek može da se otkine od nečega. Ja mogu da nemam ručak, ali moj mozak mora da dobije hranu. Rastrzana sam između igle i pera. Velika je stvar davanje i kad osetite da je neko zbog toga srećan.

Za aktivno starenje je važan samo optimizam, samo lepe misli. Uvek su bila teška vremena, nemojte da kukate, moramo da naučimo da se pri-

lagođavamo, ne mora svaki dan da bude faširana šnicla. Važno je pronaći mogućnost da se vidi, da se doživi. Mogu da budem gladna, ali kupim katalog na izložbi. Imam sve o beogradskim spomenicima, ja sam to napravila za decu i to im delim. Ja mnogo volim ljude, posebno decu. Ona to osećaju. Možda sam iskrčmila sebe za neke stvari, ali ne žalim.

Rade, 72 godine, frizer, oženjen, dvočlana porodica, jedno dete

Rođen sam u Beogradu. Četvoročlana porodica, roditelji, sestra i ja. Otac ekonomista, majka kuvarica. Ja sam starije dete. Materijalna situacija je bila prosečna. Roditelji su nam se razveli kada sam imao osam godina. Razlog je druga žena, sa kojom se otac kasnije i oženio. Mi smo ostali da živimo sa majkom. Nije baš bilo lako, ali smo se snalazili. Dobro smo se slagali sa majkom. Na oca smo bili i sestra i ja jako ljuti jer smo smatrali da nas je ostavio, izneverio, da nas ne voli, čak mislim da sam ga u prvo vreme i mrzeo. Vremenom se ta situacija promenila. Kad je otac dobio ćerku, počeli smo da odlazimo da vidimo sestru i nekako smo se navikli da on živi sa drugom ženom, koju više voli, a mi smo voleli sestru. Bili smo ljuti i dalje još koju godinu na oca. Inače nam je on davao novac, ne baš redovno, ali je davao.

Ja sam završio zanat za frizera. Sestra po ocu, sa kojom sam i danas u vrlo dobrim odnosima, živi u Nemačkoj, tako da sam ja svakog leta išao kod nje i radio kao frizer, završio sam neke dodatne kurseve, tako da sam veoma lepo zarađivao. I tako sam se u Nemačkoj i zaljubio. Oženio sam se Nemicom, koja je pristala da živi u Beogradu i dobili smo ćerku. Imam odličan brak. Moja žena i ja smo se od početka lepo slagali. Ona je prihvatila moju familiju, ja njenu. Zavolela je brzo Beograd. Ona sada ima više prijateljica nego ja prijatelja. U penziji sam deset godina, ali sam radio par godina posle penzije. Ćerka je preuzela posao u salonu, i to odlično radi. Jako je vredna, sposobna, razvija posao. Ponosim se njom, ona nam je najveće blago.

Imao sam plan pre penzionisanja. Napravio sam ga zajedno sa mojom ženom – kad odemo u penziju, nas dvoje ćemo svakog vikenda u vikendicu, koju imamo u blizini Beograda, gajićemo voće, družićemo se, izlaziti zajedno na večeru sa prijateljima, u pozorište. Tako i jeste, sve to radimo. Moja žena je inače mlađa deset godina od mene, još uvek odlazi na fitness, šeta, voli da planinari. Učlanili smo se u neka društva, idemo na izlete sa planinarima, dosta možemo da hodamo i još prilično dobro držimo tempo sa mlađima. Što se tiče seksualnih odnosa, to vam je jedan od važnih faktora za dobar brak, uz druge važne stvari. Mi smo se zaista u svemu dobro slagali. Seksualne odnose imamo retko, ali još uvek. To je, naravno, ređe neko ranije i dosta zavisi od mene, ali još uvek nas dvoje imamo po-

ljupce i zagrljaje kao nekada. Nikada nismo spavali u različitim krevetima, ona voli i danas da zaspi na mom ramenu. Mi smo jako romantični ljudi. Da znate kako na moru uživamo, kako gledamo zalazak sunca, šetamo zagrljeni, poljubimo se. Nisu važne godine, mi tako osećamo i nama je lepo. Ne znam šta drugi misle kad nas matore vide tako, ali baš me briga. Svakom bih pozeleo da ima ovakav život.

Imao sam neke zdravstvene probleme, ali sam sada dobro. Strogo se pridržavam saveta lekara posle blažeg srčanog infarkta. Skinuo sam deset kilograma viška, aktivan sam. Imamo kuću na moru i tamo idemo svake godine, na po mesec, dva. Aktivno plivam. Šetam se svakodnevno, čuvam unuka kad god treba, vodim ga u igraonice, uživam u njemu, on mi ulepšava dane. Moja žena me ubedila da idemo zajedno na kurs italijanskog jezika, imate popust za penzionere i tako sad i to radim. Koristim kompjuter, imam mejl, volim da pričam preko skajpa, ali i čitam neke stvari koje me interesuju. Gledam televiziju, političke emisije, volim i sport.

Idemo u crkvu svake nedelje, slavimo slavu. Ja sam vernik. Zadovoljan sam. Mislim da je veoma važno za moje aktivno starenje što imam volju da radim razne stvari, imam odličan brak, imam solidnu ušteđevinu, imam prijatelje, dobru i uspešnu ćerku, sa sestrama se veoma dobro slažem.

U Beogradu sigurno oko 80% penzionera živi loše zbog malih penzija. Mislim da se moji prijatelji koji nemaju para osećaju jako loše, posebno kada moraju da pozajmljuju novac. Oni to ne pričaju često, da me ne opterećuju, ali ja to vidim. Neki daju za lekove preko 5.000 mesečno. Nema šansi da odu negde van Beograda. Država će morati da počne ozbiljnije da se bavi starim ljudima.

Srđan, 68 godina, građevinski tehničar, oženjen, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođen sam u K., ali sam od jedanaeste godine živeo u Beogradu. Otac je bio vojno lice, a majka domaćica. Bili smo petočlana porodica. Ja sam jedina, a otac iz prvog braka ima troje dece. Dva brata su živela sa nama, dok je sestra živela sa majkom (očevom prvom ženom). Roditelji su se savim dobro slagali. Ja sam braću voleo, posebno jednog, i moje detinjstvo je bilo zaista posebno bogato i veselo, sa mnogo doživljaja kojih se i danas sećam. Obožavao sam babe i dede, i po ocu i po majci. Oni su bili tako dobri i pošteni ljudi, učili su nas kako da se ponašamo u različitim situacijama, da budemo vredni, da učimo, da budemo pravedni, da poštujemo druge ljude, da pomognemo starijima na ulici, da volimo životinje, da se međusobno slažemo. Roditelji su takođe tražili od nas da budemo dobri đaci, ali i dobri ljudi.

Završio sam srednju školu i počeo da studiram, ali nisam završio elektrotehnički fakultet. Braća su završila više škole. Sestra srednju. Kao momci smo se dosta družili. Sestra, najmlađa od svih, volela je da dolazi kod nas. Ona nije živela u Beogradu. Kada je završila medicinsku školu, pomogli smo joj da nađe posao u Beogradu i jedno vreme je živela sa nama. Bio sam srećan što sam jedina, a nisam. U stvari nas je četvoro. Voleo sam kad smo svi kod kuće. Bila je prijatna atmosfera. Svi smo nekako bili jedno uz drugo, da pomognemo, da utešimo, da razumemo jedni druge, da damo savet.

Kada sam se oženio, prešao sam da živim u stan koji sam nasledio od dede po majci. Žena mi je bila komšinica i drugarica od detinjstva. Dugo smo se družili, još od osnovne škole. To je ljubav iz osnovne škole. U srednjoj smo počeli da se zabavljamo. Studirali smo zajedno, ali ona nije završila fakultet do kraja. Naš brak je bio uvek osrednji, bilo je i lepih dana i problema. U jednom periodu smo imali problema sa sinom koji je uzimao drogu. Na svu sreću, to se sve dobro završilo. Sada je on završio fakultet, radi, oženjen je i ja se sada ponosim njime, a bilo je teško dok se drogirao. Supruga i ja smo tada bili jedva živi.

Dobro sam zarađivao i živeli smo u komfornom stanu, išli redovno na odmore, u inostranstvo. Imali uvek dobra kola. I danas sam materijalno obezbeđen, jer sam u jednom periodu preko firme radio u različitim zemljama. Imao sam plan šta ću posle penzije. Iako nisam planirao, radio sam četiri godine posao u struci honorarno.

Imam povišen krvni pritisak, ali pijem lekove i sve je pod kontrolom.

Danas sam aktivan koliko god to mogu. Igram fudbal sa prijateljima i sinovima. Družim se, izlazim, sednem u neki kafić na kafu, bar dva puta nedeljno. Čitam stručnu literaturu, ali i romane. Koristim računar i za edukaciju i da gledam filmove i slušam muziku. Televiziju gledam, made ne previše. Odlazim na džez koncerte. Sviram gitaru. Slavim slavu i ponekad odem u crkvu. Sa ženom idem zajedno kod rođaka. Ona ima svoje prijateljice. Idemo zajedno na more i povremeno na zimovanje. Ja sam skijao još kao dečak i sada još uvek mogu. Na prvo mesto bih stavio zdravlje, potom različite aktivnosti, dobre porodične odnose, prijatelje i novac.

Penzioneri u Srbiji u velikom broju žive loše zbog veoma malih penzija. Dobro je onima koji su radili u inostranstvu ili onima koji su nešto nasledili i imaju ušteđevinu. Neke pomažu deca, ali rekao bih da češće mi pomažemo deci. Bilo bi dobro da stari imaju para da plate stručne osobe da brinu o njima. Za dom je takođe potrebno najmanje 35.000 dinara. Ozbiljni problemi čekaju mnoge.

Olja, 65 godina, komercijalista, razvedena, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u manjem gradu u Srbiji. Bili smo četvoročlana porodica. Otac je bio predsednik sreza i direktor jednog građevinskog preduzeća, majka domaćica. Nije bio član nijedne partije, zato nam je nacionalizovana neka imovina u Beogradu. Vrlo skladna porodica smo bili. Živeli smo normalan, prosečan život. Roditelji su se bavili i poljoprivredom. Roditelje smo poštovali kao bogove, ono što oni kažu bilo je tako, a ja im nisam protivurečila, želeli su mi najbolje u životu. Stariji ljudi su tada bili poštovani. Imala sam strahopoštovanje prema baki, majčinoj majci, ono što ona kaže bio je zakon. Majka potiče iz svešteničke porodice, pobožni su bili, pradeda je bio vladika. Ja sam religiozna kao i sin, a ćerka nije.

Osnovnu školu i gimnaziju sam završila odličnim uspehom, upisala sam Filološki fakultet – ruski i poljski, ali nažalost nisam završila. Otac je patio što nisam završila, a majka je rekla kad sam se zaposlila: „Dobro, bar imaš svoje parče hleba.” Radila sam u tada našoj najvećoj spoljnotrgovinskoj firmi. Prvo sam prevodila, a potom prešla u komercijalu. To mi je dobro išlo, bila sam šef komercijale. Bila sam u inostranstvu, u različitim državama po nekoliko meseci, tamo sam radila, zarađivali smo dobro.

Udala sam se sa 31 godinom. Poznavali smo se dva, tri meseca. Bila sam naivna, sve je bilo pogrešno. Kad sam se udala, tek sam tad shvatila za koga sam se udala. Imam dvoje dece, sina i ćerku. Nisam planirala drugi brak, a sada bih volela da imam sa kim da se družim, nekog interesantnog sa kim bih mogla da pričam. Dosta je to važno u ovim godinama, kad deca odu, nemam sa kim da pričam, iako imam prijateljice, ali potrebno je i muško društvo, da podelim sa nekim radost, sreću i tugu.

Otišla sam u penziju sa punim radnim stažom od 35 godina i godinama starosti, znači ispunila sam oba uslova. Kada sam otišla u penziju, bavila sam se politikom. Bila sam kandidat za odbornika, bila sam vrlo aktivna. Otišla sam u politiku, ali ne iz interesa, već da ovom društvu bude bolje. Ušla sam čistog srca, međutim većina je imala samo interes, bilo je časnih i poštenih ljudi, ali nažalost mnogo ovih drugih, koji su ušli pred sam izbor u stranku.

U jednom sam udruženju radnika iz bivše firme. Država nam je ostala dužna i tražimo da naplatimo ono što nam duguju. Imam dosta drugarica, od toga su neke bile koleginice iz firme, onda društvo iz politike. Odlazim da posetim grobove mojih roditelja, odem malo u Mađarsku i Bugarsku sa bratom. Imam odličan odnos sa rođenim bratom, to je veoma važno. Brinemo jedno o drugom, dosta smo vezani. Zadovoljna sam odnosom sa decom. Moja su deca super. Imam sestru od strica, bliske smo. Imam strinu i dobru familiju sa tatine strane.

Čistim, perem, spremam zimnicu, idem u kupovinu, kuvam. Volim da idem u kupovinu, a obožavam da spremam zimnicu. Jedemo sve što je prirodno. Volim više da napravim nego da kupim. Povremeno idem u pozorište, dobila sam skoro poziv za jedan koncert na Kolarcu. Čitam knjige, štampu, koristim internet, imam svoj tablet da deci ne bih dosađivala i koristila kompjuter. Gledam na televiziji ponešto što me zanima, vesti, politiku, neki film ili seriju...

Religija je za mene vrlo važna, samo sada su to postala preduzeća, a popovi voze džipove, to mi se zaista ne dopada. Poštujem crkvu i svačiju religiju, ali ne volim što je crkva počela da se meša u politiku. Odlazim u crkvu da upalim sveću mojim roditeljima, tada se osećam mirnije kao da sam ih videla. Odlazim na sve veće praznike u crkvu. Obeležavam slavu, a slavi je moj brat, ja odlazim kod njega, to je kao naša zajednička slava.

Penzioneri u Beogradu žive loše, male su penzije i meni su oduzeli 4.000, to se dosta oseti u mom budžetu jer mi je ćerka još student. Materijalnu situaciju moje porodice ocenila bih kao srednju. Više bi se družili penzioneri da imaju para, oni su na margini ovog društva, a izdržavaju porodice. Ima nekih povlastica u našoj opštini, dosta se organizuje dobrih stvari, ali nisam koristila do sada. Na plivanje ne bih išla, a to je u ponudi. Imam problema sa nogom, posle operacije i lekarske greške.

Ja bih vrlo rado radila nešto sada, ali se nude neki fizički poslovi, a to ne mogu. Volontirala sam jedno vreme u političkoj stranci u organizaciji i pripremi za izbore. Moj kolega će možda osnovati firmu, pa bih radila kod njega. Jedino ako nekog poznajete, možete da nađete posao, ovako je nemoguće da se nađe. Država prvo treba da poveća penzije, da se povede računa o penzionerima, da se domovi za stare proveravaju, otvarani su nelegalno. Treba da budu pristupačnije cene domova. Društvo treba da dotira, znači onaj ko ima penziju 20.000 može da umre kod kuće.

Na prvo mesto bih stavila porodicu, zdravlje i novac, nema bez novca ničega, porodica puca bez novca, ali i bez zdravlja. Očekujem neki novac koji mi firma duguje i imam neko imanje, a od penzije da uštedim nema šansi.

Lazar, 78 godina, medicinski tehničar, udovac, živi sam, dvoje dece

Rođen sam u Beogradu. Otac je bio lekar, a majka bolničarka. Ja sam prvo dete, imam mlađu sestru. Roditelji su se slagali osrednje, bilo je i svađa. Mislim da je otac bio ljubomoran i da je majku bez razloga optuživao da gleda druge muškarce. To je bilo dok smo bili deca, kasnije je to prestalo. Sestra i ja smo se dobro slagali. Materijalna situacija je bila dosta solidna. Roditeljima je bilo važno da učimo i da se ponašamo kulturno.

Bio je važan i sport. Ja sam igrao rukomet i fudbal rekreativno. Sestra se takođe bavila sportom, igrala je odbojku. U kući se znao red. Otac je imao glavnu reč i to je bio zakon. Znao se kad dođemo iz škole, prvo domaći zadaci, pa kućne obaveze, pa igranje.

Studirao sam medicinu, ali je nisam završio. Sestra je završila fakultet i bila je veoma uspešna, kao profesor na fakultetu. Oženio sam se u toku studija, ali to i nije razlog što nisam završio fakultet jer sam mogao, ali sam jednostavno počeo da radim kao medicinski tehničar i više nisam imao želju da učim. Znao sam više od drugih kolega, tako da sam dugo bio glavni tehničar u bolnici u kojoj sam radio, veoma su me cenili zbog dobre organizacije posla. Imao sam dobre kolege i radilo se ozbiljno. Imao sam veoma dobar brak, ali i nesreću da mi supruga premine rano, a ja sam ostao sa ćerkama, blizakinjama, kada su imale 17 godina. Sestra mi je mnogo pomogla, a i zet se angažovao, tako da sam uz njihovu veliku podršku uspeo da ćerke izvedem, što bi se reklo, na pravi put.

Dugo nisam bio u emotivnoj vezi posle smrti supruge, skoro sedam godina, teško sam to podneo i dugo sam tugovao. Moji drugovi su posle nekoliko godina počeli da mi traže ženu. Imali su dobru nameru, ali ja nisam bio spreman za to. Mnogo sam radio, mislim da me je rad spasao. I ćerkama sam bio posvećen, dobro smo se slagali, i one su tugovale, ali šta smo mogli. Moralo je da se ide dalje.

Penzionisao sam se sa 41 godinom radnog staža. Bilo je vreme da se odmorim. Plan sam imao par godina pred penziju. Sada sam zadovoljan jer sam ispunio svoje želje. Imam dovoljno para. Provodio sam vreme u vikendici na moru po šest meseci godišnje. Plivao, pecao, ronio. Tamo sam upoznao ženu sa kojom sam i danas. Ona je iz Beograda, ali živi u svom stanu, ja u svom. I ona ima vikendicu u istom mestu na moru. Volimo se i poštujemo. Veliki smo prijatelji. U početku je bilo puno strasti, puno žara. Sada ta vatra i dalje tinja. To je važno, da se održava. I sada odlazimo na more, ostajemo tri meseca. Još uvek plivam i pecam. Govorim nemački, tako da čitam literaturu na nemačkom, najviše stručnu, interesuje me medicina. Koristim kompjuter zbog edukacije i mejla. Odlazim u crkvu povremeno da zapalim sveću za zdravlje i za moju pokojnu ženu.

Imam petoro unučadi. To su sada momci. Vole da dođu kod mene. Brinu o meni, hoće da pomognu sve što treba. Ipak, još se osećam sposobnim da o sebi brinem. Dobrog sam zdravlja. Na svu sreću nisam do sada imao većih problema. Učlanio sam se u klub penzionera. Sa drugovima tamo odlazim dva puta nedeljno. Pričamo, družimo se, igramo šah. Gledam televiziju, volim filmove bez titla na srpskom, zbog jezika. Volim političke emisije. Diskutujemo o tome. Moja partnerka piše poeziju. Uživamo kad mi čita uveče. Imamo lepe trenutke i romantične. Šetamo

svakodnevno kada smo u Beogradu. Odemo u Vrnjačku Banju kad god možemo. Aktivan sam koliko god mogu i biću i dalje. Na prvo mesto stavio bih zdravlje mojih unuka i moje, ljubav, prijatelje, novac.

Penzioneri u Beogradu i Srbiji imaju velike finansijske probleme, male su penzije. Teško onima koju nemaju neku ušteđevinu. Mnogi pomažu deci, a nemaju ni za sebe. Zaista država treba da nešto preduzme, ne znam kada će.

Sanja, 83 godine, dermatolog, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Živela sam u četvoročlanoj porodici, roditelji sa dvoje dece. Imam sestru koja je tri godine mlađa. Otac je bio stolar, ali je u stvari bio pravi umetnik. Voleo je pozorište, pravio je predstave i glumio je u K. Dobio je nagradu za glumu „David Štrbac“. Osnovao je sporski klub i čitaonicu u našem mestu. Svirao je. Voleo je muziku. Majka je bila domaćica, mada je završila domaćičku školu, koju sam ja zvala *srpski koledž*. Bila je spretna i vredna i ona je vodila kuću i porodicu. Majka i otac su bili veoma društveni. Imali su dobar brak. Vaspitavane smo tako da budemo dobri đaci, da se lepo ponašamo. Otac je mnogo čitao, imali smo dosta knjiga i to je bilo značajno za naše obrazovanje.

Osnovnu školu završavam u K. Prelazim u U. i završavam srednju školu, potom studiram u Beogradu medicinu. Sestra istoriju umetnosti. Roditelji dolaze 1958. u Beograd. Otac je živeo 94 godine. Živeo je sa nama skoro deset godina, mama je ranije umrla. Brinula sam o ocu. Danas brinem o mlađoj sestri, kao i u periodu detinjstva. To mi je bila dužnost. I sad brinem o njoj, iako sam starija.

Kada sam završila fakultet, udala sam se i imamo dvoje dece. Muž ima 89 godina. Posle diplomiranja sam radila u srednjoj medicinskoj školi. Volela sam taj posao, da radim sa mladima. Mnogo su me volele učenice. Viđala sam se sa njima jedno vreme, kada su završile školu. Posle udaje, sa mužem odlazim u Tripoli. Radila sam u jednoj ambulanti šezdesetih godina. Bilo je mnogo zanimljivih događaja. Upoznala sam mnogo žena. Divno su te žene šminkale oči... Tada je bila vakcinacija protiv variole. Ja sam vakcinisala decu, a ne medicinske sestre jer nisu najbolje davale... Vraćam se u Beograd i počinjem da specijaliziram dermatologiju. Sa dve drugarice sam želela da otvorim privatnu ordinaciju, ali smo odustale. Jedna je ipak nastavila da se bavi medicinskom kozmetikom. Počela sam da radim na Dermatološkoj klinici. Muž je imao karijeru, a ja sam završila specijalizaciju i radila. Bilo mi je dobro. Potom odlazimo u Egipat i tamo živimo jedno vreme.

Imala sam zdravstvenih problema, pa sam malo ranije otišla u penziju.

U penziji sam 22 godine. Muž i ja smo dosta putovali od penzionisanja. Provodili smo po mesec dana u Tunisu. Obilazili smo i neke prijatelje u Egiptu. Sada odlazimo u Opatiju, tamo nam je jako lepo, lepo smo primljeni. Odlazila sam na sekcije pri Srpskom lekarskom društvu. Čitam knjige. Volim istorijske teme, volim da se edukujem. Dosta čitam. Koristim kompjuter. Ne kupujem časopise, čitam „Politiku” i „Blic”, ali samo neke tekstove. Televiziju gledam kad mi se nešto dopada, poneki film... Stalno se družim i sa starijima i sa mladima. Svakodnevno kuvam, sređujem kuću. Pravimo večere, ručkove, idemo jedni kod drugih. Nažalost, puno je prijatelja preminulo. I sada slavim slavu, dolaze mi gosti. Sama spremam slavu. Nisam religiozna, može se reći običajno verovanje. Volim da odem u crkvu da zapalim sveću, ali ne bih mogla da kažem da sam vernik.

Šta mislite o *anti-age* medicini? Ja nisam za hirurgiju, ali sam za lepu negu. Možda bi laser bio koristan. Ali na to mora stalno da se ide. Treba ići kod kozmetičara, ali možete to i kod kuće, da dobro operete lice, stavite masku. Ja perem sapunom i hladnom vodom lice, kupujem solidne kreme. Treba birati ono što vam najviše prija, ako je skupa, ne znači da je dobra. Žene treba da se doteruju, a mnogo pomaže šminka. Nema lepe i ružne žene samo doterane i nedoterane. Ja se šminkam.

Imam zdravstvenih problema, imam problem sa srcem. Trudim se da živim zdravo, ali je najvažnije kakva vam je psiha. Ako ste psihički zdravi, onda možete sve. Sve je u vama. Da li hoćete, a ne da li možete. Važna je zdrava ishrana. Nisam za dijete, ja sam za raznovrsnu ishranu.

Za aktivno starenje na prvo mesto bih stavila zdravlje, aktivnost u svakom pogledu – mentalna i fizička, i imati prijatelje. Novac je važan, ali nije na prvom mestu.

Sonja, 65 godina, službenica, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u Beogradu, jedinica sam. Roditelji su umrli rano sa 60 godina, bili su srčani bolesnici. Odlično su se slagali. Oboje su radili u saveznim organima. Bilo mi je mnogo teško kada je otišao otac, a kada je umrla majka, osetila sam se usamljenom, iako imam porodicu. Majka je Hrvatica, otac Crnogorac. Roditelji nisu mnogo tražili od mene, ali nisam bila ni razmažena. U porodici nije bilo mržnje, ogovaranja, svađa. Mama je bila ćutljiva osoba. Bila je dobra materijalna situacija, imali smo veliki stan na Senjaku. Nisam znala šta znači nemati. Nisam imala problem sa bojom kože, nacionalnošću, tako su me vaspitavali. Moj otac je kupio knjige drugu iz osnovne škole koji je Rom i ja sam sedela pored njega jer drugi nisu hteli.

Završila sam gimnaziju, htela da budem stjuardesa, ali se otac nije složio. Mirno je rekao da to ne želi. Majka nije komentarisala. Tako sam odustala. Mislila sam da studiram arhitekturu. Napravila sam grešku, upisala Ekonomski fakultet, ali sam se namučila, došla do treće godine i nisam završila fakultet, a mogla sam, imala sam sve uslove.

Udala sam se. Smatram da imamo dobar brak – obostrano poštovanje i poverenje. Selili smo se u jednom periodu često zbog muževljog posla. Suprug je pilot, sada je u penziji. Imamo dva sina. Stariji je oženjen, imamo unuku od 15 godina. Sin, snaha i unuka žive sa nama. Podelili smo veliki stan. Mlađi živi sa devojkom, odvojeno, u iznajmljenom stanu. Završili su fakultete obojica i rade. Dobro se slažem sa sinovima.

Zaposlila sam se. Otac je poznavao direktora jedne firme. Tu sam provela 27 godina. Radila sam u obračunskoj službi. Naša direkcija je poslata na prinudni odmor 1992. Uplaćivali su nam minimalac, tako da je moja penzija 22.000. Na poslu su bili korektni odnosi. Otišla sam iz firme, uzela otpremninu, falilo mi je pet godina do pune penzije. Žao mi je što je firma otišla *na doboš*.

Posle penzije se bavim nekretninama. Radila sam za njih i u vreme prinudnog odmora. Zadovoljna sam poslom. Bolje je bilo prošle godine, ali i dalje radim, idem na teren. Polagala sam i za licencu.

Išla sam na jogu i na vežbe na spravama koje su dobre. Sada je pre-vruće pa pravim pauzu. Druželjubiva sam. Viđam se sa nekim ljudima, sednemo negde. Društvo mi je preko Save, tamo gde sam živela. Nisam čuvala unuku. Radila sam. Išla je u vrtić. Kada sam prestala da radim, već je pošla u školu, ali sam uvek tu kad nešto treba, uvek ona ima oslonac u nama. Uzela sam kuće zbog unuke, ali na kraju ja šetam pudlu.

Ne čitam novine, gledam na televiziji Prelistavanje. Slušam muziku, volim sentiš muziku. Šetam psa uglavnom uveče. Volela sam stare bioskope, novi mi se ne dopadaju. Ovi šoping molovi su mi bez veze. Ne interesuju me novi filmovi, volim stare. Idemo svake godine na Brač. Ostajemo po mesec dana. Obavljam sve kućne poslove. Muž mi pomaže u traženju stanova, pravimo ponude zajedno. Imam tablet i kompjuter. Potrebni su mi za rad. Išla sam na kurs za dekupaž. Volela bih da idem na izlete sa penzionerima, koji se organizuju pri opštini. Planinarim i to me interesuje.

Inače vodim računa o sebi. Svako jutro se šminkam. Ne volim zaro-zane žene. Trudim se da budem doterana. Imam dobru kilažu, vodim računa o ishrani, ali sam nedisciplinovana jer i dalje pušim, a imam spaz-matični opstruktivni bronhitis.

Novac je problem svim penzionerima. Muž ima solidnu penziju, ali mu oduzimaju dosta. Na prvo mesto bih stavila zdravlje, porodicu, zdravlje porodice, na kraju novac.

Katarina, 82 godine, radnica u štampariji, udovica, tročlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u B. L. Bilo je nas osmoro, roditelji i šestoro dece. Otac je bio direktor u državnoj firmi, vremenom je otvorio svoju štampariju, i to kada smo se preselili iz Bosne u Hrvatsku. Majka je bila domaćica. Još kao devojčica od sedam godina pomagala sam u štampariji. Roditelji se nisu najbolje slagali, otac je povremeno imao druge žene. Otac se više brinuo o deci nego majka. Majka je više volela druge ćerke nego mene, zato su se one školovale, a ja nisam. Majka me je naučila da pušim pre desete godine. Bavila sam se sportom – igrala sam rukomet i sa igračicama dosta putovala.

Završila sam četiri razreda osnovne škole i nisam mogla da nastavim školovanje jer sam morala da radim u očevoj štampariji. Sestre su se školovale. U Beograd sam došla sa 17 godina i zaposlila se. Tu sam upoznala muža. Zabavljali smo se nekoliko meseci i venčali. Iznajmili smo mali stan. Tu se rodio sin. Bila je teška materijalna situacija. U jednom periodu smo se preselili u manji grad na jug Srbije zbog muževljevog posla i tamo živeli dve godine. Po povratku u Beograd rodila nam se ćerka. Brak nije bio najbolji. Muž je pio alkohol i povremeno je bio fizički agresivan prema meni, a mislim da je imao i druge veze. Ostala sam u braku sa njim, ali je *svako živeo svoj život* u jednom periodu. Muž mi je bio šlogiran i nepokretan pet godina, a ja sam brinula o njemu dok nije preminuo 2007. Sin sa ćerkom živi sa mnom od 1995. godine. Ja sam odgajala unuku jer je snaja umrla posle porođaja. Sin pije alkohol, ali neće da se leči. Dobro se slažem sa ćerkom, a sa sinom imam problema.

Radila sam u pošti, u štampariji, a posle i kao službenica. Posao je bio veoma težak, ali sam se sa kolegama izuzetno lepo slagala i to mi je bio lep period u životu. Putovali smo zajedno u druge zemlje i u banje. Sa nekima sam bila prijatelj. Otišla sam u invalidsku penziju sa 51 godinom.

Posle penzije sam nastavila da obavljam sve kućne poslove, kuvam, perem, peglam, a to sve radim i dan-danas. Svako jutro radim vežbe kod kuće. Šetam svako jutro, imam svoju rutu. Pričam sa prodavcima, sa ljudima u pošti, sve ih poznajem. Idem na pijacu i u prodavnicu. Imam komšinicu sa kojima se družim i pomažemo jedna drugoj. Bila sam predsednik kućnog saveta do pre par godina. Jedno vreme sam odlazila u klub penzionera. Gledam televiziju, volim slagalicu, sport i razne serije. Ne koristim kompjuter i nisam vozila kola.

Ne verujem u Boga, iako sam odrasla u porodici u kojoj se verovalo.

Imam problema sa štitnom žlezdom. Operisala sam grlo, imala sam tumor. Tada sam, pre 15 godina, prestala da pušim. Od tada više vodim

računa o zdravlju. Vodim računa šta jedem, smršala sam, a imala sam višak kilograma.

Sada mi je najvažnije zdravlje i da budem nasmejana, da se šalim, da sve gledam pozitivno i kada mi nije ni do čega. Samo da moje unuke budu dobro, da završe škole, da budu zdrave. Ja ih više volim od dece.

Penzionerima u Beogradu treba više para, ali zato što mnogi ne žive sami, nego izdržavaju decu. Ja da živim sama bilo bi mi dovoljno, ovako nije.

Violeta, 82 godine, profesorka književnosti, udovica, živi sama, bez dece

Rođena sam u učiteljskoj porodici. Živeli smo nas četvoro – roditelji i dvoje dece. Roditelji su bili seoski učitelji, pa smo se često selili iz sela u selo. To preseljavanje mi je bilo jako zanimljivo. Otac je pao u zarobljeništvo kada sam imala šest godina pa smo se preselili kod očeve majke. Do 14. godine sam odrastala u Šumadiji. Bila sam đak pešak, i to mi je bio lep deo života. Zнала sam da kažem ko je bio đak pešak njemu više ništa u životu nije bilo teško. Oca sam videla tek kada sam imala 21 godinu. Prema majčinih rečima, oni su se voleli i često svađali. Majka je bila divna, prava majka i domaćica. Otac se nikada nije vratio iz Nemačke, tamo se oženio, a majka se udala. Ipak su ostali prijatelji, ostala je između njih jedna veza, a rastavile su ih čudne okolnosti, rat, zarobljeništvo. To nije bila njihova volja, nego spoljne okolnosti. Sudbine su čudne. Ratovi izmešaju kao jugo na moru što valove prevrne, uzburkaju odnose, porodice, ljubavi. Kada sam imala 14 a brat 18 godina, majka se udala, brat i ja smo bili razočarani i uvređeni na nju, a poduprle su nas i očeva i majčina porodica. Nisam godinu dana govorila sa mojom majkom i to ne mogu sebi da oprostim celog života. Međutim, ja sam očuha mnogo volela i poštovala, on je bio jedan od mojih najboljih drugara. Rekla sam mom ocu, jednom u Nemačkoj, koliko volim očuha i da mi je žao što mi nije pravi otac.

Posle male mature došla sam u Beograd i ovde živim od 1948. Završila sam gimnaziju i Filološki fakultet – jugoslovensku književnost i srpskohrvatski jezik. Radila sam deset godina u spoljnoj trgovini. Odlazila sam u Nemačku i obilazila oca. Kasnije sam se preselila u Nemačku i tamo radila. Nikada nisam radila u struci. Prvo sam čuvala dečaka od pet godina. Radeći u toj porodici, dobro sam naučila nemački. Radila sam zatim u ugostiteljstvu, a posle u velikoj osiguravajućoj kompaniji do penzije. Odugovlačila sam odlazak u penziju, a mogla sam da produžim koliko sam želela. Uvek sam rado radila jer sam volela da radim. Primaran je bio rad. Ambiciozna sam, imala sam učitelja nemačkog, sve sam želela dobro da naučim. Izučavala sam nemački, nisam želela da pravim greške. Jedva sam

čekala ponedjeljak. Volela sam svoj posao. Bila sam veoma cenjena. Ce- log života sam volontirala i dok sam radila i posle penzije. Pomagala sam ljudima sa prostora bivše Jugoslavije da se snađu u Nemačkoj. Prevodila dokumenta, savetovala, ispunjavala formulare. Jugoslovenski konzulat mi je slao ljude.

Suprug je umro pre dve godine, on je iz Š. Brak je takva tema na kojoj bi čovek mogao da doktorira. Moj brak je bio na bazi tolerancije i pošto- vanja. Tokom godina smo postali blizak rod. Ušli smo u brak u zrelim godinama. On je bio znatno stariji od mene. Kupili smo, još dok smo ra- dili, stan u Beogradu da bismo imali gde da dolazimo. Dolazili smo svake godine i išli na more. Od kada smo u penziji, sve smo duže ostajali u Beo- gradu. Putovali smo po svetu, to smo voleli. Od kada smo otišli u penziju, povukli smo se, manje družili i tada je počelo da nam bude jasno da mi ne pripadamo tamo. Zato smo se vratili ovde. Ima tu podsvesne, neizrečene nostalgije...

Od kad sam otišla u penziju, imam dosta aktivnosti, mada nisam ono što sam bila nekad. Mislim da ne shvatam svoju starost, ljutim se što ne funkcionišem brže, samo još brzo hodam. Nekada je to sve bilo brzo, efi- kasno. Znala sam da kažem: „Čovek umre, a ne stigne da raspredi sve fioke.” Mi čuvamo razne stvari, to je način života. Nismo imali ništa posle rata, živeli smo veoma oskudno. Onda smo počeli da punimo kuću nekim nepotrebnim stvarima.

Družim se, radim na kompjuteru, razgovaram putem Skajpa, šaljem mejlove, čitam. Imam patke, a ima i komšija, hranim ih, idem na pijacu da im kupim hranu. Idem na promociju knjiga, organizovala sam dru- ženje maturantske generacije, idemo u kuće, pomažemo jedni drugima, putujem. Najmanje gledam televiziju, pogledam uglavnom vesti i poneku emisiju. Kad ostarite, vreme prolazi vrlo brzo, nemate vremena ni za šta.

Imam problem sa očima. Pijem lekove za pritisak, male doze. Mnogo se krećem, idem pešice, još mogu da potrčim za autobusom. Dok krijete godine, dotle ste mladi, a kad počnete da dodajete godine, onda počinjete da se pravite mladi jer očekujete da vam neko kaže: „Ma ko bi rekao da imate toliko godina.”

Religija je kod mene stvar tradicije. Poštujem iz tradicionalnih razlo- ga. Rasla sam pod uticajem babe, očeve majke, koja je imala izvanrednu logiku. Sećam se kako se baka krstila pred spavanje i govorila: „Pomozi Bože ako hoćeš, ako nećeš, kako hoćeš.”

Žene treba da se neguju od mladih godina. Ja sam vodila računa o izgledu, a ne toliko o hrani. Volim da jedem, ali pazim na kilažu. Merim pritisak i telesnu težinu svakog jutra. Nešto što volim da jedem uzimam u malim količinama.

Ušteđevina je jedna od najbitnijih stvari u ovim godinama. Biti finansijski nezavisan od drugih, moći ispuniti svoje želje. Kad odem na more ne razmišljam, ne prebrojavam se. Ja sam skromna, ni u čemu ne preterujem, ali mogu sebi da dozvolim dosta toga što moji vršnjaci ne mogu, to je bitna razlika. Imam savet za mlade ljude: da od prvog radnog mesta treba da misle na penziju. Čovek mora dok je u snazi, dok je mlad, da razmišlja kako će da osigura starost. Nije dovoljna državna penzija. Treba razmišljati o drugim izvorima prihoda osim penzije. Treba uzeti, na primer, životno osiguranje koje može da se pretvori u rentu, uložiti u razne fondove. U Nemačkoj postoje firme koje imaju velike fondove za svoje penzionere. Nemci kažu: „Čovek stoji na dve noge, a nije loše imati i štap.”

Jasmina, 65 godina, frizerka, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam u selu kod Beograda. I sada živim u selu koje pripada prigradskoj beogradskoj opštini. Moja porodica je bila radnička. Živeli smo nas petoro, otac, majka i troje dece. Imam dva brata. Otac je radio u policiji, a majka je bila domaćica. Volela sam braću i uvek smo se držali zajedno. Prema roditeljima smo osećali strahopoštovanje. Morali smo da radimo u kući i bašti. Otac i majka su se lepo slagali.

Završila sam školu za frizera. Kratko sam radila kao frizerka. U životu sam se bavila svačim pomalo. Radnik, celog života radnik, radila po njivama, po livadama, u firmi... Bila sam kafe-kuvarica. Posle sam radila kao spremačica. Tamo sam mnogo naučila od raznih profesora. Postala sam strastveni čitalac knjiga i imam veliku kolekciju.

Udala sam se mlada i imam dvoje dece. Muž je uvek bio gazda u kući i sada je, što se tiče novca. Uvek je sav novac bio kod njega, on je raspolagao i mojoj platom i sad penzijom. Brak nam je onako, nije ni loš ni dobar. Sa ćerkom se dobro slažem, a sa sinom trenutno ne baš, iako živi u istom dvorištu u drugoj kući.

Od kada sam u penziji, bavim se poljoprivredom, ali više rekreativno. Imamo supruga i ja baštu, koju svake godine obrađujemo za svoje potrebe, imamo i kokoške i ćurke. To mi dođe opuštajuće. Imam i mačku i kuće, ali oni nisu posao, nego ljubimci. Radim sve kućne poslove, spremam zimnicu. Čitam knjige. Volim da gledam obrazovne programe na televiziji. Družim se sa mnogo ljudi. Gledam sa mlađima da se družim, šta će mi stari oko mene. Mlađi su optimisti i gledaju vedriju stranu života. Penzioneri samo gledaju crno. Šta da kukamo – kolika nam je penzija, kako živimo, kako se mučimo.

Povremeno idem na izlete, kad mi zdravstveno stanje dozvoli, sa ljudima iz kluba penzionera. Puno, puno mi znači to. Odlazim na kulturne

događaje kad ih ima i ako su besplatni, naročito. Povremeno ih organizuje opština. Imali smo bar dosad dosta kulturnih dešavanja.

U selu nema biblioteke, prodavnica jedna... Roda, Maxi, to je za Beograđane. Mi na selu, mi smo uskraćeni za takve stvari. Bilo bi lepo kad bismo imali neku biblioteku, da pročitaš neku dobru knjigu.

Živimo skromno. S obzirom na to kolike su nam penzije, nama je svaki izdatak suvišan. Najveći deo penzije se daje na lekove, a sve ostalo, posle, da li imaš da jedeš ili nemaš, nije ni bitno.

Imam astmu i srčane probleme.

Verujem u Boga. Slavim slavu, idem često u crkvu. Meni je to važno. Ja sam vernik.

Život penzionera može da bude kvalitetniji, kad bi nam organizovali pogodnosti kao po nekim opštinama u gradu. Opština Novi Beograd je organizovala za svoje penzionere, koliko sam informisana iz javnih medija, kojekakva dešavanja i putovanja i popuste... Ja bih išla kad bismo imali to sve.

Ne možeš da ideš svaki put, penzije su male, ali ako uskraćuju, bolje nek uskraćuju penzionerima, penzioneri su stari, mladi treba da žive.

Sad mi je najvažnije zdravlje dece i unučića i mnogo bih volela da putujem.

Natalija, 76, stomatološka sestra, udata, dvočlana porodica, dvoje dece

Rođena sam na prelepom ostrvu u Hrvatskoj. Po majci sam Čehinja, po ocu Srpkinja. Jedinica sam iz prvog majčinog i drugog očevog braka. Otac je bio inženjer, a majka učiteljica. Dobra nam je bila materijalna situacija. Roditelji su radili. Imam dve sestre po ocu. Sestre su živle sa nama nekoliko godina i veoma lepo smo se slagale. Potom su otišle sa majkom u inostranstvo. Mnogo su mi nedostajale i bila sam mesecima tužna. Kada sam imala deset godina, roditelji su se preselili u Beograd. Roditelji su se zaista dobro slagali i ja mislim da je njihov brak primer kako supružnici treba da se poštuju i vole i budu ravnopravni u svemu. U to vreme takav brak je bio retkost.

U Beogradu sam završila osnovnu i srednju školu. Bila sam dobar đak i volela sam da učim. Po završetku škole nisam odmah našla posao u Beogradu, nego sam radila pet godina van, ali ne daleko od Beograda, ali je to bio lep period. Imala sam sjajne kolege. Potom sam našla posao u Beogradu i u tom zavodu dočekala punu penziju. Radila sam posao koji volim, ali dobra atmosfera i kolegijalnost nisu bili na istom nivou kao u prethodnoj zdravstvenoj ustanovi.

U braku sam punih 50 godina. Naš brak je prosečan, bilo je nesuglasica, kako manjih, tako i većih, ali od kada smo prešli 55, čini mi se da se bolje slažemo. Valjda smo sazreli i porasli. Ono što nam je smetalo kad smo bili mladi sada nam ne smeta, kao da smo tolerantniji i brižniji jedan prema drugom. Imamo zajedničke trenutke koji su jako kvalitetni, a ranije nismo imali vremena od posla, a verovatno ni dovoljno želje. Mogu da vam kažem da se u poslednjih 20 godina odlično slažemo.

Imala sam plan šta ću posle penzije. Prvo bilo mi je vrlo važno da imam neki novac za *crne dane*. Naravno da sam štedela jer sam imala od čega. Muž je dobro zarađivao, a živeli smo relativno skromno. Onda smo planirali gde ćemo da idemo kada se penzionišemo. Muž je radio privatno posle penzije šest godina, a ja nisam. Od 65. smo obišli skoro sve zemlje, određene gradove koje smo oduvek želeli da vidimo. Putovanja su nam najvažnija. Moći ćemo još koju godinu, a posle verovatno ne više. Inače se družimo, imamo krug dragih prijatelja. Izlazimo i šetamo, čitam knjige, gledam filmove, ali na kompjuteru češće, nego na televiziji. Leti odlazimo na more, gde imamo staru, ali upotrebljivu kuću. Plivam još dosta dobro. Išla sam na treninge do pre četiri godine. Imamo psa koga stalno šetam. Kućne poslove obavljam bez problema.

Sa decom imam dobar odnos. Oni su vredni i uspešni ljudi. Imam tri unuka i dve unuke. Brinula sam o roditeljima u jednom periodu, a čuvala sam i dve unuke.

Slavimo slavu. U crkvu ne idem često, samo povremeno.

Za sada nemam veće zdravstvene probleme. Imala sam davno operaciju tumora na dojci, ali je bila benigna forma. Vodim računa o zdravlju, odlazim na sistematski pregled jednom u dve godine.

Za aktivno starenje je, osim zdravlja, koje ne može da bude baš dobro u ovim godinama, ali solidno, važan odnos sa mužem i decom, a takođe i novac. Naše penzije sigurno ne bi pokrile troškove naših putovanja. Sada mi je drago što sam kao mlada bila pametna da ostavljam novac za ovaj period.

Petra, 67 godina, komercijalista, udovica, živi sama, dvoje dece

Rođena sam u Vojvodini. Bili smo sedmočlana porodica, roditelji, četvoro dece i baka. Dvoje dece je preminulo. Otac je bio poljoprivredni tehničar, a majka domaćica. Majka je bila velika domaćica, aktivna, volela je da putuje. U dvorištu je živio stric sa porodicom. Naučili smo da nas je mnogo. Ja sam mnogo poštovala baku, volela sam je, mislim i više od majke. Radovali smo se kada dođu očeva braća. Bilo je važno poštovati starije. Veoma lepo smo se slagali. Imala sam lepo detinjstvo, mnogo smo

se igrali, pravili pozorište, takmičili se sa dečacima. Dobro su se slagali roditelji, mnogo su se voleli, mladi su ušli u brak. Otac je jako tugovao kada je majka umrla, pre 15 godina. Ja sam teško podnela majčinu smrt. Otac je živ, ima 90 godina. Posle majčine smrti otac je živio sa drugom ženom i ja sam mu dala blagoslov. Često sam ih obilazila. Dobro sam se slagala sa tom ženom. I ona je preminula. Sada tata živi sam. Ja ga obilazim, ali brat je tamo i brine o ocu.

Završila sam srednju i višu ekonomsku školu. Kratko sam radila u državnoj firmi, potom sam otvorila privatnu firmu i imala kafić i prodavnicu. Mnogo sam radila. Uvek sam se ozbiljno bavila poslom.

Udala sam se mlada, suprug je od mene stariji osam godina. Imamo dvoje dece. Suprug je bio novinar, pomagao mi je u poslu uz svoj posao. Bio je dobar suprug i otac. Tačno sam znala šta on može, a šta mogu ja. On je bio malo ležerniji. Mnogo smo se voleli, bio je pažljiv, tolerantan. Ljubav je tolerancija, kompromis, ne strast. Strast kratko traje, a ako nema tolerancije, praštanja, nema dobrog braka. Više sam se bavila vaspitanjem dece, a muž mi je bio maksimalna podrška. Ja sam donosila ključne odluke. Dobro smo se usaglasili. Teško sam podnela njegovu smrt, ali sam znala da moram da izdržim. Važna mi je moć samokontrole, umem da premostim, da odložim odluke. Mislim da sam jaka ličnost. Nisam ušla u drugu vezu kad je suprug preminuo. Imala sam tada 50 godina. Nisam ni u jednom trenutku to žarko poževela. Razmišljala sam i shvatila da bih bila prezahtevna jer sam imala dobar brak. Nisam imala ništa protiv, ali nisam naišla na nekog odgovarajućeg. Volim izlaske, kafanu, da putujem, ali volim i porodicu, da kuvam. Možda bih sada mogla da prihvatim nekog, ali nekog ko voli ono što volim ja.

Savršeno se slažem sa decom, posebno sa sinom. Deca su mi u braku i imaju po troje dece. Najviše sam čuvala prvog unuka. Tolerantna sam, ne opterećujem decu. Samo molim Boga da me posluži zdravlje da ne opterećujem decu.

Posle penzije nisam odmah radila, ali sam posle par meseci počela da prodajem posuđe za jednu kompaniju. Bila sam vrlo uspešna. Deset godina sam intenzivno radila, putovala sam, došla sam do statusa menadžera. To je dobrim delom povećalo moj budžet, posebno kada je suprug preminuo. Značilo mi je da izađem iz kuće i lakše sam prebolela gubitak. Baš sam intenzivno radila, izlazak iz kuće i rad su me izlečili. Spremala sam se za prezentacije ozbiljno. I dalje radim, ali više kao savetnik za obuku za taj posao. Upoznala sam mnogo ljudi radeći. Meni je to ogroman resurs koji ću imati do kraja života.

Sada sam u političkoj stranci. Bavim se intenzivno politikom, posebno kada sam prestala da radim, posle penzije. Idem redovno na sastanke

stranke. Veoma je važno da se penzioneri bave politikom. Ja sada imam vremena, a dok sam bila mlađa i čuvala decu nisam imala vremena. Treba da čuju istinu, a ne samo da čuju iz medija, da bi bolje razumeli situacije. Ja sam htela da dam svoj doprinos za jednu opciju koju podržavam. Odbornik sam u opštini. I tu sam upoznala nove ljude i tako proširila krug ljudi.

U slobodno vreme dosta čitam, posebno na internetu, dopisujem se, koristim Skajp. Gledam televiziju. Šetam, izlazim u kafanu, volim muziku, ali ne ovu sada, nego neku drugu muziku. Imam drugarice. Odem i u bioskop, pozorište, mada ređe. Odem u neki tržni centar, volim da kupujem garderobu, sednem, ručam. Odlazim kod sina koji živi u inostranstvu. On je bio vrhunski sportista. Odlazim u Vojvodinu, družim se i sa mladim ljudima. Imam širok krug poznanika i nekoliko prijateljica i prijatelja, i to je dovoljno. Vozila sam kola, više ne. Imam psa od pre dva meseca, mnogo ga volim.

Imam reumatoidni artritis i imala sam težak period. Potom sam počela zdravije da živim, da se šetam, da se drugačije hranim i sada sam dobro. Regulisala sam sve ishranom i aktivnošću. Kod mene u frižideru nema suhomesnatog i majoneza. Volim ribu, morske plodove, ali povremeno uzmem i druge stvari.

Slavim slavu. Nisam neki veliki vernik, ali odlazim u crkvu, nekad kad osetim potrebu i postim. Kada mi je muž preminuo, potražila sam pomoć od sveštenika, ali nisam dobila ništa.

Genetika je važna, ali podržavam antiejdz medicinu. I imala sam neke tretmane, malo hijalurona... Koristim vrhunsku kozmetiku. Veoma je važno da se negujete. Intenzivno sam počela posle 55. Volim da se doteram. Ne mora da bude markirano. Volim da vidim negovanu ženu koja drži do sebe.

Veoma je važna ušteđevina. Finansijska situacija je vrlo važna u ovim godinama. Nešto mora da se napravi do tih godina. Ja nemam finansijskih problema. Mogu i deca da mi pomognu, oni dobro žive. Ja ne tražim, ali deca znaju kad mi treba.

Za aktivno starenje je važno prvenstveno zdravlje, što više aktivnosti, ne zatvoriti se u kuću, čuvanje unuka, uspeh dece i unuka, druženje.

Summary

The goal of this qualitative study was to get to know how a (certain) number of elderly people in Belgrade('s broad area) organizes their lives after being *officially* retired. The criteria of SZO that accentuate good physical health and independence, as well as productive participation/involvement in social activities, i.e., a positive contribution to society, under the active aging (WHO, 2002) have been partly endorsed. However, it remains clear that not all the elderly can fulfill these criteria for an active aging. The will to maintain independence and wide range of activities, as well as the ability to participate in social life, is possible but not necessarily easy. Financial situation of elderly in Serbia is certainly one of the largest obstacles and indeed all of our respondents have their own income and are financially independent. However, one of the aims of this study is also to highlight the forms of „active aging” that many of our respondents exemplify and that are nonetheless independent from financial factors, such that it may precisely encourage those who lack the will. All of the respondents have their own income and are financially independent, while the health factor varies among them. Productive activities „in a narrow sense” (work and formal volunteering) are present among some of the subjects but not all, while the nurturing and upbringing of others (children, grandchildren, old parents) is present in a much larger number.

That is why the study takes into account another relevant aspect, *introducing a term authentic aging*, that designates a less socially determined or imposed form of *active aging*. Authentic aging presupposes self-acceptance which leads to acceptance of aging. The concept of *Authentic active aging* offers a rethinking of the model, promoting an equal opportunity to all individuals to live their retirement age in their own way, which is why contemporary models include *balanced aging, resilient aging and harmoni-*

ous aging, whereby the latter is the most suitable in this case. Authenticity and *harmoniousness* amongst our respondents imply a need, wish, willingness and abilities to engage in different types of activities, be it mental, physical or social.

The majority of the respondents have fulfilled one of the most demanding criteria, i.e., work engagement, bearing in mind they have continued working after retirement. Their working engagement was for the small percentage still in the company they have already been associated with, but the larger number of respondents have found work in private businesses, mostly in their own profession, as well as outside of it. Main reasons for their present work-engagement are small pensions and a wish to remain active. They are all financially independent from their children (cousins), although some merge their financial means/assets with other members of the household seeing that they live together with their children. That is why almost all of them help their children financially.

Most of the respondents live in two-member families, usually together with a spouse, some with a child, one third lives by themselves (more women than men), while other subjects live in three-member families or families consisting of many members, with a spouse and a child or their child's family. Education is different varying in range from an uncompleted primary school, through completed primary school and high school to graduating from college. However, most of the respondents have acquired a higher education. This, by no means, implies that those with a postgraduate education are more active than others, but more so that the possibility of finding a job after retirement is somewhat bigger considering that diverse activities that are available to them play a significant part in it. All the interviewees are homeowners. Their material status is either „mediocre/medium”, „solid/passable” or „good”. There are no respondents who assessed their material status as „bad”.

Only a few respondents are engaged in politics, while one third of them are members of retirees clubs and/or various associations and societies. Political engagement is very rare, for elderly do not want to involve in it because, as they say, they do not see any possibility to influence the policies in Serbia, not even the ones that refer to the elderly population. Majority of the respondents is disappointed in „the state of the country, politicians' ideas and behaviour, the attitude/approach towards the retirees”...

Active aging could become even more active if the society could „lend a little helping hand”, as most subjects would say. A most common problem among the interviewees are small pensions. Nevertheless, there are those among them with solid pensions and savings. In addition, what is

considered a serious problem is the inability to find an additional job and volunteer activities, as well as high prices of some recreational activities and excursions. The dissatisfaction with the lack of care, the attitude of social and medical institutions towards the retirees and insufficient media interest for the programs that would suit the elderly is also notable. This is of particular importance if it is known that majority of the elderly spends most of their free time watching TV. Our respondents are partially satisfied with institutional support, mostly in the context of sports, education and organizing of free time, for example, some commend organizing of the pensioners clubs, establishing the University of „the third age”, making of a sports, health and culture of *the third age*-Olympiad (of which more than half of the retirees have heard), issuing benefits and privileges for recreation in some of Belgrade’s municipalities, having lower prices for language courses, theater and public transport tickets...

The stance that the elderly become dependent consumers of resources when they retire is nowadays outdated because they engage themselves (even in later decades of life) in households, local communities and society. Although this is still more present and evident in more developed societies. When it comes to our respondents, they are mostly engaged in households, less in local communities and political organizations, but nevertheless they give a tremendous contribution to society through various reproductive and productive activities. According to Ranzin (2002) the elderly have unique talents in the field of community and country development and that is why, the author argues, it is important to accept the stance that the elderly are essential and significant resource, not the burden for the society. Appreciation of their engagements by society is an extremely important factor for a quality aging. Accordingly, some studies indicate that if the society recognizes the efforts of the elderly and gives them special recognition, this affects the lower death risk (Willcox et al., 2007). Negative stereotypes towards the elderly certainly bother our respondents, but as they have often emphasized, they do not pay much attention to it because they know that with their own engagement they prove things to be exactly the opposite.

There are more than 20% of respondents who do volunteer work and have graduated from college. Some have the will, but do not know where to volunteer, while others plan to do it when they stop working honorarily. Thus they are, on a large scale, involved in *informal volunteering*. They deal with their children, grandchildren, they used to also previously nurture or take care of their old parents or cousins (younger elderly, mostly women being in question).

Women take on almost all housework/household chores as they did when they were middleaged, while some of the men also work around the

house, but them mostly being either divorced or widowers. In daily life and during free time they continued engaging in usually the same activities as before, depending on their age. It is, however, also significant that many of the respondents have taken part in new activities for which they previously had not had enough time or money. Therefore, the theory of engagement that indicates that elderly people can switch their old roles for new ones is more applicable in this case, together with the extended models such as those presented by Villar (Villar, 2012) and Rowe and Kahn (Rowe and Kahn, 1987, 1997) which encourage new, optimistic approaches to life (Martinson, Berridge, 2014).

As far as the health status is concerned, both somatic and mental, all of the respondents function independently, although almost every one has some chronic disease or illness for which they require medication. Other than that, there are also more severe illnesses that affect them, carcinomas for example, all of which are being successfully treated. There were some lighter psychological difficulties too, such as mild depressive disorders at one point in life which is usually connected to the death of a spouse.

The respondents spend their free time actively, especially the younger among them. The most frequent physical activity among the older of them is taking a walk/hike whereas younger ones also take up various activities, such as: swimming, skiing, basketball, football, riding a bike, workouts in a gym, working out on special machines, yoga, working out under home conditions... Gardening and yard work are also referred to as important. The belief of the respondents about the importance of physical and mental activities for successful aging and maintaining health orients their behaviour and actions from which derives the more successful managing in life circumstances and better *self-management*, as Clark et al (2008) conclude.

Older elderly who were very active between the ages of 65 to 75 and even up to 80 are the last 5 to ten years no longer able to do sports activities or some housework. Therefore remain the intellectual, creative, artistic and educative activities still very prominent. Differences in education do not affect physical activities but they do partially influence the intellectual and artistic ones. Gender differences are most visible in the width of social networks in favor of women. Female respondents regard to contacts with their girlfriends as very significant for quality free time. Yet, all respondents consider active aging to be related to a network of good friends, neighbours and cousins. This is in accordance with Rowe and Kahn's model of *successful aging* in which the *component* of active life engagement is primarily focused on interpersonal relationships.

Good relationship with children *colors* the quality of life notably. Good communication with children, understanding and closeness as well

as the success of the children are among the biggest joys for the elderly. Being satisfied and putting in effort to live healthily is associated with good relations they nurture with their children and grandchildren.

Partnership and re-partnership is considered very important in the third age. It is equally important to men and married or divorced women, but, on the other hand it is somewhat less important to widows. Sexuality is a decisive factor of a good partnership, although mostly to men. It is considered significant during younger old age, more or somewhat less than compared to the youth and middle age.

Most of the respondents use computers or a tablet while working (honorary jobs). All those who own a computer also have internet. They use it for e-mails, Skype – communication with children or friends that live abroad, fun, education...

Religion is an important factor for aging successfully because going to church produces positive emotions and experiences. Among them are feelings of serenity, warmth, support. Majority of the respondents are so called *customary believers* who celebrate slava* and occasionally, though not very often, visit the church. Finally, it is crucial to emphasize that the respondents age actively because they want to, in other words – because they are motivated in different ways, be they *internal or external*. Engaged aging according to them means a positive experience.

They deem that they could not live differently than leading an active life which is why they primarily make the connection between active life, work and productivity from their youth and active aging on the other hand. What should also be taken into consideration is that the person who ages successfully is the one who has decided to do exactly so – to stay physically, intellectually, emotionally and socially active (Lučanin, Despot Lučanin, 2013). Determination is important, but not sufficient. What is required is help. Elderly have accepted aging which is what our respondents have done very well even with an insufficient social support that hinders and limits them in different ways. It would be satisfactory if the society at least did its part. Even though there are some ideas, research and strategies that led to some sort of change for the better, there are still more investments and work necessary, as well as a deeper understanding of the problems regarding aging in Serbia.

Finally, our society that continuously grows older should embrace aging and learn how to age actively through *policies and practice*.

Literatura

- Adams G. Rebecca, Torr, Rachel (1998). Factors underlying the structure of older adult friendship networks. *Social networks*, 20: 51–61.
- Allan, J. L. Johnson, A. J. (2009). Undergraduate Attitudes toward the Elderly: The Role of Knowledge, Contact and Aging Anxiety. *Educational Gerontology*, 35: 1–14.
- Anđelski, Hristo, Dragojlović Ružičić, Radica (2014). Uticaj fizičke aktivnosti na oksidativni stres kod starih osoba. *Gerontologija*, 1: 223–230.
- Andel, Ross (2014). Aging in the Czech Republic. *The Gerontologist*, 54, 6: 893–900
- Ayalon, Liat, Shiovitz-Ezra, Sharon, Palgi, Yuval (2013). Associations of loneliness in older married men and women. *Aging & Mental Health*, 17, 1: 33–39.
- Babović, Marija (2010). *Rodne ekonomske nejednakosti u komparativnoj perspektivi, Evropska unija i Srbija*. Beograd: Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta u Beogradu i SeCons.
- Beckman, Nils, Waern, Margda, Gustafson, Deborah, Skoog, Ingmar (2008). Secular Trends in Self Reported Sexual Activity and Satisfaction in Swedish 70 Year Olds: Cross Sectional Survey of Four Populations, 1971–2001. *British Medical Journal*, 337, 7662: 151–154.
- Béland, Daniel, Durandal, Jean-Philippe Viriot (2012). Aging in France: Population Trends, Policy Issues, and Research Institutions. *The Gerontologist*, Vol. 53, No. 2, 191–197.
- Birren, E. James, Svensson M. Cheryl (2006). Guided Autobiography: Writing and Telling the Stories of Lives. *The LLI Review*. Osher Lifelong Learning Institute.
- Blagojević, Marina (2015). *Poluperiferija i rod: pobuna konteksta*, Beograd: Institut za kriminološka i sociološka istraživanja.
- Blau, David, Shvydko, Tetyana (2011). Labor Market rigidities and the Employment Behavior of Older Workers. *Industrial and Labor Relations Review*, Vol. 64, 3: 464–484.

- Bloom, David, Borsch-Supan, Axel, McGee, Patrick Seike, Atsushi (2013). Population Aging: Facts, Challenges and Responses, u: *Ekstravaganantna tijela, ekstravaganantne godine*, Zagreb: „Kultura nova”.
- Bobić, Mirjana (2003). *Brak ili/i partnerstvo*, demografsko-sociološka studija. Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Bobić, Mirjana (2007). *Demografija i sociologija-veza ili sinteza*. Beograd: Službeni glasnik.
- Bobić, Mirjana (2008). Starenje stanovništva Srbije – stanje i perspektive pristup „aktivnog” starenja. *Gerontologija*, 1: 9–30.
- Bobić, Mirjana (2010). Partnerstvo kao porodični podsistem, u: Milić, A., Tomanić, S., Ljubičić, M., Sekulić, N., Bobić, M., Miletić-Stepanović, V., Stanojević, D. (2010). *Vreme porodica*, sociološka studija o porodičnoj transformaciji u savremenoj Srbiji. Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Bobić, Mirjana (2013). *Postmoderne populacione studije*. Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Bobić, Mirjana, Sekulić, Nada (2010). *Rodna ravnopravnost na lokalnom nivou*. Beograd: SKGO i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Bogdanović, Marija (1993). *Metodološke studije*. Beograd: Institut za političke studije, „Čip” štampa.
- Brannelly, Tula (2011). Sustaining citizenship: People with dementia and the phenomenon of social death. *Nursing Ethics*, 18, 5: 662–671.
- Briggs P. Wanda, Magnus A. Virginia, Lassiter, Pam, Patterson, Amanda, Smith, Lydia (2011). Substance Use, Misuse, and Abuse Among Older Adults: Implications for Clinical Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 33, 2: 112–127.
- Brody M. Elaine (1978). The Aging of the Family. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 438: 13–27.
- Bulanda, Roebuck Jennifer, Jendrek, Margaret Platt (2014). Grandparenting Roles and Volunteer Activity. *Journals of Gerontology*, 1–11
- Burnett J. John (1991). Examining the Media Habits of the Affluent Elderly. *Journal of Advertising research*, 33–41.
- Cameron, Richard (2005). Aging and Gendering. *Language in Society*, 34, 1: 23–61.
- Carr, Dawn (2009). Aging in America: The Link Between Productivity and Resources in the Third Age. *Ageing Int*, 34:154–171.
- Carstensen L. Laura, Rosenberger E. Mary, Smith, Ken, Modrek, Sepideh (2015). Optimizing Health in Aging Societies. *Public Policy & Aging Report*, 25: 38–42.
- Chang, Milan, Saczynski S. Jane, Snaedal, Jon, Bjornsson, Sigurbjorn, Einarsson, Bjorn, Garcia, Melissa, Aspelund, Thor, Siggeirsdottir, Kristine, Gudnason, Vilmondur, Launer J. Lenore, Harris B. Tamara, Jonsson V. Palmi (2013). Midlife Physical Activity Preserves Lower Extremity Function in Older Adults: Age Gene/Environment Susceptibility-Reykjavik Stud. *JAGS*, 61, 2: 237–242.

- Chaya, Koren (2011). Continuity and Discontinuity: The Case of Second Couplehood in Old Age. *The Gerontologist*, 51, 5: 687–698.
- Chou, Kee-Lee, Chow W. S. Nelson, Chi, Iris (2014). Economic status of the elderly in Hong Kong, Homogeneous or heterogeneous? *International Social Work*, 49, 2: 218–232.
- Chou, Kee-Lee (2010). Number of Children and Upstream Intergenerational Financial Transfers: Evidence From Hong Kong. *Journal of Gerontology*, 65, 2: 227–235.
- Clark O. Daniel, Frankel M. Richard, Morgan L. David, Ricketts, Gretchen, Bair J. Matthew, Nyland A. Kathryn, Callahan M. Cristopher (2008). The Meaning and Significance of Self-Management Among Socioeconomically Vulnerable Older Adults. *Journal of Gerontology*, 63B, 5: 312–319.
- Crum, R. M., Brown, C., Liang, K. Y., & Eaton, W. W. (2001). The association of depression and problem drinking: Analyses from the Baltimore ECA follow-up study. *Addictive Behaviors*, 26, 765–773.
- Cvejić, Slobodan (2011). *Društvena određenost ekonomskih pojava*, Beograd: „Čigoja” štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Daatland, Svein Olav (2007). Marital History and Intergenerational Solidarity: The Impact of Divorce and Unmarried Cohabitation. *Journal of Social Issues*, 63, 4: 809–825.
- Dawoodi, Zainab, De Sousa, Avinash (2012). Alcohol Dependence and its Physical Complications in the Elderly: A Clinical Review. *Indian Journal of Gerontology*, 26, 2: 207–220.
- de Jong-Gierveld, Jenny, van Solinge, Hanna (1995). *Ageing and its consequences for the socio-medical system*. Population studies, No. 29. Council of Europe Press.
- de Guzman B. Allan, Shim, Hye-Eun, Sia M. Charmin Kathleen, Siazon S. Wilbart Harvey, Sibal P. Mary Joyce Ann, Siglos C. Joanna Brigitte Lorraine, Simeon C. Francis Marlo (2011). Ego Integrity of Older People with Physical Disability and Therapeutic recreation. *Educational Gerontology*, 37: 265–291.
- DeLamater D. John, Sill, Morgan (2005). Sexual Desire in Later Life. *The Journal of Sex Research*, Vol. 42, No. 2: 138–149.
- Denton T. Frank, Spencer G. Byron (2009). Population Aging, Older Workers, and Canada's Labour Force. *Canadian Public Policy / Analyse de Politiques*, 35, 4: 481–492.
- De Vos, Susan (2003). Research note: Revisiting the classification of household composition among elderly people. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 18: 229–245.
- Dillaway E. Heather, Mary Byrnes (2009). Reconsidering Successful Aging A Call for Renewed and Expanded Academic Critiques and Conceptualizations. *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 28, 6: 702–722.
- Dinić, Dragana (2012). U susret evropskoj godini aktivnog starenja. *Gerontologija*, 2: 107–122.

- Dominguez J. Ligia, Barbagallo, Mario, Morley E. John (2009). Anti-aging medicine: pitfalls and hopes. *The Aging Male*, 12, 1: 13–20.
- Dragišić Labaš, Slađana, Milić, Milan (1999). Egzogeni faktori u etiologiji suicidalnog ponašanja starih osoba. *Engrami*, 21, 3–4: 89–99.
- Dragišić Labaš, Slađana (2001). Suicidalno ponašanje starih i mladih osoba. *Sociologija*, XLIII, 4: 363–376.
- Dragišić Labaš, Slađana (2013). Pokušaji suicida starijih osoba. *Gerontologija*, 1: 48–63.
- Dube, Shubha, Choyal, Titiksha (2012). Leisure: Effect on Healthy Ageing. *Indian Journal of Gerontology*, 26, 3: 414–423.
- Duišin, Dragana, Barišić, Jasmina, Milovanović, Srđan, Nikolić Balkoski, Gordana, Pantović, Maja (2012). Rodna i polna anksioznost. *Engrami*, 34, 2: 35–44.
- Etherington, Kim (2009). Life story research: A relevant methodology for counsellors and Psychotherapists. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9, 4: 225–233.
- Falkenstein, Michael, Möller, Joachim, Staudinger M. Ursula (2011). Age, aging and labor—consequences for individual and institutions, ZAF, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung, 44: 293–294.
- Ferraro, K. F. (2006). Imagining the disciplinary advancement of gerontology: Whither the tipping point? *The Gerontologist*, 46, 571–573.
- Field-Springer, Kimberly (2012). Red, Hot, Healthy Mommas: (Un)Conventional Understandings of Women, Health, and Aging. *Research on Aging*, 34, 6: 692–713.
- Fingerman L. Karen, Cheng, Yen-Pi, Birditt, Kira, Zarit, Steven (2012). Only as Happy as the Least Happy Child: Multiple Grown Children's Problems and Successes and Middle-aged Parents' Well-being. *The Journals of Gerontology*, 67, 2: 184–193.
- Fisher B. Celia, Reid D. James, Melendez, Marjorie (1989). Conflict in Families and Friendships of Later Life. *Family Relations*, 38, 1: 83–89.
- Galson K. Steven (2009). Self-Management A Programs: One way to promote Healthy Aging. *Public Health Reports*, 124, 4: 478–480.
- Galusha M. Jill (1998). *The Use of Computer Technology by Older Adults in Technology and Older Adults*, Institute of Education Sciences U.S.
- Gidens, Antoni (2007). *Sociologija*. Beograd: Ekonomski fakultet i Čugura Print.
- Greenwell, Lisa, Bengtson L. Vern (1997). Geographic distance and Contact Between Middle-aged Children and Their Parents: The Effects of Social Class Over 20 Years. *Journal of Gerontology*, 52, 1:13–26.
- Greenfield A. Emily (2015). Healthy Aging and Age-Friendly Community Initiatives, *Public Policy & Aging Report*, 25: 43–46.

- Greenwood, Nan, Habibi, Ruth, Mackenzie, Ann, Drennan, Vari, Easton, Nicky (2013). Peer Support for Carers: A Qualitative Investigation of the Experiences of Carers and Peer Volunteers. *Am J Alzheimers Dis Other Demen*, 28, 6: 617–626.
- Grundy, Emily, Bowling, A. (1999). Enhancing the quality of extended life years. Identification of the oldest old with a very good and very poor quality of life. *Aging & Mental Health*, 3, 3: 199–212.
- Grossman J. R. (2013). Invest in Older Workers. Loyal and reliable, older workers yield a generous return on investment, *HR Magazine* (<http://www.shrm.org/publications/hrmagazine/editorialcontent/2013/0813/pages/default.aspx#sthash.KK1L5ssA.dpuf>) <http://europa.rs/projekti-eu-namenjeni-najstarijima-obelezavaju-medunarodni-dan-starih-lica-u-srbiji/>, pristupljeno 15. jula 2015.
- Hadjistavropoulos, Thomas (2011). Personality trait levels within older couples and between-spouse trait differences as predictors of marital satisfaction. *Aging & Mental Health*, 15, 3: 344–353.
- Hayward R. David, Krause, Neal (2013). Trajectories of disability in older adulthood and social support from a religious congregation: a growth curve analysis. *J Behav Med*, 36: 354–360.
- Healey-Etten, Victoria, Sharp, Shane (2010). Teaching Beginning Undergraduates How to Do an In-depth Interview: A Teaching Note with 12 Handy Tips. *Teaching Sociology*, 38, 2: 157–165.
- Hong, Song-Iee, Morrow-Howell, Nancy (2013). Increasing Older Adults' Benefits from Institutional Capacity of Volunteer Programs. *Social Work Research*, 37, 2: 99–108.
- Hood, Ernie (2003). Toward a New Understanding of Aging. *Environmental Health Perspectives*, 111, 14: A756-A759.
- Hogerbrugge J. A. Martijn, Komter E. Aafke (2012). Solidarity and Ambivalence: Comparing Two Perspectives on Intergenerational Relations Using Longitudinal Panel Data. *The Journals of Gerontology*, 67, 3: 372–383.
- Hsin, Dena – Hsin Chen, Macer, Darryl (2006). Comparisons of Life Images and End-of-Life Attitudes Between the Elderly in Taiwan and New Zealand. *Journal of Nursing Research*, 14, 3: 198–208
- Hurwicz, Margo-Lea (1995). Anthropology, Aging, and Health. *Medical Anthropology Quarterly*, 9, 2: 143–145.
- Jankelić, S. (2013). Socijalna sigurnost starih: istorija razvoja zakonskih okvira socijalne sigurnosti kroz perspektivu promena društveno-političkih ideologija u XX i XXI veku. *Gerontologija u Srbiji*, Beograd: Gradski zavod za gerontologiju i palijativno zbrinjavanje.
- Jašović Gašić, Miroslava, Vuković, Olivera (2003). *Bolesti zavisnosti i psihijatrijski poremećaji*. Zbornik radova, ECPD, Beograd.
- Joyce, Kelly, Mamo, Laura (2013). Graying the Cyborg: New Directions in Feminist Analyses of Aging, Science, and Technology, u: *Ekstravagantna tijela, ekstravagantne godine*, Zagreb: „Kultura nova”.

- Jopp S. Daniela, Wozniak, Dagmara, Damarin K. Amanda, De Feo, Melissa, Jung, Seojung, Jeswani, Sheena (2014). How Could Lay Perspectives on Successful Aging Complement Scientific Theory? Findings From a U.S. and a German Life-Span Sample. *The Gerontologist*, 00, 00: 1–16.
- Kalmijn, Matthijs (2013). How Mothers Allocate Support Among Adult Children: Evidence From a Multiactor Survey. *Journals of Gerontology*, 68, 2: 268–277.
- Karantzas C. Gery, Evans, Lynette, Foddy, Margaret (2010). The Role of Attachment in Current and Future Parent Caregiving. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 65,5: 573–580.
- Kingson R. Eric, Checksfield W. Molly (2015). Advancing a Retirement Income Security Agenda for All Generations. *Public Policy & Aging Report*, 25: 47–51.
- Kenna, G. A. (2010). Medications acting on the serotonergic for the treatment of patients with alcohol dependence. *Current Pharmacological Designs*, 16, 19: 2126–2135.
- Kerbler, Boštjan (2013). The Elderly and a remote home care: The Case of Slovenia. *Stanovništvo*, 1: 23–41.
- Klumb, Petra (2004). Benefits from productive and consumptive activities: results from the Berlin aging study. *Social Indicators Research*, 67: 107–127.
- Komatina, Slavica (2004). *Starenje stanovništva Beograda*. Institut za kriminološka i sociološka istraživanja, Gerontološko društvo Srbije, Beograd: Point.
- Komatina, Slavica (2003). Dominantne predstave o starosti. *Stanovništvo*, 1–4:147–160.
- Kozarčanin, Lidija, Panović, Zoran, Mišić, Ivana, Satarić, Nadežda, Rašević, Mirjana, Čirković, Ivana (2007). Opšte informacije u: Izveštaj o aktivnostima u Republici Srbiji na sprovođenju Regionalne strategije za implementaciju (RIS) Madridskog međunarodnog akcionog plana za starenje (MIPAA). Republika Srbija, Ministarstvo rada, zapošljavanja i socijalne politike.
- Kulić, Ljiljana (2013). Značaj funkcionalne procene stanja starijih osoba. *Gerontologija*, 1: 122–132.
- Kim, Kyungmin, Eggebeen J. David, Zarit H. Steven, Birditt S. Kira, Fingerma L. Karen (2012). Agreement Between Aging Parent's Bequest Intention and Middle-Aged Child's Inheritance Expectation. *The Gerontologist*, 53, 6: 1020–1031.
- Liffiton A. Jacqueline, Horton, Sean, Baker, Joseph, Weir L. Patricia (2012). Successful aging: how does physical activity influence engagement with life? *Eur Rev Aging Phys Act*, 9: 103–108.
- Lee, Ronald, Mason, Andrew (2010). Some Macroeconomic Aspects of Global Population Aging. *Demography*, 47–Supplement: 151–172.
- Lučanin, Damir, Despot Lučanin Jasminka (2013). „Teorije starenja i uspješno starenje“, u: *Ekstravagantna tijela, ekstravagantne godine*. Zagreb: „Kultura nova“.
- Lum Y. Terry, Elizabeth, Lightfoot (2005). The Effects of Volunteering on the Physical and Mental Health of Older People. *Research on Aging*, 27, 1: 31–55.

- Ljubičić, Milana (2010). *Odluke dinamičke intergeneracijskih odnosa*, u: Milić i sar. *Vreme porodica*, Beograd: „Čigoja” štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Manić, Željka (2014). *Primena i mogućnosti metoda analize sadržaja u sociologiji*, doktorska teza, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu.
- Marshall, Barbara (2012). Medicalization and the Refashioning of Age-Related Limits on Sexuality. *Journal of Sex Research*, 49, 4: 337–343.
- Martin R. Kathryn, Cooper, Rachel, Harris B. Tamara, Brage, Soren, Hardy, Rebecca, Kuh, Diana (2014). Patterns of Leisure-Time Physical Activity Participation in a British Birth Cohort at Early Old Age. *PLOS ONE*, 9, 6: 1–9.
- Martinson, Marty, Berridge, Clara (2014). Successful Aging and Its Discontents: A Systematic Review of the Social Gerontology Literature. *The Gerontologist Advance Access*, 9: 1–12.
- McCaull A. Kieran, Almeida P. Osvaldo, Hankey J. Graeme, Jamrozik, Konrad, Byles E. Julie, Flicker, Leon (2010). Alcohol use and mortality in older men and women. *Addiction*, 105: 1391–1400.dd
- McDermott, Shannon, Edwards, Robyn (2012). Enabling Self-determination for Older Workers with Intellectual Disabilities in Supported Employment in Australia. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25: 423–432.
- Medić, Snežana (2012). The Importance of Activating Learning in the Third Age. *Andragoške studije*, 2: 71–83.
- Meiners, Norbert (2014). Economics of Ageing: Research Area and Perspectives. *Indian Journal of Gerontology*, 28, 1: 139–168.
- Milićević Kalašić, Aleksandra i sar. (2014). Mentalno zdravlje – uslov kvaliteta života u starosti. *Gerontologija*, 1: 182–187.
- Milić, Anđelka (2001). *Sociologija porodice*. Beograd: Čigoja štampa.
- Milić, Anđelka (2004). Stari i strategije porodičnog zbrinjavanja i nege, u: Milić i sar. *Društvena transformacija i strategije društvenih grupa: svakodnevnica Srbije na početku trećeg milenijuma*. Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Milić, Anđelka (2004). Transformacija porodice i domaćinstava – zastoj i strategija preživljavanja, u: Milić i sar. *Društvena transformacija i strategije društvenih grupa: svakodnevnica Srbije na početku trećeg milenijuma*, Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Millward, Christine (1997). Divorce and Family Relations in Later Life, *Family Matters*, Australian Institute in Family Studies Family, 48: 30–33.
- Minoa, Žorž (1994). *Istorija starosti, od antike do renesanse*. Sremski Karlovci, Novi Sad: DP „Budućnost”.
- Mitrović, Veselin (2015). *Bezvoljno društvo*, Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Moris, Virdžinija (2013). *Kako da se brinete o starim roditeljima*. Beograd: Kreativni centar, Grafostil.

- Morrow-Howell, Nancy, Hinterlong, Jim, Rozario A. Philip, Tang, Fengyan (2003). Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *Journal of Gerontology*, 58, 3: 137–145.
- Morrow-Howell, Nancy, Hinterlong, James, Sherraden, Michael (eds.) (2001). *Productive aging, Concepts and Challenges*. US, Baltimore, Maryland: The Johns Hopkins University Press.
- Morrow-Howell, Nancy, Wang, Yi (2013). Productive Engagement of Older Adults: Elements of a Cross-Cultural Research Agenda. *Ageing Int*, 38: 159–170.
- Mutchler E. Jan, Burr A. Jeffrey, Francis A. Caro (2003). From Paid Worker to Volunteer: Leaving the Paid Workforce and Volunteering in Later Life. *Social Forces*, 81, 4: 1267–1293.
- Nemanjić, Miloš (2011). Oni obeležavaju i 21. vek, u: *Intelektualni potencijal Srbije u produženom životnom veku*. Institut za političke studije, Gerontološko društvo Srbije.
- Ng, Nawi, Hakimi, Mohammad, Byass, Peter, Wilopo, Siswanto, Wall, Stig (2010). Health and quality of life among older rural people in Purworejo District Indonesia. *Global Health Action*, 78–87.
- Opalić, Petar (2008). *Psihijatrijska sociologija*, Beograd: Zavod za udžbenike.
- O'Rourke, Norm, Claxton, Amy, Chou, Pak Hei Benedito, Smith Z. Julianna, Hadjistavropoulos, Thomas (2011). Personality trait levels within older couples and between-spouse trait differences as predictors of marital satisfaction. *Aging & Mental Health*, 15, 3: 344–353.
- Ostlund, Britt (2010) Watching television in later life: a deeper understanding of TV viewing in the homes of old people and in geriatric care contexts. *Scand J Caring Sci*, 24: 233–243.
- Park, Nan Sook, Klemmack L. David, Roff L. Lucinda, Parker W. Michael, Koenig G. Harold, Sawyer, Patricia, Allman M. Richard (2008). Religiousness and Longitudinal Trajectories in Elders' Functional Status. *Research on Aging*, 30, 3: 279–298.
- Pecija Urošević, Radmila (2010). *Društveni položaj i modeli socijalne zaštite starih lica u Beogradu*, Beograd: Čigoja štampa, Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Pejanović, Ljuba, Rakić, Mile (2011). Građani trećeg životnog doba u sistemu civilne zaštite – kapaciteti i perspektive uključenosti, u: *Intelektualni potencijal Srbije u produženom životnom veku*. Institut za političke studije, Gerontološko društvo Srbije.
- Penev, Goran (2002). Demografsko starenje u Srbiji, Evropi i svetu u drugoj polovini 20. veka i perspektive za 21. vek, *Starenje i starost – bezbedni i aktivni život*, zbornik uvodnih saopštenja sa VI Gerontološkog kongresa Jugoslavije, Beograd: Gerontološko društvo Srbije, 49–66.
- Penev, Goran (2004). Demografske promene u Srbiji, 1991–2002. *Pregled SCG* (Beograd), XLVIII, 1/2004, 3–20.

- Penev, Goran (2005). Razvitak stanovništva sveta, Evrope i Srbije od 1945. do 2004. *Evolucija populacione politike u Srbiji 1945–2004*. Demografski zbornik, knjiga VII (Beograd: SANU, Odeljenje društvenih nauka), 19–50.
- Penev, Goran, Stanković, Biljana (2007). Samoubistva u Srbiji početkom 21. veka i kretanja u proteklih pedeset godina, *Stanovništvo*, XLV, 2: 25–62.
- Petrović, Ruža (1990). Demografske osobenosti društva i samoubistvo, u: Petrović, R., Opalić, P., Radulović, D. *Samoubistva u Jugoslaviji*, Beograd: Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Petrović, Mina (2004). *Sociologija stanovanja*. Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Pešić, Jelena (2009). Patrijarhalnost na Zapadnom Balkanu, komparativna analiza vrednosnih orijentacija u: Milić, A., Tomanović, S. (prir.). *Porodice u Srbiji danas u komparativnoj perspektivi*. Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Radivojević, Biljana (2002). Smanjenje smrtnosti starog stanovništva u Jugoslaviji – šansa za povećanje očekivanog trajanja života. *Stanovništvo*, 1–4; 35–52.
- Ranzijn, Rob (2010). Active Ageing – Another Way to Oppress Marginalized and Disadvantaged Elders? Aboriginal Elders as a Case Stud. *Journal of Health Psychology*, 15,5: 716–723.
- Ranzijn, Rob (2002). The potential of older adults to enhance community quality of life: links between positive psychology and productive aging. *Ageing International*, 27, 2: 30–55.
- Ranzijn, R., McConnochie, K., & Nolan, W. (2009). *Psychology and Indigenous Australians: Foundations of cultural competence*. South Yarra, Victoria: Palgrave Macmillan.
- Ranzijn, R., & McMahon, E. (2006). Successful ageing: In whose hands? Paper presented at the South Australian Gerontology Conference, Glenelg, South Australia, June.
- Rašević Mirjana, Penev, Goran (2006). Demografska slika Beograda na početku 21. veka. *Stanovništvo*, 1: 81–96.
- Rašević, Mirjana (2014). Od lapota do aktivnog starenja. *Gerontologija*, 1: 104–116.
- Read, Sanna, Grundy, Emily (2011). Mental health among older married couples: the role of gender and family life. *Soc Psychiatry, Psychiatr Epidemiol*, 46: 331–341.
- Ron, Pnina (2007). Elderly people's attitudes and perceptions of aging and old age: the role of cognitive dissonance? *Int J Geriatr Psychiatry*, 22: 656–662.
- Rowe J. W., Khan R. L. (1987) Human aging: usual and successful aging. *Science*, 237 (4811): 143–149.
- Rowe J. W., Khan R. L. (1997) Successful aging. *Gerontologist*, 37: 433–440.
- Rowe J. W., Kahn R. L. (1998) *Successful aging: the MacArthur Foundation Study*. Dell Publishing, New York.

- Rykkje L. R., Linda, Eriksson, Katie, Raholm, Maj-Britt (2013). Spirituality and caring in old age and the significance of religion – a hermeneutical study from Norway. *Scand J Caring Sci*, 27: 275–284.
- Satariano A. William, Scharlach E. Andrew, Lindeman, David (2014). Aging, Place, and Technology: Toward Improving Access and Wellness in Older Populations. *Journal of Aging and Health*, 26, 8: 1373–1389.
- Sayago, Sergio, Guijarro, Jose-Maria, Blat, Josep (2012). Selective attention in web forms: an exploratory case study with older people. *Behaviour & Information Technology*, 31, 2: 171–184.
- Schoenmaeckers C. Ronald (2004). *Active ageing in Europe, Demographic characteristic of the oldest old*, Vol. 2. Council of Europe Publishing.
- Schweda, Mark, Marckmann, Georg (2013). How do we want to grow old? Anti-Ageing Medicine and the Scope of Public Healthcare in Liberal Democracies. *Bioethics*, 27, 7: 357–364.
- Sedmak, Tomislav (2014). Starenje i nagon samoodržanja. *Gerontologija*, 1: 188–207.
- Sener, Arzu, Oztop, Hulya, Dogan, Nuri, Guven, Seval (2008). Family, close relatives, friends: life satisfaction among older people Educational. *Gerontology*, 34: 890–906.
- Sekulić, Nada (2010). Porodični kulturni kapital – kulturna potrošnja i ulaganje u kulturu, u: Milić i sar. *Vreme porodica*, Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Seybold S. Kevin, Hill C. Peter (2001). The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 1: 21–24.
- Smith, B. Ruth, Moschis, P. George (2001). *Consumer socialization of the Elderly: An Exploratory Study*, 548–551.
- Smiljanić, Vera (1987). *Psihologija starenja*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Sørensen B. Jesper, Stuart E. Toby (2000). Aging, Obsolescence, and Organizational Innovation. *Administrative Science Quarterly*, 45, 1: 81–112.
- Spalter, Tal (2010). Social capital and intimate partnership in later life: A gendered perspective on 60+ year-old. *Israelis Social Networks*, 32: 330–338.
- Stanković, Zoran, Begović, Dejan (2005). *Alkoholizam, od prve do poslednje čaše*. Beograd: Kreativni centar.
- Stark-Wroblewski, Kimberly, Edelbaum K. Jessica, Ryan J. Joseph (2007). Senior Citizens who use e-mail. *Educational Gerontology*, 33: 293–307.
- St John, Donald Philip, Montgomery, Patrick Roy (2009). Marital Status, Partner Satisfaction, and Depressive Symptoms in Older Men and Women. *The Canadian Journal of Psychiatry*, Vol 54, 7.
- Stojiljković, Jelena (2010). „Baby Boom” generacije na pragu penzionisanja. *Stanovništvo*, 2: 75–91.

- Sugihara, Yoko, Sugisawa, Hidehiro, Shibata, Hiroshi, Harada, Ken (2008). Productive Roles, Gender, and Depressive Symptoms: Evidence From a National Longitudinal Study of Late-Middle-Aged Japanese. *Journal of Gerontology*, 63, 4: 227–234.
- Tan, P. Philip, Zhang, Naihua, Fan, Lian (2004). Students' attitudes toward the Elderly in the People's Republic of China. *Educational Gerontology*, 30: 305–314.
- Thanakwang, Kattika, Isaramalai, Sang-arun (2013). Productive engagement in older adults: A concept analysis. *Nursing and Health Sciences*, 15: 124–130.
- Thane, Pat (2013). The Age of Old Age, u: *Ekstravagantna tijela, ekstravagantne godine*, Zagreb: „Kultura nova“.
- Thane, Pat (2003). Social Histories of Old Age and Aging. *Journal of Social History*, 37, 1: 93–111.
- Thompson, Paul (2004). Pioneering the life story method. *International Journal of Social Research Methodology*, 7, 1: 81–84.
- Thomas S. Kali, Applebaum, Robert (2015). Long-term Services and Supports (LTSS): A Growing Challenge for an Aging America. *Public Policy & Aging Report*, 25: 56–62.
- Thanakwang, Kattika, Soonthorndhada, Kusol, Mongkolprasoet, Jiraporn (2012). Perspectives on healthy aging among Thai elderly: A qualitative study. *Nursing and Health Sciences*, 14: 472–479.
- Tomanović, Smiljka (2010). *Odrastanje u Beogradu*. Beograd: Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Tomanović, Smiljka (2012). Od omladine do socijalnih biografija mladih u post-socijalističkoj transformaciji društva Srbije: konceptualni i kontekstualni okvir istraživanja u: Tomanović S., Stanojević D., Jarić I., Mojić D., Dragišić Labaš S., Ljubičić M., Živadinović I. *Mladi – naša sadašnjost*, Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Tomanović, Smiljka (2012). Tranzicije u porodičnom domenu, u: Tomanović S., Stanojević D., Jarić I., Mojić D., Dragišić Labaš S., Ljubičić M., Živadinović I. *Mladi – naša sadašnjost*, Čigoja štampa i Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta.
- Torres, Sandra (2003). A preliminary empirical test of a culturally-relevant theoretical framework for the study of successful aging. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 18: 79–100.
- Tovel, Hava, Carmel, Sara (2014). Maintaining Successful Aging: The Role of Coping Patterns and Resources. *J Happiness Stud*, 15: 255–270.
- Trish, Carroll (2007). Curious conceptions: learning to be old. *Studies in Continuing Education*, 29, 1: 71–84.
- Tsunoda, Kenji, Soma, Yuki, Kitano, Naruki, Tsuji, Taishi, Mitsuishi, Yasuhiro, Yoon, Ji-Yeong, Okura, Tomohiro (2013). Age and gender differences in correlations of leisure-time, household, and work-related physical activity with physical performance in older Japanese adults. *Geriatr Gerontol Int*, 13: 919–927.

- Uhlenberg, Peter (1992). Population Aging and Social Policy. *Annual Review of Sociology*, 18: 449–474.
- Van Gennip, Isis, Pasma W. Roeline, Oosterveld-Vlug G. Mariska, Willems L. Dick, Onwuteaka-Philipsen D. Bregje (2014). How Dementia Affects Personal Dignity: A Qualitative Study on the Perspective of Individuals With Mild to Moderate Dementia. *Journals of Gerontology*, 5: 1–11.
- Veljović, Radmila, Paunović, Dragana (2014). Age Model of Fertility in Vojvodina at the beginning of the 21st century. Novi Sad: *Zbornik Matice Srpske za društvene nauke*, 148, 3: 481–489.
- Versey H. Shellae, Newton J. Nicola (2013). Generativity and Productive Pursuits: Pathways to Successful Aging in Late Midlife African American and White Women. *J Adult Dev*, 20: 185–196.
- WHO (2002). *Active Aging: A Policy Framework*, Madrid, Spain.
- Warburton, Jeni, Paynter, Jessica, Petriwskyj, Andrea (2007). Volunteering as a Productive Aging Activity: Incentives and Barriers to Volunteering by Australian Seniors. *Journal of Applied Gerontology*, 26: 333–354.
- Willcox D. Craig, Willcox J. Bradley, Sokolovsky, Jay, Sakihara, Seizo (2007). The Cultural Context of „Successful Aging” Among Older Women Weavers in a Northern Okinawan Village: The Role of Productive Activity. *J Cross Cult Gerontol*, 22: 137–165.
- Woodward L. Julian, Hofler, David, Haviland, Fred, Hyman, Herbert, Peterman, Jack Rosten, Harry (1950). Depth Interviewing. *Journal of Marketing*, 14, 5: 721–724.
- Wu, Berlin, Lee, Yu-Lan (2013). What’s Past is Prologue: Fuzzy Sampling Survey and Median Test on the Investigating Leisure Lifestyle of Aging Society. *International Journal of intelligent technologies and applied statistics*, 6, 3: 293–305.
- Zdravković, Aleksandar, Domazet, Ivana, Nikitović, Vladimir (2012). Uticaj demografskog starenja na održivost javnih finansija u Srbiji. *Stanovništvo*, 1: 19–44.
- Zeng, Wen, North, Nicola, Kent, Bridie (2012). A framework to understand depression among older persons. *Journal of Clinical Nursing*, 21: 2399–2409.
- Živanović, Zora, Devedžić, Mirjana, Vojković, Gordana (2014). Types of Population dynamics of the settlements in Belgrade region. Novi Sad: *Zbornik Matice Srpske za društvene nauke*, 148, 3: 443–453.
- Šolak, Zdravko, Nedić, Olesja (2009). Ekonomske odlike prevalencije mentalnih bolesti s posebnim osvrtom na promene tokom postsocijalističkog preobražaja. *Engrami*, 31, 3–4: 77–88.
- Šuković, Danilo (2013). Reforma penzionog sistema i problem starenja populacije. *Stanovništvo*, 1: 91–102.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

316.728-053.9(497.11)

316.346.32-053.9(497.11)

ДРАГИШИЋ Лабаш, Слађана М., 1961–

Aktivno starenje u Beogradu / Slađana M. Dragišić

Labaš. – 1. izd. – Beograd : Sociološko udruženje Srbije i Crne

Gore : Institut za sociološka istraživanja, Filozofski fakultet, 2016

(Beograd : Službeni glasnik). – 272 str. ; 24 cm

Tiraž 200. – Napomene i bibliografske reference uz tekst. –

Bibliografija: str. 261–272. – Summary.

ISBN 978-86-6427-016-8

а) Старење – Истраживање – Београд

б) Квалитет живота – Стари људи – Истраживање – Београд

COBISS.SR-ID 221181196

