

Не обижайте стариков



Они могут быть забывчивыми, упрямыми, капризными, а иногда и просто несносными. Но это наши и ничьи больше родители, бабушки и дедушки...



Больше всего пожилые люди страшатся одинокой старости, болезней, безразличия детей

У нас, в России, принято считать, что человек должен стареть в семье, в кругу родных. Расхожий образ благополучной старости - бабушка и дедушка нянчат внуков, пекут пироги, ходят в гости, гуляют на свежем воздухе.

Однако зачастую все бывает не так гладко, и даже прежде идеальные отношения со старшим поколением могут напрочь испортиться из-за внезапной обиды или случайной ссоры с близкими. Увы, с пожилыми очень легко

поссориться. Часто причиной конфликтов становится непонимание их склонности к рассказам о своей жизни, когда они будто возвращаются в прошлое: снова чувствуют себя молодыми, активными, сильными. При этом кое-что в воспоминаниях меняется, приукрашивается, а при повторном воспроизведении уже самому рассказчику представляется реальностью. Не случайно, слушая в пятый-седьмой раз какую-нибудь историю, члены семьи отмечают все новые подробности, а то и явные несоответствия. Впрочем, стоит ли винить стариков в том, что они «сочиняют»?

Геронтологи убеждены: воспоминания создают эмоциональный и интеллектуальный комфорт для пожилого человека, являются своеобразным видом творчества, они изгоняют апатию, вселяют бодрость. А сколько бытовых мелких стычек из-за «раньше мы..» - дальше на выбор: и воспитывали детей иначе, и деньги не так тратили, и песни не те пели?.. Да, старики бывают забывчивыми, упрямыми, капризными, а иногда и просто несносными. Но они наши и ничьи больше родители, бабушки и дедушки. И должны оставаться для нас самыми родными и любимыми.

►► *Это нам важно понять, что старость - особенный возраст и к нему нужно подойти правильно.*

В конце концов, нет под луной ничего нового, и в свое время их место займем мы. Уже с нашими болячками, нашими воспоминаниями, нашими поучениями.

Трудный возраст

Несмотря на то что в семьях случаются обиды, жить рядом с любимыми родными - большое счастье. Как не вспомнить ветеранов - героев нашей газеты, которые по обыкновению с огромной гордостью рассказывают о детях и внуках, радости семейных встреч, незыблемости связи поколений. Они благодарны детям за помощь и заботу и сами по мере сил и здоровья помогают им в несложных делах.

Но за чьими-то окнами в Нефтеюганске годами живет горькое одиночество. У кого из стариков не осталось родных, а кого нерадивые дети просто бросили на произвол судьбы. Есть и те, у кого осень жизни догорает под звон стаканов и бесконечные тосты случайных сотрапезников. Всем этим людям, конечно, не обойтись без помощи со стороны.

Об особенностях пожилого возраста обеих категорий мне рассказала Елена Алпанова, психолог отделения социальной адаптации для лиц без определенного места жительства комплексного центра «Защита».

По ее словам, этот возраст сложен тем, что бабушкам и дедушкам очень не хватает общения. Если раньше всю жизнь люди работали и были социально востребованы, то сейчас они находятся в социальном вакууме, многие даже замыкаются в себе. После выхода на пенсию теряется прежний круг общения и жизнь проходит в четырех стенах. А если ты остался без своей второй половинки, а старые друзья еще работают или уехали в другие города? Психологи советуют быть особенно внимательными к родителям в этот период их жизни. И большая часть реабилитационных мер направляется на то, чтобы человек собрался с силами, духом и вышел в свет.

«Это могут быть всевозможные коллективные мероприятия: кружки, секции, клубы по интересам. Да просто совместный поход в кино или кафе, - рассказывает Елена. - И не надо заваливать родителей всевозможными заботами с благой целью отвлечь от грустных мыслей. Иначе у человека может закрепиться стойкое убеждение: я гожусь только как нянька или домработница.

Взрослые дети заняты своими семьями, проблемами, суетой... Внимание бабушки или дедушки переключается на внуков, но опять же до определенного момента, когда те становятся подростками и естественным образом отдаляются от них. Именно поэтому с начала пенсии необходимо отрывать человека от постоянного присутствия дома. Посмотрите на участников хора пожилых людей, на зрелых мастеров вышивки и авторов поделок, вечно молодых душой дачников! Эти люди бросают дерзкий вызов возрасту, по-прежнему умеют работать на результат, активны, общительны. Тем самым они поддерживают и свой жизненный тонус, и сохраняют значимый авторитетный статус в семье.

Если говорить о неблагополучных пожилых, то они родом совсем из другой части общества. Это люди, нереализованные ни в профессии, ни в семье. Сломленные обстоятельствами, с низкой самооценкой. Увы, чаще всего они не борются за свою жизнь, а просто плывут по течению.

Особенно сложные ситуации складываются при наличии инвалидности, когда нет физического ресурса для развития.

«Мы как-то исследовали личные дела наших постояльцев и заметили, что более 80 % из них - бывшие детдомовские дети», - говорит Елена Викторовна.

Эти люди и в 60 лет отличаются особой инфантильностью, продолжая считать, что все им должны, все им обязаны: в первую очередь, та мать, что бросила, а далее - другие люди, государство. Немало в категории неблагополучных стариков и тех, кто отбывал срок лишения свободы. Например, один пожилой мужчина отсидел 30 лет, он уже не хочет ничего в жизни, прямым текстом говорит: «Сломался в тюрьме». У неблагополучных стариков психологи отмечают наличие страха безысходности, неразрешимости проблем, многие не ценят жизнь и даже не боятся умереть.

«Тем не менее мы стараемся помогать людям, даем надежду и учим находить смысл и цели в жизни, - подчеркивает Елена Алпанова. - Кстати, назову еще одно принципиальное отличие: у «домашних» стариков крючков, связывающих их с жизнью, на порядок больше». Наверное, потому нам так важно знать, чем опасно одиночество в старости. Тем более что от него никто не застрахован...

Психологи выделяют несколько причин одинокой жизни пожилого человека. Во-первых, смерть близких - некоторые старики переживают всех родных. Теряя своих, они склонны погружаться в уныние, нередко желая уйти из жизни вместе с родным человеком. Отягчающим обстоятельством может стать и перемена места жительства. Оказавшись в изоляции, поддерживая связь с родными только по телефону и с помощью писем, пожилой человек ощущает опустошенность, теряет вкус к жизни. Нередко такое случается, когда человек обосновывается за городом.

Не лучшим образом складывается и круг общения из таких же старых родственников и друзей. В этом случае связующей людей нитью становится телефон, однако для получения психической энергии каждому просто

необходимо физическое присутствие других людей. Престарелые друзья и родные, не способные перемещаться по городу, добавляют пожилому человеку ощущение оторванности от их жизни и забот.

Пожилой человек склонен к эгоизму. Он долго говорит о себе, становится обидчивым, упрямым. Специалисты уже не удивляются тому, что одинокими начинают чувствовать себя старики, имеющие множество активных молодых родственников. К сожалению, в 60-70 лет у людей может портиться характер. И кажущийся недостаток внимания оборачивается несправедливыми упреками, обидами, нежеланием идти на компромисс. Ответное нежелание родных поддерживать контакт еще больше обостряет неприятные черты пожилого человека и заставляет его думать, что он никому не нужен. Подобные мысли, конечно, не добавляют позитива.

Наверное, не случайно люди больше страшатся одинокой старости, болезней, безразличия детей. Они боятся оказаться ненужными, их пугают слова «дом престарелых». Интересно, но страха смерти практически ни у кого нет. И только измученный тяжелым недугом, прикованный к постели человек может смириться и даже желать ухода из жизни. Потому что он устал от своей беспомощности, зависимости от семьи.

Все впереди

Жизнь рождает мудрые и простые притчи, которые способны научить людей быть... людьми. Вот одна из них, которая потрясла меня своей бесхитростью и реалистичностью.

Жила-была одна старая женщина. Ее муж умер. И стала она жить со своим сыном, невесткой и внучкой. С каждым днем ее слух и зрение ухудшались. Иногда руки так сильно дрожали, что горох на тарелке, которую она держала в руках, летел на пол, а суп проливался. В один прекрасный день это всем надоело, и для старой женщины поставили маленький столик в углу, рядом с дверью в чулан. Она должна была принимать пищу в одиночестве. Во время трапезы женщина смотрела на детей глазами, полными слез, но они почти не разговаривали с ней, иногда только браня за упавшую вилку или ложку.

Однажды вечером, незадолго до ужина, внучка сидела на полу и играла со своими кубиками. «Что это ты строишь?» - серьезно спросил отец. «Я делаю маленький столик для тебя и для мамы, - ответила девочка, - чтобы, когда я вырасту, вы могли сидеть за ним в углу и обедать». Отец и мать долго не могли произнести ни слова. Затем расплакались. В эту минуту они осознали, что натворили и сколько зла принесли. Вечером они посадили старушку на ее место за обеденным столом, и с этого дня она всегда сидела вместе с ними. И когда крошки или вилка падали со стола, никто этого не замечал...

Эту тему смогут понять те, кто прошел через подобное. Как тяжело, когда родной и близкий тебе человек становится беспомощным: слепнет, не может передвигаться, мни и-го не понимает... Еще тяжелее, когда тебя перестают узнавать. У стариков обычно сохраняется долговременная память, но отказывает кратковременная. Они с легкостью расскажут вам про друзей своей молодости, но не смогут вспомнить, что ели вчера на ужин. Поэтому начинают обвинять вас, что вы морите их голодом. Могут перепутать день и ночь и в три часа ночи

разбудить всех домочадцев требовательным криком. Кто не сталкивался с подобным, не поймет, насколько это может быть тяжело, насколько угнетающей становится атмосфера в семье, как сложно справиться в такой ситуации своими силами, если все это длится не один год.

►► *Так что же делать нам с нашими дорогими стариками? Наверное, самое мудрое - научиться их понимать и запастись большим терпением. Все мы знаем, что обидеть любого человека легко, а пожилых - еще проще, потому как они очень ранимы.*

Их психика схожа с детской, эмоционально они становятся более чувствительными. Могут обидеться даже на тон, которым вы говорите или делаете замечание. Они так же, как дети, хотят постоянного внимания к себе.

«И дело не в том, сколько времени ты посидишь рядом с пожилым родителем или бабушкой с дедушкой, а в том, как и что ты им скажешь при этом, - уверена Елена. - Каждому из нас хочется ласки, чувствовать себя нужным. Бабушкам и дедушкам это тоже нужно. И, пожалуй, даже в гораздо большей степени, чем нам».

Взрослым детям, чьим родителям предстоит выход на пенсию, важно включиться в процесс моральной поддержки перемен. Нужно чаще говорить им слова одобрения, обещать поддержку в решении бытовых вопросов, убеждать, что эти перемены могут быть приятными. Ведь теперь у них наконец появится масса свободного времени и возможность заняться тем, чем всегда хотелось, но из-за работы было некогда. Если внимательно осмотреться по сторонам, можно найти немало примеров, когда после окончания трудовой деятельности люди обрели новую жизнь.

Моя бабушка, например, в семьдесят лет начала писать стихи, которые она дарила своим подругам на дни рождения, читала на концертах, на посиделках творческой «Горницы». Она организовала хор ветеранов в поселковом клубе. Хотя сама никогда не пела, вышла с подругами на сцену. А потом их «Дубравушка» стала народным образцовым коллективом, участвовала в районных и областных фестивалях, становилась лауреатом и радовала людей искренними, душевными песнями. Бабушки так самозабвенно пели, что на их концертах даже плакали...

►► *На самом деле люди, которые вышли на пенсию и продолжают жить полной, жизнью, заслуживают восхищения. У них как будто открывается второе дыхание, появляется свой круг подруг, друзей.*

«Хорошо, если они находят клуб по интересам: чем больше человек увлечен, тем лучше и для него, и для его семьи», - говорит Елена Викторовна.

С другой стороны, не каждая бабушка или дедушка понимают, что и поздней осенью жизнь может заиграть яркими красками. Умные дети в это время могут деликатно подчеркнуть родителю: «Ты у нас другой, ты такой мудрый, у тебя есть возможность заниматься тем, чем ты хочешь». Главное - ни в коем случае не давить.

К примеру, если родители интересуются какими-то определенными темами, то можно аккуратно подкладывать им соответствующие книги. Увлечение новым занятием должно быть активным, задействующим не только мозг, но и (или) руки. Кроссворды, чтение и обсуждение книг, создание мемуаров, се-

мейного древа, вязание детской одежды и салфеток, участие в некоем клубе, для собраний которого нужно готовить еду или делать что-то иное.

Имеет смысл идти в ногу со временем и познакомить пожилого человека с компьютером и Интернетом. Всемирная паутина в данном случае способна творить чудеса: открыть мировые библиотеки и кинематограф, помочь найти советы по любой сфере деятельности. И знакомиться удаленно проще, и найти себе компанию по интересам легче легкого. Для тех же пенсионеров, которые оторваны от своей семьи, это способ общаться чаще.

«Принято считать, что с возрастом человек должен набраться мудрости, терпимости. Наверное, разочарую, если скажу, что на деле это не так. Очень многое зависит от характера, способности адаптироваться к окружающему миру. Если по жизни он был легким, оптимистичным человеком, то таким он будет и в старости, может, даже лучше. А вот если смолоду привык брюзжать и быть всегда недовольным жизнью, то с возрастом все только усугубится», - объясняет Елена.

С последними, кстати, психологам работать сложно. Налицо парадокс: у таких пожилых людей очень высокая потребность в общении, однако сами они как закрытая на замок книга. Но специалисты знают свое дело и могут прийти на помощь в нужный момент: проведут индивидуальную работу или общие занятия с применением медитации, рисования, лепки.

«Я использую цвет и музыку. Также подойдут бумага или пластилин. Берем все что угодно, рисуем, лепим свое настроение. И чем больше человек создает, тем сильнее высвобождается негатив», - делится Елена.

А еще психологи советуют взрослым детям заранее начать готовить родителей к старости, заботиться о том, чтобы они как можно дольше оставались здоровыми, поощрять активный образ жизни, поддерживать их стимул жить и развиваться дальше. Любить стариков нужно мудро, не пытаясь стать для них кем-то вроде мамы или папы. Да, старость - это сложный возраст и серьезное испытание для любого человека. И сколько мы отдадим внимания, любви и заботы сегодня своим родителям, бабушкам и дедушкам, столько же и вернется к нам от наших детей и внуков.

■ **Евгения СОМОВА**