

## О гармонии, о родителях и о нас с вами

С детства мы все привыкаем к тому, что наши родители самостоятельные и вполне самодостаточные личности. Даже если у нас давно уже собственная семья и куча детей, родители всегда остаются родителями – самыми мудрыми, самыми добрыми, самыми умелыми. Ведь это так здорово, что есть люди, любящие нас такими, какие мы есть, всегда готовые выслушать, успокоить, дать дельный совет!

Но приходит время, и вы понимаете, что с ними что-то происходит. Ваши милые, жизнерадостные, общительные родители вдруг стали раздражительными, ворчливыми, чрезмерно подозрительными, они предъявляют вам претензии, не имеющие под собой никаких оснований. У вас проблемы в семье и на работе, вы приходите посоветоваться, но



вместо этого вынуждены слушать папины жалобы на соседей снизу, которые специально не закрывают входную дверь и мамин подробный пересказ всех перипетий жизни дона Педро и его родственников. Вы час пробегали по магазинам, чтобы купить любимую папину колбасу, но у неё «какой-то странный привкус», и вообще, продукты стали невкусными, газеты неинтересными, молодёжь невнимательной. Еще совсем недавно мама могла полдня простоять у плиты, вечером накормить «фирменными» пирогами всю семью и соседей, до блеска перемыть посуду и вычистить раковину. А теперь пироги подгорают, на чистой посуде – остатки моющего средства, в раковине – жирные разводы. Сначала вы стараетесь не заикливаться на этих изменениях, но их становится всё больше и больше, и наступает момент, когда не замечать их уже невозможно. Конфликты происходят всё чаще, и от них страдают обе стороны.

Как с горечью заметила одна моя пожилая пациентка: «Я стала мешать своим детям. Говорят, что я впала в детство. Пора уходить на Фудзияму». Не надо! Не надо никаких экстремальных действий: ни взбираться на Фудзияму, как это делали в древней Японии, ни бросаться в пропасть, как это было принято в Спарте. Попробуем понять, что происходит, и решить проблему другими способами. Выражение «впасть в детство» существует не зря. То, что называется в просторечии «старческим маразмом», а на медицинском языке «сенильной деменцией», приходит очень постепенно. И однажды для всех нас наступает время, когда стареющие мамы и папы из наших родителей превращаются в наших детей. Со всеми детскими и недетскими проблемами. Но вся беда в том, что со временем ребёнок становится все более сознательным и развитым, а при сенильной деменции

все происходит с точностью до наоборот. Идёт не прогресс, а регресс. Будьте готовы к этому и старайтесь не срываться на конфликт. А если уж сорвались, обязательно первым пойдите на мировую. Помните: теперь вы - родитель, и вы должны быть мудрее и терпеливее.

Чаще хвалите стариков, обязательно благодарите - им это нужно, как воздух. Многие можно просто пропускать мимо ушей. Дети же тоже частенько тараторят без умолку, что не мешает нам думать в это время о своих делах. Не удивляйтесь, если они говорят что-то неразумное, не пытайтесь отстоять истину. Дети верят в сказки - пусть и ваши родители тоже верят в свои. Разве это принципиально - доказать, что фасон вашего платья имеет право на существование? Или что сосед - не сотрудник спецслужб, а такой же пенсионер?

Чаще соглашайтесь. Это экономит массу вашей нервной энергии. Вы же не спрашиваете с пятилетнего ребенка, как со взрослого? И к родителям применяйте те же правила. В журнале Опры Уинфри, замечательной женщины, признанной Форбс самым влиятельным человеком 2010 года, однажды задались вопросом: почему пожилые люди так часто чувствуют себя растерянными, так часто раздражаются на своих детей и противятся любым переменам? Психологи предложили ряд советов по улучшению ситуации, среди которых были все виды психоанализа: и «семейные расстановки», и позитивное мышление, и пр. Результаты были разные, но, как ни странно, самые лучшие из них показали не психологические уловки, а вещи самые простые, понятные всем.

1. Как выяснилось, большинство ссор случается из-за того, что вы живёте своей жизнью, а для родителей в ней места с каждым годом все меньше. Это можно понять. Но попробуйте сами прожить один день с ощущением, что всё уже позади, что ваших ровесников почти не осталось, что дети под словом «моя семья» далеко не всегда имеют в виду и вас. И такие мысли не отпускают ни на день, ни на минуту. Ведь совсем не трудно позвонить раз в день и спросить: «Как дела?» А если раз в неделю попить вместе чайку - вы сможете сделать своих родителей почти счастливыми.

2. Есть такая расхожая фраза: «Родителей надо любить издалека». Конечно, трудно скандалить, если вы раз в неделю созваниваетесь и раз в месяц приезжаете в гости. А если живете на другом материке, то, вероятно, отношения с родителями близки к идеальным. А если нет? А если живёте рядом или в одной квартире? Чем больше будет между вами свободного пространства, тем лучше. Хотя бы потому, что причиной большинства ссор становится неудовлетворенность чужой жизнью. Вы не так живёте, у вас неправильный распорядок дня, плохо воспитываете детей и ленитесь по выходным. Ведь у родительского инстинкта нет срока годности, и сколько бы ни было вам лет, воспитывать вас никогда не поздно. А если ссора вот-вот вспыхнет, скажите что-нибудь обезоруживающее, вроде: "Я не допущу, чтобы мы сейчас поругались и стали чужими людьми". Проверено-помогает.

3. С возрастом у людей замедляется острота восприятия, скорость изучения чего-то нового, физиологические и эмоциональные процессы. Но зато пожилые люди обладают мудростью, которой нет у молодых. Именно поэтому универсальный способ серьёзно облегчить общение - почаще спрашивать совета. Да, вы, конечно, самостоятельны и лучше ориентируетесь в современной жизни. Но, во-первых, не зря же у многих народов мудрость старших почитается куда больше амбициозности младших, во-вторых, чужой опыт нередко помогает выйти из тупика куда быстрее, чем одна только ваша самостоятельность, в-третьих, просьба о совете еще не означает, что этому совету необходимо следовать. Зато привычка советоваться докажет родителям, что вы в них по-прежнему нуждаетесь.

4. Пожилые люди намного реже покидают дом и воспринимают его уже не как место отдыха перед новым рабочим днём. Дом - это их крепость, их мир, где старые резиновые сапоги и стопка пожелтевших листов календаря хранятся, как величайшая ценность. Не спешите выбрасывать этот «хлам»; потеря каждой безделушки может превратиться для ваших родителей в нешуточную трагедию. Лучше подарите им ещё один пушистый плед и новые меховые тапочки.

5. И главное. Не пытайтесь перевоспитать своих стареющих родителей - даже если такое желание появляется с завидной регулярностью. Принимайте их такими, какие они есть, со всеми их возрастными недостатками. На самом деле, им не так уж много и нужно! Просто погладьте по руке, обнимите, дайте почувствовать ваше тепло. Пока ещё есть такая возможность. Пока родители рядом...

И ещё один совет от доктора: побывайте в дрезденском музее гигиены. В одном из залов, посвящённом старению человека, можно на себе попробовать, каково это быть стариком. Не буду рассказывать КАК, просто испытайте сами, и пусть ваши дети тоже попробуют. Ведь когда-нибудь и вам придётся поменяться с ними ролями. Слушайте своего доктора. И будьте здоровы!

*доктор Шаевич*