

# Чи можна жити в гармонії зі своїм віком?



Рано чи пізно всі ми замислюємося про свій вік. І якщо в дитинстві та юності так цікаво відчувати себе на рік старшим, то вже зовсім скоро кожен наступний день народження стає приводом до депресивних настроїв. Жінки з тривогою розглядають у дзеркалі нові зморшки, чоловіки прислухаються до себе під час нічних утіх... І хочеться не просто зупинити час, а повернути його назад... А в атмосфері витає культ молодості: зірки шоу-бізнесу, актори, рекламні персонажі, політики та інші публічні люди – всі вони демонструють чудеса омолодження і в 50 мають набагато кращий вигляд, ніж у 30.

То що, прагнутимемо саме до цього? Почуватися не за віком молоджавими, обдурювати оточення, Господа Бога, а головне – самих себе? Житимемо і вмиратимемо молодими, незалежно від віку? Тепер для таких, які вічно молодяться, обманюють час, – з'явився спеціальний термін: амортали (від англ. immortal, тобто той, хто живе вічно, безсмертний).

Звісно, кожен вирішує для себе, як визначитися в часових рамках. Але важливо розуміти: загравання із власним віком – річ непроста, психологічно травматична й підлягає осмисленню.

Люди завжди були одержимі ідеєю спасіння, філософського каменю, еліксиру молодості, молодильних яблук, «бух у казан – і там зварився», ой, ні, зовсім навпаки – «...і такий він став пригожий, що ні в казці сказати, ні пером описати»! Чи варто говорити про те, що в добу торжества психології, психоаналітики, усіляких НЛП та інших маніпулятивних технологій тільки ледачий не зіграє полечку на найчутливіших струнах нашої душі? Адже це гроші, величезні гроші, – саме на

стурбованих вічною молодістю працює армія медиків, фармацевтів, виробників косметики та пластичних хірургів. Культ молодості в сучасному суспільстві став настільки агресивний, що право на старіння годилося б записати в Декларацію прав людини.

Уміння жити в гармонії зі своїм віком дозволяє дійти злагоди з собою, з оточенням, зі своєю епохою. На жаль, дуже просто загубитися в часі, заблукати у власному віці. Набагато складніше навчитися знаходити позитивні сторони в кожній порі свого життя.

### **Яка роль тобі до душі?**

Прийняття свого віку – це елемент світогляду, але водночас і своєрідний навик, багато в чому пов'язаний із умінням приймати свій новий статус – і віковий, і соціальний. Людина простує життям, піднімаючись зі сходинки на сходинку – дитина (учень), юнак або дівчина (студент, молодий фахівець), доросла людина (колега, чоловік, дружина, батько, мати), старий (пенсіонер, дідусь, бабуся)... Важливо критично й конструктивно сприймати моделі поведінки, вироблені суспільством для кожної пори нашого життя. У нашій країні, на жаль, надто помітний поділ людей на перший і другий сорт, культивування ідеї, що старі «своє віджили». Особливо боляче, якщо такі настрої відстежуються в лікарнях, на «швидкій допомозі», в аптеках. Причому нерідко «списують» із рахунків уже тих, чий вік лише наближається до 70. І водночас наше суспільство не пропонує й не заохочує конструктивних моделей старіння. Ейджизм (дискримінація за віком) буває не тільки в середовищі роботодавців, а й у державі загалом. Найгірше, що цей вид дискримінації поселився в нашій власній свідомості. Якщо окремі люди не люблять старих, якщо старість інколи викликає в них відразу й брідливість, – то як вони зможуть з часом полюбити себе такими – старими, некрасивими?

Але хто сказав, що людина похилого віку просто зобов'язана бути непривабливою, дряхлою, млявою, апатичною, опущеною? Є

всі підстави вважати, що багато в чому це наші «місцеві» проблеми. Серед іноземних туристів можна масово спостерігати підтягнутих, спортивного виду стареньких у кросівках, із наплічниками, сивих, зморшкуватих, але вони випромінюють оптимізм і радість життя. А ось у нас це швидше виняток, ніж правило.

Слід учитися активно протистояти негативним стереотипам. У рамках найпоширеніших архетипів легко можна знайти той позитивний образ людини похилого віку, який буде вам найбільш симпатичний та комфортний: королева-мати; мудрий патріарх; прикольна бабуся; малий підприємець; досвідчений турист; власниця острівця спокою та затишку; дідок «ого-го-го»; жилетка для друзів і рідних; просунута бабка; наставник і вчитель; мандрівниця; завсідник культурних заходів; чарівна дачниця; друг молоді; вічний мандрівник; майстриня; мудра порадиця; «академік»; елегантна дама у віці; бадьорий волонтер та ін. Знайдений стереотип можна заздалегідь зробити елементом далекосяжного життєвого планування й поступово підганяти під нього спосіб життя, хобі, коло спілкування і навіть деяку матеріальну базу.

### **У пошуках внутрішньої свободи**

Якщо усвідомлювати свій вік, свої можливості та найближчі перспективи, – чи означає це, що життя людини стане нуднішим, сумнішим, безнадійнішим? Аж ніяк. Просто в такому разі можна буде не марнувати сили на другорядне й минуле: так уже влаштований наш світ, що ми знаходимо щось, лише чимось жертвуючи. Підрахуйте той час, який багато хто витрачає на омолоджувальні процедури, нескінченні причепурювання, косметику, грим, посилену увагу до свого гардероба. Додайте той час, який іде на роздуми про свою зовнішність, пошуки потрібних засобів і способів виглядати молодшим... Ось і вийде, що, попри досить сумнівний результат, на гонитву за вічною молодістю йде значна частина нашого життя. Але ж цей час крадеться в заняття більш достойних, корисних, цікавих, важливих і для себе, і для оточення. І найчастіше – у

найближчих людей, які так прагнуть нашої уваги. Зрозуміло, що за собою потрібно стежити. Але все має бути в міру.

Важливо зрозуміти, що цілком можна жити, не втікаючи від свого віку, не ховаючись і не маскуючись. Жити у злагоді з собою – отож насамперед перебувати в гармонії зі своїм віком.

Вирішуючи для себе будь-які світоглядні питання, завжди корисно замислитися: а як це було від початку задумано – природою, вищим розумом, Богом? І коли вже призначено нам жити, старіючи, змінюючись із роками зовні й внутрішньо, – може, так і треба? Не переживати, не пускатися в обман, не витрачати зайві сили, не смітити грішми? Просто жити, приймаючи й поважаючи свій вік? І переносити цю повагу на інших – таких самих старіючих. Не шукати вічну молодість ні в собі, ні в інших, не зраджувати своїх коханих у пошуках молодших... І, може, саме тоді нагородою нам буде дуже ідилічна й зворушлива картинка – пара сивих достойних людей, які багато років рука в руці старіли й померли в один день?..

Людину, котра не заплющує очей на власні вікові зміни, можна порівняти зі спортсменом, який виходить на бігову доріжку завдовжки як життя. У нього є можливість спрогнозувати в найближчому та віддаленому майбутньому свої можливості, розставити пріоритети, розрахувати сили, вчасно прийняти допомогу «товаришів по команді» і зрештою показати на фініші чудовий результат.

Переоцінка цінностей, яка відбувається в наш «перехідний» – від молодості до старості – період, дозволить вчасно зупинитися в гонитві за кар'єрою й матеріальними благами; дати дорогу молодим; передати справу; знайти достойних учнів; стати хорошою бабусею чи дідусем; встигти насолодитися мандрями (не важливо, далекими чи близькими); вдосталь наспілкуватися з природою; прочитати чи написати, нарешті, давно задумане; подумати про душу...

Щоб жити у злагоді з самим собою, спочатку слід звикнути не

приховувати свій справжній вік; не уникати ровесників; дозволити маленьким дітям бути маленькими, а великим – великими; дати право на старіння спочатку своїм батькам, а потім і собі. Це велике щастя – не прикидатися, не брехати ні іншим, ні собі. Бути собою, насолоджуватися кожним періодом свого віку й тим неповторним відчуттям внутрішньої свободи, якого ніхто не може подарувати й ніхто не може відібрати. А ще – просто жити, любити життя, людей і, головне, себе – такими, якими ми були колись і стали тепер, і будемо зовсім скоро – у будь-якому віці і в старості теж...

### **То скільки ж вам років?**

Уміння жити в злагоді зі своїм віком особливо актуальне для жінок: їм набагато складніше протистояти стереотипам, які міцно вкоренилися в суспільній свідомості. Уже в самому визначенні – «прекрасна стать» – закладено думку про те, що зовнішність для жінки найважливіша.

Культ молодості та краси займає в нашому житті настільки значиме місце, що людство стало відчувати потребу в його осмисленні. Останнім часом навіть створено нову наукову дисципліну – «атрактологія» (від англ. attraction – привабливість) яка об'єднує зусилля психологів, соціологів і біологів із вивчення впливу зовнішньої краси на наше життя. А в соціальній психології, за аналогією з «расизмом» або «сексизмом», з'явився термін «б'ютизм» (від англ. beauty – краса), який означає віддання соціумом переваги привабливим людям і дискримінацію тих, хто такими не є.

На рівні обивательської свідомості, значною мірою сформованої представниками «індустрії краси», проводиться знак рівності між молодістю, красою й привабливістю. Більшість жінок перебуває під гіпнозом цих стереотипів, що фатальним чином впливає на їхнє життя. Тому й супроводжують наших дівчат-жінок-бабусь перманентні психологічні кризи, пов'язані з дозріванням, дорослішанням і старінням: драматичне підліткове усвідомлення міри своєї привабливості, криза середнього віку,

стресогенні періоди клімаксу та виходу на пенсію... І замість того, щоб звернутися до психолога, багато дам шукають «порятунок» в активному використанні гриму, лягають під ніж пластичного хірурга, будь-якими способами приховують свій вік...

### **Що ми здобуваємо і що втрачаємо?**

Важливо розуміти, що втеча від свого віку серйозно впливає на стосунки з оточенням. Доходить до того, що літня особа починає цуратися значимих для себе людей. Часто буває, наприклад, що жінка, яка молодиться, уникає появи на людях зі своїми дітьми, бо їхній вік неминуче видасть її власний. Приховує від друзів своїх батьків, бо ті можуть «бовкнути» щось, що допоможе «вчислити» її справжній вік. І чоловіки, і жінки нерідко соромляться своїх старіючих половинок – саме тоді, коли самі виглядають набагато молодшими. У сфері публічного життя це настільки поширено, що приємний подив викликають ті з публічних людей, котрі не просто прожили солідний час зі своїми дружинами чи чоловіками, а й відкрито, спокійно, з гідністю демонструють їхній натуральний вік, природні зморшки чи надлишкову вагу.

Людина, котра молодиться, приховує свій вік, перебуває в постійній напрузі, що неминуче впливає на стиль відносин, робить їх нещирими і фальшивими. Не можна, наприклад, невимушено поринати у спогади, мимохідь згадати про події, свідком яких довелося бути. Інакше можна отримати цілком прогнозовану реакцію оточуючих: «Ах, ви й це пам'ятаєте? То скільки ж вам років?»

### **Біла ворона чи просто сива?**

У західних країнах можна відстежити певні тенденції, які свідчать про те, що в моду входить сиве волосся. Слід зазначити, що чоловіки елегантно сивіли й раніше, а ось жінки стали собі це дозволяти тільки нині. І ось тепер літні стильні дами хизуються своєю сивиною, а зовсім молоді й навіть юні фарбуються в «сиву» фарбу, хоча й ризикують видаватися білою

вороною. Одним ця мода здається дикуватою, іншим – «прикольною», більшість вважає, що вона не приживеться, але, в кожному разі, це корисно, тому що допомагає перестати асоціювати сивину виключно зі старінням і певною недоглянутістю. Останнім часом можна спостерігати досить багато відверто сивуватих дам серед політиків і громадських діячів різних країн – їх іміджмейкери, вочевидь, підказали, що природне старіння створює в потенційних виборців особливу довіру. А ось усілякого роду мудрування зі штучним омолодженням, навпаки, створюють передумови до підсвідомого сприйняття політика як нещирого, фальшивого, «несправжнього», тобто такого, якому не можна довіряти.

### **«Ти вже дорослий...» – «Ти ще маленький...»**

Те, що наші жінки ніяк не навчаться жити в гармонії зі своїм віком, має серйозні наслідки для майбутніх поколінь. Людина, котра не вирішила власної «фатальної» психологічної проблеми, передає її «у спадок» своїм нащадкам. І не тільки на підсвідомому рівні, а й на поведінковому.

Саме батьки можуть привчити дитину адекватно сприймати свій вік, тобто ідентифікувати, усвідомлювати, відчувати себе в реальному часі. Адже відсутність звички приймати себе більш дорослим згодом може завадити прийняти себе постарілим.

Найчастіше саме жінки вносять сум'яття у свідомість дітей і дезорієнтують їх у часі, вводять в оману щодо свого віку. Дитина ще зовсім мала, а мами та бабусі вже нарядили хлопчика у фрак з метеликом, а дівчинку – у бальне плаття. А ще завили маляті локони, прикрасили сережками та іншими атрибутами «дорослості», заохочують виступ зі сцени у вульгарній і далеко не дитячій манері. Тим часом тати, які «наскоками» прориваються до справи виховання, схильні спонукати своїх дітей до того або іншого «дорослого» уміння й заняття під рубрикою «ти вже дорослий, тобі час...» Інколи це відбувається під супровід зведеного оркестру із вересків мами й бабусь: «Він ще маленький!» Відтак дитина буває остаточно

спантеличеною, вона не розуміє, наскільки мала і що їй уже належить знати й уміти. А коли взяти до уваги, що реальне дорослішання накладає нові обов'язки, як правило поєднані з відповідальністю та працею, то малюк досить скоро починає розуміти, що дорослішати зовсім «не вигідне».

Не надто корисними можуть бути й «перегини на місцях» із раннім розвитком. Форсування інтелектуального розвитку малюка нерідко шкодить дозріванню емоційно-вольової сфери. Особи, котрі не нагналися в дитинстві, котрі так і не дозріли, все своє життя дограють уже в дорослі «іграшки», а інколи взагалі «програють» своє життя. Отож, хоч як це парадоксально, спроби штучно «подорослішати» свою дитину призводять до протилежного результату.

Та ось настає перехідний вік, коли підлітки вже самі хочуть приміряти на себе доросле життя. Але якщо в дитинстві батьки частенько квапили час, то саме тепер, коли підліток реально дорослішає, вони в паніці намагаються утримати його в дитинстві. Їм незручно, неприємно, тривожно приймати реальний вік своєї дитини, страшно відпускати її в доросле життя. А так же важливо вчасно відпустити своїх дітей, даючи свободу, коли вони цього просять, і захист, коли він їм потрібен.

Хай там як, але будь-які «ігри» з віком своїх дітей можуть дуже згубним чином позначитися на їхніх долях.

### **Принцеса, королева, королева-мати...**

Що цікаво, сучасні технології полегшують адекватне сприйняття свого віку. Сьогодні заведено трохи іронічно говорити про дам, які годинами «сидять» в «Однокласниках» та інших соціальних мережах. Проте спілкування з друзями дитинства, однокласниками й однокурсниками дуже й дуже сприяє тому, щоб позиціювати себе в часі й при цьому відчувати плече своєрідної «групи підтримки», не відчувати самотності, дискримінації за віковою ознакою, мати можливість обговорювати проблеми (психологічні зокрема), властиві певній віковій групі.



Для того, щоб на все життя подружитися зі своїм віком, інколи досить просто вчасно замислитися: зважити, що ви втрачаєте, а що здобуваєте в боротьбі за зовнішню молодість; подумати, як позначається боротьба зі зморшками та нескінченний «інтим» із дзеркалом на найближчих і найрідніших людях... А найкраще – брати приклад із тих театральних акторок, які, природно старіючи, поступово змінюють амплу й, піднімаючись сходинками життя та артистичної майстерності, грають послідовно принцесу, королеву, а потім і королеву-матір...

---

## Жінки - невидимки

**Автор: Марія КИРИЛЕНКО**

...Що ж до України, то, мабуть, найбільше мене вразили дані про депресію у жінок похилого віку... В українських жінок... із віком крива депресій різко піднімається.

Евелін Бромет, професор психіатрії

Я згадала про ці дані, читаючи статтю Світлани Сененко «Про жінок похилого віку в Америці і старість узагалі» («ДТ», 16–22 вересня 2006 року). Авторка лише мимохідь згадала про «суворі умови», в яких живуть наші співвітчизниці. У мене є можливість поділитися деякими спостереженнями з цього приводу з досвіду спілкування з жінками похилого віку невеличкого містечка, в якому я живу, і клієнтками психологічного центру, в якому працюю.

Жінки за сорок, під п'ятдесят, старші п'ятдесяти... Це можуть бути пещені елегантні дами або солідні матрони, котрі розпливлися від «української» дієти (картопля та макарони), і навіть «бабці з кравчучками», яким, коли придивитися, ледь за сорок... Зовсім різні – ті, що молодяться, або які давно махнули на себе рукою, – саме вони становлять те тло, на якому

вирізняються довгенькі ніжки і гарненькі (уже своєю юністю) обличчя молоденьких дівчаток. Настає момент, і жінка раптом розуміє, як то воно – бути невидимкою: чоловічі погляди ковзають, не затримуючись, а часом то й зовсім – «крізь» тебе... І навіть ті дами, які все життя самостверджувалися за інтелектуальною ознакою, раптом із гіркотою усвідомлюють, що чоловікам значно цікавіше полемізувати з молодими й ефектними... І найтрагічніше, що все це ненадовго, це – назавжди: адже що старшими стають однолітки, то молодша їм потрібна «натура», щоб коли не збудитися, то бодай захопитися.

А що вдома? Виросли діти, у котрих саме в розпалі влаштування особистого життя, навчання, пошуку роботи. Вони теж не дуже помічають маму – встигнемо, адже вона завжди була і «завжди буде». І не вщухає нескінченний біль за їхнє майбутнє, гнітить тягар їхньої невлаштованості і неприкаяності. А ще – чоловік, котрий за будь-яких розкладів давно відвик від ролі галантного кавалера. Він із бентежним здивуванням реагує на спроби дружини домогтися від нього якихось особливих слів і знаків уваги на підтвердження того, що він її «бачить» і що вона все ще гарна, кохана, бажана...

І клімакс, нездужання, перепади настрою, зайві кілограми, дедалі нові зморшки... До лікаря звертатися марно: на ліки й зарплати не вистачить. І немає вже сил звести кінці з кінцями, викручуватися, позичати, віддавати і знову позичати... І при цьому вмовляти себе: «Соромно хотіти щось для себе – віджила... дітям би допомогти...» І немає можливості потішити себе якоюсь нікчемною дрібничкою, купленою «просто так». І робота через силу... І не згадаєш, коли востаннє сміялася: губи давно відвикли навіть усміхатися – і приводу немає, і зуби такі, що не покажеш. І не згадати, яка погода надворі: над головою завжди лише чорне небо... І така манлива думка про самогубство: адже це так спокусливо – не страждати...

Буває, звісно, інакше – але чи краще? Чоловік п'є або зраджує... А може, його немає взагалі чи вже немає... І не зрозуміти, коли біль гостріший – чи коли не було його зовсім, чи пішов до

іншої, чи на той світ... Та й із дітьми так само – хто порівняє, що гірше: коли їх просто немає чи коли забули, відмовляють у теплі та турботі...

І за будь-яких розкладів постійний страх самоти, немочі, страх хвороби, страх стати тягарем для рідних, страх можливої операції як фінансової катастрофи для всієї родини. А ще – «мрії» про пенсію всього лише як про жалюгідну можливість отримати своєрідну добавку до злиденної зарплати, розмір якої не прийнято озвучувати навіть у передвиборний період... А потім страх, що «виженуть на пенсію». І тяжко прийняти себе іншою – старіючою, негарною. І кожна ознака в'янення – як постійне нагадування, що вмирати все ж таки доведеться...

Може, саме таким є обличчя депресії старіючої української жінки?..

Справа порятунку потопаячих...

Так уже склалося, що в нашому суспільстві частіше за все кожен рятує себе сам. Або не рятує. Або, бажаючи врятуватися, топить себе ще глибше. Та й хто допоможе? Психологи в Україні – дуже «екзотичні» фахівці, які живуть переважно у великих містах. І якщо судити з серіалів, вони тільки й можуть, що, ні сіло ні впало, поставити запитання: «Ви хочете про це поговорити?», після чого за кадром лунає гомеричний регіт. А психіатри – це й зовсім страшні розбійники, здатні «поставити діагноз» чи навіть «запроторити до психушки».

Тому ми вже якимось самі – як зуміємо, як вийде... Для початку спробуємо не бути «невидимками». І оскільки фінансові можливості не дозволяють українкам масово кинутися до пластичних хірургів, то є стратегія дешевша: нестандартний колір волосся, дуже яскравий «бойовий» макіяж, екстравагантне вбрання в молодіжному стилі – і результат досягнутий: «очей не відвести», іноді навіть обертаються, іноді, щоправда, чомусь крютять пальцем біля скроні.

Але залишається запитання: чим настільки заповнити своє життя,

щоб у ньому не було місця занепадницьким настроям? Кожна по-своєму втікає від неприємних думок, від необхідності змінювати щось у собі. Сховатися можна в господарські турботи – у закупівлю продуктів, приготування, поїдання, заготівлю на зиму... Допоможе і манія чистоти, коли з ранку до вечора все шкребеться, чиститься, переться. У цьому разі не допоможуть ні пральні машини, ні інші пристосування, покликані полегшити побут і визволити час для продуктивнішого його використання. Виключається і допомога інших членів родини: «Я зроблю швидше, краще тощо». Ще можна жити в стані перманентного ремонту, а мешканкам приватного сектора слід заходитися щось перебудовувати – теж чудові ліки від лихих думок на довгі роки.

Городи та дачі, що були елементом виживання на світанку незалежності України, поступово втрачають своє економічне значення, але чи багато людей посадили на картопляному полі вишневий сад, а перед дачним будиночком облаштували галявину в англійському стилі? Для більшості жінок дача залишається елементом самокатування і тієї гонитви, яка виключає час, щоб осмислити минуле, задуматися про майбутнє. Почастішали навіть випадки «дачної смерті», коли жінки похилого віку гинуть під палючим сонцем просто на городі чи грядці.

Релігія? Але віра в Бога буває різною. У ній теж можна сховатися від усього навколишнього світу. Добре, якщо віра для людини не притулок, а шлях. Шлях до людей, а не від людей. Шлях самовдосконалення, мудрішання, прийняття світлої смиренності, котра стосується всього, – і наближення кінця свого земного шляху теж... Однак саме жінки схильні зациклюватися на ритуальному складникові віри, і в багатьох відвіданні церкви перетворюється на один з рутинних заходів у галопі по життю, а дотримання постів або випікання пасок чудово вписується в звичну метушню з приводу приготування їжі... Шкідливі звички як спосіб утекти від реальності

Життя наше настільки позбавлене стабільності, а багато в чому й безрадісне, що жінки, «не відстаючи» від чоловіків,

ховаються від нього в шкідливих звичках. Найпоширеніші – це обжерливість, куріння та зловживання спиртним. Дуже символічно виглядають у місцях розпивання відомих напоїв опасисті дами з сигаретою і кухлем пива. Особливо насторожує зростання числа жінок-курців. Ще зовсім недавно такому явищу були притаманні певні крайнощі – з цигаркою можна було побачити або стильних старіючих дам з елітарних кіл, або геть пропавших алкоголічок. Зараз же просто на вулиці можна зустріти жінок-курців, які належать до різних соціальних прошарків. А що там ще чекає на нас уже в найближчому майбутньому? Медперсонал стаціонарних відділень неонатології та раннього дитинства в справжній паніці – молоді мами, які годують груддю, більше часу віддають курінню, ніж догляду за своїми малюками.

Дуже поширеним є жіноче пияцтво разом із чоловіком під гаслом «краще вдома на очах, аніж невідомо де і з ким». Багато хто так потихеньку і співається, складаючи компанію своєму чоловікові, а подеколи й женучи для домашнього споживання самогоночку. Як наслідок – жінки співаються значно швидше за чоловіків. Буває, що чоловіки в паніці навіть кидають пити, але дружину врятувати їм уже не вдається.

До новомодних залежностей можна віднести телесеріали: втеча в чуже життя, чужі проблеми, якими можна витіснити у своїй свідомості власні і яких при цьому не треба вирішувати.

Однак давайте замислимося – а якби раптом жінка, вийшовши на пенсію, вирішила розумно структурувати свій вільний час? Які перед нею відкриються в цьому плані можливості? Можна констатувати, що в нашому суспільстві слабо розвинена культура дозвілля. Хіба ж не засмучує до глибини душі надто убогий з погляду змістовності сервіс щодо заповнення вільного часу. Та й орієнтований він переважно на молодих людей зі статком. Може, досить нарікати, що Україна, мовляв, безнадійно відстала від цивілізованих країн? У нашої країни є унікальна можливість не робити помилок і не йти хибним шляхом – досить лише проаналізувати, у якій із розвинених країн краще вирішується та чи інша соціальна проблема. Може, культура

дозвілля найкраще розвинена, приміром, у Японії? А нам тільки й залишається, що переймати «передовий досвід» з розвитку місць відпочинку, відкриття всіляких клубів, гуртків за інтересами, курсів тощо.

Громадська робота, жіночі клуби, волонтерська діяльність...

Така діяльність передбачає, що жінка починає займатися справами, не пов'язаними безпосередньо з інтересами родини. Але далеко не всі чоловіки готові визнати право жінки на дозвілля поза домом. А деякі жінки вибираються «в люди» ледь не потайки від своїх чоловіків-ревнивців. Але практика показує – якщо для неї це по-справжньому має значення, то нехай і не відразу, але все ж таки вдасться відвоювати право на особисте життя й саморозвиток.

На жаль, час, проведений жінкою поза домом (не для заробляння грошей!), розцінюється як украдений у родини не лише рідними та близькими, а часто й нею самою. Дами, які «вирвалися» на якийсь захід, напружені, сидять як на голках, увесь час позирають на годинник, заледве можуть сконцентруватися на темі розмови. І хоч як це парадоксально, але поводяться таким чином і ті з них, яким уже нема куди поспішати. Одна 60-річна пенсіонерка скаржилася, що, навіть коли вона вдома сама, все одно не може прилягти відпочити – їй увесь час здається, що от-от заїде свекруха, котрої вже років з двадцять як немає в живих...

У нас ще досить сильні стереотипи, що жінці взагалі «не годиться» мати дозвілля. Є час – зроби уроки з дитиною, сплети чоловікові светр, а потім – швиденько у крамницю, ще раз протри пилку, пробіжися вже прополотими грядками... Навіть горезвісні серіали не сприяють хоч якомусь перепочинку: телевізор – на кухню! І жінки вже планують, що вони робитимуть «під серіал», а що в перервах на рекламу. А вже бабусь, котрі живуть «для себе», засуджують не лише діти, невістки, зяті й свати, а й сусіди, колеги та подруги... Щоб ризикнути «зайнятися собою», жінці похилого віку потрібно мати мужність лева,

товстошкірість бегемота й незворушність сфінкса – інакше заклують.

Не менш згубні й деякі інші стереотипи, якими «інфіковані» представниці старшого покоління. Ті, чия молодість припала на радянські часи, вирізняються дуже специфічним ставленням до тих, кого раніше називали «суспільницями». Це визначення стосувалося жінок, які пропадали на нескінченних зборах і засіданнях, приходили пізно додому, не піклувалися про родину, а згодом починали зраджувати чоловіка. Припускався і підваріант: жінка недостатньо приваблива, щоб улаштувати особисте життя, і тому компенсує свою ваду удаваною значущістю. Так ставилися переважно до жінок, які були членами формальних радянських громадських організацій. А що ж до небагатьох справжніх організацій радянських часів, то вони найчастіше мали протестний характер, членство в них неминуче призводило до переслідування з боку КДБ, а то й до арешту. Таким чином, маємо досить складний психологічний коктейль: з одного боку, займатися суспільною роботою соромно, з іншого – небезпечно.

Згадані стереотипи дуже живучі, і значною мірою перешкоджають і розвиткові громадянського суспільства в Україні, і побудові інфраструктури цивілізованого змістовного дозвілля. Однак це не фатальна річ. Напевно, багато хто спостерігав, як з'являється новий номер маршрутного таксі: спочатку машини їздять напівпорожні... Минає якийсь час – жодного вільного місця. Не лише попит породжує пропозицію, а й навпаки: розрекламована пропозиція стимулює попит. А хто влаштовуватиме клуби для жінок похилого віку? Хто підтримає їхнє прагнення об'єднатися в громадську організацію?

Однак достеменно відомо: в тому самому віці, у тій самій країні, за однакових доходів і можливостей одна жінка впаде в депресію, а інша не втратить оптимізму і світлого погляду в майбутнє. Адже й у поважному віці можна віднайти свою принадність, пізнавши п'янке відчуття внутрішньої свободи, тобто не думати щомиті про те, як виглядаєш; вдягатися за

погодю, а не за сезоном; віддавати перевагу зручному комфортному одягу; жити в гармонії з собою, своїми недоліками, нездужаннями; із щемкою радістю сприймати красу навколишнього світу; передчувати й смакувати новий виток самореалізації – в онуках, у новій справі, захопленні, колі спілкування... І, нарешті, – навчитися любити людей і насолоджуватися тим, що вони раді зустрічі з вами... І не шкодувати за тим, чого немає, а радіти тому, що є. І згадувати не про погане, а про хороше, і нескінченно дякувати Богу – за те, що це було у вашому житті... Але шлях до такого стану душі зовсім непростий.

І поруч із нами живуть старіючі жінки-невидимки, котрі потребують нашої допомоги. Але для початку їх необхідно просто побачити – і кожному з нас, і суспільству в цілому, і державі...

---

## **Щоб вечір життя був ясним**

**Автор: Марія КИРИЛЕНКО**

Побудова щасливої гармонійної сім'ї неможлива без здорових стосунків між поколіннями. На жаль, саме проблеми з людьми похилого віку нерідко призводять до нестабільності, конфліктів і навіть розпаду сім'ї. Це можуть бути бабусі/прабабусі, дідусі/прадідусі, теща/свекруха, тесті/свекри, інші родичі, які живуть у сім'ї, і навіть один із подружжя, який або старший за віком, або такий, що раніше постарішав. Та, звичайно, насамперед йдеться про наших мам і тат, які постаріли. У деяких сім'ях можна спостерігати нехорошу «наступність», коли проблеми у стосунках між поколіннями «передаються в спадщину».

### **«Молоді» старі**

Вік – поняття відносне. Нерідко доводиться спостерігати людей,



які відразу постарішали, стали «погаслими» та апатичними, а поруч – тих, хто набагато старший за календарем, але залишився бадьорим, не втратив інтересу до життя, оптимістично налаштований. У чому тут секрет?

Напевно, на багато запитань могли б дати відповідь наші геронтологи, ми ж розглянемо суто психологічний аспект проблеми. Адже, щоб якомога довше почуватися молодим, важливий не тільки спосіб життя, а й образ мислення. З розповідей про довгожителів ми часто дізнаємося, як людина харчується, чи багато буває на свіжому повітрі, чи має шкідливі звички. І набагато рідше – чим сповнена її душа, в чому шукає розраду, з чого радіє та чим засмучується; як ставиться до життя, людей, природи, Бога...

Є серед нас люди, які непідвладні часу! І найменше це пов'язане з кількістю зморщок на обличчі та загальному фізичному стані. Їхня «вічна молодість» виявляється у невгасаючому інтересі до життя, у відсутності егоїзму, в умінні нести світло в душі та дарувати радість оточуючим. У спілкуванні з такими людьми є тільки одна «складність» – це бути гідними їх і постійно, щодня, кожної години навчатися тієї вищої мудрості та духовності, що скоряє час. Адже якщо нам вдасться зрозуміти секрет цих «молодих» старих, на нас теж може очікувати ясний вечір життя, світ у душі та подяка близьких...

Ніде правди діти, існує й інший «мотор довголіття» – негативна енергія, яка підживлює людину, сповнену нетерпимості, злоби, почуття помсти (саме про таких можуть сказати «стара відьма» або «старий чорт»). Одержимість ідеєю (не завжди благородною), наявність мети (не завжди гідної) додає сил. І в цьому разі в оточуючих інша турбота: не резонувати, не відгукуватися і не втягуватися – у скандали, з'ясування стосунків, виправдування. Навчитися вибудовувати захист проти дріб'язковості, склочництва, войовничої обивательщини, істеричної соціальної активності... Та і перший, і другий випадок – це все-таки крайнощі. Набагато частіше нам

доводиться мати справу зі «звичайними» старими – у чомусь гарними, у чомусь поганими, з їх неміччю, хворобами, незворотними віковими змінами. Це дуже непросто. Як, утім, і все, що стосується сімейного життя.

### **Що приховується за нашим роздратуванням?**

Головний ворог спілкування з людьми набагато старшими від нас за віком – роздратування. Це почуття неоднозначне й викликається різними, іноді взаємовиключними, причинами. Провокувати роздратування може, приміром, життя в різних темпах. У старих плін життя сповільнюється відповідно до їхнього стану та можливостей – вони повільніше ходять, осмислюють, приймають рішення... Все це може виводити із себе молоду людину, яка і любить, і співчуває, і спілкується на бігу. Роздратовувати можуть «старомодні» звички, мислення, властиве іншій епосі, світоглядні розбіжності й просто різні погляди на життя.

Проте роздратування – це ще й пригнічений страх втратити найдорожчих людей, острах усвідомлення невблаганності часу, неминучості розставання. Нам страшно думати про їхню смерть ще й тому, що тоді доведеться думати про свою. А ще ми просто не хочемо розставатися з ними – такими, якими вони були раніше, не хочемо прийняти їх нову, не завжди приємну, якість. Не будучи в силах змиритися з суворими законами буття, ми сердимось на наших старих, щоб не потонути в почутті страху та занепокоєння за них. Адже доведеться зізнатися собі, що річ зовсім не в них, а в нас, у нашій неготовності прийняти нову реальність, у нашому небажанні перебудувувати свою свідомість, а іноді й спосіб життя відповідно до нових обставин.

### **Зі старими не воюють...**

Дуже важко тим, у кого й у молоді роки стосунки з батьками (або кимось із них) були далекі від ідеальних. Із часом накопичені за життя образи не відпускають, примножуються, загострюються. Слід усвідомити, що з'ясування стосунків зі

старою людиною не тільки марне й безглузде, а і грішне: лежачого не б'ють. Вибачити, забути, зосередитися на почутті обов'язку – єдиний шлях порядної людини, незалежно від того, у чому були винні тато чи мама. Зі старими не воюють. Зі старими батьками тим паче. Бажання в чомусь переконати батька чи мати, щось їм довести, домогтися слів поваги та визнання іноді переслідує людину все життя. Це типові психологічні проблеми, витoki яких таяться в дитинстві чи отрочстві. Проте слід зупинитися. Іноді це майже за межею людських можливостей, та іншого виходу немає.

Зі старими набагато легше ладнати тим, у кого є свої діти, хто зумів їх добре виховати й вибудувати з ними добрі стосунки. Стиль спілкування з дітьми та старими багато в чому схожий. Узнявши за основу цю тезу і трохи поміркувавши, практично кожний спроможний виробити правильну тактику поведінки стосовно близького, який перебуває на порозі старості. І все-таки зупинімося на деяких ключових моментах.

## **Любов**

Вік невблаганно змінює людину. Необоротні процеси нерідко позбавляють її рухливості, світлого розуму, гумору; призводять до старечого егоїзму та егоцентризму, скнарості, душевної черствості... При цьому достоїнства стають майже непомітними, а недоліки виявляються і згодом лише збільшуються. Незграбні рухи, незрозумілі вчинки та судження – невже це може не дратувати? Може. Понад те, це може здаватися зворушливим і навіть милим – усе залежить від того, які почуття ми актуалізуємо у собі стосовно близької нам людини. Цілком реально навчитися відчувати до старих людей почуття, подібні до тих, які ми відчуваємо до маленьких дітей. Ми ж не ображаємося на дитину, яка вдарила нас, і не віримо, коли вона каже: «Я тебе ненавиджу».

Усім нам потрібно почуватися любимими. Та дві особливо уразливі категорії – діти і старі – потребують цього в сто разів більше. Підвищена доза любові живить їх, лікує, надає

сил радіти життю... Звичайно, дітей любити простіше. Як мінімум ми відчуваємо любов-інстинкт – найпримітивніше почуття, що вимагає найменшої роботи душі. А от стосовно старих це почуття може бути лише зрілим і одухотвореним: любов-подяка, любов-повага, любов-прощення, любов-обов'язок. Та у жодному разі не сам тільки обов'язок без домішки любові. Адже тоді стара людина протестуватиме доступними їй способами точно так само, як бунтують підлітки тих батьків, які добре їх забезпечують, але обділяють увагою і теплом. Багато хто ремствує щодо старих батьків: «Продуктами забезпечую, гроші даю, по лікарях воджу – чого їй (йому) не вистачає?» Відповідь проста до болю – виявів вашої любові.

Багато років ми звикли особливо не напружуватися у вираженні теплих почуттів до наших мам і тат, які старіють. Навпаки – ми чекали й жадали уваги від них. Проте настає час, і слід усвідомити: час більше віддавати, ніж брати. У міру старіння наших близьких від нас вимагатиметься дедалі більше терпіння, толерантності, поблажливості, великодушності та, звичайно, любові.

Проте любов нематеріальна, як будь-яке почуття. Її слід матеріалізувати в дотиках, поцілунках, погладжуванні. А ще – у знаках уваги, невеличких, але цінних для конкретної людини подарунках. Неважко простежити, що саме піднімає старим настрій: свіжі газети та обговорення політичних подій; книжки певної тематики; улюблене печиво до чаю; кімнатні рослини; щось із посуду; садовий інвентар; рибальська снасть... Та, звичайно, все це не замінить щирих теплих слів, які бувають дійовішими за найсильніші ліки та ціннішими за найдорожчі подарунки.

## **Повага**

Безумовно, ми маємо шанобливо ставитися абсолютно до всіх, із ким нам доводиться спілкуватися. І зрозуміло, що цей універсальний принцип рівною мірою справедливий і стосовно старих. Та, на жаль, не всі його дотримуються. Хто знає, може,

тому, що хтось із нас, будучи дитиною, повсякчас чув: «Помовч... Не заважай... Ти однаково не зрозумієш... Не крутись під ногами... Ступай спати... Не вередуй... Не вигадуй... Скільки можна скиглити... Ну то й що, що я обіцяв(ла)... Якби не ти, я б міг (могла)...» Та ось минули роки, і тепер уже черга старих батьків чути практично те саме, хіба що іншими словами. Ми не даремно говоримо про стосунки між поколіннями. Якщо людина часто була принижена в дитинстві та юності, цілком ймовірно, що так само вона згодом ставитиметься до своїх літніх батьків. І, найшвидше, це буде не свідомо «помста», а просто засвоєний у дитинстві стереотип. А якщо дитині доводилося спостерігати, як тато чи мама без поваги поводитися з бабусею чи дідусем, то можна з упевненістю прогнозувати такі самі нездорові стосунки між поколіннями й надалі. Тому ставтеся до своїх дітей так, як вам хотілося б, щоб вони ставилися до вас, коли ви зостаритеся.

Нерідко черстве ставлення до старих – це наслідок егоїстичності та розпеченості дітей. Тому навчайте своїх дітей піклуватися про вас уже тоді, коли вони ще малі, а ви молоді та сповнені енергії. Нехай дитина вчиться доглядати за вами і втішати вас, коли ви хворі, втомилися або в пригніченому настрої. Всі ці звички дуже знадобляться, коли ви будете в солідному віці. Дітей також слід прилучати до догляду й турботи про бабусю чи дідуся. При цьому варто виробляти в них розуміння, що старі люди мають деякі особливості, з якими слід рахуватися.

Повагу, як і любов, треба вміти виявляти. Постарайтеся, щоб ваша поведінка була ввічливою, не припускайте зневажливих висловлень. Для людей похилого віку особливо важливо, щоб із ними рахувалися. Тому слід якнайчастіше запитувати їхню думку і просити в них поради. Цим ми даємо зрозуміти, що покладаємося на їхні знання та життєвий досвід. Та не перетворюйте це в гру чи формальність. Просто визначте сферу, в якій стара людина найбільш компетентна, щоб із чистою душею дотримуватися її рекомендацій.

## Турбота

За законами моралі діти мають доглядати стареньких батьків. Адже ті дали їм життя, виходжували, годували та вдягали, витрачали здоров'я, душевні сили, йшли на певні жертви. І хоч би скільки діти з часом віддавали своїм батькам турботи, уваги та коштів, однаково вони залишаються в неоплатному боргу.

Проте й у турботі слід знати міру. І для дітей, і для старих дуже небезпечна гіперопіка. І якщо дитину вона стримує в розвитку та дозріванні, то людину похилого віку може призвести до штучної інвалідизації. Дуже важливо підтримувати розумну ініціативу, схвалювати активність літньої людини, заохочувати її зусилля з самообслуговування. Проте навантаження мають бути адекватними віку та стану, а ставлення до старих (як і до дітей) має вибудовуватися з урахуванням їх інтелектуального, емоційного та фізіологічного стану в конкретний період їхнього життя. Якщо у стосунках із дітьми важливо постійно відстежувати готовність дитини до освоєння дедалі нових умінь і навичок, то стосовно старих слід контролювати ситуацію з погляду можливостей, які звужуються.

Якщо сил у старого вже небагато, допоможіть йому організувати своє життя і встановити раціональний і зручний розпорядок дня, бажано з певними годинами денного відпочинку, прогулянкою на свіжому повітрі, улюбленими телепрограмами. Продумайте раціон з урахуванням вікових потреб і хронічних захворювань. Уся сім'я має зважати на особливі потреби літньої людини. Заохочуйте старих до прийому «своїх» гостей, допомагайте їм у цьому. Добре, якщо це припускатиме візити у відповідь.

Чимало людей звикли все життя багато й важко працювати. Їм особливо складно адаптуватися до змін у своєму організмі та прийняти той факт, що сил і здоров'я поменшало, що вони вже не в змозі активно допомагати сім'ї. Тому слід ретельно продумати прості сімейні обов'язки і посильні навантаження для них. Це створить відчуття затребуваності. Найкраще акцентувати увагу всього сімейства на тому, що саме бабуся чи дідусь зроблять цю

роботу краще за всіх, а не на тому, що на інше вони вже просто неспроможні.

Подбайте про доброзичливу атмосферу і загальний оптимістичний стиль спілкування в сім'ї. Складне життя та купа проблем? І однаково не можна, щоб боротьба за існування була по дітях і старих. Не вивалюйте на людей похилого віку свої проблеми, роздратування, погані настрої. Діліться радісними звістками! У розмовах намагайтеся уникати зайвої драматизації подій, спрощуйте ситуацію, викладайте її в доступній для старих формі. Напруга провокує непевність і чекання. Тому про деякі проблеми краще розповісти, коли вони будуть уже розв'язані. Водночас не створюйте навколо старих штучну атмосферу ідилії. Дотримуйтеся золоті середини: найкраще, якщо вони продовжують жити в реальному світі, проте не акцентують увагу на негативних сторонах буття.

І діти, і старі дуже зворушливо люблять свята. Нехай вони будуть повноцінними та повноправними суб'єктами готування і проведення сімейних торжеств. Якщо ж вам хочеться, щоб діти не плуталися під ногами, а літній член сім'ї не заглушав усіх своїми улюбленими розповідями, зберіться зі своїми друзями на нейтральній території, підіть у гості, влаштуйте пікнік. Та коли в домі свято, то обов'язково для всіх.

Категорично неприйнятний у спілкуванні зі старими прихований мотив: «І скільки йому (їй) залишилося, що там їй (йому) треба...» На жаль, такі настрої можна спостерігати навіть у дітей дуже бадьорих і молоджавих батьків. І йдеться не про те, щоб не казати про це. Важливо цього не відчувати.

З дітьми та старими потрібно постійно возитися. Ідеально, звичайно, коли є можливість, щоб вони возились одне з одним. Проте не слід впадати в ілюзію, що їм, мовляв, разом добре, і особливо напружуватися не потрібно. І тим і другим може не вистачати вашого тепла й уваги. Тому існує велика небезпека, що, відчувши себе «братами по нещастю», вони об'єднаються проти вас у своїх образах і почнуть взаємно накручувати одне

одного. Тому ніколи не шкодуйте часу на спілкування з дітьми та старими.

## **Увага**

І дітям і старим потрібна увага – не на бігу і бажано наодинці. У людей похилого віку часто виникає відчуття, ніби вони виключені із сімейного життя. Їм навіть може почати здаватися, що від них щось приховують, перемовляються за їхньою спиною. Найболючішими можуть бути такі відчуття та підозри в тих, хто погано чує. Не слід їх переконувати, мовляв, це не так, – навряд чи вони повірять. Крім того, не виключено, що якоюсь мірою вони праві. Тому дуже важливо, щоб старі не почувалися в інформаційному вакуумі. Для цього слід якомога частіше розмовляти з ними, розповідати про свої навіть дрібні справи та незначні події. Велика кількість «маленьких новин» створює в старих відчуття активного життя, наповненого великою кількістю подій. І точно так само, як ви намагаєтеся не забути розповісти дитині якийсь цікавий епізод, так само й для старих потрібно повсякчас накопичувати «його» новини.

З другого боку, слід зважати на бажання літньої людини бути вислуханою: поскаржитися, обговорити якусь проблему, позгадувати. Нерідко вони розповідають ті самі історії. Це може згодом набриднути. Проте слід пам'ятати, що для людини, яка прожила життя, це можуть бути значимі (іноді найдорожчі в житті) спогади. Спробуйте почути кожну історію немов уперше, уточніть якісь деталі. «Оновлена» розповідь може стати набагато цікавішою. А ще краще самому розпитувати про колишні часи – є шанс почути багато такого, чого не вчитаєш у жодних книжках.

Якщо літня людина живе не з вами, телефонуйте їй якнайчастіше. Дуже важливо, щоб це робили саме ви, тоді в неї виникне відчуття своєї значущості. Добре, коли це відбуватиметься з певною періодичністю й у певні години – це створює відчуття стабільності та прогнозованості. Це саме стосується візитів. Чудово, якщо існують традиції: якими днями ви



приходите чи приїжджаєте в гості, які свята відзначаєте спільно, а коли літня людина відвідує вас.

### **Спокій, лишень спокій**

Деякі люди похилого віку нагадують дітей у перехідному віці своєю упертістю, відсутністю логіки, небажанням визнавати очевидне, відмовою змиритися з тим, що їм щось непосильно. Постарайтеся усвідомити, що це не примхи, а вікові особливості. Ставлення при цьому має бути точно таке саме, як до дитини: безмежний спокій, терпіння та любов. Будьте також готові до того, що багато з чим вам доведеться змиритися. Прийміть людину в її новій якості – це допоможе в спілкуванні з нею.

Особлива витримка знадобиться, якщо літня людина звикла командувати. Не слід витрачати час і нерви на суперечки. Набагато краще виробити гнучку тактику: із частиною «розпоряджень» активно погоджуватися і довго дякувати за розумну пораду; від частини проблем постаратися просто відвернути увагу; а решту робити так, як ви вважаєте за потрібне, – без коментарів, тривалих обговорень чи виправдань.

Турбота про старих батьків жодним чином не припускає, що ви прийматимете важливі рішення за них. Нехай навіть їхній вибір здається вам нерозумним, нелогічним, таким, що несе певну загрозу їхньому життю. Не беріть на себе надто багато. Зробіть усе від вас залежне, м'яко і наполегливо переконуйте, але не вдавайтесь до скандалів, морального тиску, психологічного насильства. Підкреслюйте, що вони мають право самі вирішувати, як учинити. Старі так само, як і діти, сповнені суперечливих почуттів: вони прагнуть до того, щоб відчувати турботу, захист і водночас – свободу! Тому вони нерідко бунтують і чинять усупереч лише для того, щоб довести свою незалежність. Як і стосовно підлітків, доведеться просто перекласти на них відповідальність за їхнє життя, але завжди бути поруч, щоб допомогти та підстрахувати.

## **Розваги, виховання, розвиток**

Дітей дуже важливо чимось зацікавити. Інакше вони робляться причепливими, примхливими, капосними. Так само і старі. Недарма кажуть: бездіяльний розум – майстерня диявола. Дуже важливо, щоб у житті літньої людини були захоплення, здорові розваги, улюблена справа, нові враження, хоча б невеличкі подорожі. І обов'язок дітей старих батьків щось організувати, до чогось підштовхнути, забезпечити матеріальну сторону якогось хобі. Якщо в цьому плані не скупитися, – є реальний шанс згодом заощадити на ліках.

Здавалося б, недоречно стосовно старих казати про виховання. Проте впливати на їхню поведінку можна й потрібно. Зрозуміло, що карати старого безглуздо і неприпустимо, картати – жорстоко та марно, а от регулярна похвала й доречна, і корисна. Так само, як і вмовляння, тверде слово, пояснення, чому так не слід чинити. Не можна потурати людям похилого віку в некрасивих учинках, згубних звичках, негарних почуттях, розбещеності, примхливості, істеричності. Спокійно та твердо потрібно називати речі своїми іменами і за можливості припиняти недостойну поведінку. І в жодному разі не підігравати, якщо йдеться, приміром, про параноїдальну підозрілість, патологічну скнарість, скандальність, істеричну соціальну активність. Не факт, що ваша послідовна поведінка приведе до дуже помітних результатів, але все-таки стимулюватиме старих до самоконтролю та стриманості, що допоможе трохи уповільнити процес деградації, якщо виявляються такі тенденції.

Займаючись із дітьми, ми сприяємо їхньому розвитку. Старим також важливо давати поживу для розуму, але вже для того, щоб пригальмувати процеси старіння. Помічено, що люди, які активно займаються інтелектуальною працею (приміром учені), нерідко демонструють чудеса довголіття й ясність розуму до останніх днів. Понад те, за деякими спостереженнями, регулярне розв'язування звичайних кросвордів і головоломок істотно поліпшує мозкову діяльність старих і навіть деякою мірою

сприяє тривалості життя. Тому важливо продумати, якого роду пожива для розуму підійде конкретному старику.

Проте не менш важлива пожива для душі. Жінки похилого віку нерідко захоплені серіалами. Це не найгірший варіант, бо підживлює емоційну сферу, розважає. Хоча дуже сумно часом спостерігати, скільки емоцій і переживань викликає екранна пристрасть, а не діти та онуки. Та не нам судити. Настає час, коли так потрібен хоч невеличкий відпочинок від реальних проблем... Похилий вік – це, звичайно, час подумати про душу, прийняти неминучість смерті, вирішити для себе якісь світоглядні питання, знайти душевний спокій. У кожного свій шлях: один починає робити добрі справи, інший – читати філософську літературу, хтось частіше відвідує церкву. Наша справа – усіляко їм у цьому сприяти, ставитися до цих потреб із повагою і розумінням.

### **Разом чи окремо?**

Турботу про батьків можна організувати різними способами – узяти батьків до себе або ж забігати до них, обслуговувати та постачати продуктами. А можна найняти людину, яка б за ними доглядала, або ж оселити їх із близькими за духом і приємними родичами і допомагати матеріально. І навіть (хоча в нашому суспільстві це не вітається) помістити батьків у спеціальну установу для старих, якщо вони самі того бажають (по-справжньому, а не у хвилини роздратування) і якщо це справді надійний заклад із гуманним ставленням до стареньких.

Приймаючи рішення, слід зважити, наскільки старим людям буде забезпечений душевний комфорт, наскільки вони приймають такий спосіб життя, чи не будуть обділені душевним теплом і турботою. Одні старі до останніх днів не можуть розстатися з незалежним існуванням і хочуть почуватися хазяями у своєму домі, другі буквально марніють удалині від рідних, третім найголовніше – бути в колі однолітків.

Звичайно, можливі ситуації, коли старі батьки (або хтось із

них) через вікові зміни неспроможні адекватно оцінювати свої можливості. Тоді дітям доводиться наполегливо спонукати своїх тата чи маму до певних дій: лягти в лікарню, відмовитися від якихось навантажень, можливо, навіть переїхати жити до дітей. Та в цьому разі слід бути дуже обережним – іноді те, що на перший погляд здається безумовним благом, може прискорити смерть стареньких.

Приймаючи кожне рішення, слід керуватися не тим, як «правильно» взагалі, а тим, як буде найкраще для конкретних батьків і їхніх конкретних дітей за конкретних обставин. Тобто діяти з позицій любові та подяки за подароване життя.

---

## **У вашої дитини з'явилася власна сім'я...**

**Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО**

Незчулися – аж ваша «дитина» вже одружується або виходить заміж. Для батьків це серйозний стрес, випробування на витримку, толерантність і мудрість. Їм тяжко ще й тому, що в центрі уваги – нова сім'я, а переживання батьків, які «втрачають» свого сина або доньку, залишаються «за дужками». Опинившись у такій ситуації, однаково небезпечно як удатися в егоїзм, так і перейнятися нездоровою жертівністю. А головне завдання – зуміти так відпустити свою дитину, щоб вона залишилася з вами.

Хто болісніше сприймає одруження сина або заміжжя доньки – чоловіки чи жінки? Перше, що спадає на думку, – звісно, жінки! Нехай про тещ розповідають анекдоти, а про свекрух «страшилки», але факт залишається фактом – жінки переносять свій новий статус набагато драматичніше. Для цього є низка

причин.

Загострене почуття власниці – МОЯ дитина! – притаманне більшості жінок. У них говорить здоровий інстинкт, він спонукує захищати й оберігати маля від будь-яких небезпек, зокрема й від того, щоб його не відняли. Все це абсолютно нормально, поки дитина мала. Але якщо жінку «заклинює» на первісних материнських інстинктах, це може стати причиною труднощів у відносинах спочатку з дітьми, котрі подорослішали, а згодом і з їхніми «половинами».

Дитина росте, і поступово слабшає зв'язок між нею і матір'ю: ось її відрізали від пуповини; настав час відлучати від грудей; ось вона вже вириває свою ручку з маминої руки: «я сама!»; згодом доведеться почути: «я не піду з тобою, інші вже самі ходять до школи». А попереду перехідний вік – переломний не лише для підлітка, а й для його матері: настає час відпустити свою дитину в невідомий загадковий підлітковий світ, сповнений спокус і небезпек. І, нарешті, матері потрібно буде виконати останнє завдання – прийняти свою дитину як дорослу людину, котра сама відповідає за свої вчинки, свій вибір, своє майбутнє.

І те, як складуться відносини з невісткою або зятем, багато в чому залежить від того, чи зуміли ви подолати всі ці етапи, чи не намагаєтеся «загальмувати» час, чи не ставитеся до вашого вже дорослого нащадка як до нетями, котрий без мами й тата не розв'яже свої проблеми.

Жінки, як правило, більш відкрито й набагато експресивніше реагують на свій новий статус, саме тому на них зосереджується увага оточуючих. Але це зовсім не означає, що чоловіки спокійно й безболісно сприймають свою роль тестя або свекра. Для них це теж непросто.

Особливо тяжко доводиться тим, хто довго був у сім'ї незаперечним лідером. Такі чоловіки дуже болісно для себе й оточуючих переживають заміжжя доньок. Поява в сім'ї суперника, який позбавляє недавнього повновладного главу сім'ї ролі

«ватажка», може створити неабияку напругу в сім'ї. Такий тесть може стати справжнім тираном або (що нітрохи не краще) стороною, яка «нагнітає обстановку». При цьому активна роль може бути відведена тещі, але виток невдоволення будуть походити саме від тестя. Що ж до одруження сина, то чоловіків, схильних до авторитарного стилю «правління», дратуватиме будь-яка інша модель відносин у молодій сім'ї. На сина в такому разі чекають нескінченні повчання, як потрібно «виховувати» дружину. Не уникнути йому і звинувачень у тому, що він «слабак», «підкаблучник» тощо.

Зрозуміло, ми пишемо насамперед про ті випадки, коли молоді змушені жити з батьками. Саме в такій ситуації протиріччя між усіма, хто живе під одним дахом, можуть набути форми нерозв'язних, а часом і патологічних.

Власне кажучи, у батьків молодих фактично є лише дві моделі поведінки: прийняти нового члена сім'ї таким, який він є, або ж стати на шлях критиканства, постійних повчань, вишукування вад і нескінченного доведення синові або доньці, що їхній вибір є невдалим. Другий варіант, на жаль, трапляється частіше, хоча далеко не всі йдуть цим шляхом усвідомлено. Багато хто діє інстинктивно, не замислюючись над тим, чого ж вони зрештою домагаються. У цьому разі сторона-«розлучниця» неминуче виявляється у програші: якщо донька/син стають на сторону чоловіка/дружини, то неминуче віддаляються від батьківської сім'ї (іноді аж до повного розриву); якщо намагаються зберегти свій шлюб, то життя всіх сторін, утягнутих у конфлікт, безнадійно зіпсоване; якщо йдуть на розлучення, то на батьків нерідко чекають докори, ущент зіпсовані стосунки, комплекс вини за невлаштовану долю своєї дитини.

Тому єдиний можливий варіант – це прийняти вибір доньки або сина як даність, як факт, на який ви не тільки не можете, а й не повинні впливати. Навіть коли шлюб явно невдалий, дайте можливість молодим самим переконатися в цьому. Цілком можливо, що все закінчиться банальним розлученням. Але це буде їхнє

життя, їхнє рішення, наслідки їхніх помилок.

Якщо ви вчасно навчилися сприймати свою дитину як дорослу людину; якщо ваші стосунки з нею перестали нагадувати «війну світів» – дорослого і молодіжного; якщо ви сприймаєте її як особистість, котра має право діяти на власний розсуд, ви поважатимете і її вибір. І якщо ви вчасно перестали виховувати і повчати вашу дорослу дитину й навчилися спілкуватися з нею як із цікавою для вас особистістю, вам буде неважко налагодити стосунки і з її законною половиною. Головне, що варто зрозуміти, – ви не маєте права вирішувати, наскільки підходить їй супутник життя, і тим більше не маєте права судити, наскільки він гарний. Потрібно постійно тамувати в собі бажання впливати на долю вашої вже не дитини.

Від самого початку є сенс налаштуватися на толерантність і терпіння. Не змальовуйте собі майбутнє ні в чорних, ні в рожевих тонах: на вас чекають звичайні будні, робота над собою, притирання, пошук поступок. Спробуйте знайти в душі два основних почуття: доброзичливість і великодушність. Прийняти людину такою, якою вона є, – дуже непросто. Для цього потрібно багато душевних сил і бажання зрозуміти мотиви вчинків іншої людини. Спробуйте відчувати себе мудрішими й досвідченішими. Але не в готуванні їжі, веденні господарства або зароблянні грошей, а в умінні вибудовувати свої стосунки з людьми.

Але що робити, коли стосунки, незважаючи на всі ваші зусилля, не складаються? Життя є життя, і ви можете зіткнутися з відвертим хамством, загарбницькими настроями і повним небажанням йти на найменші поступки. В цьому разі будьте тверді у відстоюванні своїх інтересів. Не впадайте в жертвність, не давайте сісти собі на голову. Докладіть усіх зусиль, аби молоді жили окремо. Щоб допомогти їм із власним житлом, ідіть на будь-які матеріальні жертви, сідайте на хліб і воду, але не доводьте стосунки до фази бурхливих конфліктів. Головне завдання – розійтися так, щоб зберегти нормальні стосунки не лише з сім'єю сина або доньки, а й із вашими майбутніми онуками.

Але навіть проживаючи окремо, багато батьків примудряються постійно втручатися у життя молоді сім'ї. Не варто цього робити. Відразу потрібно проаналізувати, наскільки вас дратує стиль стосунків між молодим подружжям, їхній стиль життя, спосіб ведення господарства. Від цього залежить та дистанція, яку варто встановити між двома сім'ями: батьківською і молодю. І чим менше вам подобається, як складається сімейне життя сина або доньки, тим більшою має бути дистанція. Не несіть у сім'ю своєї дитини негативний заряд, більше зустрічайтеся у вас удома, менше вникайте в нюанси її сімейного життя, не беріть на себе роль судді у разі конфліктів. Не обурюйтеся бурхливо, якщо ваші син або донька скаржитимуться на свого супутника життя. Не забувайте, що ваша роль – вислуховувати скарги, співчувати та заспокоювати, а не підкидати дрова в багаттячко незначного конфлікту. Втім, про функції кожного з членів сім'ї ми поговоримо докладніше в нашій наступній статті.