

10 правил «Как общаться с пожилыми родителями»:

1. Не ждать удовольствия от общения

Если вы не будете ждать удовольствия от взаимодействия с пожилыми родственниками, вероятность, что вы его все же получите, повышается. Удовольствие можно получить от себя. Например: если меня ждет тяжелый разговор с родителем, я должен удержаться от собственного гнева. Одну секунду мне будет тяжело, а все остальное время я буду получать удовольствие от того, что сдержался.

2. Рулить

Мы привыкли, что родители управляют нами. Они сильные люди, и совет дадут, и помогут. Но вдруг наступает момент, когда нужно взять руль на себя: теперь ты сильный и должен управлять ситуацией. Они хотят, чтобы мы были успешными, но они уже не могут ничем помочь. Наше благополучие — залог их успеха, об этом нужно все время помнить.

3. Не пытаться их менять

Когда мы были маленькими, взрослые здорово поели нам мозг рассказами о соседском мальчике, который лучше учится и слушается родителей. Когда они становятся пожилыми, мы начинаем отвечать им тем же: «Смотри, соседка каждый день гуляет, а ты целыми днями дома сидишь». Мы пытаемся их исправить, хотя нужно принимать их такими, какие они есть. Не нужно пытаться в них что-то впихнуть, они уже не подлежат модернизации. Мы можем их только принять. Если человек курил до 80 лет, скорее всего, он уже не бросит.

4. Знать их «технические характеристики»

Нужно абсолютно точно знать, с кем мы имеем дело. Надо понять, что такое человек не видящий, не слышащий, не могущий встать. Чтобы понять, что такое слепой человек, попробуйте очутиться на его месте: хотя бы порисуйте в темноте. Наши старшие родственники каждый день видят, как уменьшаются их возможности и от этого постоянно испытывают стресс.

5. Не вступать в конфликт

Агрессия пожилых людей приходит от неудовлетворенности собой. Когда принимаешь причину агрессии, когда ты улыбаешься пожилому родственнику и не отвечаешь на его выпады, агрессия спадает. Если ответил — пропал. Конечно, нужно уметь менять темы разговора, менять вектор. Попробуйте, например, в спокойной ситуации в разговоре с родителями взять и поменять тему. Это упражнение поможет вам в ситуации конфликта.

6. Сострадать, но не жалеть

Сострадание — очень важная вещь. Причем нужно различать сострадание и жалость — это небо и земля. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. А сострадание может быть разным, в том числе циничным или деятельным.

7. Не спорить

Есть много моментов, когда очень хочется ответить. Когда ты понимаешь, с кем имеешь дело, все становится гораздо проще. Ты получаешь отрицательную энергию, перерабатываешь ее в себе и отдаешь положительную.

8. Управлять впечатлениями

Когда мы молоды, у нас очень много впечатлений, а с возрастом их становится все меньше. Все, что отвлекает пожилых от невеселого образа жизни, очень важно. Они сидят перед домами на скамейках и обсуждают соседей именно потому, что им не хватает впечатлений. Когда мы касаемся темы о том, как уберечь стариков от мошенников, все советы связаны с укреплением обороны: поставить железную дверь, камеру, запретить им подходить к двери. На самом деле ответ очень простой: их надо занять. Нужно приглядываться к человеку, подсовывать ему что-то. Впечатления бывают разные, не всегда хорошие. Мы можем постараться сделать так, чтобы впечатления были только хорошие, но мы не всемогущи.

9. Не винить себя

Чувство вины преследует всех. Что бы ни происходило, остается ощущение того, что недоделал, недодал, неправильно вел себя с родителями. Не надо себя винить. Виновато время. Это замкнутый цикл, который не зависит от нас. Надо понять, что человек, который приближается к границе жизни и смерти, прежде всего обращен в себя и пытается упорядочить свое прошлое. В любом случае нужно беречь себя. Надо научиться отдыхать. Если постоянно жить жизнью пожилого человека, в итоге останешься виноват: тебя обвинят в том, что у тебя все не сложилось.

10. Прощать

Нужно научиться оставлять обиды во вчерашнем дне. Это как компьютер — ты его перезагрузил и начинаешь работать снова. Если сегодня ты не простили своего деда, завтра — может так случиться — его уже не станет. Но чтобы прощать, надо иметь силы. Есть много техник восстановления: можно медитировать. Можно воспользоваться техникой «5 минут»: просто выйти

из помещения, посидеть пять минут и ни о чем не думать. Потом возвращайтесь с новыми силами, чтобы опять иметь возможность сострадать.