

## Οι ηλικιωμένοι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Έχετε παρατηρήσει ποτέ ότι κανένας ηλικιωμένος δεν μας ενοχλεί όσο οι δικοί μας; Αυτό συμβαίνει γιατί όλοι οι ηλικιωμένοι είναι απλώς ηλικιωμένοι.



Και οι δικοί μας είναι ηλικιωμένοι γονείς, τους οποίους θυμόμαστε διαφορετικά, μικρούς και γεμάτη δύναμη, και που μέχρι σχετικά πρόσφατα έπαιζε τελείως διαφορετικό ρόλο στη ζωή μας. Δεν είμαστε έτοιμοι να τους επιτρέψουμε να γίνουν ξεφτιλισμένοι, ανόητοι και να πέσουν στην παιδική ηλικία. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να βελτιώσουμε τη σχέση μας μαζί τους. Ένας και μοναδικός τρόπος για να γίνει αυτή η σχέση εύκολη και απλή.

Αυτός ο τρόπος είναι να κατανοήσουμε και να αποδεχθούμε ότι αυτή η σχέση δεν θα είναι ποτέ καλύτερη. Και εύκολο και απλά, επίσης, δεν θα είναι ποτέ.

Πρέπει να βρεις τη δύναμη στον εαυτό σου για να δώσεις στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να είναι αυτοί που είναι. Σεβαστείτε την επιλογή των παιδιών τους. Κάντε ανόητα αιτήματα. Μην παίρνετε στα σοβαρά τις ιδέες τους. Αποδεχτείτε περίεργες απαιτήσεις. Μην τους μαλώνετε όταν λένε απόλυτες και προφανείς ανοησίες. Επειδή γιατί? Ποιο είναι το νόημα?

Οι ηλικιωμένοι φοβούνται τα προβλήματά μας - ασθένειες, απολύσεις, αποτυχίες και στενοχώριες - γιατί κάθε τέτοιο πρόβλημα τους θυμίζει για άλλη μια φορά τη δική τους γεροντική ανικανότητα, την αδυναμία να βοηθήσουν ακόμα και το δικό τους παιδί. Αυτή είναι μια πολύ οδυνηρή υπενθύμιση, μια πολύ τρομερή και πολύ ταπεινωτική κατάσταση, μια ξεκάθαρη απόδειξη της γεροντικής αναπηρίας, της απαρχειότητας, της ανεπάρκειας.

Πόνος, ενόχληση, ανικανότητα και ταπείνωση - αυτό βιώνουν οι ηλικιωμένοι κάθε

φορά που αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Γι' αυτό προσπαθούν να αποτρέψουν τέτοιες καταστάσεις.

Μας αμφισβητούν συνεχώς για τις υποθέσεις μας γιατί φοβούνται περισσότερο τα προβλήματά μας παρά εμείς οι ίδιοι. Και μας συμβουλεύουν συνεχώς κάτι γιατί μόνο έτσι μπορούν να επηρεάσουν με κάποιο τρόπο την κατάσταση.

Με λίγα λόγια, κόψτε τη μύτη σας - η επικοινωνία με τους ηλικιωμένους γονείς είναι μόνο για καλά νέα. Ενώ δεν υπάρχουν, καταπίνουμε μύξα και χαμογελάμε. Όταν υπάρχουν καλά νέα, λέμε στους γονείς μας την αλήθεια. Ευχάριστη αλήθεια.

Οι ηλικιωμένοι εκτιμούν πραγματικά όλα όσα με τον ένα ή τον άλλο τρόπο μπορεί να τους αποσπάσει από δυσάρεστες σωματικές αισθήσεις, κακές σκέψεις και εμπειρίες.

Επομένως, εάν θέλετε να ευχαριστήσετε τους ηλικιωμένους γονείς σας, μην τους δίνετε χύτρα ταχύτητας, καφετιέρα, πλυντήριο ρούχων ή οποιοδήποτε άλλο, κατά την άποψή σας, απολύτως απαραίτητο αντικείμενο στο σπίτι, η εμφάνιση του οποίου, όπως νομίζετε, σίγουρα θα τους φέρει χαρά.

Αν θέλετε να τους ευχαριστήσετε, δώστε τους τον χρόνο σας. Αλλά μόνο, φυσικά, όχι κάποια άδεια, βαρετά και συντριπτικά. Επιλέξτε μια ποιοτική, φωτεινή, ασυνήθιστη στιγμή για ένα δώρο.

Το γήρας είναι η πιο μεταδοτική ασθένεια στον κόσμο. Είμαστε όλοι άρρωστοι από γηρατειά, ανεξαιρέτως. Είναι απλώς θέμα σταδίων.

Οι γονείς βρίσκονται στα τελευταία στάδια αυτής της ασθένειας, και εμείς είμαστε στα πρώτα στάδια. Αυτή είναι η όλη διαφορά. Είναι θέμα χρόνου.

Είναι απαραίτητο να δεις τον εαυτό σου σε ηλικιωμένους γονείς πέντε λεπτά. Αυτό το κάνει τρομακτικό, αλλά πιο εύκολο.

Απλώς υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η επικοινωνία με τους ηλικιωμένους είναι, κατά μία έννοια, επικοινωνία με τον εαυτό μας, συμπόνια και αγάπη για αυτούς είναι αγάπη για τον εαυτό μας, όπως θα γίνουμε σε μερικές δεκαετίες.

Η ανθρωπότητα γενικά τείνει να καταναλώνει θετικά συναισθήματα. Και σε μεγάλη ηλικία είναι απλά απαραίτητα. Οι ίδιοι οι παλιοί δεν είναι πλέον σε θέση να τα παράγουν. ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΑΣ.

Είμαστε συσσωρευτές θετικής ενέργειας. Είναι δύσκολο και το βαριέσαι. Αλλά τι μπορείτε να κάνετε; Η θάλασσα είναι μπλε, ο ουρανός είναι μπλε. "Δυνατό και

όμορφο” – αυτό είμαστε τώρα.

Ό,τι κι αν γίνει, όσο δύσκολο κι αν είναι, όποιες προσβολές κι αν μας προξενήσουν οικειοθελώς ή άθελά μας οι ηλικιωμένοι γονείς μας, αύριο θα είναι μια νέα μέρα. Και μέχρι αύριο, πρέπει να μάθεις να ξεχνάς όλα όσα έγιναν σήμερα.

Συγγραφέας: Sasha Galitsky

**Πηγή:** [apantaortodoxias.blogspot.com](http://apantaortodoxias.blogspot.com)