Автор: admin
28.12.2011 14:52 - Обновлено 30.10.2014 02:42

Как правильно состариться и как жить со стариками?

Старость и старчество, как пора передачи собственного жизненного опыта и накопления духовных сил, в значительной мере утеряны в нашей культуре, хотя и являются эталоном человеческого развития. К сожалению, чаще мы сталкиваемся с другими моментами – после выхода на пенсию сужается круг привычных навыков и обязанностей, с потерей сверстников начинается сужение круга интересов, с одряхлением организма – ограничение круга потребностей и выпадение навыков самообслуживания. Старик, пенсионер привычно ассоциируются у нас с аптекой, бедностью, одиночеством. Противостоять этой печальной логике способны единицы, но «золотая старость» – не утопия.

Да, старение организма – это и старение мозга. У одних оно «стирает» прежние личностные черты и вызывает снижение памяти и сообразительности. У других, наоборот, гротескно заостряются особенности характера – педантичные становятся упрямыми, бережливые – скрягами, религиозные – нетерпимыми ханжами. Само существование с пожилым человеком требует от близких специального обучения, сродни обучению родителей при появлении в семье малыша. Общие советы дать трудно, и все-таки я попробую…

Во-первых, главное условие совместного существования в мире и согласии – это терпимость. Если трудно – представьте себе, как вы сами становитесь старцем или старицей, как меняется отношение к миру и взаимодействие с близкими. Какие слова чаще всего вы бы хотели услышать? В звуке, красках, с максимальным подъемом воображения проиграйте эту картину перед зеркалом или с кем-то из сверстников, хорошо запомните и перенесите на пожилого человека, который рядом. Попробуйте передвигаться с усилием через холод и скованность, видеть и слышать с опозданием как через тусклое стекло – и будет понятно, насколько ценно для пожилого человека ощущение пребывания «на одной линии» с ближними. Не стоит акцентировать наши различия.

Второе условие – при всей внешней психофизической немощности старец не является слепой копией ребенка. И главным в этом является не потакание немощности, но стремление любой ценой сохранить знания, навыки, умения, опыт. Неважно, что под этим подразумевается - рецепт готовки щей, мытье тарелки или воспоминания о давно прошедшем. Но даже маленькая самостоятельная активность, присутствие радио и телевизора, настенный календарь и большие часы, постоянное проговаривание прошлого с возвратом в «здесь и сейчас» помогут вашему близкому остаться в одной

реальности с вами даже при существенных недомоганиях. Чем больше «тропинок» вы проложите на этом нелегком поприще – тем дольше близкий человек останется рядом с вами не только телом, но и душой.

Еще одна важная вещь – физическая активность. Пока человек располагает телом – оно должно двигаться и работать. Наше тело – это 80% объема циркулирующей крови, поверхности нервных окончаний, главный барьер между ощущением «Я – Мир». В пересчете на единицы информации главный удар жизненного стресса ложится на кожу и костно-мышечную систему. И не важно, будь это оздоровительная гимнастика, крестные знамения с поклонами или выгул домашнего друга по вечерам. Вспомните исконно народные слова «бесхребетный», «твердолобый», «двужильный», и вам будет проще понять, о чем идет речь…

И еще – к старости, как бы необычно это не звучало, нужно готовиться со зрелых и продуктивных лет. Это – контроль за массой тела (настоящий старец должен быть сухощав как подросток, а не тучен), соблюдение потребления воды и соли для профилактики многих традиционно «возрастных» заболеваний (остеохондроз, гипертония) и пресечение порой нелепых попыток насильственного омолаживания собственного поведения и мировоззрения (от «беса в ребро» и разводов до пластической хирургии и уринотерапии).

Но главное – это открытие для себя духовных горизонтов вне пространства и времени, сокровище, недоступное младшим поколениям. Имеет ли оно оттенок религиозности, таинственность предания или просто здравый смысл – не столь важно. Важно лишь правильно заполнить «декларацию» (хоть дневник, хоть исповедь), пройти без конфликтов с собственной и коллективной совестью «таможенный контроль» и просто сдать ценности и опасные предметы (в том числе и психологические) перед воротами в Вечность. А стоящие сзади пусть помогут пройти эту жизненную пору с максимумом успеха, если у кого-то не получается. Все равно подойдет и ваша очередь…

Автор - **Сергей Зиновьев**

Источник