

18+

Наталья Нагорнова



ЗАГЛЯНУТЬ В СТАРОСТЬ

Книжка с картинками

Наталья Нагорнова
Заглянуть в старость.
Книжка с картинками

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55559641

ISBN 9785449888679

Аннотация

Книга будет интересна тем, кто близко связан по жизни с пожилым человеком, и кто формирует себя и своё будущее, правдиво смотрит в глаза приближающейся своей старости со всеми её плюсами и минусами. В любом возрасте есть смысл приложить усилия и старания, потратить свои время, средства и силы, чтобы приобрести доверие к себе, постараться стать тем, кем ты изначально был задуман высшим разумом. Есть ли возможность подготовиться к своей старости? Можно ли сделать что-то для неё заблаговременно?

Содержание

Отклики	5
Вступление	7
Наш дедушка, или с чего началась эта книга	11
Подарите дедушке краски	11
Шопинг для самых стареньких	32
Как дедушка яблоками торговал	38
Чужие бабушки и другие	41
«А почему бы и нет»	41
Мама Нины и Тани	51
Баба Глаша	53
Мамина подруга	60
Эльза и Исаак	62
Колеса по миру	65
Пойти в церковь или на арт-терапию	66
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Заглянуть в старость

Книжка с картинками

Наталья Нагорнова

© Наталья Нагорнова, 2020

ISBN 978-5-4498-8867-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Отклики

Гуляева Светлана

Самара

Спасибо большое автору за такой нужный, подробный и полезный рассказ о работе с пожилыми и больными людьми!! Как хорошо, что, даже когда, казалось бы «возраст не тот», сложности со здоровьем, можно не терять надежду на полноценную жизнь!

Особенно тронуло желание этой больной женщины чему-то новому научиться, вот уж действительно РЕЗУЛЬТАТ, вот это УСПЕХ! Ведь даже у людей среднего возраста часто нет такого желания, а старики и вообще замыкаются в своем внутреннем мире. А тут и возраст, и болезнь, но при этом всем – ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ!

Спасибо Вам, Наталья Анатольевна, что даете людям надежду, это просто бесценно!

Зурабович Лиана

Очень трогательно, согласна! Проголосовать можно только 1 раз, к сожалению, но я все равно здесь выражу восхищение вашей работой! Профессиональных вам успехов!

Дрязгалева Назыр

Спасибо за Ваш опыт!

Смирнова Юлия

Санкт-Петербург

Наталья Анатольевна, спасибо Вам за вашу работу с пожилыми людьми, за такой подробный рассказ о ней! Для меня этот рассказ – об огромном успехе, настоящей профессиональной работе и любви к людям! Низкий Вам поклон!

Захарова Наталья

город Сердобск, Пензенской обл.

Коллега, ваша история уникальна. Вы – молодец! Было бы интересно почитать дневник работы. по своему роду деятельности, помимо центра «Ласточка», я занимаюсь подбором персонала для ухода за пожилыми людьми, у нас бывают разные случаи, Ваш опыт показателен. Спасибо, успехов Вам.

Отклики размещены на сайте Психологической газеты»

https://www.psy.su/club/uspeh_2012/15/

Вступление

Посади для себя вишню

«... Иногда мысль об опубликовании своей истории может кого-то беспокоить. Я часто сталкивался с двойственным отношением и колебаниями между страхом раскрытия и желанием говорить о себе, между стремлением сохранить анонимность и жаждой того, чтобы твоя история способствовала продвижению знаний. Но каждый человек быстро понимал, что интерес заключается не в самой истории, а в том, что она раскрывает человеческий мир» (Винцент де Гольжак, «История в наследство»).

Эта книгу я начала писать давно, в 2010 году, задолго до запуска проекта Владимира Яковлева «Возраст счастья» 2012 года, когда работала с депрессией пожилого возраста моего отца. И она стала результатом размышлений о том, как можно помочь не попадать в неё своим близким, а заодно и себе. Позже эта работа меня так увлекла, что я защитила диссертацию по теме работы с людьми позднего возраста. И какое-то время думала, что недописанная книга воплотилась в нее. Тема интересной и бодрой старости стала модной, популярной, захлестнула телевидение и соцсети. Но, в конце весны 2020-го, находясь на рабочей паузе в самоизоляции

ции, заглянула в черновики и... была тронута – фотографиями, простыми рассказами. И подумала, что пожилой возраст не всегда оказывается «Возрастом счастья» – иногда это действительно просто «старость»... Словом, я решила завершить давно начатое.

Надеюсь, что моя книга будет интересна тем, кто близко связан по жизни с пожилым человеком. И тем, кто формирует себя и своё будущее, правдиво смотрит в глаза приближающейся своей старости со всеми её плюсами и минусами.

Один издатель как-то профессионально заметил мне, что книга со словом «Старость» в названии никогда не будет опубликована. Поэтому, если ты, читатель, сейчас раскрыл её, то ты, я думаю, – смелый человек. Смелый и деятельный, строящий своё будущее, свою старость своими собственными руками, ведь «У Бога нет другой пары рук, кроме твоих собственных».

Никогда не поздно работать над своей жизнью и обрести веру в себя. Джеймс Бьюдженталь в книге «Наука быть живым» писал:

«Живое, в отличие от мертвого, в любой момент может стать иным».

В любом возрасте есть смысл приложить усилия и старания, потратить свои время, средства и силы, чтобы приобрести доверие к себе, постараться стать тем, кем ты изначально был задуман высшим разумом.

«Ядро нашего доверия к себе должно быть достаточно прочным и защищённым, чтобы противостоять напору нетерпимости, волнам разочарований и горечи, вторжению и насилию со стороны близких и не очень близких людей. Но даже если в детстве нам не удалось обрести веру в себя, она может открыться во взрослом возрасте. В этом случае она рождается из встречи с тем, кто помогает нам строить наш внутренний мир. Такой человек становится нашим маяком и позволяет добраться до лучшего в нас, признать, что мы носим в себе нечто уникальное, доброе, ценное»

Жак Саломе, «Мужество быть собой»

Важно понять, обнаружить, что у тебя есть ресурс, и что, используя его, ты можешь изменить свою жизнь и сделать её интересной, насыщенной, полной радости и смысла, можешь расширить свои возможности. Нужно только *найти* личные, персональные «особые техники бытия», о которых писал немецкий психолог Ханс Томэ.

Есть ли возможность подготовиться к своей старости? Можно ли сделать что-то для неё заблаговременно помимо материальной базы? Не просто обозначить её основные параметры в своём смутном представлении о ней, лишь выбирая правильный образ жизни – пассивный вариант, а действуя, намеренно что-то для неё делая, предпринимая – активный вариант.

Вот придёт такая мысль в преклонном возрасте: «Эх, зна-

ла бы я, в чём именно будет главная проблема на старости лет, я б тогда заранее...»

А что бы заранее? Что можно сделать для себя заранее? Не в смысле – запасы из одежды, предметов обихода и финансовую заначку, это само собой. А вот – чтоб не скучно было, легко, комфортно. Чтобы с вечера планировать завтрашний день, общаться с людьми столько, сколько тебе хочется, знать, что ты нужен. Что ты всегда можешь отдохнуть и провести время с пользой и с удовольствием. Чувствовать, что люди принимают тебя интересным, уникальным, ценным.

С такими вопросами я обращалась ко многим пожилым людям, самым разным – и к образованным, интеллектуально высоко развитым, и к малограмотным, занимавшимся всю жизнь простым незатейливым трудом. Их ответы меня и потрясали, и радовали, и заставляли задуматься. Может быть, прочитав эту книгу, задумаешься и ты, держащий сейчас её в руках, и сделаешь что-то для себя самого будущего, старенького. А потом, лет через 10—15, сам себе «спасибо» скажешь, а заодно и мне.

«... А не вспомнишь – экая досада, —
я об этом вовсе не тужу:
Не хотят – не вспоминай, не надо, —
всё равно я вишню посажу!»
(М. Исаковский).

Наш дедушка, или с чего началась эта книга

Подарите дедушке краски

«Постигая премудрости так называемой научной психологии, обязательно соотносить их с работой психики своих близких и проверять, хватает ли для проникновения во внутренний мир человека... тех схем и алгоритмов объяснения, которые давала и даёт академическая психология, часто забывающая показать, что «общее», которому она учит, «существует лишь в отдельном и через отдельное» Бодалев А. А.

Моему папе 75 лет, он плохо видит и слышит. Летом занимается выращиванием винограда на даче, уезжает туда весной и возвращается в город осенью, в октябре. А зимой живёт в городской квартире вместе с моей мамой, своей супругой, с которой они вместе уже 48 лет. У него депрессия пожилого возраста. Он мало спит, почти ни с кем не общается, часто резок в разговоре. Бывает, что обижает маму – накричит на неё, и тут же забывает – снова приветливый, как ни в чём не бывало. А ей обидно – она заботится о нём, ухаживает, ведёт хозяйство. Мама моложе отца на 5 лет, очень ак-

тивная, бодрая и деятельная. Мои родители живут со мной в одном подъезде, и наше с ними общение почти ежедневное.

Вечерами отец заходит в мамину комнату, садится на диван, склоняет голову, обхватывает её руками, и сидит так по два часа. Зрелище – удручающее. Прямо как на картине Ван Гога «На пороге вечности»:



Смотреть на него невесело, но если представить, како-во же ему самому, то ещё хуже.

Я стала думать: как ему помочь? Какой интерес на зимние месяцы ему найти? Может, завести кошечку или собачку? Но он за собой-то с трудом ухаживает, на улицу выйти погулять не всегда есть силы и здоровье, а ведь о животном необходимо будет регулярно заботиться, проблем только прибавится. Нет, в итоге это лишь увеличит нагрузку на маму. Надо что-то такое, что его занимало бы, и при этом было бы ему доступно в любой момент, когда он себя бодро почувствует, и что его развлекло бы, а ещё лучше – увлекло.

И тут я вспомнила, что, когда я была маленькая, мы с ним любили вместе рисовать, вечера напролёт. Не то чтобы он это хорошо умел делать, просто развлечение с красками и карандашами было одной из форм нашего общения, наряду с настольными играми и прогулками. Это были смешные шаржи, рожицы, шарады-загадки, головоломки. Мы рисовали и смеялись.

Позже я рисованием увлеклась серьёзно, поступила в художественную школу, его рисунки уже воспринимала как примитивные, отсталые, неправильные, и совместное это наше с ним времяпрепровождение сошло на нет.

Я собрала в пакет альбом, акварельные краски и кисточку. Пришла к папе со словами:

– Папа, мне для проекта очень нужны рисунки, нарисо-

ванные людьми старше 70 лет. Выручи, пожалуйста. Нарисуй что-нибудь.

– А что? Что же я тебе нарисую? – растерялся он.

– Да что угодно.

Он иногда бывает упрямым и несговорчивым, но когда я его о чём-нибудь прошу, он никогда мне не отказывает. Даже если для него это трудно. При моей просьбе на долю секунды у него промелькнуло молодое выражение лица. Он ничего не ответил, а я повесила пакет на дверную ручку в его комнате. Ушла. Маме наказала:

– Если возьмётся рисовать – пожалуйста, не спугни его насмешкой или иронией.

– Нет, нет, – пообещала она.

Вечером я забежала к родителям, папа мылся в ванной. Я прошмыгнула в комнату и заглянула в пакет. В альбоме – три рисунка. Цвета мало, в основном – контур шариковой ручкой, и чуть-чуть раскрашено. На первом листе – две девочки держатся за руки, одна побольше, другая поменьше. Это, конечно же, его внуки, мои дочери, но несколько лет назад. Значит, именно такими они запечатлелись в его памяти, а не такие, какие они сейчас, взрослые. На втором – одинокая берёза с птицей на ветке. На третьем – собака. Горбатенькая, с человеческими глазами, торчащим кверху хвостом. Здесь красок больше, даже некая живописность присутствует.

Вот они, эти рисунки.







Я была приятно удивлена.

В полдень с работы позвонила папе, сказала, что накануне я видела его рисунки, и что они мне очень понравились. Он ответил:

– А я думал, думал, что нарисовать. Долго думал!

«Хорошо, что думал, – решила я, – значит, размышлял, перебирал чего-то в памяти!»

После работы опять сразу зашла к родителям. Смотрю – на двери в коридоре висит мой пакет. Папа вышел мне навстречу:

– Ты его заведи и больше не приноси!

– Почему?

– Да потому что! Руки дрожат! Не буду больше!

Я стала перелистывать альбом.

– Как красиво, папа! Ты смотри, собака как живая! А тут ещё домики! – добавились два рисунка с моим и его дачными домами, – а вот тут крышу-то ты не раскрасил! Надо докрасить крышу! И будет хороший рисунок с нашей дачей. Нет уж, папа, я оставлю альбом, дорисуй.



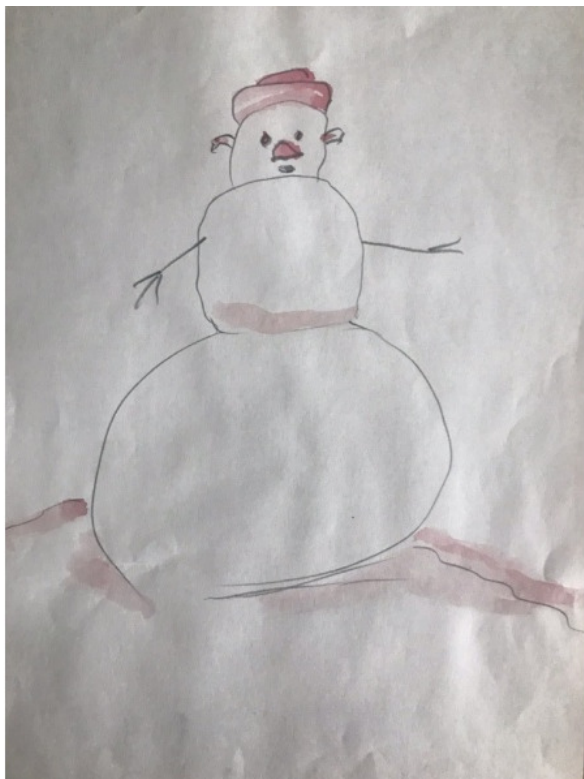
– Ну, ладно, оставляй, – смягчился он.

Утром занесла ему простые карандаши, ластик и пастельные мелки. У него опять отторжение:

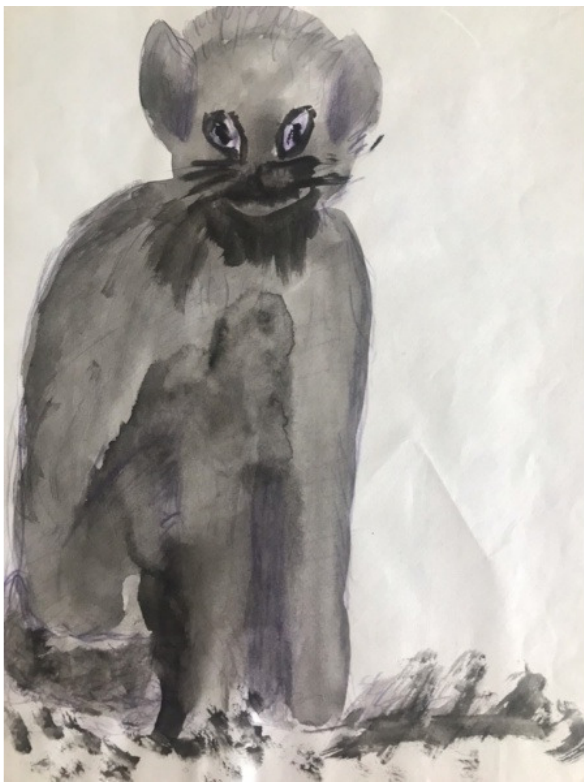
– Ты меня не пристраивай! Я ведь вот только этот альбом дорисую и больше не буду!

Воскресное утро, я у родителей. Ведём с мамой бытовой разговор. Тяну время как можно дольше. Папа ходит вокруг меня кругами, вижу, что его терпение на пределе. Наконец, я спрашиваю: «Пап, нарисовал ещё что-нибудь? Покажи».

Он ждал, определённо – ждал. Идём в его комнату, смотрим альбом. Добавились три рисунка карандашом, слабенькие, непрорисованные – снеговик, телёнок, и – не то заяц, не то кошка.







– Пап, а этот последний – кто? Хвост как у зайца, а уши маленькие.

– Не знаю... надо подумать.

– Ну, ты подумай, дорисуй, и остальные рисунки раскрась.

– Ладно, – согласился он.

– А мелкими ты почему не хочешь рисовать? Ими же удобно – воды не надо, как с красками.

– Да я испачкаю тут, они же съпятся...

И тут я поняла: он и цвет так мало использует красками по этой же причине – боится пролить воду, испачкать что-нибудь в комнате. К тому же – руки у него трясутся... Словом, надо ему организовать безопасное рабочее место. Безопасное – в том смысле, чтобы он не опасался чего-нибудь запачкать и пролить. Нужны удобный стол и стул, локальное освещение, клеёнка. Как школьнику. Вот уж не думала, что я для папы, как раньше он для меня, буду организовывать рабочее место школьника. «Я люблю тебя, жизнь! Всё опять повторится сначала!»

В следующее воскресное утро я опять у родителей. Папа показал мне рисунки и про один, где большая кошка с котятками, пояснил: «Это у меня на даче летом такая картина была. Я вышел из гаража, смотрю – у двери кошка сидит. А потом присмотрелся, а там, рядом с ней четыре котёнка! И так смотрят на меня!»



Набрав через некоторое время приличное количество рисунков отца, я развесила их у себя дома в зале на центральной стене – прикрепила иголками к обоям. И все, кто приходил к нам в гости в праздничные новогодние дни, рассматривали эту мини-вернисаж. Спрашивали: «Это ребёнок рисовал?». Я честно отвечала: «Нет, это наш дедушка». В ответ – реакция удивления и радости. Подходили поближе и разглядывали внимательнее. Особенно нравилась всем та живописная собака.

Я настояла на том, чтобы папа пришёл к нам и увидел

свою выставку. Он посмотрел, но сначала не было никакой реакции.

Тогда я завела с ним продолжительный разговор, а его специально усадила напротив в кресло так, чтобы при разговоре ему были видны рисунки. Он говорит со мной, а взгляд его скользит на стену, ещё и ещё, и тут он просветлел: на него произвели впечатление рисунки, но как будто не им нарисованные. Взгляд стал молодым, улыбка озорной, хитроватой.

– Что, самому нравится?

– Ну, вон они какие, вроде уже как свои, знакомые...

– Пап, и ведь всем нравится, кто видел!

– Это они так просто говорят, из вежливости.

– Нет! Они, глядя на них, улыбаются и радуются, как вот ты сейчас.

Он довольный, с улыбкой, сидит весь в «здесь и сейчас», в отличном состоянии уверенности и покоя. Мне нравится. Именно то, ради чего я затевала всю эту рисуночную суету. Чтобы не сидел он с пустым взглядом, обхватив голову руками.

Но – увы – такое хорошее состояние длится недолго. Он, как бы спохватываясь, что его застали в светлом настроении, как в чём-то недозволенном, встаёт и уходит. И постепенно опять погружается в мрачное состояние.

Потом недели две папа ничего не рисовал. Я позвонила ему днём по телефону.

– Пап, вот ты всё животных рисовал. А посмотри, как у те-

бя хорошо получился Дед Мороз. У него там несколькими штрихами обозначены и хорошее настроение, и добрый характер. Нарисуй свой портрет.

– Нет, не буду. Это нехорошо.

– Почему? Кто тебе сказал такую ерунду? Ну... не хочешь себя рисовать, нарисуй мамин портрет. Хоть как-нибудь, как получится.

– Нет, вряд ли. Нехорошо это – людей рисовать.

Вечером я зашла к родителям, отец буквально с порога выпалил: «Я тебе кикимору нарисовал!»

(«Кикимора – от „кйкать“ – „жаловаться, куковать“, либо лит. *kaukas* – — „домовой, гном“ и укр. *мбра* – „нечистый дух, привидение“. В восточнославянской мифологии – женщина-невидимка, жена домового, в отличие от которого является злым духом. Кикимора враждебна к мужчинам, наводит порчу на домашних животных и пугает маленьких детей», Википедия.)

Рисунок – яркий, даже эффектный. Сразу видно: рисовал и испытывал сильные эмоции.





Получается, я просила мамин портрет, у него сработал перенос, и вот он уже не помнит, что «запускался» рисунок как портрет жены, а получилась... кикимора. Нет, это не значит, что он её не любит. Но так у него выразились все его обиды и их разногласия. Он как будто выплеснул их из себя на бумагу, и ему полегчало.

Прошла неделя. Папа мне сказал, что теперь он будет рисовать только летом, на даче. Но при этом так хорошо и спокойно улыбался, что я не стала с ним спорить, а поверила ему.

У отца возобновились ежедневные прогулки. Он опять стал уходить гулять на два часа. Вижу – ему определённо лучше. Настроение держится всегда хорошее, с удовольствием общается во дворе со знакомыми, улыбчив, благодушен. И я решила, что больше не буду к нему приставать с рисованием.

Днём с работы звоню отцу. Он весел, в прекрасном настроении, рассказывает о своих прогулках. И ещё:

– Я тут захотел тебе воробьёв нарисовать, только вот что-то в последнее время не попадаются мне они. Надо посмотреть на них ещё на улице, и потом я их тебе нарисую.

– !!! Конечно, нарисуй! Ты выходи гулять пораньше, за-светло, и обязательно увидишь их! – вот уж порадовал, так порадовал! Сам!

Это, конечно, не курс психологических консультаций, но на них папа и не согласился бы. Пришлось хитрить, и – результат достигнут!



«Подарите дедушке краски» – опубликовано в 2010 г. в «Психологической газете» <https://psy.su/feed/2342/>

Шопинг для самых стареньких

Дедушка наш, а точнее, мой 76-летний папа, каждый день ходит гулять. Гуляет долго, часа по два. Маршрут изведен, до мельчайшего камушка. Одни и те же витрины, одних и тех же людей встречает по пути, обо всём с ними уже переговорил, словом, никакой спонтанности, эмоций – заезженная пластинка.

А общаться ему хочется, и новых впечатлений – тоже. Чтоб вот так прийти вечером домой, да бабушке (маме моей) или мне сообщить: «Я тут вот кого встретил... У него знаешь, что?..»

Я ему советую:

– Пап, а ты гуляй по новому торговому центру. Там чисто, сухо, тепло, светло. Людей много, как раньше на демонстрации, наверняка знакомых встретишь. И лавочки есть посидеть, если устанешь, и попить-поесть под рукой, и туалет. Сейчас распутица, дороги раскисли – на улице лужи, грязь, ходить неудобно. А там полы ровные, гладкие, ходи сколько хочешь. И по климату комфортно – зимой тепло, летом прохладно – кондиционеры работают.

– Нет. Мне уже этой суеты не надо. У меня сил не хватит.

– До торгового центра добраться и обратно сил надо меньше, чем ты каждый день тратишь на прогулку. Доберёшься, и, хочешь – посиди, хочешь – погуляй. Встретишься с кем-

то, пообщаешься. Но тебе ведь уже неинтересно одной дорогой ходить. Давай вместе съездим, я тебе всё покажу.

– Нет, у тебя дел полно, а у меня нет особой нужды. Да и не разберусь я, там теперь всё по-новому... В общем, ни к чему мне это.

Началась весна, у деда нашего мысли опять о даче, о винограде. Говорит мне как-то: «хочу на Птичий рынок сходить, купить себе калоши новые, утеплённые». Я через несколько дней за продуктами в торговый центр «Ашан» поехала. В середине зала – дешёвый ширпотреб. И калош там разных – на любой вкус! Можно было бы купить ему их сразу, его размер обуви я прекрасно знаю. Но – стоп! «А ведь это хороший стимул!»

– Папа, я была в «Ашане», рассказываю ему вечером, – там калош много, каких только хочешь! Есть и как короткие резиновые сапоги, и утеплённые, и с пятками, и без пяток, и цветные, и чёрные, и камуфляжные военные. Не знала, какие тебе выбрать, наверное, тебе лучше самому посмотреть.

У него глаза по-детски загорелись – выбор! Знаю, что пожилым людям нужно стараться предоставлять свободу выбора в их повседневной жизни: потребность контролировать окружающие обстоятельства, даже если и в мелочах, является базовой для человеческой природы.

Как давно он ничего не выбирал! А тут выбирать – и фасон, и модель, и цвет, и степень утепления!

– Я, пожалуй, съезжу! Эт где? На пересечении каких

улиц? Всё, понял, завтра съезжу!

Сказал – сделал! Прямо откуда прыть взялась? Но – приехал без калош. Рассказывает о своём путешествии:

– Доехал, нашёл, дошёл. Зашёл вовнутрь. Там – целый город! Ну, я походил, посмотрел, спрашиваю:

– А где бы мне тут калоши купить?

– Это вам в «Ашан» надо.

– А я где же?

– А вы в «Леруа Мерлен», э то другой магазин. Идите дальше, вон туда.

Я шёл-шёл, шёл-шёл, целый квартал, наверное, прошёл. Вроде, другой уже магазин, ищу, где обувь. Опять спрашиваю:

– А где бы мне тут калоши купить?

– Это вам в «Ашан» надо.

– А я где же?

– А вы в «Спорт Мастере». Идите дальше, вон туда.

– Короче, пока я дошёл до «Ашана» через все предыдущие магазины, пока в «Ашане» дошёл до калош... Посмотрел я на них – да, действительно, там большой выбор. И понял, что покупать, оплачивать – сил уже нет. Я к пареньку подошёл и спросил:

– Где у вас тут посидеть можно?

– А вон, дедушка, там, где обувь меряют.

Ну, я посидел там, отдохнул, и отправился в обратный путь. Но завтра съезжу, куплю!

На другой день дед поехал за покупкой. Вечером рассказывает:

– Теперь я знал, куда ехать. Пришёл к обувному прилавку, выбирал, выбирал, еле нашёл, что мне надо. А как к кассе подошёл, кассирша залезла вовнутрь одного сапога, а в нём – пакет с конфетами. Кто-то припрятал, видимо, вынести хотел. Я ей говорю: это не моё! Она даже слова не сказала, не заподозрила меня. Оплатил, вышел. Потом пошёл назад, за хлебом, мать велела заодно купить. У меня в пакет калоши-то завернули, опечатали, и я спокойно снова прошёл в магазин. Всё там умно предусмотрено!

Это оказались совсем даже и не калоши, а обычные суконные сапоги «Прощай, молодость» на высокой прорезиненной подошве, поэтому они и называл их то сапогами, то калошами, ну да бог с ними, пусть будут калоши!

– Но как там всё... И народу!... Может, и ещё когда съезжу...

Трудный поход деду выдался в эти дни. И не во всём он сразу сориентировался – дважды заходил в зал и проходил кассы. Но – как будто сразу немного помолодел. Весь вечер мерил сапоги-калоши, рассуждал о неправильном расположении дорог в городе и вспоминал работников магазина, которые так отзывчиво во всём ему помогали, не усомнились при пакете конфет в его порядочности. Он даже как будто обо всём человечестве стал лучше думать, а то уж чуть было совсем в нём не разуверился...

Тяжело ему пришлось преодолевать себя, делать усилие. И, конечно, не ради калаш за 99 рублей. Получилось, что, как в прежние времена, он съездил выбрать то, что ему нужно. Сам. Вновь ощутил своё право самому принимать решения и почувствовал свою компетентность. Раздвинул тем самым свои границы – географические, коммуникативные. Окунулся в мир непредсказуемых отношений и контактов.

«Мы чувствуем себя счастливее, и наши действия бывают эффективнее, когда в нашей власти тот или иной выбор. К несчастью, в нашем обществе в жизни многих людей наступает стадия, когда они теряют эту власть, когда им уже не позволено делать для себя даже самый простой выбор. Эта стадия жизни называется старостью. ... Чем больше мы ощущаем свою способность управлять ситуацией, тем здоровее, счастливее и мягче проходит у нас процесс старения» Роджер Р. Хок. «40 исследований, которые потрясли психологию».

В большинстве жизненных ситуаций всегда следует стремиться к тому, чтобы увеличивать количество возможностей, как вашего собственного выбора, так и выбора близкого вам пожилого человека. И освоение нового в пожилом возрасте – даже если это всего лишь освоение нового маршрута, нового пространства, новых стандартов торговли – заставляет человека мобилизоваться, собраться, почувствовать себя в общем потоке людей, вместе со всеми...

«Шоппинг для самых стареньких, или Как дедушка калоши покупал» – опубликовано в 2011 г. В Психологической газете <https://psy.su/feed/2370/>

Как дедушка яблоками торговал





Лето. Дача. Дел у отца полно: виноград, полив овощей, общение с соседями. Жизнь его опять вихрем закрутилась, события сменяются одно другим. Но, как и обещал, нарисовал летний рисунок. На нём – дорожка, яблоня, баня. Рисунок один, на больше у него времени не хватило.

Поспел урожай, отец начал выходить на дорогу и продавать всего понемногу – крыжовник, груши, яблоки. Но больше всего он на этой дороге, где торгуют все дачники нашего массива, общается. И волнуется: продаст – не продаст, будет

к вечеру выручка или нет. Ему интересно – интрига!

Я ему позвонила по телефону, сообщила, что внучка его экзамен сложный сдала – он уж больно переживал все эти дни, расстраивался. Но дед трубку взял, и я понимаю по звукам, что он на обочине трассы, и как раз идёт бойкая торговля. Так он даже не стал вслушиваться, о чём шла речь, крикнул мне: «Я потом позвоню! Некогда мне!»

Я не обиделась, а только порадовалась за него. Зимой бы ему такой интерес и такую включённость, как сейчас в процесс торговли.

Чужие бабушки и другие

«А почему бы и нет»

Одна моя приятельница, прочитав рассказ «Подарите де-душке краски» в «Психологической газете», прореагирова-ла так:

– Здорово! Это как долг родителям отдать! Но ты любишь своего отца, ты можешь на него воздействовать, и он тебя послушался. А я вот не знаю, что мне делать с бабушкой, к которой я не испытываю никаких нежных чувств. Это род-ственница моего нынешнего мужа. Я её недавно только узна-ла, видимся мы редко, но муж переживает за неё, спрашивает меня постоянно, как бы ей помочь. Мы приезжаем к ней в деревню в гости, где она всю жизнь прожила, навещаем её. Она малограмотная, простая, деревенская. Не предложу же я ей порисовать.

– А почему бы и нет?

– Да ну, даже не представляю, как я ей об этом скажу.

– А ты попробуй!

Примерно через месяц моя однокурсница разместила на своей страничке в социальной сети фотографии, которые красноречиво иллюстрировали результаты этих проб. Это та самая бабушка и её рисунки. (напоминаю: разрешение ис-

пользовать её замечательные снимки я получила).











дом бабуся

роза чайная 2017г.





КОТ БАРЦУК



научник Жук
26 апреля

Мама Нины и Тани

Приходит к нам на дачные вечерние посиделки соседка Нина, сама уже пенсионерка, мамина подруга и бывшая многолетняя сослуживица. Рассказывает о своих детях, внуках и обязательно – о старенькой маме. Она живет вместе с родной сестрой Нины Таней.

Таня жалуется, что мама постоянно капризничает, требует к себе повышенного внимания. А с другой дочерью Ниной, живущей отдельно, у мамы отношения ровные, спокойные.

Таня говорит, что когда был жив отец, мама о нём заботилась, была услужливая, кроткая, у неё был совсем другой характер. А когда он умер, сильно изменилась. С ней стало тяжело рядом жить.

Видимо, осознавать себя самым старшим из своего близкого окружения непросто и невесело. Человеку комфортно, когда он имеет в общении хоть кого-нибудь, кто старше его, по отношению к кому он может вести себя как более молодой, неопытный. Чтобы легче было дать возможность прожить своему внутреннему ребёнку.

А у старого человека зачастую круг общения очень ограниченный – семья, ну, может, ещё соседи. Вот и получается, что круг замыкается, никого нет старше. Пожилому человеку необходимо быть хоть для кого-то младшим, хоть для одно-

го человека. Чувствовать себя ребёнком по отношению к кому-то: к старшему мужу или к ещё более пожилой соседке. Если таких людей не остаётся – он начинает ставить на роли старших тех, кто моложе, например, своих детей. Происходит перверсия (нарушение иерархии в семье). И – портятся отношения с детьми.

Дети обижаются, не понимают, что они своим старым родителям теперь родители, а не дети.

Каждый выходной, когда мы на даче, Нина к нам заходит. И каждый раз она рассказывает о своей маме. У неё самой, видимо, есть потребность порассказывать о ней. Она говорит о ней, как говорят родители о своих маленьких детях. С критикой, с точностью в деталях и с любовью. Вот недавно она рассказывала, как прытко та бежит открывать, когда звонят в дверь:

– Как будто ждёт кого. А кто к ней никто не может прийти? Ну никто!

В очередной раз рассказывает:

– Мама очень бережёт глаза. Из-за этого не вяжет, считает это занятие бесполезным. Не читает ничего, тоже из-за глаз. Но телевизор смотрит постоянно. Раньше читала журналы по медицине, связанные со здоровьем. Но не ЗОЖ (Здоровый образ жизни), а научные.

Нина как будто внимательно отслеживает процесс старения своей матери и на ней старается запомнить начало неспособности контролировать его.

Баба Глаша

Очень часто в старости человек закрыт для всего нового. Защита его сильна, и он не хочет узнать о себе что-то ранимое и болезненное от близких. Даже в книгах или в кино увидеть в героях какие-то свои черты и дать им объективную оценку.

Поэтому, когда пожилой человек не читает, не смотрит телевизор, ограничивает круг знакомых, а в его узком кругу темы для разговоров строго регламентируются, повторяются, можно с большой вероятностью сказать, что он пребывает в глубоком кризисе.

«Если у вас развито чувство внутренней безопасности, то вы можете сотрудничать с людьми, имеющими другие взгляды. Если эмоционально вы уязвимы, то будь вы и семи пядей во лбу, сотрудничество с людьми, чьи взгляды на важнейшие жизненные вопросы отличаются от ваших, будут представлять для вас угрозу» (С. Кови, «Семь привычек высокоэффективных людей»).

Баба Глаша пережила в середине жизни страшную трагедию – в один день жестоко убили её мужа и взрослого сына. На старости лет она уехала из своей деревни в город к дочери, и там растворилась в её семье. До конца жизни она так и не оправилась от психической травмы. Песни её на семей-

ных праздниках были трагичными, горькими, граничащими с плачем. И всё чаще и чаще у неё проскальзывало, что она не прочь бы пораньше уйти из этого мира.

Дочь создала ей такой уют, такой комфорт! Милая мебель, современная удобная сантехника с поручнями, на тумбочке прикроватной всегда минералка, лекарства в нарядной косметичке, живые цветы. На стене портреты её любимых людей в красивых рамках. Но жизнь всё равно оказалась ей не мила. И однажды она преодолела свою немощность, отбросила вспомогательные ходунки, расчистила в шкафу штангу от тяжёлой зимней одежды (откуда только силы взялись!), достала верёвку и... Дочь и внучка были безутешны, всё корили себя, что не усмотрели. Да разве ж уследишь, если человек это задумал? И можно ли было рассмотреть и предугадать такой исход? Когда горевание и неуёмная тоска по погибшим любимым людям не ослабевают долгие годы и переходят в намерение и свою жизнь отдать вслед за ними? И могут ли безграничная любовь, теплота, забота изменить этот трагичный финал? Вся жизнь большой семьи была выстроена так, чтобы бабушке Глаше было хорошо. Всё, что её радовало, было припасено и преподнесено, только руку протяни. Периодически её вывозили в гости в её родную деревню. И к ней приглашали её подружек – пообщаться, попеть. Любимые блюда, обновки, почитание. Не могу припомнить ничего, чего бы ей хотелось, а не у неё бы этого не было. И – ласка, нежность, внимание, непрекращение со стороны всей родни.

Как в таких идеальных условиях может старый человек, почти инвалид, проявить агрессию, возникшую, например, к своим детям? Они ухаживают за ним, обслуживают его, а он на них – со злобой? Выплеснуть, проявить её нельзя – неблагоприятно. Но затаивать и прятать злость и обиды опасно. Необходимо дать пожилому человеку право на конфронтацию, необходимую борьбу. Чтобы он не чувствовал себя ценной вещью, идолом, на который только молятся.

Никакие обустроенные тепличные условия, комфорт, удобства не заменят человеку живых реальных отношений. Важно не приукрашивать перед стариком рассказы о своей жизни, не утаивать от них проблемы детей и внуков, якобы оберегая их сердце. Это так важно – быть вовлеченным в живую реальность, чтобы по-настоящему переживать, метаться в поисках решений, ждать, тревожиться – чувствовать! Не стоит искажать под них действительность, будто нет в ней проблем. «Нам не дано предугадать, как наше слово отзовется...»

Мы зачастую думаем, что какие-то наши неурядицы расстроят старика, и решаем не пускать его в реальность. Перекрываем потоки живой нестерилизованной информации, и их картина мира деформируется, ужимается, смещается в ненастоящую, ненатуральную плоскость, застывает и сковывает, как лед замерзшую прорубь. А ведь когда он получает реальную информацию об окружающей жизни, он делает свои собственные выводы. Да такие, о которых порой

и не додумаешься. И даже увидит плюсы и положительные нюансы там, где мы их не увидели. Правда жизни необходима, как сильный ветер в лицо, как регулярная порция свежего воздуха при проветривании комнаты.

Всегда надо стараться дать своему подопечному пожилому человеку эмоциональную, личностную свободу. Чтобы у него была возможность испытывать весь спектр чувств, невзирая на возраст. Пусть это будут даже и глупые, недостойные, мелочные чувства, но лучше отчувствовать их, проявить, отработать. И вынуть из себя, вместе с давними болящими занозами – они обязательно должны во что-то трансформироваться, перевоплотиться.

Внучка её рассуждает вслух, что конфронтации у неё было хоть отбавляй:

– С зятем-инвалидом ругались и сражались клюшками, как на саблях. Но не было, наверное, личных дел, только её, где она сама бы всё решала. Так часто говорила мне: «Не хочу жить! Не хочу!»

За неделю до трагедии к ней приходил тридцатилетний внук, и был у них такой разговор:

– Надоело жить! Не хочу больше!

– Уж не задумала ли ты чего? Смотри, вот соберёшься вешаться, к примеру, в ванной на змеевике, сорвёшь его, вода затопит нижние этажи, дочь твоя потом не рассчитается за ремонт соседям. Смотри уж не накажи её! – говорил так, утрируя до абсурда, а у самого мурашки по коже бегали

от того, к какой ужасной теме вплотную подступились с обсуждением.

– Точно! Это хорошо, что ты меня предостерег! – заметила она, – придумала: я во встроенном шкафу это сделаю!

– С ума-то не сходи!

Но именно так она и сделала...

Уж как горевала её шестидесятилетняя дочь, как мучилась и плакала! Спустя две недели переселилась на её кровать. Говорит: «Я ложусь спать и с мамой разговариваю. Как будто она со мной». Через 3 месяца она приснилась ей, да такой ласковой, спокойной. Всё говорила дочери: «Не плачь, не надо. Мне хорошо. Мне здесь лучше».

Но разве это дочь успокоит... И нет у неё ответа – что она сделала не так, и чего ещё она для своей матери не сделала.

Есть понятие, введённое Карлом Витакером, – «достаточно хорошая мать». То есть не нужно быть матерью лучше, чем нужно. Хватит быть *достаточной*. Иначе у ребёнка будут атрофироваться собственная инициатива и жизненная активность. Так вот, если перефразировать эти слова, нужно ещё быть и «достаточно хорошей дочерью» для своей матери – чтобы не ограничивать спектр её чувств, эмоций, излишних порывов. Достаточной для ощущения нужности, родства, защиты, но не захлёстывающей, не заслоняющей собой реальный мир, не сужающей её мысли, идеи и жизненные задачи.

Спустя полгода дочь бабы Глаши стала разбирать дома

коробочку с лекарствами и в ней нашла послание от матери. Это был лист А-4, полностью исписанный. Начинался он так: «Дорогие мои доченька и внученька». Дальше шли слова благодарности за заботу, уход, говорилось, что ей их не в чем упрекнуть, что прожила она долгую и тяжелую жизнь, и что, видно, «...от её болезни лекарств нет». Я читала это письмо. Дочь столько слёз над ним пролила и одна, и с теми, кто пытался её успокоить, убедить её в невинности, в полной реабилитации данным письменным документом. Но такой поступок, такой страшный уход тем и страшен, что тянет за собой повторы. Дочь твердит: «Жить не хочу, хочу к ним, к родственникам». А вместе с ней убивается и её дочь, внучка бабы Глаши. И в состоянии подавленной тревожности выжидательно наблюдает за ними её правнук.

Однажды я посмотрела экспериментальный документальный фильм «Расколотое сознание», посвящённый сосуществованию двух вероисповеданий в селе Екатериновка Самарской области. Там народная поэтесса Валентина Шлыкова, простая деревенская женщина, описала своё чувство тоски об ушедшей матери в своём стихотворении.

Мама, я навещать тебя приходила,
Ты сидела всегда у окна
И вязала носочки внучатам,
С нетерпением их в гости ждала.
У тебя имя в честь Девы Марии,
Ты красивая очень была.

Я считала – красива, счастлива,
Но ты рано у нас умерла.
Я десять лет пережила тебя, мама,
Собираюсь к тебе на погост.
Ты там подвинься чуть-чуть, как умру я,
И с собой меня рядом положи.
Я в слезах этот стих сочиняла
И просила у Бога ответ:
Почему умирают так рано,
А которые живут целый век?

Мамина подруга

Однажды моя 72-летняя мама, придя с рынка, рассказала о встрече со своей бывшей давней подругой, тётёй Ларисой. Они дружили в молодости. Потом, в среднем возрасте, у той резко стал ухудшаться слух. Она почти оглохла, и жить ей стало очень несладко, так как работала она преподавателем в институте. Почти сразу вслед за утратой слуха и характер у неё резко ухудшился, и вслед за потерей работы она растеряла и всех своих подруг и друзей.

И это касалось не только неудобства общения с ней – помню, как мама рассказывала мне, что встретила тётю Ларису в автобусе, и та так громко кричала ей в ухо и расспрашивала о семейных подробностях, что все оглядывались, и маме было очень неловко. Главное, что глухота изменила её открытый и добрый до этого характер. Она стала напористой, требовательной, непререкаемой. Однажды она попросила маму, чтобы та свела её с дефицитной портнихой. Тогда это было ценное знакомство – в магазине красивую одежду купить было невозможно. От портних тогда, можно сказать, зависело счастье дочерей – «как упакуешь товар, так и продашь». Портниха заартачилась, клиентов у неё было невпроворот, и не соглашалась на новые знакомства. А подруга с мамы продолжала требовать, обижалась, настаивала. Так и разошлись тогда пути мамы и тёти Ларисы.

Специальная психология отмечает, что когда человек теряет какую-либо функцию (зрение, слух, двигательную самостоятельность), то самая сильная психологическая дезадаптация наступает именно при потере слуха. Потому что здесь больше всего нарушается обратная эмоциональная связь, человек перестаёт распознавать оттенки тембра голоса другого человека, его окрас, интонации. Многие нюансы настроения и состояния собеседника не улавливаются, не считываются.

Так вот при встрече мамы с тетей Ларисой на рынке та рассказала ей, что однажды она написала письмо президенту Путину, и ей пришёл ответ вместе со слуховым аппаратом по льготной, очень низкой цене. И вот уже пять лет, как она им пользуется. Мама удивлялась:

– В ней изменилось всё – взгляд, блеск в глазах, настроение, даже характер. Она говорит, что у неё новая жизнь!. Сейчас ей 80 лет.

Эльза и Исаак

Эту супружескую пару я знаю почти двадцать лет. То мы с ними были соседями, то пересекались по работе, то вместе путешествовали. Причём, я тесно общалась с Эльзой, а мой муж с Исааком. И когда мы встречались каждый со своим знакомым, потом дома вечером обязательно рассказывали о встрече, как бы дорисовывая общую картину их пары.

Что интересно: мы всегда в наших разговорах скрепляли их вместе, а они всю жизнь между собой жили дистантно. Стремление к независимости, самостоятельности сквозило в каждом их слове каждой из сторон. Но мы всё равно воспринимали их только вместе. И общие знакомые обсуждали и воспринимали их только парой. Сейчас Эльзе 72, она ровесница моей мамы. Но мы с ней всегда настолько понимали друг друга, и разговоры наши всегда были настолько откровенны, что я всегда называла её на «ты», и её это устраивало. А Исааку – за 80.

Оставаясь в браке, они очень давно разъехались по разным квартирам. Вели хозяйство по отдельности, ходили в разные фитнес-клубы, имели разных друзей. И всё-таки все представляли их вместе, даже удивительно.

Однажды я встретила с Эльзой по пути на работу, а она шла на тренировку. Мы, как всегда, разговорились с ней не на шутку. Она всё советовала мне, чтобы я своим родите-

лям купила абонементы в фитнес клубы, причём, обязательно в разные.

Ещё рассказывала о смерти сына своей подруги, нашей общей знакомой.

– Какой ужас! Она со снохой и с внучкой в Турции, и вдруг они получают смс-ку. А им ещё пять дней отдыхать.

Дорога наша близилась к расхождению, и я уточнила, как именно он умер. Она отвечает:

– Вот я и рассказываю: конец августа, билетов нет, рейсы переполнены, улететь раньше невозможно, – я её перебиваю:

– Эльза, мне пора сворачивать, мы сейчас расстанемся. Скажи, как у Юлии Ивановны сын умер.

– Ну вот, они – там, он – тут. На кладбище городское не пробиться. Знаешь, какие связи пришлось поднимать? Это вот у её снохи мать работала...

– Эль, мне поворачивать...

– Ну я ж и рассказываю – столько суеты, она жить не хочет. Говорит, летела назад – хотела, чтобы самолёт упал.

Я так и не узнала, от чего скоропостижно умер сын нашей общей знакомой. Притом, что вместе с Эльзой мы шли минут тридцать. Почему же, рассказывая о смерти, она всё время говорила о горе близких, о хлопотах, о неизбежной суете – о том, что окружает смерть, что рядом с ней, но не о ней самой? Что это – защитная реакция, вытеснение или смещение понятия смерти?

Буквально на другой день я встретила Исаака. Он шёл,

прогуливаясь с симпатичной стройной дамой лет 50. Спортивный, модно одетый, выглядел лет на 60. Шли красиво, как на картинке, грациозно, в спокойном ритме, мило беседуя. Было видно и понятно, что это – не супружеская пара, и что они вместе не живут. Но так приятно было на них смотреть – как на пятнадцатилетних юношу и девушку.

И мне подумалось: всё-таки, Эльза и Исаак – пара.

Колеса по миру

Один мой давний приятель всегда путешествовал один. Он побывал везде, перепробовал всё. Но всегда оставался колючим, неудобным, близко никого к себе не подпускающим. Однажды я ему сказала:

– Знаешь, мне приснилось, что ты бродишь где-то за границей один, никому не нужный, безумный, потерявший память.

Он грустно ответил:

– Так оно, видимо и будет. Может. даже уже началось...

«Человек не ветер, который живёт везде —

На земле, на небе и на воде.

Человек, живущий везде, не живёт нигде..»

(И. Лиснянская)

Пойти в церковь или на арт-терапию

Уважаемые верующие, не сочтите за богохульство. Просто именно такой конкретный вопрос совсем недавно в течение трех недель стоял перед одной взрослой женщиной. Но – всё по порядку.

С Инной у меня сложились дружеские отношения. Ей под 60, живёт с одинокой взрослой дочерью. Они очень близки, у них симбиоз. Обе талантливы, интеллигентны, деликатны, ранимы. Каждое воскресенье ходят в церковь на службу. Мы все вместе встречались по субботам в небольшом спортивном клубе.

Когда во время совместных занятий мы общались с её дочерью, и разговор коснулся темы семьи и отношений с мужчинами, она категорично обозначила их так: «С этим у меня всё уже определено! Я хожу в храм, и так мне спокойно. Я ничего другого не хочу». Очень долго такую же позицию выражала и её мама, Инна. Но позже, при более тёплых наших взаимоотношениях, у неё стали проскальзывать другие реплики: «Одной, без мужчины, всё же плохо... Дочке надо как-то определяться... Кто бы ей подсказал... Сама я неопытна в этих вопросах... А хочется опоры, крепкого плеча...»

Мы постепенно стали общаться ближе, затрагивали сокровенные темы, и Инна рассказала:

– Я уже ведь ходила к гадалке! Мне так было тяжело, так хотелось кому-то излить свою душу, поговорить о своих проблемах, а дома-то я не могу всё рассказать – зачем дочку расстраивать? Мне дали адресок, и я пошла, за 500 рублей. А как туда пришла – сразу начала плакать. Весь час проплакала, мне полегчало, да так я и ушла, безо всякого гадания.

«Ну вот, думаю я, вероисповедание – с одной стороны, а как прижало душу излить – никакая церковь не помешала обратиться к гадалке, лишь бы облегчение наступило. А с дочкой обсудить свои эмоции – под запретом. С ней они лучше на службу сходят, да два часа перед бабушкой отстоят. Но о главном – ни-ни!»

Договорились встретиться. Инна пришла ко мне вся «замороженная», с каменным лицом. Только стала рассказывать о себе – горло её перехватило удушье, по шее пошли красные пятна, покатались слёзы...

Просто дать ей выплакаться – пользы не будет. А на разговор она сейчас не способна. Приглашаю её на арт-терапию, в ней проблема вынесена вовне, в продукт творчества.

– Приходите ко мне вместе с дочерью, будем рисовать.

– А что будем рисовать? Да мы и не умеем...

– Ничего особенного уметь не надо. Бумага, мелки, карандаши, всё у меня есть, вам надо только собраться и прийти, – как обычно, озабоченность эстетической стороной изобразительной деятельности является препятствием, поэтому этап колебания я подкрепляю уверенностью.

Встреча 1

Они сели за столом друг напротив друга. Я предлагаю нарисовать рисунок один на двоих: на одном листе, карандаш один на двоих:

– Каждая представьте себе свою картинку, свой узор, и частями, фрагментами исполняйте его, не разговаривая при этом, поочерёдно уступайте друг другу карандаш.

Процесс пошёл. Мать рисует лепестки центрального цветка – дочь их штрихует. Мать добавляет стебли – дочь их прорисовывает. Мать дальше выводит на бумаге листья – дочь их обрамляет, закругляет. И так до конца рисунка – мать осваивает территорию бумажного листа, определяет главный узор, канву рисунка, а дочь украшает и детализирует то, что та нарисовала, никакие свои образы, знаки и линии не изобразила.

Нет на рисунке ни домика, ни солнышка, ни человечка – ничего конкретного и определённого. Если предположить, что у Инны в данный период жизни «каша в голове», сумбур, неопределённость – бывает же такое, то дочь строго, след в след шла по маминому рисунку. Послушная, исполнительная, заботливая, но для её образов на бумаге не хватило места, всё пространство заняло мамино изображение непонятно чего.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.