

# Общение с пожилыми родителями

10 «нельзя»

10 «нужно»

10 «можно»



**Как сохранить  
любовь и терпение**

---

Нина Зверева

Нина Зверева

**Общение с пожилыми родителями.  
Как сохранить любовь и терпение**

«Альпина Диджитал»

2023

**Зверева Н. В.**

Общение с пожилыми родителями. Как сохранить любовь и терпение / Н. В. Зверева — «Альпина Диджитал», 2023

ISBN 978-5-96-148389-5

Наши родители стареют. Становятся обидчивыми, нетерпимыми, язвительными, неряшливыми. Мы пытаемся помочь, но в ответ получаем лишь новые претензии. Мы раздражаемся и злимся. А потом виним себя, что не сдержались. Мы не можем вернуть старикам молодость. Но можем принять их старость как новую реальность – и не переделывать ее. Нина Зверева, тележурналист, популярный бизнес-тренер, автор книг про общение, считает, что можно научиться так общаться с пожилыми родителями, чтобы не раздражаться и не раздражать. Надо просто принять их старость как новую реальность и освоить несколько простых приемов общения, которые помогут в любой ситуации. В книге очень много историй и практики из личного опыта общения с пожилыми и очень пожилыми родственниками. Советы, что делать можно и нужно, а что – категорически не следует. Нам очень хочется, чтобы общение с пожилыми родителями всегда приносило радость и вам, и им. Ссоры бесполезны в любом возрасте. Но для пожилых родителей они могут стать губительными. Старики уже не так быстро мыслят, как молодые, но, к сожалению, намного быстрее обижаются. Человеку нужно ощущать себя нужным. Старому человеку это в десять раз нужнее. Мы можем воспитывать детей, можем воспитывать себя. Но не родителей. Не создавайте старикам неудобств. Для тех, кто испытывает трудности в общении с пожилыми родителями и хочет, чтобы общение с ними приносило радость.

ISBN 978-5-96-148389-5

© Зверева Н. В., 2023

© Альпина Диджитал, 2023

# Содержание

Предисловие	8
Вступление	9
Часть I	11
Глава 1	11
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Нина Зверева**

## **Общение с пожилыми родителями: Как сохранить любовь и терпение**

Редактор *К. Герцен*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректоры *О. Улантимова, А. Кондратова*

Верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *Ю. Буга*

© Нина Зверева, 2023

© ООО «Альпина Паблишер», 2023

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

Нина Зверева

# ОБЩЕНИЕ С ПОЖИЛЫМИ РОДИТЕЛЯМИ

Как сохранить любовь  
и терпение



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва

## Предисловие

Во многом моя работа – это общение. Я общаюсь с родственниками тяжелобольных, часто очень пожилых, людей. В хосписах, перед неизбежным и неотвратимым скорым уходом человека из жизни, четко осознаёшь, что время – конечно, что надо успеть исправить старые ошибки и не наделать новых. Разговоры и общение приобретают иную ценность, ведь больше-то ничего и не остается. Золотое правило «Поступай с другим так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой» в хосписе очень легко реализовать. И я думаю: «Ну почему же нам нужно знать о скором и неизбежном расставании с пожилыми родителями или другими близкими, чтобы любовь, терпимость, принятие и уважение встали в отношениях на первое место?»

Один из основоположников хосписного движения Андрей Гнездилов как-то сказал на лекции для наших сотрудников: «Надо смотреть на старость не как на деградацию, а как на ресурс. К старикам возвращается ресурс детства. Они, как и дети, начинают наслаждаться формой тучи, яркостью солнечного луча, созерцанием рыбы в аквариуме».

Эта книга о том, как попытаться понять своих стариков и не избегать общения с ними, пока еще осталось время для любви и жизни. Это учебник, который поможет не допустить горьких ошибок, обид, взаимного разочарования; доступный и понятный способ не закатывать глаза от нетерпения, усталости и раздражения, принять старость наших родителей, бабушек и дедушек как новую реальность, а не как испытание.

Здесь только реальные истории и правила, сформулированные на основе собственного опыта. Каждый читатель сможет примерить их к своей ситуации и что-то взять себе: усвоить, как тяжело дается старикам наше вмешательство не только в мир их прошлого и убеждений, но и в мир быта, вещей и еды; чего нельзя делать в общении со пожилым человеком, а что можно и нужно...

А еще автор глубоко убеждена: мы можем учиться у них. «Принимать жизнь такой, какая она есть. Не суетиться. Не проклинать каждый новый день. Жить медленно – многие ли из нас это умеют?»

*Нюта Федермессер,*

*учредитель благотворительного Фонда помощи хосписам «Вера», директор  
Московского многопрофильного центра паллиативной помощи*



## Вступление

Я вздрагиваю, когда человек неправильно выбирает падежи и ставит ударения, подбирает не те слова, не там расставляет акценты.

Вздрагиваю, но понимаю: тут я могу помочь. Я знаю, как научить человека говорить так, чтобы его заворуженно слушали.

Гораздо больнее видеть в соцсетях рассказы выросших детей о том, как им тяжело с родителями. О деменции, об агрессивности или обидчивости стариков, о попытках суицида. Тогда я чувствую, что бессильна. Общение с пожилыми родителями может принести очень много радости, причем такой, какую вы не испытаете больше нигде. Но... это доступно далеко не каждому.

У меня богатый опыт общения с пожилыми и очень пожилыми родственниками. Мама ушла в 2020 году, ей было девяносто три года. Папе сейчас девяносто семь.

Но я бы никогда не взялась за эту книгу, если бы не главный редактор издательства «Альпина Паблишер» Сергей Турко. Он попросил меня написать ее, можно сказать – поверил в меня как в автора.

Наш разговор состоялся достаточно давно, я дала согласие, но все равно не чувствовала уверенности. А потом было мое выступление на конференции TEDxKaurovka – «Не воспитывайте родителей». После него я записала для своего канала «Нина Зверева» на YouTube несколько выпусков на ту же самую тему: как общаться со стариками. Просмотров было на удивление много.

В тот момент я поняла: да, я не могу помочь как теоретик – у меня нет диплома психолога, я не проводила научных исследований о том, как меняется мозг и реакции пожилого человека. Но кое-что я могу подсказать как практик. Я умею рассказывать истории и формулировать простые и понятные правила.

Так книга и сложилась в голове. Только истории и правила: каждый читатель сам решит, какая из историй ему ближе и какие правила он «возьмет с собой».

Я делала много ошибок, общаясь со стареющими родителями. Главная из них – я не могла поверить, что мои умные, сильные, всемогущие мама и папа, которым я так признательна за свое детство и за дружбу в моей взрослости, вдруг стали зависимыми от меня – и не хотят этого признавать.

Я тоже не хотела.

Мы все цеплялись за иллюзию их «всесильности» – и это нам всем мешало по-новому строить отношения и наслаждаться общением.

Шли дни, месяцы и годы. Мы смогли признать и свою ошибку, и свои новые роли. И я поразилась тому, насколько улучшились наши отношения, насколько нам всем стало легче и радостнее.

Сегодня мой папа ни в чем не нуждается: у него есть круглосуточные сиделки, повар, водитель, личный доктор. Я всегда с ним на связи. Мы общаемся по электронной почте: по телефону папа не может разговаривать, потому что плохо слышит, а современные мессенджеры ему уже трудно освоить. Электронная почта – его привычный канал коммуникации. Я всегда отвечаю ему как можно быстрее, даже если очень занята. Приезжаю к нему в гости так часто, как только получается, планирую поездки так, чтобы не оставлять его одного больше трех недель.

И если назвать мои отношения с отцом одним словом, слово это – «радость».

Конечно, читатели могут сказать то же, что нередко говорят мне зрители на YouTube: «Вам хорошо, у вас есть деньги на сиделок! А у нас нет. Мы вынуждены все время быть рядом

со стариками. У них деменция, за ними нужно выносить утку, они капризны. Это ужас, кошмар, и непонятно, когда этот ад кончится. Но это наш долг, и мы выполним его до конца».

Я несколько раз вступала в диалог с такими людьми. Это были сложные разговоры. И все-таки мне каждый раз удавалось убедить собеседника, что сиделки не так дороги, как кажется.

Во-первых, то время, что вы уделяете уходу за старыми родителями, можно потратить на работу (и оплатить труд сиделки). А во-вторых – и это главное, – вы устраните из вашего общения то, что раздражает вас и смущает старенького папу или пожилую маму.

Вам остается то, что и должно быть между родителями и детьми: разговоры, прогулки (если они возможны), приятные хлопоты, всё, что наполняет жизнь любовью и радостью.

Знаю, кому-то не понравятся мои советы. Это нормально: мы все разные. Есть люди, которые обожают ухаживать за родителями. Им доставляет радость как раз это: помыть, поменять постельное белье... Пожалуй, «доставляет радость» здесь неуместно. Скорее, такие люди чувствуют себя нужными и полезными именно так, и это тоже нормально: повторяюсь, мы все разные. Но если за первые три месяца на YouTube «Не воспитывайте родителей» посмотрели 120 с лишним тысяч человек, значит, много кому советы действительно помогут. И я благодарна издательству «Альпина Пабlishер» за то, что меня ценят как автора и заказывают мне книги на такие сложные темы.

## Часть I

### 10 «нельзя»

#### Глава 1

#### Нельзя воспитывать

Старики неряшливы. Они боятся сквозняков. Они подолгу хранят еду в холодильнике, а вместо того, чтобы вылить «задумавшийся» суп, предпочитают его прокипятить и съесть.

Всё это вас раздражает. Вам хочется объяснить им, как надо. В конце концов, вы просто злитесь!

В деревне, куда съезжались все мои родственники – родители, дети, внуки, – я резала салат на всю семью. Втыкала в него общую ложку. Подходила мама, пробовала салат той самой ложкой, говорила: «Ой, как вкусно!» – и возвращала облизанную ложку на место.

Я видела, какими взглядами провожали эту ложку мои дети и внуки, и понимала: никто из них салат есть не будет. Им неприятно, они брезгливы и имеют на это право.

Что делать? Поначалу я воспитывала своих стариков.

– Мамочка, давай сменим твой халат. Он грязный, его пора постирать.

– Ниночка, мне в нем удобно, он не грязный. И грязь мне не мешает.

– Мамочка, давай сменим, я не могу на это смотреть. Я сама его выстираю, выглажу и верну тебе завтра. А пока надень вот этот. Смотри, он такой же, как твой, только новый.

– Ниночка, ну мне уютно в моем!

Я все-таки настаивала, мама все-таки меняла халат. Но вместе с ним менялось и ее самочувствие. То ли ей было холодно, то ли жарко – она не понимала. Но понимала, что над ней совершено насилие. И, пока я с остервенением терла засохшую на халате грязь, мама переживала ощущение ненужности. Оно знакомо всем нам: каждому доводилось осознавать, что кто-то близкий будто бы видит перед собой не живого человека, не личность, а предмет. Как правило, мы заканчиваем такие отношения. Но родители не могут «закончить» отношения со взрослыми детьми!

...Родители приезжали к нам на дачу.

– Папа, давай я тебя подстригу, – говорила я. – Но сначала тебе надо сходить в баню, помыться.

– Мне там холодно, – ежился папа.

– Если хочешь, давай в душ.

– В душе еще холоднее.

– Папа, когда ты последний раз мылся? – спрашивала я и догадывалась: он сам не помнит когда.

– Да мне холодно мыться, – признавался он.

Я настаивала. Вела его за руку в баню. Он возвращался оттуда через час – такой уставший, что стричься у него уже не было сил. Почти в девяносто лет поход в баню совершенно изнурял папу. А мне казалось, так правильно: он должен быть вымыт и подстрижен.

Рано утром родители разговаривали у себя в комнате:

– Витенька, ты проснулся? – кричала мама. – Как ты спал? Как давление?

– Нелечка, я померил давление, оно нормальное! – кричал в ответ папа.

Папа плохо слышит, и мама привыкла говорить очень громко. Просыпался весь дом. А больше всего меня беспокоило, что просыпалась моя дочь Катя. Она приезжала к нам устав-

шая – и даже в деревне продолжала работать по ночам. Ее карьера шла в гору, но я точно знала: она легла не раньше двух часов ночи. А в шесть – эта утренняя перекличка стариков, которая, конечно же, разбудила ее.

Разбудила в том самом доме, который Катя на собственные деньги построила нам в подарок.

Я влетала в комнату родителей, прижимала палец к губам, просила каждого:

– Мамочка, папочка, Катя спит, пожалуйста, не шумите!

Они пугались. Они вовсе не хотели разбудить Катю – и после завтрака начинали собираться домой. Им было неуютно от обилия наших правил, таких естественных для нас и таких непредсказуемых для стариков.

А мне не хотелось, чтобы они уезжали: я мечтала, как мы будем все вместе разговаривать, шутить, смеяться... Мое сердце рвалось на части между родителями и детьми. А я сама оставалась посередине, на месте разрыва.

Спустя какое-то время я поняла, что не так. Нельзя воспитывать родителей. Просто нельзя. Они уже не изменятся, зато почувствуют свою «второстепенность». От такого воспитания ломается привычное распределение ролей в семье, а взамен не выстраивается ничего.

Но как же быть? Как быть с салатом, с халатом, с ранними подъемами?

Создать среду, в которой у родителей не будет шанса нарушить ваши правила, – и признавать за ними право на чудачества.

Мамин халат можно постирать, когда она уснет, а к утру принести ей высохший и выглаженный. Папе может помочь помыться сиделка (и так будет удобнее всем!). Салат лучше сразу положить маме в тарелку, чтобы не было нужды тянуться к общей ложке.

А что с шумом по утрам? Мы и это решили.

Я стала приглашать детей и родителей на дачу отдельно.

Мы жили на даче своей взрослой веселой жизнью. Гуляли с детьми, играли с внуками, подолгу засиживались в гостиной по вечерам и вдоволь спали утром. А дети по очереди ездили в гости к бабушке и дедушке в их нижегородскую квартиру.

Там старики чувствовали себя на своей территории. Внуки пили с бабушкой чай, слушали дедушкину музыку, делали с ними обоими селфи, общались – и мои родители чувствовали, что гости приехали именно к ним!

После, когда дети разъезжались, я приглашала на дачу родителей – и все внимание доставалось им. Но даже в этом случае я предпочитала брать на дачу помощницу, которая смогла бы подменить меня в бытовых делах и уходе за стариками.

Когда я перестала воспитывать папу с мамой, нам всем стало заметно легче. Хотя, надо отдать должное родителям, они никогда меня не критиковали: всё принимали, понимали и благодарили даже за то, за что не надо было благодарить.

Мы не можем вернуть старикам молодость. Но можем принять их старость как новую реальность – и не переделывать ее.

## **Глава 2**

### **Нельзя спорить**

Мой папа голосует на выборах совсем не за тех, за кого я. Так было всегда, как минимум с начала девяностых. И немудрено: это время больно ударило по фундаментальной науке, которой занимался папа. Финансирование научных исследований почти прекратилось, молодежь из НИИ ушла кто в бизнес, кто в «челноки», а кто и в криминал.

Папа глубоко это переживал. Еще недавно он был уважаемым академиком, окруженным учениками и последователями. Он чувствовал, что его работу ценит государство, что он нужен. Он был лауреатом Государственной премии СССР, его книги выходили на разных языках. Даже сейчас, когда папе девяносто семь лет, я иногда получаю в Академии наук деньги за его статьи.

А что он ощущал в начале девяностых? Для него демократическая Россия стала концом всего, с чем он работал и жил.

Конечно, он голосовал за традиционные советские ценности: новые его совсем не вдохновляли.

Папа очень силен в науке. Но в политике, как и во многих других вещах, мы с ним кардинально расходимся. Я давно поняла: спорить с ним не то что бесполезно – просто опасно. Опасно для наших отношений – папа заводится, нервничает, ему сложно принять такую разницу во взглядах с близким человеком. Я не смогу переубедить его, он – меня, так зачем тогда вообще нужен этот спор?

Мне повезло: в отличие от папы, мы всегда были близки в убеждениях с мамой. Она, когда работала учительницей физики, могла позволить себе то, чего никто не позволял: рассказывала ученикам, как ее отца безо всякой вины арестовали в 1937 году. Как она совсем девчонкой ездила к прокурору СССР Вышинскому – и смогла к нему пробиться! Ей не удалось спасти отца от тюрьмы, но как минимум от расстрела – удалось.

## **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.