

Содержание

<i>Предисловие</i>	5
<i>Вступление</i>	7
Часть I. 10 «нельзя»	11
Глава 1. Нельзя воспитывать	13
Глава 2. Нельзя спорить	17
Глава 3. Нельзя жаловаться на жизнь	22
Глава 4. Нельзя лезть в домашнее хозяйство	25
Глава 5. Нельзя разговаривать по телефону при родителях	29
Глава 6. Нельзя критиковать их прошлое и друзей	33
Глава 7. Нельзя ссориться	37
Глава 8. Нельзя навязывать заботу	41
Глава 9. Нельзя перевозить против воли	45
Глава 10. Нельзя принижать их значимость	48
Часть II. 10 «нужно»	51
Глава 11. Нужно уделять им внимание	53
Глава 12. Нужно радовать и дарить подарки	56
Глава 13. Нужно расспрашивать об их жизни	60
Глава 14. Нужно учиться у них	64
Глава 15. Нужно следить за их здоровьем	67
Глава 16. Нужно доверять им что-то делать	70
Глава 17. Нужно делиться хорошими новостями	73
Глава 18. Нужно привозить внуков	76
Глава 19. Нужно организовать им достойную жизнь	80
Глава 20. Нужно определить ваши границы	84

Часть III. 10 «можно»	87
Глава 21. Можно научить их пользоваться соцсетями ...	89
Глава 22. Можно промолчать или приврать	92
Глава 23. Можно устраивать праздники	96
Глава 24. Можно приводить к ним гостей.....	101
Глава 25. Можно издать книгу воспоминаний	104
Глава 26. Можно создать генеалогическое древо	109
Глава 27. Можно найти им подходящее занятие	113
Глава 28. Можно с ними советоваться	116
Глава 29. Можно принять неизбежное и не бороться за жизнь родителей	119
Глава 30. Можно пересмотреть свои взгляды	122
<i>Эпилог</i>	125

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 TEDxКарповка — «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 поразились 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.

Вступление

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: повторюсь, 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 Паблишер» 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.

— Мапочка, давай сменим твой халат. Он грязный, его пора постирать.

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

— Мапочка, 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 уставшая — 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 переключка 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 взгля-

дах 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.

После этого мама не вступала ни в комсомол, ни в партию. Говорила: «Да, я могу. Но только после того, как с моего отца снимут бремя вины».

Я была совсем маленькой, но помню, как мама праздновала XX съезд партии (тот самый, на котором осудили культ личности). День смерти Сталина она отмечала каждый год — для нее это был «красный день календаря».

Когда я просила маму рассказать про Великую Отечественную войну, она вспоминала, как по ночам охраняла картофельное поле: вместе с соседями они по очереди выходили ночью сторожить картошку, чтобы ее не выкопали воры (такие же голодные, как они сами). Шестнадцатилетняя девочка дрожала от холода и страха и понимала, что совсем, ну совсем ничего не сможет сделать с ворами, если те появятся.

А папу в восемнадцать призвали на войну. И он воевал — конечно, за Сталина. За кого еще было воевать вчерашнему подростку? Верой во что поддерживать боевой дух?

Папа не может об этом забыть. Так же, как мама не могла забыть о том, как ее с семьей выгнали из квартиры и поселили в коммуналку, как они с сестрой выходили на улицу по очереди — на двоих было только одно приличное платье.

Так вот, на выборы мама и папа ходили вместе. Но никогда не заходили в одну и ту же кабинку. Мама знала, как проголосовал папа, но никогда не показывала ему свой заполненный бюллетень.

А когда они вместе смотрели программу «Время» и мама пыталась обратить папино внимание на явные нестыковки, папа злился: он всегда был на стороне пропаганды.

Мама прекращала разговор. Нет, она не спорила с ним о политике. Она шутила. Могла, к примеру, со смехом спросить:

— А что по этому поводу думают коммунисты?

И папа, совершенно не улыбаясь, обстоятельно отвечал на вопрос.

Когда началась специальная военная операция на Украине, я, еще не поговорив с папой, была уверена: мы на разных полюсах.

Приехала к нему в гости. Конечно же, он начал говорить про Украину — и, конечно же, я поняла, что наши с ним позиции не совпадают.

Я не спорила. Кивала и говорила:

— Спасибо, папа, что ты так откровенен со мной — рассказываешь мне, что думаешь.

— А что, ты несогласна? — прерывал себя папа.

— Да, несогласна, — я обнимала его. — Но мы же не будем с тобой спорить об этом. Мне даже кажется, тебе неинтересно, что я думаю. А мне интересно, что думаешь ты.

Я и правда не собиралась спорить: это бесполезно и опасно. Теперь — опасно уже для самого папы. Если вдруг случилось бы невероятное и я смогла бы его переубедить, папе пришлось бы пересматривать всю жизнь. Все основы, на которых строился его мир в детстве, в юности,

в зрелости... Зачем ему такое потрясение в девяносто семь лет? Кому оно нужно? Никому.

Люди имеют право на разные убеждения. Я исповедую принцип, приписываемый Вольтеру: «Я не согласен с вашим мнением, но готов отдать жизнь за то, чтобы вы могли его высказывать». Мне кажется, это и есть настоящая демократия.

...Через месяц после начала СВО папа признался, что почти не смотрит телевизор: там говорят слишком быстро и слишком тихо, слов не разобрать.

Он помолчал и спросил:

— Ниночка, а что там с Украиной? Кажется, всё плохо? Мы там застряли, да? Мы зря туда пошли?

— Да, папа. Кажется, застряли, — я посмотрела на него и добавила: — Но, думаю, Путин знает, что делает.

Папа перехватил мой взгляд, посмотрел на меня с огромной грустью и одновременно с благодарностью и теплом. И сказал:

— Ты права, не будем говорить об этом. Мы ни на что не можем повлиять.

Меня поразило, сколько горечи было в его словах.

В тот момент мы были с ним солидарны. Все кухонные споры о политике или о том, что нас не касается, — зачем? Ну зачем их заводить с родителями?

Зачем спорить с бабушкой-дедушкой, в какой вуз поступать внуку после школы? Это решение внука — и только внука. Зачем спорить, что готовить на ужин? Кто что хочет, тот пусть себе и готовит. Зачем с пеной у рта доказывать, что советское кино — скучное? Для вас, может, и скучное, а для стариков нет лучше фильмов, чем те, что они смотрели в молодости.

Споры о политике тоже сиюминутны. На моей памяти наша страна трижды меняла направление развития. И последний раз, я уверена, далеко не последний. Те, кто

Глава 2. Нельзя спорить

был в начале строя, внезапно оказываются в конце — и наоборот. Так стоит ли ломать копья?

Старики тратят на споры гораздо больше сил и эмоций, чем мы. Они сильнее нервничают, им намного труднее восстановиться после такого «обмена мнениями». Постарайтесь не нагружать их ненужными переживаниями. Воздержитесь от споров!

Нельзя жаловаться на жизнь

Когда вы стали взрослыми, а родители вашу взрослость приняли (не со всеми детьми случается такое счастье), вы могли обсудить с мамой и папой всё, что вас тревожит. Пожаловаться на ужасного главреда, который не принял ваш сценарий или зарубил ваше кино (а вы его так долго снимали, так рассчитывали увидеть в эфире!).

Я привожу примеры из своей жизни, но вы понимаете: у всех свое кино и свои главреды.

Но каждого из нас родители принимали, слушали, поддерживали. Они, уже зрелые, но еще не старые, отлично понимали: неприятности тоже жизнь. Она не состоит сплошь из белых полос, время от времени случаются и черные. Это не крах и не катастрофа, нужно просто поддержать человека, и он разберется со всеми сложностями.

Но наши родители становятся старше и старше, всё сильнее замыкаются в своих болезнях (а если не в них, то в самих себе) и уже с трудом понимают, что это такое — ваше кино и кто они такие — ваши главреды.

В психологии есть такой термин — «ригидность мышления». Он означает, что человеку очень сложно (а порой и невозможно) принять что-то новое. В реальности, где всё знакомо и понятно, человека ничего не затрудняет,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru