

САША ГАЛИЦКИЙ



МАМА, НЕ ГОРЮЙ!

Как научиться общаться
с пожилыми родителями
и при этом не сойти с ума самому?

*Методическое пособие
для взрослых детей*

ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ
ПРОЕКТ ВЛАДИМИРА ЯКОВЛЕВА

Почему вообще нам так трудно общаться с пожилыми родителями? Почему все наши усилия наладить отношения с пожилой мамой или пожилым папой заканчиваются ссорами и взаимным напряжением? Это ведь странно, если учесть, что мы знакомы с ними столько лет.

Что мы делаем не так? Или в принципе эта задача невыполнима?

Спустя год после смерти мамы я оставил хорошую, престижную работу и пошел работать в дом престарелых. Я устроился преподавателем кружка резьбы по дереву. Эта работа давала мне возможность ежедневно и помногу общаться с пожилыми людьми, пытаюсь их понять и научиться с ними общаться.

Я занимаюсь этим уже почти пятнадцать лет. И вот что выяснил за эти годы.

Почему им обязательно нужно вывести нас из себя?

Почему они постоянно дают нам советы и вмешиваются в нашу жизнь?

Зачем они экономят? Почему так много говорят?

Почему не любят ничего нового?

Все эти вопросы, которые нам кажутся риторическими, на самом деле имеют абсолютно конкретные и абсолютно обоснованные ответы.

Имеет ответ даже извечный вопрос: зачем старушки сидят на лавочке и смотрят на прохожих? Хотите верить, хотите нет — у них есть на это веская причина.

Скажите, знаете ли вы, как наладить нормальные отношения с пожилыми родителями и при этом не сойти с ума самому? Нет?

Тогда вам ко мне.

Я знаю. Сейчас все расскажу.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие *стр. 7*

- 1.** Почему нам так трудно общаться с пожилыми родителями? *стр. 11*
- 2.** Почему им обязательно надо вывести нас из себя? *стр. 19*
- 3.** Почему они все время советуют и вмешиваются в нашу жизнь? *стр. 25*
- 4.** Как доставить старикам удовольствие? *стр. 31*
- 5.** Можно ли вообще получать удовольствие от общения со стариками? *стр. 37*
- 6.** Где взять силы на то, чтобы с ними общаться? *стр. 43*
- 7.** Как помочь им жить лучше? *стр. 49*
- 8.** Как научиться уважать своих пожилых родителей? *стр. 55*
- 9.** Почему они ведут себя как дети? *стр. 61*
- 10.** Как добиться от пожилых родителей того, чего вы от них хотите? *стр. 67*
- 11.** Как понять, что к вашим родителям поступался Альцгеймер? *стр. 77*
- 12.** О чем с ними вообще говорить? *стр. 85*
- 13.** Как ухаживать за далеко живущими родителями? *стр. 91*
- 14.** Четыре правила, которые сделают вас неуязвимыми в общении с пожилыми родителями *стр. 97*
- 15.** Почему они без умолку говорят? *стр. 105*

- 16.** Почему они все время экономят? *стр. 111*
- 17.** Почему они пользуются старым и не покупают нового? *стр. 117*
- 18.** Самое трудное и самое главное *стр. 121*
- 19.** Что делать, если они наотрез отказываются от врачебной помощи? *стр. 125*
- 20.** Надо ли говорить старикам правду? *стр. 131*
- 21.** Бывает ли у стариков секс? *стр. 135*
- 22.** Можно ли разговаривать со стариками о смерти? *стр. 141*
- 23.** Как занять пожилых родителей? *стр. 147*
- 24.** Что делать, если нет сил их терпеть? *стр. 155*
- 25.** Как понять, что человеку пора собираться в дом престарелых? *стр. 159*
- 26.** Как не устать от общения с пожилыми родителями? *стр. 165*
- 27.** Можно ли ограничить все отношения только переводом денег матери на карту? *стр. 171*
- 28.** Как победить в споре с родителями? *стр. 175*
- 29.** Можно ли убедить родителей вести здоровый образ жизни? *стр. 181*

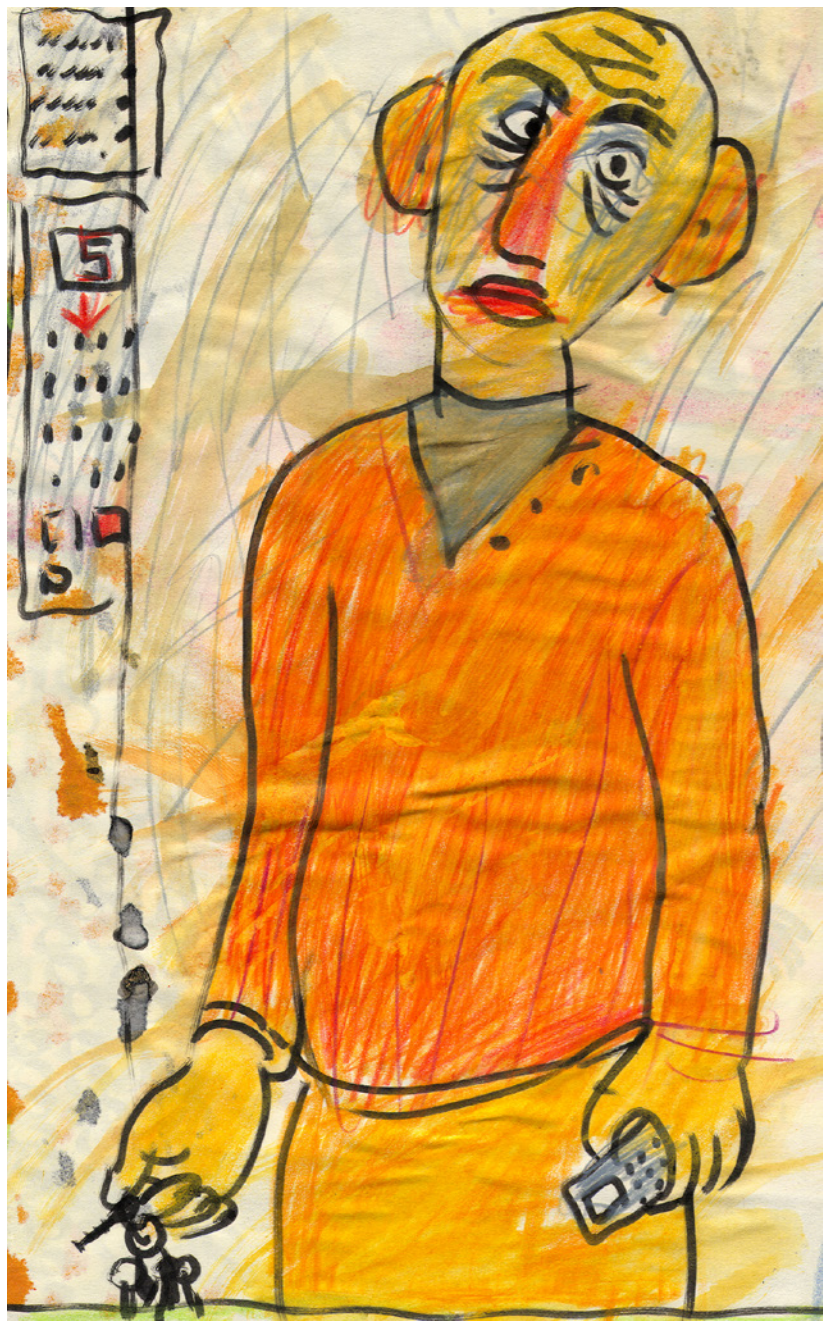
САША ГАЛИЦКИЙ

МАМА, НЕ ГОРЮЙ!

Как научиться общаться с пожилыми
родителями и при этом не сойти с ума самому?

*Методическое пособие
для взрослых детей*

ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ
ПРОЕКТ ВЛАДИМИРА ЯКОВЛЕВА



Предисловие

Скорость звука составляет 20 лет. Поскольку то, что говорили родители, понимаешь 20 лет спустя. Но я и 20 лет спустя не понял.

Мне было 45, когда умерла мама. 47, когда не стало папы.

Последние несколько лет их жизни у нас были тяжелые отношения. Нет, я, конечно, помогал деньгами и звонил, как полагается, раз в неделю.

Но когда их не стало, я все равно остался с вопросом, на который у меня не было ответа.

Почему я, взрослый, умный, образованный человек, искренне любивший своих родителей и желавший им добра, тем не менее не смог обеспечить им счастливой старости, хотя очень этого хотел и вполне мог?

Я пригласил их переехать ко мне в Израиль. И изо всех сил старался, чтобы им было хорошо. И хорошо было – море, солнце, дешевые фрукты. И они всем этим восхищались. А потом, повосхищавшись, уехали обратно домой. Туда, где фрукты дорогие, и медицина плохая, и темнеет рано, и зимы холодные, и снег, и меня нет.

Почему?

Почему вообще нам так трудно общаться с пожилыми родителями? Почему все наши усилия наладить нормальные отношения с пожилой мамой или пожилым папой чаще всего заканчиваются ссорами и взаимным напряжением? Это ведь странно, если учесть, что мы знакомы с ними столько, сколько знаем самих себя.

Что мы делаем не так? Или в принципе эта задача невыполнима?

Спустя год после смерти мамы я оставил хорошую, престижную работу и пошел работать в дом престарелых. Я устроился преподавателем кружка резьбы по дереву. Эта

работа давала мне возможность ежедневно и помногу общаться с пожилыми людьми, пытаюсь их понять и научить с ними общаться.

Я занимаюсь этим уже почти пятнадцать лет. И вот что выяснил за эти годы.

Почему им обязательно нужно вывести нас из себя?

Почему они постоянно дают нам советы и вмешиваются в нашу жизнь?

Зачем они экономят? Почему так много говорят?

Почему не любят ничего нового?

Все эти вопросы, которые нам кажутся риторическими, на самом деле имеют абсолютно конкретные и абсолютно обоснованные ответы.

Имеет простой и понятный ответ даже извечный вопрос: зачем бабушки сидят на лавочке и смотрят на прохожих? Хотите верьте, хотите нет — у них есть на это веская причина.

Знай я эти ответы 20 лет назад, мои отношения с родителями были бы иными и их старость тоже была бы иной. Но родителей мне не вернуть.

Я поэтому пишу эту книгу для тех, чьи родители еще живы. Для тех, у кого пока еще есть возможность научиться с ними общаться.

И при этом не сойти с ума самому.

Я теперь знаю, как это сделать.

Плохо только, что раньше не знал. ■



- 1 -

**Почему нам так
трудно общаться
с пожилыми
родителями**



Я вам вот что скажу — мне проще, чем вам. Да, я общаюсь со стариками каждый день по восемь часов. Вы, наверное, нет.

Да, у меня их десятки. А у вас — в лучшем случае двое.

Но! И это огромное НО.

Тех стариков, с которыми я общаюсь, я никогда не видел другими. Я познакомился с ними, когда они уже были стариками. Я не помню их молодыми.

Я не помню их молодыми, а себя рядом с ними ребенком. Они не отводили меня за руку в детский сад, не вытирали мне попу, не кормили, не поили, не ругали, и я не у них клячил набор плоских чапаевцев из красной пластмассы.

У меня нет с ними предыстории. А у вас предыстория есть.

И поэтому мне намного проще. Мне не с чем сравнивать.

«Мама, не ешь столько, ты же толстеешь!»

«Папа, тебе лучше не пить, ты же знаешь!»

«Старая же кофеварка совсем, что не купите новую?»

«Мама, когда ты наконец освоишь компьютер?»

«Папа, а давай я тебя в бассейн запишу? Плавать будешь?»

«Мама, ну, что ты говоришь?!»

Одна моя знакомая совершенно случайно узнала, что ее восьмидесятипятилетняя мама — расист. Мама приехала к ней в гости в небольшой американский город и через пару дней публично выразила дочери свой восторг по поводу того обстоятельства, что в городе *«совершенно нет чернокожих»*. Мама, правда, употребила другое слово — то, которое и по-русски, и по-английски звучит одинаково.

Знакомая рассказывала мне, что пришла в ужас от своего открытия и потратила два дня в яростных попытках маму

переубедить. И только потом задумалась — а зачем, собственно, она это делает?

Если даже ей и удастся объяснить маме всю глубину ужасных маминых заблуждений, что это изменит? Как от этого увеличится мамин комфорт и качество оставшегося маме времени? Да никак. А тогда зачем переубеждать? Из принципа?

Замечали ли вы когда-нибудь, что ни одни старики не раздражают нас так сильно, как наши собственные?

Это потому что все старики — это просто старики. А наши — это постаревшие родители, которых мы помним другими, молодыми и полными сил и которые еще относительно недавно исполняли в нашей жизни совсем иную роль.

Мы не готовы разрешить им одряхлеть, поглупеть и впасть в детство.

Мы хотим ими гордиться. И потому пытаемся заставить их заниматься спортом, правильно питаться, больше гулять, развить память и осознать всю глубину ошибочности своих устаревших взглядов на жизнь, чтобы дать нам возможность писать в «Фейсбуке» посты об их удивительных успехах.

Ежедневно и ежечасно мы всеми силами пытаемся не дать им постареть. И тратим на это безнадежное дело огромное количество энергии и сил.

Глупостей не говорить. Одеваться ярче. Пользоваться Интернетом. Не сидеть дома.

Мама — самая красивая. Папа — самый сильный.

Основная причина абсолютного большинства наших конфликтов и ссор с пожилыми родителями заключается в том, что мы не готовы принять то, что делает с ними время. Время их портит. Мы ссоримся с ними, пытаясь их «починить».

Но старость — болезнь необратимая.

Ни один — подчёркиваю, ни один — из огромного количества старых, пожилых стариков, с которыми я имею счастье ежедневно общаться вот уже второй десяток лет, не является в моем представлении полностью адекватным человеком — по крайней мере с точки зрения, норм, принятых для нашего с вами возраста.

Пожилые люди живут в других, отличных от наших, системах координат.

Есть только один способ улучшить наши отношения с ними. Один-единственный способ сделать эти отношения легкими и простыми.

Этот способ заключается в том, чтобы понять и принять, что лучше эти отношения уже не будут никогда. И легкими и простыми тоже никогда не будут.

Нужно найти в себе силы, чтобы дать старикам возможность быть такими, какие они есть. Уважать их детский выбор. Выполнять глупые просьбы. Не относиться серьезно к их идеям. Соглашаться на странные требования. Не спорить с ними, когда они говорят абсолютную и очевидную чепуху. Потому что — зачем? Какой смысл?

— *Мама, какой кофе ты хочешь?*

— *Растворимый, самый дешевый!*

— *Хорошо.*

Наша задача ведь не в том, чтобы мы могли ими гордиться, а в том, чтобы сделать оставшееся им время максимально комфортным и приятным.

Это очень разные задачи.

Мой отец, кстати, был лучший в мире волшебник. Я не вру. Я как сейчас помню мамин голос из кухни: «*Саша, перестань играть с мячом в квартире!*» И мяч, отлетающий в тя-

желенную вазу, которая медленно, неумолимо падает на черное стекло чешского серванта. И грохот разбивающегося сервантного стекла, вмиг покрывшегося паутиной трещин.

Мамины слова помню: *«Папа придёт с работы — сам ему будешь объяснять!»*

Помню, как мы с мамой куда-то ушли, и была зима, и я боялся вернуться, потому что представлял, что вот папа уже пришёл с работы, снял пальто, вот зашёл в гостиную и обнаружил разбитое стекло. Я представлял всю силу его справедливого гнева. Как ему объяснять про мяч — я не знал.

И лучше всего я помню, как мы с мамой вернулись домой. И как я, ожидая заслуженной выволочки, обнаружил, что разбитое стекло на серванте — целехонько. И помню смеющегося отца.

Папа, советский инженер-рационализатор, сумел как-то перевернуть разбитое стекло таким образом, что гордость отечественного приборостроения радиола «Рига» прикрыла собой все произведенное мною безобразие.

И мне ничего не было!

Вспоминая весь этот ужас, я потом еще долго заглядывал время от времени одним глазом в щель под радиолу, чтобы посмотреть, как же там дико страшно. И каждый раз снова радовался папиному волшебству.

Мой папа-волшебник умер в городе Москве от сердечного приступа в 2004 году. К этому времени у него уже было два инфаркта.

Как инженер-рационализатор он пытался при помощи таблеток сам наладить работу сердца. Папа составлял спасительные, как ему казалось, схемы и записывал на бумажной ленте точное время приема лекарств и их дозы. В больницу ехать он наотрез отказывался.

Даже когда уже только сидел в кресле, а лежать не мог — задыхался.

Сердечники задыхаются.

Я не знаю, почему не отправил его в больницу насильно, вопреки его глупой старческой воле. Наверное, потому, что в глубине души мне очень хотелось, чтобы и с собственным сердцем у него все получилось так же удивительно прекрасно, как со стеклом чешского серванта. И чтобы он остался волшебником, способным меня, ребенка, по-прежнему поражать недоступными моему пониманию чудесами. Волшебником, а не впавшим в детство испуганным стариком.

Я договорился с ним, что, ну, вот если еще один приступ, то тогда уже обязательно, в больницу.

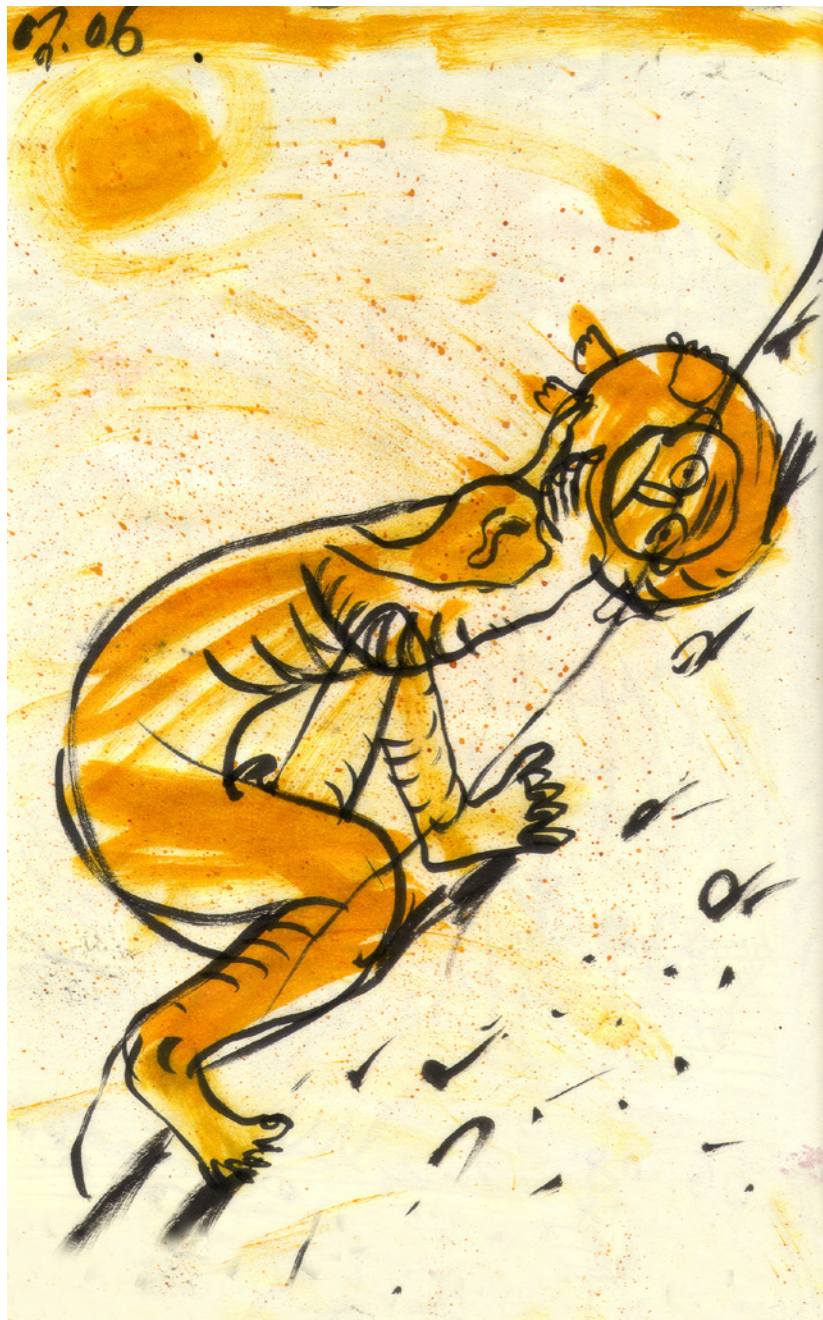
Приступ случился через пару дней. Отца умчали на скорой. Он умер по дороге.

— Мы знали, что ваш отец уважаемый человек, и сделали больше обычного, — сказал мне в утешение врач, когда я пришёл за вещами ■

אני הולך
ל'שין 20 דק'



07.06



- 2 -

**Почему им
обязательно
надо вывести
нас из себя**



Давайте рассмотрим тактико-технические характеристики среднестатистического человека после 80. Знаете, как правило, они ужасные. Он х@ево слышит, видит, спит, с трудом ходит как вообще, так и в уборную в частности. С момента, как проснулся, и до момента, когда ему наконец удалось уснуть.

И как только наш среднестатистический человек после 80 просыпается в своей кровати, он сразу же вспоминает всё то, что мы сейчас перечислили. И это настоящая беда. И деваться ему от этого некуда совсем. Эти мысли и чувства с ним постоянно. И самый доступный способ забыть про свои несчастья — организовать хороший, полноценный скандал с адреналином, как положено.

Ничто — ни телевизор, ни вязанье, ни кормление кота, рыбок или попугая, ни общение с соседкой — ничто так не отвлекает от собственных болей, старости, болезней, личных проблем, тоски, неуверенности, страха смерти, травм, обиды на мироздание за быстро исчезающую жизнь и грустных воспоминаний, как хорошая, интенсивная ссора. Ссора — это отдых. Она помогает забыть все перечисленное настоящее и не думать о будущем. Ведь о будущем лучше и вовсе не думать.

— Как здоровье, Давид?

— Хуже, чем было, но лучше, чем будет!

Ссора — это беспрюирышная интерактивная игра. Ссора — это гораздо круче сериала. А тут как раз и мы. Здравсьте! И нам можно покрутить нервы и посмотреть, что из этого произойдёт. Увлекательное занятие!

— *Прихожу, — говорит уборщица из дома престарелых, — к бабушке убирать, а та сердится на меня. Тут я не вытерла, и там я не убрала, и здесь не почистила. Я не знаю, что и думать, молча мечусь по квартире с тряпкой. А бабушка — божий одуванчик, хорошо поругавшись, вдруг меряет себе давление и радостно так говорит: «О, норма! Прав был доктор, мне надо немного понервничать!»*

Другими словами, разъярённые окружающие и близкие — для стариков это лучший способ отвлечься от грустной действительности и снова почувствовать себя «в игре». Почувствовать вкус реальных, живых эмоций. Ощутить, что ты по-прежнему что-то значишь. И что-то можешь. Что от тебя что-то зависит — ну, хотя бы настроение родственников.

Как ни печально это признавать, но скажу вам со всей ответственностью — наша боль и огорчение в этой ситуации стариков интересует мало. Для этого они слишком заняты своими собственными проблемами.

ОК. Ну и как нам этого «удовольствия» избежать? Раскрывая секреты своей методики, скажу вот что. Чтобы хватало терпения не обижаться, надо отойти в сторонку и сказать себе под нос очень тихо волшебные слова: «*Старый же ты мудака!*» Ну или дура. По ситуации. Вы меня понимаете? Предупреждён — значит вооружён.

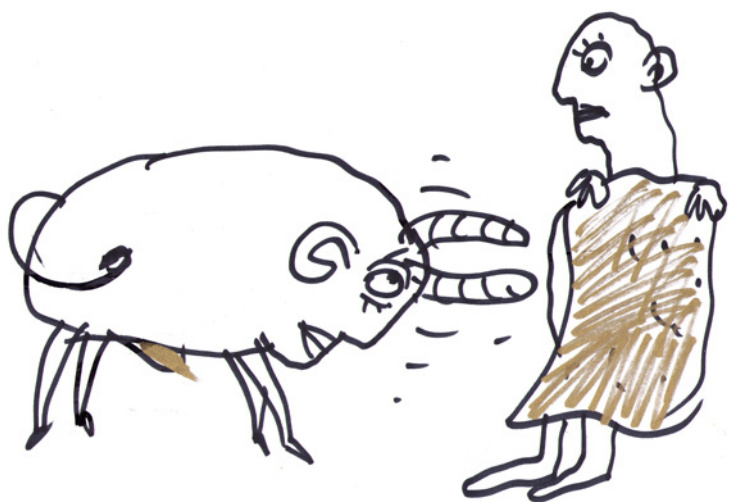
После выполнения этого волшебного упражнения можно вернуться и продолжить душевное общение с родителем. Но помните — что бы вы ни делали, ни в коем случае не поддерживайте ссоры и не отвечайте на негатив негативом. Отшучивайтесь (это работает лучше всего), переводите разговор на другую тему (тоже хорошо) или просто выходите из комнаты (в крайнем случае). Но никогда, ни при каких

условиях не показывайте, что вас задело или что вы обижены. Покажете — съедят на месте.

Если родитель чувствует, что его слова достигают своей цели и вызывают у вас ответную негативную эмоциональную реакцию — агрессия с его стороны немедленно усиливается.

Не знаю почему. Закон. Какое-то прямо древнее, первобытное чувство вроде запаха крови.

Как разберусь конкретнее, что это за чувство такое, дам знать. Если жив буду ■





- 3 -

**Почему они все
время советуют
и вмешиваются
в нашу жизнь**

?

Старики — народ эгоистичный. Это не их вина. Просто плохое самочувствие, вечная боль где-нибудь, страх близкой смерти заставляют их почти все время беспокоиться о своем и думать о себе. Старикам трудно учитывать чужие потребности и чужой комфорт, потому что слишком много сил уходит на то, чтобы создать хоть какой-то комфорт самим себе.

Поэтому, что бы ни делал пожилой человек, можете быть уверены — скорее всего, он делает это не из-за вас и не для вас, а из-за себя и для себя. Вмешательство в вашу личную жизнь и бесконечные советы — не исключение.

«Что это у тебя за работа такая, пора уже нормальную найти!»

«Надень шарф, простудишься!»

«Не выходи на улицу с мокрой головой!»

«Что-то ты плохо выглядишь!»

«Зря ты мужа так часто одного оставляешь!»

Сейчас скажу вам ужасную правду. На самом деле они обеспокоены не тем, что с вами происходит, а тем, как то, что с вами может произойти, скажется на них.

Потому что оно обязательно скажется.

Неудача ребенка всегда воспринимается родителями как личный облом. Старики в этом смысле не исключение. Они по-прежнему соперничают нашим проблемам и неудачам ровно так же, как прежде — тогда, когда мы были детьми.

Разница в том, что раньше они могли «ребенку помочь» — вмешаться, пойти в школу и поругаться, намазать коленку зеленкой, поставить горчичник, отобрать на неделю велосипед, короче, тем или иным способом исправить ситуацию.

А теперь, в отличие от прошлого, у них такой возможности нет. И это очень страшно. Честное слово.

Ключевые слова тут — родительское бессилие.

Осознание того, что ты совсем никак и ничем не можешь помочь в беде собственным детям, — жуткая штука. Представьте себе на секунду, что вы видите: вашему ребенку плохо, а помочь ему — абсолютно, совершенно никак вообще не можете.

Представили?

Ну вот.

Для стариков это состояние болезненно вдвойне. Старики боятся наших проблем — болезней, увольнений, неудач и сердечных драм — потому, что каждая такая проблема лишний раз напоминает им о собственном старческом бессилии, неспособности помочь даже собственному ребенку. Это очень болезненное напоминание, очень страшное и очень унижительное состояние, наглядное доказательство старческой немощи, устарелости, неадекватности.

Боль, досада, бессилие и унижение — это то, что испытывают старики каждый раз, когда у нас случается неприятность. И поэтому всеми силами пытаются такие ситуации предотвратить.

Они постоянно спрашивают нас о наших делах потому, что боятся наших проблем больше, чем боимся их мы сами. И постоянно нам что-нибудь советуют потому, что это единственный для них способ хоть как-то повлиять на ситуацию.

Здесь, кстати, не без хитрости. Совет — штука удобная. Поможет — хорошо. А не поможет, так по крайней мере позволит сохранить родительскую гордость — будет возможность сказать вслух или про себя: *«Ну вот, а я предупреждал(а)!»*

Но нам-то, конечно, от этого не легче.

У меня был знакомый стартапер, который занимался сложными сетевыми проектами. Его пожилые родители каждый раз при встрече устраивали ему настоящий допрос на тему того, чем именно он занимается и в чем состоит суть его проектов. Проблема заключалась в том, что родители никогда в жизни Интернетом не пользовались, в связи с чем были абсолютно неспособны понять проектов моего знакомого. Вообще. Совсем. Совершенно.

Но это их не останавливало. И при каждой встрече все повторялось заново.

— Дима, скажи, чем ты сейчас занимаешься? Что нового делаешь?

— Мама, папа, я очень хочу, но не могу вам этого объяснить.

— Дима, ну ты попробуй. Что мы, глупые? Не пойдем? Почему ты от нас скрываешь свою работу? Зачем ты нас так обижаешь?

Ну вот как тут быть? Конечно, не у всех ситуация настолько экстремальная, как у моего знакомого Димы. И большинство из нас может более менее доступно объяснить родителям суть своих профессиональных занятий. Но только непонятно, является ли это преимуществом? Поскольку, если родители понимают чем занимается их «ребенок», это несколько не остужает, а, наоборот, разжигает их желание принять в этих занятиях посильное участие и помочь родительским советом.

Это, конечно, касается не только работы. Ровно то же касается и здоровья, внешности, диеты, романов, покупок, продаж, ремонта, строительства, отпуска, инвестиций, сексуальной ориентации, техники вождения автомобиля — то есть, проще говоря, всех без исключения сфер нашей жизни.

Поскольку кто же может сказать, из какой именно сферы образуется будущая проблема или неприятность? Вне зависимости от того, знают ли, разбираются ли, понимают ли они вообще, о чем речь, родители будут выпрашивать и советовать, чтобы не испытывать потому унижения от осознания того, что собственным детям помочь не сумели.

Есть ли здесь выход? Выход здесь есть.

Он довольно прост. Возьмите себе за правило никогда и ни при каких обстоятельствах не рассказывать родителям о своих проблемах или сложных ситуациях.

Не надо их во всё своё неудачное посвящать и даже упоминать этого в их присутствии не надо. Рассказывайте им о своих победах и радостях или не рассказывайте ничего. Проблемы Димы, кстати, начались с того, что он имел глупость упомянуть в присутствии родителей о двух своих неудачных, несработавших проектах.

Короче, зарубите себе на носу — общение с пожилыми родителями только для хороших новостей. Пока таковых нет — глотаем сопли и улыбаемся. Когда появляются хорошие новости — рассказываем родителям правду. Приятную правду.

Друзьям в жилетку рыдать — пожалуйста, а родителям не надо. Иначе — себе дороже выйдет, поверьте. Чем больше будем их грузить своими сложностями — тем больше будем получать от них советов по любому поводу.

У них способов нам помочь, повторяю, нет. И чем больше они будут знать о наших проблемах, тем больше будут бессильно переживать и тем активнее будут грузить нас советами, чтобы в будущем им не пришлось снова страдать по поводу того, что у нас не сложилось в жизни.

Старики народ эгоистичный, я же говорю ■



- 4 -

**Как доставить
старикам
удовольствие**

?

Вот скажите, вы довольных стариков часто встречаете? Да их вообще в природе почти нет. Каждую пятницу в коридоре дома престарелых я встречаю Элиягу. Сейчас ему почти 101 год.

— *Как дела, Элиягу?*

— *Очень плохо! Все болит и скучно!*

Элиягу за свои сто лет успел и в Варшавском университете поучиться, и от фашистов побегать по Европе, и подиректорствовать в доме беспризорных польских детей в сороковые, и стать известным учёным-микробиологом в шестидесятые. Его жизнь была полна впечатлений. А сейчас?

Людям для удовольствия обязательно нужны новые впечатления. А старикам их не хватает. «Все болит и скучно».

— *Привет!* — говорит мне сосед-пенсионер Феликс со второго этажа. — *Ты куда это?*

— *Дочь забрать со станции.*

— *А можно я с тобой тоже поеду?*

— *Не, не надо. Я спешу.*

Через полчаса возвращаемся с дочкой, дверь квартиры Феликса открыта, в дверях стоит сам Феликс и ждет — вдруг получится опять поговорить? Скучно Феликсу.

Впечатления — это то, чего старикам не хватает больше всего. И то, что они поэтому больше всего ценят.

Не так давно в доме престарелых, где я работаю, дед утонул в бассейне.

Бабушка, которая живет напротив бассейна, выставила стульчик на балкон, сидит и смотрит на работу бригады «скорой», которая вылавливает покойника.

— *Уходи! Не надо на это смотреть!* — кричат ей снизу санитары.

— *Почему? Мне интересно.*

И обсуждение с подругами потом:

— *Сколько из него воды вылилось, ты видела?!*

В собственной, личной, индивидуальной жизни у стариков мало хорошего. Боль, физический дискомфорт, усталость, страх перед будущим. Все эти неприятности никак нельзя преодолеть, исправить или вылечить. От них можно только отвлечься.

Старики очень ценят все, что так или иначе может их отвлечь от неприятных физических ощущений, дурных мыслей и переживаний.

Поэтому, если вы хотите доставить своим пожилым родителям удовольствие, не дарите им скороварку, кофеварку, стиральную машину или любой другой, с вашей точки зрения, абсолютно необходимый в хозяйстве объект, появление которого, как вам кажется, непременно доставит им радость.

Не доставит.

Если вы хотите доставить им радость, подарите им свое время. Но только, конечно, не какое-нибудь пустое, скучное и завалящее. Выберите для подарка время качественное, яркое, необычное.

Один мой знакомый никак не мог угадать с подарком пожилой маме на день рождения. Все, что он ни пробовал, не вызывало у мамы почти никакой реакции. Сережки золотые дорожные. Прекрасный кашемировый свитер. День в спа. Все это было перепробовано и не принесло желаемого

результата. Мама вежливо поблагодарила, но никакой радости от подарка явно не испытывала.

Пока как-то однажды обстоятельства не сложились так, что на день рождения мамы мой знакомый оказался в отпуске с друзьями. О подарке маме он заранее не побеспокоился и очень переживал по этому поводу.

И в конце концов он поступил так. Пригласил друзей на ужин в ресторан в порту, у моря. Подключил маму по «Скайпу», с видео. И каждый из гостей по очереди общался с ней, сказал какие-то хорошие слова. Это продолжалось больше часа.

Эффект был потрясающий! Мама была в восторге — таком, какой ни спа, ни сережки, ни свитер у нее и близко не вызвали.

Другие мои знакомые как-то решили по-настоящему отпраздновать день рождения бабушки, которой исполнялось семьдесят шесть.

Купили ей в подарок прекрасный смартфон. Но прежде чем его вручить, попросили бабушку тоже внести свой вклад в намеченное торжество и приготовить несколько особенно любимых всей семьей блюд. Готовить нужно было долго и серьезно. Весь день бабушка провела на кухне, помогали ей, конечно, все — и внуки, и дети.

Вечером, когда пришли гости, бабушке вручили ее подарок — смартфон... который не вызвал у нее абсолютно никакой реакции.

Но когда год спустя, перед следующим днем рождения, мои знакомые спросили у бабушки, чего бы ей хотелось на этот раз, — выяснилось, что единственное, о чем она мечтает, это снова провести целый день на кухне вместе со всей семьей, за общей готовкой, как в прошлом году.

Старики ценят все, что отвлекает их от собственного не самого веселого состояния. И потому используют абсолютно любую имеющуюся у них возможность переключить внимание со своего внутреннего мира на внешний.

Вы никогда не задумывались над тем, почему старушки вечно сидят на скамейке и смотрят на прохожих? Или почему пожилые люди всегда так сильно интересуются чужими делами? Или почему туризм так популярен у тех, кому за 70?

Ну, вот теперь вы знаете. ■



- 5 -

**Можно ли
вообще получать
удовольствие
от общения
со стариками**

?

Сейчас меня разорвут на части. Получить удовольствие от общения со стариками практически невозможно. Мне лично при встрече первым делом хотелось вежливо сказать родителю: *«Знаешь, папа, ты оставайся здесь — а я пойду нах@й»*.

Это не значит, что родителей мы не любим. Любим. Но уж слишком много препятствий мешают получать удовольствие от общения с ними. Главное — это зависимость. Ну просто некуда от пожилых родителей деться, некуда деться от необходимости общения с ними — не по желанию, а по обязанности.

Эту вынужденную привязанность друг к другу они ощущают ровно так же, как и мы. И обычно считают, что не будь они нашими родителями, мы бы с ними вообще дела не имели.

Неважно, правда это или нет. Они в этом уверены, уверены в том, что мы общаемся с ними только для очистки собственной совести. Для галочки.

Это я к чему? Это я к тому, что и они вообще-то в большинстве случаев от общения с нами тоже удовольствие получают не огромное. А то и вовсе никакого.

И поскольку уж это так, то, может, лучше и не стараться? Я серьезно.

Мне кажется, главная причина того, что мы не получаем удовольствия от общения с пожилыми родителями, заключается в том, что мы очень сильно, обязательно, непременно хотим это удовольствие получить и ужасно огорчаемся, когда из этого ничего не выходит. Огорчаемся потому, что считаем — значит, мы что-то делаем неправильно. Поскольку когда правильно, то оно, удовольствие, непременно должно быть.

На самом деле это не так. Удовольствие от общения с пожилыми родителями — огромная редкость, исключение из правила, почти невероятная удача.

И если не ждать этого пресловутого «удовольствия», не пытаться его старикам и самим себе в обязательном порядке «доставить», то на душе сразу станет лучше, легче и проще — и нам, и им.

Главное вот что — нельзя ни на секунду забывать, что они нам не друзья.

Взаимного откровения, взаимного понимания, взаимного удовольствия от вместе проведенного времени, которые столь характерны для отношений хороших друзей, — в отношениях с пожилыми родителями не будет.

Мы никогда не сможем понять их так, как мы понимаем своих друзей. И они также не смогут понять нас. Это факт.

Ни один — подчёркиваю, ни один — из огромного количества стариков, с которыми я общался на протяжении последних 15 лет, не является в моём понимании адекватным человеком, с которым можно общаться легко и непринужденно.

То есть все они, без исключения, отличаются от людей обычных, нормальных и соответствующих нашей общепринятой норме.

Сказанное выглядит страшной дикостью. Может быть, даже жестокостью. Но я обещался писать правду. Вот и пишу.

Пожилые люди живут в других, отличных от наших, системах координат. ОНИ — ИНЫЕ. Как дети — иные, с точки зрения взрослых. Как взрослые — иные, с точки зрения детей.

Да, с большинством из стариков можно поговорить. Да, они могут рассказывать удивительные истории. Да, они

способны любить, шутить, читать, петь песни, танцевать, смотреть телевизор, есть, пить — все как мы. НО ОНИ — ДРУГИЕ. ОНИ НЕ ТАКИЕ, КАК МЫ. У них другие мотивации, другие ценности, другие нормы.

И сколько бы мы ни пытались их «переубедить», сколько бы ни надеялись заставить их жить по нашим правилам, из этого ничего не выйдет. Поэтому и любые попытки общаться со стариками так же, как вы общаетесь с женой или мужем, с друзьями, коллегами, сверстниками, заранее полностью обречены на провал.

Пожилые родители нам не друзья. Пожилые родители нам — пожилые родители. Это предельно специфический, особый вид взаимоотношений, построенных на необходимости общения и по самой своей сути являющихся не удовольствием, а испытанием. Испытанием на нашу способность помогать им, любить их, уважать их, такими, какие они есть, а не такими, какими мы всем сердцем, очень сильно хотели бы, чтобы они были.

Единственный доступный способ получать удовольствие от общения со стариками заключается в том, чтобы научиться это испытание ценить. Научиться ценить то, чему мы благодаря этому испытанию учимся.

Помните, как в детстве играли на «слабо»? А слабо с забора спрыгнуть? А слабо бассейны по диагонали пронырнуть?

А слабо провести целый вечер с родителями и при этом ни разу не сорваться?! Слабо не попасться на удочку всех советов, нравоучений, вопросов, жалоб, страхов и причитаний?! Слабо поставить себе целью не раздражаться и не раздражаться?

Это и есть тот единственно возможный вид удовольствия от общения со стариками. Он заключается в том, чтобы,

общаясь с ними, получать удовольствие от того, чему благодаря этому общению научился, от своей приобретенной тяжелым трудом способности оставаться позитивным, не срываться в негатив, не поддаваться на провокации и любить их, несмотря ни на что. Абсолютно безвозмездно любить, кстати. Ага.

Мне-то ведь повезло — я люблю стариков за деньги. В мире существуют всего два вида продажной любви. Один из них — это работа в домах престарелых, чем я с успехом и занимаюсь.

— Скажи, — сказал мне вчера Меир (82), — а у тебя дома есть водка?

— Зачем? — спросил я.

— Чтобы в себя приходило после общения с нами!

Ну что вам сказать. Конечно, есть. А как же иначе. ■



- 6 -

**Где взять силы
на то, чтобы
с ними общаться**

?

С илы надо черпать в сострадании. Где же еще? А чтобы найти в себе сострадание, надо просто понять, что разницы между нами и нашими пожилыми родителями почти и нет никакой.

Старость — самая заразная болезнь на свете. Больны старостью мы все, без исключения. Дело только в стадиях.

Родители находятся на более поздних стадиях этой болезни, а мы — на более ранних. Вот и вся разница. Вопрос времени.

Надо увидеть в пожилых родителях без пяти минут себя. От этого становится страшно, но легче.

Просто напоминайте себе, что общение со стариками — это в каком-то смысле общение с нами самими, сострадание и любовь к ним — это любовь к нам самим, таким, какими мы станем через пару десятков лет.

Жизнь вообще — вопиющая несправедливость. Ну послушайте, ведь только жить начал, а тебе — бац! — и девяносто.

Вот Хава (82) говорит:

— С подружкой разговаривала по телефону. Та спрашивает, чем я занимаюсь. Отвечаю: ухаживаю за старухой. Бесплатно. В кино ее вожу, в театр, развлекаю, книжки читаю, убираю, готовлю.

— За какой старухой?!

— За собой.

Сострадание — кстати, это не жалость. Жалость — обидное чувство. Жалость старики очень быстро распознают и реагируют на нее плохо. Жалость унижает их достоинство.

У меня был когда-то такой крутой и классный знакомый дед Пинхас. На вопрос «*Как здоровье?*» Пинхас всегда отвечал громко и ясно: «*Не жалуясь!*»

И добавлял вполголоса: *«Если буду жаловаться, легче же не станет!»*

Чтобы испытать к ним сострадание, достаточно просто понять, КАК они живут.

Мои сильно немолодые ученики однажды в разговоре упомянули, что никогда не покупают зеленых бананов. Ну знаете, таких, которые потом дозревают уже дома, в шкафу.

— *Почему?* — удивился я.

— *Так всегда есть шанс, что зря деньги потратишь!*

Вы поняли? Нет? Они не покупают зеленых бананов потому, что всегда есть шанс, что НЕ ДОЖИВЕШЬ ДО ТОГО ДНЯ, КОГДА ОНИ ДОЗРЕЮТ.

Это не шутка.

Я часто думаю, что старики вообще-то мало чем отличаются от солдат на передовой. *«До смерти четыре шага»* — это их ежедневное, будничное состояние.

Из солдат при этом хоть кто-то да выживет, пусть чудом, но вернется домой. А из стариков не выживет никто, ни один.

Вот и все отличие. Хотя солдаты на передовой, конечно, вызывают у нас намного больше сочувствия.

Эдит — 96 лет:

— *Как дела, Эдит?*

— *Хорошо! Двое умерли, но я их не знаю.*

В израильских домах престарелых на столах у дежурных рядом с телефоном лежат длинные списки. Каждое утро дежурные обзванивают жильцов дома по этим спискам, ждут ответа и говорят только одну фразу: *«Доброе утро!»* И вешают трубку и помечают фамилию зелёным маркером.

У дежурных всегда есть еще один маркер наготове — красный. И запасные ключи от дверей. Все прекрасно понимают смысл этих звонков, просто об этом не говорят. Не принято.

— *Я теперь точно знаю, что такое счастье!* — сообщает мне 83-летний Давид.

— *Ну, что?* — спрашиваю я.

— *Счастье — это когда вечером идёшь спокойно спать, а утром просыпаешься уже мёртвым!*

И это тоже не шутка. Они действительно так считают. Потому что жизнь для большинства из них — это постоянные физические мучения, а смерть — опасность еще больших мучений, с которыми может быть связан уход из этого мира.

И вот когда это все понимаешь, то сострадание приходит легко, само собой. Но только помогает ли это? Дает ли это силы их терпеть? Не знаю, как вам, а мне не очень.

Пошел уже второй десяток лет моего ежедневного общения со стариками, и ничего, справляюсь. Но все равно те слова, которые я мысленно повторяю про себя на каждом уроке, чтобы не сорваться на кого-нибудь из них, — это по большей части слова матерные.

И я точно знаю, что как бы я ни хорохорился, в один прекрасный день они-таки сведут меня с ума.

Но у меня есть ноу-хау, которое я использую ежедневно и очень вам рекомендую. Это принцип «не сегодня».

Я говорю себе следующее: да, это безумно, невозможно, невыносимо — слушать то, что ты мне говоришь. Невозможно повторять тебе бесконечно то, что я повторяю, и доказывать то, что я пытаюсь доказать, и оправдываться, и еще много чего, и когда-нибудь ты все-таки сведёшь меня с ума.

Но это будет не сегодня.

Не сегодня — и всё! А сегодня я буду тебе улыбаться, чтобы не выпустить ситуацию из-под контроля, я построю внутри себя непробиваемую стену, о которую будут разбиваться все твои упрёки, я не буду даже задумываться всерьёз о том, что ты говоришь мне, по возможности даже не буду вникать во всё, что я слышу, и тем более обижаться на тебя.

Не сегодня.

Сегодня я все это вытерплю, потому что **ОЧЕНЬ ТЕБЕ СОЧУВСТВУЮ!!!** ■



- 7 -

**Как помочь им
жить лучше**

?

Кого из нас в детстве родители не донимали рассказами о том, как хорошо ведут себя настоящие, правильные дети? Не такие, как мы. А действительно правильные.

Да что там в детстве! Мне не забыть, как однажды с мамой в местном 38-м автобусе мы встретили тётю Зою — мать моего друга детства Андрея. Мы с ним на одной улице выросли. Мне было чуть за двадцать, к тому времени я уже был скоропостижно женат и имел, буквально выражаясь, за плечами годовалого сына.

— *Как дела, Зоичка? Как успехи у Андрюши?* — спросила моя мама.

— *О-о, наш Андрей наконец поступил в Художественный институт! Будет учиться на скульптора!* — гордо сообщила тётя Зоя.

— *Что ты говоришь! Како-о-ой молодец!* — воскликнула мама и с укоризной посмотрела на меня. — *А мой вот...* — она показала на меня пальцем, — *женился...*

Мне оставалось только густо покраснеть, потупить взор в резиновый пол советского автобуса марки ЛиАЗ и зашмыгать носом. Нечего тогда было сказать.

Сейчас справедливости ради скажу, что Андрюша действительно является академиком Российской академии художеств. Да. Правда, и мой сын работает ведущим дизайнером крупной шведской машиностроительной компании, но это уже совсем другой разговор.

Я что хочу сказать. Дети выросли, а родители постарели. И пришёл вроде как теперь наш черед укорять и рассказывать им, какой правильный и здоровый образ жизни ведут другие старики. Хорошие, правильные старики! Как ча-

сто они гуляют, как регулярно занимаются спортом, какие кружки они посещают, и вообще какие они молодцы — чужие старики по сравнению с нашими. Гляди мол, отец, соседка-то напротив, Марь Иванна, пять раз подтягивается. А ты что?!

Да и сами старики волей-неволей состязаются, что вы думали?

— *Я за 40 минут прохожу по движущейся дорожке целых два с половиной километра*, — хвастается мне восьмидесятипятилетняя Менуха, — *мужчины по 20 минут ходят, а я могу все 40!*

Это раньше все было просто. Раньше исполнилось человеку семьдесят — и всё с ним понятно. Он рухлядь. И скоро умрёт. Чего с него было взять? Это раньше. А сейчас люди стали жить дольше, и появился новый термин — индивидуальное старение. В геронтологии даже существует понятие «биологический возраст». И он, этот возраст, отнюдь не совпадает с «календарным». Мне вон вчера Элиягу сказал, что врачи в университете взялись исследовать его ДНК, чтобы попытаться установить причину, как это ему удалось столько прожить и при этом сохранить ясность ума! Элиягу недавно исполнился 101 год.

— *Ты выглядишь гораздо моложе своих лет!* — удивляются окружающие.

— *Любопытно, а как, по-вашему, должен выглядеть человек моего возраста?* — интересуется Элиягу.

Все люди стареют в разном темпе. Сколько еще лет суждено каждому из нас прожить — одному богу известно. Какие будут эти годы? Лёгкими или тяжёлыми? Мы не знаем.

Это младенцам в роддоме приходится вешать бирки на ручки, чтоб их не перепутать при раздаче. А стариков, слава богу, двух одинаковых не встретишь и своих не перепутаешь. Поэтому какой-нибудь счастливец со стальным ДНК в 101 год может выглядеть как разве что слегка потрёпанный огурчик, а кто-то и к семидесяти законченный старик.

Недавно подслушал разговор двух стариков.

— *До 60 лет я был абсолютно здоровым человеком, а свой шестидесятый день рождения встретил в больнице! И началось!* — сокрушается один.

— *Да нет-нет, ты преувеличиваешь, старость наступает в 75!* — спорит с ним другой.

А слушает их разговор третий — который совсем недавно сообщил мне, что стареть начал, когда заболел, полгода назад как 96 исполнилось.

Нет эталона. Не существует в мире отдельно взятого идеального старика. Или общепринятой старушки. Не на кого равняться в этом мире. У каждого свой путь. И не надо повторять ошибок родителей, которые они нас совершали по отношению к нам много лет тому назад, укоряя нас успехами правильных детей. Они делали это не со зла — они же хотели как лучше. И не надо возвращать им той же монетой, рассказывая об успехах других пожилых. Не надо. Помните, как обидно было самим слушать про чужие достижения.

И совсем эти разговоры и не помогли нам, кстати. А уж им-то и подавно вряд ли помогут ■



אהרנים
סובים!



- 8 -

**Как научиться
уважать своих
пожилых
родителей**



Уважать абстрактных стариков очень просто. Можно вот переводить старушек через дорогу или уступать им место в общественном транспорте.

Уличные старушки вообще существа временные. Переведенная через дорогу старушку немедленно исчезает из нашей жизни и больше в нее, скорее всего, не возвращается.

Перевел — и будь здорова, топай себе дальше. Сердце радуется. Какой я молодец. Умничка. Свободен.

Переводить старушек через дорогу даже безопаснее, чем кормить бездомных собак. Бездомная собака — если проявить к ней повышенное внимание — может еще, чего доброго, за нами увязаться. А со старушками это происходит крайне редко. И вероятность того, что мы вернёмся домой с дружелюбно виляющей хвостом чужой бабушкой, практически равна нулю.

Но вот в чем проблема. Если терпение, которое необходимо для переброски абстрактной старушки через дорогу, можно посчитать в граммах, то для своего домашнего постоянного старичка, с которым нужно постоянно общаться, терпения потребуются тонны.

Десятки тонн.

Сотни.

От этого и уважать чужого старика или старушку гораздо легче, чем своего, родного. К своим мы привязаны. В прямом смысле. Мы практически от них несвободны. Мы зависимы. Зависимость от стариков раздражает и мешает уважению.

Близкое общение со старыми людьми чревато и полюбому очень хлопотно. Оно, это общение, намного сложнее, чем с детьми. Потому что общение с детьми пусть и сложное, но в основе своей оптимистично — дети учатся, растут, и день ото дня мы наблюдаем хоть маленький, но прогресс.

А со старыми родителями, к сожалению, все с точностью наоборот. Дети каждый день научаются чему новому, а старики, наоборот, день ото дня всему разучиваются. Видеть это нам отчаянно тяжело. И это отчаяние тоже мешает уважению.

Что можно сделать? Надо в один прекрасный день все-ррез дать себе отчёт, что родитель навсегда поменял статус и теперь за ним нужен глаз да глаз, как за ребенком. Да-да, это все тот же папа, та же мама, которых мы знаем всю жизнь, — только сейчас он старые. Нужно позволить им постареть. Они не виноваты — так решила природа. Надо прекратить бессмысленно злиться на мироздание.

То есть уважать их надо, уважая их свободу быть такими, какие они есть, а не такими, какими бы мы хотели, чтобы они были. Научиться уважать процесс, через который они бодро себе идут обратно в детство.

Научиться уважать их занятия, какими бы никчемными и бессмысленными по сравнению с нашими насущными заботами они нам не казались.

Учиться на старости лет играть в преферанс? Распевать в хоре народные песни? Вырезать из дерева голых танцовщиц и орлов с распростёртыми крыльями? Слушать лекции на отвлечённые темы? Или совсем ничего не делать возле телевизора?

Хорошо, мама. Конечно!

Вроде к чему это всё? Зачем им? Граждане дорогие, ну это же их жизнь.

Безмерного уважения достойно одно лишь хладнокровие, с которым они идут навстречу приближающейся развязке! Они — мужественные люди.

— *Как здоровье?* — спрашиваю Михаэля, увлечённо срисовывающего акварелью картинку с дешёвой репродукции.

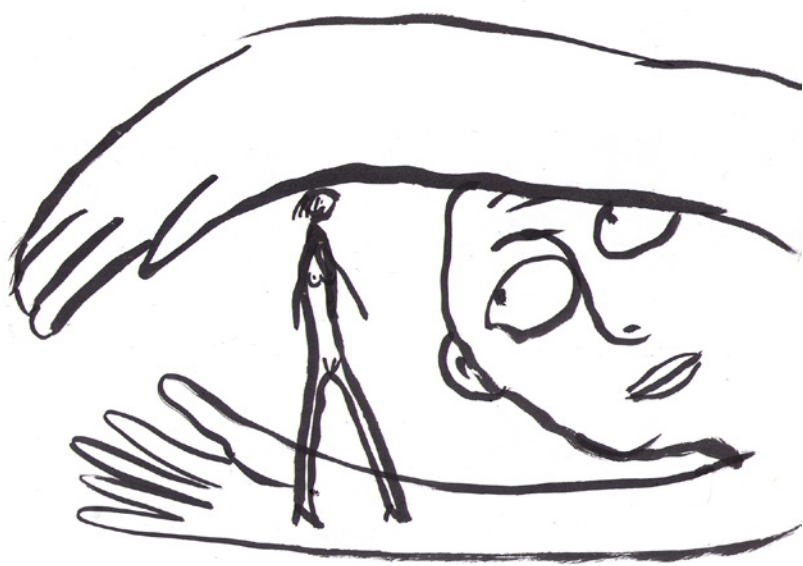
— *Э-э, так себе,* — улыбается 93-летний пейзажист, — *доктор сказал, что с инвалидного кресла мне уже никогда не подняться.*

Понятно? Ему больше никогда не подняться из инвалидного кресла. Никогда. А он увлечён рисованием пейзажа.

Все, что бы они ни делали, чем бы они ни занимались — достойно уважения. Даже бездумное катание ладошкой глиняных колбасок на манер детишек детсадовского возраста. Включая, кстати, и ничегонеделанье. И оно достойно уважения.

Потому что они живут в ожидании смерти.

И прекрасно это понимают. ■





ИВАН ГРОЗНЫЙ
ОБНИМАЕТ СВОЕГО СЫНА

10.07

- 9 -

**Почему они
ведут себя
как дети**

?

Чувствуете ли вы себя детьми? — спросил я вчера на занятии.

Трое 90-летних моих учеников сразу ответили, что внутри себя они — дети. А четвертый, 100-летний, засомневался и в конце концов, хорошо подумав, сообщил, что ребёнком, пожалуй, себя все-таки не чувствует.

Наши пожилые родители часто ведут себя как дети, потому что дети они и есть. Им уже не надо ни корчить из себя взрослых, ни ходить на службу, ни зарабатывать, ни воспитывать, ни строить, ни содержать никого и ничего. А нужно только развлекаться и получать удовольствие по мере возможности. И о здоровье заботиться.

Чем не дети, дети и есть.

Нам очень сложно это принять, поскольку они наши родители. Но нужно найти в себе силы и научиться общаться с ними — как с детьми. Серьезно. Попробуйте и сразу станет легче.

Вот вы отпустили бы в магазин семилетнего ребёнка? А пятилетнего? А трёхлетнего? А восьмидесятипятилетнего?

Я — никогда не отпустил бы. Только со мной.

И чем быстрее это до нас дойдёт, тем будет легче и старикам, и нам.

Вспомните время, когда детьми были вы сами. Родители ведь не грузили вас взрослыми проблемами?

Помочь все равно мы не смогли бы, а маялись бы за них по полной. У кого в детстве такая ситуация случалась — тот наверняка ее помнит и не забудет никогда. Дети очень мучаются из-за родительских проблем.

В детском журнале «Колобок» в середине 80-х была «формула» правильного детства: *«Море синее, небо синее — папа сильный, а мама красивая»*. Коротко и ясно.

Но при этом и у детей есть своя жизнь. Есть события — пусть и детские. Есть достижения, пусть и кажущиеся нам неважными, незначительными, инфантильными. И нам надо научиться уважать эти события в жизни пожилых детей-родителей. Их круг общения, их распорядок и ежедневные привычки, их желания. Какими бы странными и мелкими они нам ни казались, в их жизни они имеют огромное значение.

Старики отличаются от детей только тем, что неспособны развиваться. Они неспособны, например, поменять свои взгляды или привычки или убеждения, сколько бы мы их ни уговаривали и какие бы доказательства им ни приводили. Стариков делает стариками то, что они утратили гибкость, пластичность, способность трансформации. Не только физическую, но и — что главное — психологическую, ментальную.

Поэтому не нужно пытаться их изменить, улучшить. У них нет задачи измениться или улучшиться. У нас есть задача научиться их принимать и любить такими, какие они есть, а не такими, какими мы бы хотели их видеть. Это и есть наше главное испытание в общении с ними. И нет смысла надеяться, что с годами, со временем это испытание будет становиться легче. Нет. С каждым годом делать это будет все труднее и труднее. А в самом конце — наверное, испытание будет самым трудным.

Штука в том, что мы не можем этого изменить. Не можем поменять правил игры. Можем только притвориться, что эти правила иные. Притвориться, что наша задача — стариков перевоспитывать, улучшать, доводить до ума, чтобы они были такими, какими мы можем гордиться. Но только от этого ничего хорошего не будет ни нам, ни им. Общение

со стариками — это испытание для нас. Возможность (пусть и трудная) изменить к лучшему самих себя.

Человечество вообще склонно потреблять положительные эмоции. А в старости они просто необходимы. Производить их старики сами уже не в состоянии.

ЭТО НАША РАБОТА.

Мы с вами аккумуляторы положительной энергии. Это тяжело, и от этого устаёшь. Но что поделаешь? Море синее, небо синее. «Сильные и красивые» — это теперь мы. А кто еще?

Вчера вырвалось случайно. Сказал на занятии 88-летнему Якову:

— *Вот ты какой талантливый мальчик!*

И услышал в ответ:

— *Спасибо.* ■



טלחה • סנובה ביסחה אליצקי 16.09.2012



- 10 -

**Как добиться
от пожилых
родителей того,
чего вы от них
хотите**



Эlegantно заставить родителей что-либо сделать — это мастерство, ювелирная работа. Высший пилотаж. Петля Нестерова. Честно. Но учиться надо. Потому что это умение поможет вам сохранить массу нервных клеток.

Мне пришлось освоить это искусство по работе, поскольку иначе руководить классом из двадцати стариков, вооруженных колющим и режущим инструментом, честно скажу, невозможно.

Я обычно руководствуюсь правилом трех «не». А именно:

1. Не обсуждать

2. Не уговаривать

3. Не спорить

Смысл прост. Чего бы вы ни хотели добиться от своих пожилых родителей, основную часть энергии и нервов отбирает не столько само требуемое действие, сколько связанные с ним обсуждения, уговаривания и объяснения.

Обсуждать то, чего вы от них хотите, старики способны бесконечно. Я подозреваю, они получают от этого удовольствие, поскольку такие разговоры льстят чувству их собственной значимости.

И еще лучше старики умеют соглашаться, а потом саботировать обещанное, провоцируя таким способом все новые туры его обсуждения.

Как-то раз — давно, когда я еще не знал правила трех «не», — мне нужно было отвести маму к нотариусу. Мама немедленно согласилась и потом восемь (!) раз по разным поводам отменяла визит.

В конце концов я сказал, что больше не готов слушать никаких объяснений.

Когда я заехал за мамой, она с печальным видом сидела на диване.

— Ты же знаешь, Саша, — сказала она, — как сильно у меня болят ноги. Леночка (невестка) вот как раз поехала в магазин покупать мне новые ботинки, чтобы я могла пойти к нотариусу. Подожди, она скоро вернется, и если ботинки мне подойдут, то, конечно, мы тут же поедем!

Надо ли говорить, что ждать пришлось долго, что за это время мама успела обсудить со мной все свои новости и что привезенные в конце концов Леночкой ботинки оказались для похода к нотариусу совершенно негодными.

Все искусство добиваться от стариков своего заключается в том, чтобы научиться это делать, не вступая с ними в бесконечные обсуждения, пререкания и уговоры по этому поводу, поскольку в ином случае ваша затея, скорее всего, обречена на провал.

Как такое возможно? А вот как!

Прежде всего ясно и четко определите для себя, чего именно вы хотите добиться от пожилых родителей.

Определили? Хорошо. Теперь совершите первый, самый важный и абсолютно необходимый шаг. А именно — честно спросите себя, действительно ли вам так уж нужно то, чего вы хотите от них добиться? Или все же можно как-то без этого обойтись?

Если обойтись как-то все-таки можно, то лучше так и поступить. Потому что без боя они не сдадутся. И будут бороться за свое право поступать ровно так, как им взбредет в голову.

И вообще говоря — имеют право. Имеют право жить так, как им хочется, а не так, как хочется вам.

Три способа ниже — исключительно на тот особый случай, если обойтись без того, чтобы добиться от родителей своего, ну совсем, совершенно, никак нельзя.

Способ 1. Не обсуждать

Это самый надежный способ. Он прекрасно работает при решении суперсложных задач, связанных с серьёзными изменениями в жизни родителей.

Вот, к примеру, маме необходимо переехать. Ей придётся оставить привычную квартиру, друзей, любимую овощную лавку, даже все звуки за окном придётся оставить. И заново привыкать ко всему новому.

Обсуждать перспективу переезда с мамой можно бесконечно. Она с радостью будет поддерживать разговоры на эту тему и с энтузиазмом в них участвовать. Что же касается самого переезда, то он будет бесконечно откладываться. Если на дворе зима — то переехать лучше летом. А если лето — то, понятно же, надо дожждаться зимы.

Но переезжать-то надо. Что делать?

Изначально ничего не обсуждать. Обсуждения здесь помогают мало, скорее мешают. Вместо этого нужно самостоятельно и серьёзно изучить ситуацию, все обдумать, взвесить, принять по возможности здравое решение — ехать или нет? — и затем просто сообщить о нем маме.

«Мама, ты переезжаешь, вот билеты, мы летим через две недели!»

Билет куплен, но вещи надо собрать. Тоже не предмет споров. Собираем сами. Иначе каждая вещь, каждая оставленная фотография станет причиной очередной баталии. Приезжаем, собираем мамины вещи и возим ее на новое место с шутками и прибаутками.

Так поступаем всякий раз, когда нам нужно решить серьезную проблему, связанную с жизнью родителей: не уговариваем, а просто действуем, предварительно хорошо подумав и все взвесив самостоятельно.

Суть здесь в том, чтобы научиться заменять разговор на тему «надо ли?» разговором на тему «почему?».

Например, обсуждать с родителями вопрос о том, надо ли им переезжать, можно бесконечно.

Но если вы уже приняли решение, оно бесповоротно и вы просто отвечаете родителям на вопрос, почему они переезжают, — то такой разговор хоть и может быть неприятен и непросто, но в отличие от предыдущего сценария он конечен и не будет продолжаться вечно.

Пользоваться этим способом бывает непросто, поскольку для того, чтобы научиться поступать так, нужно преодолеть детскую потребность спрашивать у родителей разрешения. Но попробуйте — и вы убедитесь, что старики оказываются намного более покладистыми, когда их ставят перед свершившимся фактом, чем когда вы стараетесь предварительно заручиться их согласием.

Так уж они устроены. Не зря же аксакалы говорят: *«Хочешь помочь старику — сделай вместо него»*. Аксакалы сами старики, они знают.

Способ 2. Не уговаривать

Он чуть сложнее. Но зато хорошо подходит для решения разного рода мелких, ежедневных проблем. Суть этого способа предельно проста — манипуляция.

Вообще-то манипуляция является излюбленным инструментом самих стариков по отношению к нам. Но они используют его непрофессионально, в основном пытаются

давить тяжестью своих лет, чтобы таким образом увильнуть от наших просьб. «Голова/сердце/живот, давление, погода» и так далее.

— *Йосиф, смотри, эту твою работу вот тут надо подправить и вот тут.*

— *Тут сделаю, а тут нет.*

— *Почему?*

— *Плохо себя чувствую.*

Старики используют манипуляции постоянно. Но чаще всего не очень в них изощрены. Мы-то с вами можем много лучше!

Обычно при возникновении разного рода мелких проблем мы пытаемся стариков уговаривать, втолковывать им, почему то, чего мы добиваемся — совершенно необходимо.

Этим можно заниматься годами.

Старики будут внимательно выслушивать уговоры и, возможно, даже соглашаться, но при этом будут продолжать действовать ровно так, как делали это раньше. Этим, кстати, они вовсе не хотят вас обидеть или позлить. Просто старики — вынужденно эгоистичны. Необходимость постоянной заботы о себе самих практически лишает их возможности учитывать чужие интересы и потребности.

Поэтому если уж они решили, что вот так им удобнее и комфортнее, то так и будут делать снова и снова, сколько бы вы их ни уговаривали.

Манипуляция несопоставимо эффективнее уговоров.

— *Моя мама, — рассказывает Клавдия К., — никак не могла расстаться со старым, уже чёрным внутри, холодильником «Юрюзань» и древней стиралкой «Рига» с треснувшим шлангом.*

Никакие мои уговоры не помогали. Тогда я сочинила историю: моя подруга, мол, днём с огнём ищет «Ригу» и «Юрюзань», хочет их купить себе на дачу. Мама подумала и согласилась! Приехали грузчики, якобы посланные подругой, передали маме заранее приготовленные мной деньги и, «купив», вывезли «купленное» подальше на свалку.

Правда, мама еще неделю потом сокрушалась, что дешёво продала.

Поняли? Нет? Если нет, то вот для верности еще один пример.

Как-то однажды ко мне в гости на месяц приехал пожилой родственник. Мы сняли ему квартиру неподалеку от нашей.

Дело было осенью. Прихожу к нему и вижу, что он сидит в трех свитерах и пальто сверху, дрожит от холода, но отопление не включает. Оказывается, друзья ему рассказали, что электроотопление — страшно дорогое и лучше им не пользоваться.

Я был тогда неопытен и попробовал старика уговорить не заниматься глупостями и не сидеть в холоде.

И что?

Ни-че-го! На следующий вечер я застал пожилого родственника ровно в той же ситуации — в трех свитерах и пальто, дрожащего от холода.

В этот раз я был умнее.

— *Добрый ты человек!* — сказал я ему. — *Владелец квартиры это оценит!*

— *Это в каком смысле?* — забеспокоился родственник.

— *Ну как в каком? За электричество же он платит, а не мы.*

Это была ложь, конечно. Но с тех пор весь оставшийся месяц, приходя в квартиру, я заставлял пожилого родственника в жарко натопленной комнате в майке на голое тело.

Теперь поняли? Ну и хорошо.

Способ 3. Не спорить

Первые два способа применяются, когда родителей надо заставить сделать что-то, на наш взгляд, необходимое. А как научиться избегать того, чего они упорно добиваются от нас?

Все мы сталкивались с тем, что им порой приходят в голову самые неожиданные идеи. И лучше бы эти идеи в жизнь не воплощать. А как обойтись без споров и обид? Вот для этого существует третий способ.

Заключается способ в том, чтобы именно не спорить, не обсуждать тему, а попросту не делать требуемого, постаравшись при этом переключить внимание пожилого родственника на что-нибудь другое. Впрочем, оно и само, скорее всего, переключится, если просто дать этому немного времени.

Ну, например. Идём с мамой гулять.

— *А давай,* — говорит она, — *пойдём в парикмахерскую и поглядим, как твоей жене делают педикюр?*

Помните? Не спорить!

— *Конечно, пошли!* — и веду маму в прямо противоположную сторону.

Идём себе, гуляем, беседуем на какие-нибудь интересные темы.

— *А скоро парикмахерская?* — вдруг вспоминает она.

— Ой, знаешь, я увлёкся тут с тобой и забыл, а мы уже далеко ушли. Давай в другой раз?

— Ну, хорошо.

Если бы я стал обсуждать с мамой ее не самую удачную идею и спорить по поводу того, почему лучше этого не делать, история растянулась бы на добрых полчаса и, скорее всего, закончилась бы обидой. А так к тому моменту, когда выяснилось, что смотреть на педикюр мы, оказывается, не идем, тема уже сама собой благополучно перестала быть для нее интересной.

А что делать, если ни один из трех способов не помогает? — вот вопрос.

Очень просто — тогда надо отдать приказ твердым голосом.

— Папа, сегодня в одиннадцать ты выходишь гулять! И никаких! И смотри у меня!

Это обязательно сработает. Со временем. Годам к 90 они обычно становятся совсем послушными — как дети и с этого момента безоговорочно признают за нами, «взрослыми», право ими руководить.

Но до этого нужно еще дожить. ■



- 11 -

**Как понять,
что к вашим
родителям
постучался
Альцгеймер**





льцгеймер легко узнать.

— У меня две дочки, — рассказывает Майя (91) своей собственной старшей дочери, которая пришла ее навестить. — Младшая дочь у меня художница. А старшая, к сожалению, давно умерла.

Мною начало болезни Альцгеймера с большой долей вероятности определяется тремя способами.

Первый — когда на вопрос «белое или чёрное?» я получаю ответ: «Хорошо».

Второй — когда человек пытается понять, почему, несмотря на круглую спину, у слона по бокам растут плоские уши. Нет ли здесь подвоха?

И третий — когда, глядя на картинку леопарда, человек многозначительно намекает: а может, это и не леопард во все, а в небе орёл?

Все три приведенных выше примера, кстати, абсолютно реальные. Про «белое» и «чёрное» мне отвечал бывший боевой лётчик, про слона задавал вопрос бывший директор школы, а сомневался в леопарде бывший инженер. Всех трёх я хорошо знаю больше десяти лет, и, поверьте мне, до недавнего времени они были более чем адекватные люди.

Я работаю с такими больными до тех пор, пока они приходят ко мне в студию. А потом еще — пока их приводят. А потом — пока привозят. До тех пор, пока у них остаётся хоть какая-нибудь связь с окружающим миром и способность удержать в пальцах любой инструмент. Неважно какой — ножичек, гвоздик или кисточку.

— Эммануил, ты ж через пять минут забудешь, что заплатил мне. Я буду просить у тебя деньги каждый день и наконец-то стану богатым.

— На мне, Саша, не разбогатеешь! Может, я и забуду, что заплатил, но всегда твёрдо помню, что никому ничего не должен!

Голова больного Альцгеймером старика похожа на сыр, в котором прокравшиеся невидимые мыши понагрызли дырок. Из-за этих дырок в голове наши привычные мама или папа вдруг становятся очень странными людьми. В чём конкретно странными, зависит от местоположения дырок.

Ну вы же хорошо знаете своих стариков? И поймете, если общение с родителем неожиданным образом становится тяжелее обычного? Если вы замечаете изменение и даже перерождение его или ее личности? Если вдруг — ну как будто чёрт в родителя вселился? Если характер неожиданно и ни с того ни с сего начинает портиться? Если многолетние привычки начинают меняться? Если начинаете замечать не свойственное ранее родителю равнодушие по отношению к вам и ближайшим родственникам? Вот тогда — не ждите больше милостей от природы и срочно дуйте с ним к врачу!

Альцгеймер не всегда начинается с проблем с памятью. И совсем не всегда начинается после восьмидесяти с лишним лет, бывает куда как раньше. Чем раньше болезнь определить — тем будет легче. Легче станет прежде всего вам.

Это, кстати, главное — снять напряжение с самих себя, чтобы задавать себе меньше вопросов, не пытаться снова наладить вдруг изменившиеся взаимоотношения с родителем, не пытаться разобраться с проблемами на обычном бытовом уровне — как раньше.

Это уже не тот человек, которого вы знали. Вы ни в чём не виноваты. Ни в чем. Просто так устроен мир.

Очень важно понять, что Альцгеймер обычно доставляет намного больше страданий не самим заболевшим

старикам, а тем, кто их окружает. Мы помним и понимаем то, что они забывают и перестают понимать. Мы осознаем то, что с ними происходит. Поэтому нам, снаружи, намного тяжелее, чем им, изнутри.

С течением болезни голова больного Альцгеймером вообще всё больше начинает смахивать на компьютер без жесткого диска. Совсем без диска. То есть глазки-лампочки моргают, а памяти нет — одна улыбка.

Когда я понял эту банальную вещь, мне стало гораздо легче. Я не шучу.

Я перестал напрягаться и уставать от общения с ними. Ну, почти.

— *Что мне сейчас надо делать?* — спрашивает меня весёлый Рафи (84), в недавнем прошлом успешный финансист. Он держит в руках долото и киянку.

— *Срежь эти полоски,* — черчу на деревянной доске несколько полосок красным маркером.

— *Ага. Понял.* — Рафи с готовностью приступает к работе.

— *А сейчас что делать?* — спрашивает он через десять минут, закончив с полосками.

— *А теперь срежь эти полоски!* — черчу опять почти в том же месте.

— *А сейчас?*

— *Отлично, Рафи! А сейчас надо срезать вот эти полоски!* — и так часа полтора.

Снова и снова. Рафи не надоедает. К тому моменту, когда он заканчивает срезать полоски, он успевает забыть об этом и радостно приступает к заданию заново.

Вот, перезагрузка. Вот, перезагрузка.

Рафи не обижается на меня за повторение. Я — не устаю.

Рафи — компьютер без диска.

Как вести себя, если у мамы или папы диагностировали Альцгеймер? Самое главное, по возможности буднично. «Запоминалка» не работает? Да кто вообще сегодня что-нибудь помнит, кроме вчерашнего курса доллара? Ноги-руки на месте, анализы ничего себе — так что же еще?

Самая большая ошибка, которую можно совершить, — пытаться напоминать старикам о забытом, указывать им на забывчивость или странность поведения, пытаясь таким образом помочь им осознать проблему. Результата мы не получим. Поэтому драматизировать ситуацию и бессмысленно, и вредно — ведь лучше от этого она все равно не станет. Ну кто-то должен же все-таки сообщать.

Дайте им возможность спокойно жить дальше — такими, какими они стали.

Компьютер без диска, конечно. Но свой же. Родной и близкий.

«Пришла ко мне в гости подруга, сидим с ней, разговариваем. Вдруг открывается дверь, заходит в комнату моя мама и спрашивает: “Тань, а что ж ты мне не сказала, что я умерла?”»

Отнестись к такому буднично, конечно, сложно. Но вот что важно понять. Они теперь видят мир иначе, гораздо проще, чем вы. Не мешайте им и не сокрушайтесь так. Они могут забыть, как вас зовут, или вообще вас не узнать. Вас это огорчит и испугает. Их — едва ли.

Вам сейчас гораздо тяжелее, чем им. Надо только следить за ними в оба глаза. Даже больше, чем в оба.

— *А кто ты по специальности?* — спрашиваю Элен (80), чей муж Меир (84) заболел Альцгеймером.

— *Специалист по психологии детей дошкольного возраста* — отвечает она, — *и сейчас один такой дошкольник появился у меня дома.*

Короче, у меня для вас есть две новости. Одна плохая, а другая — хорошая.

Плохая: в общении с родителем нам потребуется гораздо больше участия, внимания и терпения, чем до болезни. Гораздо больше.

А хорошая? Честно? Альцгеймер оставляет много времени, чтобы попрощаться с близким человеком, — понемногу, шаг за шагом, по мере того как день ото дня медленно угасает его память и интеллект.

Я знаю, что это тяжело слышать, но это правда. Простите.

Иегуда — 92. Раньше он был у меня старостой и готовил мастерскую к занятиям. Сейчас, конечно, старостой Иегуда быть не может. Все что он может, это ударить молоточком по пробойнику, отчего на деревянной дощечке получается небольшая ямка. Больше уже ничего не может. Неделю назад мы вместе забили в доску четыре небольших гвоздика. Я держал гвоздь, а Иегуда стучал. Было весело.

Иногда Иегуда вообще не может работать, а просто сидит и смотрит перед собой. Я не знаю, что в этот момент происходит у него в голове.

Он смотрит, и молчит, и иногда тихо гладит мне руку, продолжая не отрываясь смотреть в глаза.

Иегуду теперь доставляют на занятия в инвалидной коляске. Вообще-то мы знакомы с ним лет пятнадцать. Но меня он почти не помнит.

— *Иегуда, как дела?*

— *Отлично! ■*

לילה טוב





- 12 -

**О чём с ними
вообще говорить**

?

Знаешь, ты тут единственный человек, с которым можно просто поржать, — сообщает мне на занятии 83-летний Вольф.

Поржать, я вам скажу, это очень важно. Например, стариков обоего пола очень смешат разговоры о сексе: *«Мы ничего уже толком не можем, так хотя бы об этом поговорить!»*

Но сперва давайте о том, про что со стариками говорить нельзя.

- Запрещаются всяческие проявления жалости. Жалость обижает стариков. Потому что жалость унижительна. Стареть непросто. Стареть не хочется. И жалость здесь нисколько не помогает. Наоборот. Чем жалеть, куда лучше шутить. Юмор помогает намного лучше.
- Запрещаются продолжения вчерашних ссор, если таковые имели место быть. Ни в коем случае. Запрещается доказывать и пытаться вновь объяснить то, что не удалось объяснить вчера. Это бесполезное занятие, которое только задаст с самого начала неправильный тон разговора.
- Запрещаются фальшивые разговоры «свысока» типа: «Папа, ты сможешь», «Мама, соберись», «Держитесь». Помните, что, скорее всего, папа или мама и так стараются по возможности сберечь уходящие силы, и лишний раз произносить эти ничего не значащие слова не стоит.
- И наконец, запрещается рассказывать старикам о своих сложностях и проблемах. Потому что себе дороже — советами замучают.

В остальном же поговорить с ними можно о чём угодно. Самое главное — с самого начала раз и навсегда запретить

себе оценивать то, что они говорят, — вообще совсем. Чтобы правильно разговаривать со стариками, нужно прочно занять позицию наблюдателя и уже больше ни при каких условиях ее не покидать.

Слушайте, изучайте, не спорьте. Станьте «юным натуралистом», с интересом изучающим разнообразие видов. Тогда вы сможете разговаривать со стариками о чем угодно.

Одна моя знакомая девушка, 93 лет от роду, например, всю жизнь напрасно прождала встречи человечества с внеземными цивилизациями. И чтобы не испытывать по этому поводу огорчения, в какой-то момент внутренне решила, что такая встреча все-таки произошла.

Мы с ней много говорили об инопланетянах, обживающих нашу планету. Было очень интересно.

Хорошо идут разговоры о лекарствах, о медицинских подробностях современных способов лечения всяческих хвороб и болячек.

Об их болезнях — похуже. Попробуйте. Не хотят? Ну и не надо об их болезнях, если не хотят. О политике — прекрасно. Но не спорить — больше слушать и поддакивать, если выдержите. Если нет — уходим от темы.

Особой категорией стоят разговоры-воспоминания о былом. Они, наверное, самые желаемые разговоры из всех возможных, потому что переносят стариков в прошлое и дают им возможность почувствовать себя молодыми. Хорошо, когда мы можем им в этом помочь.

Особенно хорошо работают в этом смысле профессиональные разговоры про прежнюю работу. Например, 92-летний Йосеф мне может рассказывать часами, как в 60-х годах он растачивал напильниками вручную цилиндры от старых американских автомобильных фордовских моторов и какая

при этом длинная очередь желающих расточить к нему тогда стояла.

Отдельная тема, совершенно безотказная — это разговоры об успехах внуков и об их будущем. Только обязательно оставайтесь «юным натуралистом» и здесь. Не спорьте. Слушайте. Удивляйтесь про себя. Помните, что в реальности будущее ваших детей зависит только от них самих и от вас. И совсем не зависит от того, что по этому поводу думают дедушки и бабушки.

Правильный разговор — одно из самых больших удовольствий, которое вы можете доставит пожилому родителю. Правда, нужно уметь не только такие разговоры начинать и вести, но и правильно их заканчивать. На приятную им тему старики способны говорить бесконечно долго, с деталями и подробностями. И если вы, наслушавшись, резко разговор прервете, то легко можете очень сильно старика обидеть.

Чтобы этого не произошло, лучше всего сослаться на никак не зависящие от вас обстоятельства — заканчивающийся перерыв на работе, важную встречу, дело, которое невозможно отменить. Еще лучше, если вы предупредите об этом заранее.

Ну, а в процессе разговора, если станет тяжело или соскучитесь, просто резко меняйте тему. Старики обычно несколько этому не огорчаются. Им главное — общаться и чтобы тема была приятной, остальное не так важно.

Дирижёры здесь — мы. Единственное, но очень серьёзное ограничение — тема разговора не должна родителей раздражать. Это табу, которое надо неукоснительно соблюдать.

К слову — а они при этом будут как раз стараться, наоборот, говорить о том, что раздражает нас. Ничего страшного.

Все, что нужно сделать в этом случае, это, никак не поддерживая такой разговор, отвлечь их, переключить внимание на любую другую тему.

Например, неожиданный вопрос отцу: *«Папа, а расскажи, как в 70-м году тебе удалось практически без очереди купить горбатый “Запорожец” за 900 рублей?»* может сильно выручить в трудную минуту быстро назревающего скандала.

Попробуйте при случае. ■



- 13 -

**Как ухаживать
за далеко
живущими
родителями**



Вопрос не в том, как далеко живут ваши родители, а в том, можно ли иметь с ними близкие отношения, даже если они живут далеко.

Говорю вам — можно.

Все зависит от того, насколько вы с родителями близки психологически, а не географически. Можно иметь эти самые «близкие отношения» с родителями на огромном расстоянии и, наоборот, не иметь никаких отношений с ними, проживая в соседних комнатах.

Это звучит парадоксально, но правда в том, что сохранить близкие отношения часто даже легче издалека. Мои родители в своё время приехали ко мне в Тель-Авив из Москвы, и папа не переставал восхищаться капельным орошением фруктовых деревьев. Погостили и, едва дождавшись дня отъезда, с радостью отчалили домой — бродить по саду в майке-алкоголичке и поливать огород из обычного резинового шланга.

Тогда меня это очень огорчило и обидело — я ведь очень старался, чтобы им было хорошо. Мне потребовались годы работы со стариками, чтобы понять простую истину.

Вот она — старики ценят привычное больше хорошего.

Почему это так? Почему вообще старики, какие бы прекрасные условия мы им ни предлагали, все равно обязательно рвутся домой?

Ответ на самом деле очень прост — дома они чувствуют себя не такими старыми.

Их привычный, устоявшийся мир поддерживает в них иллюзию «молодости». Этот мир ровно такой, каким он был, пока они еще не постарели. Вот кресло такое же, и диван, и кровать практически не изменилась. И значит, можно и себя почувствовать прежним, не изменившимся.

Надо только пореже смотреться в зеркало.

Но стоит переехать на новое место, и иллюзия немедленно разрушится. Молодость окончательно уйдет, исчезнет — вместе с безвозвратно проданной квартирой или необратимо выброшенной на свалку мебелью.

Я не сторонник популярной идеи по возможности как можно побыстрее перевозить стариков как можно ближе.

При постоянном, плотном общении близкие отношения со стариками создать сложнее. Постоянное, близкое общение тяжело для нас. Но оно тяжело и для них, хотя мы обычно об этом не задумываемся.

Ничто не напоминает старикам об их возрасте больше, чем выросшие дети.

Если старики живут вместе с детьми или совсем рядом с ними, они постоянно, ежедневно получают новые и новые подтверждения собственной исключенности из жизни, устарелости. И сами выросшие дети, и весь их мир, в котором многое старикам непонятно, — все это постоянно напоминает пожилым родителям о том, что их время ушло, а сами они уже не соответствуют сегодняшней, новой жизни.

Вот они и рвутся домой.

Привычный мир, старая квартира — это мир, в котором старики намного меньше чувствуют себя стариками. И это им важнее, чем любые замечательные условия, которые вы можете им предложить. Старая квартира ассоциируется у них с молодостью. Новые прекрасные условия ассоциируются со старостью. И они будут держаться за молодость до последнего.

Поэтому, пока есть возможность их из привычного не выдергивать, не надо этого делать. Даже если вы можете предложить им замечательные (с вашей точки

зрения) условия, все равно лучше с переездом не спешить.

Ну и как им тогда помогать, если они в своем привычном, а вы в своем хорошем и переезжать из привычного в хорошее они явно не собираются?

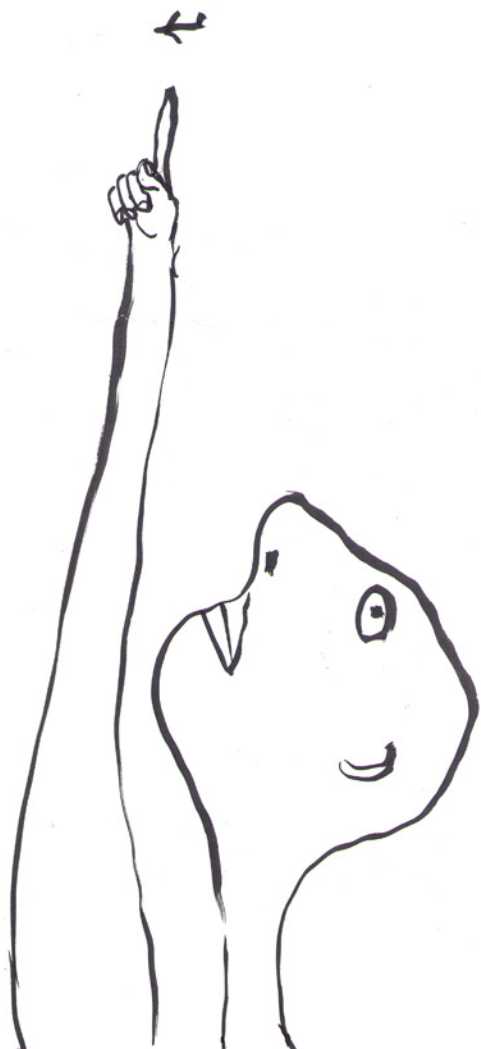
Да очень просто.

Даже в те стародавние времена, когда компьютеры были большими — помогать на расстоянии было можно, хотя и трудно. А уж сейчас-то так вообще без проблем. Полно сайтов, которые позволяют заказать любой сервис из любой точки по любому адресу — ремонт, уборку, да что угодно.

Все, что для этого нужно, — это чтобы родители доверяли вам достаточно, чтобы о помощи попросить.

Как этого добиться?

А вот и подумайте! ■





- 14 -

**Четыре правила,
которые сделают
вас неуязвимыми
в общении
с пожилыми
родителями**

Знаете, при всей любви к собственным родителям, при всей бесконечной благодарности им за то, что они нас когда-то родили, вырастили и воспитали, — есть предел. Есть граница возможности и человеческого терпения. Ведь в сущности — их невероятно трудно выдерживать. Повторяю — при всей любви и уважении.

Так вот, для того чтобы не переступить этот рубеж самообладания и не потерять присутствие духа и выдержку, я выработал для себя четыре основных, самых главных правила общения со стариками.

Знаете, очень-очень давно, в 70-х годах прошлого века, было такое советское кино про войну. «Дожить до рассвета» называлось. Вот эти мои правила помогают мне ежедневно, общаясь со стариками, — дожить до рассвета.

Правило первое. «Модернизации не подлежат»

Тюнинг бесполезен. Никогда не пытайтесь «улучшить» стариков. Не пытайтесь переубедить их, заставить их изменить свои взгляды, уговорить вести здоровый образ жизни или просто поменять привычки. Даже если эти привычки вас сильно раздражают. Вот как, к примеру, привычка свистеть на постоянной основе в определённое время суток одну и ту же мелодию.

Улучшить их невозможно. Возможно только без толку потратить на это море сил и энергии. Пожилой человек не в силах изменить в себе практически ничего.

Самое главное, что делает старика стариком, это отсутствие пластичности, гибкости. Физической тоже. Но психологической в ещё большей степени. Старики являются стариками потому, что неспособны больше развиваться, меняться. И не надо их заставлять. Наше самое главное испыта-

ние в общении с пожилыми родителями — это научиться их любить (или хотя бы как минимум терпеть) такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы, чтобы они были.

В общем, какие уж достались, такие и достались. Улучшению и апгрейду не подлежат.

Правило второе. «Космические камни»

Для общения с пожилыми людьми необходимо вырастить внутри себя такую циничную чешую, которая позволит нам минимизировать наши личные потери, сэкономит силы и сохранит нам здоровье и силы. Если мы хотим обладать возможностью помогать старикам — надо обязательно научиться держать дистанцию.

С чем это сравнить? Ну, возьмём, к примеру, учёного. Скажем, он исследует какие-нибудь космические камни. При всей любви к природе он же не дурак складывать эти камушки в спичечные коробки и класть их себе на ночь под подушку, чтобы по ночам доставать их, разглядывать и мечтать о других мирах. Он — профессионал. Он работает в специальном костюме и в специальных перчатках, а эти чудесные камни находятся в специальной герметически закрытой стеклянной колбе. И никаких. Иначе нельзя. Вот так и в общении со стариками.

Если мы хотим оставаться нужными своим близким — важно не пораниться об них самому. Не бойтесь поверхностного, неглубокого общения. Старайтесь по мере возможности избегать тем, которые для вас болезненны или просто эмоционально сложны. А если уж такая тема возникает, не включайтесь на полную, сохраняйте дистанцию.

И самое главное, ни в коем случае не пытайтесь отстаивать свою точку зрения, если она по каким-то причинам

отвергается родителями. Не согласны с вами — и слава богу. Не вопрос. Проехали. Меняем тему. Next.

Но если уж подставились и все-таки случайно поранились, ни в коем случае этого не показывайте. И не демонстрируйте обиды. Иначе съедят с потрохами. Тут действует (не поверите!) какое-то древнее, первобытное чувство запаха крови. Как только в споре с вами родитель почувствует, что его слова достигают своей цели — агрессия с его стороны усилится. Почему? Не знаю. Закон.

Я обычно пользуюсь в таких ситуациях проверенным суперэффективным средством — сольным исполнением про себя Песни про зайцев: *А нам все равно, / А нам все равно, / Пусть боимся мы / Волка и сову!*

Серьезно, очень помогает.

Не показывайте, что поранились. Быстрее заживёт.

Правило третье. «Бумеранг»

Ну, это такая игра. Правила — простые. Надо «принимать» отрицательную энергию, направленную на нас в виде незаслуженных обид, бессмысленных нравоучений и прочих неприятностей и огорчений, быстренько менять этой энергии знак минус на плюс и возвращать ее обратно уже в виде энергии положительной. Звучит сложнее, чем сделать. Объясняю. Допустим, старики нас вызывают на скандал. В этот момент просто необходимо увидеть в своём старом сопернике не хитроумного оппонента, сильного противника и агрессивного соперника — а старого, немощного, больного и беспомощного человека. В принципе как раз того, кем он на самом-то деле и является.

Конечно, не ответить на агрессию родителей трудно. Почти невозможно. Но трудно (внимание!) только первые

полсекунды. И если в эти полсекунды удержаться от справедливого гнева и, наоборот (бумеранг!), ответить энергией положительной — то начиная уже со второй полсекунды нам становится намного легче. Легче потому, что не поддались. Что удержали руль. Вы ведёте. Как ответить по-другому? Конкретно — смех в ответ. Или неожиданный перевод темы на что-то другое. Или не услышали. Или промолчали. И опять — смех в ответ. Цветок в стволе ружья. Любыми путями. Не поддаваться. Удержать. Ситуацию. Мы как бы даже и не слышим обвинений, претензий и прочих напраслин. Не отвечаем на них. И ничего не доказываем всерьёз. И не обижаемся. Мы все время помним главное. Противников у нас нет — есть близкие нам старые люди. Не на кого тут обижаться.

Внешне, чтобы не обидеть и поддержать оппонента, мы можем даже «сыграть» ответную перепалку. Нет проблем! Можем даже на них орать, и иногда громко даже! Но только в том случае, если это раздражение поддельное, а «отрицательные эмоции» мы просто играем.

Кстати, тут необходимо небольшое дополнение. Никогда и ни от чего мы не устаем так сильно при общении с пожилыми, как от моментов натуральной, искренней ярости и искреннего раздражения.

Когда научитесь не раздражаться и избегать скандалов, то устать от общения со стариками станете гораздо меньше. Проверено.

И четвёртое правило

Это даже не правило, а такая заповедь или даже превышающий все три предыдущих правила закон. Смеющийся старик неопасен. С помощью шутки — любой, даже не

самой удачной — можно разрядить почти любую опасную ситуацию, возникающую в общении с пожилым человеком.

Это самый секретный боевой приём. Джуи-джитсу. Смешные истории и анекдоты я держу всегда наготове как самую главную магическую силу. Знаете, сколько раз меня выручала, например, эта нехитрая история?

Внук смотрит старый семейный альбом и спрашивает у деда:

— Скажи, дед, ты же у нас такой джентльмен, так почему на этой вашей с бабушкой фотографии ты сидишь, а бабушка стоит?

— Видишь ли, внучек, — отвечает дед, — нас сфотографировали на следующее утро после свадьбы. Этим утром я уже не мог стоять, а твоя бабушка — сидеть...

Так вот. Эта история выручала меня множество раз. Причем я неоднократно применял ее в общении с одним и тем же собеседником. Старики вообще обладает поразительной способностью по многу раз радоваться одной и той же смешной истории или шутке.

Если вы думаете, что смех в общении со стариками не важен, — то вы ничего в этой жизни не поняли. Шутка — это незаменимый способ бесконфликтного интервозрастного общения. Смех обезоруживает. Причем особенно хорошо, как ни странно, работают шутки грубые. Старики их очень любят и абсолютно не стесняются.

Грубыми шутками я ежедневно разруливаю очень сложные ситуации. Смеющиеся люди забывают на время и про болезни, и про своё бессилие перед природой, и про то, что минуту назад собирались с вами ругаться. Да они и сами рады поржать:

— *Знаешь,* — громко сокрушается 78-летний Вольф на занятии, — *когда я был молодой, то у меня были синие глаза и красный х@й. А сейчас все наоборот!*

И все хохочут.

И столетние мальчики, и девяностолетние девочки. ■



16.05.09

- 15 -

**Почему они
без умолку
говорят**

?

Знаете, я давно обратил внимание, что особо разговорчивые — это обычно одинокие старики.

Сидит такой отдельно уже взятый старик в своей комнате день за днём, вспоминая дела давно минувших дней, поскольку новых событий у него не густо происходит.

И когда ему или ей, пожилому нашему папе или маме, удаётся улучшить момент и поймать кого-нибудь из родных и близких «за пуговицу», то этот пойманный обычно получает за всё сполна.

Скажем, везу тёщу, ехать пять минут. И за эти пять минут:

— Саша, а где ты сегодня работал?

— Саша, а тебе нравится?

— Саша, а что это, фотоаппарат?

— Саша, а ты меня долго ждал?

— Саша, а что ты сегодня преподавал?

— Саша, а за те годы, что ты преподаёшь, у тебя из учеников никто не умер?

— Саша, а какие у тебя номера на машине?

И вот, наконец, приехали:

— Саша, а почему свет не гаснет, когда мы вышли из машины? А, вот погас...

Честно — выдержать это тяжело. А сказать нечего. «Мама, заткнись!» — ведь не скажешь. Как-то грубо и бессмысленно. Да и за что маму обижать? Она же просто общается как может.

А как быть?

Прежде всего понять, что старики болтают не просто так.

Есть три веские причины, которые заставляют стариков много говорить.

Старики не любят тишины. Разговоры очень нужны старикам потому, что хоть в какой-то степени отвлекают их от собственного состояния, внутреннего дискомфорта и неприятных мыслей. Старики рады любому переключению внимания на внешний мир, которое позволяет им не прислушиваться к миру внутреннему. В тишине они сидеть не будут. Хотите, чтобы они не говорили без умолку? Значит, говорить без умолку придется вам.

Старики не любят ощущать себя ничемными, исключенными из происходящего. Они хотят играть роль. Хотят иметь значение. Они не любят молчать потому, что тогда разговор развивается без них. И такое впечатление, что их и нет, как будто они уже немного умерли. Это им очень неприятно.

Старики любят возвращаться в прошлое. И потому с особым удовольствием говорят о прошлой жизни. Для них это имеет огромный практический смысл. Любой захочет снова почувствовать себя молодым, красивым и сильным. В воспоминаниях, как в машине времени, можно перенестись в прошлое и повстречаться с друзьями, которых, возможно, уже и нет на свете.

Ровно по тем же причинам, кстати, старики так любят обсуждать чужие дела. Это дает им прекрасную возможность одним выстрелом уложить трех зайцев — отвлечься, поучаствовать в событиях (пусть и иллюзорно, но все-таки) и пожить чужой (желательно молодой) жизнью.

Бесконечные разговоры необходимы старикам как воздух, ну или как лекарство, как средство для поддержания престарелого тонуса и хорошего настроения. И поэтому пытаться пресекать их разговоры — себе дороже, да и старикам бесполезно. Не советую.

Единственный вопрос — как нам не сойти от этих разговоров с ума?

А я вам скажу, что вас спасёт.

Если внимательно последить за собой, то можно обнаружить интересное: нас сводят с ума не столько сами по себе старческие разговоры, сколько наше собственное ощущение, что нам необходимо в этих разговорах полноценно участвовать.

Отвечать на вопросы. Вставлять реплики. Делиться впечатлениями. Общаться, одним словом. Поскольку в ином случае мы обидим пожилого родителя невниманием. Ровно так же, как обидился бы наш сверстник, если бы мы игнорировали его в общении, пренебрегая своей ролью в диалоге.

На самом деле это не так.

У всех трех причин старческой разговорчивости есть одно общее свойство. Собеседник почти не играет никакой роли. Ваше участие в этой беседе не требуется. Требуется только ваше присутствие.

Поэтому не пытайтесь участвовать в разговоре с пожилым родителем так, как вы это делаете в обычных обстоятельствах. Все, что хочет получить от разговора пожилой человек, он получит и без вашего в нем активного участия. Ему нужен не собеседник, а аудитория.

Поэтому — отыщите у себя в мозгу такой переключатель диалога. Нашли? Отсоедините его. И в этом спасение.

Теперь попытайтесь, не вникая в суть рассказа, научиться элементарно пропускать его мимо ушей. Отвечать односложными ответами типа «Да», «Что ты говоришь!» и «Не может быть!» — при этом никак не вникая в суть происходящего.

Сам по себе способ немудреный. Важно научиться делать это, не обвиняя себя в том, что такого вашего участия в разговоре недостаточно. Его совершенно достаточно.

Просто кивайте и думайте о своём. И помните, что ничего другого от вас и не требуется. В нашей пятиминутной поездке с тещей я не ответил, кстати, ни на один из ее вопросов. Вел машину, думал о своем.

Ее это совершенно не смутило ■



- 16 -

**Почему они все
время экономят**

?

Знаете, что я вам скажу? Если нам повезёт дожить и будет что экономить — и мы станем такими же. Вот клянусь. Была у меня знакомая девушка Муся. Было Мусе 98 лет. Муся была художница, и мы как-то затеяли выставку ее работ. Для оформления картин Муся нужно было прикупить немного белого картона. И хотя стоило это немного, Муся с большим трудом решилась на покупку.

— *В чем же дело, Муся?! —* спросил я ее.

— *Видишь ли, —* сказала она, — *раньше у меня были деньги, но я же не знала, что проживу так долго...*

И до меня дошло. Они экономят потому, что не знают, сколько денег им еще потребуется. Они не знают, когда умрут.

Очень-очень плохо, если деньги заканчиваются у человека раньше, чем жизненные силы. Вот Бавелю было 89 лет. Он, как и Муся, любил рисовать. В углу художественной мастерской дома престарелых, где он жил, был оборудован персональный мольберт. Бавель на небольших картонках рисовал почти одинаковые масляные пейзажи. Олива, голубое небо и трава. Рисование для Бавеля было очень важно. Его приводили в мастерскую почти каждый день. Но однажды у Бавеля закончились деньги, и он был вынужден переехать из этого дома престарелых в другой — гораздо проще и дешевле. Бавелю пришлось оставить все свои краски, кисти и мольберт. Мастерской в новом доме не было, а в его комнате для мольберта и холстов просто не хватило места.

И знаете что? Это очень страшно.

Почему? Да потому, что у Бавеля не было совсем, вообще, абсолютно никакой возможности хоть как-то изменить ситуацию и снова заняться живописью.

Возможность рисовать он потерял навсегда.

До конца жизни.

Старики скарещничают, экономят и крохоборствуют потому, что деньги для них — единственная возможность повлиять на собственные житейские обстоятельства.

Просто посмотрите на ситуацию их глазами, и вы все поймете. Устроиться на работу они не могут. Заработать не могут. Быть обузой собственным детям могут, но очень не хотят. Стать обузой — это вообще полный крах всех иллюзий в конце старческой жизни. Страшнее атомной войны.

Короче, неоткуда им денег взять. А без денег они совсем не могут. Вообще. Потому что старость — дорогое удовольствие. Таблетки и лекарства нужны постоянно для всех систем. А слуховой аппарат? А зубы? А глаза полечить?

Без посторонней помощи их физическое существование становится невозможным. А помощь эту можно только купить.

А вы говорите «почему они постоянно экономят?». Потому что страшно.

Отсутствие денег для нас с вами ситуация, конечно, неприятная, но не критичная. Мы можем сократить расходы, взять подработку или найти работу получше, взять кредит, на худой конец.

Старик ничего этого не может. Он может рассчитывать только на те деньги, которые у него уже есть. И при этом совершенно не способен контролировать собственные расходы. Потому что объем этих расходов в первую очередь зависит от его здоровья и самочувствия, которые поди спрогнозируй. Старик не может, например, посчитать, сколько потратит в будущем месяце. Потому что неизвестно же, что в будущем месяце заболит и сколько будет стоить лечение заболевшего.

Проще говоря, старикинская финансовая ситуация описывается вот как:

- 1. Деньги, без преувеличения, жизненно необходимы.*
- 2. Объем текущих расходов непредсказуем и неконтролируем.*
- 3. Новых денег заработать невозможно.*
- 4. На сколько нужно растянуть деньги имеющиеся, совершенно неизвестно.*

Предложите такую задачу профессиональному финансисту и посмотрите на его панику. Старики же с этим живут постоянно и ежедневно.

Неудивительно, что наличие денег на счету в результате для старика имеет несопоставимо большую ценность, чем, скажем, скороварка, новая одежда или вообще абсолютно любые покупки.

— Жена советует купить ходунки, — размышляет вслух Иосиф (82), — я вот думаю: покупать или подождать, пока первый раз упаду? Денег жалко.

Старческая экономия, кстати, не зависит от размера суммы на счете в Сбербанке. Денег может быть и очень много. Это не важно.

Деньги ведь можно оставить после себя. Деньги — это единственное, чего к старости у родителя может оказаться больше, чем у детей. Каждому хочется, чтобы его запомнили. О том, что тебя будут помнить после смерти, приятно думать. И о том, что тебе будут благодарны — тоже.

Так что даже не пытайтесь убедить пожилых родителей потратить деньги на что-нибудь новое и прекрасное, с вашей точки зрения, абсолютно необходимое в их хозяйстве взамен старого, обветшавшего.

Ни за что не согласятся и вам купить не дадут. А будут упорно беречь деньги и пользоваться еле живым пылесосом или древней стиральной машиной.

Если вам уж совсем, позарез, нужно повлиять на ситуацию, то единственным эффективным способом является заморочить им голову.

Как-то однажды я впарил своей теще новую плиту, которую она из экономии наотрез отказывалась себе ее покупать.

Впарил я ее теще под видом товара секунд-хенда.

Мы с тещей тогда были еще совсем свежими репатриантами в Израиле. По разыгранному мною сценарию соседка как бы невзначай спросила, не нужна ли кому часом по случаю срочного отъезда за границу знакомых очень хорошая плита?

Всего за двадцать долларов?

— *Мне*, — пискнула обманутая теща, не веря своему счастью.

Правда, для пущей убедительности пришлось сильно вымазать купленную для тещи новую плиту маслом. Со сковородки. От котлет.

— *Знаешь, Саша*, — сказала мне потом теща сокровенное, — *я и не представляла, что израильтяне такие неряхи*. ■



- 17 -

**Почему они
пользуются
старым
и не покупают
нового**



Арье (89) обычно пахнет нафталином. Сильнее всего Арье пахнет нафталином в начале зимы, когда погода резко меняется и начинают идти дожди. Когда холодает, Арье достаёт из шкафа прошлогодние вещи. Новых вещей Арье не покупает уже много лет.

И я его очень понимаю.

Когда я был маленький, то подарки на дни рождения в виде штанишек или рубашек были для меня самым большим разочарованием. Я их вообще за подарки не считал. То ли дело — игрушки.

В детстве, впрочем, все-таки есть причина покупать новую одежду — дети растут, увеличиваются в размерах. Старики в размерах не меняются и из одежды не вырастают, поэтому просто из года в год носят старую одежду, пересыпая ее в межсезонье нафталином.

И это их совершенно не огорчает.

Почему?

Давайте спросим себя: зачем мы вообще покупаем новое? Оно нам действительно нужно? Далеко не всегда ведь. Очень далеко. Мы покупаем, чтобы быть модными и чтобы привлекательно выглядеть.

Красивая одежда, красивая мебель, красивые аксессуары демонстрируют успех в жизни.

У стариков же все иначе. Им не нужно ни выглядеть модными, ни демонстрировать успех.

Старики вообще мало ценят физические объекты и материальные приобретения. Нет у них такой мотивации. Возможно, потому, что для них слова «в могилу не унесешь» звучат намного конкретнее, чем для нас.

А если нет мотивации, то от нового только одни проблемы. Про новое нужно думать, новое надо выбирать, новому надо

учиться. И все это только затем, чтобы новое давало почти тот же результат, что и старое? Старики не видят в этом смысла.

И чем дольше я живу, тем больше понимаю, что они правы. Ага.

Вы обращали внимание, что старики любят говорить о прошлом? Это потому, что такие разговоры для них — возможность в прошлое перенестись, снова почувствовать себя молодым.

Старые вещи в этом очень помогают. Они работают как волшебная палочка, облегчающая скачок в прошлое, потому что с этим прошлым ассоциируются.

Нам трудно, конечно, понять, почему мама упорно отказывается выбросить древнюю стиралку и продолжает пользоваться ею, хотя новая была бы куда лучше.

Мама так держится за старую стиралку, потому что эта стиралка ассоциируется у нее с тем временем, когда она эту стиралку покупала. И с тем, какой она тогда была. И с папиными вещами, которые она в этой стиралке отстирывала, когда папа был еще жив.

Ценность старой стиралки — в ее связи с прошлым. Покупка новой эту связь уничтожит. А связь с прошлым — это самое ценное, что у стариков есть. Старое нельзя выбрасывать, нельзя менять на новое, потому что вместе со старым уходит связь с молодостью. Выбросишь — и все, ушло безвозвратно.

И знаете что? Могу вам сказать со всей уверенностью — и мы тоже будем через двадцать лет беречь те вещи, которыми пользуемся сейчас, потому что они будут нас переносить во времени — из завтра в сегодня, когда у нас есть много причин радоваться жизни.

Так что радуйтесь. Чтобы было потом что вспоминать. ■



- 18 -

**Самое трудное
и самое главное**

Это самое что ни на есть главное, про что написано в этой книжке. Оно же — самое трудное. И самое важное.

Слушайте внимательно. Что бы ни происходило, как бы тяжело ни было, какие бы обиды вольно или невольно нам пожилые родителями ни нанесли — завтра будет новый день.

И до завтра нужно научиться забывать все, что произошло сегодня.

Мы не тащим обиды изо дня в день. Мы выкидываем их из головы, из сердца, из памяти — и просто забываем. И начинаем новый день взаимоотношений с чистого белого листа.

И тогда все станет хорошо.

Мы же их любим? Да?

И долго ли им осталось? ■

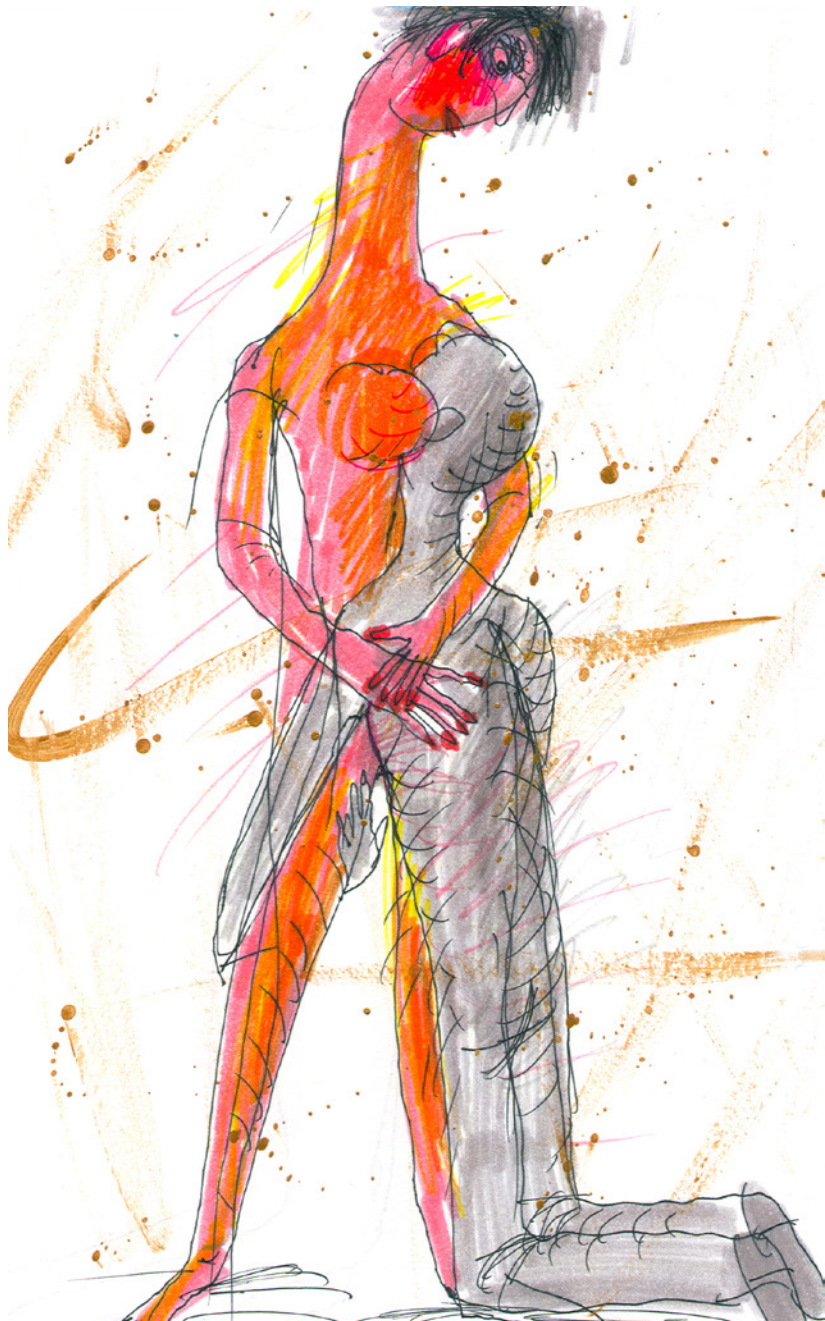
12



9

3

6



- 19 -

**Что делать,
если они наотрез
отказываются
от врачебной
помощи**



Вообще для начала советую самим, без папы-мамы, посоветоваться с их лечащим врачом. Описать ему симптомы и проблемы и послушать, что он скажет. Для чего? Для того чтобы правильно оценивать ситуацию. Поскольку решение все равно придется принимать вам.

Всего вариантов два — либо заставлять всеми правдами и неправдами, либо отпустить ситуацию. Чтобы понять, нужно поговорить с врачом. И уже потом действовать.

Вот два простых постулата.

Первый. Мы хотим, чтобы то время, которое им суждено прожить, — они прожили КОМФОРТНО.

И второй — мы хотим, чтобы родители были с нами ПОДОЛЬШЕ.

К сожалению, иногда эти два постулата — как бы поаккуратнее выразиться — вступают в противоречие один с другим. Ну то есть — подольше означает, что комфортным это время не будет. А комфорт и отсутствие страданий часто значит, что подольше не получится.

Вот, собственно, про это и надо подумать после того, как вы поговорили с врачом.

Если, к примеру, пожилой человек в здравом уме и сознательно решает отказаться от врачей и вы знаете, что оставшееся ему время, сколько бы его ни было, он проведет в относительном комфорте, то лучше не спорить.

А вот если отказ от врачей приведет к тому, что будет человек страдать все оставшееся ему время, то нужно всеми правдами и неправдами уговаривать лечиться.

Правда, кстати, и обратное. У одного моего знакомого был очень пожилой отец, которому жить надоело. Реально — надоело, и все. Пил он сильно. Ну и начал умирать. Мой знакомый его в больницу, к лучшим врачам. В резуль-

тате отец провел в реанимации полтора месяца, мучили его страшно, пытаюсь спасти. В результате человек все равно ушел, но через такие мучения, о которых и говорить не хочется.

Мне кажется, решая заставлять стариков лечиться или нет, мы часто думаем о собственном комфорте, о том, чтобы потом не винить себя и чтобы обязательно иметь возможность сказать — сделали все, что могли, но что поделаешь!

А думать нужно не о своем, а об их комфорте. Уйти они все равно уйдут, вопрос в том, как? И комфортно ли им будет? Вот ровно исходя из этого и нужно решать вопрос.

Я могу понарасказать вам случаев и про то и про это.

Авива, например, говорила мне: *«У меня меланома. Я не хочу ее лечить, я не пью таблеток, я не хочу врачей. Мне еще назначили какой-то анализ, но говорю же, что знаю сама. Я прожила прекрасную жизнь во всех ее смыслах, я знаю, как и где это заканчивается, и не хочу портить ее в конце».*

Так и ушла, как хотела. Ну, почти как хотела.

А вот другой, противоположный пример. Мирьям. И ведь бывшая медсестра. Вовремя не обратилась к врачу, запустила сначала незначительные вроде симптомы и по собственному разгильдяйству до сих пор, уже почти год, живёт с трубкой в трахее. Мучается очень.

Спрашивается, куда смотрели ее многочисленные дети и уже взрослые внуки?

Как там у Олега Григорьева? *«Цель жизни — Умереть не страдая. / Формула очень емкая / И в то же время простая».* Помните? Что нам самим-то от себя скрывать и таить греха, вот они и есть такие золотые слова. Особенно в очень зрелом возрасте.

К примеру, недавно подслушал такой разговор двух старушек на скамеечке:

— Я не боюсь смерти, а боюсь мучений перед ней!

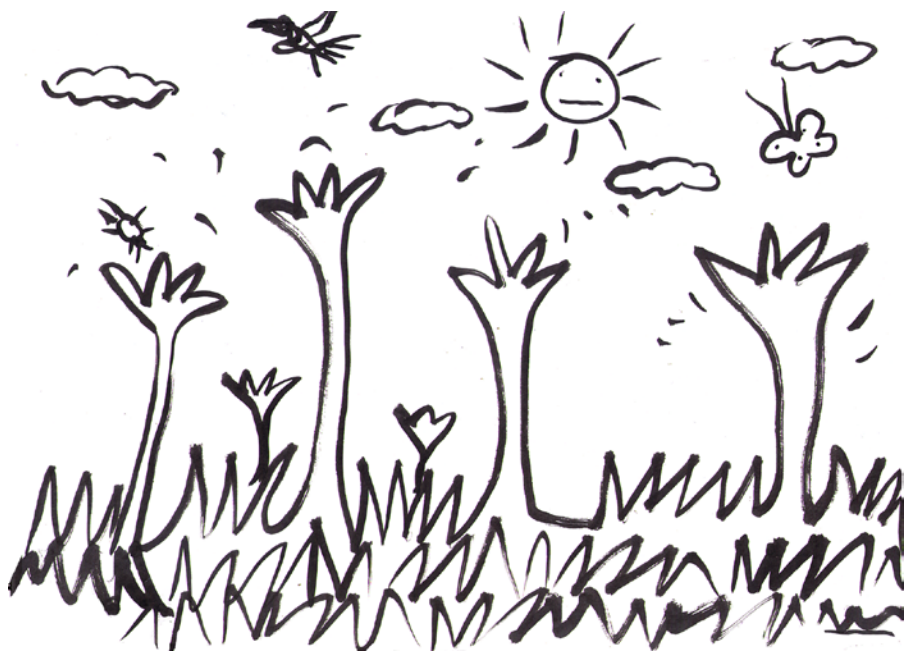
— Что ты говоришь, ты думаешь, ты здесь одна такая?!

— Смотри, ведь у нас в доме за последнее время пятеро умерли во сне!

Тут уж я не удержался и влез:

— Надо добавить в рекламе нашего дома престарелых слоган:
«У нас умирают во сне и без мучений!»

— Да отбоя бы не было, — враз согласились со мной собеседницы ■



БРАТУ ТОЛСТОМУ

ВСЁ.

СТАЛО

ЯСНО



7-8.9.12

- 20 -

**Надо ли говорить
старикам правду**

?

Вообще правд, чтобы вы знали, существует больше, чем одна. Их как минимум две. Горькая и сладкая.

К сладкой правде относится все, что старикам слушать приятно. Это всевозможные радостные события — успехи близких, семейные торжества. Сладкая правда может иногда даже приукрашиваться в зависимости от линии сюжета, ну и пусть. Ее надо побольше-побольше всегда говорить, и от этих разговоров только радость и счастье безмерное старикам. С этим несложно.

Вот с горькой правдой дело обстоит иначе. Эта правда по-другому в народе еще называется правда-матка. Ну, типа истинная и сущая. Которая, опять-таки по пословице, *«хороша, да не перед людьми, а перед Богом»*. Вот! Вот ее, если вы не хотите дополнительных страданий и переживаний на голову родителей, а на свою — бессмысленных нравоучений и неприятных разговоров, близким людям никогда не говорите. Если, к примеру, ваш отец после операции спрашивает вас, сможет ли он еще водить автомобиль, то правильный ответ: *«Конечно да!»* — а не попытки логически объяснять ему, что его песенка уже спета и почему именно она спета, во всех куплетах. Не надо ему это. Она ему сейчас не нужна. Он не поэтому вас спросил. Он хочет, чтобы вы его успокоили. Не хотите врать — можете отшутиться. Не умеете шутить — уйдите от ответа. Но резать правду-матку в глаза папе не надо. И маме тоже не надо. Даже если правда ясна вам на все сто процентов.

Скажите, вы действительно думаете, что старики сами не понимают, чем все закончится и что их ждет впереди? Да они лучше нас это понимают.

Они прекрасно знают, что на вопрос *«Как здоровье?»* единственно верный для них ответ *«Хуже чем было, но лучше, чем будет!»*.

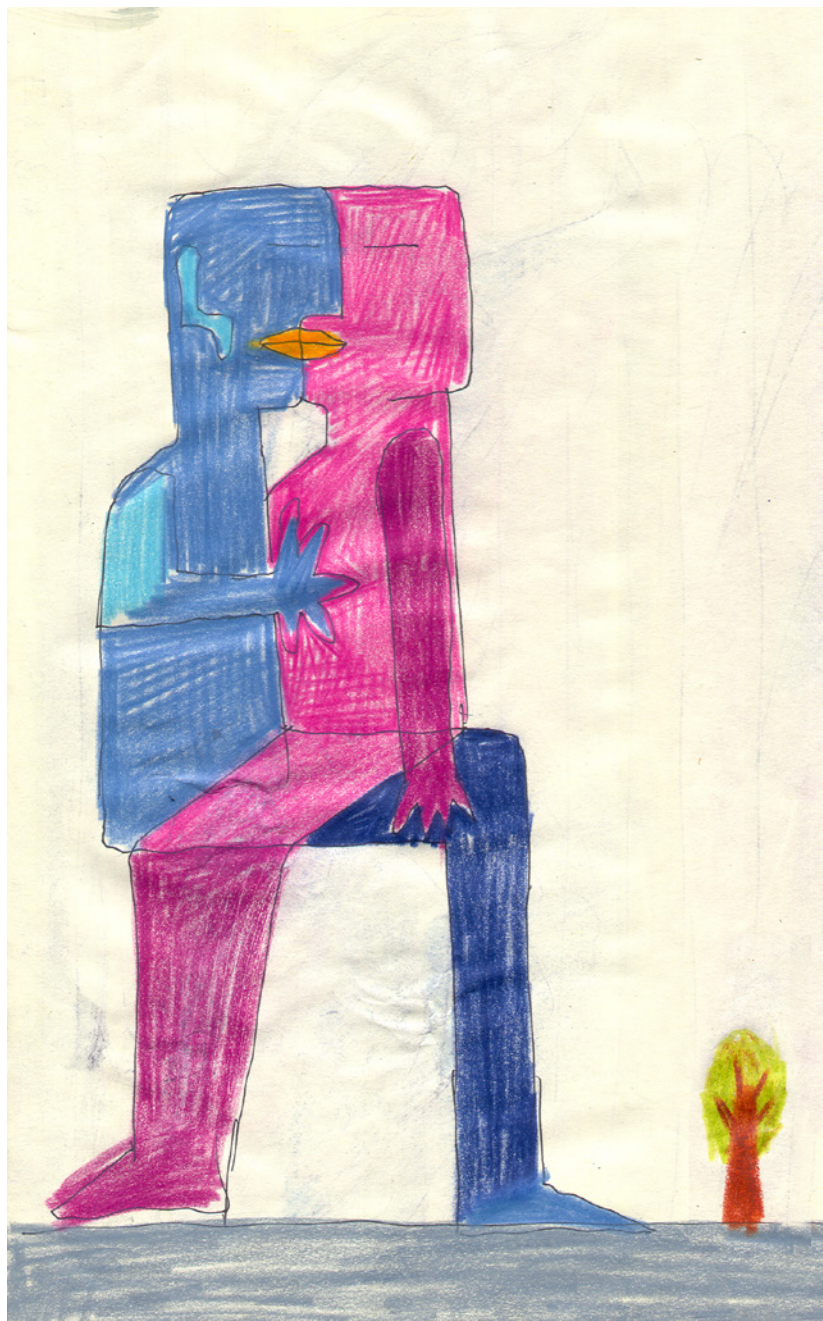
Что делать, если правда горькая и нет никакой возможности ее скрыть? Сейчас расскажу. Знаете, когда-то давным уже давно мой дед на сильном закате своей бурной жизни попал в больницу. А через день или два дома скоропостижно умерла его жена — моя бабушка Бронислава. Ей было тогда 84. Умерла, не допив чашку вечернего чая.

Дед в больнице о смерти жены не знал. И моя мама, его дочь, горькой правды ему не сказала. Молчала про смерть Брониславы два дня, пока готовились похороны. Приходила по несколько раз в день к нему в больницу проведать. И ничего не говорила. «*Как дела, дочка?*» — «*Нормально, папка*». — «*Как дома?*» — «*Все хорошо*». Легче ей было бы все рассказать, но она держала удар. Она не разделила со своим отцом горе этих двух или трёх дней. А в день похорон мы вдвоём зашли к деду в палату, когда черная «Волга-21» уже ждала внизу. И тогда сказали. Деда отпустили из больницы на несколько часов похоронить жену. Он все понял, мой дед. А я чему-то научился.

Чему? Тому, что таким образом мама подарила деду два спокойных дня, которые иначе он провел бы в горе. Может быть, это и немного. Но это был максимум того, что можно было (и нужно было) сделать.

Вот такая история. Просто потребуется гораздо больше душевных сил. Их надо в себе найти, потому что как же иначе?

Короче, на вопрос, надо ли старикам говорить горькую правду, я вам отвечу уклончиво: НИ-КОГ-ДА ■



- 21 -

**Бывает ли
у стариков
секс**

?

Уж как кому повезёт.

Например, один мой 90-летний знакомый из своего жизненного опыта отвёл мне половой жизни до 65 лет, но зато другой, 88-летний, на вопрос «М-м-м?» удовлетворённо кивнул.

Тут, конечно, вполне можно вспомнить анекдот про старого еврея, который жалуется врачу на неспособность:

— *Доктор, а вот Хаим рассказывает, что он очень даже может!*

— *Ну и что?! Рассказывайте тоже!* — резонно отвечает врач.

Но мне почему-то хочется верить, что этот мой 88-летний не как тот Хаим. Ну, так мне кажется.

— *Сорок лет — это такой возраст... Еще полно всяких глупостей в голове,* — рассказывает Мирьям (98) о своей внучке.

Причём в контексте нашего разговора не остается никаких сомнений, какие именно «глупости» она имеет в виду.

— *Мирьям,* — спрашиваю осторожно, — *а в каком возрасте глупости в голове проходят?*

— *А вот этого, Саша, я тебе никогда не скажу!*

И что вы думаете?! Ведь умерла, но так и не сказала.

Но вообще-то я и сам знаю.

И вот что я вам скажу: с сексом у стариков все как у людей.

Зигфриду — 97. Его подруге — 73. Вместе уже пару лет, познакомились в доме престарелых после смерти первой жены Зигфрида. У них любовь, и Зиги счастлив.

— *Зигфрид, ну и как там эти дела?*

— *Об этом не говорят,* — тупит взор молодожён.

Общественность дома престарелых их отношения не очень одобряет и шепчется у них за спиной — слишком большой разрыв в возрасте.

— *Он ей небось уже все отписал!* — осуждающе качает головой 90-летний Меир.

— *Что отписал?*

— *Как что?! Наследство! Иначе какой ей смысл, он же на двадцать пять лет ее старше! Чего только не сделают ради денег!*

Я лично был знаком с женщиной 80 с лишним лет, которой посчастливилось однажды на досуге вместе с сердечным другом сломать диван. Потом внук приходил диван чинить. И ничего. Как ни в чём, простите, и не бывало. Старая борозда коня не испортит.

... — *Не могу представить, что говорю с тобой об этом. Нет, как мужчина он, конечно, уже не очень. Только желание осталось, — как-то разоткровенничалась со мной фотогеничная Сима (77). — Но ты поверь, я многое умею, и нам было чем заняться вдвоём. Когда-нибудь, если тебя заставит жизнь, я тебя тоже научу. Ха-ха. Все зависит от женщины, ты же понимаешь. Я старалась. А он дурак. Сейчас я с ним рассталась. «Здрасьте-здрасьте», и все. У меня была веская причина. Пока я полтора месяца лежала в больнице, он нашёл себе другую...*

Одним словом, оставшаяся жизнь кипит. Она уже почти вся выкипела, но еще кипит.

Другое дело, что в существующий социальный стереотип секс после 70 или даже 80 никак вообще не укладывается.

Вот впечатления одной молодой дамы: *«...Встретились в кафе — симпатичный, умный, начитанный, обаятельный, высокий, подтянутый, на хорошей машине, при деньгах... Ну что,*

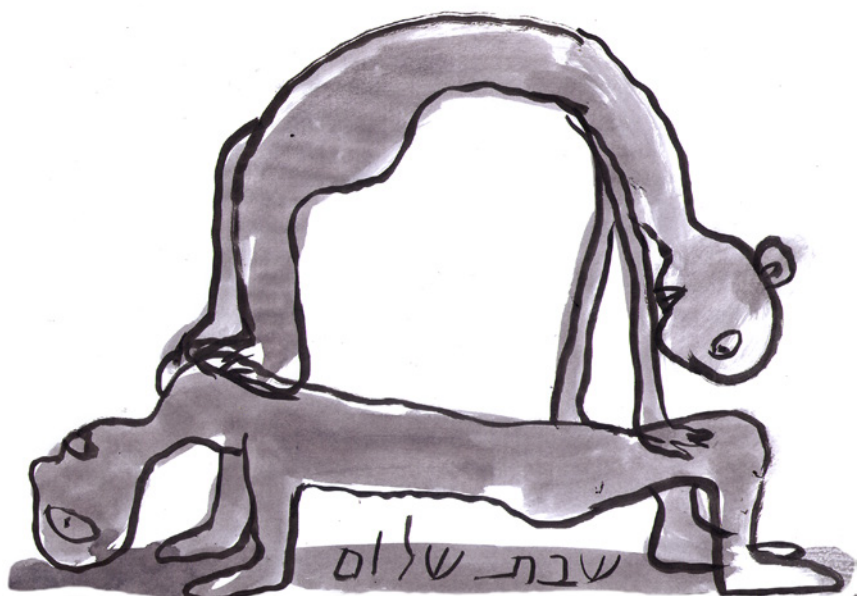
поехали к нему, все было прекрасно, а он после секса мне признался, что ему не сорок пять, а целых семьдесят два года! Я в шоке, в истерике, не верю — он мне паспорт показывает... Вегетарианец с пятидесятилетним стажем, всю жизнь в спорте... Ни морщинки, ни жиришки у человека. Шок!!! Кстати, в постели он получше многих молодых будет! До сих пор его вспоминаю, но от возраста передергивает... Не говорил бы он мне, сколько ему лет, так и встречались бы иногда с ним».

Вот так. Передёргивает ее. От возраста.

Короче, секс у стариков однозначно бывает. Похож он на то, что вы представляете себе в своих головах или нет, — это уже другой вопрос, на который я отвечать здесь не буду. Думайте что хотите. Окружающий мир пока еще устроен так, что гораздо привычнее представить себе пойманную на горячем Лолиту, чем пожилого, да еще и близкого человека.

А тогда зачем вообще об этом говорить? А я вам скажу. Эта тема нужна, чтобы понять: от стариковского секса, какой бы он ни был, нам одна радость. Намного легче дело иметь с влюблёнными стариками, чем с обычными.

О нравах и о настоящей эстетике секса мы поговорим как-нибудь в другой раз и, наверное, не в этой книжке, но когда пожилые заняты молодыми чувствами, они не выедают нам мозг ■





- 22 -

**Можно ли
разговаривать
со стариками
о смрти**



Отуда еще никогда и никто не возвращался, значит там хорошо, — любят повторять старики.

Вот что я вам скажу — сложно, очень сложно доставить старику большее удовольствие, чем если поговорить с ним о смерти. Я серьезно. В особенности про завещание или про похороны. Не надо бояться этих тем. На эти темы старики готовы говорить часами.

Мне, например, очень часто сообщают по утрам, в начале занятий: *«Помнишь такого-то? Да? Помнишь ведь? А он умер вчера!!!»* Сообщат и следят за мной внимательно — насколько эта новость потрясла меня и переживаю ли? Это такой способ заглянуть в собственное недалёкое будущее и попытаться представить, какой будет реакция на известие о собственной смерти. А как им будет без меня? Насколько меня любят? Плакать будут? Сильно?

Оптимизм ситуации в том, что старики точно знают, что событие под названием «смерть» предстоит им в ближайшем будущем, и потому относятся к ней — как бы точнее сказать — деловито.

Когда «там» знакомых оказывается уже больше, чем «здесь» — смерть вообще становится довольно будничным актом. Неким переходом.

Аист принес. Аист унес.

— *Ой, я так рада тебя видеть!* — говорит одна старушка другой утром в коридоре.

— *А что такое?*

— *Да я думала, это ты вчера умерла на нашем этаже!*

Старики вполне осознают, что смерть — это самое значимое и серьезное из предстоящих им в ближайшей перспективе событий, и много о ней думают. Поэтому, если вы не говорите

со стариками о смерти, они воспринимают это не как проявление деликатности, а как проявление невнимания к ним.

Разговоры о смерти вполне легитимны. И даже желательны. Только говорить о ней лучше с юмором и без придыхания. Это потому, что говорить старикам о смерти хочется, а говорить совсем всерьез — страшновато.

Давид сообщает:

— Ты слышал? На прошлой неделе одна померла в 353-м номере. А вчера — в 354-м.

— А ты случайно не из 355-го?

Давид смеется. Нет, он не из 355-го. Только что это меняет?

Если вы думаете, что смех в общении со стариками не важен — то вы ничего в этой жизни не поняли. Шутка — это единственный эффективный ответ человека на физическую немощь и приближающуюся смерть.

Надежда не умирает последней. Когда надежды уже нет — остаётся смех.

Яков и Моше с утра пораньше изучают в местной газете страницу некрологов.

— Яков, что ты там ищешь?

— Он смотрит, нет ли его некролога, — ржёт Моше.

Но из всех «смертоносных» тем все же самые приятные — про завещание и про похороны.

Про похороны — потому что для старика это значит, что вы о нем думаете.

А про завещание еще важнее. Разговор про завещание дает старику очень важное для него ощущение собственной значимости и нужности близким, собственной бесполезности и востребованности.

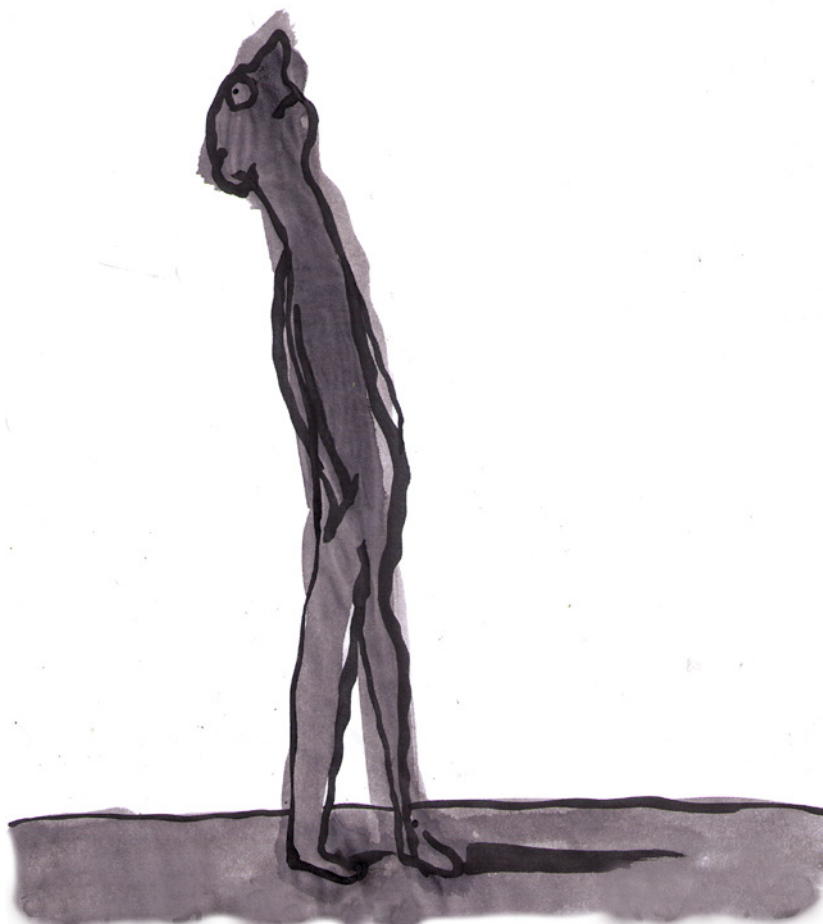
Причем это ощущение совершенно не зависит от материальной ценности завещаемого — это во-первых. А во-вторых, и это самое главное — разговоры о завещании вовсе не предполагают немедленного решения по этому поводу. Со всем наоборот.

Обычно кажется, разговор со стариком про завещание лучше быстро начать и как можно быстрее закончить, чтобы их не травмировать зря. Это не так. Принятие окончательного решения про завещание означает для среднестатистического старика исчезновение важной и — главное! — очень приятной для него темы разговора. И потому среднестатистический старик всеми силами будет стараться тему для такого приятного и интересного разговора сохранить.

Я думаю, именно поэтому старики так часто переписывают завещания — это дает им возможность продлить удовольствие.

И по тем же причинам часто завещания вообще не оставляют. Они вовсе не боятся разговора на эту тему, а, наоборот, бесконечно откладывают решение по этому поводу, чтобы сохранить возможность еще на эту тему поговорить. ■

Y





- 23 -

**Как занять
пожилых
родителей
?**

Мамины творожные пироги есть было невозможно.
— Саша, заезжай ко мне. Я испекла творожный пирог.
— Спасибо, мама, вечером заеду.

Но сам производственный процесс маму сильно увлекал. Мне приходилось регулярно заезжать к маме после работы, забирать пироги и привозить их домой. Дома мамино изделие сразу отправлялось в мусорное ведро.

Мама тогда жила в другом микрорайоне, километрах в 30 от нашего дома. Чтобы заехать за очередным творожным пирогом, приходилось делать солидный крюк. Но из двух зол — либо иметь скучающую маму, либо дополнительный расход бензина — я предпочитал расходовать бензин.

И правильно делал.

Когда у стариков с выходом на пенсию появляется излишек свободного времени, они расслаиваются на две неравные части.

Большая сидит и ни хрена не делает.

Меньшая резво посещает разнообразные кружки, лекции и иные мероприятия.

Большая часть от безделья быстро редееет. Представители же активного меньшинства, напротив, как правило, живут дольше, оставаясь в ясном уме.

Вывод такой — если вам надоели родители, посадите их на диван и сдувайте с них пыль. Обещаю, долго не протянут.

«Маме 84 года, и я вижу, что она полностью потеряла интерес к жизни. Читает, но делать ей совершенно нечего. Сидит целыми днями в своей комнате и думает о смерти, хотя боится ее страшно. Я теряюсь и не знаю, как ей помочь».

Ну да. Именно.

Раньше, когда старики были еще взрослыми, им не нужно было думать, чем занять день, об этом заботились их работодатели. А сейчас — крыша над головой не каплет, дети взрослые, работодатели уже сами пенсионеры, все дни в году — выходные. Скучно.

То, что родителям нужно находить занятие — не секрет. Секрет в том, как им занятие найти. Каждый, кто пробовал, знает — это стоит ощутимых усилий. Но учтите вот что. Чем меньше будет у ваших родителей возможностей занять себя, тем больше они будут отвлекаться от своих старческих проблем самым доступным для них способом, а именно — трепать вам нервы.

«Когда маме исполнилось 70, она увлеклась творчеством. Сначала я водила её на разные мастер-классы, на вернисажи. Потом она освоилась, развернула дома целую мастерскую: декупаж, мозаика, осибана, вышивка, браслетики-бусинки.... В прошлом году за месяц продала своих поделок на 15 000 рублей и с гордостью купила себе сапоги. Хвалится подружкам и родственникам! Сейчас её коронного “что за жизнь — такая тоска” почти и не слышно!»

Я что хочу сказать этим примером? Я хочу сказать, что некоторым везет. Везет в том смысле, что providение подкидывает им стариков, обладающих ценнейшей способностью получать удовольствие от дела приятного, но абсолютно бесполезного. Таких относительно легко увлечь поделками, изучением древнего исчезнувшего языка, изготовлением кукол или резьбой по дереву.

Вон их у меня целая мастерская. Как раз сейчас бывший разведчик выдалбливает копию «Мыслителя» Родена, ученый-ядерщик заканчивает голую танцовщицу с приподнятой

правой ногой, а крупный финансист сосредоточенно раскрашивает деревянную лошадку.

Все очень увлечены. Добиться такого результата относительно несложно — примерно как заинтересовать ребенка. Не нужно только ничего старику заранее рассказывать и ничего обсуждать. А нужно — придать ему ускорение. То есть взять за руку и отвести — на выставку, первое занятие или в клуб. Пару раз не сложится, а потом получится.

Но так везет далеко не всем. Все зависит от того, какой модели старик вам попался. Есть такие (и очень много таких), которые вот лучше умрут от безделья, чем всякой фигней будут заниматься (и умирают, кстати).

Если у вас такой, ему бессмысленно предлагать интересное, поскольку ему нужно значимое. Деревянных орлов удовольствия ради из дерева тачать они не станут. Таких — к сожалению! — может увлечь только занятие нужное, важное, кому-то для чего-то полезное. Им нужна значимость. А где ее, эту значимость, взять в их возрасте?

Я вот что вам скажу. Не надо, друзья мои, стесняться обманывать родителей. Обманывать, обмишуривать, обводить вокруг пальца и всячески морочить им голову.

Ни к чему хорошему такое стеснение не приведет.

«Свекровь совершенно потеряла себя после выхода на пенсию. Ушла в депрессию, в страх смерти. Я предложила ей записать семейную историю. Сказала, важно для потомков. Она писала полгода! Дюжина тетрадок, вставок, редакций. Я нашла типографию, сделали книжку, с фотографиями, рисунками, стихами (её!). Напечатали в 50 экземплярах. Свекровь нашла кучу опечаток, во всех книжках исправила (бритвоочкой подчищала!), написала с ходу вторую книгу, каждая листов по 200 с лишком.

Хорошо написала, между прочим! До сих пор заметки какие-то дописывает, 10 лет прошло уже. Сейчас осваивает компьютер».

Взрослому человеку важно быть нужным, а старому достаточно нужным себя считать. Мои деды, например, вырезают из дерева фигурки обнажённых танцовщиц и с удовольствием дарят их внукам-программистам или внучкам-адвокатессам. А те, в свою очередь, говорят, что вешают этих обнажённых танцовщиц в рабочих кабинетах, на стену, рядом со своими дипломами. Повторяю — говорят. Но — услышьте меня — какая разница?!

Моя мама вязала, пока могла. У меня ее шалей было штук восемь, если не больше. Я врал маме, что заворачиваюсь в ее шали у себя в офисе (для тепла) и что мои коллеги восхищаются ее работой. И оба мы были совершенно счастливы.

«Мама жила недалеко от моей работы. Пока она была жива, я каждый день бегала к ней обедать. Перерыв всего 30 минут — быстро-быстро ела и бегом обратно. Честно говоря, уставала от этих гонок. Да и ем я понемногу, вполне обошлась бы принесенным из дома салатом или кашей в столовой. Но маме говорила, что в столовой готовят плохо, а из дома утром второпях взять нечего. И что если бы не мамин обед, то я со своей больной печенкой не знала бы как быть».

Давала ей деньги на продукты. И у мамы была забота купить, приготовить. Прибегу к маме обедать, а на столе выбор из нескольких блюд.

— Мамочка, у тебя как в ресторане! Глаза разбегаются!

Главное, таким образом она и занята была, и сама хорошо питалась, не экономила на продуктах. А свою пенсию могла откладывать, тратить по своему усмотрению».

Нет, я понимаю, конечно, некоторые скажут, что обманывать нехорошо. Это правда, нехорошо. Вообще нехорошо обманывать, а обманывать пожилых людей — нехорошо в особенности.

Мой тесть Марк, например, вышел на пенсию с руководящей должности еще при Советском Союзе. И было у него дело. Его семейной обязанностью было ежедневно обеспечивать две пачки творога для малолетних внуков. Каждый день Марк выходил на боевое дежурство затемно и ждал. Как только магазин открывали, он с боем прорывался внутрь, предъявлял удостоверение инвалида Отечественной войны и добывал две пачки творога, по 200 грамм каждая.

Чем питался сам Марк — вопрос отдельный. Вряд ли его питание можно было назвать здоровым. Но был он при этом полон сил и штурмовал магазин каждый день, хоть и приходилось прорываться через такую толпу, что пару раз очки, предусмотрительно спрятанные в карман пиджака, оказывались тем не менее разломаны на кусочки.

А потом Марк переехал в Израиль, где море, солнце и фрукты. И делать ему вдруг стало нечего. Творога кругом было навалом, и ветеранское удостоверение оказалось ни к чему.

Марк немного попробовал себя в столярке. И зачах.

Как-то посреди бела дня он вдруг закрыл жалюзи в комнате и лёг спать. Заболел депрессией. И уже не выздоровел.

И я вот что думаю — если бы нашелся тогда кто-нибудь и Марка бы нагло обманул и придумал ему пусть фальшивое, а все же дело, то прожил бы Марк еще лет десять и был бы очень доволен жизнью.

Только обманывать нехорошо, конечно. ■



לילה טוב



- 24 -

**Что делать,
если нет сил
их терпеть**

?

Старички — народ жестокий. Я даже не могу сказать, откуда и почему возникает эта жестокость.

Что-то вроде проверки: «*А сколько ты нас еще выдержишь?*» В советском, еще из моего детства фильме «Морозко», прежде чем спасти девушку Настеньку, оставленную злой мачехой в зимнем лесу, одноименный добрый зимний волшебник устраивает полуголой красавице подобную проверку на вшивость.

«*Тепло ль тебе, девица?*» — вопрошал лживым голосом сладкий дедушка с длинной белой бородой в добротной шубе, обегая вокруг ёлки с замороженной Настенькой, тем самым заметно понижая температуру. «*Тепло, батюшка*», — отвечала не менее лживо полудохлая девушка.

Морозко-таки стал по легенде ее главным спонсором. Но только после того, как девица потеряла сознание от холода. Как пример старческой жестокости.

Так вроде бы несмотря ни на что — ни на мой оптимизм, ни на терпение, ни на юмор, ни на опыт общения со стариками — чувствую вдруг, как внутри замигала красная лампочка и батарея оптимизма и терпения моего иссякает. Все. Со всем. Дальше — только войти в штопор, хлопнуться об землю и, как капитан Гастелло, задорого продать свою жизнь.

«*Тепло ль тебе, девица?*»

Что делать в такой ситуации? Прежде всего помнить, что любой негатив обойдется дороже вам самим.

Поэтому действия такие.

Первое

Срочно занять родителя чем-нибудь таким, чтобы он мог продержаться самостоятельно некоторое время. Проверить, что увлечен. И убедиться, что сумели переключить его внимание.

Второе

Придумать некое неожиданно образовавшееся срочное дело — телефонный звонок, короткую беседу — не знаю что, неважно. Что-нибудь легитимное.

Третье

Оставить родителя на пять минут и самому выйти из помещения, желательно на улицу. Подышать, посмотреть на собак, на птиц, на прохожих, на девушек и снова понять, что жизнь прекрасна. Раньше не возвращаться! Пять минут по часам!

Всё, можно обратно, и буду как новый. Проверено.

«Тепло, бабушка!» ■



- 25 -

**Как понять,
что человеку пора
собираться в дом
престарелых**



Давайте сразу определимся в терминах.

Дома престарелых не относятся к категории «исправительных учреждений».

Речь не идёт о «лишении свободы» родителя.

И размещение в доме престарелых не является «неотвратимым наказанием» за его долгую жизнь.

Поехали дальше. Пожилым людям плохо жить вместе со своими детьми и внуками. Может быть, конечно, это и создаёт для них некий «экшен» в виде постоянно меняющихся перед глазами движущихся картинок из жизни членов семьи (кто куда пошёл, когда вернулся и т. д.), но — честно сказать — лучше, когда дети живут отдельно и старики тоже живут себе отдельно.

В качестве веского аргумента отдельного образа жизни я всегда приводил маме пословицу русского народа: *«Когда не вижу своих, так тошно по ним; а увижу своих, да много худых, так лучше б без них».*

Мама обычно смеялась.

И только не говорите мне, что дома старикам жить лучше потому, что дома о них будут больше заботиться. Это неправда. Правда, что мы вполне искренне хотим заботиться о них лучше, но вот насколько это получается в реальности — совершенно иной вопрос.

Я абсолютно уверен, что жить родителям вместе со взрослыми детьми — это неказистый стереотип времён снохи с блинами и деда на печи.

Всем лучше, когда семья заботится о стариках на расстоянии. Такой способ жизни позволяет в большинстве случаев членам семьи сохранить тёплые близкие взаимоотношения.

Очень-очень важно понять для себя, что замысел переселить родителя в дом престарелых не является замыслом

«преступным». По крайней мере в развитых странах. Просто так лучше. Для всех, и в первую очередь — для них.

Когда переселять? На это есть очень простой ответ. Ровно тогда, когда мы почувствовали, что родителям становится трудно одним справляться с обычными житейскими проблемами.

Здесь услышите, пожалуйста. Это важно. Если вы обнаружили, что родителям становится трудно решить свои бытовые проблемы (не невозможно, а трудно!) и поэтому они нуждаются в вашей помощи — нужно НЕ бросаться им помогать, а бросаться искать хороший дом престарелых, если, конечно, такая возможность есть.

Почему? А вот почему. Начать с родителями разговор о переезде в дом престарелых, конечно, очень страшно. Страшно потому, что родители могут воспринять это как нежелание о них заботиться. Могут обидеться. А еще страшнее всего — потому, что переезд в дом престарелых — это ведь подготовка к смерти, последний адрес, место, из которого не возвращаются.

И знаете что, не буду вас разубеждать, все это правда — и про «последний адрес», и про то, что могут обидеться и про то, что могут неправильно понять. Но правда и вот что — сами старики до поры до времени не очень замечают, что начали стареть.

— Как дела, Абрам?

— Плохо. Плохо стареть.

— А когда стареть начал?

— Полгода назад, как заболел.

— А сколько тебе лет?

— 96 в октябре исполнилось.

Старики не сразу признают себя стариками. И оттягивают этот момент по мере возможности. И хотят продолжать жить по-прежнему, так, будто старость еще не настала. Привычная обстановка, ежедневно напоминающая им о прежних годах, очень им в этом помогает.

И есть страхи, которые мы от себя гоним. Упадет в ванной, сломает ногу. Полезет на лестницу лампочку менять и... В дверь позвонят, она откроет, а там... Не надо эти страхи гнать.

Эти страхи вполне реальны.

Одна моя близкая и дорогая сердцу старушка позавчера так навернулась в ванной, что сломала себе при этом обе ноги. Одна сломана классическим переломом шейки бедра, а другая как-то еще сложнее. Сначала ее не хотели вообще оперировать, объявив ее пожизненно лежачей, потом все-таки решили сделать пожизненно сидячей в инвалидном кресле и отправили на операцию. Операция продолжалась с пяти вечера и до глубокой ночи, заменили что смогли, утром перевезли в реанимацию и никого к ней не пускают. Говорят, возможно, сможет сидеть. Сделать ее, хотя бы в будущем, стоячей с этими переломами уже невозможно.

По сравнению с этим весь дикомфорт своевременного и даже преждевременного разговора с родителями о возможности переезда в дом престарелых как-то уже не кажется таким значительным. Пусть уж лучше обижаются.

Главное преимущество дома престарелых в том, что он обеспечивает старикам относительную безопасность на бытовом уровне, заточен, приспособлен под это.

И уже это одно — достаточная причина для того, чтобы начать с ними о такой возможности говорить.

Как лучше это сделать? Лучше это делать постоянно. Одного разговора, скорее всего, будет мало. И к этому тоже нужно быть готовым.

Обиделись? Не страшно, успокоятся. И когда успокоятся, можно будет поднять тему опять и опять, пока не сработает. Обсуждать с ними, советоваться, приводить примеры из жизни. Еще раз. И еще. Сколько надо. Пока не поймут.

Очень могут помочь, например, родительские друзья. Люди, близкие к ним по возрасту, к мнению которых родители всегда прислушивались. Поговорите с ними заранее, объясните ситуацию. Пусть они первые (с вашей подачи) начнут разговаривать с родителями о переселении.

А потом вместе с ними ездить и выбирать конкретное заведение. Это очень важно — ездить и смотреть дома всем вместе, всей семьёй. Я постоянно вижу такие путешествующие по домам престарелых целые делегации в составе седых детей и лысых родителей. Или иногда наоборот — лысых детей и седых родителей. В частных домах престарелых, кстати, родители могут пожить с неделю без всяких обязательств, просто чтобы попробовать и выбрать более подходящий.

Короче, когда я постарею, я перечитаю эти свои записки, в очередной раз обязательно быстренько женюсь и перееду с молодой женой в какой-нибудь из домов престарелых.

И обязательно — вот обязательно! — с палочкой или ходунками поковыляю в кружок резьбы по дереву. И своему учителю резьбы я, прямо вам скажу, не завидую.

Он у меня за всё получит. ■



- 26 -

**Как не уставать
от общения
с пожилыми
родителями**



Есть одна удивительная вещь, которую я для себя открыл. Усталость от близкого общения с очень пожилыми людьми не зависит от времени общения с ними.

То есть вообще. Не измеряется временем — и все! К примеру, всем известно, что человек может сильно устать, если будет копать траншею от забора и до обеда. Это понятно: меньше копаешь — меньше устаешь, копай не до обеда, а до завтрака — проблема решена.

Но засада в том, что усталость от общения с пожилым наваливается **МОМЕНТАЛЬНО**. Можно смертельно устать от них за очень быстро и уже вот прямо с раннего утра.

У меня часто уже через несколько секунд активного общения устойчиво возникает желание взять полноценный заслуженный отпуск на каких-нибудь далёких островах.

И чтобы улететь немедленно!

К примеру, есть на свете такой страшно симпатичный дед Арье-Лёва, родом из Венгрии. Отдельно взятый Лёва сам по себе прекрасен. Но когда Лева встречает меня в коридоре (специально он это делает, я знаю!) сразу после выходных, в восемь часов утра и выпаливает в меня со скорострельностью зенитного пулемёта все свои новости, монотонно повторяя: *«Я рабочий человек, я сумасшедший, я не могу без работы, мне надо что-то по жизни делать, но глаза мои уже ничего не видят, скоро операция, я рабочий человек, я сумасшедший, я не могу без работы,»* — то я готов вот прям сразу на месте, не говоря даже Лёве *«Здрасьте!»*, развернуться, вернуться домой и начать отдыхать с самого начала, так, как будто только что закончившихся выходных и не было вовсе.

Честное слово, я не вру!

Я устаю сразу же, моментально, как только попадаю в Левино пространство, подчиненное его правилам, с которыми мне приходится волей-неволей считаться.

И что с этим делать?

Прежде всего понять, что это нормально. По всей видимости (и по моему многолетнему опыту), усталость — нормальное и естественное состояние при общении со стариками. Из этого вывод — пытаться этого состояния избежать бессмысленно и, по моему опыту, даже вредно. Если сопротивляешься происходящему, то только устаете еще больше.

А как быть?

Первое — знать и принимать заранее, что после общения с пожилыми родителями вы будете очень уставшим. Быть к этому готовым и помнить, что любые попытки усталости избежать обречены.

Второе — подумать и абсолютно сознательно найти ваши личные способы восстанавливаться. Они у каждого свои — у кого йога, у кого походить на свежем воздухе, у кого книжку почитать. Просто постарайтесь, чтобы после общения со стариками у вас было на это время.

Пытаться избежать усталости от общения со стариками — бессмысленно. Найти способы восстанавливаться и пользоваться ими — это работает, знаю по себе.

И третье — общайтесь дозированно. Столько, сколько вам по силам, не больше того объема, после которого вы можете относительно легко восстановиться. Если общаться чаще — общение все равно будет тяжелым и для вас, и для них, так что нет смысла превышать норму.

После нескольких часов общения со смехом, шутками и всем прочим, когда все заканчивается и я, наконец, остаюсь один — то, несмотря на всю свою подготовку, стоять

прямо могу едва. Адреналин в моей крови стремительно падает ниже плинтуса в течение каких-то мгновений. И всё. Кончено. Куда б присесть.

Потом очень помогает бассейн. Километр туда-сюда.

Пару рюмок водки не предлагаю, хотя-я-я...

Ну, вы поняли. Будем здоровы! ■



צהר"ם טובים 15:06



- 27 -

**Можно ли
ограничить все
отношения только
переводом денег
матери на карту**



Можно ли ограничить? Вы у меня спрашиваете? Мне в своё время, чтобы снова наладить со своей мамой сердечные отношения, пришлось уехать от нее в другую страну. Да, можно. Худой мир лучше доброй ссоры, и перевод денег в разы лучше самого шикарного скандала — как с битьем посуды, так и без. Жизнь — штука длинная и сложная, ваши отношения еще могут измениться в зависимости от разных обстоятельств.

Мой совет — любым способом снижайте уровень агрессии в своих мыслях по отношению к ней. Любым способом. Если на данный момент решение не встречаться и не видеть мать поможет хоть чуть-чуть, для начала разрядить ситуацию — то перевод на карту денег (что само по себе является безусловной помощью) будет лучшим вариантом. Наши проблемы возникают от этого невероятного уровня агрессии.

«Иногда (например, раз в месяц) бывают просветы, когда я с удовольствием разговариваю с мамой по телефону», — пишет мне N.

Ну и прекрасно. Самое главное, на мой взгляд, это сначала затормозить, а потом и совсем постараться прервать эту цепную реакцию зла, передающуюся от одного — к другому. От матери — сыну или дочери. От дочери или сына — дальше, к внукам. Бесконечно. И если эту цепную реакцию на данный момент легче прервать, общаясь только по телефону, — прекрасно, общайтесь только по телефону. Не можете удержаться от агрессии даже по телефону — переводите деньги на карту молча. Пока ■



716 7212
Ford



- 28 -

**Как победить
в ссоре
с родителями
?**



никак.

Победить можно только одним способом — не спорить.

К примеру, бодаемся с Лилией, уроженкой Ленинграда, по поводу ореховой дощечки для резьбы:

— Саша, черви в дереве.

— Лилия, червоточины — это не черви, тут нет червей.

— Саша, есть черви.

— Лилия, червоточины — это дороги, а черви — это машинки, они уже давно уехали, и тут нет червей.

— Саша, есть черви.

— Лилия, ну видишь — вот вход, а вот — выход.

— А я сама видела, как ДВОЕ вышли!!!

Переубедить среднестатистического старика или старушку невозможно никогда и ни в чём. В лучшем случае из уважения они промолчат. Но не переубедятся.

— Стамески острые?

— Все, кроме моей.

— Но я только вчера все заточил!

— Как видно, мою забыл.

С пожилыми родителями бессмысленно спорить и бессмысленно ссориться. Просто потому, что это неэффективно. А как быть?

Знаете, решения очень сложных проблем часто бывают очень простыми. Но они просто не приходят в голову вовремя. Я вам подскажу выход. Если назревает ссора, попробуйте научиться занимать мысли родителей чем-нибудь другим, отличным от того, что вызвало конфликт. Это очень важно.

Одно из самых необходимых качеств для безопасного общения с пожилыми — умение вовремя и незаметно переводить беседу с опасных тем на безопасные. При этом ничего не доказывая, не заостряя внимание и не «наступая» ни в коем случае на обострённое чувство их собственного достоинства.

Этому можно научиться. Выберите себе обычный, как можно более спокойный день и час тихой жизни. Ну, час, когда ничто не предвещает неожиданных тяжёлых выяснений отношений с родителями. И, заранее подготовившись, в спокойной обстановке попробуйте осознанно сменить тему разговора. Для интереса — получится ли?

Темы — нейтральные, но продуманные вами заранее. Подойдёт всё что угодно — местные новости, погода и глобальное потепление, политика или катастрофическое положение популяции австралийских кенгуру. Задача — увести разговор в другую сторону. А потом, через некоторое время, незаметно для них смените тему опять. Прodelайте эту манипуляцию — а это именно манипуляция и есть — несколько раз.

Повторяю, в спокойный день. Если родители заметили подвох — значит вы плохо сделали домашние заготовки и надо подумать еще. Не оставляйте попыток научиться этому приёму, он поможет вам в тяжёлой ситуации. Придумайте что-нибудь! Для чего? Для того чтобы в сложный момент, когда вы почувствуете, что обстановка во время беседы накаляется — вы смогли бы элегантно СМЕНИТЬ ТЕМУ. Делать вам это придётся не раз, всегда надо иметь для себя пару таких тем в запасе и стараться не упускать ситуацию из под контроля.

Говорите спокойно, с улыбкой — но решительно. Тонем мягким — но не допускающим возражений. Они реагируют скорее на интонацию, на голос, на уверенность и на решительность нашу, нежели на то, что мы им конкретно говорить собираемся. И в этом заложено и решение, и спасение наше.

Главное, помните — вам абсолютно, совершенно, полностью, совсем, вообще нечего им доказывать и совершенно, вовсе нет ни малейшего смысла их в чем бы то ни было переубеждать.

Даже если ваша мама или ваш папа говорят полнейшую ересь — в чем смысл пытаться им это доказать или объяснить? Комфорта ни вам, ни им это не добавит, а толку все равно не будет никакого. О чем бы вы ни собирались поспорить или поругаться, спросите себя — если вы победите в том споре, изменит ли это жизнь ваших родителей к лучшему в оставшиеся им годы? Вот именно...

Поэтому научитесь просто переводить разговор на другую тему.

Самый наиглавнейший закон при этом — никогда не проявлять отрицательных эмоций, ни в каком виде.

Ни в виде вздохов, ни слов, ни движений.

Я за-пре-ща-ю. Иначе все насмарку.

Но если ничего не получилось и все-таки поссорились, не огорчайтесь.

У стариков есть одно прекрасное качество. Если они и обижаются, то сразу об этом забывают. Если не сегодня — так до завтра точно забудут обиду. И все можно будет начать сначала.

Так они устроены.

- *Что мне делать?*
- *Прорежь тут линию.*
- *Какой глубины?*
- *Три миллиметра.*
- *И это все?*
- *Да.*
- *А тут что?*
- *А тут пока не надо.*
- *А когда тут?*
- *Сначала проведи линию где я сказал.*
- *И это все?*
- *Да. Понятно?*
- *Нет.*
- *Что непонятно?*
- *Ты мне не сказал, что делать.*

Короче, успехов вам ■



- 29 -

**Можно ли убедить
родителей вести
здоровый образ
жизни**



Нет. Ответ отрицательный. Убедить родителей вести здоровый образ жизни — невозможно. Все мои знакомые старики и старушки — все спортсмены. Плавают и ходят в спортзал. Иногда, правда, жалуются, что засыпают на физзарядке, но в принципе да, конечно, все старики в доме престарелых — глубокие спортсмены. Но они решили заниматься спортом сами, никто их не убеждал.

«Я делаю МАРШ!» — заявляет мне 98 летний Моше, проползая туда-сюда по коридору, опираясь на ходунки.

Вон даже опоздавший на занятие 100-летний Элиягу на вопрос «Где был?» отвечает мне: «В спортзале».

Взять, к примеру, хотя бы Эдит — она с детства и до сих пор, до своих 96, плавает в бассейне пятью стилями. Нырять ей спасатель все-таки запрещает, потому что она намного старше его бабушки и спасателю страшно. И результаты ее плавания однажды я наблюдал сам. Эдит как-то неловко попыталась сесть на стул, потеряла равновесие и покатилась на пол. В 95 лет. Представляете, да? И что? А ничего. Ни переломов, ни ссадин. Отделалась лёгкими синяками. Вот вам результат постоянных тренировок.

Но история Эдит как раз подтверждает правило — если у человека занятия физической культурой не были привиты с детства, то заинтересовать его этой областью деятельности очень сложно, практически невозможно.

А в основном мы живём по принципу «Жизнь заставит». Когда «заставит», когда «гром грянет», тогда и будем креститься (кому можно), и думать.

Мне подсказывают, что надо не терять надежды и все-таки приобщить родителей к занятиям спортом, подсовывая им сайты, газеты, программы, примеры из жизни замеча-

тельных людей и прочее. Попробуйте, конечно. Вы понимаете, как это делать? Я — нет.

— *Я каждый день по утрам делаю дыхательные упражнения,*
— говорит Овадия (83).

— *Это как, научи?* — спрашиваю.

— *Ну открываешь окно и дышишь. Вдох — выдох; вдох — выдох.*

— *И долго так надо делать?*

— *Пока сигарета не кончится.*

Мой совет — со спортом родителей не заморачиваться. Не заставьте. Или сами со временем захотят. Или нет. ■

Особая благодарность автора за поддержку проекта на «Планете»: *Нестеровой Нелли Геннадьевне, Анне Коган, Илье Родову, Марие Редкиной и Борису Долинскому, Татьяне Парняковой, Ирине Черняховской, Ольге Ганеевой-Итенберг, Саше Юдашкину, Гавриилу Фингеру, Елене Захаревич, Вите Ивановой, Татьяне Затуловски, Светлане Зинченко, Ире и Игорю Шехтер, Наиле Ямаковой и Илье Шехтеру, Регине Кон, Ольге Викторовне Курушиной, Алексею Ткачеву, Ларисе Михайловне Сухановой, Ане Гладковой, Симе Васильевой, Любви Герасимовне Савченко, Леониду Фарба, Гелене Генс, Михаилу Кларину, Владимиру Окуневу, Александру Тынянских, Марине Цирковой, Сергею Петрову, Татьяне Пашаевой, Юлии Захаровой, Елене Плахоткиной, Людмиле Антоновне Ильичевой, Ирине Юрфельд, Александру Трубину, Денису Селенгушевскому, Марине Оводковой, Эдуарду Геннадьевичу Матушкину.*

Концепция

Владимир Яковлев

Тексты

Саша Галицкий, Владимир Яковлев

Иллюстрации

Саша Галицкий

Дизайн, верстка и подготовка к печати

Юрий Степанцев

Редактор

Владимир Яковлев, Гелена Саэт

Корректор

Лев Зелексон

Почему нам так трудно общаться с пожилыми родителями?
Зачем они стараются обязательно вывести нас из себя?
Почему они все время говорят?
Почему они пользуются старым и не покупают нового?
Как занять пожилых родителей?
Как победить в споре с ними?
Хотите верить, хотите нет, но на все эти вопросы существуют конкретные и ясные ответы.



Меня зовут Саша Галицкий. Старики — это моя работа. Если у вас своих стариков в лучшем случае двое, то у меня — около сотни. Ежедневно я провожу в обществе стариков пять-шесть часов. И при этом еще не сошел с ума (сам удивляюсь!). Я работаю в домах престарелых и учу стариков резьбе по дереву. То есть в дополнение ко всему пожилые, с которыми я ежедневно общаюсь, вооружены колющим и режущим инструментом.

Раньше я не понимал стариков, обижался на них и не умел найти с ними правильный тон общения. А теперь могу. Всего-то и понадобилось 15 лет работы! Знаете ли вы, как наладить нормальные отношения с пожилыми родителями и при этом не сойти с ума самому? Нет? Тогда вам ко мне. Я знаю. Сейчас все расскажу.

Всю жизнь (всю!) я грызусь со своей мамой. Буквально с пеленок. Когда мы обе были в хорошей силе (ей под 60, мне под 30), мой дядя Оня смеялся: «О! Битва Алеши Поповича и Змея Тугариновича!» У нас всегда были какие-то непримиримые противоречия. И сейчас мне уже за 50, а маме под 90, а по-прежнему лучше не стало. Тяжко, очень тяжело! Но вот Сашины советы, простые и искренние, честные и настоящие, что-то сдвинули во мне. После всех этих боевых лет. Отпустило! Это в двух словах не опишешь. Почитайте. Вам тоже станет легче!
Юлия Г.

Если ваши мамы и папы живы, прислушайтесь!
Настасья Логицко

А ведь не поспоришь... Да и зачем?
Когда прочитала, все стало вдруг ясно и понятно...
Евгения Маркарян

Сижу, читаю и плачу. Как это точно!
Спасибо.
Оксана Дынник

Уверена, что эта книга станет для нескольких поколений своеобразной дорожной картой в общении с родственниками «элегантного возраста». Какое хорошее дело вы делаете, Саша!
Светлана Семенец

Почитайте! Пожалуй, самый важный текст, встреченный мною за последние месяцы.
Анна Асмолова