

Οι γονείς μεγάλω νουν

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Πέμπτη, 08 Αύγουστος 2019 21:27 -

Έρχεται κάποια στιγμή, φυσική εξέλιξη των πραγμάτων, που οι γονείς μας μεγαλώνουν. Συνήθως γύρω στα 70, ίσως νωρίτερα, ίσως και αργότερα, αρχίζουν τα προβλήματα υγείας. Άλλοτε μικρά, άλλοτε σοβαρά. Οι γονείς τους έχουν πεθάνει, οπότε καταλαβαίνουν πως οι επόμενοι στη σειρά είναι εκείνοι. Πως είναι άραγε όταν έρχεσαι αντιμέτωπος με την ιδέα του θανάτου; Σε κάποιους μπορεί να έχει συμβεί αυτή η εμπειρία και στο παρελθόν, οπότε έχουν ήδη σχετιστεί με αυτή, σε άλλους όχι και σίγουρα θα είναι τρομακτικό. Να αισθάνεσαι πως η ζωή σου βαδίζει προς το τέλος.

Εκείνες τις στιγμές μοιραία κάνεις κάποιου είδους απολογισμό, πως έζησα, τι έζησα, έκανα όσα ήθελα να κάνω, μίλησα σε όσους ήθελα να μιλήσω, ένιωσα; Προλαβαίνω να κάνω όσα δεν έκανα; Τα συναισθήματα πολλά και ποικίλα. Θυμός, στεναχώρια, χαρά, συγκίνηση, ευγνωμοσύνη, απογοήτευση... όλα και ένα – ένα ξεχωριστά. Όλα αυτά βιώνονται με μεγαλύτερη δυσκολία όταν υπάρχουν σοβαρά προβλήματα υγείας, όταν νιώθεις, αλλά και είσαι ανήμπορος να φροντίσεις τον εαυτό σου. Ακόμη και όταν τα προβλήματα δεν είναι σοβαρά, αισθάνεσαι τις αντοχές και τις δυνάμεις σου να μειώνονται μεγαλώνοντας.

Μπροστά σε όλα αυτά βρίσκονται και τα παιδιά αυτών των γονιών, ενήλικοι πλέον, οι οποίοι έχουν φτιάξει τις δικές τους ζωές ή προσπαθούν να τις φτιάξουν. Όλη αυτή η αλλαγή σίγουρα είναι δύσκολη τόσο για τους γονείς που τη βιώνουν, όσο και για τα παιδιά που χρειάζεται να σταθούν δίπλα τους και να τους υποστηρίξουν, ενώ παράλληλα χρειάζεται να είναι παρόντες και στη δική τους ζωή. Εντάσεις, τσακωμοί, απογοήτευση, ενοχές βιώνονται καθημερινά και η σχέση γονιού – παιδιού περνά για άλλη μια φορά *κρίση*.

Τα όρια και η αγάπη, είναι δύο πολύ σημαντικές λέξεις για τη σχέση γονιού – παιδιού γενικότερα, αλλά και για την δύσκολη αυτή περίοδο. Χρειάζεται να χρησιμοποιούνται και από τους δύο! Οι γονείς από τη μία πλευρά βρίσκονται αντιμέτωποι με το θάνατο, με τον απολογισμό της ζωής τους, με τη μοναξιά τους. Έχουν ζήσει τη ζωή τους, έχουν κάνει τις επιλογές τους, οι οποίες μπορεί να ήταν εύκολες ή δύσκολες, οπότε αυτή τη στιγμή χρειάζεται να έρθουν αντιμέτωποι με όλα αυτά. Πολλές φορές κλείνονται και απομονώνονται, άλλες προσκολλούνται στην οικογένεια του παιδιού τους βρίσκοντας εκεί τη συντροφιά και ενδιαφέρον που τους λείπει. Άλλοι κοιτάνε μόνο τον εαυτό τους και τι θέλουν εκείνοι, ίσως γιατί παλαιότερα ήταν πολύ δοτικοί. Όσο και αν ο περίγυρος σταθεί κοντά τους, υπάρχουν στιγμές που μένουν μόνοι με τον εαυτό τους και τότε όλες αυτές οι σκέψεις τους κατακλύζουν. Το να αξιολογήσουν όσα έζησαν και να νιώσουν πραγματικά το πόσα κατάφεραν, το να αισθανθούν την αγάπη και υποστήριξη των παιδιών και των γύρω τους με τον τρόπο που τους τη δίνουν, αλλά και το να πονέσουν και να κλάψουν για όσα έχασαν είναι μία υγιής και απαραίτητη διαδικασία.

Οι γονείς μεγάλω νουν

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Πέμπτη, 08 Αύγουστος 2019 21:27 -

Η συμφιλίωση και η αποδοχή είναι οι καλύτεροι σύντροφοι και συνοδοιπόροι από την αρχή μέχρι το τέλος της ζωής μας. Νομίζω πως πάντα θα υπάρχουν στιγμές, αποφάσεις και καταστάσεις που θα αλλάζαμε στη ζωή μας κοιτώντας πίσω. Πολλά *γιατί* που θα ρωτήσουμε τον εαυτό μας, όμως τελικά τι νόημα έχει αυτό το γιατί, όταν ήδη έχουμε πράξει όπως πράξαμε.

Από την άλλη πλευρά στέκονται τα παιδιά, όπου προσπαθούν να αντιμετωπίσουν όλη αυτή την δύσκολη κατάσταση των γονιών τους και παράλληλα να ασχοληθούν με τις δικές τους ζωές. Ο συνδυασμός είναι δύσκολος και αρκετές φορές όχι επιτυχημένος. Χαμένοι στη δική τους προσπάθεια να καταφέρουν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις, μπορεί να παραμελήσουν όσα οι γονείς βιώνουν ή και να ασχοληθούν υπερβολικά επειδή δεν ξέρουν που και πως να βάλουν τα όρια τους. Είναι από μόνο του δύσκολο να σχετίζεσαι με έναν άνθρωπο που η ζωή του βαδίζει προς το τέλος, όταν η δική σου είναι στη μέση, πόσο μάλλον όταν αυτός ο άνθρωπος είναι ο γονιός σου. Πολλές φορές από ενοχές και λύπη θα ανεχτείς συμπεριφορές που αλλιώς δε θα ανεχόσουν, άλλες φορές μπορεί να είσαι απόμακρος γιατί δεν αντέχεις να σχετιστείς με όλη αυτή την βαριά κατάσταση και άλλες μπορεί να θες με όλη σου την καρδιά να φροντίσεις και να σταθείς δίπλα στο γονιό σου. Όλα αυτά είναι κατανοητά και φυσιολογικά.

Η αγάπη που έχουμε για τους γονείς μας δε σημαίνει πως ανεχόμαστε τα πάντα και σε αυτό το σημείο είναι που χρειάζεται να βάζουμε όρια, τα οποία θα προστατεύσουν τη σχέση αυτή. Μπορούμε να σταθούμε δίπλα τους, αλλά δεν μπορούμε να πάρουμε τα συναισθήματα που αισθάνονται. Μπορούμε να δείξουμε την αγάπη μας, αλλά και την ενόχλησή μας. Ακόμη και την ανημποριά μας να σχετιστούμε με όλο αυτό που περνάνε. Ακόμη και το φόβο μας, πως οι επόμενοι στη σειρά είμαστε εμείς. Αυτή είναι μια ειλικρινής σχέση, όπου ο καθένας μπορεί να εκφράσει όσα αισθάνεται.

<https://www.psychologynow.gr>