



Warszawa, 11 maja 2022r.

Być dzieckiem starzejących się rodziców

Starzenie wiąże się ze stopniową utratą sprawności i pogorszeniem stanu zdrowia, czasem również z pogorszeniem funkcji poznawczych czy pojawieniem się zespołów otępiennych (demencji). W literaturze, prasie i mediach coraz więcej mówi się o procesie adaptacji osób starzejących się do starości, mniej natomiast o tym, jak z procesem starzenia się rodziców radzą sobie ich dzieci. Tymczasem, doświadczenie starzenia się rodziców i proces godzenia się z tym faktem jest udziałem niemal każdego człowieka w średnim wieku (czyli mniej więcej między 40 a 60-65 rokiem życia) i warunkiem jego pomyślnego rozwoju.

To, co zauważamy

Nie sposób określić konkretnej i uniwersalnej granicy, od której spostrzeżenie starzenia się rodziców nabiera dla nas znaczenia. Nie istnieje jedna granica wieku, bo procesy starzenia przebiegają bardzo indywidualnie - u różnych osób, w różny sposób. Nie jest to również jeden konkretny moment, w którym z taką świadomością się konfrontujemy, bo takich



“punktów zwrotnych” jest zazwyczaj więcej. Najbardziej znaczące to te, w których zauważamy coraz mniejszą sprawność fizyczną rodziców, na przykład ograniczającą ich ruch, drżenie dłoni przy podawaniu herbaty, grymas bólu przy wyciąganiu filiżanki z szafki, spowolniony krok podczas wspólnego spaceru. Zwracamy uwagę na podkrążone oczy czy coraz wyraźniejszą siatkę zmarszczek na twarzy. Nierzadko są to powtarzające się pytania, bezradne gesty, zaniedbane sprawy finansowe lub administracyjne, przeterminowane jedzenie w lodówce. Czasem są to sytuacje, gdy starzenie się zaczyna utrudniać nam rozmowę czy wzajemny kontakt. Pojawiająca się świadomość, że rodzice stają się coraz starsi i zaczynają odchodzić, może być dla nas trudnym do zaakceptowania doświadczeniem.

To, czego się obawiamy

W konfrontacji ze starzeniem rodziców możemy doświadczać różnego rodzaju lęków i niepokoju. Boimy się przede wszystkim ich śmierci, nieodwracalnej utraty. Kiedy relacje z nimi są w naszym doświadczeniu dobre, boimy się stracić coś bardzo cennego, wartościowego, często przyjemnego - na przykład wspólne rytuały, rodzinne uroczystości i spotkania czy wzajemne wsparcie w trudach codzienności. Boimy się doświadczyć czegoś bolesnego, zagrażającego i w naszym przeżywaniu nieodwracalnego - zerwania więzi. Jeśli nasze relacje z rodzicami są trudne lub raniące, ich śmierć wiąże się z utratą nadziei, że mogą być kiedyś lepsze, nadziei na ich naprawę. Mogą się również w nas pojawiać obawy o możliwość zapewnienia starzejącemu się rodzicowi opieki, pogodzenia opieki z życiem rodzinnym i zawodowym. Możemy również bać się utraty pozycji dziecka - dopóki rodzice żyją możemy nadal czuć się dzieckiem: dostawać porady, wsparcie emocjonalne lub nawet finansowe. Osoby, które nie zbudowały swojej autonomii mogą mieć trochę trudniej, ponieważ do akceptacji starzenia się naszych rodziców potrzebujemy uniezależnienia się od nich i zbudowania własnego życia.

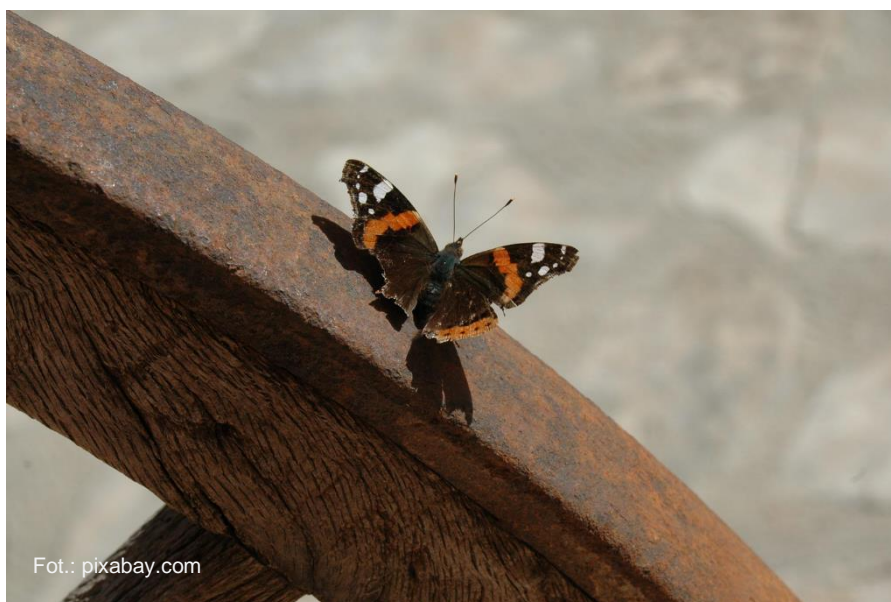


To, co musimy utracić

Starzenie nieuchronnie związane jest z deterioracją organizmu, czyli stopniową utratą sprawności, a także pogarszaniem stanu zdrowia. Kiedy rodzic zmagając się na przykład z otępieniem (demencją) może być nam trudno znieść, gdy podczas rozmowy nie może sobie przypomnieć słów, myli fakty, fantazje i wspomnienia. Jeszcze trudniej pogodzić się z rzeczywistością, w której rodzic przestaje nas rozpoznawać. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej, kiedy zaczynają się nawarstwiać różne problemy i ograniczenia natury nie tylko biologicznej, ale także socjalnej, ekonomicznej czy psychicznej. Zdarza się, że starszy rodzic zmienia się mentalnie: traci pewność siebie, pogodę ducha, staje się wycofany i bierny. Mamy poczucie, że się oddala i zamyka w niedostępnym dla nas świecie żalu i goryczy. I wówczas w naszych relacjach z nim może dominować smutek i niezgoda na to, czego doświadcza. Może

się zdarzyć, że zmiana, jaką obserwujemy jest tak znacząca, że trudno jest nam rozpoznać w nim naszego bliskiego, który jednocześnie jest i jakby go nie było. Demencja (otępienie) stwarza taką niejednoznaczną stratę, w której znalezienie sensu i zrozumienia naszej sytuacji staje się ogromnym wyzwaniem. Z biegiem czasu zmuszeni jesteśmy radzić sobie z cierpieniem związanym z przemianami zachodzącymi w bliskiej osobie, a także przekształceniem dawnej relacji. Postęp choroby staje się wówczas powolnym i przewlekłym schyłkiem dawnej relacji wraz z towarzyszącymi temu procesami żałoby.

Mówi się, że “starzenie rodzica jest prognostykiem naszego własnego starzenia” stąd w przeżywaniu procesu starzenia się naszego rodzica mogą pojawiać się w nas pytania: czy mnie też to czeka? Co mnie czeka? Towarzysząc starzeniu się naszych bliskich zbliżamy się do refleksji o własnym przemijaniu, do lęku przed własnym starzeniem i śmiercią. Stajemy w obliczu wyzwania, które polega na akceptacji poczucia niepewności, zagubienia, własnej kruchości i śmiertelności. I z jednej strony jest to trudny proces, bolesna utrata dotychczasowego wizerunku nas samych, ale z drugiej strony jest on dla nas szansą, by zobaczyć, że jesteśmy kimś więcej niż własne ciało, role życiowe czy zawodowe.



To, z czego możemy czerpać

By cieszyć się kontaktem z rodzicami w podeszłym wieku i zaakceptować ich starzenie warto dostrzec te zasoby, z których możemy wspólnie czerpać. Jednym ze sposobów radzenia sobie z tym procesem jest spojrzenie na relację z perspektywy “czasu, który jeszcze pozostał”, możliwości wspólnego doświadczania, smakowania zarówno zwykłej codzienności, jak i poczucia bliskości i więzi, jaka między nami jest. Dostrzeżenie, że pozostało jeszcze wiele rzeczy, które możemy razem zrobić. Z perspektywy tego czasu warto zadać sobie pytanie: co jeszcze można z nim zrobić, na co jeszcze jest szansa? Towarzysząc starzeniu się bliskich warto przystanąć i otworzyć się na zrozumienie i przyjęcie tego, co przeżywamy. Kiedy nie jesteśmy w stanie kontrolować tego, co dzieje się wokół nas, zawsze zawiadywać naszymi myślami,

reakcjami i naszym wewnętrznym “ja”. Warto więc przystanąć i spróbować rozgraniczyć to, co możemy kontrolować od tego co jest poza naszym zasięgiem, by móc pogodzić potrzebę kontroli z akceptacją. Towarzystwo starzejącym się rodzicom ma cenne walory, z których możemy czerpać, chociażby przygotowując się na własną starość. Perspektywa “czasu, który jeszcze pozostał”, choć pojawia się w okresie średniej dorosłości, to w pełni rozwija dopiero w wieku podeszłym, w czasie kiedy pojawia się mądrość transcendentna. Etap ten, opisywany również “widokiem z mostu”, potrzebuje doświadczenia całego życia, zdystansowania się do niego, zbilansowania go i nadania mu odpowiedniego sensu. Dzięki temu stajemy się gotowi na przyjęcie trudnej do przyjęcia rzeczywistości, na przykład poprzez znajdowanie sensu w ograniczeniu swojej sprawności, chorowaniu czy nawet cierpieniu. Ten twórczy proces bazuje na dostrzeganiu nieuchronności zbliżającej się śmierci, najpierw doświadczanej przez odchodzenie bliskich, rówieśników czy współmałżonka. To zasób, którego młodsza osoba nie jest w stanie wypracować, bo nie ma takich doświadczeń, ale ten “widok z mostu” może stać jej się bliższy poprzez kontakt ze starzejącym się rodzicem.

(-) *Maria Jarco-Działak*

Maria Jarco-Działak – psychoterapeutka, posiada kilkunastoletnie doświadczenie zawodowe, które zdobywała w instytucjach publicznych oraz organizacjach pozarządowych. Pracuje w nurcie psychodynamicznym i integracyjnym, prowadzi konsultacje i psychoterapię indywidualną osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)