



## Άντρη Χριστοφί

Κλινικός Ψυχολόγος, M.Sc., Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδικεύσεως  
στην Κλινική Ψυχολογία European Diploma in Psychological Therapies

**Η** κοινωνία στην οποία ζούμε δίνει τεράστια σημασία στο πόσο παραγωγικός είναι ένας ενήλικας. Η αυτοεκτίμηση των ανθρώπων εξαρτάται, σε μεγάλο βαθμό, από το πόσο χρήσιμο αισθάνονται στον ρόλο τους ως επαγγελματίες ή ως γονείς. Με αυτά τα δεδομένα αρκετοί άνθρωποι φτάνουν σε σημείο να τρέμουν τα γνυράτια και να αισθάνονται θλίψη, όταν τα παιδιά τους φεύγουν από το σπίτι ή όταν οι ίδιοι βγαίνουν στη σύνταξη.

Οι άνθρωποι που είχαν περιορίσει τη ζωή τους μονάχα σ' αυτά τα δύο πλαίσια και οι

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι δεν είχαν τις ευκαιρίες να καλλιεργήσουν ενδιαφέροντα,

**ΔΕΝ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΓΕΡΑΜΑΤΑ ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ, ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ**

οποίοι δεν κατάφεραν να διατηρήσουν ένα σταθερό κοινωνικό δίκτυο σχέσεων, προσωπικών ενδιαφερόντων και γενικά δραστηριοτήτων, φτάνοντας στο στάδιο της αφυπνέτησης και αργότερα της τρίτης ηλικίας, είναι λογικό να αισθάνονται μόνοι και αποκομμένοι από την κοινωνία.

Αυτό που συχνά παρατηρείται είναι το γεγονός ότι ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ηλικιωμένων που δεν αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα σωματικής υγείας θα μπορούσαμε να πούμε ότι «γεννάνε πριν από την ώρα τους», σε ψυχολογικό επίπεδο, και ουσιαστικά τους καταβάλλει η ιδέα του θανάτου, τον οποίο και περιμένουν παθητικά.

που θα τους πρόσφεραν ερεθίσματα σ' όλη τους τη ζωή. Ενδεχομένως να είχαν ελάχιστες ευκαιρίες για μόρφωση, υπερβολικές πιέσεις για να εργαστούν σκληρά, ή στην περίπτωση των γυναικών, μεγάλη απομόνωση εξαιτίας της προσήλωσής τους στο ρόλο τους ως νοικοκυρές και ως μητέρες.

«Τα γέραματα δεν αρχίζουν με τ' άσπρισμα των μαλλιών, αλλά απ' το μαύρισμα της καρδιάς». Διαβάζοντας αυτό το απλό στιχάκι σε ένα ημερολόγιο, θα μπορούσε κανείς να αναλογιστεί πόσο διαφορετικά θα ήταν τα πράγματα, εάν οι άνθρωποι από μόνοι τους, αλλά και η ίδια η κοινωνία, έπαιρναν έναν πολύ πιο ενεργό ρόλο στο να αφυπνίσουν τέτοιου είδους ενδιαφέροντα για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Το κοινωνικό σύστημα θα έπρεπε να ασχοληθεί περισσότερο με τη δημιουργία διαφόρων κέντρων για ενήλικες (π.χ. πισίνες, αίθουσες ψυχαγωγίας κ.ά.), που να είναι προσίτα σε όλους, είτε διαθέτουν έξτρα χρήματα είτε έχουν δικό τους μεταφορικό μέσο. Αυτό φυσικά προϋποθέτει ένα καλό βιοτικό επίπεδο και την ύπαρξη ενός φθηνού και αποτελεσματικού συγκοινωνιακού συστήματος...





Σε μια κοινωνία με τόσα πολλά υλικά αγαθά, οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας θα έπρεπε να αισθάνονται ότι έχουν το δικαίωμα να διασκεδάσουν ύστερα από μια ζωή γεμάτη ρόλους και, κατ' επέκταση, πιέσεις. Δε θα πρέπει να θεωρούνται βάρος από κανέναν και με το να ευχαριστιούνται τη ζωή τους, μπορούν και να προσφέρουν στην κοινωνία, δείχνοντας σε όλους τους νεότερους πώς να ζήσουν. Με το δικό τους παράδειγμα, του να γερνάει δηλαδή ευχάριστα, απαλλάσσουν τους νεότερους από το φόβο του μέλλοντος.



Οι άνθρωποι θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τα γηρατιά ως ένα φυσιολογικό στάδιο ανάπτυξης, ως ένα εξελικτικό στάδιο στην ανοδική πορεία της ζωής του ανθρώπου. Φυσικά κάθε στάδιο έχει τις δικές του απαιτήσεις αλλά και ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Οι εμπειρίες και οι αντιδράσεις των ανθρώπων στο κάθε στάδιο μπορούν ν' αναπτύξουν μέσα τους νέες ικανότητες, οι οποίες θα τους καθιστούν ικανούς να αντιμετωπίζουν κάθε επόμενη φάση της ζωής τους.



Η τρίτη ηλικία προσφέρει τις δικές της μοναδικές ευκαιρίες για εξέλιξη και κατάκτηση καινούριων στόχων. Εάν το άτομο έχει αντιμετωπίσει με επιτυχία τις προκλήσεις της προηγούμενης ζωής του και έχει αντεπεξέλθει στις καταπιεστικές καταστάσεις που συνεπάγονται η επαγγελματική σταδιοδρομία, ο γάμος, η ανατροφή και εξέλιξη των παιδιών και πλήθος άλλων ψυχοπιεστικών γεγονότων, τότε με παρόμοια επιτυχία θα αντιμετωπίσει και τις νέες προκλήσεις που του επιφυλάσσει η τρίτη ηλικία. Από πολλές απόψεις μάλιστα θα χαιρέται τη σταδιακή απομάκρυνση από τις καταπιεστικές καταστάσεις που συνεπάγεται η ζωή του νέου, του ενήλικα, ή του μεσήλικα.



Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι η θετική και υψηλή συνάφεια ανάμεσα στη νοητική ικανότητα και την υγεία στη μεγάλη ηλικία αντανακλά επίσης την πολύ καλή προσαρμογή της προσωπικότητας. Με άλλα λόγια, είναι γεγονός ότι οι καλά προσαρμοσμένοι ηλικιωμένοι είναι ταυτόχρονα ευφύστεροι και υγιέστεροι.

### Πλεονεκτήματα και ψυχολογικές πιέσεις

Αυτό που αποτελεί πλεονέκτημα για το στάδιο των γηρατειών είναι ότι οι άνθρωποι σ' αυτή την ηλικία είναι σε θέση να δημιουργήσουν έναν αυθεντικό τρόπο ζωής χωρίς το κυνήγι του κύρους, χωρίς ανταγωνισμούς και άγχη, χωρίς να αποσκοπούν σε μελλοντικά ωφελήματα. Αντίθετα είναι αφιερωμένοι στις χαρές του εδώ και τώρα και γενικά στην απόλαυση του σήμερα. Σ' αυτή τη φάση είναι κανείς ελεύθερος να κάνει αυτό που θέλει. Αυτό βέβαια προϋποθέτει ότι ξέρει τι θέλει κι αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να έχει επεξεργαστεί από πολύ νωρίτερα.

Η σωματική και ψυχολογική κατάσταση των γονέων μας, όταν ζητάμε να μας προσέχουν τα παιδιά μας, είτε είναι για λίγες ώρες είτε είναι για πολλές, θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη. Σε αντίθετη περίπτωση, και αυτό παρατηρείται συχνά, άτομα μεγάλης ηλικίας, με αρκετές σωματικές



και ψυχολογικές δυσκολίες φορτώνονται με ευθύνη, οι οποίες τους προκαλούν στρες και κόπωση, που δεν είναι σε θέση να αντέξουν.

Σε περίπτωση που η υγεία των ηλικιωμένων ατόμων, ψυχολογική και σωματική, δεν επιβαρύνεται με το να προσέχουν τα εγγόνια τους, αλλά αντίθετα παίρνουν ευχαρίστηση και όχι αναστάτωση από αυτή τη δραστηριότητα, τότε δεν υπάρχει λόγος να μην το κάνουν, είτε για κάποιες ώρες την ημέρα ή την εβδομάδα. Σε οποιαδήποτε περίπτωση όμως, τα παιδιά θα πρέπει να αναγνωρίζουν όλα όσα τους έχουν προσφέρει οι γονείς τους και να τους δίνουν το μήνυμα ότι τους αγαπούν, όχι επειδή τους είναι χρήσιμοι ακόμη και γενικά τους εξυπηρετούν· αλλά επειδή ήταν, είναι και θα είναι σημαντικοί για τη ζωή τους έτσι κι αλλιώς.

Οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας θα πρέπει να ενθαρρύνονται να κάνουν πράγματα για τον εαυτό τους, πράγματα που τους ευχαριστούν και που ενδεχομένως να τα είχαν στερηθεί τα προηγούμενα χρόνια εξαιτίας των οικογενειακών, οικονομικών και άλλων υποχρεώσεων, που συνήθως οι άνθρωποι έχουν σε προγενέστερα στάδια της ζωής τους. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να κάνουν κάποια ταξίδια, είτε εγχώρια είτε στο εξωτερικό ή να έχουν κάποια χόμπι που θα τους δίνουν ευχαρίστηση. Σε γενικές γραμμές, η τρίτη ηλικία θα πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν μια φάση της ζωής κατά την οποία οι άνθρωποι θα μπορούν να απολαύσουν τους καρπούς των κόπων τους και να αναπτύξουν τα ενδιαφέροντά τους που λόγω έλλειψης χρόνου είχαν παραμελήσει στο παρελθόν.

Οι νεότεροι άνθρωποι θα πρέπει να αξιοποιούν την εμπειρία και τις ευρύτερες γνώσεις των ηλικιωμένων ατόμων και να μην τους βάζουν στο



περιθώριο. Εν ολίγοις, θα ήταν ωφέλιμο, εμείς όλοι οι νεότεροι να μη λησμονούμε τη σοφή ρήση: «Εκεί που είσαι ήμουνα και εδώ που είμαι θάρθεις».

Εξάλλου, ως παραδειγματιζόμαστε από τις πιο παραδοσιακές κοινωνίες, στις οποίες οι άνθρωποι ζουν λιγότερο «περίπλοκα» από ό,τι στη δική μας πιο δυτική κοινωνία, που πολλές φορές μπερδεύει το γέραςμα με το περιπότο, κατά τις οποίες οι ηλικιωμένοι άνθρωποι απολαμβάνουν σεβασμό και εκτίμηση για όσα μπορούν να προσφέρουν, επειδή ακριβώς είναι μεγάλοι σε ηλικία και έχουν συσσωρεύσει γνώση, σοφία, πείρα και κρίση.

**Όσον αφορά στην συμπεριφορά των νεότερων ανθρώπων απέναντι στα άτομα της τρίτης ηλικίας πολλές φορές βλέπουμε να ασκείται μία μορφή ψυχολογικής πίεσης στα ηλικιωμένα άτομα από τα παιδιά τους, στο να προσέχουν τα εγγόνια τους. Θα ήταν καλό, όλοι μας να επιδεικνύουμε λιγότερο εγωιστική συμπεριφορά, ιδιαίτερα όταν κάτι αφορά δικές μας υποχρεώσεις.**