

Importanța relaționării intrafamiliale în menținerea stării de bine a vârstnicului

„Copiii nu s-au priceput niciodată să asculte de părinții lor, dar nu au dat greș niciodată în a-i imita.” (James Baldwin)

” Familiile sunt de toate formele și de toate mărimile și sunt multe varietăți de experiențe familiale și modele de organizări familiale. În unele familii poate fi un singur părinte, se pot întâlni familii cu mai multe generații (copii, părinți, bunici, străbunici) sau copii care locuiesc cu părinți adoptivi. Mulți părinți pot avea două sau chiar trei slujbe, fără a-și putea face timp pentru copii. În unele familii pot apărea schimbări dramatice, majore, cum ar fi boli sau decese ale unor membri ai familiei sau divorțuri. Pot exista familii cu un limbaj particular, nevoi și circumstanțe culturale și religioase, în timp ce altele sunt marcate de sărăcie, sănătate precară și dezavantaj social și educațional. Aflându-se în legătură directă cu societatea, familia este marcată de transformările sociale profunde care vizează economia sau cultura, deoarece „familia nu este o simplă cutie de rezonanță a acestor transformări, ci participă la acestea într-o manieră activă” .(Martine Segalen, 2011, p. 13)

În general, comportamentul relațional este transmis membrilor familiei astfel perpetuându-se atât aspectele pozitive, cât și negative, pe parcursul mai multor generații. Cu toate neajunsurile inerente și specifice multor familii, comunicarea , fiind una din nevoile fundamentale umane, menține sănătatea psiho-emoțională a membrilor unei familii. Acolo unde tăcerea și distanța devine modul de ”comunicare” între membrii unei familii apare izolarea, disconfortul și dependențele și adesea aspecte ce țin de patologia severă.

Vârstnicul, vulnerabil în multe aspecte ale vieții , trăiește mult mai intens absența comunicării și relaționării cu membrii familiei sale. Sistemul unei familii se mărește

de fiecare dată când se formează o nouă familie prin căsătoria unuia dintre membrii de bază, astfel vârstnicii , rămânând la baza piramidei sistemului familial. Se întâmplă adesea ca, ceilalți membrii preocupați de etapele firești pline de responsabilitățile sale, să „ uite” și să nu mai simtă nevoia de a comunica cu baza piramidei.

Prin conștientizare și cultivarea unei bune practici care include compasiune și empatie, membrii familiilor pot să aducă prin conversații plăcute și un interes sincer pentru experiențele seniorilor familiei, o îmbunătățire și a percepției calității vieții acestora din urmă.

Vârstnicul poate fi plăcut impresionat prin interesul arătat de către membrii mai tineri asupra preocupărilor și a experiențelor și performanțelor acestora de-a lungul vieții lor.

Comportamentul persoanelor vârstnice se schimbă vizibil, uneori dramatic, odată cu pierderea unor abilități senzoriale, văz, auz, dexteritate manuală, forță fizică. Aceste aspecte de regulă nasc irascibilitate, revendicare și se formează în general o perspectivă sumbră asupra vieții a acestuia. Puține persoane vârstnice își mențin bunăstarea psihică , deschiderea, optimismul, blândețea. Depun eforturi pentru a se adapta ”*furtului*” care aparține firesc curgerii vieții. De aceea , este important și foarte util ca membrii care constituie familia lărgită, să cunoască măcar parțial din aceste modificări specifice legate de psihicul și comportamentul vârstnicului, pentru a nu interpreta personal anumite comportamente accentuate precum și instabilitatea emoțională și a nu genera astfel stări conflictuale , tensionate care pot deveni ulterior sursa declinului emoțional, psihic și fizic al vârstnicului în adevăratul sens al cuvântului.

Relaționarea implică o interacțiune care presupune oferirea și primirea unor sentimente. Ne reflectăm în relațiile cu ceilalți, iar ceilalți se reflectă în relația cu noi. De asemenea, relaționarea presupune schimburi de trăiri emoționale între noi și cei din jur, realizate prin contact vizual, atingeri, strângeri, vorbe, cântec sau pur și

simplu timp petrecut împreună. Relaționările sigure creează sentimentul puternic al siguranței și al stabilității și formează baza sănătății mentale, diminuând șansa apariției frustrărilor de orice natură.

Programele de informare sunt generos reprezentate atât în zona virtuală cât și prin programele specifice oferite de către organizațiile umanitare care derulează ateliere pentru vârstnici și pentru aparținătorii acestora.

Cu dedicare și compasiune, cu responsabilitate și blândețe cu toții putem alege să contribuim la menținerea timp îndelungat a calității vieții bunicilor noștri. Strămoșii sunt rădăcinile noastre , îi purtăm în noi ca și structuri de gândire , relaționare și comportament mai mult decât suntem conștienți.

Prasinia Ilie/ psiholog