

Особенности и возможности для активной жизни в пожилом возрасте

Вебинар для слушателей дистанционного курса «Социальная добровольческая помощь пожилым людям и социализация пожилых людей»

16 июля 2015 г.

В рамках реализации межрегиональной программы «Вектор добровольчества – старшее поколение» на портале «Вектор добровольчества в России»



Ведущий вебинара – Диди Сантош, директор региональной культурно-просветительской общественной организации «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис».

Ниже приводится расшифровка выступления Диди Сантош (с незначительными редакторскими правками и сокращениями).

Доброе утро. Уверена, что вы прекрасно настроены и физически, и душевно. Спасибо, что пригласили меня для этого разговора. Когда мне рассказали об этой программе, я очень обрадовалась: хорошо, что есть люди, которые готовы проявлять инициативу, брать на себя ответственность в плане помощи пожилым! По-английски говорят: *old is gold*, то есть «старики – это золото». Но чтобы это золото могло достойно использоваться, рядом должны быть помощники, молодёжь. Вспоминаю, как с 18-летнего возраста я начала принимать участие в добровольческих инициативах: мы ходили к пожилым людям, приглашали их поделиться своим жизненным опытом, поддержать советом молодые семьи... И сегодня я хотела бы поделиться несколькими мыслями с теми, кто занят такой деятельностью.

ПАРАДОКС ДАРЕНИЯ

Самая первая вещь, очень важная для всех нас, – это так называемый парадокс дарения. Если ты поделился с другими чем-то материальным, у тебя остаётся этого меньше, или вообще не остаётся. Но это на физическом плане, а на ментальном, духовном плане наблюдается обратное: чем больше отдаёшь, чем больше делаешь для других, тем больше у тебя становится энтузиазма и счастья. Если в один прекрасный день, ранним утром вы решаете: «Сегодня буду всем помогать, буду бескорыстно сотрудничать, делиться», на вашем лице сразу появляется улыбка, глаза сияют. Думаете об *отдавании* – и при этом так много *получаете*. Парадокс!

Но дело в том, что такой энтузиазм может и не сохраняться постоянно, и как раз на эту тему я хочу сегодня с вами поговорить. Ведь всем, кто занимается социальной работой, служением людям, очень важно научиться поддерживать собственный внутренний энтузиазм.

Всё начинается с осознания: я буду *по-настоящему* удовлетворённым, только если *по-настоящему* для кого-то что-то делаю – каждый день.

Моё имя – Сантош, что в переводе с хинди означает «удовлетворённость». Когда я уже доросла до такого возраста, в котором ребёнок способен осознанно воспринимать своё имя, я стала задавать родителям вопрос: «Почему вы дали мне такое трудное качество – удовлетворённость? Что же, выходит, мне теперь всю жизнь придётся удовлетво-

рять других людей? Ведь если я сделаю что-то не так, другие будут недовольны и будут показывать на меня пальцем: смотри, твоё имя Удовлетворённость, а ты нас не удовлетворяешь!» И тогда мой отец и ещё кто-то из школьных учителей объяснили мне: «Нет, твоё имя означает, что ты сама всегда должна оставаться удовлетворённой. Если ты всегда удовлетворена, ты сможешь сдвинуть горы. А если нет удовлетворённости, то, даже при наличии всего остального, ты не сумеешь внести позитивный вклад в жизнь других». И тогда слово «удовлетворённость» приобрело для меня новый смысл. Удовлетворённость – это значит ценить то, что дано тебе судьбой, дано Богом, и делиться этим с другими.

А что нам дано?

Это особенно важно понять тем, кто занимается социальной работой, оказанием помощи людям. Ведь у этого служения такая специфика: мы не можем ожидать, что у нас под рукой всегда будут ресурсы, средства, будут фонды, из которых мы сможем брать, чтобы помогать нуждающимся. Но одна вещь у нас, тем не менее, будет всегда. Главное наше достояние – это способность *почувствовать* другого, *точно понять*, что ему нужно. Даже если я знаю, что в чём-то не смогу помочь, что мои физические, материальные возможности ограничены, но по крайней мере я *чувствую*, понимаю в сердце, что нужно человеку, и это самая лучшая черта! Я много раз видела, как эта способность помогает мне в отношениях с людьми. Люди приходят ко мне, они в чём-то нуждаются, а у меня нет того, в чём они нуждаются, но само это *чувство*, само это отношение к ним, понимание их уже делает полдела.

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ – ЭТО СЛУЖЕНИЕ

Поскольку я духовный учитель и практикую медитацию, то могу говорить, что и медитация тоже очень помогает мне в этом служении. Какая вещь помогает в особенности? Смотрите, я встречалась с сотнями людей, которые стремились помогать другим. Но большинство из них всё же воспринимали оказание этой помощи как некую работу, как поручение, которое было им кем-то дано. Разумеется, если вы занимаетесь такой деятельностью, хоть она и добровольческая, всё равно вам кто-то что-то поручает, даёт какие-то задания. Но *в сознании*, на внутреннем плане я понимаю: помощь другим людям не может быть поручением какого-то человека. Нет, это дело доверено мне Богом, этого хочет от меня Бог. Это не значит отрицать организацию, систему управления. Просто когда я считаю, что это дело поручил мне *человек*, я ожидаю от этого человека, чтобы он, как минимум, меня похвалил, мол, молодец, ты всё хорошо сделал. И я не раз замечала: если люди работают в этом сознании («Вот мой руководитель, который ожидает, что я буду заниматься такой-то работой, и я буду работать по столько-то часов в день, а потом буду представлять ему отчёт о проделанной работе...») – такие люди раньше или позже перестают заниматься социальным служением. Это происходит потому, что они *работали на человека*, выполняли задания как чьи-то сотрудники, работники. Именно это сознание мешает им продолжать. Если же я, занимаясь оказанием помощи людям, сознаю, что это *служение*, это уже называется медитацией. Медитация означает, что я начинаю чувствовать свою внутреннюю природу – что я на самом деле любящий по самой своей природе. Проявлять любовь – это для меня *естественно*. И других я тоже воспринимаю не как малообеспеченных, больных, нуждающихся... По своей природе они тоже хорошие, добрые, сильные; они такие же, как и я, просто в данный момент я могу что-то для них сделать.

СЧАСТЬЕ, ПРОЩАЙ?

Вторая вещь, которую я отметила и которой хотела бы поделиться: я встречалась со многими людьми, которые являются блестящими специалистами, они действительно очень многое делают, принимают огромное количество важных решений, но... Но, но и ещё раз но... В чём заключается это «но»? Эти люди очень много работают, помогают другим, но при этом в своих заботах и хлопотах они *теряют счастье*. «Счастье, про-

щай!..» И тогда приходит усталость – душевная, моральная. Я, как человек, практикующий медитацию, всегда видела в этой *деятельности любой ценой*, ценой счастья, не победу, но поражение. Ведь если просто отдавать, отдавать и отдавать себя другим, это не сможет продолжаться долго – без моего внутреннего благополучия, без ощущения счастья. Я думаю, что для человека, берущегося за социальное служение, вкладывающего в это служение много сил, энергии, времени, очень важно устроить свою жизнь позитивно, то есть так, чтобы при любых нагрузках сохранять позитивное внутреннее состояние.

Если вы поднимаетесь в Гималаи и знаете, что там, на высоте, будет нечем дышать, вы берёте с собой соответствующее снаряжение. И то же самое относится к социальной работе: даже если никто не будет вас за неё благодарить, поощрять, вы должны всегда иметь при себе такое снаряжение, которое поможет вам сохранить счастье.

«РАЗ ПЯТНАДЦАТЬ ОН ТОНУЛ...»

В этом смысле очень полезным «аксессуаром» для меня были и остаются песни. Я всегда держу под рукой записи хороших, вдохновляющих песен, таких, которые отвечают моему настрою, духу. В этих песнях поётся о том, что если ты за что-то взялся, ты должен довести это до конца, должен идти вперёд, не останавливаясь, потому что ты осознал, что это важно, необходимо. Это песни и на хинди, и на английском языке, и на русском. Скажем, одна из них, которая мне очень помогала раньше, – это известная всем вам песня про капитана: «Капитан, капитан, улыбнитесь...» Сейчас я уже не так часто к ней прибегаю, потому что уже не бывает таких перепадов состояния, но поначалу она была мне совершенно необходима.

*... Раз пятнадцать он тонул,
погибал среди акул,
но ни разу даже глазом
не моргнул!*

Как только звучит эта строчка – «Даже глазом не моргнул!», – сразу встряхиваешься, даже если минуту назад казалось, что ты в безвыходной ситуации.

Есть похожая песня и на языке хинди, она тоже всегда мне помогала. Когда речь идёт о социальной работе, о помощи людям, никто из нас не может почивать на лаврах, собрать какие-то отчёты о проделанной работе за 20-30 лет и сидеть сложа руки, думая: «Как много я за свою жизнь сделал!» Что я, собственно говоря, сделал?! Разве общество уже освободилось от проблем, горя, страданий? Всё, что я сделал, – это капелька в океане. А значит, я должен продолжать, я не могу останавливаться. Я – как маленькая лампада, которая борется со всей громадой тьмы. И как раз об этом была песня на хинди:

*Это битва слабого с сильным,
это битва маленькой лампады
и большой бури...*

Я одна или даже МЫ как члены команды так малы в сравнении с огромным количеством проблем, которые накопились сегодня у человечества. Но это не означает, что количество проблем может меня остановить! Пускай я всего лишь маленькая лампада, но я должна гореть, потому что... Потому что я ЛАМПАДА! И мне нужно устроить всё вокруг себя так, чтобы в этой лампаде всегда было масло. Это значит, что мне нужно поддерживать такой дух, который позволит не уставая делать своё дело.

КТО РАНО ВСТАЁТ...

Итак, первое, что всегда помогало и помогает, – это песни. Второе: я организовала свою жизнь, свой день так, чтобы первые 3-4 часа каждого утра непременно оставаться наедине с собой. Это очень важно, потому что в эти 3-4 часа наедине с собой я могу побыть в тишине, *прочувствовать* себя, размять свои «духовные мышцы», пробу-

доть тот дух, который будет затем помогать в общении с людьми. Ведь потом, на протяжении дня, меня будут окружать самые разные люди, которым будет нужно от меня то одно, то другое. На то, чтобы выстроить для себя такой распорядок дня, ушли годы, но я этого добилась. И сейчас я вижу плоды этого: даже если в ваших делах или отношениях случилась какая-то большая «авария», что-то пошло не так, как следовало бы... Скажем, от вас ожидалась определённая работа, определённый результат, но кто-то из членов команды допустил ошибку или проявил беспечность, и в результате, несмотря на ваши старания, всё пошло наперекосяк. Так вот, утренние часы помогают убрать из сердца, из памяти все эти неполадки, отремонтировать то, что было сломано в душе. Поэтому сейчас я ни в коем случае не посвящаю своё утреннее время, с 4 до 7 часов, чему-то другому. Иногда, слыша эти цифры, другие говорят мне: «Но ведь для этого придётся вставать в такую рань, в четыре утра!..» Да, но когда понимаешь, что это на самом деле самое лучшее время, чтобы пробудить, активировать все свои сокровища, тебе легко принять такое решение.

МАТЕРИАЛЬНОЕ И НЕ ТОЛЬКО...

И ещё один «аксессуар», который я стала использовать: я всегда объединяю *материальное с нематериальным*.

Конечно, если людям нужна конкретная физическая помощь с моей стороны, я делаю для них всё, что требуется, но при этом я всегда стараюсь добавить к этой помощи что-то «нематериальное». Это может быть открытка с каким-нибудь добрым пожеланием, со словами мудрости. Это может быть письмо или книга-подарок. Всякий раз, когда я работаю с людьми, я делюсь с ними и этим тоже. В результате они открывают для себя какие-то новые вещи, постигают духовные законы, благодаря которым могут стать внутренне сильнее. Тогда они уже будут менее зависимы от меня, станут более самостоятельными. Всегда важно помнить: я, отдельный человек, способен дать тому, кто не может ходить, лишь палочку или костыли. Насколько бы умным, талантливым, активным я ни был, моя помощь другому человеку всё равно будет очень ограниченной. Однако у каждого из тех, кому я помогаю, имеется свой собственный внутренний потенциал, и этот потенциал я действительно *могу активировать*, вдохновив человека чем-либо.

СКОЛЬКО ЛЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКОМУ ТОКУ?

И ещё несколько вещей, которыми я хотела бы поделиться с вами. Хотя я много езжу по городам России, бываю в других странах мира, но всё-таки значительную часть времени за последние 25 лет я провела в Санкт-Петербурге, а Петербург считается городом пожилых людей. Когда я впервые приехала сюда и начала общаться с людьми, приступила к тем делам, которыми должна была здесь заниматься, произошло одно чудо...

В чём оно заключалось? Сразу по приезде я слышала от многих людей, от молодых, активных, такое мнение: «Ну, здесь-то город пожилых... Здесь такая аура, атмосфера унылая, вялая...» Но уже на начальном этапе своей деятельности здесь я постоянно, каждый день имела дело с коллективом из 200-250 человек в возрастной группе от 55 лет и старше. Конечно, я видела порой у них на лицах тяжёлое выражение; конечно, у многих из них были какие-то телесные недуги... Но при этом у меня всё время сохранялась убеждённость: физический возраст – это несущественно! Потому что те, с кем я имею дело, – это *духовные сущности*, а дух, душа в теле – это как ток, электричество в лампочке. Лампочка может быть старой, а ток не стареет. И эта уверенность очень помогала мне работать с людьми самых разных возрастных групп – вплоть до 90-летних.

В результате нашего общения и совместной работы сформировалась целая команда из 80 человек – пожилых мужчин и женщин. Их так воодушевила идея социального служения, что они решили создать на участке земли рядом с нашим питерским

Центром Брахма Кумарис целый парк, который получил название Парк мира. Если вы его увидите, вы наверняка подумаете, что его создавали профессионалы, или что, по крайней мере, для его создания понадобилось много рабочих рук, много энергичных молодых людей. Но чудо в том, что Парк мира – это результат труда очень пожилых людей, которые почувствовали свою нужность, востребованность. Сейчас парк ежедневно открыт для посетителей, сюда приходят жители ближайших микрорайонов, сюда приезжают даже из других концов города. В парке всегда можно увидеть родителей с детьми, молодёжь. И когда посетители узнают историю его создания, они искренне кланяются этим пожилым людям.

Есть такой закон: всё материальное неизбежно изнашивается, деградирует, а духовное, напротив, с течением времени зреет, приобретает опыт. И как раз этой силой зрелости, силой опыта обладают члены нашей команды. Вот почему они, пожилые (*old*), – это настоящее золото (*gold*)! И мне иногда просто хочется танцевать от чувства, что я нахожусь в городе, где столько золота! Они старенькие – но они золотые. Это отношение к ним помогло мне раскрыть в них те вещи, которые, конечно, уже и так были в них заложены и просто ждали возможности проявиться.

Да, в этом процессе мне довелось столкнуться и с небольшой трудностью. Знаете, что бывает, если долгое время думаешь в определённом направлении и формируется некий стереотип мышления? Потом этот стереотип не так просто разбить. Одним из таких стереотипов у некоторых членов команды оказалась привычка вечно жаловаться – на всё и на всех: на государство, на климат, на то, что нет воды – то горячей, то холодной... Проблемы, конечно, были, но привычка постоянно об этих проблемах думать только умножала их. Справиться с этой чертой помогло то, что члены нашей команды приняли для себя твёрдое решение: это – наше служение, а значит, мы должны этим заниматься, что бы там ни было! Пусть у меня дома сейчас нет воды – не беда, но сейчас мне пора ехать, потому что меня ждут в Парке мира, или потому что нас пригласили выступить в доме ветеранов... Когда эти пожилые люди сами взялись помогать другим пожилым – в домах ветеранов, в отделениях дневного пребывания, – их привычка жаловаться была преодолена. Они про неё просто забыли! Ум переключился на другое; они почувствовали, что у них есть чем заняться.

Из этого я делаю вывод, что всем нам очень важно быть частью такой системы, где мы не только помогаем другим, но также вдохновляем их быть не просто потребителями помощи, но и самим тоже помогать людям.

Конечно, это достигается не лекциями. Это не так, что я буду просто сидеть и говорить им: вы должны быть хорошими, полезными, должны чем-то заниматься... Я думаю, что людям, активно занимающимся социальным служением, нужно уметь создавать вокруг себя такое поле, на котором многие другие смогут найти точку приложения своих сил. Нам нужно уметь постоянно генерировать хорошие, творческие идеи.

В качестве примера приведу одну из таких идей. Мы с этой группой пожилых составили большой список народных праздников, которые отмечают в России. Многие молодые люди даже не знают истории и значения этих праздников. Они отмечают их формально – просто потому, что они есть в календаре, или потому что это выходные дни. Скажем, Новый год, обычай наряжать ёлку: откуда он взялся? А почему празднуют Масленицу? Спросите об этом у молодого человека, и он не ответит. А у пожилых есть многолетний опыт, есть чувство: да, за каждым народным праздником стоит какой-то глубокий смысл. И когда мы задействуем опыт этих пожилых, мудрых людей во время праздничных мероприятий, когда они раскрывают слушателям и зрителям смысл, значение того или иного праздника для страны, для народа, для каждого из нас, мы видим, что молодые люди, которые ни за что не стали бы слушать лекции на эту тему, вдохновляются, приходят, слушают!

Вопрос: С одной стороны, важно само стремление помогать, душевное участие в судьбах людей. Но с другой стороны, важна и квалификация, необходимая для оказания

такой помощи. Где здесь, по-вашему, мера? Я вижу, что люди хотят помогать, но не вижу у них сильной мотивации к тому, чтобы по-настоящему учиться, понимать этот возраст, получать какие-то инструменты, которые сделают нашу работу с пожилыми людьми более эффективной.

Ответ Диди Сантош: Это очень важный, актуальный вопрос. Что касается понимания потребностей, интересов, особенностей определённого возраста... Конечно, нам нужно подходить к этому служению системно, методически, и сегодня для этого существует литература, руководства, учебные планы. Всё это есть. Но если речь идёт о том, чтобы зажечь в душе огонь симпатии, милосердия, то... – тут помогает один секрет из духовной мудрости. И я хотела бы поделиться им с вами. Допустим, имеется группа из 30 человек, и мы думаем, что всем им следует для начала пройти основательную подготовку, чтобы потом заниматься социальной работой. Это правильно, но если я как руководитель ожидаю, что все эти 30 человек станут суперменами и будут решать все проблемы... Вряд ли это возможно. Но стоит хотя бы *одному* в коллективе стать таким – и дело пойдёт. Ведь все большие дела в обществе, в коллективе никогда не начинаются с масс. Поэтому нам как руководителям нужно начать думать не о количестве, но о качестве. Конечно, готовить нужно всех, но если в каждой группе появляется хотя бы один такой человек, его пример будет поддерживать и всех остальных. И это единственное, что мы как руководители можем сделать на этот счёт.

И ещё нужна внутренняя удовлетворённость: да, я действительно делаю всё, что в моих силах. Мне просто нужно довериться тому сильному, хорошему, что уже заложено в людях и что обязательно проснётся, если с моей стороны будет оказана точная, правильная помощь. Это и есть та мера, о которой вы спрашиваете. И вместе с тем мне нужно поддерживать связь с моим Высшим Отцом, то есть переложить на Него всё то, что выше моих сил.

Вопрос: Что вы думаете о солидарной деятельности людей? Не растворяется ли энергия души человека в общей массе?

Ответ Диди Сантош: Да, таково сознание людей: иногда им хочется объединиться, сделать что-то сообща, но иногда им страшно раствориться, потеряться в общей массе, они хотят сохранить индивидуальность. Но посмотрите на свою руку, на пять пальцев. Можете ли вы указательным пальцем поднять ведро с водой? А много ли вы можете сделать мизинцем? Но если вы задействуете все пять пальцев, вам под силу многое, тогда вы сможете держать на руке весь земной шар!

Каким бы хорошим я ни был, но всё-таки в этом мире самые лучшие дела на благо всех возможно осуществить лишь при условии, что мы работаем вместе. И это совсем не противоречит моей уникальности! Когда пять пальцев действуют вместе, мизинец остаётся мизинцем, другие пальцы тоже остаются собой, они при этом не меняются. Работая вместе с другими, я всё равно остаюсь собой, но я приобретаю дополнительную мудрость, которая поможет мне находиться рядом с ними. Скажем, мизинец и большой палец очень разные, но мудрость – в том, чтобы мы всё-таки оставались вместе и чтобы смогли осуществить какие-то задачи с высшей целью. Лично я верю в силу единства. Хотя, конечно, если к этому не готов, если не работаешь над собой, можно в этом потеряться, раствориться, сломаться. Тогда уж лучше продолжать делать то, что тебе под силу, одному...

Официальный сайт СПб Центра Брахма Кумарис: www.brahmakumaris.ru

Об удивительных историях пожилых людей, членов нашей команды, вы можете узнать из журнала «Виват сокровищница опыта»: www.brahmakumaris.ru/literature/item/261-vivat-book