

Γιατί οι άνθρωποι αποκλείονται, συνήθως, από την ανάγκη για έρωτα, αγάπη και οικειότητα όταν βρίσκονται στη Τρίτη Ηλικία; Δεν **μπορούν** να ερωτευτούν και ν' αγαπήσουν ή μήπως δεν **πρέπει** να ερωτευτούν και να αγαπήσουν;

Οι ανάγκες και οι ανησυχίες των ηλικιωμένων συχνά παραβλέπονται. Μολονότι όλοι συμφωνούμε πως η μοναξιά βιώνεται εντονότερα από τους ηλικιωμένους, παραβλέπουμε την ανάγκη τους για συντροφιά από το αντίθετο φύλο.

Προτιμάμε να μένουν μόνοι, παρότι εμείς οι νεότεροι είμαστε ανίκανοι να τους κρατήσουμε συντροφιά έστω για λίγα λεπτά, κρατώντας απλά το χέρι τους. Αφαιρούμε από τους ανθρώπους αυτούς, το δικαίωμα στον έρωτα και την αγάπη. Σαν να είναι ο έρωτας, η αγάπη, η συντροφικότητα με το αντίθετο φύλο μια συναισθηματική ανάγκη με ημερομηνία λήξεως. Η αγάπη αποτελεί το κυριότερο συναίσθημα για την ανάπτυξη του ανθρώπου καθώς και την εσωτερική του ολοκλήρωση. Ο έρωτας αποτελεί την κινητήριο δύναμη για δράση και απόλαυση. Ο άνθρωπος μπορεί να αναπτύσσεται, να τείνει προς την ολοκλήρωση, να δρα και να απολαμβάνει μέχρι και το τέλος της ζωής του. Πώς μπορεί, λοιπόν αυτά να τελειώνουν μόνο και μόνο επειδή το άτομο γέρασε;

Οι σωματικές και γνωστικές του λειτουργίες μπορεί να μειώνονται, ωστόσο δεν εξαφανίζονται. Γιατί μπορεί, για παράδειγμα, το άτομο να περπατά με δυσκολία, η ακοή και η όραση να μειώνονται, ωστόσο συνεχίζει να βγαίνει βόλτα στο πάρκο, να ακούει ραδιόφωνο, να διαβάζει εφημερίδα και να έχει οποιαδήποτε άλλη απασχόληση.

Και πιθανόν να μας στενοχωρεί το γεγονός πως το σώμα φθείρεται, γερνά, ωστόσο η ψυχή είναι άφθαρτη, αγέραστη. Το συναίσθημα του έρωτα μπορεί να βιώνεται το ίδιο έντονα τόσο από ένα γέρο όσο και από έναν νέο άνθρωπο. Η καρδιά και των δύο μπορεί να χτυπά το ίδιο όταν φλερτάρουν ή ερωτεύονται. Η υπόθεση πως όσο οι άνθρωποι γερνάμε έχουμε λιγότερη ανάγκη για έρωτα και αγάπη, δεν έχει επιβεβαιωθεί ακόμα από καμμία έρευνα. Κάποιες μελέτες δείχνουν λιγότερη ανάγκη για σεξ, ωστόσο όχι όμως μηδενική ανάγκη για σεξ στη Τρίτη ηλικία. Παρόλαυτα ο έρωτας δεν περιλαμβάνει μόνο τη σωματική απόλαυση αλλά και την ψυχική. Και η ψυχή ζητά απόλαυση μέχρι τα βαθιά γεράματα.

Σοβαρό εμπόδιο στην ερωτική ζωή των ατόμων τρίτης ηλικίας, αποτελεί ο θάνατος του

ενός εκ των δύο συζύγων/συντρόφων. Μπορεί να περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα, μέχρι ο εν ζωή άντρας ή γυναίκα αρχίσει να σκέφτεται μια νέα σχέση. Μερικοί δεν το κάνουν ποτέ. Ακόμα, όμως και όσοι μπορούν να το σκεφτούν, πιθανόν να το αναστείλουν λόγω του αισθήματος αφοσίωσης και πίστης στον αποθανόντα σύντροφο. Αυτό το αίσθημα, βιώνεται πιο έντονα από τις γυναίκες καθώς ακόμα ζούμε σε μια κοινωνία, που απαιτεί από τις χήρες να μείνουν μόνες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι (ακόμα και οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι) θεωρούμε ότι τα ηλικιωμένα άτομα δεν μπορούν να έχουν ερωτικές σχέσεις όχι μόνο εξαιτίας των φυσιολογικών φθορών του σώματος και του νου. Είναι έντονο το στερεότυπο πως οι γέροντες δε χρειάζεται να έχουν έναν σύντροφο και να απολαμβάνουν τη σωματική και συναισθηματική επαφή.

Μελέτες δείχνουν ότι τα σημαντικότερα εμπόδια στις ερωτικές σχέσεις των ηλικιωμένων βρίσκονται στο μυαλό, σε «λανθασμένα πιστεύω», που έχουν μεταδοθεί είτε από τους σημαντικούς άλλους, είτε από τους περιορισμούς που τίθενται από τις κοινωνίες (μέσω των στερεοτύπων) που είναι ανίσχυρες να αντιμετωπίσουν ανοιχτά τα προβλήματα και τις δυσκολίες των ευπαθών ατόμων, όπως είναι και οι ηλικιωμένοι.

Συχνά οι ηλικιωμένοι που θεωρούν τους εαυτούς τους ικανούς να έχουν ερωτικές σχέσεις, φοβούνται να προχωρήσουν γιατί θεωρούν ότι δεν θα έπρεπε. Και δεν θα έπρεπε γιατί ο έρωτας, η αγάπη ακόμα και το φλερτ αποτελούν ντροπή για τα άτομα της τρίτης ηλικίας; Συχνά αποκαλούμε «ξεμωραμένο» τον ηλικιωμένο που αναζητεί σύντροφο. Σίγουρα, χρειάζεται πολύ θάρρος ώστε να ξεπεράσει το άτομο περασμένης ηλικίας τις ταμπέλες και να συνεχίσει να δείχνει φανερό ερωτικό ενδιαφέρον.

Όσον αφορά το ερωτικό ενδιαφέρον του ηλικιωμένου αυτό σχετίζεται άμεσα με το ενδιαφέρον που το άτομο εκδήλωσε κατά την νεανική του ζωή. Οι δραστήριοι νέοι εραστές έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εξελιχθούν σε δραστήριους ηλικιωμένους εραστές. Ο άντρας ή η γυναίκα που έχει απολαύσει τις ερωτικές σχέσεις κατά τη νεανική ή ενήλικη ζωή είναι πιθανότερο να διατηρήσει μια δραστήρια ερωτική ζωή στη Τρίτη ηλικία.

Κλείνοντας θα ήθελα να τονίσω πως η σημασία μιας ερωτικής σχέσης στα ηλικιωμένα άτομα είναι ανεκτίμητη. Ο έρωτας δε δημιουργεί μόνο σωματική απόλαυση αλλά επιπλέον επιβεβαιώνει τη ταυτότητα του ατόμου που γίνεται ο «σημαντικός άλλος», για το ταίρι του. Μέσα από την συζυγική/συντροφική σχέση καταφέρνουν να υπάρχουν άρα, να ζουν.

ΧΑΡΑ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ, Ψυχολόγος