**Τρίτη ηλικία**

Η τρίτη ηλικία αναφέρεται στην περίοδο του γήρατος, στην περίοδο δηλαδή κατά την οποία οι άνθρωποι βιώνουν μια σημαντική κάμψη των σωματικών και πνευματικών τους δυνάμεων κι έρχονται αντιμέτωποι με διάφορες χρόνιες παθήσεις. Ο σαφής προσδιορισμός της ηλικίας κατά την οποία ξεκινά το γήρας δεν είναι εύκολος, μιας και ποικίλει από άτομο σε άτομο. Κατά τρόπο συμβατικό, ωστόσο, τοποθετούμε την εκκίνηση της τρίτης ηλικίας στο 65ο έτος της ζωής ενός ατόμου∙ στιγμή που για πολλούς συνδέεται και με την αποχώρηση από τον εργασιακό στίβο, λόγω  συνταξιοδότησης.

**Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της τρίτης ηλικίας**

Σε μεγάλο βαθμό η τρίτη ηλικία συνδυάζεται στη σκέψη των ανθρώπων με τη φθορά που επέρχεται στο σώμα, τη γήρανση του προσώπου και τις διάφορες ασθένειες που γίνονται πλέον ολοένα και συχνότερες. Ωστόσο, η περίοδος αυτή σηματοδοτείται κι από ποικίλες αλλαγές σε ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο∙ αλλαγές που της προσδίδουν έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα και τη διακρίνουν από την περίοδο της ωριμότητας που προηγείται. Ειδικότερα:

* **Σε ψυχολογικό επίπεδο** οι ηλικιωμένοι άνθρωποι ενδέχεται είτε να έχουν μια θετική στάση απέναντι στη ζωή είτε, αντιθέτως, να βιώνουν πολύ αρνητικά συναισθήματα∙ ενδεχόμενα που εξαρτώνται από την ιδιοσυγκρασία τους, αλλά και από τις συνθήκες που καλούνται να αντιμετωπίσουν. Η θετική εκδοχή θέλει τους ηλικιωμένους ανθρώπους να αποχωρούν από τον εργασιακό βίο με διάθεση να αξιοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους κοντά στην οικογένειά τους και ειδικότερα μαζί με τα εγγόνια τους ή σε άλλες δραστηριότητες που τους προσφέρουν ικανοποίηση και εσωτερική πληρότητα. Οι ηλικιωμένοι αισθάνονται πως έχουν ζήσει μια γεμάτη ζωή και πως έχουν επιτύχει όσα θα ήθελαν ή έστω έχουν αποδεχτεί κι έχουν εκτιμήσει θετικά το πώς εξελίχθηκε τελικά η πορεία της ζωής τους. Η αρνητική εκδοχή αφορά τους ηλικιωμένους εκείνους που βιώνουν την αποχώρηση από την εργασία ως περιθωριοποίηση και ως αθέλητο τερματισμό μιας προσπάθειας χρόνων. Οι ηλικιωμένοι απογοητεύονται και εστιάζουν -με πίκρα- την προσοχή τους στο γεγονός ότι βρίσκονται πια πολύ κοντά στο τέλος της ζωής τους. Θεωρούν πως δεν πρόλαβαν να υλοποιήσουν όλα όσα ήθελαν, πως στερήθηκαν πολλά και πως έφτασαν στην ηλικία αυτή πολύ γρηγορότερα απ’ ό,τι θα ήθελαν. Υιοθετούν, έτσι, μια αρνητική αντιμετώπιση όλων των στοιχείων που σχετίζονται με την ηλικία τους και αδυνατούν να εκτιμήσουν θετικά τα νέα δεδομένα της ζωής τους.
* Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι διακρίνονται για τη **μετριοπάθεια και την ψυχραιμία** με την οποία αντιμετωπίζουν τις διάφορες καταστάσεις, μιας κι έχουν ήδη βιώσει πολλά γεγονότα στη ζωή τους και δεν παρασύρονται πια σε υπερβολές και ακραίες αντιδράσεις. Είναι σε θέση να αποτιμήσουν κάθε κατάσταση στις πραγματικές της διαστάσεις και να γνωρίζουν την ουσιαστική αξία των επιμέρους εξελίξεων, εφόσον κατά τη διάρκεια της ζωής τους έχουν δει τα πράγματα να αλλάζουν συχνά και κάποτε κατά τρόπο απρόσμενο και δραματικό.
* Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι έχουν αποκτήσει με την πάροδο των χρόνων **σημαντική εμπειρία** και βαθιά γνώση ζωής∙ στοιχεία που μπορούν να τα μεταλαμπαδεύσουν στους νεότερους, αντισταθμίζοντας με τη δική τους σύνεση την κάποτε αναποτελεσματική υπερβολή που διακρίνει τη δράση των νέων.
* Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι έχουν διανύσει ήδη πολλά χρόνια ως πολίτες του κράτους, έχουν ζήσει ιστορικά γεγονότα και **γνωρίζουν καλύτερα ποιοι θεσμοί, ποιες αξίες και ποια πρόσωπα έχουν αποδειχθεί φορείς πραγματικής ωφέλειας για την κοινωνία**. Είναι, έτσι, σε θέση να σταθούν υπερασπιστές των δοκιμασμένων εκείνων αξιών, που η διατήρησή τους είναι επωφελής για την κοινωνία και τους πολίτες. Απέναντι, λοιπόν, στη διάθεση των νέων για σαρωτικές αλλαγές και πλήρες ξεθεμελίωμα του παλιού, οι πρεσβύτεροι σε ηλικία μπορούν και πρέπει να υποδεικνύουν την πραγματική αξία των στοιχείων του παρελθόντος.
* Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι, ωστόσο, **τείνουν να προσδένονται κατά τρόπο πεισματικό στα στοιχεία της παράδοσης**, επιμένοντας στη συλλήβδην διαφύλαξή τους, χωρίς να κάνουν διάκριση ανάμεσα στα επωφελή και σ’ εκείνα που αποτελούν τροχοπέδη για την περαιτέρω εξέλιξη της κοινωνίας. Πρόκειται για έναν άγονο συντηρητισμό που οδηγεί τα άτομα της τρίτης ηλικίας να αντιμετωπίζουν αρνητικά, αν όχι τελείως απορριπτικά, κάθε στοιχείο του σύγχρονου πολιτισμού. Οι ηλικιωμένοι εξιδανικεύουν το παρελθόν και δαιμονοποιούν κάθε έκφανση του σύγχρονου τρόπου ζωής.
* Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι, συνάμα, **είναι συχνά φορείς δογματικών απόψεων,** στερεοτύπων και προκαταλήψεων∙ παρωχημένων αντιλήψεων, τις οποίες σπεύδουν να περάσουν στις νεότερες γενιές.
* Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι, έχοντας ως ένα βαθμό διαμορφώσει πολλά από τα δεδομένα της κοινωνικής πραγματικότητας, **τείνουν να αντιδρούν έντονα στις διαθέσεις των νέων για αλλαγές** και καινοτόμες προσεγγίσεις, καθώς εκλαμβάνουν αυτό το πνεύμα ανανέωσης ως στάση απόρριψης απέναντι στις δικές τους προσπάθειες και στα δικά τους επιτεύγματα. Αισθάνονται, υπό μία έννοια, πως δεν γίνονται αποδέκτες της εκτίμησης εκείνης, που πιστεύουν ότι τους οφείλεται από τις νεότερες γενιές.

**Η οφειλόμενη στάση της κοινωνίας απέναντι στους ηλικιωμένους**

Η πολιτεία, αλλά και τα μέλη της κοινωνίας γενικότερα, οφείλουν να δείχνουν σεβασμό απέναντι στους ηλικιωμένους, αναγνωρίζοντας έτσι τα χρόνια της συνεχούς εργασίας που προσέφεραν, τις ταλαιπωρίες και τα δεινά που υπέστησαν σε κρίσιμες ιστορικές περιόδους για τη χώρα, μα και την αδιάκοπη προσπάθειά τους να σταθούν χρήσιμοι αρωγοί και προστάτες της οικογένειάς τους. Οι ηλικιωμένοι του σήμερα, υπήρξαν το δυναμικό εργατικό δυναμικό του χθες, αλλά και η γεμάτη ελπίδες και προσδοκίες νεολαία των παλαιότερων χρόνων. Το πέρασμά τους, επομένως, σε μια ηλικία λιγότερο παραγωγική, δεν επιτρέπει την παραγνώριση της αξίας τους και την καταπάτηση των δικαιωμάτων τους.

* Η πολιτεία οφείλει **να διασφαλίζει τα συνταξιοδοτικά δικαιώματα των ηλικιωμένων**, παρέχοντάς τους ένα ποσό ικανό για τη διατήρηση ενός αξιοπρεπούς βιοτικού επιπέδου. Το να υπάρχουν ηλικιωμένοι άνθρωποι των οποίων η σύνταξη δεν επαρκεί για την κάλυψη ακόμη και των πιο βασικών τους αναγκών είναι μια επονείδιστη κατάσταση για την πολιτεία, εφόσον οδηγεί στην ταπείνωση μέρος των πολιτών της, και μάλιστα εκείνους τους πολίτες που για χρόνια εργάστηκαν και αγωνίστηκαν γι’ αυτή ακριβώς την πολιτεία.
* Η πολιτεία οφείλει **να φροντίζει για την ιατρική περίθαλψη των ηλικιωμένων**, όπως και για την απρόσκοπτη χορήγηση σε αυτούς των αναγκαίων φαρμάκων. Οι ηλικιωμένοι είναι διαχρονικά οι πιο ευάλωτοι σε θέματα υγείας κι είναι εκείνοι που χρειάζονται περισσότερο την ύπαρξη ενός άρτιου εθνικού συστήματος υγείας. Οποιαδήποτε έλλειψη σε ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, οποιαδήποτε απουσία φαρμάκων ή οποιαδήποτε καθυστέρηση πληρωμών σε συνεργαζόμενα νοσοκομεία και φαρμακεία, από τη μεριά του κράτους, επιβαρύνει πρωτίστως τους ηλικιωμένους.
* Η πολιτεία οφείλει **να διασφαλίζει την -ελεύθερη- πρόσβαση των ηλικιωμένων σε ποικίλες εκδηλώσεις ψυχαγωγίας,** όπως είναι θεατρικές παραστάσεις, εκδρομές σε τουριστικά θέρετρα, μουσικές εκδηλώσεις, επιμορφωτικές δραστηριότητες κ.ά., προσφέροντάς τους, έτσι, τη δυνατότητα να απολαμβάνουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο ζωής γεμάτο με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και ευχάριστα ερεθίσματα για τη σκέψη και τη δημιουργικότητά τους.
* Η πολιτεία οφείλει **να διαφυλάττει με αυστηρότητα τα δικαιώματα, αλλά και την ασφάλεια των ηλικιωμένων**. Το γεγονός ότι πολλοί ηλικιωμένοι δεν είναι πια σε θέση να υπερασπιστούν τον εαυτό τους και τα κεκτημένα τους δικαιώματα, δε σημαίνει πως θα πρέπει να εγκαταλείπονται από την πολιτεία. Είναι, άλλωστε, χρέος κάθε πολίτη να καταγγέλλει οποιοδήποτε περιστατικό κακομεταχείρισης ή εκμετάλλευσης ηλικιωμένου ανθρώπου, ώστε να διασφαλίζεται η έγκαιρη παρέμβαση της πολιτείας.
* Η πολιτεία οφείλει **να μεριμνά για τη φροντίδα των ηλικιωμένων ανθρώπων που δεν έχουν τη συνδρομή κάποιου οικογενειακού προσώπου για την κάλυψη των καθημερινών τους αναγκών**. Έτσι, η λειτουργία προγραμμάτων φροντίδας, όπως είναι το «Βοήθεια στο σπίτι», θα πρέπει, όχι μόνο να στηρίζεται οικονομικά από το κράτος, αλλά και να διευρύνεται, ώστε να καλύπτει ολοένα και περισσότερους ηλικιωμένους.

**Πτυχές της σύγχρονης πραγματικότητας των ηλικιωμένων**

Παρά το γεγονός ότι θα περίμενε κανείς από την πολιτεία να φροντίζει και να προστατεύει τα ευάλωτα μέλη της -μέρος των οποίων είναι και οι ηλικιωμένοι-, παρατηρούνται κι εδώ σημαντικές ελλείψεις, οι οποίες φανερώνουν την απουσία ουσιαστικής οργάνωσης και πραγματικού ενδιαφέροντος από τη μεριά του κράτους. Ειδικότερα:

* Οι ηλικιωμένοι έρχονται αντιμέτωποι με συνεχείς περικοπές των συντάξεών τους, με αποτέλεσμα εκείνοι που λαμβάνουν πολύ χαμηλές συντάξεις **να μην μπορούν να καλύψουν τις βιοτικές τους ανάγκες**, και να αισθάνονται ταπεινωμένοι από την πολιτεία. Άνθρωποι που δούλεψαν υπό αντίξοες ιστορικές συνθήκες, άνθρωποι που γνώρισαν πολλές στερήσεις στα χρόνια της νεότητάς τους, βρίσκονται πάλι, και μάλιστα σε μια ηλικία που δεν τους επιτρέπει να εργαστούν, αντιμέτωποι με τη φτώχεια.
* Πολλοί ηλικιωμένοι δεν έχουν τα αναγκαία χρήματα για να αγοράσουν τα φάρμακα που χρειάζονται ή για να καλύψουν τα ιατρικά τους έξοδα. Άλλοι βρίσκονται **εγκαταλελειμμένοι από τους οικείους τους και ανήμποροι να φροντίσουν τον εαυτό τους**, ενώ κάποιοι καταλήγουν άστεγοι στους δρόμους των πόλεων. Φαινόμενα οδυνηρά για ένα δημοκρατικό κράτος, που όχι μόνο δεν θα έπρεπε να υφίστανται, αλλά θα έπρεπε να ανήκουν ήδη στο μακρινό παρελθόν.
* Μεγάλο μέρος των ηλικιωμένων, έστω κι αν κατορθώνει να καλύψει τις πολύ βασικές ανάγκες της καθημερινότητας, εξαναγκάζεται ωστόσο στην υιοθέτηση ενός απόλυτα ασκητικού βίου, εφόσον δεν έχει τη δυνατότητα να προβεί σε καμία άλλη δραστηριότητα. Έννοιες, όπως είναι η ψυχαγωγία και η διασκέδαση, τους είναι άγνωστες, καθώς τα χρήματα που λαμβάνουν ως σύνταξη δεν επαρκούν για τίποτε άλλο πέρα από την κάλυψη των στοιχειωδών αναγκών διαβίωσης.

**Ηλικιωμένοι και άμεσο οικογενειακό περιβάλλον**

Η ιδανική κατάσταση για τους ηλικιωμένους που έχουν δημιουργήσει οικογένεια, είναι η ενεργή συμμετοχή στη ζωή των παιδιών τους και ιδίως των εγγονιών τους. Οι ηλικιωμένοι, αν έχουν τις αναγκαίες δυνάμεις, μπορούν να προσφέρουν χρήσιμη βοήθεια με το να προσέχουν τα μικρά παιδιά ή μπορούν απλώς να αντλήσουν οι ίδιοι μεγάλη χαρά συναναστρεφόμενοι μαζί τους.

Η κάθε οικογένεια οφείλει να αναγνωρίζει πως οι ηλικιωμένοι γονείς υπήρξαν κάποτε σημαντικό στήριγμα στη ζωή τους και τους προσέφεραν πολλά. Αναγνώριση που οφείλει, εύλογα, να οδηγεί στην ανταπόδοση ανάλογης προσφοράς με την ανάληψη της φροντίδας και της προστασίας των ηλικιωμένων αυτών προσώπων. Είναι προφανές πως οι ηλικιωμένοι άνθρωποι που έχουν παιδιά και εγγόνια αναμένουν μια στοιχειώδη έστω περίθαλψη∙ επιθυμούν την ευκαιρία να αισθάνονται ακόμη χρήσιμοι για τους άλλους, και θέλουν να έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν με κάποιο τρόπο στην καθημερινότητα των δικών τους ανθρώπων, ώστε να μη νιώθουν απομονωμένοι.

Είναι λυπηρό φαινόμενο της σύγχρονης εποχής να εγκαταλείπονται οι ηλικιωμένοι άνθρωποι από τους οικείους τους ή να αντιμετωπίζονται με βιαιότητα, αφού οι νεότεροι τείνουν να τους εκλαμβάνουν ως βάρος και ως ανεπιθύμητες πλέον παρουσίες. Δημιουργείται, έτσι, μια εξαιρετικά επώδυνη κατάσταση για τους ανθρώπους αυτούς που για χρόνια αγωνίστηκαν να προσφέρουν κάθε πιθανή στήριξη στα παιδιά τους, να βιώνουν στα τελευταία χρόνια της ζωής τους την αχαριστία και τη σκληρότητα των παιδιών αυτών.

**Σεβασμός Προς Ηλικιωμένο Άτομο**

**«Θα έπρεπε οι νέοι να σέβονται τους ηλικιωμένους, μονάχα επειδή είναι μεγαλύτεροι;»**

Σεβασμός είναι η έμπρακτη απόδοση τιμής προς έναν άνθρωπο, η οποία απορρέει από την εκτίμηση που αισθάνεται κανείς γι’ αυτόν. Οι νέοι οφείλουν να εκτιμούν τους ηλικιωμένους για:

* την καθολικά αποδεκτή κοινωνική τους καταξίωση ως αποτέλεσμα της προσφοράς τους στο κοινωνικό σύνολο.
* τις γνώσεις, την πείρα και τη σοφία τους, στοιχεία που τους καθιστούν πηγή ωφελιμότητας.
* τη σωφροσύνη, την ειλικρίνεια, τον αλτρουισμό και την ηθικότητα που επέδειξαν έμπρακτα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

**Αντίθετα:**

* Η ηλικία, αν δεν συνοδεύεται από τα παραπάνω χαρακτηριστικά, δεν αποτελεί από μόνο του στοιχείο άξιο σεβασμού. Άλλωστε, όπως έλεγε ο Σοφοκλής, δε δικαιολογείται να είναι κανείς ταυτόχρονα γέροντας και ανόητος.
* Το σεβασμό δεν τον απαιτεί κανείς, αλλά τον αποσπά επάξια από τον άλλο, καθώς τον πείθει και τον προσελκύει με τη ζωή και τις πράξεις του.
* Η απαίτηση για σεβασμό υποδηλώνει αυταρχικό χαρακτήρα, στοιχείο που καταργεί όποιο άλλο προνόμιο προβάλλει αξιώσεις εκτίμησης.
* Ο ηλικιωμένος, παρά την πείρα της ζωής, δεν θεωρείται αλάνθαστος ούτε καθίσταται αυθεντία. Ως εκ τούτου, οφείλει να μην απαιτεί την άκριτη αποδοχή των θέσεών του.

Πηγή υλικού

<https://latistor.blogspot.com/2015/06/blog-post_26.html>