

Monika Kamieńska

Monika Mularska-Kucharek

**Na miłość
nigdy nie jest
za późno**

Teresa Lipowska
aktorka

Srebrne tabu

**Przyjaźń, miłość i seks
w wieku dojrzałym**

Srebrne tabu

**Przyjaźń, miłość i seks
w wieku dojrzałym**



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Monika Kamieńska

Monika Mularska-Kucharek

Srebrne tabu

**Przyjaźń, miłość i seks
w wieku dojrzałym**



**WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2018

Monika Kamińska – Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
90-403 Łódź, ul. Zachodnia 54/56
Monika Mularska-Kucharek – Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
Wydział Humanistyczny, 90-212 Łódź, ul. Sterlinga 26

RECENZENCI

Beata Bugajska, Michał Olszański

REDAKTOR INICJUJĄCY

Iwona Gos

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Elżbieta Marciszewska-Kowalczyk

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/photographee.eu

Książka została wydana dzięki wsparciu Agencji Rozwoju Regionu Kutnowskiego,
Art of Training Radosław Kucharek, Delii Cosmetics Sp. z o.o.,
Zakładowi Produkcyjno-Handlowo-Usługowemu Paweł Mataśka oraz Halinie Wośko



© Copyright by Authors, Łódź 2018

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2018

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.07666.16.0.K

Ark. wyd. 10,0; ark. druk. 15,375

ISBN 978-83-8088-765-7

e-ISBN 978-83-8088-766-4

<https://doi.org/10.18778/8088-765-7>

Spis treści

7 Zamiast wprowadzenia

ZNANI I LUBIANI

- 19 Krystyna Mazurówna, *Miłość to jedyny cud, który zdarza się w życiu, i to bez względu na wiek...*
- 41 Krystyna Sienkiewicz, *Ja nie jestem stara, ja się staram*
- 53 Ryszard Rembiszewski, *Zachować twarz, być sobą, być prawym człowiekiem, być szczęśliwym*
- 61 Zofia Suska, *Trzeba kochać ludzi i trzeba cieszyć się z każdego wschodu słońca*
- 75 Teresa Lipowska, *Na miłość nigdy nie jest za późno*
- 85 Andrzej Precigs, *Do szczęścia potrzebujemy innych ludzi*

ZWYKLI NIEZWYKLI

- 99 Włodzimierz Podgórski, *Trzeba żyć tak, żeby w sercu mieć młodość*
- 105 Urszula Kasjaniuk, *Teraz już wszystko mogę, nic nie muszę!*
- 123 Hanna Piekarska, *Mam apetyt na życie*
- 135 Izabela Majewska, *Jestem uzależniona od teatru*
- 141 Barbara Gorayska, *Życie pełną piersią jest prawem ludzkim każdego człowieka!*
- 151 Andrzej Ziemowit Zimowski, *Życie to podróż...*

EKSPERCI O SREBRNYM TABU

- 163 Monika Mularska-Kucharek, *Miłość dojrzała niejedno ma imię*
- 177 Ewa Czernik, *„Uciekać przed słońcem, nie hańba”, czyli co samotność robi z człowiekiem, a człowiek z samotnością*
- 193 Bianca-Beata Kotoro, *Człowiek jest istotą seksualną od narodzin aż do śmierci*
- 215 Monika Kamieńska, *Nie PESEL czyni człowieka. O kreatywnym starzeniu się*
- 227 Ewa Kozieradzka, *Ubierać, a nie przebierać*
- 235 Andrzej Cieślik, *Luz kontrolowany*

239 Zamiast zakończenia

243 Bibliografia

Zamiast wprowadzenia

M.K. Monika Mularska-Kucharek i Monika Kamińska. Rozmawiamy na temat książki *Srebrne tabu*, którą skończyliśmy właśnie pisać.

M.M.-K. I pomyśleć, że dopiero się do tego zabierałyśmy. Czas płynie nieubłaganie.

M.K. Moniko, powiedz mi, czy jak skończysz 60 lat, to przestaniesz kochać, dbać o siebie, przestaniesz „szaleć”?

M.M.-K. Nie! Nawet tak nie myślę! Kiedy zastanawiam się nad swoją przyszłością, nad tzw. późną dorosłością (uśmiech), to wyobrażam sobie, że będę kochać, dbać o siebie i korzystać z życia, tak jak staram się to robić teraz. Właśnie do tego bardzo często przekonuję ludzi, z którymi pracuję i rozmawiam na temat jakości życia, są to również osoby starsze.

M.K. A czy widzisz siebie jedynie w roli kochającej, gotującej rodzinne obiady babci?

M.M.-K. Nie! (śmiech) Oczywiście, że nie tylko w tej roli, ale ona jak najbardziej jest w mojej głowie. Czasami żartuję z moimi synkami, że bardzo chętnie będę się opiekować ich dziećmi. Oni natomiast często mówią, że będą chodzić na randki z żonami, a rodzice będą opiekować się wnukami. Ale bez wątplenia widzę siebie także w roli kochającej żony, aktywnej kobiety, akceptującej siebie i innych ludzi, otwartej na innych, otwartej na to, co niesie życie.

M.K. A czy Twoim zdaniem wiek jest przeszkodą? Czy wygaśnięcie aktywności jest bardziej postrzegane jako szansa i możliwości, czy raczej jako przeszkoda i bariera?

M.K.-M. Kiedyś myślałam, że tak, że to raczej bariera. Wynikało to zarówno z obserwacji życia społecznego, jak i doświadczeń zawodowych, teraz natomiast zaczynam postrzegać to nieco inaczej. Coraz częściej spotykam się ze zmianą podejścia także wśród osób starszych. Miło wspominałam jedną z uczestniczek mojego szkolenia, która stwierdziła, że życie w ogóle zaczyna się po 60. Opowiadała o tym, jak dba o siebie, spotyka ze znajomymi, że wreszcie ma na to czas. Z uśmiechem na twarzy wspominała, że umawia się nawet na randki. Nie tylko ja słuchałam tego, co mówiła z podziwem, ale zainteresowanie wykazywały także inne uczestniczki spotkania. Oczywiście, jak stwierdziła, potrzebowała trochę czasu, żeby się otworzyć na innych, na to, co daje życie. Szczególnie trudno jej było po śmierci męża. Dała sobie jednak prawo do tego, żeby żyć dalej i czerpać z życia ile się da, bo jak podsumowała swoją wypowiedź – „ci, którzy nas kochają chcą żebyśmy byli szczęśliwi”.

M.K. Moim zdaniem ostatnio bardzo mocno zmienił się wizerunek osoby starszej. Wprawdzie mówi się o wieku senioralnym, ale ja bym używała raczej określenia „wiek srebrny”. Seniorzy, z którymi współpracuję, niezbyt przychylnie reagują na to, gdy mówię, że są seniorami. Patrząc na nich, na ich aktywność, widzę, że ta starość..., nawet

nie można tego nazwać „starością”, bo starość, to jest chyba teraz po 90., albo jeszcze później. Ten wiek dojrzały jest dla większości ludzi, przynajmniej dla tych, z którymi ja się spotykam, szansą na aktywne życie. Oczywiście mam świadomość, że nie są to wszyscy seniorzy, bo jest wielu, którzy nie mają tej otwartości i takich możliwości. I myślę, że przede wszystkim dla nich jest ta książka, im dedykujemy tę pozycję, żeby się otworzyli, bo jest to często pewna bariera. Kończy się tyle lat i teraz „nie wypada”, nie trzeba o siebie dbać, a o seksie to już nie ma mowy. Czy Twoim zdaniem postrzeganie tych tematów, pozornie tematów tabu, się zmieniło?

M.M.-K. W moim przekonaniu przełamujemy to tabu. Przełamują je zarówno ludzie młodszy, jak i starsi. Natomiast często jest tak, że kiedy ktoś starszy, na przykład na szkoleniu, zaczyna opowiadać, że korzysta z tego życia, że na przykład umawia się z kimś, wchodzi w jakieś nowe związki, to może nie pojawia się na twarzach pewne zniesmaczenie u słuchających, jak to niegdyś bywało, ale zdziwienie, a niekiedy wręcz zazdrość. Cieszy mnie to, zarówno jako terapeutę, ale przede wszystkim jako człowieka, który zdaje sobie sprawę, jakie znaczenie mają w życiu schematy czy stereotypy. Kiedy zatem osoby około 60. roku życia reagują na historię swoich rówieśników z większą otwartością, a niekiedy nawet podziwem, czy właśnie taką zdrowo pojmowaną zazdrością, to jest nadzieja, że „w razie potrzeby” będą owe schematy i stereotypy łamać. Jak to powiedział kiedyś mój znajomy, „babcia niekoniecznie musi lepić tylko pierogi” (uśmiech).

M.K. Wydaje mi się, że to jest tak naturalnie poszukiwanie bliskości, bo przecież to nie chodzi o to, jak w przypadku seksu w wieku młodzieńczym (uśmiech), „tak dla sportu” czy sprawdzenia się, tylko bardziej poszukujemy bliskości, prawda? Bo to chyba jest najważniejsze, żeby nie czuć się samotnym. Często także zdarza się, że ludzie

w późnym wieku zawierają dojrzałe przyjaźnie i związki partnerskie. Ja obserwuję to w Centrum Aktywnego Seniora działającym przy Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych. Widzę, jak osoby starsze, pomimo tego, że zajęcia się już skończyły, siedzą sobie w kawiarence, piją herbatkę, śmieją się, żartują. Siedzą czasem nawet kilka godzin. Spędzają wspólnie czas i rozmawiają o różnych problemach. Osoby te nie czują się samotne, nie siedzą same w domu. Realizują swoje pasje, czują się potrzebne.

M.M.-K. Jak wynika z wielu badań, główny korelatem szczęścia są inni ludzie. Kiedy sobie to uświadomimy to okazuje się, że wręcz powinniśmy zabiegać o relacje z innymi ludźmi i dawać sobie takie prawo do bycia z kimś, w relacji z drugim człowiekiem. Pozostawanie samemu, w tzw. przysłowiowych czterech ścianach rodzi przygnębienie, frustracje, a nawet depresje, ale może być również przyczyną różnych dolegliwości, często także psychosomatycznych. Zdarzało mi się słyszeć od starszych samotnych osób, że umierają z samotności.

M.K. To prawda. Samotność jest najpoważniejszym, zaraz po chorobach, problemem.

M.M.-K. Dlatego ja uważam, że należy pokazać wielu starszym osobom, które wycofały się poniekąd z życiowych aktywności, że mają prawo do bywania z ludźmi, do aktywnego spędzania czasu, do nawiązywania nowych znajomości, a może nawet związków, nawet jeśli skończą te 60 czy więcej lat. Trzeba uświadamiać, że życie towarzyskie, takie naprawdę aktywne, nie jest tylko domeną ludzi młodych. Bycie z innymi ludźmi, bycie w grupie daje wiele korzyści, o czym często mówią ci, którzy zdecydowali się na uczestnictwo w różnych zajęciach, spotkaniach czy innych rodzajach aktywności.

M.K. Młodym ludziom wydaje się to takie oczywiste i na szczęście teraz staje się to oczywiste również dla wielu

starszych osób, ale miejmy na uwadze tych, którzy jeszcze się nie odważyli. I właśnie dla nich piszemy tę książkę. Chciałybyśmy trafić do tych, którzy uważają, że jesień życia to czas, w którym nie ma szans na szczęśliwe i aktywne życie, na miłość i przyjaźnię. Chciałybyśmy uświadomić, że srebrny wiek to okres, w którym można zdobywać przysłowiowe góry, że można robić rzeczy, na które nie miało się wcześniej czasu.

Podoba mi się to, że ludzie starsi, którzy mają już odchowane wnuki, które już nie tak bardzo pragną tej babci, czy też osoby, które mają rodzinę za granicą i są samotne, chcą pomagać innym ludziom potrzebującym pomocy. I nie mam tutaj na myśli pomocy fizycznej, ale takie bycie z kimś, kto jest samotny. Stąd też ten wolontariat, który się rozwija. I to też jest bardzo pozytywne, że „mam czas, potencjał i mogę coś komuś zaoferować, swoją osobę chociażby”. Myślę zatem, że ta książka jest też dla tych, którzy jeszcze nie uświadamiają sobie, że mogą w grupie zrobić więcej, że mogą zrobić coś dla innych, dać radość sobie poprzez bycie z innym.

M.M.-K. Kiedy myślę o tej książce, to przyświeca mi taka idea, że warto rozszerzyć perspektywy, ponieważ trudno jest ludzi zmienić poprzez nakazywanie, ty masz zrobić tak czy inaczej, dlatego też treści zawarte w tej książce mogą być cenne dla osób starszych. Być może dzięki niej ktoś sobie uświadomi, że można żyć inaczej, że można korzystać z życia bez względu na PESEL.

M.K. Że można się odważyć! To czasem najważniejszy, pierwszy krok do aktywności.

M.M.-K. Jasne. Co więcej, że można czerpać z tego, co daje życie, brać w nim aktywny udział. Czasami zapominamy, że nawet uśmiech do kogoś wyzwala wiele pozytywnych bodźców. Mamy w głowie lustrzane neurony, które odzwierciedlają ludzkie emocje, więc uśmiechając się do kogoś wyzwalamy pozytywne emocje. Działa to też w dru-

gą stronę. Endorfiny, które wydzielają się w naszej głowie pod wpływem pozytywnych emocji mają wpływ na nasze funkcjonowanie. To z kolei powoduje, że inaczej patrzymy na siebie, na innych, a nawet na to, co nas otacza.

M.K. I jest to bezpłatne! Radość, uśmiech, rozmowa – to „usługi” bezpłatne i Nielimitowane (uśmiech).

M.M.-K. Jasne, to nic nie kosztuje.

M.K. To jest tak, że spotykamy się z opinią, że na przeszkodzie stoi niska emerytura, brak pieniędzy. Oczywiście, że są to przeszkody, ale jest też wiele działań bezkosztowych, które można podejmować i być aktywnym. I to jest bardzo cenne i ważne. Myślę, że niczym wstydliwym nie jest to, że starsze panie, czy starsi panowie, chcą się ładnie ubrać i to niekoniecznie w markowych sklepach, tylko na przykład w *second-handach*, w których też są świetne ubrania i ja sama często z nich korzystam. Chcą wyjść, spotkać się z kimś, miło spędzić czas. Poza tym, tak jak chociażby w naszym Centrum Seniora, wszystkie zajęcia i spotkania są dofinansowane ze środków miasta. Opłaty są symboliczne lub wcale ich nie ma. Wystarczy tylko chcieć.

M.M.-K. I właśnie to chcemy w tej książce pokazać. Często aktywne spędzanie czasu, tak współcześnie rozumiane, kojarzy się ludziom z zamożnością, kwestiami finansowymi, stąd też, być może, twierdzą, że ich nie stać. Okazuje się natomiast, że jest to dostępne, że jest nieopodal, trzeba, być może, rozejrzeć się, poszukać, albo skorzystać z czyjeś pomocy i spędzać czas na emeryturze aktywnie.

M.K. Gdybyśmy miały podsumować naszą rozmowę, która ma być formą przedmowy, i odpowiedzieć sobie na pytanie, po co piszemy książkę *Srebrne tabu* i dla kogo ona jest, to co byśmy powiedziały?

M.K.-M. Ja myślę, że jest to książka dla tych, którzy chcą zmienić swoje życie, którzy zastanawiają się nad tym, co

mogą zrobić i co mogą zmienić. Bez wątpienia natomiast jest to książka dla osób, które po prostu chcą być szczęśliwe.

M.K. A będziemy to ułatwiać poprzez prezentowanie ciekawych przykładów i interesujących życiorysów. Zaprosiliśmy do naszej książki osoby znane i lubiane, rozpoznawalne, których życie może stać się przykładem dla innych, którzy mogą uświadomić sobie, że: „mam tyle czasu i nic nie robię” – a na przykład jedna z naszych bohaterek – Krystyna Mazurówna – tańczy Tango Piazzolla w stroju czarnego łabędzia i się świetnie tym bawi, a jednocześnie znajduje czas dla wnuków i rodziny. Swoje historie opowiedzą też m.in. Teresa Lipowska i Ryszard Rembiszewski. Są to gwiazdorskie przykłady. O swoich pasjach opowiedzą także „zwykli niezwykli”, których tak nazywamy w swojej książce. Ludzie, którzy nie mają znanych nazwisk, wielkich pieniędzy, ale realizują swoje pasje, marzenia w taki sposób, w jaki nie mogli tego robić, kiedy byli aktywni zawodowo i zajęci swoją pracą czy wychowywaniem dzieci.

M.M.-K. A zatem chcemy pokazać, że wiek nie gra roli.

M.K. Że wiek nie gra roli, i że naprawdę nie ma tematów tabu. Będziemy o tym przekonywać, pokazując przykłady, ale oprawiając to komentarzem eksperckim.

M.M.-K. I to też jest bardzo cenne, ponieważ konfrontujemy niewątpliwe w tej książce receptę na życie osób znanych, utożsamianych często z kimś niezwykłym, niedostępnym, mającym jakieś szczególne możliwości, i tych mniej znanych z wiedzą ekspercką. Pragniemy pokazać, że ci, których znamy z mediów to ludzie tacy jak my, mający obowiązki, ograniczenia, ale także marzenia i plany. I oczywiście to, co istotne, że ich też dotyka jesień życia. Na uwagę zasługuje natomiast to, jak oni ją przeżywają. Dlatego też jest nam niezmiernie miło, że osoby te, czyniąc z jesieni życia wiosnę możliwości, podzieliły się

z nami swoimi przemyśleniami i chęcą służyć przykładem innym. Z kolei opisując historię ludzi zwykłych niezwykłych pragniemy pokazać, że swój potencjał można wykorzystać w każdym wieku, czasami pod wpływem pewnych doświadczeń czy przemyśleń. Ważne było dla nas, aby na te różne zagadnienia spojrzęły osoby posiadające doświadczenie eksperckie, dlatego też poprosiłyśmy je o komentarze w sprawie miłości, seksu, zdrowia, aktywności, czyli w sprawach niewątpliwie bardzo ważnych i potrzebnych, ale takich, które w wieku srebrnym wydają się być pomijane.

M.K. A zatem reasumując, udowodnimy, że dzisiaj już nie ma tematów tabu, a tym bardziej nie ma „srebrnego tabu”. A jaka jest rzeczywistość? Odpowiedzi poszukamy w naszej książce. Zapraszamy serdecznie do czytania.

M.M.-K. Oczywiście! Zachęcamy. A tak na koniec, powiedz proszę Moniko, co Twoim zdaniem kryje się pod tytułem „srebrne tabu”?

M.K. Uważam, że nie ma określonego wieku, w którym nie można kochać. Miłość nie pozwala się zestarzeć, ale brak miłości powoduje przyspieszenie procesu starzenia się. Wielu różnych twórców zajmowało się tym tematem. Przypomnijmy chociażby piękną miłosną historię opisaną w książce *Spóźnieni kochankowie*. Fantastyczna opowieść Williama Whartona, dzięki której wydaje się, że miłość zawsze ma swój czas i miejsce, i że nie trzeba jej jakoś szczególnie szukać, ale trzeba jej pomagać, a przede wszystkim wierzyć, że może pojawić się w każdym momencie życia.

Nie polecam, żeby „szaleć” na portalach społecznościowych czy randkowych. Myślę, że najlepsze jest wyjście do ludzi, otwarcie się, przede wszystkim otwarcie swojego umysłu. W pewnym wieku już nie jest takie ważne, czy jesteśmy piękne, zgrabne, szczupłe, ważne jest to, jaką mamy duszę i co możemy dać drugiemu człowiekowi. Je-

śli damy ciepło, bliskość, otwartość, przyjaźń, to myślę, że wielu jest ludzi, którzy te dary przyjmą z radością. Czy są to przyjaźnie kobiet z kobietami, czy przyjaźnie damsko-męskie to już nieistotne, a jeśli przy okazji pojawi się jeszcze seks, to dobrze (uśmiech)? Badania naukowe mówią, że aktywność seksualna Polaków nie wygasa nawet pomiędzy 70 a 80 rokiem życia, ostatnio o tym czytałam. Tak że proszę Państwa jest szansa, korzystajcie z życia (uśmiech) i z szerokiego wachlarza ofert kulturalnych, sportowych, edukacyjnych.

M.M.-K. A zatem żyjmy i korzystajmy aktywnie z życia, bez względu na wiek! A tym, którzy nie wiedzą, co kryje się za tajemniczym tytułem *Srebrne tabu* szczerze polecamy naszą książkę. Przełamujmy stereotypy, zmieniajmy schematy, bądźmy szczęśliwi!

Monika Kamieńska
Monika Mularska-Kucharek

ZNANI I LUBIANI

Krystyna Mazurówna

Absolwentka warszawskiej Szkoły Baletowej w klasie Leona Wójcickowskiego, tancerka, choreografka i dziennikarka. Była solistką baletu Teatru Wielkiego w Warszawie. Występowała też w warszawskiej operetce i w Teatrze Syrena, ale głównie znana była z występów w polskiej telewizji. Jej partnerami scenicznymi byli: Witold Gruca, Stanisław Szymański i Gerard Wilk. Od 1968 roku mieszka w Paryżu. Tańczyła jako solistka w spektaklach Josephiny Baker, była choreografem w paryskim teatrze Élysées Montmartre i solistką w rewii Casino de Paris. Przez piętnaście lat pisała cotygodniowe felietony w nowojorskim tygodniku „Kurier Plus”, wydała cztery książki w Polsce. Była choreografką w telewizyjnym programie *You Can Dance – Po prostu tańcz* (TVN) oraz jurorką w programie *Got to Dance. Tylko taniec* (Polsat).



Miłość to jedyny cud, który zdarza się w życiu, i to bez względu na wiek...

M.M.-K. Krystyno, jest mi niezmiernie miło móc z Tobą porozmawiać, o tym, co tak istotne i ważne. Dziękuję, że zechciałaś się podzielić swoim doświadczeniem, swoimi przemyśleniami i życiową mądrością. Wprawdzie spotkałyśmy się żeby mówić o srebrnym tabu, o tym, co może wydawać się zakazane, albo niedostępne osobom starszym, ale zanim o tym, to zaczniemy tak nieco inaczej. A zatem, tak na początek, chciałabym Cię zapytać o Twoje marzenia z młodości. O czym marzyłaś, kiedy byłaś młodą dziewczyną?

K.M. Marzyłam, żeby być szalenie porządnym i uczciwym człowiekiem, co nie zawsze mi się później udawało. Myślałam, że będę miała jedyną wielką miłość, że poświęcę temu człowiekowi całe swoje życie, że będę miała domek z ogródkiem i gromadkę dzieci. Pierwszy raz zakocha-

łam się bardzo mocno w wieku lat 19, i tuż później przyszła ciąża, dzieciątko się urodziło. Okazało się, że dom z ogródkiem coraz bardziej się oddalał, z gromadki dzieci zostało na razie tylko to jedno, a pan poszedł w siną dal. Później moje losy różnie się potoczyły, ale postanowiłam nie być już taką uczciwą i porządną, i wierzącą w jedną szczęśliwą miłość do końca życia. Skreśliłam dom z ogródkiem, a co do gromadki dzieci, to nie byłam jej już taka pewna, no ale mam trójeczkę i to jest to, co najlepiej mi się udało. Jestem z nich szalenie dumna, chociaż nie mam żadnego udziału w tym, kim oni są i co potrafią. Jest to na pewno jednak moje największe osiągnięcie życiowe, dające mi najwięcej radości!

M.M.-K. W książce *Ach ci faceci* pisałaś o swoich dzieciach i faktycznie z podziwem to czytałam. Myślę sobie jednak, że masz bardzo duży w tym udział.

K.M. Może jakiś nieświadomy. Ale ja mam dla nich ślepy podziw i darzę je bezgraniczną miłością, z czego one sobie nie zdają sprawy i może tak jest lepiej. Kiedy mówię, że musimy się spotkać, żeby się po prostu zobaczyć – mój syn mówi, ale ja cię już widziałem... No tak, ale może ja się zmieniłam! – argumentuję. To on nie chce tego widzieć! Bardzo trudno zyskać u niego widzenie, ale to jest takie droczenie się. Czasami sam dzwoni i pyta, no jak matka idziemy coś zjeść, czegoś się napić? A ja mówię, co, żona wyjechała? A skąd wiesz, pyta? (śmiech) I wtedy mamusia jest potrzebna!

M.M.-K. Może i te relacje, jak mówisz Krystyno, są i specyficzne, ale przepełnione pełnym szacunkiem. Z tego, co czytałam w książce, mam wrażenie, że bardzo podmiotowo traktujesz swoje dzieci.

K.M. Wiesz, szacunek jest z mojej strony wielki do całej trójki. One mnie troszkę czasem olewają, naśmiewają się ze mnie, co ja nie tylko toleruję, ale podtrzymuję, bo myślę, że w ten sposób relacje są bardziej autentyczne. Nie

ma tego, że to pani matka, jak to kiedyś bywało, że tak nie można, że tak nie wypada i trzeba tą matkę tylko całować w rękę. Te nasze relacje są bardziej proste, bezpośrednie, ale w ten sposób też absolutnie autentyczne.

M.M.-K. To podmiotowe traktowanie jest ważne i potrzebne. Poza tym, mam takie poczucie, że nie ma tutaj barier.

K.M. Nie, nie ma. Obalamy wszelkie bariery!

M.M.-K. A o czym marzyłaś w takim aspekcie zawodowym?

K.M. W aspekcie zawodowym ciągle myślałam, że jestem do niczego. Tancerką żadną dobrą nie jestem, bo nie mam koniecznych atutów w tym kierunku. Jak prawie każda głupia młoda dziewczynka chciałam być modelką, tancerką, albo pisarzem. Wyobrażałam sobie, że siedzę przy takim wielkim dębowym biurku i maczam pióro ze stalówką w kałamarzu z atramentem, i piszę w zeszytcie książki, ponieważ tak mój tatuś pracował nad swoją matematyką. Ale później wzięłam się za ten taniec i bardzo pracowicie odbyłam całą szkołę baletową, dziewięć lat szkoły. Później otrzymałam dyplom, tańczyłam w operze. Wreszcie zrozumiałam, że nie trzeba być taką poprawną i iść taką wytyczoną drogą, i rzuciłam taniec w Teatrze Wielkim, i zaczęłam tańczyć na prawo i lewo, głównie zresztą w TV. Tańczyłam na Bielanach, w Młocinach, na festynach ludowych, albo i w Sali Kongresowej, wszędzie, gdzie się dało. Ale tańczyłam swój własny taniec, i tak, jak ja lubiłam, to było naprawdę moje. W związku z tym cała ta kariera, w cudzysłowie, którą zrobiłam w Polsce latach 60., kiedy to nie wychodziłam z telewizji, w której się pokazywałam kilka razy w tygodniu – zawdzięczam ją nie temu, że byłam jakaś wyjątkowo dobra, bo jak mówiły moje koleżanki tancerki „Mazurówna? dobra tancerka? przecież ona dwóch piruetów nie może zrobić, przy drugim się wali!” I to była niejako prawda, ponieważ było

wiele tancerek, które robiły więcej tych piruetów, i jeszcze wykonywały wyższe skoki. Ale ja skoki, czyli susy, robiłam takie, jak dyktowało mi serce, intuicja, dlatego one były inne. Jednym słowem, wiem od tej pory, i powtarzam to do dzisiaj, że tak jak w tańcu, w działalności artystycznej, tak i w życiu trzeba iść swoją drogą, pokazywać się takim, jakim się jest, bo tylko to jest wartościowe, a nie powielać i klonować znakomitości, ponieważ nigdy im nie dorównamy, zawsze będziemy gorsi. Lepiej być troszkę innym, własnym, a nie powielać innych!

M.M.-K. Być może to jest ta recepta na sukces: bycie sobą?

K.M. W moim przypadku z pewnością się to sprawdziło, ale nie tylko w moim. A jeśli chodzi o dalszą historię tych moich marzeń, to teraz nie mam marzeń, teraz mam wyłącznie plany. Ponieważ przetańczyłam pierwsze 50, 60, czy nawet 70 lat swojego życia i nadal końca nie widać, bo nadal uprawiam ten zawód, to zabrałam się też za realizację kolejnych planów. Jak miałam 15 lat, to zorientowałam się, że nie mogę być modelką, ponieważ jestem za niska i za gruba – w tej chwili jestem wprawdzie niższa o 2 cm, starsza od jakiegoś 60 lat i przybyło mi jakieś 10–15 kilo, ale mimo tego realizuję to. I właśnie występowałam już jako tańcząca modelka na pokazach mody w Paryżu, w Warszawie, w Krakowie, nawet na Zamku Książ i końca nie widać, ponieważ nadal mam następne propozycje!

M.M.-K. Wyprzedziłaś w takim razie moje kolejne pytanie, ponieważ chciałam z Tobą porozmawiać na temat Twoich aktualnych marzeń, czy planów.

K.M. Doszłam właśnie do wniosku, że nie mam marzeń, tylko mam plany i życie mi je samo przynosi. I są to dla mnie miłe niespodzianki, które realizuję. Na przykład, urodziłam się we Lwowie i byłam tam tylko raz w życiu, jakieś 30 lat temu, i pomyślałam sobie, że

chciałabym tam raz jeszcze pojechać i ten Lwów zobaczyć. I dostałam propozycję, kolejny Kongres Kobiet odbywa się we Lwowie w czerwcu i otrzymałam zaproszenie, i znów zobaczę Lwów. I znów życie płata mi miłego figła. Będę brała udział w innych pokazach mody. Dziś inny wydawca zaproponował mi wydanie kolejnej książki, to będzie czwarta i tak dalej, i tak dalej. Uczestniczę w życiu rodzinnym jak najbardziej. We Francji głównie jestem babcią, emerytką, opiekuję się wnukami, których mam pięcioro, ale w Polsce ciągle mam jakieś propozycje zawodowe: udział w kongresach, wykłady, szkolenia, wystąpienia na uniwersytetach trzeciego wieku, właśnie pisanie kolejnej książki, spotkania z czytelnikami, które bardzo lubię, udział w pokazach mody itp.

M.M.-K. Skąd czerpiesz siłę na te aktywności?

K.M. Wiesz, wydaje mi się, że siła jest potrzebna do zupełnie czegoś innego. Moja mama potrzebowała siły, ponieważ nosiła codziennie węgiel z komórki i rozpałała w piecu. Musiała robić inne ciężkie rzeczy. Mnie czasem pytają, czy mnie podróże nie męczą. Latam sześć, osiem razy w miesiącu, ale przecież jest to wspaniałe! Podjeżdżam sobie samochodem na lotnisko, wchodzę przez rękaw do samolotu, siedzę na wygodnym fotelu przed dwie godziny, później wysiadam – i czym się tutaj męczyć?

M.M.-K. Pytam o to, ponieważ często kiedy pracuję ze starszymi ludźmi terapeutycznie, czy szkoleniowo, i proponuję im różne aktywności, to słyszę od nich, że nie mają siły. Dlatego też zapytałam o tę siłę.

K.M. Ja myślę, że tutaj bardziej chodzi o motywację. Kiedy propozycja jest atrakcyjna, to jest motywacja i jest siła. W moim przypadku wszystkie te propozycje są atrakcyjne, ponieważ mają w sobie dużo nowości i odkrywają moje pasje.

M.M.-K. Mam takie poczucie Krystyno, że Ty masz w sobie dużo radości? Skąd ta radość? (uśmiech)

K.M. Ależ właśnie z życia. Ono jest takie piękne. Zobacz – siedzimy w bardzo ładnym miejscu, w Krakowie, wspinałym mieście, za chwilę dostaniemy bardzo dobre jedzenie, więc tylko się cieszyć!

M.M.-K. Oczywiście ja też potrafię to dostrzegać, dlatego też blisko mi do Twojej życiowej filozofii, ale przecież dobrze wiesz, że wiele starszych osób jest przygnębionych, sfrustrowanych.

K.M. Ja zupełnie tego nie rozumiem. Mnie się wydaje, że teraz jest właśnie najlepszy okres w moim życiu! Już nic nie muszę. Nie muszę wstawać rano na 8. do szkoły, nie muszę się bać, że dostanę zły stopień z wypracowania, mogę jeść co chcę, pić co chcę, a nie mam dużych wymagań. Wystarczą mi dwa kieliszki koniaku, albo dwie lampki dobrego wina. Nie mam problemów finansowych. I nie dlatego, żebym miała jakieś zawrotne dochody, tylko dlatego, że nie jest to dla mnie problemem. Na szczęście nie noszę drogiej biżuterii, bo jej nie lubię, nie noszę futer, nie mam własnego samochodu, bo jest mi to zupełnie niepotrzebne. Ubieram się nie u tych krawców, którzy mają jakieś zawrotne ceny, nie dlatego że mnie na to nie stać, tylko dlatego że mi się to nie podoba, uwielbiam młodych kreatorów. Znam takich i w Polsce, i w Ameryce, i w Londynie. W sieciówkach nie kupuję, ponieważ wolę mieć ubranie oryginalne. A zatem nie mam na co wydawać pieniędzy!!! (śmiech).

M.M.-K. Nawiązując do tego, co powiedziałaś, że człowiek starszy już nic nie musi. Jakie są Twoim zdaniem plusy życia po 60-tce? Ludzie starsi często na ogół widzą tylko ograniczenia.

K.M. Ale jakie są to ograniczenia, bo ja ciągle nie mogę znaleźć żadnych ograniczeń.

M.M.-K. Dla wielu ludzi one istnieją. Niekiedy osoby starsze mówią chociażby, że nie wiedzą, co mają zrobić ze swoim czasem.

K.M. A właśnie, czyli nie wiedzą, a to trzeba wiedzieć. Trzeba coś znaleźć. Właściwie teraz jest o wiele więcej możliwości niż 20, 40 lat temu. Są różne kluby, są uniwersytety trzeciego wieku, są spotkania. Myślę, że nawet jeśli nie ma się własnego pomysłu, to można tam pójść. Jednak najlepiej znaleźć pomysł na swój wolny czas, zastanowić się, co ja lubię robić. Często myślę o ostatniej żonie Mrożka, Meksykance. Jak wyjechali do Meksyku, to nie mieli z czego żyć, mimo że Mroźek jest świetnym autorem, uznanym, sprzedawanie książek czy tantiemy ze spektakli, to nie były wystarczające dochody na życie. Wtedy ona zaczęła robić konfitury. Zaczęła chodzić po okolicznych wsiach, zbierać owoce, robić te konfitury, wkładać do umytych przez siebie słoików, naklejać zabawne naklejki i sprzedawać na targu. Miała swoje stoisko – cieszyło się ono ogromnym powodzeniem. W związku z tym dostatnio sobie żyli. Uważam, że to wspaniałe! Każdy może wpaść na taki pomysł – na przykład robienia konfitur. Ja nieźle żyję dzięki swoim licznym doświadczeniom zawodowym – naliczyłam, że miałam w życiu ponad 30 różnych zawodów – i każdy z nich mi się podobał. Jak byłam szatniarką, to uwielbiałam to bieganie po ubrania!

M.M.-K. A tak, czytałam o tym w książce! (uśmiech)

K.M. No właśnie. Lubiałam to, tak jak teraz bycie modelką. Ta różnorodność powodowała, że każdy z tych zawodów mi się podobał i wykonywanie każdego z nich jest niesamowita przygodą.

M.M.-K. A zatem często być może są to ograniczenia wynikające ze sposobu myślenia, postrzegania świata, swoich możliwości, a przede wszystkim siebie, siebie po 60-tce?

K.M. Te ograniczenia są często w głowie. Głowa rządzi i dyryguje nami, to jest tak, jak z twardym dyskiem w komputerze. Dbajmy o te głowę i szukajmy w tej głowie różnych pomysłów. Ja wiem, że gdybym teraz została rzucona na Syberię, czy gdzieś do Japonii, albo gdziekolwiek

wiek na świecie, to też bym dała sobie radę. Z pewnością nauczyłabym się rzeczy, których teraz nie umiem robić. Może sprzedawałabym naleśniki, wynajmowała jakieś igloo, nie wiem, ale jestem przekonana, że bym nie głodowała i że byłoby to radością.

M.M.-K. Mam takie poczucie Krystyno, kiedy Ciebie słuchałam, że wychodzisz z założenia, iż świat staje otworem na wszystko, że jest to przestrzeń, w której bardzo wiele można, tylko trzeba chcieć.

K.M. Tak, wszystko można, tylko trzeba chcieć! To od nas samych zależy, co możemy robić. Gdyby zależało mi bardzo na posiadaniu wielkiego majątku, to jestem pewna, że bym go zrobiła. Nie wiem jeszcze, jak bym to zrobiła, ale coś bym wymyśliła.

M.M.-K. Znając Ciebie, to myślę, że jak najbardziej byłoby to możliwe.

K.M. Tak, jak mówiłam, nie mam wielkich pragnień, a na to, co chcę robić, to mi wystarcza. Co kilka miesięcy biorę kolejnego wnuka w podróż po Polsce. I one są zachwyconne, zawsze mówią, że nie mogą się doczekać, kiedy znów pojedą z babcią na wakacje. Mnie to tak bawi i cieszy. Są to oczywiście bardzo niekonwencjonalne podróże. Ja zamiast dzieci wychowywać, to je rozpieszczam i toleruję różne zachowania. Na przykład podczas dziesięciodniowego pobytu jeden wnuk w ogóle nie umył zębów, ani żadnej innej części ciała ani razu, ale był bardzo szczęśliwy.

M.M.-K. Często mówi się przecież, że od wychowywania są rodzice, a dziadkowie od rozpieszczania (uśmiech). A propos Twoich aktywności Krystyno, wspomniałaś o wykładach na uniwersytetach trzeciego wieku. O czym tam mówisz?

K.M. Prowadziłam taki cykl wykładów na tych uniwersytetach na Podkarpaciu, ze swoją koleżanką, która jest profesorem socjologii i ona bardzo naukowo podeszła do tematu. Mówiliśmy m.in. o odżywianiu, więc ona zaczy-

nała te wykłady i wszystkie staruszki, które były na widowni, ze skupieniem i powagą tego słuchały. Profesor mówiła o zasadach odżywiania, że rano trzeba oczywiście dobrze zjeść, że jest to naukowo udowodnione. Pokazywała im piramidę żywienia, mówiła, że nie można jeść słodczy, żadnego alkoholu, że ostatni posiłek powinien być około 17-tej, że trzeba się gimnastykować, chodzić z kijkami itp. I te wszystkie staruszki, młodsze ode mnie o jakieś 20 lat, zapisywały to skrupulatnie, ale były coraz bardziej smutne. A później pani profesor zapytała mnie – co ja mogę dorzucić? No i ja dorzucałam, z bardzo poważną miną, że codziennie rano na czczo piję szklankę wody z kranu, krzywiąc się przy tym, że pije kawę bez „kawy”, czyli inkę, czarną, bez cukru i jem jeden jogurt naturalny. Te panie słuchały z podziwem. Po dwóch godzinach, mówię, robię się głodna i jem sałatkę, albo jakiś omlecek, po czym po południu robię sjęstę, bo zawsze wtedy jestem senna. Po przebudzeniu, myślę sobie, czy ja ojca i matkę zabiłam, żeby się tak katować i ruszam w rozkoszne potrawy, włącznie z plackami ziemniaczanymi i pierogami, popijam to gęsto winem. I tak co chwilę podchodzę do lodówki, czego, wiem dobrze, że nie wolno robić. A mój apetyt najbardziej wzmaga się po 22.00, a czasami po 24.00. Później z dużymi wyrzutami sumienia, ale bardzo zadowolona, idę spać i od następnego dnia to samo. Chociaż codziennie postanawiam sobie, że kolejnego dnia będę przyzwoita, będę robić to, co powinnam, czyli ta woda z kranu, jogurcik i kawa inka, to i tak jest tak samo. Ale jakoś widać, że mi to służy, ponieważ zachłystuję się szczęściem, jestem w nieuzasadnionej euforii i podziwiam życie. I zauważyłam jeszcze, że niektórzy starsi ludzie, którzy mają jakieś problemy zdrowotne, dopiero po ciężkiej chorobie stwierdzają, że życie jest warte tego, żeby je przeżyć. Czasami po stracie kogoś bliskiego go doceniają, teraz dopiero widzą, jak dobrze było z kimś żyć. Albo

są po jakiejś ciężkiej chorobie i dopiero wtedy zdają sobie sprawę, jak to było dobrze wcześniej. Czemu od razu tego nie doceniać? Dlatego ja jestem w pełnej euforii, w stałym szczęściu.

M.M.-K. Ja myślę, że jest wiele drobnych rzeczy, które mogą nas cieszyć i byłoby dobrze, gdybyśmy to dostrzegali, bez względu na wiek.

K.M. No właśnie!

M.M.-K. Szczęście trzeba umieć dostrzec i je przyjąć. Zmieniając temat, Krysiu... Chciałam teraz porozmawiać o tzw. srebrnym tabu. Co, Twoim zdaniem, jest takim tabu, o którym starsze osoby nie chcą mówić?

K.M. Wydaje mi się, że takim tabu jest seks, ale myślę sobie, że to jest głównie w głowach osób młodszych, które uważają, że taka babcia po pięćdziesiątce to tylko robi na szydelku. A to jest przecież nieprawda. Przygotowywałam się do twojego pytania dotyczącego seksu i miłości, bo to jedno z drugim się łączy. Zresztą ja nie wyobrażam sobie seksu bez miłości. Samo uprawianie seksu nigdy mnie nie interesowało i nadal nie interesuje, chociaż wcale nie musi tak być, ale ja bardzo lubię przewracać oczami, wdzięczyc się i nadawać różne werbalne i niewerbalne komunikaty. Na przykład ostatnio poznałam przez Facebooka miłego młodzieńca, takiego około 65 lat.

M.M.-K. Młodzieńca? (uśmiech)

K.M. (uśmiech) A z czego się śmiejesz?

M.M.-K. Ponieważ bardzo mi się podoba, kiedy używasz tego określenia w stosunku do osób będących w tzw. późnej dorosłości.

K.M. Troszkę ukrywał się ten młody człowiek, ale udało mi się go ośmielić i w końcu się spotkaliśmy. Jest między nami taka fajna relacja, taka nie wprost, ale jakieś słowa miłe i to nie idzie w kierunku seksu, tylko w kierunku takiej ciepłej przyjaźni, z której może wyniknąć miłość. A tak w ogóle zadałam mu takie pytanie, jak to

jest z uprawianiem seksu po 60-tce? A on powiedział, że tak samo jak po 20-tce! Bardzo proszę, męska odpowiedź! A ja z kolei wczoraj miałam wieczór babski. Było nas osiem kobiet, jedna, która mieszka w Paryżu, druga, która mieszka w Krakowie na stałe, jedna z Nowego Jorku, kolejna z Brukseli. Wszystkie panie w podobnym wieku, nie było żadnej młódki po sześćdziesiątce, tylko wszystkie starsze, czyli 70 i więcej. Spytałam je, jak to jest z seksem w naszym wieku?

M.M.-K. Och, to niesamowite Krystyno. Ty naprawdę się przygotowałaś! (uśmiech).

K.M. I jedna z tych moich koleżanek mówi, no wiesz, jak któraś ma starego męża, na którego nie może patrzeć od 50 lat, to słabo jestem z seksem i nie wiemy, czy nie pamiętamy, do czego to służy, jesteśmy czasami nawet zażenowane. Druga mówi – tak, ale ja mam szczęście, bo jestem wdową od sześciu lat i z tym seksem to ho ho! Co prawda nie tłumaczyła detali i tego ho ho, ale po tonie głosu można było się zorientować, że ho ho, to ho ho!! Trzecia z kolei nam powiedziała: ja tam tylko lubię młodych, bo starzy mi nie odpowiadają. Starsi często mają duży brzuch. Ale zdaniem innej mojej koleżanki, taki większy brzuszek może być nawet miły, bo ciepły i mięciutki!. I może być nawet przyjemnie się do takiego przytulić. A zatem zdania były różne. W sumie wszystkie zgodziłyśmy się, że większości z nas podobają się młodzi chłopcy, tylko niekoniecznie tym młodym podobają się starsze panie, chociaż czasem tak się zdarza. Stwierdziłyśmy, że można by to było określić jednym zdaniem: starego się brzydzę, a młodego się wstydzę. Jedna mówi, taki młody za mną lata: pani Zosiu, pani Zosiu może mógłbym na kawę wpaść, ciasto przynieść. Może i to miłe, ale ja się go wstydzę, bo jak się rozbiore, to zobaczy, że to ciało nie jest takie świeże i ta skóra trochę pomarszczona. Inna na to mówi, to możesz zmienić w sypialni wszystkie żarówki na

czerwono, zrób nastrój i mniej będzie widać. Powiedział jej pewien elektryk, że nie ma brzydkich kobiet, tylko są źle oświetlone. Jak zmienisz wszystkie żarówki na czerwone, to zobaczysz, jaka będziesz piękna. I tak właśnie te sprawy z seksem po 60-tce wyglądają.

M.M.-K. Dziękuję Ci Krystyno, że się do tego przygotowałam. Nie spodziewałam się, że tak się przygotujesz i że zrobisz sondę na temat seksu wśród swoich koleżanek.

K.M. Ale jak widzisz ja się przygotowałam i to była naprawdę prawdziwa i zażarta dyskusja!

M.M.-K. Dziękuję Ci, myślę, że podeszłaś do tego bardzo odpowiedzialnie, bo spytałaś o te sprawy właściwe osoby (uśmiech).

K.M. Mój partner od śniadania słusznie powiedział, że miłość i seks po 60-tce wyglądają tak samo jak po 20-tce, no może z mniejszą namiętnością, szaleństwem, bo pewnie starsza osoba trochę dłużej musi przyjrzeć się temu swojemu partnerowi. Już raczej rzadziej jest tak, że wszystko dzieje się tego samego wieczora, a rano do widzenia. To nas nie interesuje, a poza tym jest to kwestia fizjologii, że już hormony może jakoś inaczej, wolniej pracują. Być może nie pchają nas tak bardzo w kierunku płci przeciwnej. Jest to bardziej celebrowane, ale jeśli się kogoś bardzo lubi, ktoś nas pokocha, ktoś nas pociąga, to miło jest wziąć tego kogoś za rękę, a później się przytulić i dalej... Może to być nawet wylądowanie w łóżku, ale celem nie już jest seks sam w sobie, ale miłość, bliskość, czułość i tak dalej.

M.M.-K. Kiedy słucham tego, co mówisz Krystyno, to mam takie poczucie, że jest to bliskie temu, co wiem z terapii i rozmów ze starszymi osobami. Często osoby te podkreślają potrzebę bliskości, po prostu bycia z kimś, żeby wziąć za rękę, przytulić się...

K.M. Ale właśnie to przytulanie przecież może pójść dalej. W tym nie ma nic złego. Fajnie jest wpaść w ramiona i się

jeszcze pocałować, najpierw w policzek, później w usta i być tak zupełnie z kimś, zespolic się z drugą osobą. Dlatego też wydaje mi się, że kiedy jest ta miłość, to mniejsze znaczenie ma to, jak się wygląda. Przecież kwestia braku akceptacji siebie, swojego ciała, dotyczy osób w każdym wieku, nawet 20-letnich kobiet, które mają wiele kompleksów. A to za duże pośladki, a to wiszący biust itp. Zdecydowana większość kobiet marzy przecież o tym, żeby być o dwa czy trzy kilogramy chudsza, ale tej drugiej połowie wcale to nie przeszkadza, a czasami nawet wręcz przeciwnie, tak jest OK.

M.M.-K. Co, Twoim zdaniem Krystyno, taka bliskość daje ludziom po sześćdziesiątce?

K.M. Poczucie bezpieczeństwa, spełnienia. Wtedy wiemy też, że przyjemnością jest dawanie, a nawet większą przyjemnością jest dawanie niż branie. Takie przytulenie to nie musi być jedynie tym, że to ja się do niego chcę przytulić, ale że ja jego chcę przytulić, otulić go sobą, żeby mu było dobrze.

M.M.-K. A propos miłości? Wspomniałaś o niej mówiąc o kwestiach łóżkowych. Czym dla Ciebie Krystyno jest miłość?

K.M. Ja zawsze łączę seks z miłością i nigdy w życiu nie potrafiłam tego rozdzielić. Ale czym jest miłość? Dla mnie jest to wspaniałe uczucie, szalenie abstrakcyjne i to jest właściwie jedyny cud, który nam się zdarza w życiu. Ja myślę, że to jest nawet jedynie usprawiedliwienie tego życia. Myślę, że ta miłość w ogóle może pójść w różnych kierunkach, na przykład w kierunku zwierząt. Są panie, które mają dwa, trzy, a nawet i 15 kotów i te koty są dla nich najważniejsze. One troszczą się o nie, ten ma chorą łapkę, a ten drugi źle widzi na oczy. Ale najbardziej spełniona jest miłość odwzajemniona, pomiędzy kobietą i mężczyzną, ale może być też miłość mężczyzny do mężczyzny i kobiety do kobiety. Może też być miłość do

wnuczka i ja to też teraz bardzo intensywnie przeżywam. Kiedy go nie widzę trzy dni, to proszę córkę żeby przysłała jego zdjęcie i wtedy się wpatruję, jak w jakiegoś narzeczonego. Pamiętam, że w młodości zawsze miałyśmy zdjęcia chłopców pod poduszką i się wpatrywałyśmy, pisałyśmy ich inicjały, jak byliśmy w szkole... Dlatego uważam, że miłość to wspaniałe uczucie i niesamowity ozdobnik życia, i właściwie to ona nadaje sens życiu.

M.M.-K. Często jest tak, że kiedy osoby starsze mają właśnie tego jednego partnera, partnerkę, męża, żonę przez całe życie, to kiedy tracą tę bliską osobę, to trudno im później związać się z kimś po raz drugi. Zdarza mi się usłyszeć od starszych pań, że nawet po śmierci męża powinna być mu wierna, bo przecież całe życie z nim była. I nawet kiedy chciałyby się z kimś związać, to mają w sobie dużo takich obaw i lęków.

K.M. A on zapewne chciałby żeby ona była szczęśliwa!

M.M.-K. Właśnie ja też czasami rozmawiam z nimi w taki sposób i próbuję rozszerzyć tę perspektywę. Zachęcam, żeby spojrzwały na to bez schematów i stereotypów, czy też posłuchały głosu swojego serca.

K.M. Ale nie zawsze tak musi być, że ta kobieta chce być taka wierna i idealna. Wydaje mi się, że idealizujemy zbyt- nio tych mężów i te żony. Ja myślę, że to często może wynikać właśnie z schematów, ale też na przykład z religijności osób starszych.

M.M.-K. A wiesz, ostatnio spotkałam taką starszą panią, która opowiadała mi, że po śmierci swojego męża, z którym była kilkadziesiąt lat, bardzo długo płakała. Otrząsnęła się dopiero po pięciu latach. Od tego czasu jest bardzo aktywna, spotyka się z ludźmi, również z mężczyznami. Chodzi na randki, dancingi. Dbą o siebie bardziej niż wtedy, kiedy była młoda. Przede wszystkim daje sobie prawo do tego, korzysta z życia i ma poczucie że żyje. Słuchały jej opowieści także inne starsze panie.

K.M. Pewnie były oburzone?

M.M.-K. Tak! Co niektóre nawet bardzo.

K.M. Zapewne zazdrościły.

M.M.-K. Tak myślisz?

K.M. Były oburzone, ponieważ zazdrościły. Zazdrościły tego, że jest spełniona, że się realizuje, że nie ma oporów. Ja też teoretycznie nie mam oporów i jak mi się facet podoba, to wcale nie czekam aż przyjdzie, bo może jest nieśmiały, może myśli, że nie ma szans, a może po prostu nie wpadnie mu to do głowy. A z drugiej strony, co mnie obchodzi, co on myśli. Mnie się podoba i ja chcę z nim pójść na kawę, albo nawet pójść do łóżka. Jeśli do tego dojdzie, to przecież ja mogę go sprowokować, zaprosić na kawę, na randkę. Już nawet tak kiedyś było. Był taki facet, który mi się spodobał. Widziałam go na jakimś spotkaniu towarzyskim, gdzie było 100 osób i później postanowiłam go znaleźć. Jakoś się dowiedziałam jak ma na nazwisko i nie mogłam znaleźć tego numeru telefonu, ponieważ był zastrzeżony, ale poprzez znajomych udało mi się. Zadzwoeniłam do niego, prosząc o wywiad. Chciałam po prostu mieć jakiś pretekst, a on powiedział, że nie udziela wywiadu, że się nie zgadza, ale dzwoniłam tak długo, aż się zgodził. Umówiliśmy się u niego w domu. Rozmawiałam z nim trzy godziny, ale okazało się, że czar prysnął. To był facet, który jednak zupełnie mnie nie pociągał. Było bardzo miło i odwiózł mnie swoim samochodem do domu, postawił kieliszek wina, chciał zaprosić następnym razem, ale powiedziałam, że nie mam czasu.

M.M.-K. Kiedy słucham o Twoich odważnych decyzjach, szczególnie w kwestiach miłości, to wydaje mi się, że jesteś kobietą nowoczesną Krystyno?

K.M. To ty to powiedziałaś, ja tylko jestem sobą i robię to, na co mam ochotę.

M.M.-K. Oczywiście. Wydaje mi się natomiast, że nie tylko wśród starszych osób, ale również wśród młodych jest

sporo takich ludzi, którzy mają różne bariery, obawiają się pójść za głosem serca, zachować inaczej niż większość.

K.M. Ja wiem, to są stare nawyki i naleciałości, schematy, takie patriarchalne zwyczaje. Tak jak sprawa nazwiska. Chociaż ja zawsze się dziwiłam, dlaczego dziewczyna wychodząc za mąż musi przyjąć nazwisko męża. Czy mąż przyjmuje nazwisko żony? Mój następny mąż będzie się nazywał Mazurówna! (uśmiech) Inaczej się nie zgadzam.

M.M.-K. Rozumiem o czym mówisz. Ja wybrnęłam z tego w ten sposób, że mam nazwisko dwuczłonowe, swoje i męża (uśmiech).

K.M. A twój mąż też ma dwa??? Ja od samego początku nie dodawałam i dobrze, bo ile by tych nazwisk było. Teraz byłoby to straszne albo bardzo ciekawe. No tak, ale nie ma takiej długiej rubryki, chociażby w paszporcie.

M.M.-K. Krystyno, to jeszcze à propos sfery tabu... Obok miłości i seksu często też bycie sobą może być w przypadku osób starszych takim tabu. Chcieliby pewnie zrobić wiele ciekawych rzeczy, ale obawiają się reakcji innych ludzi.

K.M. Tak. Zdarza się, że ludzie wszystkiego się boją i młodzi i starzy, a zatem przestańmy już się bać! To przecież nawet papież powiedział, nie bójmy się niczego. Nie bójmy się pracy, nie bójmy się zmiany kraju, nie bójmy się zmiany zawodu, nie bój się zmiany chłopaka. Jak coś nie pasuje, to właśnie trzeba mieć siłę żeby zmieniać i żeby inaczej żyć. To wtedy właśnie człowiek się odnajdzie i będzie mógł być szczęśliwy.

M.M.-K. A zatem to jest tak, że każdy ma prawo do swoich wyborów, swoich decyzji, do życia w zgodzie z sobą.

K.M. I co więcej, ja uważam, że nie tylko prawo, ale również obowiązek, bo każdy kształtuje swoje życie i jest jedyną osobą odpowiedzialną za swoje życie. Poza tym bądźmy przeciwko tym ustalonym prawdom, które nie zawsze

są wiążące, które nie zawsze są właściwe. Na przykład jest taki mit, że oni są ze sobą już 40 lat i że to jest cudowne. A czasami jest tak, że oni są ze sobą, bo nie mają innego wyjścia. Ale się kłóca, ona lub on zdradza. I są razem, bo gdzie ona pójdzie albo kto jemu będzie prasował koszule. To nie są najważniejsze sprawy, ale przez to się zacieśnia życie i robią się dla siebie okropni. Czasem słyszę jaka wspaniała para, bo trzymają się za ręce. Trzymają się, bo inaczej by się przewrócili, a czasami być może ten facet trzyma tę kobietę za rękę i myśli sobie, ale się wlecze, ciągnie mnie specjalnie. Zawsze słyszałam takie stwierdzenia od starszych ciotek. No wiesz, zostań z tym mężem. Kto ci na starość poda szklankę wody albo herbaty. Po pierwsze, nie znoszę herbaty, a tak w ogóle, to wolę żeby tę szklankę wody, herbaty czy wina w potrzebie podał mi młody, przystojny pielęgniarz, czyściutki i pachnący, a nie stary skwierczący mąż. Czy w imię szklanki herbaty mam się tak męczyć?

M.M.-K. Zgadza się z tym, co mówisz, jednak nie dla wszystkich jest to tak oczywiste. Ludzie przecież bardzo często poświęcają się dla innych. Zdarza się, że kochają kogoś innego, ale są z żoną, czy mężem, ponieważ nie chcą ranić.

K.M. Trzeba mieć odwagę, nawet jak się kogoś tym zrani, to jest to czasem mniejsze zło niż takie zostawianie na siłę. To zbawianie dzieci, a te dzieci mówią później, tak żeście się kłócili, że tylko czekaliśmy żebyście się wreszcie rozeszli.

M.M.-K. Wreszcie jest ulga?

K.M. Wreszcie jest ulga dla wszystkich.

M.M.-K. Czasami dzieci patrzą na swoich rodziców i cieszą się kiedy oni są szczęśliwi.

K.M. Idylla! To jest najważniejsze, jasne.

M.M.-K. To tak na koniec. Mówi się, że życie to wędrówka, więc co, Twoim zdaniem Krystyno, trzeba wziąć ze sobą,

żeby to życie dobrze przeżyć, żeby uznać tę przygodę za udaną.

K.M. Trzeba mieć odwagę i wiedzieć czego się chce naprawdę, wiedzieć, kim się jest i zaakceptować siebie. Trzeba się zaakceptować, jak się jest trochę za grubą. Albo taką, która w ogóle nie ma pojęcia jak działa samochód albo komputer i z tym trzeba żyć. Trzeba zaakceptować swoje ograniczenia i starać wyzwolić się z rzeczy narzucanych. Ja mam taką teorię, że nie należy słuchać rodziców. Rodzice zawsze pchają cię, aby być prawnikiem, lekarzem czy nie wiadomo kim. Trzeba umieć powiedzieć nie, ja chcę tylko haftować serwetki i być szczęśliwym.

M.M.-K. Kiedy się rozmawia z osobami starszymi albo o starszych, to często się pyta o receptę na udaną starość. Ale ja ciebie zapytam przewrotnie o receptę na nieudaną starość.

K.M. Nie wiem po czym się tę starość poznaje. Nie wiem, po dacie urodzenia to od dawna jestem stara. Ciągłe mam ciekawość życia, co rano się budzę z radością, że dziś zrobię to, to i to. Dzisiaj miałam się spotkać z tobą, miałam podpisywać moje książki dla moich fanów na targach książki, co jest wielką przyjemnością, teraz pójde sobie kupić płaszcz, a wieczorem mam randkę z panem. Same radości! Jutro kolejna porcja radości i tak dalej. Kiedy byłam w telewizji zapytano mnie co wypada na starość. Powiedziałam, że wypadają zęby, jak się nie chodzi do dentysty. Ja chodzę i nie mam żadnych problemów z tym wypadaniem.

M.M.-K. Czyli starość jest może tylko w naszych głowach?

K.M. Starość na pewno ma jakieś mankamenty, jednym jest brak energii i to, że się zacieśnia, zacieśnia się życie. Nie, za granicę nie pojedę, bo to za daleko. Tylko po czym można poznać, że jest za daleko? Wsiada się do samolotu i leci się godzinę i tak dalej, i tak dalej. Później już

nie wychodzi się ze swojej ulicy, później ze swego domu. Potem to już tylko siedzi się na kanapie i tylko czeka. I to jest właśnie ta starość, i to już koniec. Brak zainteresowań, brak możliwości, które się samemu sobie powinno stwarzać.

M.M.-K. Krystyno, gdybym ja była taką starszą panią, to co byś mi powiedziała na koniec spotkania?

K.M. Żebyś się przestała bać, zamknęła oczy i robiła to, na co naprawdę masz ochotę. Ale to dotyczy osób od dwudziestego, nawet do dziewięćdziesiątego, dziewięćdziesiątego dziewiątego roku życia.

M.M.-K. A ja czego mam Tobie życzyć, żebyś była szczęśliwa?

K.M. Oby tak dalej, oby tak dalej, oby było wciąż więcej ciekawych przeżyć i propozycji. A dla mnie ciekawa jest każda.

M.M.-K. I radości?

K.M. I radości!

M.M.-K. Tego wszystkiego Ci zatem życzę i raz jeszcze serdecznie dziękuję za rozmowę.

Monika Mularska-Kucharek

Krystyna Sienkiewicz

W 1957 roku ukończyła studia plastyczne i została zaangażowana jako aktorka do STS-u. Rok później zadebiutowała na dużym ekranie w dramacie Wojciecha Jerzego Hasa *Pożegnania* (1958) u boku Tadeusza Janczara. W komedii sensacyjnej Jana Batorego *Lekarstwo na miłość* (1965) zagrała Jankę, przyjaciółkę Joanny (Kalina Jędrusik), w komedii wojennej *Rzeczpospolita babska* (1969) wystąpiła w roli szeregowego Anieli. W serialu *Rodzina Leśniewskich* (1978) wcieliła się w rolę matki, Jadwigi Leśniewskiej. W serialu *Rozalka Olaboga* pojawiła się jako nauczycielka Bożkowa, mama tytułowej bohaterki.

Występowała w teatrach warszawskich: Ateneum im. Stefana Jaracza (1964–1970), Rozmaitości (1973), Syrena (1975–1984, 2000, 2004), Komedial (1988, 1994), Scena Prezentacje (1994–1995), Na Woli (1995), Rampa na Targówku (2006–2008) oraz Teatrze Polskim w Poznaniu (1985).

W latach 1958–1966 pojawiała się w programie *Kabaret Starszych Pannów*. W 1971 roku otrzymała Nagrodę Specjalną Jury na IX Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. W latach 70. przez pewien czas towarzyszyła Andrzejowi Zaorskiemu w prowadzeniu programu *Studio Gama*. Była jedną z gwiazd programów kabaretowych Olgi Lipińskiej, począwszy od cyklu *Gallux Show* (m.in. w duecie z Barbarą Wrzesińską jako Siostry Sisters) poprzez kolejne edycje programów *Właśnie leci kabarecik* i *Kurtyna w górę*. W słuchowisku radiowym *Rodzina Poszepczyńskich* Jacka Janczarskiego i Macieja Zembatego często odgrywała rolę panny Ingi, sąsiadki tytułowej rodziny. W 1996 roku odebrała Nagrodę Artystyczną Polskiej Estrady „Prometeusz”.



Ja nie jestem stara, ja się staram¹

M.K. Warszawa, malutka klimatyczna ulica Płatnicza i... cudowny domek, otoczony liliowymi koreankami, wita mnie radośnie, mimo deszczu.

W progu dwa cudownej urody psy rasy mieszanej cieszą się na mój widok. Na ścianach niezliczone ilości drobiazgów, aniołków, rysunków, obrazków, koroneczki, figurki... cały magiczny świat uśmiechniętej od ucha do ucha, pachnącej wiosną Krystyny Sienkiewicz. Siadamy w starych fotelach przy ceramicznym kominku. Na moich kolanach natychmiast przysiada „Stefcia Rudecka” rudej maści słodka sunia. Przy filiżance pysznej owocowej herbatki rozpoczynamy rozmowę o radości życia, przepisie na udane życie i o tym, czym dla Pani jest słowo „starość”?

K.S. Ja nie jestem stara, ja się staram.

M.K. A co się mieści w tym pojęciu: „staram się”?

¹ Wywiad przeprowadzono i nagrano w dniu 27.11.2016 r. i opublikowano za zgodą pani Krystyny Sienkiewicz.

K.S. Przede wszystkim nie umiem siedzieć i nic nie robić, ja muszę pracować. Byłam trzy tygodnie w szpitalu po udarze. Każdego dnia rysowałam anioły. Przychodzili do mnie różni lekarze i nie mogli się nadziwić temu, co robię. Mówiłam jeszcze wtedy marnie i słyszę, jak jeden lekarz mówi do drugiego: „Patrz Janek, co ta kobieta robi... co my wiemy o udarze?”

M.K. Czyli totalne zaskoczenie?

K.S. Tak, zadziwienie, jak można funkcjonować po udarze, jak można tak szybko wracać do sprawności.

M.K. Czy to nie jest tak, że chęć życia i wewnętrzna energia, a także determinacja, powodują wyzwolenie jakiejś nadludzkiej siły, która przywraca nas do świata aktywności i zdrowia?

K.S. Wszystko jest gimnastyką. Mogę na przykład z tego fotela wstać i pokazać, jaka jestem sprawna. Mobilizuję się, wstaje, chodzę, spaceruję, śpiewam... to moja gimnastyka codzienna.

M.K. Jest pani postrzegana jako osoba wyjątkowo dynamiczna?

K.S. Tak, ja jestem siłaczką, dlatego że miałam straszne dzieciństwo. Jeremi Przybora mówił, że miałam „bachorstwo”. I dlatego od razu byłam silna. Byłam dzieckiem, które mówiło, pisało i czytało w wieku czterech lat. Nauczyła mnie tego moja mama nauczycielka. Nie dlatego, że mnie zmuszała, nie, ja sama chciałam. Brałam książki, oglądałam fotografie. Jeśli ktoś był na zdjęciu sam – mówiłam: Czemu on lub ona jest samotny czy samotna? Przecież jest im smutno i dorysowywałam im żony i mężów. Miałam w sobie taką potrzebę uszczęśliwiania innych.

M.K. A miewa pani tzw. „dołki”?

K.S. Oczywiście, każdy ma, ale najważniejsze jest, by mieć siłę wyjść z dołka, a potem szybko ten dołek zasypać, zakopać. A wie pani dlaczego? Żeby nie wpadł w ten dołek ktoś inny. To jest konieczność. Dlatego właśnie po-

magam ludziom, a ludzie pomagają mi. Czy jestem gościem, czy gram koncert, to zawsze jest obustronny przepływ energii. Ja daję ludziom swoją energię, a oni oddają mi swoją. Potem sobie siedzimy i – ja tak mówię – „ciumkamy sobie”, czyli rozmawiamy o tym i o owym. Rysuję, podpisuję książki i z wszystkimi się całuję. Jeśli zdarzy się ktoś starszy ode mnie, co jest bardzo rzadkie, to całuję go w rękę, tak wychowano mnie w domu.

M.K. Tak, to bardzo ważne, żeby wychowanie wynieść z domu, dzisiaj się o tym tak często zapomina. Mnie także uczono szacunku do starszych, do nauczycieli, uczono mnie, że należy pomagać innym,

K.S. Pamiętam także, że ogromną wagę mama przykładła do odpowiedniego zachowania się przy stole, podczas posiłków. Pilnowała, żeby nie „siorbać”, dobrze ręce układać, nie wstawać od stołu, zanim starsi nie pozwolą. Dzisiaj mało kto o tym pamięta.

M.K. Dzisiaj w niepamięć odchodzi powoli słowo „kinderstuba”. Mnie jeszcze jej uczono, jak również szacunku do ludzi i do zwierząt. Działania na rzecz innych, potrzebujących, są i mnie bardzo bliskie. Pewnie nie raz zdarzało się, że zatrzymała się pani i pomogła choć dobrym słowem, podaniem ręki drugiemu człowiekowi?

K.S. Jestem ambasadorką schroniska dla bezdomnych zwierząt w Milanówku Polesiu. Jest tam dwieście trzydzieści zwierząt. Opiekuję się nimi, wspieram finansowo, „wiję im gniazdko”. Czasem ktoś mnie pyta czemu ja nie mam pieniędzy? Jak to? Ja mówię, że mam dużo pieniędzy, całe życie ciężko pracowałam, a teraz pomagam innym. Mnie po wojnie nie zostało nic. Musiałam wszystko odbudować od podstaw. Musiałam „odrosnąć”. Moja babcia Ludwika spod Grodna przygotowywała mi podobno wielki kufer z posagiem. Ja tego nie pamiętam, ale gdy stałam się sławna ludzie zaczęli mi przysyłać fotografie mojej rodziny, pisali do mnie listy i stąd wiem o tym kuf-

rze. Babcia kufra mi nie dała, to ja kupiłam sobie piętnaście kufrów, bo ja jestem chora na tzw. „nieuleczalne dzieciństwo”. A po wojnie zwyczajnie musiałam wszystko, co miałam odzyskać. Odzyskiwałam więc lalki, drobiazgi, książki etc. Teraz to wszystko jest tu, w moim ukochanym domu. To już taki mój znak rozpoznawczy – tysiące bibelotów, z których każdy ma wartość emocjonalną i swoją historię.

M.K. Czyli jest w tym trochę prawdy, że dopóty jesteśmy młodzi, dopóki żyje w nas dziecko? Dokąd możemy się cieszyć z rzeczy małych? Ja na przykład, jadąc dzisiaj do Warszawy, byłam przygotowana na fatalną pogodę. A tu na autostradzie zaskoczyło mnie słońce – i ja tak uśmiechałam się do tej pogody i cieszyłam się, że prognoza się nie sprawdziła. Podziwiałam niebo i prześwitujące przez chmury promienie słońca. Czasem tak trudno jest dostrzec małe radości i małe, ale piękne chwile prawda?

K.S. Właśnie tak jest. Nie można skupiać się na problemach, chorobach, złych rzeczach. Po co gromadzić taką energię? Trzeba myśleć o tym, co dobrego ma się w życiu do zrobienia. Radość i dobro, którym podobno emanuje daje mi chyba tę moc, dzięki której pokonuję choroby i trudności, które nikogo nie omijają. Ważna jest też, moim zdaniem, umiejętność dzielenia się „sobą” z innymi.

M.K. Ja na przykład staram się unikać ludzi, którzy mają w sobie coś, co mi nie odpowiada, inne wartości, priorytety, inną mentalność.

K.S. Ja ich zwyczajnie wyczuwam. Czuję, że nie mogę być długo w ich towarzystwie, unikam ich. Omijam. W taki sposób się chronię.

M.K. Czy większą radość dawało pani malarstwo, rysowanie, czy praca na scenie?

K.S. To wszystko jest i było zależne od... pogody... ducha. Ja nie byłam w szkole teatralnej, kończyłam szkołę pla-

styczną, byłam osobą nieśmiałą, nie umiałam się prze-
pychać łokciami. Kiedy szłam do sklepu mówiłam sobie
w głowie: Co ja mam powiedzieć i uczyłam się „tej roli”.
Najczęściej chowałam się za sztalugą.

M.K. A co było tym impulsem, który sprawił, że zmieniła
pani kierunek artystyczny i zajęła się aktorstwem?

K.S. Urodziłam się aktorką. Ja mam wszystkie talenty
po mamie. Niestety zginęła w czasie wojny, mojego ojca
także zamordowali Niemcy. Miałam brata Rysia, który
miał słuch absolutny. A skończył matematykę w Łodzi.
Taki był wszechstronny. Niestety wylądowaliśmy z bra-
tem w sierocińcu pod Łodzią. Ochronką kierował bardzo
mądry, inteligentny człowiek, Żyd Władysław Birenzwiąg.
Mnie w zasadzie uratował Żyd, bo już mieliśmy wyjechać
na Syberię, a on, lub jego żona, pracowali z bolszewika-
mi. Zajmowali nawet jakieś wysokie stanowisko i któregoś
dnia wzięli za rączkę Rysia, a mnie wsadzili do plecaka,
bo byłam małutka, i tak trafiliśmy do Generalnej Guberni.
Przeszliśmy w taki sposób przez granicę. Mogłabym
wiele, wiele opowiadać...

M.K. A jednak pani pisze. O czym, o kim są pani książki?

K.S. Ja nie piszę książek, nie umiem, ja piszę sztambu-
chy. Od zawsze miałam przy sobie notes i notowałam tak
zwyczajnie: „Krysią dla Krysi”, opisywałam fragmenty
mojego życia, myśli, refleksje. Moje bardzo młode życie
nie było wesołe. Po wojnie mieszkałam u stryjecznej sio-
stry mojego ojca w Szczytnie, wcześniej mieszkałam tam,
gdzie uczyła moja mamusia w Gogorowie. Przygarnęła
mnie do siebie mamy przyjaciółka Stefania. Tak się trochę
tułałam, ale to dało mi siłę. Mówiłam o sobie: Mała Krysią
mała..., ale duża.

M.K. A czy przypomina sobie pani swoje młodzieńcze ma-
rzenia?

K.S. Nie myślałam o aktorstwie. Chciałam najlepiej jak
się da przyswoić wiedzę, chciałam umieć doskonale rysować

wać, malować, rzeźbić. Byłam dumna z tego, że doskonale zdałam maturę i dostałam się bez egzaminów na Akademię Sztuk Pięknych. W zasadzie mogę powiedzieć, że pomogły mi psy. Mieszkałam przy ul. Jaracza w Łodzi, a właściciele mieszkania mieli kochaną psinę Czibusię. I ja ją ciągle rysowałam. I z tymi „psimi” rysunkami pojechałam na egzaminy. Moje rysunki się bardzo spodobały i tak zostałam studentką ASP.

M.K. A aktorstwo?

K.S. Aktorstwo pojawiło się nagle, z zaskoczenia. Aleksandra Gustkiewicz, żona Eugeniusza Wacha także studiowała na akademii i działała w teatrze studenckim. Gorąco mnie namawiała do występów, twierdząc, że mam talent. Istotnie nieustannie śpiewałam, tańczyłam odgrywałam na zajęciach scenki. I tak przyszła wiosna, Aleksandra zachorowała i musiałam ją zastąpić. I potem znowu jesienią kolejna choroba koleżanki spowodowała, że stanęłam na deskach teatru. I tak już się potoczyło. Krzysztof Teodor Toeplitz napisał wtedy, że pojawiło się na scenie: „Różowe zjawisko”. To było o mnie. Byłam kobietą wyjątkowej urody i szybko wkroczyłam do świata filmu, teatru i kabaretu.

M.K. Pamiętam, że zawsze miała pani te figliki w oczach.

K.S. Mnie się bardzo długo wydawało, że jestem potwornie smutna, taka sieroca. Ale potem wydorostałam i pomyślałam, że skoro mam ładny uśmiech, to czemu nie mam się uśmiechać. Odważyłam się także na zrobienie aktów, które ukazały się w jednym z albumów wybitnego fotografa. Na jednym ze zdjęć jestem odwrócona i nie widać mojej twarzy. Wielokrotnie nakłaniano mnie, bym zrobiła to zdjęcie w wersji z twarzą, ale nigdy tego nie zrobiłam, nie chciałam niszczyć pierwotnego zamysłu artysty.

M.K. Nie porusza pani w swoich książkach tematów związanych z pani życiem osobistym?

K.S. Tak, nie piszę o swoich mężczyznach, którzy byli nieludzko ważni w moim życiu. Przyciągałam ich zawsze urodą i kuchnią. Uwielbiałam gotować i karmić moich „faciów”, a oni kochali mnie i jedzenie, które im podawałam.

M.K. A czy jest według pani taki czas w życiu, że mężczyźni przestają być ważni? Że nie mamy potrzeby kochać? Być z kimś?

K.S. Nie sądzę, choć zdarza się, że czasami mamy ochotę na samotność. Mój pierwszy mąż był niesamowicie przystojnym śpiewakiem. Bardzo mnie kochał, dbał o mnie, ale wybrał życie w Germanii. Zrobił tam egzaminy, zmienił nazwisko i chciał, abym do niego przyjechała. Mam ogromną awersję do Niemców, niestety to pozostałość po wojnie i wielka moja trauma. Dlatego nie mogłam się pogodzić z tym, że mnie chce zabrać do Niemiec. Mężczyzna, moim zdaniem, musi być nie tylko inteligentny, ale także dowcipny. Bez poczucia humoru, to niestety nie da się żyć. I taki był mój drugi mąż. Ale ponieważ nie opowiadam nigdy o moich mężczyznach to i teraz spuszczałam na to zasłonę milczenia. Miłość jest ważna, ale nie za wszelką cenę i kobieta musi się szanować, i znać swoją wartość. Dlatego czasem lepiej, gdy żyje bez mężczyzny.

M.K. A czy jest coś, czego pani w życiu żałuje?

K.S. Tak, żałuję, że nie mając swoich dzieci wzięłam ze szpitala porzuconą, chorą dziewczynkę. Myślałam, że zastąpi mi córkę, ale była jedynie źródłem wielu moich trosk i utrapień. Dzisiaj już bym postąpiła inaczej. Może to nie jest reguła, ale w moim przypadku to był błąd.

M.K. A marzenia? Czy ma pani jeszcze jakieś marzenia?

K.S. Chyba nie mam marzeń. Żyję i chcę jeszcze pożyć. Tak jak piszę w mojej najnowszej książce *Skrawki*, bo życie składa się z takich małych skrawków i każdy z nich jest bardzo ważny.

M.K. A gdybyśmy miały tak podsumować naszą rozmowę, to co powiedziała by pani naszym czytelnikom? Tym młodym i tym starszym.

K.S. Kochajmy ludzi, pomagajmy im. Śmiejmy się, bo śmiech to zdrowie, Żyjmy, czyniąc dobro. Nośmy zawsze w jednej kieszeni sól, a w drugiej koniecznie cukier i dosładzajmy ludziom życie, soli używajmy rzadko, wtedy, kiedy już naprawdę ktoś na nią zasłuży. I na koniec żart mojego ukochanego Juliana Tuwima, który opowiadam przy okazji moich występów: „Mąż kicha, a żona mówi: – Spełnienia marzeń i... pada martwa”.

M.K. A przesłanie dla czytelników?

K.S. Kochani, żyjcie tak, żeby po waszej śmierci ludziom było nudno.

M.K. Dziękuję za piękną rozmowę.

EPILOG

Sennie mruczy zima za oknem, herbata owocowa wypita, Stefcia Rudecka (sunia) wróciła na swoje posłanie – wywiad dobiegł końca. Wychodzimy z Panią Krystyną do przedpokoju, zaczynam się ubierać i... nagle z głębi salonu daje się słyszeć muzykę.

– A co to? – pyta jakby sama siebie Pani Krystyna... – to moja piosenka.

W naturalny sposób wracamy do pokoju, siadamy... Pani Krystyna zamyka oczy i śpiewa Życiorysy. Śpiewa o podróży, o walizkach, śpiewa o tym, że jeszcze donikąd się nie wybiera, że jeszcze ma tu wiele do zrobienia. Słucham z uwagą i podziwem. Koniec, rozmawiamy o tej piosence napisanej dla Pani Krysi. Umawiamy się, że zaśpiewa ją podczas promocji naszej książki... niestety już dla nas nie zaśpiewa.

W jaki sposób magnetofon sam zaczął odtwarzać melodie? Czemu właśnie w tym momencie? Zapewne na te pytania nie znajdę odpowiedzi. Jednego zaś jestem pew-

na – miałam zaszczyt i przyjemność uczestniczyć w mistycznym spotkaniu z niezwykłą Osobą. Chwile z Nią spędzone zachowam w pamięci na zawsze – dziękuję Pani Krystyno.

Monika Kamińska

Ryszard Rembiszewski

Z wykształcenia filolog polski ze specjalnością teatralną. Członek Związku Artystów Scen Polskich, wiceprzewodniczący Sekcji Estrady. Pracę artystyczną rozpoczął od Polskiego Radia, gdzie pracował jako spiker. Następnie trafił do telewizji, gdzie początkowo był lektorem programów publicystycznych i kulturalnych. Na popularności zyskał również jako prowadzący program *Telewizyjny Koncert Życzeń* na przełomie lat 80. i 90. XX wieku. W latach 90. XX wieku był także lektorem programu pierwszego Telewizji Polskiej. Z czasem został także prezydentem *Telewizyjnego Kuriera Mazowieckiego*, *Magazynu Muzycznego Rezonans* oraz teleturnieju *Start*. W 1991 roku komentował pierwszą dla polskich widzów transmisję na żywo z Konkursu Piosenki Eurowizji (było to wówczas kiedy Telewizja Polska nie była jeszcze stowarzyszona z Europejską Unią Nadawców). Największą popularność zyskał jako prowadzący program *Studio Lotto* (losowania Totalizatora Sportowego), które prowadził w latach 1983–2008, początkowo w Telewizji Polskiej, później od marca 1996 roku do zaprzestania prowadzenia programu w Polsce. Dzięki tej roli zyskał przydomki „Pan Lotto”, czy wcześniej „Pan Totolotek”. Współpracę z Totalizatorem Sportowym zakończył w grudniu 2008 roku. Od 2013 roku prowadzi audycję *Pogodna prognoza kultury* w programie *Świat się kręci*. W marcu 2014 roku został oficjalnym ambasadorem firmy Lottoland.

Ryszard Rembiszewski jako gość wystąpił też w wielu programach telewizyjnych i radiowych w tym m.in. w: *Świadectwie dojrzałości*, *Dzień Dobry TVN*, *Kawie czy herbacie*, *Między nami*, *Minęła 20*, *Zabawach językiem polskim*, I i III Programie Polskiego Radia, Polskie Radio RDC, Tok FM, RMF FM, Radio Zet, Antyradio, Radio VOX i wielu innych.

Brał udział także w wieczorach poetyckich poświęconych Janowi Paułowi II. Wystąpił również w reklamach loterii „Milion za SMS” i w reklamach ubezpieczenia „Moi bliscy” (2009). Jako lektor nagrał także multimedialną książkę kucharską pt. *Kuchnia polska – najlepsze przepisy*.



2 сыууниги
сууиго

Бууан
Кемпиуеуеу

Zachować twarz, być sobą, być prawym człowiekiem, być szczęśliwym

M.K. Czy są według Ciebie tematy tabu? Tematy, których ludzie tzw. starsi, albo inaczej, wcześniej urodzeni, nie powinni poruszać?

RR: Uważam, że ludzie dorośli mogą rozmawiać na każdy temat. Powinni być odpowiedzialni za swoje słowa i czyny... choć jak wiemy, nie wszyscy są. Były kiedyś tematy tabu, mówiło się, że tego czy tamtego nie wypada. Dzisiaj jest zupełnie inaczej, wszystko tak szybko pędzi, że nie mamy czasu zastanowić się nad tym, czy coś jest dobre, czy też złe. Staram się, aby wszystkie moje decyzje były przemyślane, ale nie zawsze mi się to udaje. Nie należy

jednak żałować tego, co się robiło, trudno, było minęło, trzeba iść do przodu.

M.K. A kiedy sięgasz pamięcią wstecz, do czasów młodości, to czy przypominasz sobie, jak definiowałeś człowieka starszego?

R.R. Nie, historia wygląda inaczej. Kiedy masz lat naście czy dzieścia, to czterdziestolatek wydaje ci się już starszy, kiedy się ma trzydzieści, czterdzieści lat, to ten „stary” jest pięćdziesięcio-, sześćdziesięcioletek, a potem dochodzi się do wniosku, że ta starość wcale nie jest tak jednoznacznie zdefiniowana. Znam wielu młodych ludzi, którzy są według mnie „starzy”, ze względu na sposób myślenia, styl życia, energię. Znam również takich, którzy, mimo naprawdę podeszłego wieku są młodzi duchem, postępowi, nowocześni. Ja, choć mam już parę ładnych lat, czuję się bardzo młodo i świetnie odnajduję w świecie ludzi młodych, oni też czują się w moim towarzystwie dobrze. Twierdę, że nie ma reguł. Ludzie są różni, zachowują się różnie. Ale moją dewizą jest, by zachować twarz, być sobą, być prawym człowiekiem, być szczęśliwym.

M.K. A co to znaczy – być szczęśliwym?

R.R. To znaczy wstać rano, spojrzeć sobie w twarz, uśmiechnąć się i powiedzieć: jest dobrze, przede mną piękny dzień. Wiele w życiu przeżyłem, i to, co w pierwszym momencie wydawało mi się porażką okazywało się być impulsem do zmiany, do szukania czegoś innego. Dzięki temu jestem ciągle „na fali”. Pamiętam taką sytuację: dyrektor w radiu, gdzie byłem spikerem doprowadził do mojego odejścia. Nie lubił mnie, niszczył na każdym kroku. Odszedłem z radia i zacząłem robić inne rzeczy, pracować w telewizji. I co się okazało. Po kilku latach nie było już w radiu spikerów, ten zawód wymarł, moi koledzy i koleżanki stracili pracę. A ja miałem już alter-

natywę i do dzisiaj wspaniale się realizuje, to daje mi poczucie spełnienia. Bardzo lubię to, co robię, to podstawa zadowolenia z życia.

M.K. A jaki jest Twój stosunek do marzeń. Czy warto ich realizację odkładać na później? Czy trzeba je realizować od razu?

R.R. Moja córka mówi: tato trzeba być optymistą i wierzyć, że marzenia się spełniają. Nie kiedyś tam, ale teraz. Myślę, że życie jest tak krótkie, że nie należy czegoś odkładać na „zaś”. Nie wiemy, czy jutro będziemy jeszcze żyli. Wierzę w przeznaczenie. Miałem już kilka sytuacji, w których mogłem zginąć. Powiniennem lecieć samolotem, który się rozbił. Zginęli wszyscy pasażerowie, ja zostałem na lotnisku. Jestem pewien, że ktoś zapisał nasz los w wielkiej księdze. Pewnie, że możemy sobie pomagać, spotykać tych, a nie innych ludzi, którzy wpływają na nas i na nasze życie. Kiedy byłem bardzo młodym człowiekiem na tzw. zakręcie spotkałem osobę, która mi bardzo pomogła. Powiedziała mi wtedy: „Ja ci pomogę, ale pamiętaj, ty kiedyś pomagaj innym”. Zapamiętałem te słowa. Powiedziała mi także, że w życiu będę wchodził po schodach, stopień po stopniu coraz wyżej. Będą jednak też i takie chwile, że będę schodził i spotykał tych samych ludzi. Te słowa zapamiętałem na zawsze. Pamiętałem i pamiętam o tym, że zawsze trzeba zachować twarz i być tzw. „porządnym człowiekiem”.

M.K. A czy masz cel w życiu?

R.R. Nie mam takiego jednego celu w życiu. Według mnie, składa się ono z wielu małych kawałków, takich klocków lego, z których budujemy konstrukcję naszego życia. Czasami nie jest ona taka, jaką sobie wymarzymy. Pokonujemy trudności, napotykamy bariery, mamy kłopoty, to jest normalne. Trzeba to przyjąć i iść do przodu.

M.K. A czy jest jakieś takie wyjątkowe wspomnienie z dzieciństwa, taka jedna wspaniała, wyjątkowa chwila, którą wspominasz? Coś, co chciałbyś przeżyć raz jeszcze?

R.R. Mając 18 lat i maturę w kieszeni zdałem do szkoły teatralnej. Byłem jednak wtedy zbyt młody, za mało dojrzały, mało znałem życie i to mi bardzo przeszkadzało... Pomyślałem ostatnio: Boże, gdybym miał te 18 lat, maturę i te doświadczenia i wiedzę o życiu co teraz, to bym zawojował większy kawałek świata. Szkoły nie skończyłem, ale kontakt z takimi profesorami jak Ryszarda Hanin, Kazimierz Rudzki czy Zbigniew Zapasiewicz dużo mi dał. Życie często nas zaskakuje. Dzięki swojej pracy otrzymałem wszystkie uprawnienia zawodowe, jestem członkiem Związku Artystów Scen Polskich i... spełniam swoje marzenia, zdobyłem pewną popularność, realizuję się zawodowo.

M.K. Czyli stare przysłowie: Gdyby młodość wiedziała, a starość mogła...?

R.R. Mam takie niespełnione marzenie... podzielę się nim z czytelnikami. Bo są takie marzenia, które wiemy, że się nie spełnią. Ja takie mam. Zawsze marzyłem o tym, żeby zaśpiewać w rewii i zejść z pięknych wysokich schodów. Kocham rewię i musical. Niestety nie umiem śpiewać.

M.K. A takie realne marzenie na dziś? Takie do spełnienia?

R.R. Chciałabym spłacić kredyt... takie przyziemne prawda?

M.K. A jakieś artystyczne, zawodowe, prywatne.

R.R. Bardzo bym chciał, żeby moja rodzina, moje dzieci, wnuki, były bardzo szczęśliwe. Chciałbym im oszczędzić kłopotów. Kiedy patrzę na mojego najmłodszego wnuka myślę o tym, że jest taki bezbronny i nieświadom tego, co go czeka. Bardzo bym pragnął szczęścia dla moich bli-

skich. Chciałbym jak najdłużej towarzyszyć im w dorastaniu, być blisko, patrzeć jak rosną, jak się rozwijają. To jest moim największym marzeniem.

M.K. A miłość? Bliska osoba?

R.R. Miałem kilka długich związków. Potem doszedłem do wniosku, że jestem szczęśliwy, kiedy jestem sam. Ale nie mówię, nigdy... Nawet teraz coś niespodziewanie zaczyna się dziać w sferze emocji. Wierzę, że to jest to. Człowiek nie powinien być sam. Nie można przekreślać swoich szans na szczęście bez względu na wiek. Trzeba się otworzyć choćby na bliskość, przyjaźń. Rodzina, dzieci, wnuki są cudowne, ale mają swoje życie, a my musimy mieć swoje.

M.K. Masz jakąś receptę na udaną jesień życia?

R.R. Myślę, że przede wszystkim trzeba być optymistą, cieszyć się z rzeczy drobnych. Ja cieszę się każdego ranka, że mogę wstać, zaparzyć sobie ulubioną kawę, że ta kawa mi smakuje. Nie można zbyt wiele oczekiwać, bierzmy z życia to, co ono nam daje, nie oczekujemy zbyt wiele, nie bądźmy roszczeniowi. Wielu ludzi gubi się w pogoni za dobrami materialnymi, przestaje zauważać potrzeby drugiego człowieka. Rodzice nie widzą potrzeb emocjonalnych swoich dzieci, swoich rodziców, innych ludzi. Tę sytuację obrazuje najlepiej taka historia, którą wyczytałem w Internecie: „Synek pyta zapracowanego tatę: Tato, ile zarabiasz na godzinę? Ojciec ze zdziwieniem odpowiada – A co to za pytanie? Synek nie odpuszcza i pyta ponownie: Ile zarabiasz na godzinę? Ojciec zniecierpliwiony mówi: 50 dolarów. A co? Mały idzie do pokoju, przynosi skarbonkę, wyjmuje 50 dolarów i mówi: Proszę, to jest 50 dolarów. Spędź ze mną tę godzinę, proszę”.

M.K. Pamiętajmy, że młodzi ludzie mogą się od nas, starszych wiele nauczyć prawda? Że te relacje międzypokoleniowe są bardzo cenne?

R.R. Tak, myślę, że przy tak szybkim tempie życia dzieci zbyt mało spędzają czasu z rodzicami i dziadkami, że to ogranicza więzi, że zubaża emocjonalnie. Zbyt mało daje także szkoła i to nie w zakresie nauki przedmiotu, ale w zakresie zasad, zachowań prawidłowych reakcji, relacji. Dzieci mówią skrótowo, byle jak, nie ma kultury słowa, to bardzo przykre. Nie rozumiemy siebie nawzajem, bo mówimy niedbale. Bardzo mnie to boli. Leciałem kiedyś samolotem i obserwowałem ludzi, którzy siedząc obok siebie zamiast rozmawiać, pisali do siebie maile. Nie mogę tego pojąć.

M.K. Reasumując, można powiedzieć, że „wiek srebrny” ma zalety?

R.R. Pięknie to nazwałaś, pytałaś o tematy tabu, moim zdaniem ich nie ma. Zmieniły się czasy. Mogę założyć żółte spodnie, sportową bluzę i czuć się w tym stroju doskonale. Nie dbam o to, co pomyślą czy powiedzą inni.

M.K. Zacierają się pewne granice, zmieniają się standardy prawda? Można być starym, mimo że jest się młodym?

R.R. Tak, dzisiaj człowiek ma tyle lat, na ile się czuje.

M.K. Czego zatem możemy życzyć naszym czytelnikom?

R.R. Żeby mieli młodą duszę bez względu na PESEL. Uwielbiam patrzeć na starszych ludzi idących za rękę, rozmawiających ze sobą. To wspaniały widok.

M.K. A w kontrapunkcie para młodych ludzi wpatrzonych w swoje telefony?

R.R. Niestety tak. Podziwiam aktywność seniorów. Wspaniale uniwersytety trzeciego wieku, różne zajęcia, to niesamowite, ile taka aktywność daje pozytywnej energii. Chciałbym, żeby ludzie młodzi mieli tyle siły i energii co ci starsi.

M.K. Czyli jak wygląda recepta na dobrą jesień życia według Ryszarda Rembiszewskiego?

R.R. Radować się, być otwartym, szczęśliwym, dobrym. Lubić ludzi i szanować i siebie i innych. Nie zamykać się

w czterech ścianach. A jak smutek doskwiera? Wziąć sobie ze schroniska kota albo psa i już jest różniej.

M.K. I tego Państwu życzymy.

Monika Kamińska

Zofia Suska

Urodziła się 11 maja 1946 roku. Jest jedną z najbardziej znanych podróżniczek w Polsce. Od blisko 50 lat intensywnie zwiedza świat. Była na wszystkich kontynentach, z wyjątkiem Antarktydy. Nie wyobraża sobie życia bez podróżowania i temu podporządkowała całą swoje życie, również prywatne.



Trzeba kochać ludzi i trzeba cieszyć się z każdego wschodu słońca

M.M.-K. Zosiu, miło mi gościć u Ciebie. Dziękuję bardzo, że zgodziłaś się na wywiad. Oczywiście wywiad jest o jesieni życia, ale ja zacznę tak przewrotnie. Zapytam cię o Twoje marzenia z dzieciństwa, z lat młodości.

Z.S. Moi wszyscy przyjaciele którzy mnie znają, mówią że zostałam poczęta w jakimś środku lokomocji. Mam po prostu niewyobrażalny imperatyw od środka, żeby oglądać świat, oglądać ludzi, zaprzyjaźnić się z nimi. Od przyjscia na świat, nie wiem ile miałam lat, ale bardzo prawdopodobne, że miałam cztery lata, bo składałam litery... Dostałam pod choinkę książkę Ireny Szczepańskiej, którą mam do dzisiaj, *Córka kapitana okrętu*. Ja tę książkę pochłaniałam, składając słowa. Czasem nie rozumiałam. Tak, tę książkę sama przeczytałam i to był taki mój przewodnik życiowy. To książka o dziewczynie,

której mama umiera przy porodzie, a ojciec z tej racji, że bardzo kochał matkę nie chce uznać dziecka, które zabrało najukochańszą istotę jego życia. Jest on kapitanem żeglugi wielkiej i wypływa w świat. Książka przedstawia całe sekwencje oglądania świata od Cejlonu po Afrykę, Papuę Nową Gwineę. Ja zakodowałam to sobie od „małego szczeniaka”. Ja wiem, że jeśli czegoś bardzo się pragnie, to się to realizuje. Nie wolno tylko ingerować w sferę uczuć, ponieważ nie można zmusić kogoś do miłości. Jeśli jest jakaś tragiczna choroba to też nie można, ale wszystkie inne rzeczy: praca, doktorat jakiś czy wyjazdy to wszystko można – jeśli się czegoś bardzo, bardzo, bardzo pragnie i ja jestem tego jawnym i widocznym przykładem. Pochodziłam z domu, w którym się nie przelewało, gdzie rodzice pracowali umysłowo, uczyli dzieci – nauczyciele. Żeby zarobić na swoją pierwszą podróż życiową do Azji Mniejszej, to myślałam okna na wysokości, pilnowałam dzieci. Zgromadziłam pieniądze. Była to podróż do Azji Mniejszej, Taszkientu, Samarkandy, Buchary takie cudne miejsca. Gdy się zapisałam, zebrałam pieniądze, zapłaciłam, to okazało się, że wyjazd zamiast we wrześniu zorganizowano w pierwszym tygodniu maja, kiedy przygotowywałam się do matury.

Trzeba było coś gwałtownie zrobić. Musiałam włożyć rękę w gips, żeby dostać zwolnienie. Pani dyrektor, świeć Panie nad jej duszą, niewyobrażalna dama o takiej osobowości, którą smutno wspominam. Gdy wróciłam z Samarkandy to ktoś mnie „podkablował”, że nie byłam chora, tylko sobie pojechałam na wycieczkę. Gdy wróciłam do szkoły, to pani dyrektor zawiesiła mnie w prawach ucznia, nie pozwoliła mi podejść do matury. Dzięki Bogu, że moja cała rodzina była nauczycielska. Mój dziadek pracował w kuratorium, miał swoich kolegów. No maturę zdałam. Później dostałam się na studia. Marzyłam, żeby udać się

w tę podróż i zorganizowałam to wbrew wszelkim przeciwnościom losu

M.M.-K. Czyli od samego początku byłaś zafascynowana podróżami?

Z.S. To zaczerpnęłam może nawet rodzinnie. Moja mama nie żyje. Mój wujek, brat mojej mamy, jest kapitanem żeglugi wielkiej. Wujek, który miał wielką słabość do siostrzenicy. Bo ja byłam najmłodsza, byłam jedynym dzieckiem. Przysyłał mi kartki z każdego portu. Więc to było jakoś tak stymulowane, ale zawsze byłam zafascynowana podróżami. Kochałam ludzi, tłum.

M.M.-K. Czy zdarzyło Ci się myśleć wówczas o sobie, jako 60-, 70-letniej kobiecie?

Z.S. 70 lat. Ja zawsze wiedziałam, że będę podróżować, i tak jest. Teraz wybieram się na Kiribati i Vanuatu. Jestem po alloplastyce biodra, po ciężkiej operacji. Jakies dwa miesiące po operacji wsiadłam do autobusu i pojechałam do Berlina, z Berlina na La Palmę i wróciłam przed Wigilią.

M.M.-K. Czyli tak sobie siebie wyobrażałaś?

Z.S. Absolutnie! Nie wyobrażam sobie innego życia. Dlatego podporządkowałam podróżom wszystko. Mój zawód, który zsynchronizowałam z pasją, sprawił, że jestem jednym z tych szczęśliwych ludzi, którzy robią to, co kochają.

M.M.-K. Skąd zatem czerpiesz energię do życia?

Z.S. Nie mam pojęcia, chyba z kosmosu. W Mali, tam jest słynny taniec masek, podczas którego tańczący nawiązują kontakty z kosmosem. Saturn jest ich przywódcą. To było rewelacyjne, po prostu rewelacyjne. To jest jeden z piękniejszych tańców na świecie, poza tangiem oczywiście, i sambą.

M.M.-K. Zosiu, a jak sobie wyobrażasz siebie za parę lat?

Z.S. Podejrzewam, że będę podróżowała. Trzeba się spieszyć. Mam do zobaczenia Antarktydę. Może sprzedam jakiś obraz lub coś innego, by tam pojechać. Jest to jedyna rzecz na świecie, której nie dotknęłam. Byłam na Spitsbergenie, na Alasce. Nie znam tylko Antarktydy. Z pewnością tam wyląduję jeszcze. Później zacznę zwiedzać świat od początku. Nie wyobrażam sobie, żebym przestała podróżować, bo jeśli przestanę jeździć, to przestanę oddychać i przestanę żyć.

M.M.-K. Czyli życie i podróżowanie są ze sobą bardzo powiązane?

Z.S. Bardzo, nawet nie wyobrażam sobie żeby ktoś mi to odebrał. Byłam w stanie wypożyczyć samochód na trzy miesiące. Mieszkałam kątem u znajomych, bo wynajęłam komuś mieszkanie, sprzedałam futro, by kupić bilet. Jestem w stanie wszystko podporządkować podróżom. No i całe życie ułożyło się w taki sposób. Bałam się posiadania dzieci. Gdy miałam psa, Fridę, to dużym problemem dla mnie było znalezienie dla niej opieki na czas mojego wyjazdu. Dlatego teraz nie mam żadnego zwierzątka, ponieważ nie chcę mu sprawiać przykrości. Mam do zrobienia jeszcze parę rzeczy na świecie i tak jak powiedziałam, całe moje życie było modelowane pod tę pasję.

M.M.-K. Słuchając Ciebie Zosiu, odnoszę wrażenie, że właśnie z tego czerpiesz siłę do życia.

Z.S. Bez wyjazdów, bez tej adrenaliny nie ma życia. Skacze na bungie, uczestniczyłam w raftingu po Zambezi. To było niesamowite przeżycie. Wiry 35 m i 75 m. Wypadłam z pontonu. Gdy kogoś wir wciągnie, to jest się od trzech do pięciu minut pod wodą. Każdy uczestnik raftingu podpisuje oświadczenie, że nie będzie miał pretensji, jeśli skończą poszukiwanie ciała po 12 godzinach, ponieważ w rzece pływają krokodyle. Bardzo boję się wody, ale uważam, że trzeba przełamać wszystkie lęki. Nie będę siedziała na brzegu. Nie ma mowy. Nie przestraszyło mnie to i uczest-

niczyłam w najniebezpieczniejszym raftingu po Zambezi. Przeżyłam też rafting na Rotorua w Nowej Zelandii. Tam jest z kolei najwyższy w rankingu próg wynoszący 9 m w pionie.

M.M.-K. Myślę sobie, że nie wszyscy podchodzą do życia, mówię tu głównie o osobach starszych, z takim entuzjazmem jak Ty Zosiu. Co byś powiedziała tym starszym osobom, żeby je zachęcić do realizowania swoich pasji?

Z.S. Przede wszystkim muszą kochać bliźnich. Muszą kochać ludzi, szum, tłum, radość. Muszą się uśmiechać i muszą, tak jak powiedziałam, być niesłuchanie tolerancyjnymi. Powinni się nauczyć dystansu w stosunku do własnej osoby oraz wielkiej tolerancji do otaczającego świata. Dla mnie to jest po prostu podstawowa sprawa – trzeba kochać ludzi i trzeba cieszyć się z każdego wschodu słońca.

M.M.-K. Cieszyć się z każdego dnia, z drobnych rzeczy. Myślę, że to jest taka filozofia, której często brakuje osobom starszym.

Z.S. Gdy usłyszałam, że jakaś staruszka 65-letnia wpadła pod samochód na przejściu dla pieszych, to zastanowiłam się, co oni mówią. Staruszka 65-letnia czy 70-letnia! To ja skacze na bungie w przeróżnych miejscach na świecie, ubieram się jak w papuzie pióra. 25 lat temu wraz z moimi kolegami założyłam Stowarzyszenie Globtroter skupiające dziennikarzy podróżników. Ostatnio mieliśmy wspólną Wigilię dla 300 osób. Były tam również moje koleżanki. One takie smutne, na co ja pytam, Jezuu, co się stało? Ja weszłam w piórach. Wszystkie robiły ze mną zdjęcia. Może to jest śmieszne, ale ja cenię ludzi, którzy mają zbliżony PESEL do mojego. Ja nie przejmuję się opiniami czy zdaniem innych, czy komuś się to podoba, czy nie. Nie denerwują mnie uwagi innych. Ja się świetnie w tym czuję, tak jak dobrze czuje się w moim mieszkaniu, które jest radosne, kolorowe. Jest w nim pełno bibelotów,

drobiazgów. Każdy z nich jest z innej części świata, z innego miejsca.

M.M.-K. Czyli dajesz sobie prawo nie tylko do cieszenia się z wszystkich, nawet prostych, rzeczy, ale też do bycia sobą?

Z.S. Absolutnie! Nigdy nie narzekam, że coś mnie boli. Nie znoszę opowieści o wnuczkach czy chorobach. Kiedyś zastanawiałam się, dlaczego mam tak wielu przyjaciół? Skąd to się bierze? W tej chwili moja koleżanka, po 35 latach, zaprosiła mnie w rejs. Ja jestem tylko koleżanką spotkaną tak po prostu. Ja nie narzekam. Jestem zapraszana na wszystkie wyjazdy. Dzwonią do mnie, a gdy odmawiam, to słyszę, że jeśli ja nie jadę, to oni też nie. Gdy organizuje wyprawy to dobieram ludzi. Nie chcę brać kogoś, kto mógłby zatruć wszystkim humor. Rozstałam się z partnerem po 19 latach związku – nie wytrzymał tempa. Przestał mnie kochać. Pożegnałam go więc natychmiast, jednym zdaniem. Nie rozpamiętuję sytuacji. Stało się. Bóg tak chciał.

M.M.-K. Ale w przypadku społeczeństwa polskiego, a szczególnie w przypadku osób starszych, mamy dość często do czynienia z takim narzekaniem, uskarżaniem się.

Z.S. Niech zmieniają towarzystwo. Ja z takimi ludźmi nie utrzymuję kontaktu. Po prostu.

M.M.-K. Pewnie nie wszyscy mają taką świadomość. Niejedna osoba mogłaby Ci pozazdrościć takiego podejścia do życia.

Z.S. Ten mój dom jest bardzo często odwiedzany. Odbywają się tutaj urodziny, bankiety – spontaniczne spotkania. Jeśli ktoś zaczyna w taki sposób mówić, narzekać, to przechodzimy do rozmów o seksie. A ja kontynuuję później ten temat.

M.M.-K. À propos seksu, to jest przecież często temat tabu.

Z.S. Dlaczego?

M.M.-K. Tak wynika z różnych badań.

Z.S. Nigdy w życiu nie uważałam i nie uważam tego tematu za tabu. Wiem, że jest to jeden z fragmentów, który składa się na całą osobowość człowieka. Oczywiście jedni mają większe potrzeby, a inni mniejsze. Uważam, że o tym trzeba tak samo rozmawiać, jak o tabletkę połkniętej przed południem.

M.M.-K. Ze swoim podejściem, możesz być Zosiu przykładem dla wielu innych osób, które nie chcą rozmawiać, albo nawet nie dają sobie prawa do takiej bliskości, uważając niekiedy wręcz, że to jest nieprzyzwoite.

Z.S. To jest smutne. W pewnych sferach jesteście po prostu zapyziałym społeczeństwem. Po operacji biodra przechodziłam rehabilitację w szpitalu w Tuszynie. Ćwiczyłam razem z innymi na wielkiej sali. Siadałam przy fortepianie. Grałam. Wszyscy bardzo mnie tam lubili. Gdy zaczynali narzekać, to ja mówię: proszę państwa teraz śpiewamy „Rozszumiały się wierzby płaczące”. To był hit. Wszyscy śpiewali. Rozmawialiśmy o seksie: kto ostatni raz, jak było, komu było dobrze. I wiesz, że wszyscy się zwieriali.

M.M.-K. Co mówili? Możesz powiedzieć?

Z.S. Żalili się na przykład, że stosunek był nieudany. Przywieziono takiego pana na wózku po operacji, wielki facet, nawet nogą nie ruszał. I on zapytał, czy wie pani dlaczego faceci w tym wieku zmieniają małżonki na młodsze? Właśnie po to, żeby stały przy łóżku męża. Ludzie płakali ze śmiechu. Mówili, że te kontakty seksualne najczęściej się pojawiają podczas wyjazdu do sanatorium. Jak dotąd nigdy nie byłam. Chyba szkoda! (uśmiech)

Z powieści zaprzyjaźnionych osób wiem, że w sanatorium nawiązuję się bardzo bliskie sympatie. Podejrzewam, że dzieje się czasami tak, jak na wyjazdach integracyjnych.

Ludzie poznają się, zaprzyjaźniają, a czasami pewnie i zakochują. I z tego, co miałam możliwość usłyszeć, to pojawiają się także kontakty seksualne.

M.M.-K. A wracając do tych ożywionych rozmów w Tuszynie... Czyli osoby, z którymi rozmawiałaś chętnie mówiły o seksie?

Z.S. Bardzo chętnie. Ja mam umiejętność nawiązywania kontaktu. Nie ma dla mnie takiego interlokutora, którego ja bym nie zachęciła do zwierzeń, nawet tych intymnych.

M.M.-K. Tak, trzeba mieć dar, by przekonać kogoś do opowiadania otwarcie o doznaniach intymnych (uśmiech).

Z.S. Tak, o kochankach, o partnerach życiowych i tak dalej. Ja generalnie mam wyjątkowe szczęście do wchodzenia w rolę powiernika.

M.M.-K. Czy Twoim zdaniem Zosiu osoby starsze są szczęśliwe w swoich związkach?

Z.S. Myślę, że tak. Jeśli oczywiście mają możliwość robić to, na co mają ochotę. Nie zawsze jednak tak jest. Często ludzie starsi koncentrują się głównie na swoich obowiązkach, zapominając o przyjemnościach. Mam wrażenie, że pewnym problemem jest to, że osoby starsze nie potrafią chodzić do kina, na koncert, do filharmonii, do baru. Nie trzeba przecież mieć milionów żeby pójść na wysoki stółek i napić się kawy. Nie korzystają zatem z uroków życia.

M.M.-K. Ale trzeba mieć inne nastawienie.

Z.S. Dokładnie

M.M.-K. Zdarza się, że osoby starsze nawet nie chcą rozmawiać i dawać sobie prawa do tego, żeby z tego życia korzystać w pełni. Dlatego tym bardziej godna podziwu jest taka postawa, jak Twoja i osób, które zaprosiłyśmy do książki, które pokazują, że można inaczej patrzeć na wiele ważnych sfer życia, w tym miłość, intymność, przyjaźń itp.

Z.S. Gdy miałam 60 lat spotkałam mężczyznę. On był młodszy ode mnie o 20 lat. Dawno nie przeżyłam czegoś tak rewelacyjnego w sferze seksu.

M.M.-K. Czyli miał 40. A zatem wiek nie ma znaczenia?

Z.S. Dla mnie nie ma.

M.M.-K. W takim razie, co sądzisz o miłości po sześćdziestce?

Z.S. Ja myślę, że może być bardzo atrakcyjna. Może być o wiele bardziej udana aniżeli wszystkie wcześniejsze romanse. W okresie szkoły czy studiów to są to chwilowe fascynacje. Wśród moich zaprzyjaźnionych osób jest niewiele par, których związek rozpoczął się na studiach i dochował się do dzisiejszego dnia. Ale przecież można spotkać 60-latków zafascynowanych sobą przez długie lata i to jest budujące. Czasem zdarza się, że ludzie się rozchodzą, poznają kogoś, zakochują, tworzą nowe związki. Wydaje mi się, że relacje w tym wieku mają odmienny, niż w okresie młodzieńczym, charakter. To jest też zupełnie inna miłość.

M.M.-K. Dlatego czasami mówi się, że miłość dojrzała jest miłością głęboką, pełną.

Z.S. I świadomą. Przykładem jest moja przyjaciółka mieszkająca w Indiach. Anka zadzwoniła do mnie mówi: „Zośka przyślę ci zdjęcie. Zobacz, tak się zakochałem, że nie mogę spać, piszę piosenki”. I ja w to wierzę. Ona po prostu nie chodzi stopami po ziemi, ale fruwa. Ma 58 lat, jest po rozwodzie i spotkała takiego mężczyznę z dreadami, i oszalała. On na jej widok mdleje i ona też.

M.M.-K. Miło słyszeć takie historie. Nie każdemu jest dane przeżyć coś takiego. A czym jest dla Ciebie, Zosiu, miłość?

Z.S. Dla mnie jest to spełnienie marzenia. Czym jest dla mnie miłość? Nieosiągalną zjawiskową sytuacją. To jest

seks. To jest pożądanie. To jest przyjaźń i wzajemna akceptacja, wspólne pasje. Dla innych to będzie po prostu lęk przed samotnością. W swoim życiu miałam różne doświadczenia związane z miłością, mniej lub bardziej radosne. Ale nawet wtedy, kiedy były te trudniejsze momenty, kiedy coś się kończyło, to nie wrywałam włosów z głowy, nie miałam myśli samobójczych. Zmieniałam fryzurę, kolor włosów. Ubierałam coś dla poprawy samopoczucia i wyjeżdżałam na jakiś czas, żeby zmienić miejsce. Bardzo mi to pomagało. Zawsze miałam świadomość, że nie na wszystko i na wszystkich mam wpływ, ale z pewnością mam wpływ na swoje życie, że to ode mnie zależy, jak sobie poradzę z tymi trudnymi chwilami.

M.M.-K. Cenne to, co mówisz Zosiu, bo to dowód na duże poczucie podmiotowości. Nie wszyscy jednak mają taką siłę woli, charakter, że mogą sobie w taki sposób poradzić z życiowymi trudnościami, tymi dotyczącymi uczuć czy relacji. Wydaje się, że osobom starszym też często tego brakuje. Badania społeczne pokazują, że mamy bardzo niski poziom podmiotowości, czyli wpływu na swoje życie.

Z.S. Ja byłam zawsze bardzo silna psychicznie. Właściwie cała moja rodzina zawsze mówiła, że sobie poradzę. I ja radzę sobie.

M.M.-K. Ważne jest uświadamianie starszym ludziom, że można żyć inaczej. Ludzie często nie zdają sobie sprawy, że można podejść do pewnych spraw w inny sposób niż zwykli to robić od zawsze.

Z.S. Ale ja myślę, że nie tylko starsi ludzie są w takiej sytuacji. Jest bardzo dużo młodych, którzy też nie umieją sobie poradzić z pewnymi sytuacjami, którzy nie umieją się przyznać do pewnych spraw. I zamiast szukać rozwiązań, koncentrują się na problemach, narzekają, uskarżają się. Dla przykładu... organizuję różne wyjazdy, często również

z młodymi ludźmi. Niestety, niejednokrotnie to starsze osoby, takie w moim wieku, są bardziej wytrzymałe i aktywne. Pamiętam, że podczas jednej z wypraw, bardzo długiej i męczącej, gdy dotarliśmy do schroniska, to ja brałam prysznic w jakimś strumyku, a ci młodzi opadali z sił. Uśmiechnęłam się mówiąc, ludzie, to co wy będziecie robić w moim wieku? Do trumny?

M.M.-K. Jakie, Twoim zdaniem Zosiu, są zalety życia po 60-tce?

Z.S. Dla mnie podstawową zaletą jest znacznie więcej czasu wolnego z racji zakończenia życia zawodowego. Jak jednak ktoś idzie na emeryturę i zaszywa się w domu, to może to być swojego rodzaju nieszczęście, bo nagle grunt spod nóg ucieka. Czasami źle się to kończy. Trzeba sobie szybko znaleźć jakieś zajęcie, żeby nie mieć przerwy w tak zwanym ruchu i chęci życia. To jest podstawowa sprawa.

M.M.-K. Czyli czas wolny może być zaletą?

Z.S. Czas jest oczywiście wielką zaletą, ale pod warunkiem, że umiesz zagospodarować go, że potrafisz znaleźć jakąś niszę, w której będziesz się dobrze czuć. Obojętnie, czy to będzie jazda na rowerze, czy oglądanie na przykład czyżyków. Dla mnie praca z ludźmi, zagospodarowanie tego czasu na wolontariacie, nie mówię o umierających, ale na przykład praca z dziećmi lub ze zwierzętami, to dobry sposób na życie.

M.M.-K. Jesień życia – tak mówi się o życiu po sześćdziesiątce. Dla Ciebie 60+ to jesień życia, czy może wiosna możliwości?

Z.S. Dla mnie wiosna możliwości. Jesieni życia, jeśli Najjaśniejsza Paniienka pozwoli i mój organizm poradzi sobie z PESELEM, to ja się spodziewam około 90-tki i więcej. Byłam na przyjęcie u mojej 60-letniej przyjaciółki. Wśród gości była jedna dama, dziennikarka radiowa i telewizyjna. Ona ma w tej chwili 89 lat. Weszła na ten parkiet

w džinsach ècru, sylwetka piętnastolatki, fryzura, dobry makijaż. Jak ona tańczyła kankana na parkiecie, to czterdziestolatki patrzyły z niedowierzaniem.

M.M.-K. Czyli nie ma rzeczy niemożliwych, nawet w takim wieku. Wszystko zależy od psychiki. To pokazuje nam, jaką siłę daje nam wiara w swoje możliwości. Zosiu, tak na koniec... Często mówi się, że życie to podróż. Co Ty, jako podróżniczka, sugerowałabyś wziąć w podróż życiową, żeby ją miło i przyjemnie przeżyć?

Z.S. Przede wszystkim dobre samopoczucie, poczucie humoru, dystans do własnej osoby. Nie trzeba lecieć na Karaiby, można być w Koluźkach lub gdziekolwiek indziej, gdzie można się świetnie czuć. Trzeba mieć też niesłychaną tolerancję dla otoczenia i wszystkiego co się po drodze wydarzy. Czyli przede wszystkim mieć dobry nastrój, kochać ludzi i uśmiechać się.

M.M.-K. Zosiu, jaki jest, Twoim zdaniem, klucz do szczęśliwej starości?

Z.S. Towarzystwo życzliwych ludzi wokół siebie. Walczymy z samotnością. Nie wolno siedzieć i nie wolno czekać na śmierć. Trzeba się otaczać ludźmi. Ja kocham ludzi.

M.M.-K. Gdybyś stanęła przed osobami, które wchodziły w okres późnej dorosłości, czyli taki właśnie wiek senioralny, to co chciałabyś im powiedzieć?

Z.S. Wzięłabym ich na terapię i zakazałabym im mówić jedynie o wnuczętach. Zachęciłabym ich do takich radosnych konwersacji typu seks, wyjazdy, atrakcyjność, chodzenie na jogę, chodzenie na fitness i przestrzegła, by broń Panie Boże nie zakładali jedynie ciepłych pantofli, kożucha czy swetra i oglądali seriale. Nie wolno!

M.M.-K. Czyli powiedziałałabyś im, że mają być aktywni i korzystać z życia?

Z.S. Naturalnie! Dodając do tego, że warto to robić jak najszybciej, ponieważ nie wiadomo jak dużo czasu nam

zostało. Trzeba się po prostu spieszyć. Dlatego ja chcę zobaczyć Antarktydę.

M.M.-K. Tego Ci życzę Zosiu. I serdecznie dziękuje za rozmowę.

Monika Mularska-Kucharek

Teresa Lipowska

Urodziła się 14 lipca 1937 roku w Warszawie. Ukończyła średnią szkołę muzyczną w klasie fortepianu w Łodzi (1955). W 1957 roku ukończyła Wydział Aktorski PWSFTviT w Łodzi. W latach 1957–1985 występowała w warszawskim Teatrze Ludowym (od 1975 r. Nowym). W latach 1985–1992 była aktorką Teatru Syrena w Warszawie. Obecnie, na emeryturze, nadal występuje w tym teatrze. Wiele lat była związana z kabaretem „Dudek”. Występuje w serialu *M jak miłość* w roli Barbary Mostowiak. Jest jedną z bohaterek książki Marzanny Graff *Siła codzienności*. Wykłada w Akademii Dobrych Obyczajów, której założycielem i głównym wykładowcą był znany aktor Janusz Zakrzewski. Kadre akademicką tworzą m.in.: Marzanna Graff, Leszek Miodek, Ewa Dałkowska, Eugenia Herman. W 2007 roku aktorka obchodziła jubileusz półwiecza pracy zawodowej na scenie. Jubileusz odbył się w Teatrze Kwadrat w Warszawie. W 2010 roku została wyróżniona przez Zespół Artystyczny Teatru Polskiego Radia nagrodą „Wielki Splendor”.



Na miłość nigdy nie jest za późno

Jesteśmy w cichym, klimatycznym mieszkaniu Pani Teresy. Kwiaty w wazonie, pamiątki rodzinne na ścianach, przytulny kącik do rozmowy, owocowa herbatka i... my.

M.K. Pani Teresa Lipowska, znana, lubiana aktorka. Osoba o wyjątkowej, nietuzinkowej mentalności i ciekawym sposobie na życie. Czy tak by Pani siebie nazwała?

T.L. Czy ciekawy sposób na życie? Trudno powiedzieć. Myślę, że każdy ma swój sposób na życie. To bierze się z wychowania, z pewnych własnych doświadczeń, potknięć, niewłaściwych działań, decyzji, które także są nauką. Trudno powiedzieć, jaki mam sposób na życie. Jestem przede wszystkim optymistką. Od najmłodszych lat. Mimo dramatycznych przeżyć, mimo trudniejszych chwil, które nie omijają nikogo, byłam zawsze pogodna. Moje życie układało się pomyślnie. Miałam zawsze etatową pracę w teatrze, nie musiałam się martwić o byt. Oprócz teatru miałam bardzo dużo innych aktywności, radio, estrada, telewizja, dubbingi, kabaret, wydeptałam chyba wszyst-

kie ścieżki aktorskie – zaangażowanie na 100%. Całe życie byłam aktywna. Nie leżałam nigdy na plaży. Choć Kocham słońce i przyrodę, to zawsze spędzałam wolny czas aktywnie. Jeździliśmy z mężem nad jeziora augustowskie, jeździłam i nadal jeżdżę rowerem, pływam. Lubię naładować akumulatory w SPA lub w uzdrowisku. Zabiegi siarkowe, borowinowe, zdrojowa woda i ruch pozwalają mi zachować dobrą kondycję psychofizyczną. Staram się dbać o zdrowie, bo to gwarantuje mi stałą aktywność, a bez niej nie umiałabym żyć. Zatem ćwiczę, bo najważniejsze jest zdrowie, pomyśl na to, co się chce robić i przebywanie z ludźmi.

M.K. Ważna jest także samodyscyplina, nawet jeśli się nie chce, trzeba wyjść, trzeba się zmotywować, przełamać?

T.L. Tak, choć w pewnym wieku nie jest to łatwe. Zdarza się często, że po kilku godzinach na planie wracam do domu i nie mam na nic siły. A tu np. pewnego dnia jestem zaproszona przez reżysera Janusza Majewskiego na projekcję jego pierwszego filmu przygotowanego, odnowionego przez Filmołokę Narodową. To był *Sublokator* z Jankiem Machulskim. Projekcja odbywała się w kinie „Kultura”. Otrzymałam zaproszenie, ponieważ grałam w tym filmie. Grały też Ludwiżanka, Zawadzka, Kasia Łaniewska i inne koleżanki. Okazało się, że tylko Kasia Łaniewska, Magda Zawadzka i ja ostałyśmy się na tym świecie. Reszta aktorów niestety już nie żyje. I choć w pierwszej chwili, kiedy wróciłam do domu taka skonana, pomyślałam, nie pójdę, co tam, przecież impreza beze mnie się odbędzie. Ale zmobilizowałam się i byłam z tego bardzo zadowolona. Spotkałam fantastycznych ludzi, obejrzałam ten odnowiony film. Pomyślałam wtedy, że kiedyś żyło się inaczej, wolniej. Dzisiaj świat tak pędzi do przodu. A dzięki temu, że są stare filmy widać jakie zaszły w świecie zmiany. Byłam bardzo zadowolona, że poszłam. To nie znaczy, że zawsze mi się chce... o nie (śmiej), ale właśnie to trzeba przełamać.

M.K. Czy to oznacza, że trzeba przełamywać własne bariery? Pokonywać opór organizmu? Czy zgadza się Pani ze stwierdzeniem, że granice stawiamy sobie sami? Że jeśli ich nie będzie, możemy zrobić wiele więcej?

T.L. Tak jest, oczywiście zdarza się, że z wiekiem pojawiają się także bariery fizyczne, zdrowotne. Kiedyś uwielbiałam wycieczki objazdowe, ale wiadomo, że trzeba nosić ze sobą bagaż i przenosić się z miejsca na miejsce. Czasami wędrujesz z plecakiem, a towarzysze mają po dwadzieścia, czterdzieści lat i dużo więcej siły. Ostatnia moja taka podróż była wyprawą do Ziemi Świętej i wtedy stwierdziłam, że już nie nadaję się na takie imprezy. Przeciętna wieku była ok. 40 lat. Źle się czułam widząc, że grupa zasuwa pod jakąś górkę, a ja nie daję rady, muszę odpoczywać i opóźniam marsz. Teraz pojechałabym na jakąś wycieczkę stacjonarną i wyruszyła na wycieczki fakultatywne. Noce spędzałabym w jednym miejscu. Trzeba do takich spraw podchodzić racjonalnie i mierzyć zamiary na siły.

M.K. Czy uważa Pani, że w osobach starszych drzemie potencjał, że mogą dać siebie i swoje doświadczenie innym. Świadczy o tym choćby wolontariat 60+.

T.L. Tak, to wspaniałe, że można wykorzystać swój czas i energię dla innych. Można czytać dzieciom, pomagać w hospicjach, wspierać chorych w szpitalach. To sprawia, że czujemy się potrzebni, wartościowi. Pamiętam, że po śmierci męża siedziałam tutaj, w tym fotelu, i rozpaczalam. Myślałam o tym, jak będę teraz żyć? Popatrzyłam na swoją zapuchniętą od płaczu twarz i pomyślałam: albo już zostanę w tym fotelu na zawsze, albo od jutra zacznę normalnie funkcjonować. I tak się stało. Robiłam rzeczy z pozoru błahie i niepotrzebne. Wychodziłam gdzie się da, jeździłam w odległe zakątki Polski na spotkania, byle wypełnić puste dni.

M.K. Czy uważa Pani, że nie ma tematów tabu w wieku srebrnym?

T.L. Oczywiście, że nie ma. Ludzie starsi tak samo mogą kochać, przyjaźnić się, radować, być aktywnymi.

M.K. Czy jak wspomina Pani siebie z dzieciństwa, to przypomina sobie Pani, jak wtedy myślała, wyobrażała sobie osoby starsze? Pamiętam, że kiedyś wpadłam do domu krzycząc: „Mamo zaczęciał mnie taki starszy pan w tramwaju, no taki ok. trzydziestki...” wtedy był to dla mnie, nastolatki, wiek zaawansowany. Teraz wygląda to zupełnie inaczej. Ludzie długo zachowują się i wyglądają młodo, prawda?

T.L. Tak, oczywiście. Gdy byłam uczennicą, to dla mnie trzydziestokilkuletnia nauczycielka, to była już „ta starsza”: Dwudziestoparoletnie były „te młode”. Akurat tak się złożyło, że chodziłam do szkoły w Łodzi na Narutowicza 58. Było to zaraz po wojnie i młode pokolenie nauczycielek jeszcze się nie wykształciło, zatem było sporo starszych, tzw. przedwojennych. Były nawet panie po sześćdziesiątce. Pamiętam taką moją panią od języka francuskiego, panią Wysznaćką, siwusięńka, z koczkiem, ubrana na czarno. Moja wychowawczyni, Helena Kostenecka była także zupełnie siwa. Trudno teraz powiedzieć, bo ocena dzieci była inna, może miała 55, może więcej lat? Nie umiem powiedzieć. Młodych nauczycielek w zasadzie nie było, mówiliśmy o nich – starsze panie. Nigdy zaś, jako osoba młoda, nie myślałam o tym, co będzie, kiedy będę starsza. Nie zastanawiałam się nad tym, co będę robiła, jak wyglądała, jak się będę zachowywała. Życie płynęło, miało swój pęd, swoją szybkość, ale dopiero teraz, mając lat osiemdziesiąt, wiem, że jestem osobą starszą i że tych lat mam przed sobą niedużo. Dopiero teraz myślę o starości.

M.K. A kiedy pomyślała Pani o tym po raz pierwszy?

T.L. Niedawno. Właściwie dopiero wtedy, kiedy poczułam, że nie jestem już taka silna i sprawna jak kiedyś. Dopóki nie miałam poważniejszych dolegliwości zdrowotnych nie myślałam o upływie lat. Byłam cały czas, i nadal je-

stem, aktywna zawodowo. Trudno mi i teraz znaleźć jeden wolny od pracy dzień. Gram w serialu, mam spotkania, wyjeżdżam, ciężko się ze mną umówić. Tak mniej więcej od pięciu lat, kiedy zaczęły mnie nękać choroby kręgosłupa i stawów, od kiedy nie mogłam szybko się poruszać czy pływać, to wtedy pomyślałam o barierach i ograniczeniach. Muszę myśleć o tym, żeby się np. wyśpać, a kiedyś nie miało to dla mnie znaczenia. Lekarze mówią, że nie ma niektórych „części zamiennych” i dlatego muszę o siebie bardziej dbać. Nie poddaję się, ale muszę rozsądnie „gospodarować swoim zdrowiem”, siłami, możliwościami, żeby na miarę moich lat robić to, co lubię.

M.K. A co pani myśli o dbaniu o siebie? Czy można o tym zapominać, kiedy się jest osobą starszą?

T.L. To zależy od psychiki. Gdy byłam młoda nie przywiązywałam wagi do wyglądu. Nie starałam się być zbyt elegancka czy starannie umalowana. Byłam zdrowa, młoda, poczesalam włosy i już. Nigdy nie przywiązywałam wielkiej wagi do mody, nie podążałam za najnowszymi trendami. Oczywiście z racji wykonywanego zawodu nie mogę być całkiem *démodé*. Występuję publicznie, prowadzę różne imprezy i muszę dobrze się prezentować. Jednak bardziej niż do mody przywiązuję wagę do wygody. Muszę się dobrze czuć w tym, w czym wychodzę na scenę. Trzeba mieć obiektywną i zdrową samoocenę, unikać przesady, nie stać się śmiesznym. Patrząc na moje koleżanki, które przekraczają tę cienką granicę nawet przez moment mam ochotę kupić sobie coś odważniejszego, ale po chwili stwierdzam, że jednak pozostanę przy swojej klasyce. Pamiętam jednak moją babcię, kobietę ok. 60-tni, która nosiła brązowe, czarne lub szare spódnice do połowy kolana, szare sukienki i także sweterki. Włosy miała siwe, spięte w kok. Moja mama też nie przywiązywała większej wagi do mody, choć włosy już miała tlenione i czasem założyła jakąś drobną biżuterię. Mama

jednak nie bywała na spotkaniach czy przyjęciach. Była skromną osobą wychowująca trójkę dzieci. Ja jednak jestem osobą rozpoznawalną. 17 lat gram w serialu *M jak miłość* i nie ma na to rady... ludzie mnie znają, oglądają i – oceniają. To zobowiązuje. Jest jednak coś, do czego jestem przyzwyczajona od pierwszego mojego wejścia na scenę – to są tzw. kreski na oczach. Maluję je zawsze, nawet gdy wychodzę tylko do sklepu. Maluję te kreski od 60 lat.

M.K. Tak, pamiętam, że moja babcia Irena też mówiła, że nawet jak idziesz wyrzucić śmieci musisz porządnie wyglądać.

T.L. Tak jest, każda kobieta powinna o siebie dbać, niezależnie od tego kim jest i ile ma lat. Jestem także zdania, że matka powinna się podobać własnym dzieciom. To ważne, aby dawać im dobry przykład. Dzieci także oceniają mamę, która powinna i w domu, i poza nim wyglądać ładnie i schludnie. To samo dotyczy babć. Wnuki chcą być dumne, że ich babcie są śliczne i ładnie wyglądają. Tym bardziej że dzisiejsze babcie są młode. Jestem pełna szacunku dla kobiet, z którymi spotykam się choćby na zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku. Są wspaniałe, aktywne, zadbane, radosne i pełne energii. Chcą się uczyć, zadbać o siebie.

M.K. To ważne, żeby w tym pędzie, wszechogarniającej tandencie i bylejakości zachować to, co cenne i wartościowe, prawda? Ale to w zasadzie wynosi się z domu?

T.L. Absolutnie się zgadzam. Dom jest bardzo ważny, i jeśli rodzice nie mają czasu, to muszą się tym zająć dziadkowie.

M.K. A teraz chciałam zapytać o Pani najpiękniejsze wspomnienie z młodości, dzieciństwa? Takie, że serce się raduje na samą myśl.

T.L. Nie mam takiego jednego wspomnienia, mam ich wiele. Ale najpiękniejsze wspomnienia związane są ze świętami. Były one długo wyczekiwane i starannie przygoto-

wywane. Wychowana byłam w domu bardzo tradycyjnym, robiliśmy zabawki z papierków, piekliśmy ciasteczka. Wszystko było umyte, wyprane, wykrochmalone. Wszystko w domu pachniało. Nie było lodówek, więc nosiliśmy wiktuały do piwnicy, do schowka. Ojciec zrobił tam półeczki, na których stały przetwory. Potem, kiedy sama byłam gospodynią, starałam się, aby moje święta były także magiczne. Do tej pory moja dorosła już siostrzenica mówi, że takie święta jak u mnie to już się nie zdarzają. Mamy piękną choinkę, śpiewaliśmy i śpiewamy kolędy, jest rodzinnie i ciepło. Kiedyś nie dostawało się tylu prezentów co teraz. Dzieci dostawały od rodziców drobiazgi, szalik robiony na drutach, piórniki czy książkę. Rarytasem były pomarańcze czy zdobyczne batoniki. Nie chodziło o prezenty. Ważne było, że byliśmy razem, całą rodziną. Dzisiaj niestety jest inaczej. Piękne były także święta wielkanocne. Malowaliśmy jajka, szliśmy razem ze święconką. To było zawsze bardzo uroczyste i słoneczne święto.

M.K. A teraz porozmawiajmy o przyjaźni. Czy ma pani takie przyjaciółki od serca? Czy są to przyjaźnie z lat szkolnych, czy może ze studiów?

T.L. Przyjaźń jest dla mnie wyrazem bardzo trudnym. Przyjaźń to jest miłość bez seksu. Mam bardzo bliskie koleżanki, znajome. Ale może znajdę ze dwie osoby, do których mam pełne zaufanie i mogę nazwać przyjaciółmi. Wiem, że mogę na nich liczyć i że mogę powiedzieć wszystko. Mówi pani o przyjaźniach z lat szkolnych... nie znoszę, gdy ktoś mówi „moja psiapsiółka”. Bardzo źle mi się to kojarzy, to jest moim zdaniem obraźliwe, „spisałę”. Mam wiele życzliwych osób, w tym 90-letnią panią. Była u nas w teatrze garderobiana. Dzisiaj jest chyba jedyną osobą, do której mogę zawsze przyjść, a ona zawsze mnie wysłucha, pocieszy, przygarnie. Jest mi w 100% życzliwa i mi nie zazdrości. Mam wiele życzliwych mi osób, które w momencie, kiedy jestem, dzięki mojej pracy, popularności, wyróżniana, stają

się mniej miłe i wyraźnie zazdroszczą. To nie są przyjaciele, to są znajomi. Mam wiele koleżanek z lat szkolnych, właśnie z XII LO w Łodzi. Spotykamy się regularnie co roku, w okolicach matury. Zostało nas kilkanaście. Spotykamy się tak, jakbyśmy przed chwilą wstały z ławki. Rozmawiamy o dzieciach, wnukach, radościach. To są cudowne, sentymentalne spotkania. Mam wielu ludzi wokół siebie. Jestem bardzo otwarta i czasem nazbyt szczera, co niektórym nie bardzo się podoba. Ale wolę być sobą niż człowiekiem fałszywym. Jedni to przyjmują spokojnie, inni się obrażają.

M.K. Czy to oznacza, że lubi się pani otaczać ludźmi, w których towarzystwie czuje się pani dobrze i bezpiecznie?

T.L. Tak, jeśli z kimś się niezbyt dogaduje, staram się tę osobę omijać. Mam raczej dobre relacje z ludźmi, ale niektórzy są zwyczajnie „trudni” do polubienia.

M.K. Czy uważa pani, że w tzw. „pewnym wieku” czegoś nie wypada, że są tematy zakazane, tematy tabu?

T.L. Nie wypada nosić mini, nie wypada mieć wielkiego dekoltu. Nie wypada się źle zachowywać, być wulgarnym, aroganckim. Unikam takich ludzi. Staram się bywać tam, gdzie przestrzegane są bliskie mi normy i zasady. Wiek nie gra tu zasadniczej roli. Wypada mieć ufarbowane włosy, wypada być zadbanym, wypada być delikatnie umalowaną, wypada iść na spotkanie, napić się wina czy nalewki. Nie wypada się upić, ale to dotyczy wszystkich, bez względu na wiek. Nie mam tematów tabu.

M.K. Wypada kochać?

T.L. Jak najbardziej! Na miłość nigdy nie jest za późno.

M.K. A co pani myśli o seksie osób dojrzałych?

T.L. To wszystko zależy od człowieka. Jeśli masz ochotę na seks i znajdziesz odpowiedniego człowieka? Czemu nie? Nie trzeba się tym oczywiście chwalić publicznie, ale nie widzę w tym nic złego. 10 lat temu odszedł mój ukochany mąż. Ale gdybym w tej chwili miała pana, z którym mogę iść do teatru, na spacer, pojechać na wakacje,

to czemu nie. Teraz najważniejsza jest bliskość. Mój mąż był wspaniałym człowiekiem i dopóki żył, nie był mi potrzebny dodatkowy seks, a teraz już nie bardzo mnie to interesuje. Bliskość – tak, jak najbardziej. Przytulenie, pocałunek, czułość. Na wszystko jest pora.

M.K. Czyli najważniejszy jest drugi człowiek? Bez względu na to ile ma się lat?

T.L. Oczywiście, tak właśnie myślę.

M.K. Pani Tereniu, podsumowując naszą rozmowę, jaka jest recepta na piękny i dobry „srebrny wiek”? Co można poradzić naszym czytelnikom?

T.L. Trzeba się przygotować na ten wiek. Pomyśleć, co będę robić na emeryturze? Pomyśleć wcześniej, żeby nie zostać na tzw. lodzie. Bo wtedy może być dramat, załamanie. Należy pomyśleć o tym, jak odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości. Moje koleżanki zajęły się malarstwem, chodzą na zajęcia chóru. Dbać o siebie, wychodzić do ludzi. Niech mówią o nas „starsza pani”, ale jaka ładna, zadbana starsza pani. Przejście na emeryturę jest bardzo ważnym momentem w życiu i trzeba się do niego przygotować. Ja na szczęście mam bardzo dużo pracy i nie mam czasu na smutki.

M.K. A marzenia? Jakie ma pani marzenia?

T.L. Bardzo chciałabym zagrać jeszcze dobrą rolę w filmie. Nie musi być to główna rola, ale ważne, żeby była istotna, dostosowana do mojego wieku. Niestety jest niewiele ról dla dojrzałych kobiet. Mnie się poszczęściło, że mam taką rolę w serialu. W życiu nie zawsze jest tak cudoownie. Ale jestem szczęśliwa, że mogę grać prababcie i być aktywną zawodowo. Trzeba dbać o siebie i o swoje zdrowie zanim się popsuje. To konieczne. Żyć radośnie, kochać ludzi, być szczerym i uczciwym, to bardzo ważne. Ważne, by żyć w zgodzie ze sobą. Najważniejsze zatem – zdrowie, potem trzeba myśleć o tym, co będę robić no i mieć otwarty umysł.

Monika Kamieńska

Andrzej Precigs

Aktor teatralny, filmowy i głosowy, reżyser dubbingu i samorządowiec. W 1972 roku ukończył studia na Wydziale Aktorskim PWSFTViT w Łodzi. W tym samym roku zadebiutował na scenie Teatru im. Ludwika Solskiego w Tarnowie, w sztuce *Turon* według Stefana Żeromskiego, wcielając się w rolę Walka-Walentego. Występował w tym teatrze do roku 1974. Następnie grał w Teatrze im. Stefana Jaracza w Łodzi (1974–1978), Teatrze Reduta 77 (1978–1980), Teatrze Polskim w Warszawie (1981–1982), Teatrze Na Targówku (1982–1987) i Teatrze Nowym w Warszawie (1987–1996). W filmie debiutował w 1971 roku, w epizodycznej roli w komedii obyczajowej *150 na godzinę*. Zaczął wówczas występować w licznych produkcjach telewizyjnych i kinowych. W późniejszych latach zajął się także reżyserią dubbingu.



Do szczęścia potrzebujemy innych ludzi

M.M.-K. Panie Andrzeju, zanim porozmawiamy o wieku srebrnym, to chciałabym zaprosić Pana do wspomnień. Czy zechciałby Pan opowiedzieć o czymś, co szczególnie Pan pamięta ze swojej młodości, o marzeniach z tego okresu życia?

A.P. W dzieciństwie wielokrotnie jeździłem z rodzicami na wakacje do wujostwa na Lubelszczyźnie. Wujek miał z ciotką trzy córki, młodsze ode mnie, i po latach zrozumiałem, że traktował mnie trochę jak własnego syna, którego może mu brakowało. Wujek był leśniczym, mieszkaliśmy w drewnianej leśniczówce, w głębi lasu, gdzie ja, mały chłopiec z miasta nie mogłem zasnąć, bo ciągle w niej coś nocą trzeszczało, piszczowało, słychać było jakieś pohukiwania ptaków i złowrogi szum lasu. Na szczęście dni płynęły beztrudnie na zabawach i spacerach. Pewnej słonecznej niedzieli rano, gdy wszyscy już siedzieliśmy w bryczce zaprzęgniętej w dwa ogniste konie, gotowi do

wyjazdu na poranną mszę w pobliskim wiejskim kościele, stało się coś, co wprawiło mnie w osłupienie. Wujek zawołał do mnie – „Ej Jędrak, a ty gdzie się tam gramolisz z tyłu na kanapę jak małe dziecko? Siadaj na koźle, trzymaj lejce i wieź nas do kościoła. Tylko żebyśmy się nie spóźnili na mszę, bo ksiądz nie będzie na nas czekał”.

Usiadłem na koźle cały sztywny, w gardle zupełnie mi zaschło, nie mogłem słowa wydusić. Chwyciłem lejce i cmoknąłem, tak jak to robił wujek, żeby konie ruszyły. Ale one nawet nie drgnęły. Zdesperowany machnąłem batem, a one jak nagle wyrwały z kopyta, to ostrym kłusem dojechaliśmy do samego kościoła, po drodze przeganiając wszystkie wiejskie furmanki. Kiedy cała rodzina otrzepywała się z kurzu po takiej podróży, wujek głośno powiedział, tak, żeby wszyscy słyszeli – „No, nieźle powoziłeś, widać, że jesteś już DOROSŁY. Teraz co niedziela będziesz nas woził do kościoła, tylko nie musisz aż tak galopować, bo mi konie zamęczysz”. Pierwszy raz w życiu usłyszałem, że jestem już DOROSŁY, a miałem wtedy chyba z dziesięć lat. Duma mnie rozpierała, ale nie dawałem tego po sobie znać. Wujek tym uczynkiem zmobilizował mnie na całe życie.

M.M.-K. To niesamowite, że czasami jedno zdanie, jedno stwierdzenie może stać się takim milowym kamieniem w naszym życiu. Dziękuję, że się Pan tym podzielił. Panie Andrzeju, a co myślał Pan o życiu po 60-tce, kiedy stawał się Pan dorosły? Jak Pan sobie wyobrażał siebie w tzw. późnej dorosłości?

A.P. Co ja mogłem w młodości myśleć o życiu osób po 60-tce? Chyba wydawało mi się wtedy, że każdy kto skończył 40 lat, jest na pewno starcem, niezdolnym już do niczego! Może tylko do wiecznego marudzenia. Miałem niczym niezmacone poczucie, że starsze osoby nic nie robią, tylko na wszystko narzekają. Chociaż, był jeden wyjątek. Mój nauczyciel wuefu w podstawówce. Zwykle pokrzykiwał na

nas na zajęciach – „Ruszajcie się! Szybciej, szybciej, bo nic dobrego z was nie wyrośnie!” – ale kiedyś rzucił na odczepne: – „Boże, jak ja odżyję, kiedy przejdę na emeryturę, zrealizuję wtedy wszystkie swoje marzenia”. Zapamiętałem to na długo, bo nie mogłem zupełnie zrozumieć, jakie można mieć marzenia, będąc już tak „starym”. Ale z wiekiem życie często weryfikuje nasze poglądy na ten temat. Wystarczy tylko samemu trochę dłużej pożyć i można się przekonać na własnej skórze, jak to jest. Dziś już wiem, że możemy zawsze realizować swoje marzenia, niezależnie od tego ile mamy lat. Ważne jest tylko to, żeby jakieś mieć. Jeśli je mamy, warto dołożyć wszelkich starań, aby je zrealizować, nawet jak to wymaga od nas trochę trudu. Pamiętam, jak byłem mały, nie mogłem zrozumieć dlaczego nie mogę dojść polną drogą do horyzontu. Szedłem i szedłem, a on cały czas się oddalał i oddalał, ciągle był daleko. Mama „doradziła mi”, że jak szybko pobiegne, to mi się na pewno uda. Ale jednak się nie udało, choć w dzieciństwie biegałem naprawdę bardzo szybko. Dziś jestem już dużo starszy, a odległość do horyzontu pozostała na szczęście taka sama. Myślę sobie, że mam jeszcze czas i ochotę by w drodze do horyzontu robić w życiu coś ciekawego. A czy mi się uda? Och, jak nie spróbuję, to nigdy się nie dowiem.

M.M.-K. Panie Andrzeju, a co ciekawego dzieje się aktualnie w Pana życiu?

A.P. Co ciekawego? To jest pytanie z gatunku filozoficznych i bodaj najbardziej kłopotliwych. No dobrze, spróbuję się z nim zmierzyć. Odpowiedź: „To zależy”. Oczywiście zależy od tego, co każdy z nas uważa za „coś ciekawego”. Prywatnie – od niedawna jestem szczęśliwym dziadkiem, mam już trzy wnuczki i jednego wnuka. To przeżycia bardzo wzruszające i nie do opisanie. Rodzina to jest fantastyczna sprawa! Poza tym, wielu zmian nie widzę, a to jest mi bardzo na rękę. Jeżeli chodzi o zmiany, to jednak

ciekawe jest też to, że kiedy przy goleniu patrzę w lustrze na faceta, który też się goli, to widzę kogoś podobnego do siebie, tylko trochę starszego i często z głupią miną. Czuję się jak jego młodszy sobowtór i ciekaw jestem, czy kiedyś nasze obie postacie się połączą. A może w rewanżu, on będzie wyglądał bardziej młodo niż ja? Ciekawe...

Zawodowo, zawsze to samo, co mnie spotyka od lat. Wzloty i upadki. Raz jasne słońce prosto w oczy, a innym razem same czarne dziury. Przywykłem do tego, że jednego miesiąca telefon się urywa i wszyscy czegoś chcą ode mnie, a następnego miesiąca ten sam telefon jest głuchy jak pień. Taka już jego natura – przepraszam muszę na chwilę przerwać odpowiedź, bo właśnie dzwoni telefon – może będzie odpowiedź na pytanie – „Co ciekawego?”

M.M.-K. Panie Andrzeju, proszę zdradzić, jakie ma Pan marzenia, plany, cele?

A.P. Przyjmijmy, że A to marzenia; B – plany; C – cele. A – ciągle te same – nie dokuczać innym, zwłaszcza bliskim, a w zamian nie doświadczać od nich chłodu, obojętności, albo braku zrozumienia. Wyjechać tylko we dwoje do Amsterdamu na odkładany od tyłu lat tydzień. Itd.... W sprawach zawodowych nie jestem typem marzyciela. Wolę jak coś jest wynikiem praktycznych i konkretnych działań – wysiłku i pracy. B. O planach mogę tylko powiedzieć, że bez nich nie umiem żyć. Mam ich wiele, ale wiem też, że jeśli je przedwcześnie głośno wypowiem (czytaj: napiszę o nich) jeszcze zanim zacznę je realizować – to potrafią w jednej chwili prysnąć, zniknąć jak sen. Więc dajmy im szansę na własne życie. C. Mieć przed sobą jakiś CEL, to jest coś fantastycznego. Zawsze mam tak, że jak już do jednego dotrę, to następne pojawiają się na horyzoncie. I tak w nieskończoność. Ale ja też lubię te codzienne, bardzo ludzkie, np. „dotrzymać danego słowa i tego, co się komuś obiecało”, „pamiętać o wszystkich ważnych datach, żeby nie dać bliskim poczucia, że się o nich zapo-

niało” – „więcej czasu poświęcić na to czy na tamto”. To by było na tyle.

M.M.-K. Pięknie to Pan ujął Panie Andrzeju. Zasłuchałam się... Z tego co Pan mówi wynika, że jest Pan niebywale aktywny? Co Pan robi, żeby przełamywać stereotyp osoby starszej?

A.P. Przez długie lata opiekowałem się Domem Artysty Weterana w Skolimowie, bywam także co jakiś czas gościem uniwersytetów trzeciego wieku i wielokrotnie jestem postrzegany jako osoba przed emeryturą. Dopóki człowiek zagoniony w swojej pracy i póki stan zdrowia na to pozwala, to nie trzeba zmieniać trybu życia. Łagodzę jedynie aspekty dotyczące możliwości czysto fizycznych, ale to jest normalne.

M.M.-K. A jakie ma Pan doświadczenia ze współpracy z osobami starszymi?

A.P. Jak przyglądam się pomysłom i ich realizacjom przez osoby, które są dużo starsze ode mnie, to po prostu nie dowierzam, że można tak postrzegać świat.

M.M.-K. Rozumiem, że jest Pan zaskakiwany pozytywnie?

AP: Tak, oczywiście. Uważam, że to wspaniale, jak ktoś ma jakieś ciekawe podejście do życia, do świata i cieszyć się, że mogą to obserwować. Warto podkreślić, że niekoniecznie muszą to być ekstremalne wyczyny, jak wyprawa na biegun czy wejście na Rysy, ale aktywne korzystanie z wolnego czasu, np. udział w spotkaniach, nawiązywanie lub podtrzymywanie kontaktów towarzyskich, przeczytanie ciekawej książki, pójście do teatru czy kina. Żyjemy w kraju, który nie potrafi poradzić sobie z ludźmi w starszym wieku. Te osoby są postrzegane jako mniej przydatne dla rodziny czy ogólnie dla społeczeństwa. Natomiast jak się popatrzy na czyjś indywidualny los, to widać, do jakiego stopnia są to ważne lata w naszym życiu, jak wiele

można jeszcze zrobić, osiągnąć, a wręcz stać się wzorem dla młodszych.

M.M.-K. Starość ma też wiele pozytywnych aspektów, z których nie zdajemy sobie często sprawy.

AP: Naturalnie, nagle znajduje się energię i chęci, żeby dokonywać rzeczy, których się nie robiło wcześniej, bo nie było na to czasu i możliwości. Obecnie nie w każdej rodzinie jednak można znaleźć zrozumienie dla potrzeb seniorów. Dobrze pamiętam, że kiedyś dziadek, babcia czy osoby starsze cieszyli się wielkim autorytetem. Liczono się z ich zdaniem.

M.M.-K. Tak było przez długie lata, dzisiaj niestety wygląda to zupełnie inaczej. Szkoda.

AP: Nie przed każdym z nas taka perspektywa, zwłaszcza przed osobami, które dzięki swojej twórczej pracy mogą się dzielić z innymi. Czy profesor, lekarz, artysta, będący w późniejszym wieku nie jest autorytetem? Ma większą wiedzę niż młodszy koledzy czy koleżanki. Myślę zatem, że to jest aspekt czysto psychologiczny i społeczny, że młodszy postrzegają starsze osoby jako tych, którzy są na marginesie życia, a przecież tak nie powinno być.

M.M.-K. Pozytywne jest jednak to, że coraz częściej podejmuje się inicjatywy na rzecz zmiany wizerunku osoby starszej. Poprzez różne projekty kierowane do osób starszych, zachęca się je do aktywności, korzystania z życia. Tym bardziej że są pewne tematy tabu w przypadku osób starszych, na przykład miłość, przyjaźń, seks, nawiązywanie relacji itp., czyli tzw. srebrne tabu. Ważnym celem tych działań jest uświadamianie seniorom, że mają prawo do korzystania z uroków życia.

A.P. Tyle ma się praw i tyle się skorzysta, ile się samemu, że tak powiem „wyrąbie”, jak ten górnik na przodku. Na pewno to, że kogoś się pozna i po wielu latach samotnego życia czy wdowieństwa wyjdzie się za mąż lub ożeni, jest nie do przewidzenia. Nie wiadomo, czy się na kogoś takie-

go natrafi. To nie jest po prostu zamiana jednej osoby na drugą. Tutaj musi się urodzić jakieś prawdziwe uczucie. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby tak się stało i myślę, że to może być najwspanialszym przeżyciem, bo to daje siłę do dalszego życia.

M.M.-K. Czyli jest przestrzeń także na późną miłość?

A.P. Tak myślę, chociaż tu nie ma miejsca na żadne uogólnienia. To są sprawy bardzo delikatne i intymne. Z tym trzeba sobie poradzić samemu. To droga na pewno nie dla wszystkich. Nie w każdych okolicznościach może się coś takiego przytrafić, ale to absolutnie nie znaczy, że taka sytuacja jest rzeczą naganną albo wstydliwą, albo czymś, przed czym trzeba się bronić. Wydaje mi się, że byłaby to wielka szkoda, ale nie czuję się na siłach, żeby cokolwiek komuś narzucać, wyznaczać jakieś ramy, w których się musi zmieścić. Czasem myślimy, że życie nic już ciekawego nie przyniesie i nagle coś miłego niespodziewanie się zdarza.

M.M.-K. Rozmawiając ze starszymi osobami, często słyszę, że im już nie wypada spotykać się z kimś, nie wypada się umawiać na randki itp. Dlatego też zgadzam się z tym, co Pan mówi. To od nas zależy, jak będzie wyglądało to nasze życie, i warto uświadamiać to także osobom starszym. Bez względu na wiek mamy prawo do zawierania znajomości, bycia kochanym itp.

A.P. Bo to są ciągle te same potrzeby. Wszystko zależy od tego, jak tym życiem manewrujemy. Jest tyle rzeczy, których nie wypada robić ludziom młodym, a jednak to robią, wywołując wśród starszego pokolenia lekką zgrozę. Myślę, że to jest bardziej kłopotliwe niż to, co przytrafia się osobom starszym. Często to jest piękne, prawdziwe. To nie sprawa wieku, tylko tego, jak my sami na to patrzymy. Im bardziej jest to osobiste i prawdziwe, tkliwe i delikatne, to zawsze jest wspaniałą rzeczą, która może się w życiu przytrafić i tutaj wiek nie może absolutnie być czymś, co by przekreślało takie możliwości.

M.M.-K. Moim zdaniem ludzie często zapominają, że ta relacja z drugim człowiekiem może mieć zupełnie inny charakter niż w młodości. Jednakże bez względu na wiek potrzebujemy do szczęścia innych ludzi.

A.P. No naturalnie, bo przecież sami sobie nie stworzymy świata, w którym będziemy narcystycznie z siebie zadowoleni. Potrzebujemy innych ludzi, którzy okażą nam uczucia, a dzięki temu będziemy mieć poczucie, że my również staliśmy się dla kogoś bliscy. I co więcej, że temu komuś jesteśmy tak potrzebni, jak i on nam. Natomiast zbywanie i bagatelizowanie czegoś, co jest w wieku późniejszym i sprowadzanie przyjaźni i bliskości tylko do seksu jest trudne do akceptacji. To jest rzecz naturalna. Istnieje pewien margines spraw krytycznych, których dla dobra ochrony siebie i rodziny nie powinno się wynosić na szersze forum, ale z pewnością w wielu aspektach, sam wiek nie ma żadnego znaczenia. Bo jeżeli kochają się ludzie młodzi, to wszyscy się cieszą, że nagle się odnaleźli. Miłość nie ma związku z jakimś przedziałem wiekowym, bo jeżeli się dzieje w wieku późniejszym, to nie tylko jest rzeczą naturalną, z jednej strony trudniejszą, a z drugiej bogatszą, bo wchodzi się w to z jakimś zasobem przeżyć.

M.M.-K. Z tego wynika, że miłości potrzebujemy w każdym wieku!

A.P. Zawsze potrzebujemy jakiegoś rodzaju akceptacji, którą w miłości najpełniej się odnajduje. Nie ma chyba osoby, która by się przed tym chciała bronić. Myślę, że to jest taka siła biologiczna, ale i poczucie, że my również komuś chcemy coś dać. Często sami bardziej negatywnie siebie postrzegamy niż jesteśmy postrzegani przez osoby, z którymi mamy do czynienia. Wiem, że gdyby nie moja rodzina, to ja nie byłbym w miejscu, w którym teraz jestem. Gdyby życie inaczej się potoczyło, gdyby nie było

osób, z którymi jestem cały ten czas, bo to dzięki nim i ja też jakoś istnieję..

M.M.-K. Pewnie tak jest. Dajemy coś od siebie, ale i bierzemy od innych. Panie Andrzeju, a co jest dla Pana tzw. kluczem do szczęśliwej starości?

A.P. Myślę, że każdy ma ten klucz we własnych rękach i to zależy trochę od jego charakteru, od jego odwagi, od jego potrzeby, bo często zbyt łatwo jest komuś doradzać. Czasem mówimy, że gdyby ten ktoś z naszego klucza skorzystał, to byłoby świetnie. Natomiast trzeba umieć ten klucz, który ma się we własnych rękach, jakoś wykorzystać i otworzyć jeszcze takie drzwi tym kluczem, których nikt inny za nas nie otworzy. A to jacy jesteśmy, to już tylko od nas zależy. Nasi bliscy mogą mieć duży wpływ na nas, niekiedy wspaniały, a czasem druzgocący. Bywa i przecież tak, że życie jest pełne kontaktów z ludźmi, którzy nas łamią w tzw. poczuciu miłości, dobrych chęci, po prostu niszczą. Swoją drogą, nikomu nie życzę, żeby musiał być zdany na osoby trzecie, bo z pewnością jeśli w sobie znajdzie chociaż odrobinę siły i chęci, to będzie miał lepsze życie, a przynajmniej będzie żył w zgodzie z sobą. Ale na to się pracuje dość długo. Z pewnością wychowanie ma wpływ na to, jak funkcjonujemy w życiu dorosłym. I choć starość jest czymś nieuniknionym, to jednocześnie ten wiek może być zupełnie inny i absolutnie tak ciekawy, ważny i wspaniały, jak każdy inny wiek. Z wielu życiorysów wynika, że życie w późniejszym wieku jest ciekawsze, chociażby poprzez możliwość robienia tego, o czym długo się marzyło, a nie było na to czasu.

M.M.-K. Wspominał Pan o tym, że współpracował Pan z Domem Artystów Weteranów, uniwersytetami trzeciego wieku... Tam spotykał Pan zapewne różne starsze osoby, te mniej i bardziej szczęśliwe. Co Pana zdaniem dawało szczęście spotykanym przez Pana starszym osobom?

A.P. Właściwie to nie umiałbym tak podzielić spotykanych osób na te, które były w posiadaniu większego czy mniejszego zasobu szczęścia, ale do szczęścia na pewno potrzeba innych ludzi. Gdybyśmy nie mieli wokół siebie nikogo, to na pewno nie moglibyśmy doznać szczęścia własnego, ale nie moglibyśmy też zauważyć szczęścia w oczach innych ludzi. Szczęście samo nie występuje, natomiast to, co tam zaobserwowałem, to ciągłą pogoń, potrzebę bycia z kimś, bycia przez kogoś akceptowanym, zrozumianym. Ważne jest dla starszych osób poczucie, że nie jesteśmy z nimi przez trzy minuty i już chcemy uciekać, tylko że naprawdę z nimi jesteśmy. Brak kontaktu z innymi, poczucie samotności jest często najcięższą chorobą ludzi starszych. Nie jest dobrze, kiedy mamy poczucie, że wszyscy od nas uciekają, nawet ci, którzy dawniej za nami gonili, bo czegoś od nas potrzebowali, a teraz już nagle ich nie ma. Osamotnienie jest właściwie największym ciężarem i boleścią ludzi starszych.

M.M.-K. Z pewnością samotność znacząco obniża jakość życia osobom starszym.

A.P. Oczywiście. Dlatego mogę powiedzieć, że dzięki tym doświadczeniom wiele się dowiedziałem, i o nich samych, o świecie, o tym wszystkim wokół nas. A zatem to nie jest tak, że to tylko my możemy coś dać tym osobom. My również możemy od nich wiele otrzymać, i nie należy się obawiać kontaktu ze starszymi osobami.

M.M.-K. Podsumowując naszą rozmowę i parafrazując to, co Pan powiedział, tym kluczem do szczęśliwej starości są relacje z innymi ludźmi, jak również bycie potrzebnym i akceptowanym.

A.P. Niewątpliwie tak. Oczywiście, czymś innym jest nadmierne zwracanie uwagi na siebie, a czymś innym zwrócenie uwagi na to, że warto być z kimś. I jeżeli nawet brakuje tych najbliższych osób, bo życie tak się poukładało, bo bliscy się porozjeżdżali, mieszkają gdzie indziej, to

wartościowe jest bycie wśród ludzi, których nawet dopiero co poznajemy. Ważne jest, żeby się nie zamykać gdzieś w takim poczuciu, że już się do niczego nie nadaje, że jestem zawałdą dla planów innych. Życzę wszystkim starszym osobom, żeby miały świadomość, że ich świat z upływem wieku tak bardzo się nie zmienił, że mają bardzo wiele jeszcze przed sobą. Życzę żeby wiedzieli, że są ważni dla innych, czasem dla tych najmłodszych. I chociaż są trudne chwile, to po prostu żeby się nie bali stawiać sobie jakieś cele. I to nie tylko te zwyczajne, ale także takie z głębi serca, które gdzieś jeszcze tam się kołaczą. Życzę zatem energii do działania.

M.M.-K. Niesamowite! Wyprzedził pan moje ostatnie pytanie... a miało ono brzmieć w następujący sposób. Gdyby stanął Pan przed osobami wchodzącymi w okres tzw. późnej dorosłości, jak często określa się tzw. starość, to co takiego powiedziałby Pan tym ludziom, bazując na swoich doświadczeniach, podejściu do życia etc.?

A.P. Żyjemy w społeczeństwie, które w pewnym sensie boi się starości, boi się śmierci. Życzyłby nieco innego spojrzenia na te aspekty. Jak również zwykłej radości z dnia codziennego, która jest fantastyczna. Wprawdzie nie mamy już przed sobą całego życia, ale mamy jeszcze wiele przed sobą i to od nas zależy, jak wiele.

M.M.-K. A czego Pan życzyłby starszym ludziom, aby mogli czerpać radość ze swojego życia?

A.P. Życzę, żeby mieli wiele planów i energii, a także żeby byli w gronie osób, które to rozumieją. Życzę również, żeby mieli poczucie, że są naprawdę bardzo komuś potrzebni, ważni i żeby mieli świadomość, że ich osobista decyzja wycofania się jest ze szkodą dla wielu innych osób, które czerpią radość z tego, że oni są, że istnieją, że widac w nich pasję. Życzę „pogody na jutro”, takiego poczucia, że jeszcze wiele rzeczy przede mną i dla mnie. Bo nawet jeśli nie uda się nam czegoś osiągnąć, to przynajmniej bę-

dziemy mieli świadomość, że próbowaliśmy. Ten wiek ma niezbywalne atuty. Na pewno jest się często autorytetem dla wielu dużo młodszych osób, więc się tego wieku nie obawiamy. Pamiętajmy, żeby nie uciekać w samotność, żeby nie zamykać się w domu, tylko póki mamy siły i możliwości, to żeby żyć jakoś według własnych planów i żeby to się udało zrealizować. Życzę też tego, żeby mieli wokół siebie ludzi na tyle mądrych i życzliwych i kochających, żeby to wszystko świetnie rozumieli i nie uciekali od osób starszych, bo najbardziej tragiczne jest to, gdy się wydaje, że całe życie było się dla kogoś kimś ważnym, potrzebnym, a nagle ten ktoś długie dni, tygodnie, miesiące się nie odzywa. A nawet jeśli tak się stało, to trzeba się z tego wyzwolić i samemu znajdować plany możliwe do zrealizowania, może nie Himalaje, ale choćby Karkonosze, czy po prostu pagórki. Różne mogą być cele, ale ważne, aby się nie poddawać, warto wybrać się choćby na spacer.

M.M.-K. Dziękuję bardzo i tego wszystkiego również życzę Panu.

Monika Mularska-Kucharek

ZWYKLI

NIEZYWKLI

Włodzimierz Podgórski

W 1967 roku skończył XXX LO w Łodzi i rozpoczął studia na Politechnice Łódzkiej, którą ukończył w 1973 roku. W latach 1978–1983 studiował na Uniwersytecie Łódzkim, na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym. Od 1973 roku do 1976 roku pracował w Biurze Projektów WZGS, a następnie został dyrektorem Zakładu Remontowego „Stomil”.

W 1979 roku był dyrektorem ZRB „Społem”, a od 1981 roku do 1990 roku wiceprezesem „Społem” na województwo łódzkie, od 1990 roku prowadzi własną firmę Inter Commerce, zajmującą się projektowaniem i realizacją wnętrz sklepowych, gastronomicznych i stacji benzynowych. Hobby to pisanie wierszy i aktorstwo.



Trzeba żyć tak, żeby w sercu mieć młodość

M.K. Panie Włodku, z wykształcenia Pan jest...

W.P. Z wykształcenia jestem inżynierem budowlanym, kończyłem także ekonomię na Uniwersytecie Łódzkim w formie prezydenckiej, czyli nie obroniłem pracy magisterskiej.

M.K. To zupełnie nie ta strona, z której się znamy, bo ja pana znam od strony artystyczno-literackiej. Można zatem rzec, że jest pan człowiekiem renesansu, który z wykształcenia jest inżynierem, ale talenty ma humanistyczne i artystyczne? Czy ta pasja pisania, dzielenia się z innymi swoimi refleksjami trwa od dawna?

W.P. Zaczęło się to już w szkole podstawowej, kiedy zacząłem pisać swoje wiersze, później w liceum, podczas comiesięcznych wieczornic przygotowaliśmy z kolegą specjalny, autorski program. Z reguły był tam mój jeden lub dwa wiersze, jakieś skecze. A później, kiedy dopadła mnie proza życia przestałem pisać. Od kiedy jednak zostałem stypendystą ZUS to chęć pisania wróciła i nie

sprawia mi to problemów, a wręcz przeciwnie, sprawia mi ogromną radość.

M.K. A zacięcie satyryczne? Bo pańskie teksty przesycone są satyrą na współczesny świat, na sytuację społeczno-polityczną?

W.P. Obserwuję świat, polityków, ludzi i jeśli znajduję coś, co mnie śmieszy staram się to umieszczać w swoich tekstach. Kpię z tego, co nas otacza.

M.K. A czy dojrzałość, czyli te dwie pierwsze cyfry w numerze PESEL pomagają w krytycznym postrzeganiu rzeczywistości? Czy łatwiej mieć dystans do spraw codziennych a ważnych, kiedy się ma „na sumieniu” ponad sześćdziesiąt lat? Czy wiek pomaga w lepszej i trafniejszej ocenie rzeczywistości?

W.P. Sądzę, że tak. Mam to szczęście żyć na przełomie dwóch ustrojów. Potrafiłem odnaleźć się w tamtych czasach, umiem się odnaleźć teraz. Łatwiej mi wyciągać wnioski, porównywać, oceniać. Jeśli widzę, że jakiś temat wymaga uwagi, myślę, skupiam się i... piszę. Staram się to ująć w strawne dla słuchających ramy. Moje teksty muszą także bawić i mnie. Jeśli ja się uśmiecham, mam nadzieję, że i innym także będzie wesoło.

M.K. Kiedy sięgnie pan pamięcią wstecz, to czy myślał pan, będąc młodym człowiekiem, że kiedy skończy się aktywność zawodowa, pojawi się aktywność artystyczna?

W.P. Nie, nigdy o tym nie myślałem. Pisać i grać zacząłem zupełnie przypadkiem. Przeczytałem o naborze do grupy teatralnej AOIA. Szukano aktorów seniorów do sztuki *Pękające torby z papieru* i... tak to się zaczęło. Pan Marek Chronowski znalazł dla mnie rolę i połknąłem bakcyła. Kiedy wychodzę na scenę, widzę światło, wiem, że jest widownia, to wtedy coś się we mnie otwiera. Sprawia mi to olbrzymią przyjemność, i o dziwo nie mam tremy. Kiedy widzę, że ludziom się to podoba, że reagują na moją grę, czuję się doskonale.

M.K. A woli pan mówić swoje teksty czy teksty innych autorów?

W.P. Jeżeli jest to spektakl i mam do odegrania konkretną postać staram się „w nią wejść”. Uta Hagen, *Szacunek dla aktorstwa* – ta książka zmieniła moje postrzeganie gry na scenie. Czytam, przygotowując rolę, analizuję, porównuję, myślę, jak to zrobić najlepiej. Staram się być wiarygodny. Kiedy mówię swoje teksty często je zmieniam. Oczywiście oprócz mnie nikt nie wie, że tekst pierwotny był inny.

M.K. A gdyby teraz miał pan wspomnieć najpiękniejszy moment w swoim życiu, taki dzień, który z chęcią by pan powtórzył?

W.P. Myślę, że byłby to dzień mojego ślubu. Miałem wtedy 23 lata. Teraz jesteśmy z żoną już 44 lata razem. Nigdy nie żałowałem tego kroku. Ten ślub oraz skończenie politechniki i odebranie dyplomu to moje najpiękniejsze wspomnienia.

M.K. A teraz? Coś takiego ważnego? Co takiego wydarzyło się w pana życiu?

W.P. *Pękające torby z papieru*, premiera, mój monolog i... czarna dziura w głowie, nie pamiętam tekstu. Mam ochotę zakopać się pod ziemię, nie wiem, co mam powiedzieć, pustka. I nagle przypominam sobie tekst, mówię go do końca. Później, kiedy oglądałem nagranie naszego spektaklu, to wyglądało tak, jakbym na chwilę zawiesił głos, aby dodać dramaturgii. Tej paniki i tego strachu nie zapomnę nigdy.

M.K. Ale to było mobilizujące?

W.P. Tak, oczywiście. Zdarzyło się tak, dlatego że gram postać w szelkach. I cały czas zastanawiałem się, czy strzelić szelką lewą czy prawą ręką? Okazało się, że wraz ze strzeleniem szelką „wystrzeliłem z głowy” cały tekst.

M.K. Zaczęliśmy rozmawiać o uczuciach, relacjach międzyludzkich. Czy pana zdaniem, wiek przeszkadza, czy też uniemożliwia zawieranie znajomości damsko-mę-

skich, nowych przyjaźni? Czy można się np. zakochać w nieskończoność?

W.P. W moim przypadku tak właśnie jest, tylko, że ja zakochuję się ciągle w tej samej kobiecie. Może powiecie, że jest to niemodne czy naganne.

M.K. Z pewnością dzisiaj unikatowe.

W.P. Oczywiście podoba mi się wiele koleżanek, z którymi gram na scenie, sympatyzuję z nimi, a wiek nie ma tu nic do powiedzenia. Jedyne, co może zaburzać tę gotowość do zawierania nowych znajomości, to stan zdrowia. Kiedy człowiek jest słaby lub chory, nie myśli o niczym innym jak o swoim zdrowiu.

M.K. A seks? Można kochać się i fizycznie w dojrzałym wieku?

W.P. Myślę, że jeśli jest zdrowie i odpowiednie warunki, to oczywiście, że tak.

M.K. Czy z wiekiem, zmienia się waga bliskości, fizyczności? Co jest ważniejsze, gdy jest się młodym, a co ma znaczenie w wieku dojrzałym?

W.P. Jasne, że się zmienia. W młodości seks jest ważniejszy, później uczucia prowadzą do seksu często przez przyjaźń i bliskość.

M.K. A można zawierać przyjaźnie, kiedy się jest seniorem? Albo, jak to mówią, wcześniej urodzonym?

W.P. Na przyjaźń nigdy nie jest za późno.

M.K. A czy istnieją jakieś tematy tabu związane z wiekiem dojrzałym?

W.P. Nie... według mnie nie ma takich tematów. Jest tylko kwestia sposobu ich przedstawienia i mówienia o nich. Można każdy temat zniszczyć, jeśli podejdziesz do niego w sposób niewłaściwy.

M.K. A czy zgodzi się pan ze mną, że na przestrzeni kilkunastu lat zupełnie zredefiniowało się pojęcie „starość” i „człowiek stary”? Kiedyś zupełnie inaczej definiowano te pojęcia. Dzisiaj, patrząc na waszą aktywność, energię,

radość widzę, że nie można powiedzieć o człowieku 60+, że jest „stary” ?

W.P. Całkowicie się z tym zgadzam. Napisałem nawet hymn „60+”, który tłumaczy te zmiany. W latach 60., kiedy ktoś kończył lat 60, był nazywany „starym”. Dzisiaj, kiedy się ma lat 60–70 wcale nie jest się starym. Kwintesencja zawiera się w dwóch ostatnich wersach mojego hymnu: „Lecz kiedyś przyjdzie jednak czas, że na oczy spuszcza się kotary i rzekną, tak przeżył 100 lat, ale on nigdy nie był stary”.

M.K. Czy to zatem jest recepta Włodzimierza Podgórskiego na dobry wiek srebrny?

W.P. Tak, trzeba żyć tak, żeby w sercu mieć młodość i nie myśleć o tym, że jest się starym.

M.K. A może pan stworzyć taką autorską definicję dobrego starzenia się? Co to dla pana oznacza? Bo patrząc na Was, na Ponadczasowych widzę niesłabnącą energię i radość życia.

W.P. Nie wiem, gdyby znaleźć taką receptę, to ludzie słono by za nią zapłacili. Ale wszystko, moim zdaniem, leży po stronie umysłu. Należy myśleć o tym, co jeszcze można osiągnąć, mieć marzenia i nie myśleć o tym, co już za nami. Trzeba myśleć o tym, co jeszcze przed nami. Co jeszcze można zrobić. Dopóki się ma cele i marzenia, jest się młodym. Trzeba czuć się potrzebnym. Jeśli się myśli, że wszystko już za nami, że już nie ma sensu nic robić, to w zasadzie „można się już spakować”.

M.K. A jakie dzisiaj Włodek Podgórski ma marzenie?

W.P. Ha! Powiem, że mam takie marzenie, żeby mój bajpas jak najdłużej „chodził”. Chciałbym jeszcze dużo dobrego zrobić, napisać parę fajnych tekstów i zagrać kilka ciekawych ról.

M.K. I tego Panu bardzo serdecznie życzę.

Monika Kamieńska

Urszula Kasjaniuk

Rocznik 1955, emerytowana nauczycielka, absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Warszawskiego, filii w Białymstoku; żona i matka trojga dzieci, szczęśliwa babcia. Apolityczna, prospołeczna i prozwierzęca; wegetarianka i życiowa optymistka. Inicjatorka i uczestniczka działań na rzecz lokalnej społeczności. Czas na emeryturze poświęca starym i nowym pasjom: czyta, pisze, podróżuje, dogląda wnuków, fotografuje, „morsuje”, pracuje jako wolontariusz w Stowarzyszeniu Miłośników Zwierząt „Psiemiatycze”.



Teraz już wszystko mogę, nic nie muszę!

M.M.-K. Pani Urszulo, najpiękniejsze wspomnienia z czasów młodości, Pani marzenia?

U.K. To jest to, co się pamięta najbardziej, ponieważ najpierw dzieci, a teraz wnuki domagają się wspomnień z dawnych lat. To ciągle żywe historie i obrazy, przywoływane anegdoty, kultywowane zwyczaje... Swoje dzieciństwo odnajduję na obrazach Chełmońskiego, z nostalgią za tamtą sielskością, zwyczajnością. Do dzisiaj jest we mnie tamto poczucie wolności i niezależności, gdy boso, z kromką swojskiego chleba z masłem w jednej ręce i z nieodłączną witką wierzbową w drugiej szłam na łąkę do krów albo do siana. Miękką pełną dróżką, wśród kołyszących się łąnów żyta, wygrzanych słońcem, pachnących bławatkami, makami i jakąś tajemnicą. Z czułością wspominam żniwa i wykopki, wspólne z czworgiem rodzeństwa powroty z pola, kiedy umorusani ziemniakami z ogniska śpiewaliśmy przez całą drogę, aż niesło się

to śpiewanie przez wieś hen, ponad lasy. Wszędzie nas było pełno i nikt się nie nudził. Bawiliśmy się w młodych geologów, brodząc po polach w czasie deszczu w poszukiwaniu ciekawych kamieni, a szczególnie angażowaliśmy się w akcje Niewidzialnej Ręki. Ile było przy tym radości, śmiechu, ile serca i powagi; im więcej poświęconego czasu i wysiłku, tym lepiej! Piękna nauka, zupełnie poza szkołą. Chociaż i szkołę lubiłam bardzo, zawsze chciałam być nauczycielką. Nic dziwnego, że spełniłam to dziecięce marzenie. Nie było trudno – należało ukończyć liceum, następnie studia pedagogiczne i podjąć pracę w szkole. Dzisiaj to nie jest takie oczywiste.

M.M.-K. Bardzo miło się tego słucha, Pani Urszulo. Opowiedziała Pani o tym w tak malowniczy sposób. A co w tych latach młodości, przepełnionych taką bez troską i radością myślała Pani o życiu po 60-tce? Jak sobie wyobrażała Pani siebie?

U.K. Moje najwcześniejsze i zarazem najpiękniejsze wspomnienia związane są z ukochaną babcią Marysią (zwaną przez nas babeńką) oraz z dziadziusem Felkiem, także bardzo kochanym. W każdy wtorek, zanim zostałam uczennicą, jeździliśmy z dziadkiem na targ, pokazywał mi tam mnóstwo ciekawych rzeczy i zawsze dostawałam prezent, zabawkę albo coś słodkiego. Z dziadkiem też rysowaliśmy albo grywaliśmy w karty wieczorami. Babcia nie lubiła kart, tym bardziej że zakładaliśmy grą w świnkę cały stół; gdy dziadek nie słuchał ostrzeżeń i przedłużał grę, babcia jednym energicznym ruchem zgarniała karty do fartucha, odkrywała fajerkę i w okamgnieniu wrzucała je do pieca. Dziadek nie złościł się wcale, a w następny wtorek podczas wyprawy na targ kupowaliśmy nową talię. Ja swoją babcię kochałam najbardziej na świecie, ponieważ Ona mnie wychowała, była dla mnie najlepsza, najważniejsza i naj mądrzejsza. Babcia śpiewała od rana do wieczora, naj-

pierw obowiązkowo pieśni religijne, a potem wszystko, co znała z dzieciństwa, od swojej mamy i czego nauczyła się sama. Kiedy po latach w szkole zetknęłam się z balladami Adama Mickiewicza, okazało się, że je znam doskonale jako pieśni, które mi babcia śpiewała. Poznawałam świat z babcią, poprzez jej zajęcia w gospodarstwie, spotkania towarzyskie na wsi, odwiedziny krewnych i poprzez intrygujące przypowieści, którymi objaśniała mi trudne sprawy. Byłyśmy z babcią jak koleżanki – gdy babcia szła sobie nową bluzkę, ja z tego samego kretonu – granatowego w białe grochy – dostawałam sukienkę z falbankami. Zawsze też miałyśmy podobne sandałki. Włosy zaplecione – ja w dwa warkoczyki, plus kokardy, a babcia w jeden, zawinięty w taki wieniec z tyłu głowy i obowiązkowo – chustka. I tak wystrojone paradowaliśmy obie w niedzielę do kościoła. A 1 listopada na groby do sąsiedniej miejscowości, to już była daleka wyprawa furmanką, a później już autobusem.

M.M.-K. Ma Pani zatem mnóstwo powodów, żeby „starość” postrzegać pozytywnie?

U.K. Czy po takiej lekcji miałabym kiedykolwiek bać się starości? Czy miałam powód, żeby nie chcieć się zestarzeć? Pragnęłam być stateczna, dobra, mądra i rozmodłona. Tak jak babcia Marianna. Moja mama umarła młodo, więc jako osoba dorastająca i samodzielna nie doświadczyłam w domu bliskiego zetknięcia ze starością. Miałam natomiast szczęście zaprzyjaźnić się ze swoją teściową, gdy w latach późnej starości wymagała naszej pomocy. Jako dziecko wiedziałam, to było naturalne, że starszym osobom należy się uważność i pomoc, niezależnie od tego, czy są zdrowe, niesprawne lub chore. Jednak o to dbali wszyscy, w domu, w szkole, w kościele i w kolejce – ustępowało się miejsca, pomagało nieść torbę, podnosiło bez prośbienia upuszczoną rękawiczkę. A starsi byli wdzięczni, obdarowywali życzliwym spojrzeniem, uśmiechem,

pochwała. Bardzo pięknie budowały się w taki sposób międzypokoleniowe mosty.

M.M.-K. Faktycznie, tak było! Mnie też przekazywano takie wartości, za co jestem wdzięczna moim rodzicom. Dlatego czasem żałuję, że współcześnie często zupełnie inaczej traktuje się starsze osoby. A jak obecnie myśli Pani o osobach 60+, o życiu na emeryturze? (uśmiech)

U.K. (uśmiech) Zupełnie nie wiem, jak do tego doszło, że ludzie starsi, emerycy stali się moimi rówieśnikami... Doskonale pamiętam wszystkie ważne zmiany w swoim życiu, jak kończyły się pewne etapy i zaczynały następne, to były niezapomniane przeżycia – osiemnastka, wchodzenie w dorosłość, czterdziestka... A kiedy stuknęła mi pięćdziesiątka, byłam szczęśliwa i radosna; cieszyłam się dziećmi, wnuczką, przyjaciółmi, nieodległą emeryturą. Dzisiaj jestem sześćdziesięciolatką. I nic! Niczego szczególnego w tym nie dostrzegam! Rozglądam się wokół i widzę wiele podobnych osób po sześćdziesiątce – spacerują z pieskami lub kijkami Nordic Walking, pracują, uprawiają działkę, zajmują się wnukami, jeżdżą rowerem, spotykają się w klubach seniora, na tańcach lub na gimnastyce, biorą udział w zajęciach na uniwersytetach trzeciego wieku. Co miesiąc przychodzą po receptę do lekarza rodzinnego. Także do biblioteki i na cykliczne imprezy w mieście. Są głównymi uczestnikami grupowych wyjazdów na basen. Po prostu żyją. Przymierzam ten obraz do wspomnień z dzieciństwa i widzę, że niczym się nie różnimy w swych życiowych rolach. Jednak starość jest zupełnie inna.

M.M.-K. Czyli, jak Pani zdaniem wygląda starość współcześnie?

U.K. Dawniej babcie i dziadkowie wycofywali się z dotychczasowego życia, jakby postępujące lata odbierały im witalność, siły i ochotę na życie. Dzisiejsi emerycy chcą przeżyć jesień swego życia jak poprzednie fazy, a nawet lepiej. Pracują więc nad swoją sprawnością fizyczną oraz

intelektualną. Rozwijają zainteresowania i pasje, chętnie podejmują nowe wyzwania, są aktywni, nie wstydzą się i nie boją, nie ukrywają swojej starości. Uczą się, bawią, podróżują. Dbają o siebie i o swoje sprawy. Nie tylko nie zamierzają tracić swoich możliwości, ale chcą je w pełni wykorzystać, niczego nie zmarnować. Robią wszystko, by godnie żyć do końca. Koniec kariery zawodowej to przecież nie koniec życia. Niektórzy nieraz trochę przesadzają, ale jest to raczej kwestia temperamentu i smaku, a nie grzech główny i łamanie prawa. Przejście na zasłużoną emeryturę jest genialnym wynalazkiem. Nagle się okazuje, że możesz wszystko nie tylko dlatego, że jesteś dorosły. Na emeryturze człowiek ma do dyspozycji potężną, zupełnie nową czasoprzestrzeń. Zdarza się, że najpierw go to trochę przerasta i dezorientuje. Jednak fakt, że nie musi wychodzić codziennie do pracy i że każdego dnia te dotychczas wyjęte z życia osiem czy dziesięć godzin może dowolnie rozdysponować, czyni z emeryta bogacza i szczęśliwego człowieka. Niestety, nie każdy potrafi to docenić. Ja należę do osób, którym ciągle brakuje czasu, emerytura niczego mi w tej kwestii nie zmieniła. Ale dała mi swobodę działania i wolny wybór, jak nigdy dotąd!

M.M.-K. Niestety, tak jak Pani wspomniała, wiele starszych osób nie potrafi tego docenić. Często po przejściu na emeryturę wręcz nie wiedzą, co mają zrobić ze swoim wolnym czasem. W przeciwieństwie do tego, co Pani mówi, traktują ten czas raczej jako ograniczenie niż szansę na udane życie, pełne aktywności. A co pięknego i ciekawego aktualnie dzieje się w Pani życiu?

U.K. Wszystko, co najpiękniejsze w moim życiu już się wydarzyło – to moje dzieci i wnuki, również praca zawodowa, która była moją pasją. Ale przecież człowiek zawsze, bez względu na wiek i kondycję, ma prawo do radości i to właśnie mi się ciągle przydarza. Cenię sobie ogromnie to, że z wiekiem staję się coraz bardziej uważna. Cieszy mnie

więc i pochłania wszystko, czemu poświęcę chwilę skupienia i refleksji, w co się zaangażuję.

M.M.-K. Na przykład? (uśmiech)

U.K. Emeryt jest niepodzielnym panem swojego czasu, mogę więc żyć nieśpiesznie, delektować się całkiem prozaicznymi zajęciami. Mogę żyć tak, jak nigdy dotąd. To niezwykle atut starości. A dzieje się w moim życiu wiele, muszę uważać, żeby nie wrócić do tego szalonego biegu sprzed emerytury, bo od lat na walizkach. Jak to emerytka, jestem osobą dyspozycyjną, bywam więc często tam, gdzie mnie potrzebują. Może nie zawsze chciałabym porzucać nagle swoje sprawy, ale przynajmniej się nie nudzę i nie grozi mi samotność, choć od dawna mieszkam sama. A poza tym muszę trzymać formę, być sprawna i zorganizowana. W nagrodę otrzymuję wiele miłości, uznania, życzliwości i – jeśli potrzeba – wsparcia i pomocy. Starość jest czasem odpowiednim, jak każdy inny, żeby zrobić coś po raz pierwszy.

M.M.-K. Zdarzyło mi się słuchać wielokrotnie opowieści osób starszych o ich niesamowitych przygodach, o czymś, czego nigdy wcześniej nie robili, z różnych powodów, czasami z braku czasu, a czasami z różnych lęków. Zawsze jednak były to fascynujące doświadczenia, choć niekiedy dość prozaiczne.

U.K. To jest fantastyczne, że starość w niczym człowieka nie ogranicza na tyle, żeby nie mógł zrobić czegoś, czego do tej pory nigdy nie robił. Nauczyć się nowych rzeczy, poznać, odważyć się, przełamać, dojrzeć do podjęcia decyzji... To przywilej ludzi wiekowych. Wszystko jest wtedy możliwe, chociaż nieraz ogromnie trudne. Ale radość można także czerpać z całkiem błahych życiowych zdarzeń. Mogę się tu przyznać, że po raz pierwszy w życiu, właśnie jako starsza pani nieobyta w wielkim świecie i na bakier z elektroniką, odważyłam się sama pojechać metrem, udało mi się samodzielnie kupić bilet w automacie i do-

trzeć na miejsce; może nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie zdarzyło się w dużej metropolii za granicą, a ja nie potrafiłam o nic zapytać w obcym języku. Bardzo byłam z siebie dumna. Kilka lat temu nauczyłam się też pływać, dzięki pomocy zaprzyjaźnionej małej dziewczynki. Nie posiadam się z radości, swobodnie unosząc się na wodzie i nurkując! To znakomita kuracja, bez skutków ubocznych, na sfatygowany kręgosłup, doskonale odstresowuje i podwyższa poziom endorfin. Wiele frajdy daje mi także uczenie się języków obcych i w ogóle poznawanie świata choćby przez lektury oraz Internet. Bardzo lubię prace na działce, przekraczając bramę ogródków działkowych, czuję się jak w innym, zaczarowanym świecie, to także moje marzenie, które mogłam zrealizować dopiero teraz, na emeryturze.

M.M.-K. Z Pani opowieści wylania się bez wątpienia obraz bardzo aktywnej i odważnej kobiety! A jeśli chodzi o pływanie i nurkowanie, to szczerze podziwiam (uśmiech). O wszystkim opowiada Pani z taką radością. Zараża Pani optymizmem! Pozwolę sobie zatem dopytać, co teraz jest największą radością? W jakich obszarach szuka Pani energii do życia?

U.K. Radością jest każdy dzień, każde działanie, dobre wiadomości od najbliższych, małe sukcesy. A jeśli uda się zrobić coś naprawdę dobrego, więcej niż zwykle – to już prawdziwe szczęście. Mnie energetyzuje i mobilizuje działanie, aktywność fizyczna i umysłowa. Gdy coś robię, jestem czymś zajęta, po prostu chce mi się żyć. Ze względu na kłopoty zdrowotne muszę być ciągle w ruchu, więc cieszę się, że mogę spacerować z psem (bo pies nie przyjmuje wymówek), jeździć rowerem, pływać; gimnastykuję się, rehabilituję, jeżdżę do sanatorium. Znakomite samopoczucie i zdrowie zapewnia też kąpiel w lodowatej wodzie – dlatego od kilku lat „morsuję” z grupą młodych ludzi pozytywnie zakręconych. To wspaniałe doświadczenie.

M.M.-K. Kąpiel w lodowatej wodzie? Niesamowite! Co jeszcze niezwykłego Pani robi?

U.K. Wszędzie zabieram aparat fotograficzny, uwieczniam miejsca i ludzi, sprawia mi to niesamowitą przyjemność, a fotografować zaczęłam właśnie na emeryturze. Czas bez pracy zawodowej jest więc czasem dla ratowania zdrowia, korzystam z tego z radością. A pozostałym czasem, także z radością, dzielę się z innymi. To jest mój pomysł na emeryturę. Ze zrozumiałych względów dopasowany do możliwości, ale wcale nie czuję się z tym gorzej niż kiedyś, gdy pracowałam, byłam piękna i zdrowa. Jest we mnie nadal radość istnienia, którą karmię i pielęgnuję tak samo, jak się dba o inne ważne w życiu sprawy. Człowiek starszy ma w tej kwestii o niebo lepiej niż młody, bowiem potrafi do wszystkiego podejść z dystansem, ma czas na rozmyślanie, na wsłuchanie się w swoje wewnętrzne potrzeby, żyje świadomie i to jest piękne. Ponieważ nigdy nie był mi obojętny los bezdomnych zwierząt, musiałam i na emeryturze zaangażować się w działania prozwierzęce, zostałam więc wolontariuszką lokalnego stowarzyszenia miłośników zwierząt. Pyta Pani o szukanie energii do życia, odpowiadam zatem, że szukam, a kto szuka, ten przecież znajduje. Nie jestem już młoda, ale nie tracę optymizmu i pogody ducha.

M.M.-K. Pani Urszulo, gratuluję Pani podejścia do życia i bardzo się cieszę, że opowiada Pani o tym z taką pasją. Jestem przekonana, że te Pani przemyślenia mogą uświadomić wielu starszym osobom, że życie po 60-tce może być naprawdę piękne. A jakie ma Pani aktualnie marzenia, plany, cele... na przyszłość?

U.K. Nadrzędnym celem jest dla mnie teraz zachowanie sprawności ciała i umysłu. Ale, jak widać, nie jest to przykry obowiązek i nie wypełnia całego mojego czasu. Chciałabym nadal zajmować się tym, co obecnie robię, bo chociaż głównie polega to na czytaniu i pisanii, to jest

ciekawe i zajmujące, rozwija mnie i służy innym ludziom i ważnym sprawom. Chciałabym poznawać dziedziny wiedzy, na które wcześniej nie miałam czasu. Teraz, dzięki portalom społecznościowym oraz wiedzy zgromadzonej w Internecie emeryt może, bez wychodzenia z domu, zaspokajając swoją ciekawość, nawiązywać kontakty, rozmawiać na forach o interesujących go sprawach. Kto lubi poruszać się po wirtualnej rzeczywistości i zna najprostsze zasady posługiwania się komputerem, może i w taki sposób rozwijać swoje pasje, pomagać innym, wspierać tych, którzy działają realnie dla wspólnego dobra. A w rzeczywistości realnej chciałabym dotrzeć jeszcze do wielu miejsc w Polsce i na świecie, mam nadzieję, że mi się to uda. Gdy ma się już tę „większą połowę” życia za sobą, chyba nie myśli się już o przyszłości, bo ona siłą rzeczy jest bardzo nieodległa, nie robi się więc dalekosiężnych planów. To chyba jest cechą starości, jesieni życia, że wreszcie skupiamy się na tym, co tu i teraz. Bo to jest przecież najważniejsze, w każdym wieku.

M.M.-K. Skoncentrowanie się na „tu i teraz”, to cenna filozofia życia, ale ważne są również cele, bo one nas motywują do działania. Miło słyszeć, że ma Pani takie w swojej głowie, miło, że nadal chce Pani korzystać z życia bardzo aktywnie. Życzę, aby Pani marzenia się spełniły. Pani mówi o nich dość otwarcie, ale nie wszyscy chętnie się do nich przyznają. Może dlatego, że niekiedy te marzenia dotyczą sfer tabu. Uważa się, że czegoś nie wypada, nie powinno się itp. A co Pani sądzi na temat sfer tabu wieku srebrnego, jak miłość, seks, nawiązywanie znajomości, głównie damsko-męskich, korzystanie z życia na maksa...?

U.K. Mark Twain jest autorem mądrej refleksji: „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić”. Podpisuję się pod tym obiema rękami. Przecież nie chcemy się starzeć, narzekać i gnuśnieć, wycofywać się z życia, zawracać z drogi, która

nas wiedzie ku fajnym rzeczom, przygodom, niespodziankom... Chcemy się głośno śmiać, śpiewać, tańczyć, nawiązywać nowe znajomości, flirtować i romansować. Tak samo jak ludzie młodzi, sześćdziesięciolatekowie i ich dużo starsi znajomi potrzebują bliskości, akceptacji, czułości. Chcą rozmawiać i przytulać się w milczeniu, trzymać za ręce, pomagać sobie wzajemnie, robić coś wspólnie, choćby oglądać telewizję. Potrzebują takich emocji i zdarzeń, które pozwolą cieszyć się życiem.

M.M.-K. Samotność na dłuższą metę nie służy!

U.K. Samotność nie jest dobra ani dla młodych, ani dla starych ludzi. Zakładamy rodzinę z myślą, żeby nie być samotnym na starość. Jeśli się to nie uda, warto poszukać kogoś, z kim będziemy się mogli dzielić każdym dniem do końca. Myślę, że dla każdego korzystanie z życia na maksa może oznaczać różne rzeczy i różną ich skalę; to raczej kwestia temperamentu oraz indywidualnych potrzeb, a nie wieku. Choć jesień życia to piękny czas, jednak wyraźnie ograniczony; tym bardziej warto go wykorzystać w pełni, żeby go zakończyć bez żalu za tym, czego się nie zrobiło, nie przeżyło, nie wykorzystano... Można tylko zazdrościć tym parom, którym udało się „w zdrowiu i w chorobie” wytrwać do końca. Niektórzy naprawdę kochają się przez całe życie, a im dłużej są ze sobą, tym bardziej stają się sobie bliscy, psychicznie i fizycznie. To bardzo piękna więź. Wiem, jak to jest, albo jak nie jest, ponieważ jestem mężatką od prawie czterdziestu lat.

M.M.-K. A co Pani robi, aby przełamywać funkcjonujący w naszym społeczeństwie stereotyp osoby starszej?

U.K. Nie wiem, jak mogłabym pomóc w kwestii przełamania funkcjonujących w naszym społeczeństwie stereotypów osoby starszej, ale bardzo bym chciała zarówno porwać niektórych zgorzkniałych i wycofanych emerytów do działania i do życia, jednocześnie zadać

kłam krzywdzącemu stereotypowi ludzi starych, których postrzega się jako osoby pozbawione energii, niechętne wszystkiemu, chorowite, monotematyczne i nudne, niekomunikatywne, nierozgarnięte, stetryczale i przesadnie religijne. Zaręczam, że na spotkaniach sekcji emeryckich Związku Emerytów i Rencistów znakomita część zgromadzonych to osoby aktywne, rozmowne, wesołe, chętne do biesiadowania i działania, które pracują nad sobą, mają swoje pasje. A ja? Trzymam się prosto, chodzę dziarsko, mimo dokuczliwych dolegliwości, mówię głośno i wyraźnie, ubieram się dość swobodnie, uśmiecham się szeroko i do wszystkich, i nie rozmawiam w kółko o chorobach. Lubię, jak zawsze, rozmawiać z młodymi ludźmi. Lubię się bawić, tańczyć i nie widzę żadnego powodu, żeby ukrywać swój wiek. Nie zajmuje mnie w żadnej mierze to, jak ktoś postrzega mój sposób bycia. Nie lubię ludziom dokładać powodów do zmartwień, więc wolę się uśmiechać i cieszyć byle czym, niż narzekać i rozprawiać o tragediach i katastrofach. Przyznaję, że to robi wrażenie i często wprowadza ludzi w błąd w kwestii mojego wieku, co – niestety – potwierdza tylko przywiązanie społeczeństwa do nieaktualnego już dzisiaj obrazu człowieka starego, emeryta, który mając lat 60, 70 czy więcej, ma przecież nadal prawo wyglądać jak „normalny” człowiek i czuć się jak człowiek. Czuję, że my, emeryci, powinniśmy nie odpuszczać ani sobie, ani innym. Tym bardziej że wszędzie nas pełno, chętnie służymy swoją wiedzą i doświadczeniem oraz cennym czasem. Niestety, rzadko ktoś chce to wykorzystać.

M.M.-K. Słuchając tego, co Pani mówi, z ogromną przyjemnością, ale także ciekawością – chciałabym zapytać Panią o zalety życia po sześćdziesiątce...

U.K. Ogromną i niezaprzeczalną zaletą starości jest to, co zawarła w tytule swoich znakomych wspomnień prawie stuletnia Stefania Grodzieńska: „Już nic nie

muszę”. Przychodzi czas, właśnie w jesieni życia, gdy mówi się: Już nic nie muszę, teraz już wszystko mogę! I to jest fenomenalne, warto więc zadbać o to, aby ostatni etap życia trwał jak najdłużej. Co prawda, okazuje się, że wchodzenie w wiek senioralny nie jest takie łatwe i przyjemne, a powodów tego stanu rzeczy jest wiele. Ale – jak powiada moja dotkliwie przez życie doświadczona przyjaciółka – w życiu nie chodzi o to, żeby było łatwo. I ja się tego trzymam. Gdy się wychodzi z takiego założenia, wpada się w głębokie pokłady życiowego optymizmu i nie ma szans, by użalać się nad sobą i nie być zadowolonym ze swojego życia. A ponadto znajduje się w sobie siłę, by żyć pełnią życia, nie utyskiwać i nie zrażać się trudnościami, nie tracić wiary i nadziei. Człowiek na emeryturze jest osobą w pełni ukształtowaną, wyposażoną dokładnie i kompletnie, ma wiedzę i sprawdzone umiejętności, a przy tym wszystko to, czego brakuje najczęściej młodemu człowiekowi, a czego od niego wymaga pracodawca, partner, rodzina. Starszy człowiek zna siebie doskonale, jest świadomy swoich wad i zalet, potrafi z tej wiedzy korzystać. Ma dużo czasu i świętą cierpliwość. Teraz może oddawać się swoim pasjom, służyć rodzinie, podróżować, zwiedzać, odpoczywać, spotykać się, poznawać nowych ludzi, angażować się w działania rozmaitych organizacji i stowarzyszeń. Teraz naprawdę może wreszcie czuć, że żyje.

M.M.-K. Pani Ulu, 60+ to jesień życia? A może wiosna możliwości? Co Pani o tym sądzi?

U.K. Bardzo pięknie powiedziane, metaforycznie o schyłku ludzkiego życia. Poetycko, ale prawdziwie.

M.M.-K. Dziękuję. To tytuł książki, którą przygotowałam razem z moją koleżanką, Ewą Czernik. Przyznam, że w wymyśleniu tej zbitki słów miał duży udział mój mąż, za co bardzo jestem mu wdzięczna. Wiele starszych osób, z którymi rozmawiałam na temat książki, mówiło, że czę-

sto nie zdawały sobie sprawy, że życie dla osób 60+ może być właśnie wiosną możliwości.

U.K. Mówimy przecież o ludziach starych, lecz młodych duchem. Brzmi to trochę tak, jakbyśmy się nie godzili na starość, a przecież nie powstrzymamy upływu lat i naturalnego wyczerpywania się zasobów naszego organizmu. Jednak to nie kalendarz decyduje o tym, czy jesteśmy już bardzo starzy, czy ciągle młodzi. Starzy ludzie także mają wielki apetyt na życie i zapał do działania, są kreatywni, dużo pracują, tworzą, podróżują, są niedoścignionymi wzorami dla młodych. I nie trzeba sięgać tak daleko, do wyjątkowych postaci pisarzy, aktorów, muzyków, filozofów... Okazuje się, że znajoma osiemdziesięciolatka jest prezesem stowarzyszenia, jej starszy przyjaciel ciągle wziętym krawcem, siedemdziesięciolatek z naprzeciwka robi 150 pompek dziennie, starsze małżeństwo przemierza od lat puszcze, dokumentując zmiany na obrazach i fotografiach... Czy takim ludziom starość w czymkolwiek przeszkadza? Róbmy swoje, nie zważając na wiek. Jeśli ktoś powtarza obiegową „mądrość”, że starość się Panu Bogu nie udało, to znaczy, że widzi tylko ciemną stronę życia i skupia się wyłącznie na tym, co boli. A jesień życia, tak jak dzieciństwo, młodość i wiek średni, ma swoje plusy i minusy, walory i mankamenty, radości i smutki. Z moich doświadczeń osobistych i obserwacji wynika, że starość jest pięknym dopełnieniem ludzkiego żywota, zwieńczeniem życia. To dobry i odpowiedni czas, by zadać sobie dwa pytania: Czego mi w życiu najbardziej brakowało? I po uczciwym przemyśleniu swej drogi, z właściwym starości dystansem i bez żalu, z życziwością dla siebie i innych, postawić drugie pytanie: Jak mogę to dzisiaj spełnić? To być może wyznaczy człowiekowi na emeryturze nową drogę życia, na której – tak jak z każdą wiosną – dzieje się tyle ciekawych rzeczy. To tylko od nas zależy, czy będziemy przeżywać

eksplozję niespodziewanej siły i kreatywności, odwagi i determinacji, czy utopimy to wszystko w pierwszej wiosennej kałuży. Faktem bezdyskusyjnym jest to, że życie nie kończy się z chwilą przejścia na emeryturę. A to, że ktoś ma mniej włosów i zmarszczki oraz że wolniej chodzi i częściej musi nieraz odpoczywać, nie oznacza, że nie żyje.

M.M.-K. To tak na zakończenie i niemalże na podsumowanie naszej rozmowy... Klucz do szczęśliwej starości?

U.K. Odpowiadając na to pytanie, muszę, niestety, trochę teoretyzować. Z perspektywy sześćdziesięciolatki, której nieobce są już dokuczliwe problemy starości, stwierdzam ponad wszelką wątpliwość, że do starości należy się poważnie przygotować. Już w kwiecie wieku warto podejmować decyzje z myślą o tym ostatnim etapie życia. Trzeba pomyśleć o środkach niezbędnych do życia po zakończeniu pracy zawodowej, o warunkach do życia dla osoby chorej i samotnej. Warto rozważyć bardzo realne scenariusze późnej starości, gdy człowiek miewa problemy z poruszaniem się, potrzebna jest blisko przychodnia i chciałoby się mieć niedaleko do kościoła. Człowiek dorosły ma szansę zaprojektować jesień swojego życia. Przygotować się na jej nadejście, tak jak rolnik przygotowuje pola, sady i swoją rodzinę, zanim nadejdą listopadowe chłody, szarugi i pierwsze przymrozki, a później długie miesiące aż do następnych zbiorów. Jesień życia to czas korzystania z przygotowanych wcześniej zabezpieczeń – domu, finansów, pomocy bliskich. Może się zdarzyć, że zupełnie niespodziewanie spadnie na człowieka niedołęźność, stanie się bezradny i niesamodzielny, warto o tym pomyśleć wcześniej. Młody człowiek nie widzi siebie w takiej sytuacji, nikt przecież nie chce być stary i chory, ale przecież dożywamy późnej starości i powinniśmy być do tego odpowiednio przygotowani – całe życie trzeba więc dbać o zdrowie, o sprawność fizyczną, o umysł, podtrzy-

mywać z bliskimi dobre relacje, pielęgnować przyjaźnie; szanować ludzi, żyć w zgodzie ze sobą i z przyrodą, kierować się w życiu zasadami i wartościami, spełniać swoje marzenia, realizować pasje... Teraz widzę jak na dłoni, że kluczem do szczęśliwej starości jest dobre, rozważne życie. Na szczęśliwą starość trzeba jednak sobie trochę zasłużyć...

M.M.-K. Nie bez kozery mówi się przecież, że życie to podróż. A przecież do każdej podróży, bez względu na to, gdzie się wybieramy, trzeba się przygotować. A im lepiej się przygotujemy, im lepiej ją zaplanujemy, przewidzimy to i owo, tym mniej problemów nas czeka, a więcej przyjemności. Co, Pani zdaniem, należałoby wziąć ze sobą, aby ta życiowa podróż była satysfakcjonująca na każdym etapie?

U.K. Tak, jesteśmy w podróży. W każdą drogę, a zwłaszcza w tę najważniejszą, którą jest samo życie, należy zabrać po prostu siebie. Żeby nie iść z tyłu albo nie stać obok. Bo życie trzeba przeżyć tak, jak się umie i na tyle, na ile się zdoła. Warto mieć pod ręką trzy cnoty główne – Wiarę, Nadzieję i Miłość. Zawsze i do samego końca. Żaden kończący się etap nie będzie wtedy tragedią i żaden następny – paraliżującym lękiem. A satysfakcjonująca, choć niełatwa, będzie na pewno pasja życia, życie w zgodzie ze sobą, ze swoimi wartościami. I praca, którą się lubi. Należy żyć tak, aby nie unieszczęśliwiać ani siebie, ani innych. Warto też mieć pomysł na siebie, bo życie łatwo wymyka się spod kontroli i traci sens. A wtedy wszystko jest bez sensu.

M.M.-K. Pani Urszulo, gdyby stanęła Pani przed osobami wchodzącymi w okres tzw. późnej dorosłości, jak często określa się starość, to co takiego powiedziała by im Pani, bazując na swoich doświadczeniach, podejściu do życia etc....?

U.K. Nie jestem jeszcze strasznie stara, mam zaledwie małą garstkę własnych doświadczeń, liczę, że jeszcze dużo przede mną... Dzisiaj jestem pewna tego, że starość jako faza życia różni się od poprzednich tylko tym, że jest ostatnim etapem. Osiemdziesięcioletek nie powinien raczej zakładać dalekosiężnych planów trzydziestoletnich, bo może ich nie zdążyć zrealizować. Chociaż przy dzisiejszym postępie w medycynie i elektronice wszystko jest możliwe. Na pewno trzeba być rozważnym, np. biorąc psa ze schroniska, powinno się dokładnie przemyśleć, kto się nim zaopiekuje tak dobrze jak my, gdyby nas przeżył. I to koniec ostrzeżeń – poza tym staremu człowiekowi wszystko wolno i wszystko wypada! Jeśli czegoś robić nie wypada, to jest to dokładnie to samo, co nie przystoi także młodemu człowiekowi. Skoro mówi się, że życie zaczyna się po czterdziestce, równie dobrze może się zaczynać po sześćdziesiątce. Dopóki się żyje, zawsze można wszystko zacząć od nowa. Możliwości są przecież zawsze, nieraz się ich tylko nie dostrzega, ale zawsze warto próbować.

„Dzisiaj jest pierwszy dzień reszty Twojego życia” – taki zapis można śmiało umieścić na każdej stronie własnego kalendarza. Najważniejsze to zachować w sobie na zawsze radość istnienia, bo w niej jest źródło wszelkiej dobroci. Warto być dobrym, dla siebie i innych, wszak to nas wiedzie ku szczęściu. Także ku szczęśliwej starości. Może nie każdy się ze mną zgodzi, ale mój przypadek jest właśnie taki.

M.M.-K. Pani Urszulo, bardzo serdecznie dziękuję Pani za tę rozmowę, za cenne i niezwykle inspirujące przemyślenia. Z ogromną przyjemnością Pani słuchałam i jestem przekonana, że ta rozmowa może być wspaniałą lekcją życia, aktywnego życia w tzw. późnej dorosłości. A Pani życzę nieustającego optymizmu i radości życia!

U.K. I ja dziękuję za zaproszenie do tej rozmowy (uśmiech). Uprzytomniłam sobie właśnie dwie rzeczy: że jestem naprawdę szczęśliwą osobą (co nie znaczy, że wszystko mi się w życiu udało, a teraz jestem zdrowa, sprawna i bogata) oraz – że jesień życia to temat rzeka.

Monika Mularska-Kucharek

Hanna Piekarska

Hanna Piekarska skończyła 65 lat. Urodziła się w Łomży, w rodzinnych stronach ojca. Edukację w szkole średniej rozpoczęła w Łodzi, mieście rodzinnym mamy. Kierunek tkactwo dekoracyjne, wybrany w wyniku zainteresowania rysunkiem i projektowaniem, w niewielkim stopniu spełnił marzenia zawodowe. Po skończeniu kursów księgowości pracowała m.in. przez kilka lat w dziale rachunkowości banku, a ostatnie 20 lat pracy zawodowej jako kierownik pizzerii.

Od dziesięciu jest na emeryturze. Okres ten stworzył w jej życiu wiele nowych możliwości, które z pasją zaczęła odkrywać i realizować.



Mam apetyt na życie

M.K. Jakie są Pani najpiękniejsze wspomnienia z czasów młodości, jakie miała Pani wtedy marzenia?

H.P. Moje marzenia były związane z modą. Odkąd pamiętam interesowałam się nią, tworzyłam swój własny styl, który w pewnym stopniu pozostał mi do dzisiaj. Z moją babcią wymyślałyśmy różne „stylizacje”, lubiłam przebieranki, sama dbałam o wygląd. Byłam nieśmiałą dziewczynką, a z drugiej strony lubiłam się wyróżniać. Pamiętam moje występy taneczne przed lustrem, typowe dla dziewczynki w moim wieku. Ale kiedy mogłam wystąpić w Zespole Tańca Ludowego „HARNAM” wygrała moja nieśmiałość i może mniejsze poczucie wartości. Odmówiłam, i nie raz tego żałowałam. Tak jak tego, że nie zgłosiłam się do agencji, której właściciel na ulicy wręczył mi wizytówkę z zaproszeniem na casting. Nie potraktowałam tego na poważnie, a może znowu zabrakło mi odwagi... Zawsze byłam romantyczką, już w szkole podstawowej pisałam wiersze, prowadziłam pamiętnik (robię to do tej pory). W ósmej klasie zakochałam się, była to moja pierw-

sza miłość i z nią zawsze związane były moje młodzieńcze marzenia i plany, które nie przetrwały jednak próby czasu.

M.K. A co wówczas myślała Pani o życiu po 60-tce? Czy wyobrażała Pani sobie siebie za te kilkadziesiąt lat?

H.P. Jak większość młodych osób nie wyobrażałam sobie siebie w dojrzałym wieku. Wspomnienia o ludziach starszych dotyczą głównie mojej babci, dziadka i dalszych krewnych. To oni stworzyli mi dom rodzinny. Gdy umarł mój tata, to ich obserwowałam jako dziecko i jako nastolatka. Dziadek, nauczyciel matematyki i kierownik mojej szkoły, oraz babcia zajmująca się domem. Do dziś pamiętam smak jej wypieków i przetworów, choć z największym sentymentem wspominam moje sukienki i płaszcze szyte przez nią. Kobieta elegancka, zawsze zadbana. Moja mama twierdzi, że to po babci Ani odziedziczyłam zainteresowanie modą i dbałość o styl. Stryjenki też pamiętam. Ubierały się na swój sposób – staroświecki i elegancki.

M.K. Czy teraz myśli Pani podobnie o osobach 60+ i życiu na emeryturze?

H.P. Teraz to są zupełnie inne czasy. Osoby 60+ żyją aktywnie, realizują się w różnych dziedzinach życia, bardziej dbają o zdrowie, urodę. Mają swoje pasje, marzenia i chętnie je realizują. Dużym powodzeniem cieszą się uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, koła czy kluby osiedlowe. Fantastycznym wynalazkiem jest dla mnie Internet, z którego korzystam każdego dnia. Słucham muzyki, oglądam filmy, pokazy mody, wywiady, ale też rezerwuję bilety na spektakle teatralne czy koncerty. Ludzie 60+ znają swoją wartość, wiedzą czego chcą i nie chcą.

Przykładem dla mnie jest moja mama, która skończyła 88 lat, a jest nadal aktywna, i wciąż realizuje swoje marzenia. Od ponad 30. lat działa Towarzystwie Przyjaźni Polsko-Węgierskiej, w Dyskusyjnym Klubie Książki, rozwiązuje krzyżówki, nieustannie czyta, często spaceruje,

także z kijkami. Lubi wychodzić do teatru, a także odkrywać nieznanne miejsca. Zawsze ma mapy pod ręką. Ostatniej jesieni z łatwością wspięła się na Akropol i kilka okolicznych wzgórz. Co wpływa na tę dzisiejszą aktywność seniorów? Geny, przykłady w bliskim otoczeniu... a może wystarczy tylko chcieć...?

M.K. Co takiego miało wpływ na zmianę Pani podejścia do życia?

H.P. Moje życie zawodowe było bardzo aktywne, kontakt z ludźmi, często młodymi, dawał mi radość i energię. Zwiedzałam inne kraje, byłam niezależna finansowo. Na bieżąco w teatrze, kinie... Zawsze modnie ubrana, zadbana. Przejście na emeryturę spowodowało chwilową pustkę i pytanie co dalej?

Nie byłam wtedy związana z żadnym mężczyzną. Dorosły syn założył własną rodzinę i zamieszkał w Warszawie. Musiałam sobie tę pustkę czymś wypełnić. Kontakty zawodowe pomału rozluźniały się. Zostały te stare, sprawdzone i rodzina, w której zawsze miałam oparcie i pomoc. Impulsem do rozpoczęcia nowego etapu było ogłoszenie w lokalnej gazecie o naborze statystów do serialu *Komisarz Alex*. Pierwsze sceny na planie pamiętam oczywiście w najdrobniejszych szczegółach. Kontakt z aktorami oraz ekipą filmową zrobił na mnie bardzo duże wrażenie i utwierdził, że zaczynam realizować swoje marzenia. Kolejnym dużym krokiem było wzięcie udziału w konkursie *Miss po 50-tce*, który wiązał się też z pierwszymi pokazami mody i sesjami fotograficznymi. Nawiązałam szersze kontakty, a jednocześnie zaczęły pojawiać się różnorodne propozycje współpracy: udział w spotach kampanii społecznych, pierwsze zlecenia reklamowe, prasowe sesje fotograficzne, wywiady i rozmowy w rozgłośniach radiowych i stacjach TV. Nowe doświadczenia i przyjazne relacje z poznanymi kobietami o podobnych zainteresowaniach skłoniły mnie do założenia wspólnej strony mo-

delki50plus.pl, gdzie dzieliłyśmy się naszymi projektami. Ciekawostką jest wykorzystanie zdjęcia ze wspólnej sesji w tureckim serwisie CNN.

M.K. A co ciekawego teraz dzieje się w Pani życiu?

H.P. Jest to piękny, ciekawy i bardzo pracowity okres w moim życiu. Bogaty w emocje. W dalszym ciągu otrzymuję różnorodne propozycje współpracy, np. wzięłam udział już w kilkunastu etiudach filmowych studentów łódzkiej Filmówki. Zagrałam też role w teledyskach, m.in. Justyny Steczkowskiej i Natalii Kukulskiej, a także w kampanii edukacyjno-informacyjnej promującej znak jakości „OK Senior”. Dużym wyzwaniem, związanym z przełamywaniem nieśmiałości, były sesje fotograficzne do „Claudii”, „Chwili dla Ciebie”, „Imperium Kobiet” i „Modnej Bielizny”. Od dwóch lat prowadzę sekcję „Stylowa Seniorka” w „Głosie Seniora”, gdzie piszę o modzie i promuję zdrowy i aktywny styl życia. Nawet wyróżniono mnie ostatnio tytułem „stylowej seniorki”. To bardzo miła nagroda. W Krakowie jedną z głównych atrakcji Senioraliów był pokaz pięknych sukien, zaprojektowanych dla dojrzałych kobiet przez Igę Dymel. Z kolei w przepięknej sukni wieczorowej Barbary Ziendalskiej mogłam zaprezentować się podczas wyborów Miss Ziemi Łomżyńskiej – wystąpienie przed publicznością w moim rodzinnym mieście było bardzo wzruszającą chwilą. Miałam przyjemność wziąć udział w kilku akcjach charytatywnych: m.in. pozowałam do kalendarza „Siła jest kobietą” i zagrałam w spotach reklamowych akcji Jolanty Kwaśniewskiej „Oswoić starość”. Mogłabym wyliczać jeszcze wiele, wiele innych projektów, mniej lub bardziej udanych. Cieszę się chwilą i tym, że cały czas otrzymuję różne zaproszenia. Dopiero uczę się prowadzić blog na Fb Modelki 50 plus. Zamieszczam w nim stylizacje na różne codzienne okazje, a niekiedy także moje opinie i relacje z wydarzeń, w których wzięłam udział. Nadal piszę wiersze, prowa-

dzę pamiętnik i bardzo lubię opisywać swoją codzienność lub przelewać emocje po obejrzeniu poruszającego filmu, spektaklu lub po przeczytaniu ciekawej książki.

M.K. Co teraz jest dla Pani największą radością? W jakich obszarach szuka Pani energii do życia?

H.P. Nadal cieszy mnie poznawanie samej siebie, utrwalanie swojej wrażliwości, którą staram się też przenosić w odgrywanych postaciach i scenkach. Pokłady inspiracji odnajduję w muzyce i poezji. Bardzo ważne są dla mnie spotkania z przyjaciółmi, wspólne chwile w kawiarni, czy wyjścia do teatru, na koncert, do kina. Energię również czerpię od innych wspaniałych kobiet, które swoimi działaniami wskazują drogę, jak żyć i cieszyć się w wieku dojrzałym. Szczególnie bliskie są mi Jolanta Kwaśniewska, Krystyna Janda, Mariola Bojarska-Ferenc, DJ Wika, Krystyna Mazurówna, Ewa Błaszczuk, Anna Dymna, Ewa Bardadin i wiele, wiele innych. „Człowiek naprawdę posiada tylko to, co jest w nim” (Oscar Wilde).

M.K. Jakie są Pani obecne marzenia, plany. Jakie ma Pani teraz cele na przyszłość?

H.P. Z bieżących tematów najważniejsza jest dla mnie dalsza współpraca z „Głosem Seniora”, a także rozwijanie bloga z lepszymi zdjęciami. Na planie życzyłabym sobie więcej odwagi i przyjmowania bardziej złożonych wyzwań. Potrzebny mi też czas dla siebie, najlepiej by wyjechać w nieznanne dotąd miejsca. Wiele pięknych chwil pojawia się jednak w sposób całkowicie niespodziewany i zaskakujący. I to też bywa w życiu cudowne.

M.K. Czy myśli Pani, że takie tematy jak: miłość, seks, nawiązywanie nowych znajomości, głównie damsko-męskich, korzystanie z życia to tematy tabu? Zarezerwowane dla ludzi młodych?

H.P. Miłość nie zna wieku, może przyjść w każdym, zupełnie nieproszona i z zaskoczenia. Jednak teraz, po latach, mam już inne wymagania i oczekiwania. Trudniej jest

znaleźć dojrzałego partnera i stworzyć związek, w którym nie będzie wzajemnych ograniczeń, a będą mogły realizować się bez przeszkód pasje czy zainteresowania. Internet co prawda sprzyja poznawaniu nowych osób, a więc i ułatwia nawiązywanie relacji damsko-męskich, ale ja jestem bardzo ostrożna. Z moich obserwacji, a także relacji znajomych wynika, że ludzie często zbyt wygładzają swój wizerunek, czy wręcz kłamią na swój temat, co kończy się szybkim rozczarowaniem. Znam też jednak kilka par, które w dojrzałym wieku stworzyły udane związki. Osobiście nie akceptuję zbyt lekkiego podejścia do nowych znajomości i jestem zdecydowanie za związkiem monogamicznym, takim na dobre i na złe. Zazdroszczę parom, którym było dane zestarzeć się razem, zachowując wzajemny szacunek, przyjaźń, nawet jeśli już miłość wygasła. Choć pewnie to jest miłość, tylko inna. Taką parą byli moi dziadkowie, których obraz noszę w pamięci i sercu. Szkoda, że ja nie miałam tyle szczęścia. Dwa razy musiałam pogodzić się ze śmiercią, która przyszła za wcześnie, nieproszona. Seks? To według mnie bliskość, poczucie wyższej wartości, warto o nią dbać w każdym wieku. Zdarza się, że choroby ograniczają lub wręcz zamykają ten rozdział życia i widzę jak moim znajomym w związkach brakuje tej więzi intymnej. A przecież są lekarze, którzy mogliby im pomóc, gdyby tylko przełamali wstyd.

M.K. Co Pani robi, aby przełamać funkcjonujący w naszym społeczeństwie stereotyp osoby tzw. starszej?

H.P. Nigdy nie ukrywam swojego wieku. Widząc zdziwienie – powtarzam jeszcze raz. Mam nadzieję, że jestem pozytywnym przykładem kobiety 60+, która nie wypadła z obiegu, a wręcz przeciwnie. Mam okazję pokazywać siebie, swoją radość życia. Bywam w miejscach uczęszczanych w większości przez młodych ludzi, np. na koncertach zespołu „Coma” w Wytwórni, gdzie bawimy się wspólnie. Na planach, gdzie również królują młodzi, dogaduję się

z nimi bez problemu. Dzielę się doświadczeniem, ale tylko jak mnie o to pytają. Nie ma też dla mnie tematów tabu. Najczęściej jednak rozmawiam z młodszymi kobietami o tym, w jaki sposób dbam o siebie oraz gdzie szukam pomysłów i elementów do swoich stylizacji.

M.K. A są jakieś zalety życia po 50-tce?

H.P. Obowiązki mamy, babci, żony... za mną. Oczywiście, w razie potrzeby służę pomocą. Jestem szczęśliwą mamą, córką, babcią, siostrą, przyjaciółką i daje mi to zadowolenie i satysfakcję. Jednym słowem jest fantastycznie. A jeśli chodzi o miłość to uważam, że: „Nikt nie jest za stary na marzenia. Tak jak marzenia nigdy się nie starzeją” (*Ania z Szumiących Topoli*).

M.K. Uważa Pani, że jesień życia może być wiosną możliwości?

H.P. Dla mnie zdecydowanie tak – życie po 50-tce to wiosna. Otworzyły się dla mnie możliwości, o których nawet nie śniłam. Jeśli śniłam, to ukradkiem, bo wtedy jeszcze nie wiedziałam, że to może się ziścić. Marzenia o wybiegu, filmie, sesjach? A jednak. Stało się. Po prostu ja postawiłam mój pierwszy odważny krok – casting. Pokonanie nieśmiałości. Nadal to robię na każdym castingu, ale widzę różnicę. Zaczęłam akceptować siebie, a nie tylko krytykować. Widać potrzebowałam czasu dla samej siebie. Apetyt na życie – to moje aktualne hasło w szerokim tego słowa znaczeniu.

M.K. Często się mówi, że życie to podróż. Co Pani zdaniem należałoby wziąć w tę podróż ze sobą, aby ta podróż była satysfakcjonująca na każdym etapie?

H.P. Zabrać siebie, zawsze pamiętać, że to „moja” podróż życia, jedyna, niepowtarzalna. Mieć marzenia, bo one powodują, że dążymy, by się spełniły. Moja podróż byłaby uboga bez muzyki, poezji, teatru.

Ale najważniejsze – to ludzie, z którymi idziemy przez życie. Bez ich miłości, przyjaźni, wsparcia, bylibyśmy bar-

dzo smutni, ubodzy. Mam takich wokół siebie i za to im serdecznie dziękuję. Ale jestem wdzięczna także i tym, którzy odeszli, a byli w moim życiu ważni. Dobrze jest pomyśleć, że uczciwość, szczerowość wobec siebie i innych, to również recepta na udane życie. I na koniec – niezbędna jest pogoda ducha i dystans do siebie. W mojej walizce życia nie mogłoby zabraknąć też perfum i zapasowych szpilek.

M.K. Jest jakiś klucz do szczęśliwej „starości”?

H.P. Pewnie tak. Według mnie: zdrowie, pogoda ducha, a więc profilaktyka zdrowia, badania kontrolne, leczenie. Nie po to przedłużamy lata życia, by chorować, cierpieć, narzekać. Trzeba otaczać się ludźmi z optymistycznym nastawieniem i mieć plany, cele, do których dążymy. Nie tracić czasu na bylejakość. Otworzyć się na nowe wyzwania, nowe znajomości, na miłość – jeżeli zapuka do naszych drzwi. Pamiętać, że życie masz tylko jedno, liczysz się tylko ty. „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu” – Benjamin Franklin.

M.K. Gdyby stała Pani przed osobami wchodzącymi w okres tzw. późnej starości, to co takiego powiedziała Pani, bazując na swoich doświadczeniach, podejściu do życia?

H.P. Podstawą zdrowia jest higieniczny tryb życia – sen, zdrowa żywność, ruch. Ważna jest też systematyczna pielęgnacja skóry i regularne badania lekarskie. Mając cele, pasje, marzenia łatwiej o zachowanie pogody ducha i pozytywnego nastawienia. Przebywanie wśród serdecznych ludzi, również z młodszych pokoleń, dodaje energii w zmaganiach z codziennością w tym trudniejszym okresie życia.

Jak mówiła Coco Chanel – „Kobieta ma tyle lat, na ile zasługuje”.

Kilka moich wierszy specjalnie dla Czytelników

Kamień

Chcę ci wyszeptać, że czekam na dotyk mej pamięci
o tobie
Nie przedłużaj tej chwili kochanie
Bo przepadnie lub zamieni się w kamień

Dotyk

Dotknięcie – to nie zawsze pieszczota
Chociaż dreszcz przeszywa ciało
Dotknięcie to czasami zakłęcie by jak najdłużej trwało

J...

Niech Ci co nie wróca już nigdy w naszej pamięci wciąż
goszczą
Bo życie przemija zbyt szybko
Chociaż czasami
Zbyt wolno

...

A gdy kierunek już znajdę
Sercu pięknie podziękuję
Że nie złoto co się świeci
Było moim drogowskazem

Serce

Nie słucha gdy proszę
By nie szło beze mnie w nieznane
Nie słucha
Biegnie na oślep, gdzie pragnie być kochane.

...

Już jeden ... bez ciebie do wieczności
Jak nazwę dni, kiedy ich przyjdzie więcej?

Taniec

Muzyka

Taniec

Ręce już mnie mocno trzymają i zaczyna się

Czas kilku minut

Podarowanych moim zmysłom

Szalony pęd ku gwiazdom

Już tak blisko

I nagle spadam z odległej planety w twoich ramionach –

na ziemię

Na parkiecie.

...

Afrodyta

– bogini miłości zmysłowej

W ręku jej gołąb i róża

Na przemian ze sobą walczą

Silniejsza z fal się wynurza.

...

Czy bóg mnie wysłuchał

Czy Anioł stróż wspomógł

Nie wiem

Komu dziękować

Spłynął na mnie spokój.

...

Spójrz kochanie

Oto księżyc jednostki

Wertując granit światłocieni

Oddziela gwiazdy od opoki

Jak siwy blask od blasku ziemi

A my?
W kontrastach bez kolorów
W skał bez ograniczeń
Łowiąc warkocze meteorów
Wyszeptujemy słowa życzeń.

Izabela Majewska

Urodziła się 20 maja 1953 roku. Ukończyła V Liceum Ogólnokształcące im. W. Reymonta w Łodzi, następnie podjęła studia w Uniwersytecie Łódzkim na Wydziale Prawa i Administracji – specjalizacja postępowanie karne. Pracowała przez 20 lat w Fabryce Maszyn Urządzeń Przemysłu Spożywczego „Faspoma” w Łodzi na stanowisku szefa Działów (połączonych) Spraw Organizacyjno-Prawnych, Pracowniczych i Socjalnych do 1989 roku.

Skończyła Podyplomowe Studia Prawa Pracy i Prawa Gospodarczego. Następnie w 1989 roku otworzyła własną działalność gospodarczą (w chwili obecnej zawieszona). Firma działa na rynku międzynarodowym w zakresie garbarstwa (proces mokry do stanu *wet-blue*) i handlu skórami – Chiny, Indie, Hiszpania, Holandia, Niemcy, Włochy.

Obecnie kończy na Uniwersytecie Łódzkim Podyplomowe Studium Prawa Europejskiego.



Jestem uzależniona od teatru

M.K. Izo, najpierw zawodowo – czy nadal ściśle współpracujesz z rynkiem włoskim?

I.M. Tak, stanowi to 90% mojej działalności zarobkowej.

M.K. Teraz zajęłaś się zupełnie czymś innym. Jaka była Twoja droga, która prowadziła do tej teatralnej pasji?

I.M. To zaczęło się już bardzo dawno temu, jeszcze w szkole wygrywałam konkursy recytatorskie. Miałam zdawać do szkoły filmowej, a przygotowywał mnie sam mistrz Bronisław Wrocławski. Pamiętam nasze spotkania w parku w Helenowie, podczas których przepytывał mnie z Księdza Marka, ale ponieważ sprawy rodzinne ułożyły się tak, a nie inaczej do egzaminu pisemnego już nie podeszłam. Ojciec zostawił w tym czasie moją matkę, dorzucając do skromnych wspomnień o sobie mnie i mojego brata. Musiałam odłożyć swoje marzenia na później. Nie sądziłam, że to „później” będzie tak długo trwało.

M.K. Ale miłość i pasja zostały?

I.M. Tak, oboje z Bronisławem Wrocławskim wyszliśmy spod skrzydła pani Demel, która jako jedna z pierwszych

prowadziła w Łodzi amatorski teatr młodzieżowy. Tam zdobywałam pierwsze szlify aktorskie.

M.K. A kiedy wróciłaś do marzeń?

I.M. Po śmierci męża, kiedy byłam bardzo zdołowana i nie wiedziałam co ze sobą zrobić, przeczytałam anons w „Dzienniku Łódzkim”, że niejaka Romualda Thomsen poszukuje seniorów do grupy teatralnej. I tak to się zaczęło. Chwyliłam bakcyła, zaczęłam się z ludźmi dobrze bawić. I tak ta pasja trzyma mnie do dzisiaj. Po sukcesie pierwszego spektaklu: *Pękające torby z papieru* wszyscy „aktorzy” pytali mnie – co dalej. Sięgnęłam głęboko do moich szuflad i... zrobiłam, jeden, a potem drugi spektakl. A ponieważ, gdy kończą się próby, widzę znaki zapytania i strach w oczach kolegów – co dalej? Myślę o kolejnym przedstawieniu. Pierwszy mój spektakl *Ucieczka wycieczka* był niejako kontynuacją *Pękających toreb z papieru* Marka Chronowskiego. Spodobał mi się pomysł pokazania ludzi stojących poza nawiasem społeczeństwa. Tak, tak... Nas się wyrzuca, uważa się, że powinniśmy siedzieć w domu w czterech ścianach, w ciepłych bambochach. A ja uważam, że ludzie starsi powinni czerpać z życia ile się da. Dlatego kolejna sztuka *Ucieczka wycieczka* traktuje o ludziach, którzy uciekają z domu słodkiej jesieni i postanawiają przywołać wspomnienia z lat młodości, i ponownie rozgrzać serca. Przebijamy się trochę przez PRL, przez stan wojenny i dochodzimy do czasów współczesnych. Okazuje się, że ci ludzie nadal są pogodni, radośni i nie dają się „zdupiesić”.

M.K. Jesteś autorką tekstu, reżyserujesz spektakle, wiadać, że się w tym odnajdujesz i realizujesz swoje pasje?

I.M. Tak, kocham to i oddaję tym działaniom całą swoją energię.

M.K. Ostatnio zagrałaś bardzo wyrazistą, mocną rolę w profesjonalnym spektaklu *Maszy Boguckiej ONE*. Dopiero w tym projekcie ujawnił się cały twój aktorski, dramatyczny talent.

I.M. Tak, to było wyzwanie, rola, którą gram jest bardzo wymagająca. Temat sztuki, którym jest śmierć, także nie należy do łatwych. Rola wymaga ogromnego zaangażowania, konsekwencji, skupienia. To niełatwe dla amatorki.

M.K. A czy lepiej odnajdujesz się w roli aktorki, czy raczej dyrektora, menedżera, reżysera?

I.M. Praktycznie spektakl *ONE* to dla mnie „fenomenalne” doświadczenie, choć muszę powiedzieć, że miałam po nim okropnego doła. Pierwszym, który powiedział coś na temat spektaklu, był mąż Maszy, aktor i reżyser Patryk Steczek. Obejrzał próbę generalną i powiedział: „Oglądałem was, ale w którymś momencie się wyłączyłem, bo ogarnęły mnie refleksje, że wcześniej czy później nastąpi koniec... i to dotyczy każdego z nas”. Temat śmierci jest niewątpliwie tematem tabu. Niewielu ludzi może i umie o tym rozmawiać. Nie chcemy mówić o śmierci, nie myślimy o odejściu, odsuwamy te tematy na plan dalszy. Moim zdaniem to błąd. Może gdyby ludzie „oswajali się” ze śmiercią, byłoby im łatwiej? Może wtedy spektakl nie byłby takim szokiem, a wiem, że dla niektórych był, i to poważnym. Wiem jedno, że nie powinnam oglądać tego spektaklu w całości, dlatego że już po premierze, która okazała się sukcesem, obejrzałam całość na nagraniu. Przyznam, że ja także uległam pewnemu wstrząsowi. Zaczęłam myśleć o śmierci jako o czymś, co nieuchronnie nastąpi.

M.K. Faktycznie, *ONE* wywierają na widzach ogromne wrażenie. Zarówno młodzi, jak i starsi widzowie oglądają go w ogromnym skupieniu i pozostają w tym stanie jeszcze długo po zakończeniu wydarzenia. To znaczy, że śmierć nadal jest tematem „nieoswojonym”. W naszej kulturze niby się o tym mówi, ale zawsze w kontekście dramatycznym, traumatycznym. W innych cywilizacjach odejście bliskiej osoby nie jest tak katastroficznie przeżywane, prawda?

I.M. Tak, niestety nie umiemy przygotować siebie i bliskich do tej nieuchronnej chwili. Spektakl może być także ciekawy dla osób młodszych. Może pełnić rolę edukacyjną, psychologiczną.

M.K. Czy nie uważasz, że to, co robisz jest doskonałym przykładem dla ludzi młodych, którzy często wyrzucają poza nawias swoich dziadków, osoby starsze, uważając, że życie już nie ma dla nich żadnej oferty? Zapominając niejednokrotnie, że czas płynie dla wszystkich jednakowo, dla nich także.

I.M. Tak, zgadzam się w pełni. Dlatego my, ponadczasowi seniorzy, działamy, aktywizujemy nowych ludzi, pokazujemy, że PESEL nie ogranicza aktywności.

M.K. No właśnie, taki jest zasadniczo zamysł tej książki. Łamać stereotypy i pokazywać, że ograniczenia są tylko w naszej głowie. Chcemy pokazać, że ludzie są sobie równi bez względu na wiek, że mogą kochać, bawić się, rozwijać pasje, mieć marzenia...

I.M. Oczywiście, jestem szczęśliwa, bo dzięki temu, co robię, dzięki spektaklowi Maszy poznałam siebie, swoje lęki, możliwości, potencjał. Bardzo dużo się nauczyłam, to fantastyczne doświadczenie. Tworzyłam swoją postać od podstaw, pokazałam się jako dziwadło, samotnica kochająca koty, szeptucha, osoba bardzo wyrazista i dziwna. Sama nie wiedziałam, że właśnie taką postać chcę grać. To było niesamowite wyzwanie i doświadczenie.

M.K. Jesteś osobą nadal aktywną zawodowo. Jak łączysz swoje pasje i sprawy firmy? Co jest ważniejsze – teatr czy praca?

I.M. Oczywiście, że teatr. Sprawy zawodowe załatwiam przy tzw. okazji. W teatrze jestem reżyserką, sprzątaczką, kierownicą, czym i kim trzeba. Oddaję się temu bez reszty. W tej chwili teatr jest priorytetem. Stał się sensem i motorem mojego życia. Moja córka zrobiła mi niesamowitą przyjemność i zaskoczyła mnie stworzeniem galerii moich

teatralnych wcielen z opisem: „Alter ego mojej mamy”. Wi-
dzą, że jest ze mnie dumna, to wspaniałe uczucie. Zasko-
czona jestem tym, że tak wielu młodych ludzi przychodzi
na nasze spektakle.

M.K. Czy nie sądzisz, że to wyjątkowe działanie edukacyj-
ne łączące pokolenia?

I.M. Tak, to bardzo naturalny i mądry sposób na dzia-
łania międzypokoleniowe, na uświadamianie wszystkim,
że należymy do jednej społeczności, bez względu na wiek.
Kochamy, radujemy się, śpiewamy, tańczymy, płaczymy
– tak samo. I jedyne, czego naprawdę nam potrzeba, to
zdrowie i drugi człowiek.

M.K. Czego zatem mogę Ci życzyć Izo? Utrzymania tej
dobrej passy?

I.M. O tak, zdrowia i energii. Pracujemy nad nowymi dzia-
łaniami, jeździmy z naszymi spektaklami po wojewódz-
twie, a chcielibyśmy i dalej... Ostatnio wygraliśmy nowym
spektaklem *Krzykiem jestem* konkurs twórczości seniorów
w Skierniewicach. To jest nasz pierwszy tak duży sukces.
Planujemy kolejne. Ćwiczymy, próbujemy, działamy. Je-
steśmy po kolejnej premierze – tym razem była to satyra
polityczna według tekstu Andrzeja Ziemiałowicza Zimowskie-
go *Krowa w esencji różanej*. Nie nudzimy się jak widać. Na
wiosnę szykujemy kolejną, tym razem „lekką” premierę.
Pokażemy, przedsiębiorczych seniorów, podejmujących
walkę o przetrwanie po bankructwie ZUS.

M.K. To bardzo ciekawe... Jakie zatem przesłanie mogłabyś
pozostawić na kartach naszej książki dla czytelników?

I.M. Kochani! Wy młodzi duchem i młodzi sercem bez
względu na wiek. Nie oglądajcie się wstecz. Patrzcie
w przyszłość. Miejcie pasję, marzenia, piękne sny. Wy-
chodźcie do ludzi, nie bójcie się kochać – bo miłość nie
pozwala się zestarzeć. Pamiętajcie – nie ma tematów tabu
– ja Wam to mówię – jakem Izka Majewska.

Monika Kamińska

Barbara Gorayska

Malarka, urodziła się i wychowała w Polsce, od 1974 roku ma obywatelstwo brytyjskie, mieszka w Oksfordzie. Wkroczyła w świat sztuk pięknych w 2006 roku, po zakończeniu kariery akademickiej. Jej obrazy mówią o fundamentalnych kwestiach moralnych, zachowują język artystyczny starych mistrzów w ich technice i graficznym przekazie. Jej prace były wystawiane w wielu galeriach sztuki w Oksfordzie, Kornwalii i Londynie oraz w Wilnie. W 2009 roku została zaproszona do Oxford Art Society.

Od 2011 roku jest *pro bono* Artist in Residence na Uniwersytecie Oksfordzkim, czerpiąc inspirację z dwóch projektów: FRRICT i Digital Wildfire.



Życie pełną piersią jest prawem ludzkim każdego człowieka!

M.K. Pani Basiu, jak Pani wspomina młodość? Co jest warte zachowania w sercu na zawsze?

B.G. Moje najpiękniejsze wspomnienia z młodości, którą spędziłam w Polsce w latach 50. i 60., to radość bezpośredniego przebywania z rówieśnikami. Kiedy dzieliliśmy się wydarzeniami, zabawami, myślami, dowcipami, pięknem otaczających nas krajobrazów, byliśmy blisko siebie... to było wspaniałe! Nawet jak płakaliśmy, gdy było nam smutno, odbywało się to w gronie osób nam najbliższych. Nikt z nas nie był naprawdę sam. Nie posiadaliśmy wielu rzeczy codziennego użytku, których zazdrościliśmy bohaterom grającym w filmach amerykańskich, ale za to mieliśmy prawdziwych przyjaciół. Nikt z nas tak naprawdę tego wtedy nie doceniał, bo zazwyczaj zauważa się to, czego się nie ma!

M.K. Co zapamiętała Pani najbardziej?

B.G. Jednym z najbardziej niezwykłych wydarzeń tego okresu mojego życia była wycieczka klasowa do Wilanowa. Kiedy cierpliwie czekaliśmy rano na naszego nauczyciela. Dosyć długo się nie pojawiał, wycieczka stawała się coraz bardziej niepewna. Ja nie dałam jednak za wygraną. Przekonałam kolegów i koleżanki, że możemy sami tam pojechać, pod warunkiem, że wszyscy będziemy się trzymać razem, by nikt się nie zgubił. I tak też zrobiliśmy. Wilanów był piękny, a my bardzo dumni z siebie dopóki nie wróciliśmy do szkoły, z której za karę mało co mnie nie wyrzucono. Morał tej eskapady pozostał mottem całej mojej przyszłości: jak się ma dużo odwagi i decyduje się za innych, to jest się odpowiedzialnym za ich bezpieczeństwo. Nauczyłam się także niewnikania *a priori* w możliwe, ale niepewne przyszłe konsekwencje swoich czynów. Dzięki odwadze i umiejętności podejmowania decyzji można „zafundować” sobie i innym niesamowitą przygodę i zapewnić wiele niezwykłych wspomnień.

B.G. Wilanów dał początek moim marzeniom o zwiedzaniu całego świata i dawaniu dobra innym na przekór wszystkiemu, co ewentualnie stanie na mojej drodze! Życie, jak się później okazało, podążało naprzód w nieubłagalnym tempie, a rzeczywistość nie była tak różowa, jak sobie ją wyobrażałam. Konsumpcjonizm i postęp w technologii medialno-komunikacyjnej powodowały, że przedmioty codziennego użytku, o których tak bardzo marzyliśmy, zaczęły stawać się coraz bardziej dostępne. Niestety ludzie zaczęli się od siebie oddalać, coraz mniej rozmawiali ze sobą. To dało słowom Oskara Wilda: „W życiu każdego człowieka są dwie tragedie: jak nie osiągnie się tego, czego się pragnie i jak się to osiągnie!!!” Cel sam w sobie nie jest istotny. Ważny jest proces dążenia do osiągnięcia tego celu.

M.K. A co wówczas myślała Pani o ludziach po 60-tce? Jak sobie wyobrażała Panie siebie w tym wieku?

B.G. Wówczas my młodzi nie myśleliśmy o wieku emerytalnym. Podstawowe pytania, jakie sobie zadawaliśmy były takie „Kim chcemy zostać, kiedy dorośniemy?”, „Jaki zawód najbardziej kochamy?” Życie po 60-tce nie wchodziło wtedy w rachubę. Ważne było zawarcie małżeństwa, posiadanie dzieci, miłe grono przyjaciół, przyjemne spędzanie czasu. Wiek 60+ to byli nasi dziadkowie i rodzice, a nie my. Zupełnie nie mogłam zrozumieć, dlaczego kobiety w tym wieku martwiły się swoimi zmarszczkami. Pewnie wierzyły w to, co mówił pisarz Albert Camus, że: „zaczynały mieć twarz, na którą sobie zasłużyły” takim, a nie innym swoim zachowaniem? Teraz pewnie byłoby im łatwiej, bo po 60-tce miałyby twarz, na którą je stać!

M.K. Czy teraz myśli Pani podobnie o osobach starszych? O tych, którzy zakończyli aktywne życie zawodowe?

B.G. Dla mnie lęk przed emeryturą jest winą cyfr. Na swoje 40 urodziny dostałam kartkę z życzeniami, na której suma moich lat była wypisana wielkimi i czerwonymi cyframi. Ile razy na nią spojrzałam, nie mogłam się do niej przyzwyczaić. I wtedy przyszło mi do głowy znakomite rozwiązanie: zaczęłam liczyć moje lata wstecz. Następnego roku miałam lat 39, a dzisiaj jestem trzynastolatką. Jak dojdę do zera, zacznę z powrotem lata dodawać. A rezultat? Jestem zawsze osobą młodą. I wszystko mogę zaczynać od początku.

Czasami, kiedy zapominam, że podzieliłam się z innymi swoją metodą na wieczną młodość, staje się to dosyć zabawne. Pewnego wieczora w roku 2004 zostałam zaproszona przez młodego znajomego do jego klubu, miałam poznać miłych ludzi w moim wieku. ‘Niemożliwe’, zdziwiłam się, ‘oni wszyscy są 50+?’ Nie, odpowiedział on, uśmiechając się od ucha do ucha, „To są tylko 25-latki!”.

M.K. Jeśli nie wiek, to co takiego miało wpływ na zmianę Pani podejścia do życia?

B.G. Żarty żartami, ale jest również inna cyfrowa prawda o średnim wieku, tym razem nie jest ona wymyślona przeze mnie. Jak miałam lat 30, ludzie przeważnie odchodzili z tego świata jak mieli lat około 65/70. Kiedy doszłam do 40-tki, żyło się przeciętnie do lat 80. Jak miałam lat 50, cyfra ta wzrosła do 100 lat. Od kiedy weszłam w swoje lata – czyli skończyłam sześćdziesiątkę – noworodkom przepowiada się, że dożyją do lat 120-tu. A jak wszyscy wiemy, prawdziwe i szczęśliwe życie każdego z nas zaczyna się dopiero w jego drugiej połowie naszego istnienia na tej ziemi. Dobrą nowiną jest to, że wiek średni jest teraz ponadczasowy!

Źródło problemu tak zwanej starości leży, moim zdaniem, gdzie indziej. Przedłużanie naszego życia nie idzie w parze z dostosowaniem infrastruktury społecznej do naszej długowieczności. Ponieważ cała uwaga poświęcana jest zapewnieniu dobrego życia ludziom młodym, ludzie starsi stają się coraz bardziej wyobcowani ze środowiska. Nie mówiąc już o tym, że rozwój technologii wykładniczo zmniejsza okres luki pokoleniowej, która teraz wynosi trzy lata lub mniej. Kiedy sobie to uświadomiłam, zrozumiałam, że najlepiej jest nic od nikogo innego nie oczekiwać. Piękno i jakość mojego życia zależą tylko i wyłącznie ode mnie samej.

M.K. Co ważnego, pięknego i ciekawego teraz dzieje się w Pani życiu?

B.G. Od czasu kiedy skończyłam pracę na uniwersytetach, w roku 2006 zajęłam się sztuką piękną, a zwłaszcza malarstwem. To zwróciło moją uwagę na otaczające mnie piękno. Jest ono wszędzie, gdzie nie spojrzę. Nie oznacza to, że nie dostrzegam zła, które też istnieje. Ale, jak mówi filozof Roger Scruton: „Element piękna powinien być obecny w literackim i artystycznym przedstawianiu wszelakich tragedii ludzkich, przyrody i całego wszechświata”. Ten element wzbudza nadzieję, bez której tra-

gedie te pozostają na zawsze w naszej świadomości. Nie wszyscy niestety się z tym poglądem zgadzają, co samo w sobie jest tragedią!

M.K. Co teraz jest Pani największą radością? W jakich obszarach szuka Pani energii do życia?

B.G. Największą radość znajduję w obszarach bezpośrednich i bliskich relacji międzyludzkich. Przede wszystkim dotyczy to mojej najbliższej rodziny: córki i małego wnuczka. Oni są źródłem nieograniczonej miłości, która promieniuje na całą moją rzeczywistość: przyjaciół, znajomych, nieznanym spotykanych na ulicach i resztę wszechświata. Od kiedy sięgnę pamięcią, nigdy nie rewanżowałam się natychmiast tym, od których doznałam dobroci i pomocy. Raczej tę samą dobroć i pomoc okazywałam innym ludziom, którzy pojawiali się na mojej drodze. W ten sposób stwarzałam łańcuch dobrej woli i dobrą energię wysyłałam w szeroki świat, modląc się o to, by oni zrobili tak samo. Jeśli chcemy by dobro zawładnęło światem, nie możemy przebierać w jego odbiorcach. Wtedy dotrze do wszystkich i podniesie wartość ich istnienia. Może tylko o frakcję, ale to lepsze niż nic.

M.K. Jakie są Pani obecne marzenia, plany, cele... na przyszłość...

B.G. Wspomnę tu o moich najbliższych, którym zawsze życzę dużo zdrowia, szczęścia i spełnienia ich wszystkich marzeń. To jest jasne samo w sobie. Jednym z moich zawodowych marzeń jest znalezienie publicznego miejsca na moje dotychczasowe obrazy. Takiego, w którym ludzie mogliby zawsze je oglądać do woli, zastanawiać się nad przedstawionymi na nich metaforycznie moralnymi dylematami, i szukać odpowiedzi we własnych sercach. Drugim marzeniem jest zacząć tworzyć nowe obrazy pełne miłości i przepięknego, budującego wiarę ducha. Czy to osiągnę? Nie wiem. Ale nic mnie nie powstrzyma przed próbą ich stworzenia.

M.K. A co sądzi Pani na temat sfer tabu wieku srebrnego takich jak miłość, seks, nawiązywanie znajomości, głównie damsko-męskich.

B.G. Dla mnie takie tabu to czysty nonsens! Życie pełną piersią jest prawem ludzkim każdego człowieka!

M.K. Co Pani robi, aby przełamywać funkcjonujący w naszym społeczeństwie stereotyp osoby starszej?

B.G. Kiedyś mój kolega uniwersytecki powiedział mi, że stereotypy istnieją, bo większość ludzi do nich pasuje. Takie poglądy trzeba wykorzeniać. By to się stało, musimy pokochać nie tylko innych, ale i samych siebie takimi, jakimi jesteśmy w każdej naszej chwili.

M.K. Zalety życia po 60-tce?

B.G. Zaletą główną życia po 60-tce jest mądrość, a nie wiedza. Polega ona na doświadczeniu i umiejętności stwarzania dobra i szczęścia (a nie przelotnych przyjemności) dla siebie samych i wszystkich tych, którzy nas otaczają. Życiowe porażki to piękne narzędzia do zdobywania mądrości. Nie należy zatem ich się zupełnie pozbywać. Mądrość to balans dobra i zła, bo na tym polega nasza integralność. Im bardziej nasze zachowanie, słowa i wygląd zewnętrzny wyrażają to samo, co chcemy przekazać innym w danej chwili, tym efekt jest lepszy. Za każdym razem, kiedy udaje mi się to osiągnąć, reakcja wszystkich obecnych była natychmiastowa i wyjątkowa.

M.K. Czy wiek 60+ to jesień życia? A może wiosna możliwości... Co Pani o tym myśli?

B.G. Na pewno to drugie. Trzeba tylko tego chcieć i robić to, co kochamy. No i oczywiście musimy wpierw poznać to, co kochamy i co nas pasjonuje. Jak to się wie, droga staje się łatwa.

M.K. Często mówimy, że życie to podróż. Co, Pani zdaniem, należałoby wziąć ze sobą, aby ta podróż była satysfakcjonująca na każdym etapie?

B.G. Tak, życie to podróż. Jak mówią mędrcy ze wschodu, „Nie ma łatwej drogi, ale droga jest łatwa!” Do tego bym dodała, że podróż życiowa wymaga dobrego kompasu. Takim kompasem jest tylko nasze serce pełne miłości, współczucia i szacunku do wszystkich innych żyjących stworzeń. Kiedy taki „sercowy” kompas mamy zawsze przy sobie, nie zabłądzimy w największym czarnym lesie, przez który wiedzie ta droga.

M.K. Klucz do szczęśliwej „starości”...?

B.G. Kluczem do szczęśliwej „starości” jesteśmy tylko my sami. Jak sobie pościelimy, tak się wyśpimy. Banalne? Może. Ale prawdziwe.

M.K. A tak na podsumowanie, gdyby stanęła Pani przed osobami wchodzącymi w okres tzw. późnej dorosłości, jak często określa się tzw. starość, to co takiego powiedziałyby im Pani, bazując na swoich doświadczeniach, podejściu do życia etc.?

B.G. Najważniejsze jest mieć wiarę w samego siebie. Umieć sobie przebaczać wszystko, co nam nie wyszło tak jak byśmy tego chcieli. Gdy nam się nie powiodło, też należy sobie pogratulować za osiągnięcie tego wielkiego i pięknego niepowodzenia. A potem trzeba próbować jeszcze raz i jeszcze raz. Bo w każdej porażce jest ziarno małego lub większego sukcesu! Szczęśliwej drogi! Nie bójcie się.

Monika Kamieńska

Andrzej Ziemowit Zimowski

Andrzej Ziemowit Zimowski urodził się w Warszawie. Po powstaniu warszawskim i przejściu przez obóz w Pruszkowie, tułał się wraz z rodziną po kraju, by wreszcie osiąść w Łodzi. Tu, po ukończeniu Gimnazjum i Liceum im. Mikołaja Kopernika, a następnie Wydziału Chemicznego Politechniki Łódzkiej, otrzymał tzw. nakaz pracy i został zatrudniony w poznańskich Zakładach Przemysłu Gumowego „Stomil”. Po kilku latach przeniesiony służbowo do Warszawy, pracował przy projekcie fabryki opon samochodowych w Olsztynie, kończąc równoległe studia na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. Kolejne lata pracy zawodowej to Ministerstwo Przemysłu Chemicznego, prowadzenie budowy Instytutu Przemysłu Gumowego w Piastowie, a następnie kierowanie tą placówką równoległe z pełnieniem stanowiska dyrektora ds. rozwoju w łódzkim Zjednoczeniu „Stomil”. Lata 1977–1983 to kierowanie Zespołem Przemysłu Chemicznego, Lekkiego i Drzewnego Komisji Planowania przy Radzie Ministrów. Ostatnie lata pracy zawodowej, do momentu przejścia na emeryturę, to założenie własnego przedsiębiorstwa, produkującego skomplikowane technicznie detale gumowo-metalowe do silników samochodowych (Warszawa, Polonez, Łada, Moskwicz, Skoda).

Za pracę w przemyśle został odznaczony brązowym i srebrnym medalem „Za zasługi dla obronności kraju”, Złotym Krzyżem Zasługi oraz Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.



Życie to podróż...

M.M.-K. Panie Andrzeju, proszę sięgnąć w przeszłość i wymienić najpiękniejsze wspomnienia z czasów młodości. Czy pamięta pan swoje marzenia? Sprawdziły się?

A.Z.Z. Mówiąc o przeszłości, nie chcę poruszać lat okupacji, a szczególnie okresu związanego z przeżyciami podczas powstania warszawskiego i dalszych kilku miesięcy tułaczki po kraju. Tu wieszam kurtynę, za którą nie chcę zaglądać. Słowem, moje młodzieńcze życie praktycznie rozpoczęło się od jesieni 1946 roku, kiedy znalazłem się w Łodzi, w której mieszkałem przez kilka następnych lat, to znaczy do czasu ukończenia politechnicznych studiów. Był to wspaniały okres mojego życia i nigdy nie zapomnę dwóch dziedzin, które się do tego przyczyniły, a mianowicie działalności sportowej i kulturalnej. W obu tych przypadkach z pewnego rodzaju rozręwaniem wspominam wspaniałą amerykańską organizację, jaką była YMCA, w której stawiałem pierwsze sportowe, „koszykarskie” kroki, pozwalające mi zetknąć się, jako zawodnik junior, z ligowymi rozgrywkami. W gmachu YMCA przy ulicy Moniuszki w gronie szkolnych przyjaciół spędzałem również niezapomniane chwile podczas codziennych, muzycznych spotkań, będąc, dla przykła-

du, świadkiem powstającego zespołu słynnych „Melomanów”. Z tych lat zawsze będę pamiętał organizowane przez YMCA letnie obozy dla młodzieży, a przechowywane do tej pory drobne wakacyjne pamiątki nie pozwalają zapomnieć o takich miejscach jak obóz „Beskid” koło Mszany Dolnej, „Wieżycza” niedaleko Kościerzyny, „Rożnów” nad jeziorem Rożnowskim, „Pilica” koło Sulejowa i wreszcie „Bełchatów”. Niestety, w IV kwartale 1949 roku ta wspaśniała organizacja została przez władze zlikwidowana, a istniejące, chłopięce i dziewczęce obozowiska powoli ulegały zniszczeniu.

M.M.-K. Reasumując, był Pan w tym czasie bardzo aktywnym, młodym człowiekiem. A jakie miał Pan wówczas wyobrażenia dotyczące dorosłości?

A.Z.Z. Interesowało mnie wiele zagadnień. Hm, chyba zbyt wiele. Zawsze chciałem uprawiać sport, ale jednocześnie interesowała mnie działalność muzyczna i sceniczna. Nieźle grałem na fortepianie i gitarze, obozy YMCA przez organizowane wieczory przy ognisku pozwalały mi na uprawianie amatorskiej działalności scenicznej. Jednak w liceum im. Mikołaja Kopernika mój doskonały profesor chemii, pan Henryk Regulski, tak ciekawie wykladał zagadnienia chemiczne, tyle mówił o tym przyszłościowym przemyśle i związanymi z nim nowinkami technologicznymi, że ostatecznie postanowiłem zdawać na łódzką politechnikę. Wówczas nie myślałem o zajmowaniu się pisarstwem.

M.M.-K. Właśnie, pisarstwo. Ono chyba zdominowało Pana życie? Prawda? Z tego, co mi wiadomo, bardzo dużo w tym obszarze Pan osiągnął. Jak do tego doszło? Zechciałaby Pan powiedzieć o tych w pewnym sensie sukcesach?

A.Z.Z. Cóż, znowu sprawa doskonałych nauczycieli. Już w szkole podstawowej, zachęcany przez szkolną polonistkę, nie miałem żadnych kłopotów z wypra-

cowaniami, z poznawaniem literatury. Pamiętam, że już w wieku dziesięciu, dwunastu lat przeczytałem wszystkie książki Karola Maya, Curwooda, Coopera, Andersena, ba, Sienkiewicza czy Mickiewicza. Gdy zacząłem naukę na pierwszym roku politechniki, moja łatwość pisania napotkała na przyjazny teren. Niespodziewanie „Dziennik Łódzki” ogłosił nabór dla osób chętnych do współpracy dziennikarskiej. Ponieważ sprawa materialna była dla mnie wtedy rzeczą bardzo ważną, ze względu na nieprzyznanie mi stypendium, zgłosiłem się i po wstępnym napisaniu kilku wskazanych tekstów bez żadnych trudów zostałem przyjęty jako osoba, która miała pisać o kłopotach łódzkiej ulicy! Dosłownie, pisałem artykułiki na temat złego stanu bruku, braku kanalizacji, kłopotów z oświetleniem niektórych ulic, bezpieczeństwem w miejscach publicznych i tak dalej.

M.M.-K. Czyli to był w pewnym sensie początek późniejszej Pana kariery pisarskiej.

A.Z.Z. I tak, i nie. Po podjęciu w poznańskim „Stomilu” pracy zawodowej zacząłem do zakładowego miesięcznika „Stomilowiec” pisać krótkie artykuły, związane z tematyką produkcyjną. Już po kilku miesiącach zawodowy dziennikarz, który opiekował się „Stomilowcem”, namówił mnie do pisania artykułów do prasy, a także opowiadań. I wtedy, w ten sposób „pióro” stało się dla mnie drugim zawodem. Od 1958 roku pisałem już regularnie opowiadania sensacyjne, słuchowiska radiowe, artykuły specjalistyczne do pism technicznych. Praktycznie nie miałem w tamtym czasie żadnych trudności z akceptacją mojego dorobku pisarskiego i jego wydawaniem. I ta działalność rozwijała się, i po tyłu dalej rozwija. Jestem autorem około dwudziestu słuchowisk radiowych, wielu opowiadań pamiętnikarskich, w jednym z wydawnictw przygotowywana jest do druku dwudziesta książka. Na swoim koncie posiadam kilka nagrodzonych sztuk teatralnych, z któ-

rych jedna jest obecnie grana w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych w Łodzi, no i wreszcie napisanych przez lata setek artykułów do pism codziennych, tygodników i miesięczników. Otrzymałem kilkadziesiąt nagród literackich. Poza tym, w latach późniejszych, po zmianie miejsca pracy z Poznania na Warszawę, a jednocześnie bliższy kontakt z Łodzią, byłem ściśle związany z PTTK, z łódzkim oddziałem, w którym, mimo dzielących mnie stu trzydziestu kilometrów, dojeżdżając przez kilkanaście lat prowadziłem kabarecik „Kosóweczka”, pisząc scenariusze, słowa do piosenek, reżyserując, a nawet odtworząc niektóre role. Jestem od wielu lat także członkiem Związku Literatów Polskich.

M.M.-K. Gratuluję Panie Andrzeju, zarówno tych wyróżnień, jak i talentu pisarskiego. I podziwiam za wszechstronne zainteresowania. A co teraz ciekawego dzieje się w Pana życiu?

A.Z.Z. Po przejściu na emeryturę całkowicie odszedłem od zagadnień związanych z przemysłem i gospodarką, kontynuuję natomiast działalność pisarską i sceniczną. Czytam ciekawą literaturę, unikam spraw politycznych. Koncentruję się również na zajęciach związanych z dbałością o stan zdrowia – codzienna obowiązkowa gimnastyka w pewnym sensie stanowi wielką przyjemność.

M.M.-K. Panie Andrzeju, aktualne marzenia, plany, cele na najbliższą przyszłość?

A.Z.Z. Marzenia przyszłościowe, plany... Przede wszystkim pogłębienie znajomości języka angielskiego, ponieważ to daje możliwość lepszej orientacji i w sprawach światowych, i rodzinnych. Dlaczego rodzinnych? Jeden z moich synów od prawie trzydziestu lat mieszka na stałe w Australii – miasto Perth – a z trójką moich prawnuczek mogę porozumieć się tylko w języku angielskim. Drugi z synów od kilkunastu lat pracuje w Londynie, a więc też od czasu do czasu język polski nie wystarcza.

M.M.-K. Panie Andrzeju, a jak Pan postrzega życie współczesnych seniorów?

A.Z.Z. Hm, teraz wygląda to zupełnie inaczej niż za moich czasów. Są to zagadnienia nie do porównania, ze względu na całkowicie zmienione warunki życia. Sądzę ogólnie, że działalność współcześnie żyjących osób starszych jest łatwiejsza, ze względu na dostęp do większości życiowych atrakcji. Oczywiście nie poruszam tu tak nabrzmiałego problemu, jakim są nieprawdopodobnie niskie emerytury.

M.M.-K. A czy Pana zdaniem starość, która nazywana jest często jesienią życia, może być jednocześnie wiosną nowych możliwości?

A.Z.Z. Jest to ciekawe zagadnienie. Aktualnie obracam się głównie wśród osób, które chcą spokojnie przeżyć ten czas, nie prowadząc szalonego życia. Ba, życia, którym praktycznie zawładnęła telewizja i komputeryzacja. Można bez trudu zauważyć, że zaczynają zanikać kontakty ze znajomymi, często nawet z rodziną. Tę nowoczesność w spędzaniu wolnego czasu mogę doskonale sam obserwować. Ponieważ mieszkam samotnie, moim najbliższym przyjacielem jest... cóż, laptop. Dla przykładu, dostaję od moich znajomych codziennie 20–30 e-maili. Są w nich poruszane zarówno sprawy poważne, które kiedyś omawiało się przy stoliku i kawie, jak i takie drobiazgi, którymi swojego czasu nikt się praktycznie nie interesował.

M.M.-K. Czyli w pewnym sensie życie starszych ludzi jest jednak aktywne, chociaż w odmienny sposób.

A.Z.Z. No tak, w tym aspekcie jest to pewnego rodzaju aktywność, ale niestety odbija to się na zaniku wielu zainteresowań.

M.M.-K. Ma Pan rację. Myślę, że jest wiele takich osób i właśnie dlatego, między innymi, przygotowujemy naszą książkę. Chcemy zachęcić ludzi do bardziej aktywnego spędzania czasu, chociażby poprzez przykłady osób, z którymi rozmawiamy.

A.Z.Z. Ja na przykład bardzo dużo czytam. Uwielbiam czytać. W moim mieszkaniu zaczyna brakować miejsca na ustawianie owych książek, ponieważ nie potrafię przejść koło księgarni, by nie wyjść z niej z nowym nabytkiem. Ostatnio ponad 200 książek oddałem do biblioteki publicznej. Podarowałem im nawet ogromne kaktusy, bo nie mieściły się już w mieszkaniu.

M.M.-K. Wracając do poruszonych przez Pana kwestii. Z pewnością jest jednak i tak, że bardzo często i osoby starsze są aktywne na emeryturze. Mimo tego nadal pokutuje w społeczeństwie dość stereotypowy obraz osoby starszej. Jest również wiele tematów tabu, jak, dla przykładu, nawiązywanie relacji, miłość, seks itp. Co Pan o tym sądzi?

A.Z.Z. Kiedy patrzę na swój PESEL, a jednocześnie na moje obecne życie, od kilku lat w znacznym sensie życie samotnika, to sądzę, że teraz, w moim przypadku chyba samotność dla mnie jest lepsza. Nawiązywanie znajomości to wielka niewiadoma. Początkowo wydaje się, że nowo poznana osoba jest bardzo ciekawa, aby już wkrótce przekonać się, że praktycznie nie daje niczego ponad przeciętność. Zaczyna brakować tematów do rozmowy, na jaw wychodzi brak wspólnych zainteresowań itd. Słowem, całkowita kłapa i z tego trudno później wybrnąć. A seks...????? Wystarczy spojrzeć na wspomniany PESEL.

M.M.-K. Panie Andrzeju, rozumiem, że jest to indywidualna sprawa. Ale czy Pana zdaniem ludzie starsi mają prawo do aktywności, które kryją się pod tzw. srebrnym tabu?

A.Z.Z. Oczywiście, mają prawo do aktywności, uważam jednak, że jest to zależne od indywidualnego charakteru, od wcześniejszych zainteresowań i od otoczenia, w którym żyją.

M.M.-K. Receptą na samotność, a może raczej na spędzenie wolnego czasu, w Pana przypadku, jest pisanie. Z tego

co Pan mówi, wynika jednak, że jest Pan również aktywny towarzysko.

A.Z.Z. Może i tak, chociaż z moich dotychczasowych przyjemności wypadły spotkania brydżowe, mniej czasu poświęcam grupowej działalności turystycznej, nie gram już w tenisa, narciarstwo i żeglowanie to tylko przemile wspomnienia. Ich miejsce zajęło „pióro”. Mam w planach wydanie kolejnych książek i zaczynam nad nimi pracować, a dwie z nich są już zaawansowane.

M.M.-K. Panie Andrzeju, często mówi się, że życie to podróż. Co Pan zdaniem należałoby wziąć ze sobą, aby ta podróż była satysfakcjonująca na każdym etapie?

A.Z.Z. Życie to podróż... Tak, to jest prawdą, jednak człowiek na starcie jeszcze nie wie dokładnie, co należałoby zabrać ze sobą, żeby podróż dawała w każdym okresie satysfakcję. Teraz moje wieloletnie doświadczenia mówią mi, że nie wolno swoich zainteresowań kierować na zbyt dużą liczbę zagadnień. Zrobiłem podstawowy błąd, od początku interesując się prawie wszystkim, co wydawało mi się ciekawe. Cóż, studia chemiczne, potem dziennikarskie, profesjonalne uprawianie sportu, poważne zajęcie się współpracą literacką z kilkoma wydawnictwami, z Polskim Radiem, prasą codzienną itp. Równoległe kończenie wielu różnych kursów, np. związanych z psychotroniką... 3-letnie studia psychotroniczne i zdobycie dyplomów radiestety i bioenergoterapeuty, opanowanie metody Reiki i Salvy itd. Przez kilka lat w łódzkim PTTK prowadziłem kabarecik literacki, układając scenariusze, reżyserując, pisząc słowa do piosenek i grając główne role. Ale jednocześnie pomiąłem takie zagadnienia, jak rozwijanie zamiłowań muzycznych, ugruntowywanie dobrej znajomości przynajmniej dwóch języków obcych. Zastanawiam się, czy teraz, gdybym miał taką sposobność, to czy nie powinienem skoncentrować się tylko na kilku

wybranych zagadnieniach? Może to byłoby lepsze? Może to należy młodym polecać?

M.M.-K. Panie Andrzeju, to tak na koniec... Gdyby miał Pan stanąć przed osobami wchodzącymi w okres tzw. późnej dorosłości, jak często określa się starość, to co takiego powiedziałby im Pan, bazując na swoim doświadczeniu, aby zachęcić swoich słuchaczy do aktywności?

A.Z.Z. Obserwując swoich znajomych widzę, że zajmują się przede wszystkim wybranymi zajęciami, które sprawiają im przyjemność. Jest to bardzo ważne. Wiele osób, oprócz dalszego działania w organizacjach naukowych i społecznych, uprawia działki, choćby tak, jak moja siostra. Są to również formy swojego rodzaju specyficznego działania, warte polecenia. Innym polem możliwości wykazywania swojej aktywności, to współpraca z wieloma stowarzyszeniami. Dla przykładu PTTK organizuje szereg ciekawych wyjazdów po Polsce, a także wyjazdów zagranicznych, co w pewnym sensie wymusza podnoszenie znajomości obcych języków. Jednak w działalności turystycznej widzę już pewne ograniczenia, związane z wiekiem. Niestety, lata coraz bardziej ograniczają naszą działalność. Reasumując, chyba z nadchodzącą, tą tak zwaną piękną, jesienną przyszłością, powinno się ukierunkować zainteresowania i zajmować się tylko wybranymi kierunkami, które w nas od dawna się kryją. Ale...? Ale nie spędzać większości czasu przed ekranem laptopa!

M.M.-K. Z pewnością warto znaleźć sobie hobby, robić to, co lubimy, wtedy czas płynie miło i przyjemnie. A na emeryturze tego czasu jest sporo do zagospodarowania. W Pana przypadku jest to pisanie, prawda?

A.Z.Z. Tak, chyba ciągle tak. Jednak nie jestem pewien, czy na zrealizowanie moich literackich planów starczy mi czasu. Brzmi to może bardzo pesymistycznie, ale moje pragnienia z pewnością już napotykają na pewnego rodzaju bariery. Nie chcę jednak tym się teraz zamartwiać.

M.M.-K. To dobrze. Proszę pamiętać, że realizacja Pana hobby to również dzielenie się z innymi ludźmi wieloma ciekawymi zagadnieniami. Warto zatem to dalej czynić, szczególnie gdy to się lubi. Tego Panu życzę, Panie Andrzeju. I wierzę, że osiągnie Pan swoje cele. Dziękuję za rozmowę.

A.Z.Z. I ja bardzo dziękuję.

Monika Mularska-Kucharek

EKSPERCI O SREBRNYM TABU

Monika Mularska-Kucharek

Miłość dojrzała niejedno ma imię

Srebrna miłość – na przekór stereotypom

„Czy ten Pan i Pani są w sobie zakochani, czy ta Pani tego Pana chce?” brzmią słowa piosenki Anny Wyszkoni. I choć zapewne bez żadnych obaw można by je odnieść do osób młodych, to o tyle w przypadku osób starszych słowa te nabierają nieco innego znaczenia, szczególnie w kontekście funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów dotyczących miłości w wieku dojrzałym.

Czy starszym osobom wypada się zakochiwać? Czy starszym osobom wypada okazywać sobie miłość? Czy w tym wieku nie za późno na miłość? Ileż tego typu pytań zadaje się seniorom. Ileż tego typu dylematów podejmowanych jest w poradnikach dla osób starszych, programach telewizyjnych, artykułach prasowych, internetowych,

w dyskusjach itp. I choć odpowiedzi na pytania o prawo do miłości i związków w dojrzałym wieku są głównie twierdzące, i całe szczęście, to o tyle większość starszych osób nie jest do tego przekonana, podobnie zresztą jak i ich otoczenie. Niestety nadal osoby starsze najczęściej kojarzone są z chorobami, samotnością, nienadążaniem za pędzącym światem. Dlatego też widok starszych osób trzymających się za rękę, przytulających, całujących wywołuje często zdziwienie czy zakłopotanie. Na trywialne pytanie „dlaczego tak jest”, nasuwa się trywialna, ale często pojawiająca się odpowiedź – „bo im nie wypadła!” Jakże zasadne stają się w tym kontekście słowa Krystyny Mazurówny, która na pytanie, co wypada osobom starszym, z typowym dla siebie poczuciem humoru, odpowiedziała, że wypadają zęby, jeśli nie chodzi się do dentysty. A poza tym, jak skwitowała, wypada wszystko. Trudno się z Panią nie zgodzić, Pani Krystyno!

Wszyscy ludzie, bez względu na wiek, mają prawo do miłości, do kochania i bycia kochanym, do nawiązywania relacji, zaspokajania potrzeb związanych z akceptacją, uznaniem. A zatem dajmy prawo do tego także osobom starszym, którzy mimo metryki i wpływających lat chcą być szczęśliwi. A przecież nie ma większej wartości w życiu człowieka niż miłość. I choć nadal trudno o precyzyjną definicję miłości, to nie od dziś wiadomo, że miłość uskrzydla, dodaje siły, energii, sprawia, że moglibyśmy góry przenosić, że dowartościowuje i sprawia, że jakość naszego życia wzrasta. Pod wpływem miłości zaczynamy inaczej patrzeć na siebie, na innych, a przede wszystkim na świat. Zakochaną osobę, bez względu na wiek, rozpieiera szczęście i poczucie spełnienia. W tym stanie problemy i troski, zdają się mieć mniejsze znaczenie, a życie staje się wprost cudowne. Doświadczając miłości jesteśmy w stanie zrobić rzeczy szalone i spontaniczne, nawet w wieku dojrzałym. Srebrna miłość, tak jak i każda inna, niesie

ze sobą wiele korzyści, ale przede wszystkim odmładza i dodaje witalności. „Czuję się jakbym była młodsza co najmniej o 20 lat, a zachowuje się przy nim jak zakochana nastolatka”, zwierzała się mi niegdyś pewna starsza pani. „Czy to normalne?” – pytała lekko zdezorientowana, opowiadając, jak zmieniło się jej życie, kiedy poznała pewnego starszego pana. Oczywiście, że jest to normalne. Jak również to, że kiedy jesteśmy zakochani, to mamy na oczach tzw. różowe okulary i idealizujemy naszą ukochaną osobę, normalne jest to, że „umieramy” z tęsknoty, gdy jej nie widzimy, że jesteśmy gotowi na wszelakie poświęcenia, byleby tylko nie stracić ukochanej czy ukochanego. I choć tak dużo mówi się o różnicach w kwestii emocji pomiędzy kobietami a mężczyznami, to w stanach zakochania, miłości doświadczają oni tego samego. A co istotne, z badań wynika, że mężczyźni pod wpływem miłości są gotowi nie tylko radykalnie zmienić swoje życia, ale przede wszystkim zmienić siebie. Okazuje się, że to zakochani mężczyźni są znacznie bardziej romantyczni od kobiet. Zakochują też mocniej i trudniej jest im się odkochać. Zakochani mężczyźni bardziej cierpią z powodu zakończenia związku i dłużej to rozpamiętują, są bardziej przygnębieni, samotni, nieszczęśliwi i pochłonięci bezadziejnymi rozmyślaniami typu: gdybym tylko mógł cofnąć czas, inaczej postąpić itp. Jakże wymowna w tym kontekście staje się historia pewnego 60-letniego zakochanego starszego pana, który nie potrafił zrozumieć dlaczego nagle wszystko to, co miał, na czym tak bardzo mu zależało przestało mieć znaczenie, dlaczego również to, co nie miało do tej pory znaczenia, nagle stało się ważne. Jakże trudna do pojęcia była dla niego nieustanna tęsknota, radość ze spotkania, z rozmowy, a nawet odebranego SMS-a od kobiety, w której się zakochał. „Nie poznaję siebie” – stwierdzał bardzo często podczas naszych rozmów. I pytał oczywiście, czy to normalne, że nagle czuje się

jak młodzieniec. W tym przypadku, podobnie w historii wspomnianej zakochanej starszej pani, odczucia są jak najbardziej normalne i typowe dla stanu zakochania.

Warto wiedzieć, że kiedy amor strzela z łuku, a w naszym życiu pojawia się miłość, to w pierwszej jej fazie, nazywanej zakochaniem, jesteśmy skłonni podejmować irracjonalne decyzje. Stąd też zapewne troska rodziców o zakochane po uszy dzieci, jak również troska dzieci o zakochanych po uszy swoich dojrzałych rodziców, którzy z dezaprobatą odnoszą się do ich związków. Dorosłe dzieci, mające za sobą miłosne uniesienia, dobrze wiedzą, że w takich momentach rozum przegrywa z sercem, o czym w urzekający sposób przekonuje nas Janusz Leon Wiśniewski w książce *Samotność w sieci*, przytaczając jakże wymowny dialog pomiędzy sercem a rozumem. Niestety to prawda. Z badań neuropsychologicznych wynika, że pod wpływem zakochania wydziela się w naszym mózgu hormon, który może działać niczym narkotyk. Tak zwany zakochany mózg funkcjonuje w specyficzny dla tego stanu sposób, a jego najbardziej aktywnym obszarem jest układ limbiczny. W odpowiedzi na stan zakochania, nagle i w dużym stężeniu, pojawia się w organizmie człowieka fenyloetyloamina. Substancja ta wytwarzana endogennie, pobudza receptory opioidowe i działa na organizm pobudzająco. Dlatego wielu badaczy przyrównuje stan zakochania do stanu narkotycznego. Pojawienie się fenyloetyloaminy powoduje napływ dopaminy, która z kolei uruchamia drogę nagrody w układzie limbicznym, co jednocześnie poprawia samopoczucie człowieka. Dopamina jest bowiem nazywana hormonem szczęścia, a jej rola w funkcjonowaniu człowieka jest bardzo szczególna. Dopamina odpowiada za energię, samopoczucie i motywuje do działania. Dlatego też osoby zakochane, i to bez względu na wiek, częściej się uśmiechają, emanują radością, tryskają energią, posiadają niebywałą chęć do życia.

Oczywiście to wszystko wydaje się bardzo naturalne u ludzi młodych, którzy często z miłości robią rzeczy szalone, i co najważniejsze jest na to społeczne przyzwolenie. Usprawiedliwiając te szaleństwa zwykło często się mówić po prostu: „Ach wiesz, bo ona jest zakochana, Ach wiesz, bo on się zakochał”. Zdecydowanie inaczej zwykło się reagować na miłosne szaleństwo osób dojrzałych i starszych. Choć zapewne w przypadku miłosnych uniesień są oni bardziej rozsądni w swoich decyzjach i działaniach niż ludzie młodzi, to stan zakochania, którego doświadczają ma wpływ na ich postawy i zachowania. Dobrym tego przykładem jest rozmowa z córką pewnej starszej pani. Była mocno zbulwersowana faktem, że jej mama po blisko dziesięciu latach samotnego życia poznała przez Internet mężczyznę, z którym nie tylko się umawiała od jakiegoś czasu na randki, ale zamierzała zamieszkać. „Ona chyba zwariowała. Już od dłuższego czasu coś dziwnego się z nią działo. Chodziła taka zadowolona, szczęśliwa, jak nie ona. Zaczęła się inaczej ubierać, częściej wychodzić, wiecznie chodziła z telefonem. Nigdy nie pomyślałabym jednak, że ona kogoś ma. I jeszcze chce z nim zamieszkać!” – zaliła się mocno przejęta. To, co miało wpływ na zmianę podejścia tej młodej kobiety, to pytanie, o prawo jej mamy do bycia szczęśliwą, do ułożenia sobie życia w zgodzie z sobą. „Tak, ma prawo, ja chcę, aby była szczęśliwa, aby miała swoje życie. Po śmierci taty zabieraliśmy ją z mężem do siebie, do rodziny. Zachęcaliśmy do różnych aktywności, ale ona zawsze odmawiała. Przywykłam do tego, że jest sama. A poza tym, martwię się o nią. A jeśli ten ktoś ją zostawi, jeśli to się nie uda? Boję się, że będzie cierpiała, a ona ma problemy z sercem. Choć teraz, jak na nią patrzę, to wydaje mi się, że zachowuje się, jakby była młodsza ode mnie. Ma tyle energii”. Jakże miło było usłyszeć z ust mojej rozmówczyni, że jest gotowa uszanować decyzję swojej mamy, że nie będzie już wchodzić

w rolę karcącego rodzica a serdecznej przyjaciółki, która będzie się cieszyć ze szczęścia razem z nią i wspierać wtedy, kiedy będzie tego potrzebowała. To niezwykle ważne, aby dać prawo swoim rodzicom do decydowania o swoim życiu, aby dać prawo do szczęścia, a ewentualne obawy o nich, a szczególnie o ich decyzje miłosne, przekuć w troskę i wsparcie. Zapewne bardzo tego potrzebują, zważywszy, że zarówno bliższe, jak i dalsze otoczenie nie jest zazwyczaj przychylnie nastawione do miłosnych uniesień osób wcześniej urodzonych. To nadal temat tabu, nawet w przypadku długoletnich małżeństw, które nie potrafią często wyrażać swoich uczuć otwarcie i spontanicznie, a bywa, że w takich sytuacjach odczuwają skrzepowanie. I choć przyznać trzeba, że o miłości w wieku dojrzałym mówi się coraz więcej i bardziej otwarcie, to na zmianę stereotypowego myślenia o srebrnej miłości potrzeba jeszcze czasu. Tym bardziej zatem warto z szacunkiem i zrozumieniem odnosić się do tego, co osobiste i intymne, a jednocześnie tak ważne w życiu każdego człowieka, bez względu na wiek, czyli do miłości. Dbajmy o to, co mamy, pielęgnujmy uczucia, troszczmy się o siebie nawzajem, bo mamy wpływ na to, jak wygląda nasz związek na każdym etapie życia. I choć wydawać by się mogło, że to niemożliwe, to miłość niejedno ma imię, nie zna granic i wiele potrafi znieść. Nie oceniamy zatem tego, do czego każdy człowiek, i ten młodszy, i starszy, ma prawo, tj. do kochania i bycia kochanym. Dajmy sobie i innym prawo do miłości – na przekór stereotypom!

Pokochać kogoś – czemu nie!

Stereotypy dotyczące miłości w wieku dojrzałym odnoszą się do wielu aspektów. Można mieć wrażenie, że wszystko to, co powszechnie kojarzy się z miłości jakby było zare-

zerwowane jedynie dla ludzi młodych. Motyle w brzuchu, chodzenie na randki, umieranie z tęsknoty, miłosne uniesienia, namiętność, wspólne zamieszkanie, ślub, bycie szczęśliwym – czy to wypada w wieku dojrzałym pytają bardzo często zarówno osoby młodsze, jak i sami zainteresowani? Tak wypada, i co więcej jest możliwe. Warto zatem w to uwierzyć, odrzucić negatywne schematy, uprzedzenia, uwierzyć w siebie i otworzyć się na miłość, bo ona nie zna metryczek i jest możliwa w każdym wieku. I choć z badań neuropsychologów wynika, że po kilku latach (2–4) substancje narkotyczne odpowiedzialne za stan zakochania przestają działać i zaczynamy patrzeć na świat, a przede wszystkim na naszą ukochaną osobę bez tzw. różowych okularów, to nadal możemy być szczęśliwi. Pomagają w tym endorfiny, działające podobnie do morfiny. Wywołują uczucie szczęścia, spokoju i bezpieczeństwa, wystarczy obecność partnera. Dlatego też, wbrew temu, co się powszechnie twierdzi, miłość oprószona siwizną jest jak najbardziej możliwa. Oczywiście nie jest to normą, ale nie można zaprzeczyć, że istnieją długoletnie małżeństwa, związki, w których obecna jest miłość. W szczęśliwych małżeństwach wraz z upływem lat nasila się więź uczuciowa, pogłębia wzajemne zaufanie, zwiększa liczba wspólnych spraw oraz wzajemna akceptacja. Często po stracie współmałżonka pojawia się poczucie ogromnej straty i pustki, którą trudno wypełnić. Traumatycznym doświadczeniem są często rozwody, rozstania, które również pozostawiają zadrę w sercu. Czasami potrzeba wielu lat, aby zacząć żyć, w pełni tego słowa znaczeniu, bez kogoś, z bolesnym doświadczeniem. Trudno wówczas otworzyć się na miłość, na kogoś innego? Jest to jednak możliwe.

Ze wzruszeniem przypominam sobie historię kobiety, która bardzo przeżyła śmierć swojego ukochanego męża. Jakże trudno było jej się pogodzić się z jego odejściem

i zacząć normalne życie. Po kilku latach pracy nad żałobą, korzystając z pomocy terapeutycznej, zdecydowała się dać sobie prawo do życia, aktywnego życia. Radykalnie zmieniła postrzeganie siebie i świata, działała społecznie, często spotykała się ze znajomymi. Nie przypuszczała jednak, że zdarzy się w jej życiu jeszcze coś tak pięknego jak miłość. Zakochała się po uszy. I choć była to miłość w pełni odwzajemniona, to długo nie mogła tego zaakceptować. Opowiadała o tym uczuciu, o tym mężczyźnie zawsze lekko zakłopotana, pełna niepokoju i wyrzutów sumienia. Nie potrafiła wejść w kolejny związek, ponieważ uświadomiła sobie, że tak naprawdę w sensie emocjonalnym i psychicznym nigdy nie rozstała się ze swoim mężem. I choć była przekonana, że jej mąż nie miałby nic przeciwko nowemu uczuciu miała blokadę, którą trudno było wyeliminować. Niezwykle pomocna okazała się jednak piosenka Anity Lipnickiej, pt. *Ostatni list*, która zadziałała terapeutycznie i uzdrawiająco.

Piszę do Ciebie ostatni list...

dom w ciszy tonie on spokojnie śpi
a ja powracam myślami do Naszych Miejsc
wciąż jesteś tak blisko czy tego chcę, czy nie

Wierzę, że jeszcze spotkamy się,
spotkamy się
W kolejnym życiu odnajdę Cię,
odnajdę Cię....

Piszę do Ciebie bo wiem, że już czas
zgasić ten płomień co ciągle tli się w nas
żegnaj więc jedyny mój może na 100 lat
kiedys zrozumiesz tak miało się stać

Wierzę, że jeszcze spotkamy się,

spotkamy się
W kolejnym życiu odnajdę Cię,
odnajdę Cię....

Wszystko ma swój sens i czas
dobre i złe co ma być nie ominie nas
Choć żegnam się z Tobą to jeszcze nie koniec
kiedyś na pewno spełni się nasz sen

Wierzę, że jeszcze spotkamy się, spotkamy się
W kolejnym życiu odnajdę Cię, odnajdę Cię....

Kolejnym ważnym krokiem w życiu tej kobiety było uzmysłowienie sobie, że to od niej przede wszystkim zależy, jak będzie wyglądało jej życie. Uświadomiła sobie, co ją ogranicza i postanowiła przewyciężyć własne uprzedzenia, a także przełamać funkcjonujące w społeczeństwie stereotypy i dać sobie prawo do miłości. Prawo do szczęścia!

Bez wątpienia stereotypy dotyczące tzw. srebrnej miłości, stanowią blokadę w nawiązywaniu relacji i budowaniu nowego związku. Warto zatem mieć świadomość swoich praw. Pomocne w okazać tym mogą się poniższe sugestie.

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

1. Odrzuć krzywdzące stereotypy dotyczące osób starszych mocno zakorzenione w społeczeństwie. Osoba starsza ma prawo w pełni korzystać z życia.
2. Pamiętaj, że każdy ma prawo do kochania i bycia kochanym i wiek nie jest przeszkodą.
3. Zaakceptuj i pokochaj siebie.
4. Rób to, co lubisz, kochasz, co sprawia ci przyjemność.

5. Miłość w każdym wieku dodaje sił witalnych, energii do życia, warto zatem o nią zabiegać.
6. Dojrzałe osoby, tak jak wszyscy inni, mają prawo do nawiązywania nowych relacji, chodzenia na randki, budowania trwałych związków.
7. Bez względu na wiek masz prawo do okazywania czułości i wyrażania uczuć.
8. Korzystaj z uniwersalnego prawa do szczęścia i nie uzależniaj tego od daty urodzenia.
9. Pamiętaj, że starsza osoba nie jest skazana na samotność i co więcej, że bycie samotnym może szkodzić zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.
10. Utrzymywanie relacji społecznych, kontakt z ludźmi to jeden z najważniejszych predyktorów szczęścia.
11. Otwórz się na nowe znajomości, przyjaźnie, bo na to nigdy nie jest za późno.
12. Pamiętaj, że ci którzy nas naprawdę kochają chcą naszego szczęścia, dotyczy to zarówno tych, którzy żyją, jak i tych którzy odeszli.
13. Staraj się tak żyć, aby być w zgodzie z sobą.
14. Pozwól sobie kochać i być kochanym w każdym wieku.
15. Pamiętaj, że na wszystko potrzeba czasu, na miłość także!

Miłość potrzebuje czasu

Czy możliwa jest romantyczna miłość w nieromantycznych czasach, pyta autor książki *Psychologia romantycznej miłości*? Czy możliwa jest prawdziwa miłość w dzisiejszych czasach, pytają często moi rozmówcy? Czy świat przypadkiem nie zwariował, pytają starsze osoby, komentując tzw. współczesną rzeczywistość, relacje międzyludz-

kie, wyznawane wartości, w tym również wszystko to, co związane jest z miłością?

Choć może się to wydawać nieco dziwne, odpowiedź na dwa pierwsze pytania jest twierdząca. Tak, w tych dzisiejszych czasach, specyficznych pod wieloma względami, miłość romantyczna jest możliwa, tak, jak możliwa jest prawdziwa miłość! Wprawdzie nabrała współcześnie nieco innego znaczenia, ale nadal pragną jej wszyscy, bez względu na wiek, płeć, kolor skóry, pochodzenie itp. I choć wielokrotnie zdaje się przegrywać z dominującym dzisiaj hedonistycznym podejściem do życia, to w konsekwencji i tak zwycięża. To, co wydaje nam się ważne i potrzebne do szczęścia nabiera szczególnego znaczenia w konfrontacji z potrzebą miłości, tej do siebie, do innych, ale też do tego, co robimy. Niejednokrotnie wszystko to, co dawało dotychczas radość, spełnienie przestaje mieć znaczenie, kiedy mamy poczucie, że tracimy to, co jest dla nas ważne, kiedy odchodzą ci, których kochamy, albo gdy nie możemy być z kimś ukochanym. „I cóż mi po moich sukcesach, kiedy nienawidzę siebie” mówiła pewna starsza pani. I cóż mi po pozycji, władzy, pieniądzach, kiedy nie mogę być z kimś kogo kocham, mówił pewien starszy pan. A zatem współcześnie zdarza się niejednokrotnie, że tą najważniejszą wartością w życiu, jaką jest niewątpliwie miłość, zauważamy i doceniamy w swoim czasie, o czym w poruszający sposób przekonuje opowiadanie o uczuciach.

Dawno, dawno temu, na oceanie istniała wyspa, którą
zamieszkiwały emocje, uczucia
oraz ludzkie cechy – takie jak:
dobry humor, smutek, mądrość, duma;
a wszystkich razem łączyła miłość.
Pewnego dnia mieszkańcy wyspy dowiedzieli się, że nie-
długo wyspa zatonie.

Przygotowali swoje statki do wypłynięcia w morze, aby
na zawsze opuścić wyspę.
Tylko miłość postanowiła poczekać do ostatniej chwili.
Gdy pozostał jedynie maleńki skrawek ładu
– miłość poprosiła o pomoc.
Pierwsze podpłynęło bogactwo na swoim luksusowym
jachcie. Miłość zapytała:
– Bogactwo, czy możesz mnie uratować ?
Niestety nie. Pokład mam pełen złota, srebra i innych
kosztowności.
Nie ma tam już miejsca dla ciebie – odpowiedziało Boga-
ctwo.
Druga podpłynęła Duma swoim ogromnym czteromasz-
towcem.
– Dumo, zabierz mnie ze sobą ! – poprosiła Miłość.
Niestety nie mogę cię wziąć!
Na moim statku wszystko jest uporządkowane,
a ty mogłabyś mi to popsuć... – odpowiedziała Duma
i z dumą podniosła piękne żagle.
Na zbutwiałej łódce podpłynął Smutek.
– Smutku, zabierz mnie ze sobą ! – poprosiła Miłość,
Och, Miłość, ja jestem tak strasznie smutny, że chcę po-
zostać sam.
– odrzekł Smutek i smutnie powiosłował w dal.
Dobry humor przepłynął obok Miłości nie zauważając
jej, bo był tak rozbawiony,
że nie usłyszał nawet wołania o pomoc.
Wydawało się, że Miłość zginie na zawsze w głębiach
oceanu...
Nagle Miłość usłyszała:
– Chodź! Zabiorę cię ze sobą ! – powiedział nieznajomy
starzec.
Miłość była tak szczęśliwa i wdzięczna za uratowanie
życia,
że zapomniała zapytać, kim jest jej wybawca.

Miłość bardzo chciała się dowiedzieć kim jest ten tajemniczy starzec.

Zwróciła się o poradę do Wiedzy.

– Powiedz mi proszę, kto mnie uratował?

– To był Czas – odpowiedziała Wiedza.

– Czas? – zdziwiła się Miłość. – Dlaczego Czas mi pomógł?

– Tylko Czas rozumie, jak ważnym uczuciem w życiu każdego człowieka jest Miłość

– odrzekła Wiedza.

Drodzy Czytelnicy, życzę Wam miłości do siebie, miłości do tego co robicie, i w końcu miłości do innych ludzi. Bez względu na to, ile wiosen macie za sobą, warto kochać i akceptować siebie, robić to, co lubimy, i być przyjaźnie i życzliwie nastawionym do drugiego człowieka, i co najważniejsze, nie wzbraniać się przed miłością. Oczywiście, na wszystko potrzeba czasu, i na to, aby polubić i zaakceptować siebie, aby polubić to, co robimy lub znaleźć coś takiego w swoim życiu, i w końcu potrzeba czasu aby pokochać ludzi, tj. być wobec nich bardziej życzliwym, tolerancyjnym, serdecznym. I co istotne, potrzeba również czasu żeby uświadomić sobie, jak bardzo kochamy kogoś, kto jest obok nas, albo też kogoś, kogo z nami nie ma. I w końcu potrzeba czasu, żeby otworzyć się na miłość do drugiej osoby, szczególnie po stracie kogoś bliskiego, po rozstaniu kimś, po wielu złych doświadczeniach. Optymistyczne jest jednak to, że czas jest niewątpliwie naszym sprzymierzeńcem, ale to od nas zależy, czy będziemy potrafili z tego skorzystać. A zatem, jak mawiał ks. Twardowski:

Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą
i ci co nie odchodzą nie zawsze powrócą
i nigdy nie wiadomo mówiąc o miłości
czy pierwsza jest ostatnią czy ostatnia pierwszą.

I pamiętajmy, że bez względu na wiek, ludzie potrzebują nie tylko gestów świadczących o miłości, ale i słów. Warto zatem nie tylko okazywać sobie miłość poprzez konkretne czyny, ale również ją werbalizować. Tak wiele osób, tych wcześniejszej i później urodzonych, czeka na te upragnione i niekiedy bardzo rzadko wypowiedane słowa: KOCHAM CIE!



Monika Mularska-Kucharek – dr socjologii, terapeuta, trener umiejętności psychospołecznych. Od wielu lat prowadzi warsztaty dla osób starszych z zakresu rozwoju kompetencji interpersonalnych oraz radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego, których głównym celem jest poprawa jakości życia. Współpracuje z Akademickim Ośrodkiem Inicjatyw Artystycznych. Autorka blisko 50 publikacji o kapitale społecznym, jakości życia, postawach przedsiębiorczych, w tym również osób 50+. Współredaktorka książki *Jesień życia? Wiosna możliwości. Przewodnik po późnej dorosłości!* Redaktorka serii Gerontologia.

Ewa Czernik

**„Uciekać przed
słoniem,
nie hańba”¹,
czyli co samotność
robi z człowiekiem,
a człowiek
z samotnością**

Osamotnienie, oderwanie, izolacja, wyobcowanie, odseparowanie, rozstanie, wykluczenie itd. Wszystkie te słowa kojarzą się z samotnością i nie brzmią dobrze, ich znaczenie najczęściej nie jest pozytywne. Przyjrzyjmy się dwóm

¹ Przysłowie afrykańskie.

słowom: „samotność” i „osamotnienie”. Czy na pewno znaczą to samo? I czy na pewno są nieprzyjemne?

Samotność to czas bycia tylko z sobą samym, ze skupieniem na sprawach dotyczących naszego wewnętrznego świata. Przez to samotność jest pozytywna, ponieważ pozwala na poznanie siebie. Jest stanem, który wybieramy i którego chcemy. Osamotnienie zaś, to uczucie braku kogoś lub czegoś ważnego. Nie wybieramy tego, raczej jesteśmy tego pozbawieni. Możemy być odrzuceni przez innych, opuszczeni z powodu śmierci bliskich osób czy ich wyjazdu, możemy sami wycofać się z życia społecznego z powodów losowych (np. choroby w rodzinie) i tym samym skazać się na poczucie izolacji. I wreszcie nasze zachowanie może przyczyniać się do naszej samotności oraz powodować osamotnienie innych ludzi.

„Wariactwem jest żyć samemu”²

Kiedy myślimy o samotności odczuwamy różne emocje: obawę, strach, lęk, smutek, złość. A czy możemy odczuwać radość, przyjemność, zadowolenie, satysfakcję?

Co powoduje, że boimy się samotności? Zapraszam, przyjrzyjmy się temu.

Osoba samotna w społeczeństwie postrzegana jest jako ktoś z problemami lub z kim nie można wytrzymać, lub ofiara losu, jaki na nią spadł. Samotność zaś jest czymś nienaturalnym, ponieważ tylko życie w społeczeństwie, kontakty międzyludzkie są w stanie pomóc nam żyć dobrze i dostatnio. Wiele badań z zakresu psychologii, socjologii i innych nauk potwierdza tę zależność. Samotność, z punktu widzenia codziennego życia, nie jest bezpieczna, ponieważ gdy zdarzy się nam wypadek, zachorujemy,

² Przysłowie afrykańskie.

nikt nie pomoże. Wielu ludzi uważa, że osoba samotna myśli tylko o sobie i swoich potrzebach, ucieka od życia, dorosłości, obowiązków. Jest sam, nie z drugim człowiekiem, co jest raniące, frustrujące, ponieważ tamten nie wybiera jego towarzystwa, lepiej czuje się sam. I wreszcie samotność kojarzy się z lękiem. Gdy jesteśmy sami często doświadczamy strachu, że sobie nie poradzimy, wydaje nam się, że nie możemy być kreatywni, nie mamy wyobraźni, nie umiemy rozwiązywać problemów, nie możemy być zdrowi.

Z wielu badań nad relacjami międzyludzkimi wiemy, że długotrwałe osamotnienie zwiększa podatność na stres, upośledza zdolność do zapamiętywania faktów i rozwiązywania problemów, nasila stany zapalne w organizmie, przyczynia się do zwiększenia ryzyka zachorowalności na choroby serca i układu krążenia, podnosi poziom kortyzolu oraz ciśnienie krwi, co powoduje uszkodzenie narządów wewnętrznych bez względu na wiek, płeć czy etap życia. Subiektywne odczucie osamotnienia modyfikuje ekspresję genów we wszystkich komórkach organizmu, w wyniku czego następuje osłabienie odporności poprzez wyłączenie przeciwciał chroniących przed wirusami oraz stanami zapalnymi.

To wszystko nie brzmi dobrze, jednak prawda jest taka, że samotność może zdarzyć się każdemu, nie unikniemy jej. I na pewno nie raz już jej doświadczyliśmy. Może być przy nas mnóstwo wspaniałych, bliskich, ważnych ludzi, a jednak będziemy odczuwać dojmujące osamotnienie. Nie ma takiej liczby znajomych, przyjaciół w życiu rzeczywistym i wirtualnym, która pozwoliłaby nam nie poczuć się w pewnym momencie samotnymi.

„Zwróć swoją twarz ku słońcu, a cień zostanie w tyle”³

Badania naukowe już zabrały głos w kwestii osamotnienia. A co mówią o kontaktach z ludźmi, o bliskości? Czy wspierają nas, czy niszczą?

Najbardziej wspierającymi relacjami są te twarzą w twarz, z przyjaciółmi i regularne. Przyjacielskie spotkania na ploteczkach przy kawce i ciastku (lub innym posiłku) to dobra zabawa i inwestycja w przyszłość, ponieważ przedłużają życie nawet o 15 lat, chronią przed demencją (rzadziej na nią chorujemy), wzmacniają układ odpornościowy i sercowo-naczyniowy (u mężczyzn zmniejszają ryzyko zawału serca). Pozytywny kontakt społeczny przyczynia się do wytwarzania większych ilości opioidów, działających jak środki przeciwbólowe, oraz do zmniejszenia wydzielania hormonów będących odpowiedzią organizmu na czynniki stresujące (ich skutkiem może być wyniszczenie tkanek i osłabienie odporności psychicznej). Bogate życie towarzyskie może spowolnić przebieg choroby nowotworowej, ponieważ szerokie kontakty (znajomi znajomych) pozwalają szybko dotrzeć do informacji niezbędnych do podjęcia efektywnego leczenia, bliższe kontakty natomiast wspierają nas i materialnie, i w organizacji codziennego życia. Badania potwierdzają, że już kilkoro przyjaciół w przypadku choroby nowotworowej wystarcza, by zapobiec przedwczesnej śmierci.

Co ważne, wszystkie uzdrawiające relacje to te osobiste – wsłuchiwanie się w głos drugiej osoby, przytulenie, uściśnięcie ręki, poklepanie po plecach. Kontakty twarzą w twarz dają nam poczucie posiadania bliskich osób, na które możemy liczyć, nawet w najtrudniejszych sytuacjach. Co ciekawe, ze wszystkich więzi społecznych naj-

³ Przysłowie afrykańskie.

większe znaczenie ma przyjaźń i góruje nad, także bardzo ważnymi, relacjami rodzinnymi.

Kiedy mówimy o ludziach, to zawsze są różnice między kobietami i mężczyznami. Kiedy zachoruje mężczyzna (w przypadku choroby nowotworowej) szybciej zdrowieje, gdy ma przy sobie kochającą żonę. Dla kobiety, w sytuacji poważnej choroby, ma trochę mniejsze znacznie bliskość wspierającego męża. Kobieta po usłyszeniu diagnozy ma potrzebę podzielenia się tym z przyjaciółkami, pomaga jej to odsunąć poczucie osamotnienia i lęku. Bliskość kobieca powoduje wydzielanie hormonu oksytocyny (tego samego, który uwalnia się przy przytulaniu, opiekowaniu się, podczas karmienia piersią, porodu i orgazmu). Hormon ten, poza uśmierzaniem bólu i powodowaniem przyływu przyjemności, zwiększa przywiązanie do ludzi z najbliższego grona. Powstaje pętla sprzężenia zwrotnego – korzystają obydwie kobiety wspierająca i wspierana, obydwie odczuwają przyjemność z dzielenia się niemiłymi przeżyciami i byciem blisko.

Trudne relacje z ludźmi są bardziej destrukcyjne dla zdrowia kobiet niż mężczyzn. Dzieje się tak, ponieważ dla kobiet relacje z innymi są w centrum ich życia, dla mężczyzn mają znaczenie drugoplanowe. Inaczej sprawa się ma z małżeństwami.

„Jeśli chcesz iść szybko, idź sam. Jeśli chcesz zajść daleko, weź kogoś ze sobą”⁴

Małżeństwo jako system wsparcia – w porównaniu z innymi związkami (narzeczeństwem, konkubinatem) cieszy się największą stabilnością relacji. Oczywiście dobre

⁴ Przysłowie afrykańskie.

i zgodne małżeństwo. W takim związku partnerzy cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym, mają mniejszą skłonność do popadania w alkoholizm i depresję, niższy poziom stresu, odczuwają mniejsze bóle, lepiej śpią i mają niższe ciśnienie krwi podczas snu. Szczęśliwi małżonkowie żyją dłużej. Co ciekawe, ufają sobie bardziej niż innym ludziom (mężczyźni bardziej ufają żonom niż żony mężom). Mają też większą siatkę towarzyską. Życie towarzyskie prowadzą głównie żony, spotkają się przyjaciółkami i ich rodzinami. Mężowie najczęściej spotykają się ze... swoimi żonami i ich towarzystwem. Stąd, gdy w małżeństwie zdarzy się tragedia i jedno z nich umrze, to kobieta łatwiej poradzi sobie otoczona przyjaciółkami niż mężczyzna, który z dużym prawdopodobieństwem zostanie sam.

A co, gdy związek małżeński nie jest udany? Taka relacja między małżonkami bardzo niekorzystnie wpływa na zdrowie – podwyższa się ciśnienie krwi, zwiększa narażenie na nagłe zdarzenia kardiologiczne, powoduje gorsze gojenie ran, obniżenie odporności organizmu, nasilenie objawów już istniejących chorób, np. reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby Alzheimerera, choroby Parkinsona. Szczególnie mocno zmiany te odczuwają kobiety.

Czy możemy robić coś jeszcze poza tworzeniem udanego związku małżeńskiego, co pozwoli nam zejść daleko? Tak. Możemy wspólnie zjeść obiad. Wspólne jedzenie posiłków to intymne przeżycie rodzinne, wzmacniające relacje, to codzienna okazja do opowiedzenia o tym, co się wydarzyło i budowania więzi. Jest niezwykle ważne, gdy w rodzinie są dzieci, te malutkie, większe i nastolatki. Wspólne spożywanie posiłków korzystnie wpływa na zwiększenie zasobu słów, zdolności czytania, pisania, matematyczne, chroni przed zagrożeniami takimi jak uzależnienia, zaburzenia psychiczne (bulimia, depresja, myśli samobójcze), chroni też przed agresją. Wpły-

wa korzystnie na osiągnięcia w szkole. Dzieci, które jedzą obiady razem z rodziną są bardziej empatyczne – potrafią lepiej wyobrażać sobie, co myśli i czuje druga osoba, ponieważ mogą codziennie ćwiczyć odczytywanie z mimiki i gestów myśli i emocji. Przy czym sam fakt spożywania razem posiłku nie ma takiego znaczenia. Ważniejsze jest to, co się wokół tej sytuacji dzieje – budowanie bliskości, poczucia bezpieczeństwa, więzi rodzinnych, danie możliwości rozmowy i przysłuchiwania się jej, obserwacji. To wszystko ma zbawienny wpływ na każdego członka rodziny. A kto gotuje najlepsze obiady? Kto tworzy najlepszą atmosferę przy stole? Babcia i dziadek, oczywiście. Gotujmy więc, zasiadajmy do stołu z całymi rodzinami i dbajmy tym samym o nasze zdrowie i zdolności umysłowe.

Co jeszcze sprzyja długiej życiowej podróży? Od wieków zastanawiano się nad tematem długowieczności, wykonano mnóstwo badań, szukano enklaw ludzi dożywających setki, tworzono wiele teorii. Dziś wiemy, co służy długiemu życiu i wiemy, że nie wszystkim to samo.

Wielu ludzi na świecie uważa, że religia przedłuża ich życie i nadaje mu sens. Wyznawanie wiary powoduje, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi i żyjemy dłużej. Religijność chroni nas przed przedwczesną śmiercią, powstrzymuje zanik funkcji poznawczych. Najbardziej zbawienny wpływ ma tu wspólna modlitwa, śpiewy, rytualne gesty wykonywane z innymi osobami przebywającymi w tym samym pomieszczeniu. Poprawia to nasze samopoczucie, powoduje uwalnianie serotoniny – neuroprzekaźnika regulującego nastrój i trawienie, przyspieszającego gojenie ran. Ponadto wspólne wyznawanie wiary daje poczucie, że jest się częścią całości, co przyczynia się do zwiększania poczucia bezpieczeństwa.

W długowieczności wspiera nas też otaczanie się osobami w podobnej sytuacji życiowej i podobnie myślącymi, którzy potrafią stworzyć atmosferę bliskości, zrozumienia

i ciepła, np. wdowy i wdowcy żyją dłużej, kiedy mieszkają w otoczeniu innych owdowiałych osób, ponieważ dokładnie wiedzą, co czują i czego mogą potrzebować na różnych etapach przeżywania żałoby.

Niezwykle skuteczne jest też udzielanie sobie wzajem pomocy, wykonywanie dla siebie prac, będących potwierdzeniem łączących nas więzi, np. pilnowanie dzieci, wymiana wypieków, naprawy, ratowanie siebie w potrzebie (na zasadzie: ja pomogę tobie – ty pomożesz mnie). Powoduje to natychmiastową reakcję organizmu w postaci uwolnienia neuropeptydów i endorfin odpowiedzialnych za dobre samopoczucie. Gdy dołączymy do tego jeszcze odczytywanie uczuć i intencji ludzi z ich twarzy, okazywanie sobie zaufania przez dotyk, tak oczywistych w tych sytuacjach, wtedy możemy być pewni swojego szczęścia i długowieczności.

Na świecie odkryto pięć tzw. niebieskich sfer, czyli miejsc, gdzie ludzie żyją najdłużej. Badano tych ludzi i ich otoczenie, zwrócono uwagę na wiele czynników. Łatwo domyślić się, co udowodniono – czyste powietrze i woda, niezbyt skomplikowana dieta, skromne, wręcz ubogie życie powodowało, że większość mieszkańców cieszyła się ponad stuletnią metryką. I zwrócono uwagę na coś jeszcze:

1. Sardyńscy na pierwszym miejscu stawiają rodzinę – wzajemną pomoc i opiekę. Dziadkowie są źródłem miłości, mądrości, pomocy finansowej, stoją na straży tradycji, motywują do osiągania sukcesów. Sardyńscy bardzo często się śmieją i słyną z ogromnego poczucia humoru.
2. Japończycy na Okinawie utrzymują krąg *moai*, czyli krąg przyjaciół, który wspiera swoich członków w razie potrzeby finansowo i emocjonalnie, daje też pewność, że zawsze ma się do kogo zwró-

cić. Osoby starsze lubią otaczać się młodszymi od siebie.

3. Adwentyści Dnia Siódmego z Loma Lindy w południowej Kalifornii – raz w tygodniu mają 24-godzinny szabat – odpoczynek, który pozwala im odetchnąć, skupić się na rodzinie, Bogu, przyjaciółach i naturze. Poza tym lubią przebywać w swoim towarzystwie, ponieważ wspólnie wyznają podobne wartości i uczestniczą w tych samych rytuałach religijnych. Lubią też dawać coś z siebie innym, np. organizując i uczestnicząc w akcjach charytatywnych.
4. Na Kostaryce ludzie skupiają się na życiu rodzinnym, młodszy tak organizują czas, by starsi zawsze czuli się potrzebni. Stulatki są mocno zorientowani na cel – zawsze czują się potrzebni i włączają się w życie społeczności. Bardzo też dbają o więzi sąsiedzkie.
5. Stuletni Ikaryjczycy (Grecja) to najczęściej ubodzy górale. Ich życie to uprawianie ogródka, spotkania z sąsiadami i praca w polu. Dla nich rodzina i przyjaciele są najważniejsi.

Nic więcej już nie muszę dodawać. Poza jednym – bardzo ważna jest sumienna i ciężka praca (też fizyczna), nieprzekraczająca naszych sił. Praca w połączeniu z siecią kontaktów dalszych, bliskich i bardzo bliskich, życzliwością, wzajemnym wspieraniem są kluczem do pozytywnej długowieczności.

Dziś już wiemy, że na dożycie późnej starości mają szansę osoby żyjące w związkach małżeńskich, otaczające się przyjaciółmi i rodziną, świadczące sobie wzajemną pomoc, należące do wspólnoty religijnej lub mające regularne zobowiązania towarzyskie np. próby chóru, spotkania klubu turystycznego, brydżowego itp. Na uwagę zasługuje fakt, że ochronne działanie jednej więzi spo-

lecznej można zastąpić inną, np. jeśli ktoś ma niezbyt udane pożycie małżeńskie, za to wielu dobrych kolegów, może mieć równie dobre rokowania na długie i zdrowe życie. I na odwrót. Ktoś kto nie ma przyjaciół, ale bardzo silną więź małżeńską również może żyć długo w zdrowiu i szczęściu.

Ciekawe jest, że długowieczne mogą być także osoby nie będące w związkach. Jednak i one otoczone są lub otaczają się wieloma zaprzyjaźnionymi osobami w różnym wieku. Także chorzy na demencję mogą cieszyć się długim życiem, gdy wokół nich jest wiele miłych osób. Co jest ważne i podkreślane, że osoby długowieczne roztaczały wokół atmosferę życzliwości, otwartości, ciepła i bliskości.

„Sam sobie sterem, żeglarzem i okrętem”⁵

Czy naprawdę samotność i osamotnienie jest takie złe? Czy musi być osobistym dramatem osoby je przeżywającej? A może właśnie może być świetnym pretekstem, by życie wziąć w swoje ręce. Są osoby, które doświadczyły wielu nieprzyjemnych sytuacji ze strony ludzi, otaczają się więc zwierzętami, które kochają bezwarunkowo, pomagają im, leczą, opiekują się nimi. I jest też wielu ludzi, którzy nie mają potrzeby życia w społeczeństwie, wolą być na uboczu, zaszyć się w lesie lub w górach, a z innymi kontaktować się wtedy, gdy potrzebują lub gdy inni przyjdą z prośbą o pomoc. I to też jest w porządku.

Czasem jednak zdarza się, że niechciana samotność zakrada się do naszego życia i wydaje nam się, że nic nie możemy z tym zrobić. Co wtedy? Sara Maitland proponuje oswoić ją i strach przed nią. Zachęca, by zacząć od przyjęcia, że lęk (strach, obawa) to jeden z elementów niechęci

⁵ Przysłowie polskie.

do samotności. Radzi by czytać, rozmawiać, dowiadywać się o korzyściach, jakie mają ludzie z bycia samemu. Kiedy już zauważysz, że inni widzą dobre strony samotności, wypróbuj różne sposoby bycia samemu – jeśli lubisz robić jakąś czynność samemu, to wydłużaj ją, np. lubisz brać prysznic tylko w swoim towarzystwie, to może spróbujesz wziąć kąpiel, najpierw krótszą, później może z olejkami, relaksującą. Gdy już doświadczasz momentów czy dłuższych okresów samotności bądź ich bardziej świadomy, tego jak wpływa to na twoje samopoczucie – może masz lepszy nastrój, może z jakąś pracą uporałeś się szybciej, gdy zrobiłeś coś zupełnie sam, to masz większe zadowolenie, może czujesz się bardziej wypoczęty, odciążony. Spróbuj też spędzić czas w miejscu, gdzie są ludzie, których nie znasz, np. w pociągu, galerii handlowej. Jak się wtedyczujesz? Czy masz ochotę kogoś zagadnąć? Dobrze też jest wyłączyć telefon komórkowy, od czasu do czasu (szczególnie jest to polecane osobom, którym wydaje się, że nie potrafią żyć bez tego urządzenia). Czy można się wtedy czuć bezpiecznie? Pewnie. Telefon komórkowy jest stosunkowo niedawno na rynku, wcześniej ludzie doskonale sobie radzili bez niego. Korzystaj też z kontaktu z naturą, zobacz jaka jest piękna, przyglądaj się szczegółom, kolorom, zapachom, dźwiękom. Szybko odczujesz spokój, poprawę widzenia i odpoczynek.

Kiedy zaczniesz próbować samotności może okazać się, że to lubisz, jest przyjemne, może nawet poczujesz radość z możliwości odpoczynku, poznania siebie od zupełnie nowej strony, satysfakcję z radzenia sobie ze swoimi strachami.

„Jednemu samotnemu nawet w raju nie jest dobrze”⁶

Przychodzi taki czas, gdy nie chcemy być już sami, tęsknimy do ludzi i chcemy się z nimi zobaczyć. Co wtedy zrobić:

1. Zaczynj od najbliższego otoczenia. Tam gdzie mieszkasz najprawdopodobniej są sąsiedzi. Poznaj ich, porozmawiaj, zaproś na herbatkę, pomóż w czymś, gdy o to proszą.
2. Odśwież kontakty przez telefon lub drogą mailową. Czasem ktoś jest w podobnej sytuacji do twojej i chętnie się spotka.
3. Staraj się ograniczać relacje internetowe, a przenoś je do rzeczywistego życia. Kontakt przez portale społecznościowe czy pocztę elektroniczną, jak najbardziej jest potrzebny do zainicjowania relacji lub do jej podtrzymania. Jednak nie poprawia twojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Ważniejsze są kontakty twarzą w twarz.
4. Twórz różnorodne relacje z różnorodnymi ludźmi – z rodziną, przyjaciółmi, kolegą, panią ze sklepu, z sąsiadką, z właścicielami psów (jeśli masz swojego psiaka, to na spacerze z nim szybko znajdziesz kogoś do rozmowy, kto akurat wyszedł ze swoim psem).
5. Obserwuj, co lubisz w kontaktach z ludźmi i to powtarzaj, np. lubisz, spotykając się z ludźmi przygotowywać posiłek, a później wspólnie go jeść, powtarzaj to. Może wolisz spotkać się w kawiarni, gdzie miły pan poda cudownie pachnącą kawę, powtarzaj to.
6. Nie rób tego, co nie jest dla ciebie miłe, dbaj w relacjach także o swoje potrzeby.

⁶ Przysłowie włoskie.

7. Jeśli jesteś wierzący, zacznij regularnie chodzić do kościoła na msze. Być może w kościele, który wybierzesz będą organizowane różne dodatkowe aktywności, w które możesz się zaangażować.
8. Zapisz się na uniwersytet trzeciego wieku, gdzie możesz uczestniczyć w zajęciach zgodnie ze swoimi potrzebami.
9. Zapisz się do klubu, gdzie spotykają się ludzie o podobnych zainteresowaniach, np. lubią grać w brydża, piszą opowiadania, malują, szyją, tworzą spektakle teatralne itp.
10. Zapisz się na zajęcia ruchowe, gdzie zapewne spotkasz ludzi, takich jak ty, gotowych do aktywności i jednocześnie pamiętających swoje pierwsze kroki i uczucia. Pomogą ci przezwyciężyć te nieprzyjemne.
11. Angażuj się, jeśli chcesz, w sprawy społeczne czy wolontariat.
12. I oczywiście, jeśli jesteś wolnego stanu, umów się na randkę. Możesz do tego wykorzystać portale randkowe. Pamiętaj tylko o tym, że ludzie chętnie ubarwiają opowieści na swój temat: podają nieprawdziwy wiek, wygląd – kobiety są szczuplejsze, a mężczyźni wyżsi i bardziej majątni.

„Życie jest w kolorze, który ma twoja wyobraźnia”⁷

Słoń. Ogromne zwierzę, które nie wie, czemu, większości ludzi kojarzy się dobrze. Myślmy o nim, że jest słodki z tą długą trąbą, małymi oczkami i wielkimi usza-

⁷ Marek Aurelius.

mi. A przecież jest ogromny i gdy się zezłości, i ruszy na nas, jest niezwykle niebezpieczny. Ma gigantyczne kły, które na domiar złego są ostre. Jest bardzo szybki. Cóż, uciekać przed nim, to nie hańba.

Słonie, jak wiemy, to zwierzęta stadne. Wydaje się, że radosne. Bardzo rodzinne. Świetnie opiekują się bliskimi, szczególnie dbają o chorych członków stada. Czuwają do samego końca. A potem czule żegnają. I za każdym razem, gdy mijają kości bliskiego im słonia, zatrzymują się i pieczołtliwie dotykają je trąbami. Jednak i wśród słoni zdarzają się samotnicy, wędrujący po bezkresach Afryki. Czy tak wybrali, czy zostali odrzućeni? Nie wiemy.

Zupełnie, jak my ludzie – lubimy żyć w stadzie, w społeczności i czasami od niej uciekamy na chwilę, na dłużej. I wśród nas są samotnicy, którzy cenią sobie wolność. Dlaczego nie?

Nasze życie będzie długie i dobre, gdy przeżyjemy je tak jak chcemy, jak lubimy, z ludźmi lub bez, a może pośrodku – czasem z ludźmi, czasem bez. Niezależnie od tego, co wynika z badań naukowych, to my wybieramy, my czujemy, co nam sprzyja, co poprawia zdrowie, samopoczucie, co daje spokój, radość, ładuje akumulatory i powoduje, że jesteśmy dobrzy dla innych.

My dajemy Życiu kolor. Wypełniamy nim codzienność, godzina po godzinie.

Choć czasem jest tak, że życie zsyła nam czerń. A czasem biel, czerwień, róż...



Ewa Czernik – absolwentka psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, certyfikowany psychoterapeuta w kierunku krótkoterminowym skoncentrowanym na rozwiązaniu, od lat pracuje z osobami starszymi w domu pomocy społecznej i poradni zdrowia psychicznego. Prowadzi szkolenia dla pracowników domów pomocy społecznej i ośrodków pomocy społecznej. Jest przewodniczącą sekcji praktycznej Oddziału Łódzkiego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Jest współautorem przewodnika *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości*.

Bianca-Beata Kotoro

Człowiek jest istotą seksualną od narodzin aż do śmierci

Seksualność jest oceniana z punktu widzenia rozlicznych norm. Będą to normy religijne, kulturowe, środowiskowe, statystyczne, prawne, feministyczne, partnerskie i medyczne. Naszej kulturze towarzyszy m.in. mit aseksualnej starości, który pociąga za sobą szereg stereotypów dotyczących potrzeb oraz norm zachowań osób starszych. W różnych kulturach potrzeby seksualne będą się różnić, bowiem to kultura, a nie tylko natura w znaczeniu fizjologii czy psychologii, w dużej mierze je kształtuje. A każdy człowiek jest istotą seksualną od narodzin aż do śmierci,

osadzony w jakimś kontekście kultury. Oczywiście patrząc tylko z punktu biologii to rzeczywiście – „całe to przedstawienie” jest już niepotrzebne, ale człowiek jest jedynym zwierzęciem, który żyje dwa razy dłużej niż jego cykl rozrodczy!

Stereotypowe postrzeganie seksualności przez młodsze generacje nie zachęca seniorów do erotycznych uniesień. Rozmowy o seksualności wydają się być domeną młodych dorosłych. Młodzież jest za młoda, a seniorzy za starzy. A więc ludzie konspirują i ukrywają się ze swoimi potrzebami seksualnymi w dwóch momentach swojego życia: w okresie młodzieńczym – pozornie wydającym się, że młodzi są „pokazowi” – ale w gruncie rzeczy – konspirują się – bo ich seksualność nie jest akceptowana społecznie! A drugi moment to osoby pięćdziesiąt pięć plus, a im dalej – tym większa konspiracja – ponieważ w odczuciu społecznym, seksualnie są poza!

Należy zauważyć, że osoby 55+ to zazwyczaj grono ludzi w trakcie lub właśnie po „rozwodzie” z własnymi dziećmi. Często jest to czas kryzysu ich związku. Znajdują się w fazie organizacji swojego życia na nowo – czyli żartobliwie mówiąc: są na wtórnym rynku małżeńskim, a ta ich pełna konspiracja ma szereg niedobrych stron. Oni, tak jak młodzi, nie rozmawiają o swojej seksualności! A tak naprawdę – to nie mają z kim! Bo kto? Lekarz rodziny, znajomi...? Znowu mają ograniczone pole dialogu, nie wspominając o dialogu kompetentnym. Kolejna rzecz to sytuacja zdrowotna poza procesami starzenia się. Często choroby typu cukrzyca czy układu naczyń krwionośnych deformują życie seksualne. A więc seks seniorów to temat tabu, które należy łamać.

Większość z aktywnych seksualnie seniorów czerpie radość i siłę z kontaktów seksualnych, które są satysfakcjonujące nawet po dziewięćdziesiątym roku życia. Na aktywność seniorów wpływa oczywiście ich kondycja fi-

zyczna i stan zdrowia. Nie bez znaczenia jest wpływ wielu chorób, trudnych do zdiagnozowania, których jednoczesne występowanie charakteryzuje ostatni etap życia człowieka. Kłopoty z poruszaniem, wpływ leków na libido oraz problemy specyficzne dla danej płci. U mężczyzn problemy z erekcją, zaś u kobiet suchość pochwy, mogą powodować oziębłość seksualną. Przyczynić się mogą do takiej postawy także zmiany zachodzące w wyglądzie zewnętrznym. Dla osób starszych akt seksualny jest dużym wysiłkiem fizycznym, na który nie zawsze mogą sobie pozwolić. Niebagatelną rolę na postawę wobec aktywności seksualnej seniorów odgrywa oczywiście ich zdrowie psychiczne i czynniki psychologiczne. Na przykład depresja jawi się tutaj jako kluczowy problem, który może być wynikiem nie tylko problemów osobistych, sytuacji społecznej czy materialnej, ale także kuracji farmakologicznej. Same problemy seksualne mogą być przyczyną leczenia depresji. Czynniki, które decydują o bierności seksualnej osób w późnym okresie dorosłości potwierdzają duży wpływ biografii człowieka i roli, jaką we wcześniejszych fazach życia pełnił seks. Ogromne znaczenie ma wychowanie w dzieciństwie, które wiązało seks z winą i grzechem, rozdzielając jednocześnie duszę i ciało. Poza tym seniorzy po prostu często rezygnują z szukania partnerów, a nie bez znaczenia jest przy tym reakcja najbliższego środowiska, której się obawiają.

Aktywność seksualna osób starszych jest oczywiście specyficzna dla tej grupy wiekowej. W ostatnich latach coraz częściej ludzie starzy korzystają z terapii substytucyjnej, polegającej na wstrzykiwaniu hormonów z grupy testosteronu. Efekty, według endokrynologów i geriatrów, są pozytywne, przy czym celem jest nie tyle poprawa libido, co zapobieganie osteoporozie. Efektem terapii jest także poprawa sprawności psychicznej, w tym pamięci. U wielu leczonych wzmagają się zainteresowanie seksem, a także

poprawa zdolności do aktywności. Poza tym seniorzy korzystają także z protez czy środków farmakologicznych działających na potencję. Postawa wobec aktywności seksualnej w późnym okresie dorosłości jest wypadkową zmian w rozwoju człowieka, a więc zmian w znacznym stopniu niezależnych od jednostki, oraz zmian wynikających z woli, osobowości jednostki. Podobnie jak w przypadku innych aktywności, postawa wobec seksualności może implikować niezmienną, zmienioną, ograniczoną aktywność seksualną bądź całkowite wycofanie się z życia seksualnego. Wysoka satysfakcja z życia seksualnego jest przede wszystkim domeną osób często odbywających stosunki płciowe i, co może dziwić, osób najstarszych.

Badania Bernarda Starra i Marcelli Weiner, przeprowadzone na próbie ponad tysiąca osób po 60-tce udowodniły, że dla samych seniorów seksualność jest ważnym aspektem życia. Z ich analizy wynika, że 97% 60-latków i 70-latków oraz 93% 80-latków deklaruje, że nie tylko myślą o seksie, ale także za nim tęsknią! Trudno podejmować tematykę seksualności osób starszych, nie wskazując na różnorodność w samej grupie seniorów, gdyż pod wieloma względami osoby starsze – po 65 roku życia – nie są grupą homogeniczną. Człowiek we wczesnej starości różni się znacznie od sędziwego starca, tak jak dziecko trzyletnie od sześciolatka i jak człowiek we wczesnym okresie dorosłości od pięćdziesięciolatka. Wszelkie uogólnienia pozwalają stworzyć pewien obraz, którego dokładna analiza wskazać może na różnice, które wynikają nie tyle z wieku – co z kondycji psychicznej, fizycznej, pozycji społecznej. Jednak bez względu na wiek, człowiek zakochuje się tak samo. Odczuwa namiętność, fascynację, potrzebę bliskości emocjonalnej i fizycznej.

Życie seksualne jest dla osób starszych istotnym elementem ich życia, wielu z nich jest czynnych seksualnie. Już przed ponad dwudziestoma latami

Edward M. Brecher opublikował badania, z których jasno wynika, że wśród 70–79-latków ponad 60% kobiet i 75% mężczyzn deklaruje aktywność seksualną, z czego prawie dwie trzecie kobiet i trzy czwarte mężczyzn odczuwa satysfakcję. Płeć jest więc zmienną, która różnicuje seniorów w ich seksualności.

Problemy związane z zaspokajaniem swoich potrzeb seksualnych stają się istotne szczególnie w przypadku „starości w instytucji”. Personel medyczny i niemedyczny – nie przywiązuje wagi do tej sfery życia. Satysfakcja seksualna, także w wieku późnej dorosłości, może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie, zwiększyć poczucie przydatności, samorealizacji itp. Zaspokajanie potrzeb seksualnych osób starszych staje się zatem istotną treścią dyskursu personelu szpitali, domów pomocy społecznej, domów opieki. Wiedza seksuologiczna oraz postawa otwartości wobec potrzeb seksualnych podopiecznych wydaje się ważnym asumptem do podnoszenia jakości życia seniorów zamieszkujących instytucje opiekuńcze.

Ludzie czynni seksualnie dłużej zachowują potencję – bez względu na to, czy wynika to z silnego popędu, cechującego niektórych ludzi w całym ich życiu, czy też z samej aktywności seksualnej. Poza wieloma innymi czynnikami, trzy wydają się wyjątkowo istotne i decydujące o aktywności seksualnej seniorów: częstotliwość kontaktów płciowych we wcześniejszych fazach życia, zdrowie fizyczne i psychiczne oraz czynniki psychologiczne.

Osoby, które w ciągu całego swojego życia charakteryzują się wysoką aktywnością seksualną, także w okresie późnej dorosłości w mniejszym stopniu redukują swoją aktywność seksualną. Oczywiście sztuka miłosna osób starszych ulega ewolucji. Na znaczeniu zyskują bodźce dotykowe zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Bodźce wzrokowe często są zastępowane właśnie dotykowymi. Uruchamianie wyobraźni staje się także jednym z sub-

stytutów bodźca wzrokowego. Bodźce słuchowe odgrywają szczególną rolę dla kobiet. To one oczekują wyznań miłosnych, komplementów. Wraz z wiekiem potrzeba ta wśród kobiet wyraźnie zyskuje na znaczeniu. Mężczyźni są mniej podatni na bodźce słuchowe, znaczenia nabierają dopiero podczas samego stosunku. Nie należy lekceważyć bodźców zapachowych i smakowych.

Wiek, wózek inwalidzki, przewlekła choroba, stomia nie powinny przekreślać aktywności seksualnej. Popęd seksualny i pragnienia erotyczne są naturalne dla osób z różnymi typami niepełnosprawności czy przewlekłe chorujących – w każdym wieku. Życie seksualne jest nie tylko wtedy możliwe, ale może być bardzo satysfakcjonujące. Potrzeba tylko jednego – zmiany stereotypowego myślenia o seksie jako aktywności w formie kilku pocałunków i/lub pieścizot w ramach wstępu, a potem stosunku waginalnego (pochwowego) w pozycji klasycznej. Bardzo ważne jest wzajemne poznawanie się, dotykanie, całowanie całego ciała. Poznawanie tak zwanej erotycznej mapy ciała, poszukiwanie punktów, które szczególnie silnie odbierają bodźce seksualne – to długoterminowy, lecz przyjemny proces dla obojga partnerów. I należy mocno podkreślić, że wiek nie ma tu znaczenia. Radość z bliskości i intymności można mieć w wieku 50, 60 lub 80 kilku lat. I nie jest to tylko teoria!

Neurologicy od lat potwierdzają, że utarte ścieżki neuronów w mózgu można zastąpić nowymi. Jest to kluczowa rzecz przy tak zwanej „odnowie seksualnej”, która opiera się głównie na zmianach w myśleniu i zachowaniu, a nie tylko na technicznych sprawach związanych z seksem. Brak erekcji (sztywność penisa) czy suchość pochwy – tym również należy, a nawet trzeba się zająć, ale w kolejnym kroku, a nie na początku.

Seks mieszka między uszami (w mózgu), a nie między nogami – to zdanie, które zazwyczaj wywołuje uśmiech.

Ale to nie żart czy dowcipne powiedzenie. Przecież kiedy dochodzi do zbliżenia mózg jest prawdopodobnie najbardziej rozbudzoną i aktywną częścią ciała. Może śnić, planować, przewidywać i zapamiętywać. W każdym wieku można spędzać godziny na kształtowaniu swoich seksualnych umiejętności czy rozwijaniu fikcyjnych scenariuszy seksualnych. Umysł może pozostawać aktywny seksualnie w każdym momencie życia – i to właśnie daje seksualną wolność! Umysł to potężny organ seksualny. Niektóre osoby fizycznie ułomne potrafią doświadczyć orgazmu przez mentalne przekazanie seksualnej wrażliwości do różnych części ciała, a te, które nie przeżywają orgazmu, są uczone fantazjowania, by wyzwolić to, co tkwi gdzieś w ich podświadomości.

Mózg jest narzędziem nauki, pracy i miłości – takim superurządzeniem podtrzymującym nasze życie. Podobnie zbudowany u każdego z nas – z różnicą tkwiącą w indywidualnym sposobie, w jaki reaguje na różne bodźce czy stymulację. Dzieje się tak dlatego, że każdy z nas ma własną historię doświadczeń, a to stanowi o niepowtarzalności jego świadomości. Mózg jest wielkości grejpfruta. Znajduje się w nim sieć połączeń nerwowych i, choć podczas podniecenia seksualnego wzrasta aktywność tylko niektórych obszarów, to pracują wtedy zgodnie wszystkie: ciało migdałowate – ewolucyjnie najstarsza część mózgu, gdzie powstają najbardziej prymitywne instynkty, podwzgórze – tam odczuwa się przyjemność, przysadka mózgowa – która utrzymuje hormonalną równowagę naszego ciała, przegroda – zwana poetycko szlakiem przyjemności, wzgórze – które przekazuje informacje czuciowe związane z dotykiem oraz kora mózgowa – która jest domem seksualnych fantazji, marzeń oraz dobrych i złych wspomnień.

Ważna jest również „chemia naszego mózgu”, czyli hormony, które wpływają na nasze życie uczuciowe i sek-

sualne. Dopamina, często nazywana hormonem szczęścia, działa jak naturalna amfetamina. Ona odpowiada za skupienie i za pobudzenie oraz za podniecenie. Jako że odgrywa istotną rolę zarówno w procesie pożądania, jak i zadowolenia, jej poziom zwiększa się im bardziej zbliżamy się do celu, co sprawia, że mamy ochotę na więcej. Dopamina stanowi element neurologicznego układu dążenia do przyjemności i to ona wywołuje tak zwany „dreszczyk pogoni”. Ale w długotrwałych związkach zazwyczaj ludzie narzekają na brak świeżości i oryginalności. Naturalne zauroczenie wygasa, a poziom dopaminy i norepinefryny stopniowo spada. Nie doznają już ekscytacji towarzyszącej odkrywaniu nieznanego, bo wiedzą, czego mogą się spodziewać.

Idąc ulicą czy oglądając telewizję widzimy wizerunki osób, co do których wpaja się przekonanie innym ludziom, że są atrakcyjniejsi od nich i ich partnerów. Na każdym kroku bombarduje ludzi „seksualny szum”. Ten szum trzeba wyłączyć i świadomie wrócić do sedna swoich i tylko swoich pragnień. Trzeba również wyraźnie i głośno zacząć mówić o faktach fizjologicznych owianych tabu. Na przykład: wytrysk u mężczyzny nie oznacza orgazmu. To dwie różne rzeczy, które często nakładają się na siebie i przez to tworzą przekonanie, że wytrysk to orgazm. A mężczyzna może mieć orgazm, nie mając wytrysku! I może mieć wytrysk, a nie przeżyć orgazmu! Czy to ważna informacja? Tak, bo te fakty zmieniają spostrzeżenie istoty seksu i wpojone ludziom przekonania. Należy pamiętać, że bliskość i intymność to satysfakcja dla obu stron!

Seks oczywiście nie jest w stanie cofnąć czasu ani zmian charakterystycznych dla wieku. Jeżeli pojawią się zmarszczki, to seks ich nie zlikwiduje. Jednak regularny, satysfakcjonujący seks spowoduje, że zmiany związane ze starzeniem się będą wolniejsze. Seks to aktywizowanie

wielu narządów. Podczas jego uprawiania wzrasta ciśnienie, liczba oddechów, w związku z tym krew żywiej krąży, jest dobrze natleniona, dociera do skóry. Wszyscy wiemy, że po seksie skóra błyszcząca, jest bardziej napięta. Krew oczyszcza organizm z toksyn, lepiej dopływa do mózgu. Wydzielają się endorfiny. Układ nerwowy działa inaczej. To wpływa na nasze samopoczucie, na dobry sen. Człowiek zaspokojony nie tylko lepiej się czuje, ale i lepiej wygląda.

Kiedy z przerażeniem ktoś z nas odkrywa, że osoba obok w łóżku, którą kiedyś nie mogliśmy się nacieszyć, dziś zajmuje tylko miejsce, chrapie i zabiera kołdrę, powinniśmy zastosować pięcioetapową terapię odnowy seksualnej, która można zwiększyć oczekiwania i na nowo wprowadzić do związku odkrywczą i świeżość, co oczywiście podniesie poziom dopaminy i tym samym przywróci podniecenie.

Czy żyjemy samotnie, czy w długoletnim związku jesteśmy ludźmi. Człowiek samotny, jeśli postara się i chce, może stać się w przyszłości częścią romantycznego związku, zaś ludzie związani ze sobą pozostaną niepowtarzalnymi indywidualnościami. Te postulaty są ważne, jeśli chcemy skorzystać z odnowy seksualnej składającej się z pięciu etapów. Pierwszy to przyglądanie się sobie, potem własna ocena, następnie oddzielenie, kolejny to połączenie i zaangażowanie i na koniec kontrola (nadzór). Przy etapie pierwszym należy spojrzeć na seks lub zaloty pod kątem podsumowania osobistych doświadczeń z naszych związków oraz domu rodzinnego. Znaczący wpływ ma tu kultura i nacisk społeczny naszego otoczenia. Ten etap pozwala zastanowić się nad wzorcami zachowań, które powtarzamy automatycznie i regularnie oraz nad doświadczeniami leżącymi u ich podłoża. Przyglądanie się sobie jest momentem, gdzie zaczynamy dostrzegać powiązania między naszym życiem osobistym a tym, co dzieje

się w szerszym kontekście naszego życia. Opierając się na naszych przemyśleniach z pierwszego etapu staramy się oddzielać przeszłość od terażniejszości. Umiejętność rozpoznania i analizy przyczyn naszych reakcji emocjonalnych jest podstawą procesu odnowy.

Trzeci etap to oddzielenie, którego dokonujemy symbolicznie i dosłownie. To na tym etapie powinniśmy odłączyć nasze obawy i niepokoje od drugiego człowieka: małżonka, partnerki, byłej kochanki czy potencjalnego naszego adoratora. Powinniśmy przestać winić za wpływ na związek na przykład takie czynniki jak różnica wieku czy choroba. Wziąć na siebie odpowiedzialność za własne czyny. Mając lepszy kontakt ze swoimi uczuciami i będąc ich w pełni świadomi, razem z tym co je ukształtowało, łatwiej poradzimy sobie w naszym obecnym lub przyszłym związku. Jeśli przejdziemy przez powyższe etapy – przyjdzie czas na połączenie i zaangażowanie, które polega na wykorzystaniu odkrytych przemyśleń oraz rozpoznaniu rzeczy wywołujących nasze niezdrowe zachowania.

Jeśli zdajemy sobie sprawę z problemów stanowiących podłoże negatywnego postępowania i zdobędziemy się na uczciwy i konstruktywny dialog z naszym partnerem/malżonkiem na temat wzajemnych potrzeb emocjonalnych i seksualnych to 3/4 drogi będziemy mieć za sobą. Pamiętajmy też, że jest to czas, kiedy podejmujemy działania bezpieczne i dające siły psychiczne, krzepiące. Unikamy wszystkiego co może wyzwolić stare i niedobre nawyki. Jeśli ktoś na przykład błyskawicznie wpada w furję czy traci pewność siebie, robi się zazdrosny, zaborczy, lub wręcz paranoiczny oznacza to, że jest pod wpływem starych uwarunkowanych neurologicznie nawyków zakodowanych w głowie. Musi więc powrócić do poprzednich faz. Celem procesu jest rozpoznanie negatywnych zachowań oraz im zapobieganie. Konieczna jest zmiana naszych reakcji automatycznych. Na koniec mamy etap

kontroli (nadzoru), przy którym uczymy się opanowywać nasze nawyki i nie ulegać im. Nauczyć się kontrolować swe niepokoje czy obawy i nie uciekać się na przykład do pomysłu zdrady. Bo gdy lepiej będziemy się komunikować i zrozumiemy bodźce wyzwalające naszą reakcję, to znajdziemy dla siebie przestrzeń w związku. Wtedy będziemy w stanie stworzyć zdrowe i dobre warunki bycia razem. Wszystko to jest możliwe do realizacji, choć proste nie jest, jak mogłoby się wydawać, czytając o tym. Wymaga to wiele pracy i zaangażowania obu stron. Podkreślam – obu! Nie wszystkim proces odnowy przyjdzie łatwo i szybko. Niektórzy potrzebują dużo czasu. Ale zapewniam, że tym, którym się to udało (mam na myśli wielu pacjentów) zaczęli żyć na nowo, pełni radości z życia emocjonalnego i seksualnego, pomimo że mieli czasem po siedemdziesiąt i osiemdziesiąt kilka lat. Bo nigdy nie jest na nic za późno, ani na udane małżeństwo czy związek, ani na udane życie intymne. Ani wiek, ani nasze ciało nie stanowią przeszkód. Te przeszkody są jedynie w naszej głowie. A więc czas się ich pozbyć!

Sukces w poszczególnych pięciu etapach w terapii odnowy seksualnej to nie magiczna sztuczka – tylko owoc starań i pracy. I efekt będzie zależny od wysiłku włożonego w przemyślenia oraz praktyczne zastosowanie zasad. Należy kupić zeszyt lub, jeśli korzysta się z laptopa, komputera, stworzyć dokument zatytułowany – *Mój dziennik*. Bez względu na to, z jakiej formy się korzysta, czy z tradycyjnej czy elektronicznej, należy na bieżąco zapisywać swoje emocje, myśli i spostrzeżenia. Będzie to świadectwo przebytej drogi zmian – bardzo ważne i namacalne.

Pierwszy etap, część wstępna – przyglądanie się sobie

Dana osoba powinna znaleźć codziennie pół godziny dla siebie przez dwa tygodnie. Pomimo że to czasem jest trudne, należy spróbować wygospodarować ów czas. Byłoby idealne, gdyby nikt w tym wybranym miejscu w domu lub poza nim oraz danym czasie nie przeszkadzał, ale żeby to było stałe miejsce, również takie, do którego będzie można powrócić po terapii. Może to być nawet łazienka czy garderoba. Pamiętam osobę, która przesiadywała na klatce schodowej swojego bloku, bo tam odkryła spokój, a inna, na zamkniętej muszli toaletowej w łazience. To pół godziny zawsze zaczyna się kilkoma minutami skupienia się na własnym oddechu. Nie należy bagatelizować tego ćwiczenia. Oddychanie w skupieniu pomaga uspokoić się i zebrać myśli oraz przenieść się ze świata zewnętrznego do świata wewnętrznej przestrzeni. Czasem wtedy ogarnia ludzi lęk lub panika czy niepokój, lub nawet nuda, ale nie należy się tym martwić. Kiedy zakończy się to kilkunastominutowe ćwiczenie oddechowe – notuje się w dzienniku przemyślenia i uczucia, które towarzyszyły. Znam osoby, które podczas wygospodarowanego czasu i przestrzeni nie mogły się rozluźnić, bo miały poczucie winy i wszystko krążyło wokół wszystkich rzeczy, które miały zrobić. Jedna z pań uzmysłowiła sobie, że jej panika i poczucie winy nie dotyczą tylko tego, czego nie robi lub robi dla innych (dzieci, wnuków, partnera, znajomych), ale również czego nie robi dla samej siebie. Każdego dnia uzmysławiała sobie coraz bardziej, że idzie śladami swojej matki, która wychowywała samotnie ją oraz siostrę i zajmowała się równocześnie swoją chorą matką. Nigdy nie miała chwili dla siebie. Zawsze była zaniedbana, zmęczona. Uświadomiła sobie, iż tak jak matka czuje się winna i przeżywa dylematy, kiedy ma przeznaczyć czas tylko dla siebie. To

głęboko zakorzenione poczucie winy hamowało ją przed przedłożeniem własnych spraw nad inne, poczynając od uczesania włosów, zadbania o paznokcie, a kończąc na wizycie u lekarza. Odkrycie to stanowiło u tamtej kobiety istotny przełom. Odkryła, dlaczego rolę matki kojarzyła z nieatrakcyjnością, a nie na przykład ze szczęściem.

Oddychając, zastanawiamy się nad swoimi myślami i emocjami. Poświęcając kilka minut na odnotowanie wszystkich oczywistych i tych mniej widocznych powiązań. Jest to czas na rozważania, bez obaw przed konsekwencjami. Każdego dnia, tak jak wspomniana przeze mnie kobieta, należy zagłębić się w siebie i w poszukiwanie ukrytych, niewidocznych na pierwszy rzut oka powiązań. Każdego dnia będą głębsze i/lub inne. Wszystko to notujemy. Po tym ćwiczeniu oddechowym należy spróbować odpowiedzieć sobie na poniższe pytania, które mają służyć tylko jako katalizator przemyśleń, a nie coś, co ma kogokolwiek oceniać. Dobrze byłoby opisać, co się pojawia i każdego dnia dopisywać nowe rzeczy, które się przypominają, oraz skojarzenia jakie się ma.

Pytania

A. Uprawianie seksu – kochanie się z moim partnerem, partnerką, mężem, żoną... sprawia, że wyczekuję następnego zbliżenia, czy raczej mam ulgę, że na jakiś czas mam to z głowy?

B. Kiedy jestem nago przed partnerem/partnerką czuję siłę podniecenia? Czy czuję swobodę, wiedząc, że mnie akceptuje i wszystkie moje niedostatki? Czy raczej chowam się jak najszybciej, zasłaniam?

C. Kiedy przypominam sobie swoje fantazje i wyobrażenia seksualne z młodości to czuję podniecenie, bo rzeczywistość przerosła moje oczekiwania? Czy zdziwienie, bo jest inaczej niż mi się wydawało? Czy rozczarowanie?

D. Masturbuję się, czyli sam lub sama dotykam swoich narządów płciowych kiedy mam na to ochotę? Czy tylko wtedy, gdy nie mam satysfakcji z partnerem lub partnerką? Czy nigdy tego nie robię?

E. Kiedy współżyje, kocham się, mój partner/partnerka wie, że osiągam orgazm? Raczej nie udaję orgazmu, ale zdarza mi się? (Dotyczy to kobiet i mężczyzn – panowie też udają orgazmy! I przypominam, że wytrysk nie równa się orgazm u mężczyzny – to dwie różne sprawy.) Czy partner nie wie i specjalnie go to nie obchodzi?

F. Jeśli jestem w nastroju na seks to mówię o tym partnerowi? Czy tylko tulę się z nadzieją, że to zrozumie? Czy raczej zamykam się na przykład w łazience i masturbuję się?

G. Moi rodzice, opiekunowie, tworzyli kochającą się parę i okazywali sobie uczucia? Czy byli przyjaciółmi, ale bez przesadnej tkliwości? Czy nie byli dla siebie ani kochający się, ani przyjaźni?

H. Moi rodzice, opiekunowie, byli otwarci na rozmowy ze mną o miłości, dorastaniu i seksie? Czy nieszczególnie otwarci? A może byli wręcz negujący te sprawy?

I. Czy dorastałem/am w środowisku, w którym seksualność była traktowana jako normalny i naturalny element życia? Czy spowita była zasłoną milczenia i wstydu?

J. Czy uważam, że seks to tylko penetracja? Czy może seks to bliskości, dotyk, pocałunki?

K. Czy seks to rodzaj obowiązku czy przyjemność?

L. Czy uważam, że do współżycia wymagana jest zgoda i chęci obydwu stron? Czy zawsze miałem/am w sobie taką zgodę?

Jeśli nasza seksualność i emocje są zszargane, mamy przed sobą pracę nad odbudową swojego seksualnego poczucia własnej wartości oraz wytworzenia zdrowych wzorców zachowań. Kiedy otwarte rozmowy o seksie i in-

tymności są dla danego człowieka bardzo krępujące – nie oznacza to, że nic nie można już zrobić, lub że już nie w tym wieku. Sam fakt czytania owego tekstu oznacza, iż staramy się przezwyciężyć negatywne wpływy z przeszłości i mamy potencjał, który daje szansę na bogate i dające zadowolenie życie seksualne.

Udane życie intymne to nie tylko penetracja pochwy penisem, czyli klasyczny stosunek płciowy, czy wytrysk nasienia u mężczyzny. To przede wszystkim poznanie, dotykanie, całowanie całego ciała od stóp do głów. Bez pomijania palców, łokci, uszu, pleców, klatki, nóg... zakończywszy na narządach intymnych. Częste kontakty seksualne z ukochaną osobą pobudzają ciało i umysł. Uczenie się erotycznej mapy ciała, szukanie punktów, w których odczuwanie bodźców seksualnych jest szczególnie silne – to długotrwały proces dla obu stron. Bez znaczenia ma to, ile ma się lat. Mam pacjentów odkrywających swoją seksualność w wieku osiemdziesięciu kilku lat lub takich, którzy, oprócz stomii, jeżdżą na wózkach inwalidzkich. To nie są przeciwwskazania, choć wiele osób tak sądzi. Znaczna część niestety żyje mitami: że seks to się równa penetracja pochwy penisem, że wytrysk to orgazm u mężczyzny – a to nieprawda. Te przekonania psują nam kontakty intymne! I sprowadzają seks do czyśto technicznej formy, a nie o to w nim chodzi!

Najważniejszym narządem seksualnym jest mózg. To on decyduje o tym, co i jak przeżywamy. A najlepszym bodźcem pobudzającym (obok podniecenia seksualnego partnera) jest zdolność wyrażania uczuć! Przecież trzeba nie tylko znać techniki erotyczne, ale przede wszystkim nauczyć się żyć z drugą osobą oraz ją rozumieć. Spróbować wniknąć w jej psychikę – to trudne, ale możliwe. Nie podchodźmy do seksu jak do ćwiczeń fizycznych, to intymna relacja, gdzie wymyślne techniki nie decydują o powodzeniu.

Seksualność poszczególnych osób zależy tylko od nich samych. Od tego: na ile ludzie sami sobie pozwolą ją rozbudzić, na ile sami zaakceptują siebie, swoje ciało i swoje odczucia. Kiedy powiemy sobie, że czas na szczęśliwe życie seksualne jest właśnie teraz, gdyż tu i teraz to odpowiedni czas na nowy start, na nowe poznanie i odkrycie. Alfred Souza powiedział: „przez długi czas, wydawało mi się, że życie dopiero się zacznie – to prawdziwe życie. Ale zawsze na drodze znajdowała się jakaś przeszkoda, coś co trzeba było pokonać, czas który trzeba było odsiedzieć, jakieś niezakończone sprawy, dług do spłacenia. Potem miało zacząć się życie. W końcu dotarło do mnie, że te przeszkody to było moje życie...”

Pamiętajmy, że o zdrowie seksualne dbamy sprawdzając regularnie ciśnienie, poziom cukru oraz cholesterol. Należy systematycznie ćwiczyć, z intensywnością dopasowaną do naszej wydolności. Jeść regularnie niewielkie porcje, w których powinniśmy unikać nadmiaru tłuszczu, soli, cukru czy konserwantów. Nie palić, a alkohol spożywać okazjonalnie w niewielkich ilościach. Dorosłe kobiety powinny przynajmniej raz w roku chodzić do ginekologa, a mężczyźni po 40. roku życia – do urologa, a kardiologa powinniśmy wszyscy odwiedzać, nawet bez widocznej potrzeby. Możemy i powinniśmy korzystać z dostępnych programów badań profilaktycznych i przesiewowych. Trzeba pamiętać, iż zaburzenia seksualne to takie same choroby jak nadciśnienie lub cukrzyca. Różnią się tym, że towarzyszy im silne skrupowanie w mówieniu o nich, lub wręcz poczucie, że nie należy o tym rozmawiać. A to nie jest prawdą! Należy mówić, należy rozmawiać, należy łamać tabu i cieszyć się zdrowiem seksualnym!

Na XIII Światowym Kongresie Seksuologii w 1997 roku w Walencji została utworzona Deklaracja Praw Seksualnych. Zaś 26 września 1999 roku, na XIV Światowym Kongresie Seksuologów, zgromadzenie generalne Świato-

wego Towarzystwa Seksuologicznego przyjęło Powszechną Deklarację Praw Seksualnych w ostatecznej formie. W maju 2002 roku deklaracja została opublikowana przez profesora Marca Gana, prezydenta Światowego Towarzystwa Seksuologicznego, a kilka tygodni później została przyjęta i zarekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia.

Powszechna Deklaracja Praw Seksualnych to dokument zawierający 11 praw seksualnych, stanowiących fundamentalne i uniwersalne prawa człowieka, przyczyniające się do wolności, równości i godności wszystkich ludzi. Został stworzony w celu zaspokojenia potrzeb społecznych i osobistych, niezbędnych w pełnym rozwoju jednostki.

Według Deklaracji Praw Seksualnych (WHO – sierpień 2002):

1. Seksualność jest integralną częścią osobowości każdej istoty ludzkiej. Jej pełny rozwój zależy od zaspokojenia podstawowych ludzkich potrzeb, takich jak pragnienie kontaktu, intymności, ekspresji uczuć, przyjemności, czułości i miłości.
2. Seksualność kształtuje się w wyniku wzajemnych relacji pomiędzy osobą a otaczającymi ją strukturami społecznymi. Pełny rozwój seksualności jest niezbędny do osiągnięcia dobrostanu w wymiarze indywidualnym, interpersonalnym oraz społecznym.
3. Prawa seksualne są uniwersalnymi prawami człowieka, bazującymi na niezbywalnej wolności, godności i równości wszystkich istot ludzkich. Ponieważ zdrowie jest fundamentalnym prawem człowieka, tak samo podstawowym prawem człowieka musi być jego zdrowie seksualne.
4. W celu zapewnienia zdrowego rozwoju seksualności społeczeństw i jednostek ludzkich wszyst-

kie społeczeństwa muszą uznawać, promować, szanować i bronić tych praw seksualnych wszelkimi środkami. Zdrowie seksualne rozwija się w środowisku, które uznaje, respektuje i szanuje te prawa.

5. Prawa seksualne stanowią fundamentalne i uniwersalne prawa człowieka.

Prawa seksualne

1. Prawo do wolności seksualnej. Wolność seksualna obejmuje indywidualną możliwość jednostki do wyrażania pełni potencjału seksualnego, wyklucza jednak wszelkie formy seksualnego przymusu, wykorzystywania i nadużyć w jakimkolwiek czasie i sytuacji życiowej.
2. Prawo do odrębności seksualnej, integralności oraz bezpieczeństwa seksualnego ciała. Prawo to pozwala człowiekowi podejmować niezależne decyzje dotyczące własnego życia seksualnego, zgodne z własną moralnością i obowiązującą etyką społeczną. Obejmuje ono również możliwość sprawowania kontroli nad własnym ciałem i czerpanie z niego zadowolenia oraz wolność od torturowania, okaleczania i jakiegokolwiek przemocy.
3. Prawo do prywatności seksualnej. Obejmuje możliwość podejmowania indywidualnych decyzji i zachowań w sferze intymnej, w stopniu, w jakim nie naruszają one praw seksualnych innych osób.
4. Prawo do równości seksualnej. Odwołuje się do wolności od wszelkich form dyskryminacji, niezależnie od płci, orientacji seksualnej, wieku, rasy, klasy społecznej, religii oraz fizycznej lub emocjonalnej niepełnosprawności.
5. Prawo do przyjemności seksualnej. Przyjemność seksualna, włączając zachowania autoerotyczne

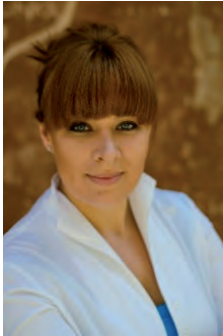
jest źródłem fizycznego, psychologicznego, intelektualnego i duchowego dobrostanu.

6. Prawo do emocjonalnego wyrażania seksualności. Wyrażanie seksualności obejmuje więcej niż przyjemność erotyczną lub zachowanie seksualne. Ludzie mają prawo do wyrażania swojej seksualności poprzez komunikowanie się, dotyk, wyrażanie uczuć i miłość.
7. Prawo do swobodnych kontaktów seksualnych. Oznacza możliwość zawarcia związku małżeńskiego lub niezawierania go, przeprowadzenia rozwodu i ustanawiania innych form związków seksualnych opartych na odpowiedzialności.
8. Prawo do podejmowania wolnych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących posiadania potomstwa. Obejmuje możliwość podejmowania decyzji o posiadaniu lub nieposiadaniu potomstwa, jego liczbie, różnicy wieku między potomstwem oraz prawo do pełnego dostępu do środków regulacji płodności.
9. Prawo do informacji seksualnej opartej na badaniach naukowych. Prawo to mówi, że poszukiwanie informacji dotyczących seksualności człowieka musi być realizowane na drodze rzetelnych i nienaruszających zasad etycznych badań naukowych, a odpowiednie rozpowszechnianie informacji będzie następować na wszystkich poziomach społecznych.
10. Prawo do wyczerpującej edukacji seksualnej. Edukacja seksualna jest procesem trwającym od momentu narodzin przez całe życie i powinny być w nią zaangażowane wszystkie instytucje społeczne.
11. Prawo do seksualnej opieki zdrowotnej. Opieka w zakresie zdrowia seksualnego powinna być dostępna i służyć zapobieganiu oraz leczeniu wszelkich problemów, chorób i zaburzeń seksualnych.

Edukacja seksualna jest procesem trwającym od momentu narodzin przez całe życie i powinny być w nią zaangażowane wszystkie instytucje społeczne – a więc nie należy bać się edukować w tej intymnej sferze życia, pomimo swoich lat czy przebytych chorób. Nie należy jej się krępować, mówić, że to nieważne. Edukacja w tej intymnej sferze życia jest potrzebna zawsze.

Przypominajki

1. Stosunek waginalny – zbliżenie seksualne, podczas którego męskie prącie (inaczej penis, członek, siusiak) w stanie wzwodu (inaczej erekcji czyli sztywności) wprowadzane jest do pochwy kobiety (inaczej waginy).
2. Stosunek oralny – zwany miłością francuską – jest to zachowanie seksualne polegające na pieszczenu ciała partnerki lub partnera, a w szczególności narządów płciowych oraz innych stref erogennych (np. piersi), z użyciem języka i ust. Rozróżniane jest *fellatio* (oralne pieszczczenie męskich narządów płciowych) oraz *cunnilingus* (oralne pieszczczenie żeńskich narządów płciowych).
3. Wytrysk u mężczyzny nie oznacza orgazmu. To dwie różne rzeczy, które często nakładają się na siebie i przez to tworzą mit, że wytrysk to orgazm.
4. Mężczyzna może mieć orgazm, nie mając wytrysku!
5. Mężczyzna może mieć wytrysk i nie przeżyć orgazmu!
6. Współżycie, kochanie się, uprawianie seksu to nie obowiązek i warunek związku dwojga ludzi. To chęć i pragnienie obu stron, i obopólna satysfakcja.



Bianca-Beata Kotoro – działa między Erosem a Tanatosem. Psychoseksuolog, psychoonkolog, terapeuta, psycholog społeczny, a z pierwszego wykształcenia magister sztuki, artysta grafik, fotografik i architekt wnętrz. Wykładowca na uczelniach wyższych. Dyrektor Instytutu Psychologiczno-Psychoseksuologicznego Terapii i Szkoleń „Beata Vita” w Warszawie, gdzie prowadzi terapię oraz szkolenia. Redaktor naczelna kwartalnika „Po Prostu Żyj”. Autorka m.in. programu ogólnopolskiego

dla młodzieży: *100% MNIE BEZ ZAGŁUSZACZY* oraz projektu dla kadry i rodziców *Ważne sprawy przedszkolaka* oraz *Trudne tematy dla mamy i taty*. Ekspert w pracy psychologiczno-seksuologicznej z pacjentami z wyłonioną stomią oraz z pielęgniarkami stomijnymi. Przewodnicząca Rady Ekspertów / Zarządzająca – Europejskiego Centrum Edukacji „PO PROSTU”. Autorka i współautorka wielu artykułów z zakresu psychologii, seksuologii, psychoonkologii i sztuki. Autorka i współautorka książek dla dzieci i młodzieży: m.in. *100% mnie, czyli książka o miłości, seksie i zagłuszaczach*, *Skąd się (nie) biorą dzieci*, *A Zosia ma raka na smyczy* oraz cyklu „Trudne tematy”. Laureatka kilku prestiżowych nagród. Od wielu lat ekspert w audycjach oraz programach radiowych i telewizyjnych. Oswaja ludzi z tematem śmierci. Nieustannie kształci siebie i innych. W wolnym czasie podróżuje, maluje i od wielu lat nurkuje, robiąc podwodne zdjęcia.

Monika Kamińska

Nie PESEL czyni człowieka. O kreatywnym starzeniu się

W Raporcie o kapitale intelektualnym Polski (2008) odnotowano, iż głównie z uwagi na niskie zatrudnienie osób 50+ oraz ich wysokie poczucie alienacji, pod względem kapitału intelektualnego polscy seniorzy zajmują ostatnie miejsce spośród 16 analizowanych krajów europejskich (zob. Boni 2008). Zakłada się, że powolne zmiany postaw i zachowań oraz potrzeb osób starszych będą dotyczyć dopiero tych, którzy urodzili się w drugiej połowie XX wieku z uwagi na brak wielu sentymentów związanych z poprzednim systemem, lepsze przygotowanie do samodziel-

nego kierowania życiem w okresie starości, aktywności pozarodzinnej, samoorganizowania się i podejmowania oddolnych działań zbiorowych (Synak 2000, s. 14; Trafiałek 2006, s. 335–336). Należy zwrócić także uwagę na relacje między pracą, czasem dla rodziny a czasem wolnym. Można wyróżnić trzy funkcje czasu wolnego:

- rozrywkę (cel: zaspokojenie pragnień, dostarczenie różnorodnych wrażeń, wniesienie nowych elementów do życia);
- rozwój zainteresowań (budowanie swojego potencjału, poszerzenie spektrum aktywności);
- wypoczynek (relaks, odpoczynek psychiczny);
- w niektórych teoriach pojawia się także „poszukiwanie własnego miejsca w społeczeństwie”.

Czas wolny stwarza możliwości rozwoju intelektualnego poprzez rozwój zainteresowań własnych. Zainteresowania mają bardzo dużą zdolność do motywacji i działania w danym kierunku oraz spożytkowania potencjału, który wyraża się w zainteresowaniach.

W badaniach nad wiekiem srebrnym często pojawia się określenie: „szok emerytalny” – tu za podstawowe kryterium starości uznaje się wiek ekonomiczny. Starym (wg badaczy) jest ten, kto zakończył aktywność ekonomiczną i przekroczył ustawowy wiek emerytalny, inaczej: jest w wieku „poprodukcyjnym”. Przejście to uznaje się za jedno z krytycznych zdarzeń życiowych, bowiem wiąże się z nagłym odczuciem nadmiaru czasu wolnego po zakończeniu pracy zawodowej, rozczarowaniem wobec braku możliwości zrealizowania wcześniejszych planów, a także z utratą bezpieczeństwa ekonomicznego, sensu i celu życia, tożsamości i statusu oraz poczucia więzi z innymi. (Dzięgielewska 2006, s.199–209; Wosińska 2004)

Właśnie twórcza postawa staje się szansą na kontynuację aktywności zawodowej osób starszych – wykorzystanie nowych technologii, zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu, wspieranie i kreowanie postaw twórczych oraz aktywności fizycznej, które są szansą na zbudowanie komfortowego pomostu między czasem aktywnej pracy zawodowej a wiekiem emerytalnym. Przemiany ekonomiczne, polityczne i społeczne pozwalają seniorom na częściową aktywność na rynku pracy.

Wielu seniorów korzysta z ofert pracy dorywczej, pracy na zlecenie, zatrudnia się na część etatu, wykonuje telepracę, działa w formie wolontariatu i pracy w nierynkowej gospodarce społecznej finansowanej w ramach publicznych, bądź prywatnych, programów samorządowych lub unijnych.

Wymienione wyżej relacje między pracą a czasem wolnym seniorów pozwalają przypuszczać, iż wyzwolenie w nich kreatywności i przedsiębiorczości może służyć łagodzeniu niekorzystnych skutków przejścia na emeryturę, ograniczaniu negatywnych stereotypów dotyczących wieku srebrnego oraz poszukiwaniu nowych ról społecznych dla adresatów publikacji.

W sferze działań na rzecz osób starszych bardzo silnie zaznacza się też działalność organizacji pozarządowych zawiązujących często partnerstwa z biznesem i administracją w zakresie popularyzacji wolontariatu seniorów, programów grantowych, targów dla osób starszych i projektów aktywizacji (m.in. „Łączymy pokolenia”, „Działaj lokalnie”, „Same plusy. Wolontariat 50+”, „Stop dyskryminacji” „Targi Aktywni 50+”, „Społeczny Bank Czasu”, „Seniorzy w akcji”, „Atlas Złotego Wieku”; „Senior Expo Silesia”, „Sopockie Targi Seniora”, łódzkie „Senioralia” i „Piernikalia”) oraz zmniejszania wykluczenia cyfrowego („Akademia e-Seniora UPC”, „Dojrzałość w sieci”)

Pojawiły się także serwisy i fora internetowe dla seniorów, m.in. senior.pl, kulturaviva.pl, intersenior.pl. Samorządy dostrzegają potrzebę dostosowania oferty (nie tylko kulturalnej) tworząc np. centra aktywnego seniora w miejskich instytucjach kultury (np. w Łodzi).

Ciekawym zjawiskiem jest także powstanie specjalnego portalu randkowego dla seniorów. Aktywność tej grupy wiekowej na portalu dla osób poszukujących w sieci, a docelowo w realu towarzysza czy towarzyszki życia, jest zaskakująco wysoka.

Na mapie kulturalnej niektórych miast pojawiły się centra aktywnego seniora, które wspierają oddolne inicjatywy seniorskie, pomagają w pozyskiwaniu grantów z programów dedykowanych seniorom. Programy te często łączą sztukę i kulturę z edukacją ustawiczną, integracją społeczną, integracją międzypokoleniową oraz działaniami rehabilitacyjnymi i terapeutycznymi. Inicjowane, często współrealizowane działania, (często międzypokoleniowe), poprawiają kondycję fizyczną i psychospołeczną, budują nowe relacje oraz sprzyjają wykorzystaniu życiowych doświadczeń i przekazywaniu dokonań przyszłym pokoleniom.

Seniorzy, uczestnicząc w życiu społecznym i kulturalnym, nie wypadają na margines społeczeństwa, nie stają się dla niego balastem, czują się potrzebni i wartościowi. Wzrasta ich samoocena, poczucie własnej wartości, rośnie także zaufanie do młodszych grup społecznych.

Dla przykładu rządowy program angielski „Age Positive Campaign” skutecznie promuje kodeks dobrych praktyk w zakresie różnorodności wiekowej w zatrudnieniu poprzez wskazywanie korzyści z zatrudniania pracowników w różnym wieku.

W Niemczech, Holandii, Anglii czy Finlandii firmy zaczynają realizować politykę (*age management policy*), także w Polsce dzięki wsparciu IW EQUAL wypracowano kilka eksperymentalnych rozwiązań w zakresie zarzą-

dzania wiekiem w firmach. Program wiekowy realizowany na przełomie wieków w Finlandii jest znakomitą przykładem sukcesu w zakresie podnoszenia aktywności zawodowej osób 50+ i sukcesu wynikającego z porozumienia się w tej kwestii państwa oraz wszystkich istotnych sił społecznych i gospodarczych

Czego możemy się nauczyć od osób dojrzałych, doświadczonych?

Projekty realizowane przez organizacje pozarządowe i jednostki samorządu terytorialnego w ramach programu „Łączymy pokolenia” Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce i Fundacji PZU są przykładem tego, że w skali lokalnej można i przywracać, i naturalnie aktywizować społecznie osoby starsze i umacniać więzi międzypokoleniowe.

Projekt Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności wsparcia uniwersytetów trzeciego wieku jest kolejnym świetnym przykładem na rozwijanie oferty edukacyjnej dla osób 50+, która spotyka się z ogromnym zainteresowaniem i zapotrzebowaniem ze strony tych osób.

Kilkuletnia obserwacja aktywności dojrzałych uczestników zajęć organizowanych w Centrum Aktywnego Seniora Łódź Śródmieście działającego przy Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych oraz pracy w sekcjach Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Łódzkiego i Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi pozwala mi stwierdzić, że wszelkie formy aktywności pozytywnie wpływają na duchowość, samoocenę i w efekcie zdrowie fizyczne i psychiczne naszych seniorów. Pojawia się tu często tzw. efekt domina i rekomendacji tak często stosowanej w biznesie. Zadowolona osoba rekomenduje zajęcia czy spotkania, zaprasza znajomych i w ten sposób upowszechnia pozytywne informacje na temat oferty instytucji.

Z dużą atencją i zainteresowaniem śledzę wszelkie poczynania naszych srebrnych uczestników zajęć. Widzę

jak znajdują dla siebie coraz to nowe przestrzenie aktywności. Proponują nowe działania, poszukują sponsorów na ich realizację, mocno angażują się w swoje projekty. Ciekawy jest fakt, że nie boją się porażki, przekuwając ją w sukces, wyciągając wnioski i wdrażając działania naprawcze. Elastycznie reagują na propozycje zewnętrzne, chętnie się uczą, współpracują z zawodowcami.

Bardzo ciekawym i godnym odnotowania faktem jest powołanie do życia i dalszego prężnego rozwoju grupy teatralnej w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych, której członkowie, po pierwszym wystawionym z dużym sukcesem przedstawieniu, nie spoczęli na laurach, a wręcz przeciwnie, postanowili kontynuować i rozwijać swoją artystyczną działalność. Dzisiaj, już jako „Stowarzyszenie Ponadczasowi” realizują czwarty spektakl, pracując w dwóch niezależnych grupach artystycznych. Okazało się, że byli aktywni prawnicy, lekarze, nauczyciele, biznesmeni, pracownicy urzędu doskonale radzą sobie z zadaniami aktorskimi, sami piszą teksty, reżyserują, tworzą scenografię, piszą wnioski o dofinansowanie swoich projektów. Nowe przyjaźnie, bliskie relacje nawiązywane podczas prób teatralnych, mają swoją kontynuację poza działaniami w CAS. Wzajemne wsparcie, łączenie potencjałów, pozytywne nastawienie do działania, świata i ludzi w znacznym stopniu rewitalizuje tę z pozoru wykluczoną grupę społeczną.

Kolejnym bardzo ciekawym eksperymentem stało się stworzenie międzypokoleniowej grupy artystycznej „Pracownia Damska”. Pierwszy projekt grupy – spektakl pt. *One* – to niesamowite, wstrząsające i skłaniające do refleksji widowisko teatralne wymyślane i wyreżyserowane przez Maszę Bogucką. Kobiety w różnym wieku, w bardzo sugestywny i przejmujący sposób opowiadają swoją historię i przedstawiają widzom indywidualne podejście do tematu śmierci. Na jednej scenie spotkały się amatorki

i aktorki zawodowe, kobiety młode i w jesieni życia. Efekt jest imponujący. To kolejny przykład łamania stereotypów i zaprzeczenia teorii, że w wieku srebrnym nie można podejmować takich wyzwań. Spektakl został bardzo wysoko oceniony przez fachowców i publiczność.

Kolejnym interesującym przykładem na aktywność seniorów jest działalność zespołu tanecznego prowadzonego przez profesjonalną choreografkę i tancerkę Agnieszkę Cygan. „Pełne Wdzięku” to niesamowite połączenie radości życia, akceptacji własnego ciała i temperamentu. Zespół reprezentuje AOIA podczas różnych wydarzeń organizowanych na terenie Łodzi i poza nią. Łamanie barier następowało stopniowo. Jednak dzięki wspaniałej atmosferze i traktowaniu tancerek 60+ na równi z osobami młodymi możemy oglądać podczas pokazów radosne, zadowolone z życia i pełne optymizmu dojrzałe kobiety.

Aktywność seniorów przyjmuje różne formy. W zależności od upodobań angażują się oni w różne działania. Dla miłośników sztuki mamy spotkania muzealne Arterie, dla niewolników „hazardu” mamy sekcję brydżową, są także miłośnicy tai-chi, czy zapaleni i aktywni uczestnicy zajęć ruchowych typu pilates.

Dla lubiących spokój i prace manualne idealne wydają się zajęcia w pracowni ceramicznej Dominiki Wlazło.

Dla łaknących kultury wyższej proponujemy wykłady z historii muzyki filmowej Michała Maja Wieczorka, bogato ilustrowane fragmentami filmów, oraz wykłady doktorantów z filmoznawstwa zakończone projekcjami.

Warto zwrócić także uwagę na inne działania „srebrnych łodzian”. Jednym z pierwszych projektów łódzkich senierek było powołanie do życia grupy artystyczno-literackiej: „Latające Babcie”. „Latające Babcie” to kobiety, które zamiast siedzieć beczynn timerze, wykorzystują swoje talenty literackie, aktorskie i muzyczne i dzielą się nimi z dziećmi – piszą bajki, przygotowują rekwizyty i de-

koracje, a także same opowiadają stworzone przez siebie historie. Autorką projektu „Latające Babcie” jest Urszula Machcińska, która zgromadziła wokół siebie inne aktywne babcie odwiedzające dzieci m.in. w przedszkolach, szpitalach, hospicjach i ośrodkach opiekuńczych, by poprzez opowiadanie bajek swojego autorstwa nieść radość dzieciom, a także wiedzę o świecie. Grupa ma na swoim koncie kilka książek, które sfinansowane zostały przy pomocy sponsorów i środków z Urzędu Miasta Łodzi.

Chciałabym podkreślić, że bez względu na wybór aktywności większość seniorów staje się stałą widownią spektakli teatralnych w AOIA, uczestnikami wernisaży, festiwalu, wycieczek, imprez o charakterze integracyjnym. Wyraźnie zaznacza się budowanie przynależności do konkretnej grupy społecznej – aktywnych i kreatywnych seniorów. To grupa, której nie należy lekceważyć. Ludzie ci mają wiedzę, potencjał, doświadczenie i chęć dzielenia się tym z innymi.

Marginalizacja tej grupy społecznej wydaje się już na szczęście przechodzić do historii. Możliwość dysponowania czasem wolnym zależy tylko od własnych potrzeb i aspiracji. Widzimy, że i jedne i drugie znacznie się różnią od tych, które były wiodące kilkadziesiąt lat temu. Wyraźnie rysują się zmiany w postrzeganiu specyfiki w tzw. wieku „poprodukcyjnym”, który staje się okazją do realizacji i „produkcji” zupełnie nowych, wcześniej nie podejmowanych aktywności.

„Współczesna gerontologia traktuje regularną aktywność fizyczną oraz wypełnianie wolnego czasu interesującymi zajęciami kulturalnymi, edukacyjnymi, społecznymi, w tym kontaktami z rodziną, jako niezbędne elementy stylu życia seniorów” (Szwarc, Wolańska, Łobożewicz 1988).

Zgadzam się całkowicie z tym stwierdzeniem. Współcześni seniorzy pragną żyć pełną piersią, działać, two-

rzyć, uczyć się, współtworzyć, pomagać. To właśnie wolontariat seniorów jest jedną z najprężniej rozwijających się form działania. Pomogę innym – pomogę sobie, czuję się potrzebna/y i ważna/y. Poczucie własnej wartości, radość życia, marzenia, plany, nowe znajomości, przyjaźnie, miłości – to słowa kluczowe opisujące współczesnego „srebrnego” obywatela.

Oczywiście nie należy zapominać o tym, że moje rozważania i wnioski oparte są na działaniach i przykładach zaczerpniętych z kultury wielkowiejskiej. Tutaj, gdzie dostęp do kultury i aktywności fizycznej jest o wiele prostszy niż w małych miejscowościach czy na wsiach sytuacja przedstawia się inaczej. Nie oznacza to jednak braku działań na rzecz osób starszych. Małe ośrodki kultury, a nawet te najmniejsze, jak np. świetlice przy remizach strażackich, czy koła gospodyń wiejskich również mają ciekawą, dostosowaną do potrzeb lokalnego odbiorcy, ofertę. Projekty zapobiegające wykluczeniu cyfrowemu, programy i granty edukacyjne i artystyczne realizowane są na terenie całego kraju.

Seniorzy zapytani, co im najbardziej przeszkadza w życiu, narzekają na służbę zdrowia, na urzędy, na finanse, rzadziej już skarżą się na samotność i marginalizację społeczną. Pozwala to domniemywać, że zmiany, jakie zachodzą w postrzeganiu osób starszych, ich potrzeb związanych z rozwojem i aktywnością oraz z uczestnictwem w życiu kulturalnym i społecznym, idą w kierunku zniwelowania kiedyś tak wyraźnych różnic pokoleniowych. Łamanie stereotypów związanych z wiekiem, pokonywanie barier i wychodzenie poza schematy stało się już faktem.

Współczesna/y senior/ka dba o urodę, modnie, choć czasem skromnie się ubiera, lubi podróżować, chodzić na randki, na spotkania z przyjaciółmi w mieście, brać udział w różnego rodzaju akcjach społecznych i eventach kulturalnych. Należy mieć tylko nadzieję, że na sercu

decydując, leżeć będzie zapewnienie seniorom dostępu do takich sfer życia, do których mieli dostęp jako ludzie młodzi.

Reasumując, należy podkreślić, że seniorzy będą w najbliższych latach stanowić coraz większą część społeczeństwa polskiego. Potrzeby tej grupy społecznej muszą stać się centrum uwagi rządzących. Ich kapitał intelektualny: wiedza, życiowe doświadczenie i umiejętności powinny być jak najlepiej spożytkowane.

Będzie to możliwe – jak czytamy w *Raporcie o kapitale intelektualnym Polski* – o ile ta grupa wiekowa zostanie w pełni zintegrowana z resztą społeczeństwa na płaszczyźnie zawodowej, społecznej i edukacyjnej. Aktualny wysoki poziom bierności seniorów, ich kondycja zdrowotna, a także społeczna marginalizacja powodują, że stają się oni obciążeniem dla finansów publicznych i osób pracujących. Dodatkowo należy zauważyć, że ich ogromny potencjał nie jest wykorzystywany w rozwoju gospodarczym i społecznym kraju, co jest poważnym czynnikiem hamującym. Polska, bez podjęcia kompleksowych działań służących większej aktywności seniorów i bez stworzenia swoistego paktu społecznego na rzecz aktywizacji seniorów, nie utrzyma obecnego tempa rozwoju gospodarczego i będzie systematycznie tracić znaczenie w Europie.

Od stworzenia cytowanego raportu minęło już kilka lat. Na szczęście sugestie w nim zawarte nie przeszły bez echa. Polityka senioralna zarówno na szczeblu państwa, jak i w samorządach stanowi ważny element strategii i znajduje swoje stałe miejsce we wszelkich dokumentach, planach, projektach i działaniach systemowych.

Na zakończenie

Droży Państwo, Droży Czytelniczy – wiem, że nie lubicie słowa „starość”, ale przytoczę, jedynie dla otuchy, słowa Seneki: „Starość powitajmy życzliwie i pokochajmy. Bo i ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać”.

Moi „Srebrni” łamią tabu i z pewnością umieją korzystać z każdej chwili ich cennego życia.



Monika Kamińska – absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Łódzkiego. Pedagog, menedżer kultury, nauczyciel akademicki, trenerka personalna – z zamiłowania działaczka społeczna, wokalistka, dziennikarka. Była nauczycielką, trenerką, doradcą metodycznym, ekspertką ministra edukacji narodowej, dyrektorką Pałacu Młodzieży im. J. Tuwima, dyrektorką generalną firmy medycznej.

Aktywnie działa na rzecz kultury i edukacji, a także na rzecz dzieci, młodzieży i osób starszych. Aktywnie bierze udział w akcjach charytatywnych i kampaniach społecznych. Organizatorka Festiwalu Łódź Miastem Kobiet, konkursu Łódź Miastem Talentów.

Nagrodzona za pracę zawodową medalem: „Zasłużony dla Kultury Polskiej” oraz medalem KEN, Nagrodą Prezydenta Miasta Łodzi. Otrzymała wyróżnienie w konkursie Akcja Akacja, zajęła II miejsce w ogólnopolskim konkursie Kobieta Spełniona, została wyróżniona w ogólnopolskim konkursie na osobowość roku Silva Virium, ambasadorka Fundacji „Krwinka”, honorowa członkini Łódzkiego Kongresu Kobiet. Za pracę na rzecz dzieci i młodzieży uhonorowana wyjątkowym, przyznawanym przez Kapitułę Dziecięcą Medalem Serce Dziecku.

Prywatnie szczęśliwa matka, żona i babcia. Obecnie dyrektorka Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych.

Ewa Kozieradzka

Ubierać, a nie przebierać

Seniorzy, to trudny i delikatny temat. Jestem z pokolenia, które uczono szacunku do osób starszych. Starsi byli rodzice, dziadkowie, nauczyciele. Czytałam *Winneta* – tam była rada starszych, słowo senior kojarzy mi się z szacunkiem i mądrością. Dla projektanta mody zawsze jest określona grupa docelowa, te grupy docelowe, w czasie, kiedy jestem projektantem bardzo się zmieniały. W latach 60. była jedna grupa docelowa, były to kobiety, a może to wszystkich zdziwi, modelki miały 30–40 lat. Teraz modelka w tym wieku jest na emeryturze. Choć coraz częściej, na szczęście, pokazuje się modę dla dojrzałych kobiet. To znaczy, że te rzeczy, które są w tzw. trendach mają być odpowiednie dla młodych, ale i dla dojrzałych kobiet. Dojrzałe kobiety są, tak samo jak młode, aktywne, eleganckie, zadbane i zgrabne. Kiedyś projek-

tanci kierowali swoją ofertę do kobiet dorosłych plus, bo to one kupowały ubrania w „Modzie Polskiej” czy „Telimanie”. Z czasem projektanci zaczęli się specjalizować i wielu z nich zaczęło projektować dla młodych osób, w tym dla mężczyzn. Powstały także grupy młodzieżowe 15–17 lat, dzieci małe oraz niemowlaki. To najnowszy trend. Dawniej modę dzieliło się na tę dla dorosłych i dla dzieci. Teraz grup wiekowych jest mnóstwo, od dziecka jesteśmy aktywnymi konsumentami mody. Moda zrobiła się powszechna.

Nieprawdopodobny stał się także kult młodości. Nie będę z tym dyskutować, bo uznawano przez pewien czas, że tylko młodzi mają wiedzę i rację. Na szczęście to się powoli zmienia. Zaczęto dostrzegać, że doświadczenie życiowe, wieloletnia praktyka i wiedza są niezbędne w każdym zawodzie. W tym także w zawodzie projektanta. Poza tym dobrze znać odniesienia do historii, do lat przeszłych.

Kim według mnie jest senior? Mówimy tak o sześćdziesięciolatkach plus, ale czasami to się zupełnie nie sprawdza. Mam wiele koleżanek, które mimo wieku są bardzo aktywne, radosne, energiczne. Myślę, że to związane jest z pasją. Najlepiej, jak to jest w moim przypadku, gdy pasją jest wykonywany zawód. Nie wiem już dzisiaj co było pierwsze, pasja czy zawód. Ludzie z pasją są czynni, chcą być czynni, obracają się wśród młodych i są przez nich uwielbiani. A co do mody. Teraz, na ulicy, dopóki nie zobaczy się twarzy z bliska, to z dużej odległości nie bardzo można określić wiek. Czasem bywa to śmieszne, kiedy ktoś przesadzi z młodzieńczym stylem, czasem wygląda to doskonale. Co do jednej sprawy jestem pewna: getry na ulicy źle wyglądają i na 20-to i na 50-latce. Są one zarezerwowane na siłownię i do uprawiania sportu. To żelazna zasada.

Można zatem zastanowić się nad tzw. „dobrym stylem” osoby dojrzałej. Jak się ubierać i czego unikać, aby wyglądać dobrze, młodo, ale nie śmiesznie. Są pewne żela-

zne zasady, i tu może znowu was zaskoczę, nielansowane przez tzw. celebrytów z telewizji, znanych z tego, że są znani i pokazują się na ściankach. Zasady są i mogą się pod nimi podpisać. Są to zasady tzw. *dress codu*, które obowiązują w różnych zawodach. *Dress code* obowiązuje w bankach, korporacjach, firmach prywatnych. Inaczej ubieramy się na oficjalne przyjęcia, inaczej na spotkania nieformalne, towarzyskie. Inaczej ubieramy się do opery, a inaczej do pubu. Najprościej mówiąc: dostosowanie do sytuacji i wycucie stylu i sytuacji. Niedopuszczalne jest chodzenie po mieście w strojach plażowych, np. w koszulce atletce na ramiączka i w szortach. Panowie! Nie róbcie tego – błagam, nie zakładajcie skarpet do sandałów, to bardzo nieeleganckie i śmieszne.

Zapytacie mnie pewnie – a co z osobami, które nie są już aktywne zawodowo, ale nadal chciałyby elegancko i ładnie wyglądać, mimo starszego wieku?

Przypominam tu słowa: elegancja i szyk. Masz 60/70 lat? To znaczy, że masz trochę więcej czasu, nie pędzisz rano do pracy, możesz poświęcić kilka chwil na przemyślenie swojego wizerunku. Popatrz, dopasuj, przy mierz. Czasami coś do czegoś nie pasuje, może połączysz to z czymś innym. Widzę niekiedy panie ubrane niezbyt szykownie, czasem jedna rzecz niezbyt pasuje do drugiej, ale widzę, że się starały, że chciały dobrze, i doceniam to. Nawet jak widzę jakiś zgrzyt, to doceniam te starania. A najprostsza zasada:

Nie bójcie się kolorów! Kto powiedział, że osoby starsze muszą ubierać się w szarości, beże i brązy? Nawet młode dziewczyny wyglądają w tych kolorach smutno. Kolor i jeszcze raz kolor. Jeśli się boicie kolorów mocnych, wybierzcie pastele, delikatniejsze odcienie barw. A już zawsze świetnie, bez względu na wiek, wygląda biała koszula. Z dodatkami, z apaszką, do spódnicy czy do spodni – polecam. Rozświetla twarz, odejmuje lat.

Ważne jest, by czuć się ze sobą i swoim stylem komfortowo. Ja na przykład nie jestem miłośniczką biżuterii plastikowej. Uważam, że lepiej kupić jedną, porządną, ale szykowną klasyczną rzecz. Może to być nawet dobry zegarek, ale dbajmy o niego, czyśćmy szkło, nie rzucajmy byle gdzie. Biżuteria podkreśla urodę, ładne perełki, naszyjnik, pierścionek czy bransoletka z pewnością dodają elegancji. Niestety, widzę często panie, które są poobwieśzane nadmierną ilością biżuterii. To dobre jest na scenie, a nie w życiu codziennym. Elegancja to jest dyskrekcja. Jak najmniej, w punkt. Oczywiście na wakacjach, kiedy jest luz, można sobie pozwolić na więcej szaleństwa. Tak więc powtarzam raz jeszcze, umiar i elegancja dostosowane do okazji. Strój jest wyrazem szacunku do innych, ubieramy się do teatru, aby pokazać aktorom, że szanujemy ich wysiłek i ich pracę, oni się dla nas starają, zatem my okażmy szacunek im. To tak jak ze stołem na Wigilię. Musi być elegancki, wyjątkowo uroczysty, tak jak nasz strój. Oczywiście nie namawiam do strojenia się codziennie, ale są okazje, które tego wymagają. Inaczej czujemy się latem, w parku na spacerze, a inaczej na spotkaniu w kawiarni czy na wernisażu. Dlatego, jeśli jedziemy na działkę, to możemy np. do grabienia założyć te nieszczęsne leginsy i koszulkę na ramiączka, ale jeśli wychodzimy poza teren działki musimy ubrać się porządnie. Synonimem złego gustu są skarpety do sandałów i dresy zakładane na tzw. ulicę.

Uważam, że w ubiorze osób starszych są chyba takie dwa grzechy główne: ubieranie się w rzeczy córki, albo nie daj Boże wnuczki. Chcesz założyć krótszą spódniczkę? Załóż grubsze, matowe rajstopy, niestety w pewnym wieku grawitacja jest bezlitosna. Tak jak z ramionami, jeśli nie jesteś fit i nie ćwiczysz ramion, zakryj je dyskretnie, będzie to lepiej wyglądało. Drugą rzeczą jest zwykle niechlujstwo, raczej w sensie myślenia o ubraniu. Jeśli

kupiliście jakąś rzecz wiele lat temu, nie noście jej, kupcie coś nawet skromne, ale modne, teraz naprawdę można się niedrogo a dobrze ubrać. W starych zniszczonych ubraniach wygląda się jak na fotografii ze starego żurnala. Można ubrać się w sieciówkach, a nawet w „szmateksach”. To nie jest grzech. Nie wierzę, żeby pieniądze były największą przeszkodą w dzisiejszych czasach.



RYŚ. 1-4. PRZYKŁADOWE STROJE DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

Patrzę na wspaniały styl, który do swojej nietypowej, trudnej figury stworzyła Magda Gessler. Pięknie dobiera kolory, ubiera się bardzo dobrze do swojego wieku i figury, w przeciwieństwie niestety do Moniki Olejnik, która się nie ubiera, a, moim zdaniem, przebiera i to już eleganckie nie jest. Oceńmy się krytycznie przed lustrem. Macie ładne nogi? Pokazujcie je, macie piękny dekolt? Czemu nie, ale z umiarem. Poszukujcie własnego stylu.

Kolejny element ubioru to buty – buty to temat rzeka, zwłaszcza w Polsce. Wiekowa noga, stopa, wymaga komfortu. Niestety, dobre buty są drogie. Ale szukajcie tych wygodnych, ale modnych. Czasem trzeba się dobrze nabiegać, żeby znaleźć buty dobre, wygodne i niedrogie.

Zapytacie pewnie: a jakie grzechy modowe popełniają panowie? Czy to prawda, że starsi panowie nie muszą

o siebie dbać? Oczywiście, że powinni dbać o siebie. Mogą choćby w dżinsach wyglądać sztywno. Moim zdaniem to, że właśnie dżinsy weszły z obory na salony jest największym osiągnięciem demokracji. W dżinsach można chodzić od 5 do 105 lat.

A panowie? No cóż, najbardziej podobają mi się sztywni panowie w Anglii, najwięcej fantazji mają zaś Włosi. Obserwuję tę elegancję męską z nieukrywaną radością. Nie należy bać się kolorów, zmiany, pewnego luzu. Jeśli chodzi o modę męską w Polsce, to niestety nie mamy wzorców. Wielkim wzorem elegancji był np. Ignacy Paderewski. Wojna zrobiła nam coś straszego. Wykorzeniła kulturę, w tym kulturę ubioru. Latami dochodzimy do nowych standardów. Pamiętać należy, że nie ma znaczenia, czy ubieramy się w sieciówkę, czy u projektanta. Należy znaleźć swój styl, styl w którym będziemy się dobrze ze sobą czuć, a innym nasz widok nie będzie przykry.

Kiedy tak pomyślę o sobie, to powiem szczerze, że niedawno dopiero zdałam sobie sprawę z tego, ile mam lat. Nie choruję, dobrze się czuję, dużo pracuję, nie mam czasu się zestarzeć. Jestem aktywna i pogodna. Pracuję z młodymi ludźmi i wydaje mi się, że nie zmieniłam stylu. Całe życie miałam dwie fryzury, najpierw miałam warkocz, a potem czesałam się na tzw. pazia. Jedyne, co tak fascynowało mnie od dawna to... okulary. Zawsze miałam ciekawe, oryginalne oprawki. Do dziś noszę kilka par okularów w torbie. Zakrywam to i owo, bo operacji sobie nie zamierzam zrobić, chowam zmarszczki pod oprawkami, i już. I powiem szczerze, nie ma godności w starzeniu się, zmarszczki się robią i nic nie możemy na to poradzić. Można się umiejętnie maskować i szukać dobrych rozwiązań. Poszukujcie. Pamiętajcie jedno! Wszystko, co jest naturalne jest piękne. Można np. farbować włosy, ale niech to nie będzie hełm. Mamy wspaniałe farby, zatem naturalne kolory są jak najbardziej wskazane. Źle jednak

wyglądają dojrzałe kobiety w dziwnych kolorach włosów. Czasami piękne są włosy siwe. Nawet jest teraz trend na siwe modelki (np. Helena Norowicz), więc nie bójmy się koloru srebrnego. Natura w wielu wypadkach jest mądrzejsza jest od nas i wie lepiej, w czym nam będzie dobrze.

Drodzy „Srebrni Czytelnicy”, na podsumowanie powiem tak:

Ubierajcie się kolorowo, ubierajcie się wygodnie, podpatrujcie trendy, ale nie naśladowujcie bezkrytycznie, bądźcie sobą, najpiękniejszym dodatkiem zawsze będzie uśmiech.



Ewa Kozieradzka ukończyła łódzką Akademię Sztuk Pięknych na Wydziale Malarstwa i Grafiki, a także Uniwersytet Jean Moulin III we Francji (dyplom z zakresu zarządzania i marketingu modą). Współpracowała z wieloma polskimi markami z tradycją, m.in. Modeną, Telimeną i Hexeline. Znakiem rozpoznawczym marki stały się kolekcje z najbardziej szlachetnych tkanin.

Dzięki wieloletnim kontaktom w świecie mody sprowadza tkaniny przygotowane dla największych domów mody: Dior, Max-Mara, Chanel, Dolce & Gabbana etc. Potem przygotowuje projekty, często na indywidualne zamówienie. Kozieradzka przypomina znaczenie takich słów jak elegancja, szyk i jakość, w tym jakość wykonania. Zespół pracowni to doświadczeni pracownicy wzorcowi, projektant, konstruktor, technolog, krawcowa. Suknie EKK Kozieradzka prezentowane były na balach w Wiedniu, Warszawie, Londynie i Łodzi. Od kilku lat buduje na Księżym Młynie swoją własną markę.

Andrzej Cieřlik

Luz kontrolowany

Senior. Okreřlenie bardzo ogólne, dotyczy dojrzałego wieku i osób, które bardzo „chcą” być seniorami, takimi w kapciach, z pilotem przed telewizorem. Znam takich wielu. Swoją aktywność życiową w dziedzinie wyglądu osobistego wiążą z faktem wykonywanej pracy zawodowej. Wychodząc z domu starali się jakkolwiek wyglądać, ubierali się sami lub pod okiem żony, ale niekoniecznie tak, aby się wyróżnić w tłumie. Ten nieciekawy obrazek polskiego seniora wolno, ale na szczęście, odchodzi do lamusa (Uwaga!!! Są oczywiście faceci bardzo niereformowalni i do bólu konserwatywni).

Coraz częściej panowie w starszym wieku zaglądną do markowych sklepów z odzieżą i co ciekawe – już nie zawsze z żonami. Coraz częściej uprawiają wybraną dziedzinę sportu, dbają o wygląd i zdrowie, trzymając się przy tym odpowiedniej diety. Nie jest już wstydem przyznać się w szerszym gronie, że bywają u kosmetyczki, dobrego fry-



zjera, odwiedzają basen czy saunę. Powiem nawet, że jest do dzisiaj trendy.

RYS. 1-3. PRZYKŁADOWE STROJE DLA DOJRZAŁYCH MEŹCZYŹN

Senior to nie wiek 50+, 60+, 70+ – to stan umysłu i chęć do życia. W ubiegłym roku byłem w Mediolanie i Toronto, rok wcześniej w Paryżu. Obserwowałem tam ludzi w każdej grupie wiekowej, ich ubiór i styl życia. Patrzyłem także na seniorów. To, co ich wyróżniało, to z pewnością tzw. luz kontrolowany. Było głównie pastelowo, lekko, elegancko, również na co dzień. Chętnie widziałbym na ulicach polskich miast panów ubranych w dzianinowe bluzy (nie dresowe) z lekkimi bawełnianymi spodniami o sportowym kroju. Pod taką miękko opadającą bluzą można ukryć lekko zarysowany brzusek, który w tym wieku trudno stracić. Zawsze dobrze na mężczyznę, niekoniecznie wysokim, wygląda lekki, przedłużony do połowy łydki płaszcz w kolorach ziemi (czarne, grafitowe są dobre na wieczorowe lub smutne uroczystości rodzinne). Pod płaszczkiem może się znaleźć cienki sweterek w serek lub bluza tzw. *bomberka* (dawniej *szwedka*) – ona odmładza nawet 70-latków. Są tacy seniorzy, którzy nie mogą żyć bez marynarki. Ona też powinna być na luzie,

trochę nonszalancka, dobrze odszyta, miękka i koniecznie z podszewką w drobne kontrastowe wzorki. A pod marynarką koniecznie sportowa, lekko dopasowana koszula z naszywanymi kieszeniami na metalowe suwaki. Spodnie zwężone ku dołowi. Na głowie płócienny kaszkiet lub płócienny kapelusz z małym rondem. Do kompletu ubioru SENIORA NA LUZIE przydadzą się sportowe buty tkaninowo-skórzane, również w kolorach pastelowych. Panowie – dbajcie o obuwie! To bardzo ważne, aby buty pasowały do stylu stroju, nie zapominajmy by były czyste, bo często stare, lub brudne, buty niszczą cały wizerunek.

Pamiętajmy! Styl i charakter ubioru seniora nie świadczy o zasobności portfela.

Drogi Seniorze postaraj się! Kobiety lubią zadbanych mężczyzn w każdym wieku.



Andrzej Cieślik. Urodzony w 1957 roku w Pabianicach. Absolwent jedyne w Polsce Studium Techniki Teatralnej i Filmowej w Łodzi o specjalizacji scenografia. Dziesięć lat pracy w Teatrze Powszechnym na stanowisku kierownika pracowni scenograficznej i asystenta scenografa. Pracował u boku takich słynnych ludzi teatru jak Adam Hanuszkiewicz, Xymena Zaniewska,

Daniel Bargiełowski, Waldemar Wolański i inni. Otrzymał medal „Zasłużony dla Kultury Polskiej” nadany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego za działalność kulturalną, jak również nagrody i wyróżnienia przyznane przez Marszałka Województwa Łódzkiego oraz Prezesa Regionalnej Organizacji Turystycznej Województwa Łódzkiego. Odebrał wielokrotnie słowa uznania za pracę na rzecz środowiska lokalnego i pracy w regionie w formie certyfikatów oraz dyplomów, prowadząc od 22 lat Miejski Ośrodek Kultury w Konstantynowie Łódzkim.

Instytucji kultury, która skupia około 200 osób: instruktorów, zespoły muzyczne, taneczne i teatralne oraz plastyczne. W swojej 35-letniej karierze zawodowej zrealizował kilkadziesiąt scenografii teatralnych, wcielił się w rolę reżysera spektakli i prowadzącego autorskie benefisy ze słynnymi wokalistami, muzykami, zespołami i aktorami sceny polskiej. Ciągłe poszukuje nowych inspiracji i kontaktów, które posłużą do ciągłego rozwijania zarówno twórczości własnej, jak i osób, z którymi mógłby tworzyć nowe projekty artystyczne.

Zamiast zakończenia

M.K. Książka napisana! Pierwsze recenzje za nami, więc teraz czas na podsumowanie. Jak sądzisz Moniko, czy trafiłyśmy w dziesiątkę z tematami, które poruszyłyśmy w *Srebrnym tabu*?

M.K.-K. Myślę, że trafiłyśmy nie tylko z tematami, ale przede wszystkim z osobami, które zaprosiłyśmy do książki, i z którymi miałyśmy przyjemność rozmawiać na różne tematy. Każda rozmowa z naszymi bohaterami jest urzekająca i pokazuje, w jaki sposób podchodzić do życia, aby tę podróż odbyć w jak najlepszym stylu.

M.K. Uważam, że książka jest swoistego rodzaju bombą motywującą, dla tych, którzy jeszcze nie wierzą, że życie po sześćdziesiątce można pięknie przeżywać, i że można rozwijać swoje pasje, kochać, zawierać nowe przyjaźnie. W moim przekonaniu ta książka rozwiewa wątpliwości często pojawiające się w życiu osób starszych o prawo do tego, aby żyć pełnią życia. Daje także nadzieję tym, którzy wraz z upływem lat gdzieś po drodze ją zagubili i zaczęli

funkcjonować w zgodzie z istniejącymi w społeczeństwie stereotypami dotyczącymi osób starszych.

M.K.-K. Książka pokazuje przede wszystkim, że to my tworzymy tabu w swojej głowie, dlatego też ci, którzy odpowiadali nam o różnych aspektach życia, nazywanych bardzo często właśnie tematami tabu pokazywali, że wiek nie ma znaczenia, i że można kochać, tak jak mówiła Krysia Mazurówna, że w każdym wieku można nawiązywać nowe znajomości, cieszyć się pełnią życia, nawet wbrew temu, co mówią inni i wbrew różnym stereotypom. Z tych opowiedzianych historii wynika jednak przede wszystkim przesłanie, że mamy prawo do miłości, do kochania i bycia kochanym, do spełniania marzeń, realizacji planów, do bycia w zgodzie z sobą. Myślę zatem, ta książka może być swoistą receptą na życie dla osób po 60-tym roku życia, szczególnie dla tych, którzy mają pewne obawy, którym brak odwagi do przełamywania stereotypów. Ta książka zachęca do podejmowania wyzwań i przełamywania swoich lęków, wszystko po to, aby być szczęśliwym, bo przecież mamy do tego prawo bez względu na wiek, o czym w przekonujący sposób mówią nasi rozmówcy.

M.K. Ja myślę, że osiągnęliśmy taki efekt awangardowy, ponieważ trochę idziemy pod prąd z podjętymi tematami i w pewnym stopniu łamiemy te stereotypy i stereotypowe postrzeganie osób starszych. Bohaterowie naszej książki oraz eksperci, którzy wypowiadają się na temat seksu, miłości, aktywności, na temat stylu ubierania się. Wyraźnie podkreślają, że te pierwsze cyfry w numerze PESEL nie są cyframi, które determinują jakiegokolwiek zachowania, lub też blokują czy ograniczają, wręcz przeciwnie, to są ograniczenia często wynikające z nas samych lub stereotypowego postrzegania osoby starszej. Na szczęście to się zmienia i coraz więcej osób aktywizuje się w różnych sferach życia i to jest bardzo cenne. Myślę że warto powie-

dzień na zakończenie, że te spotkania dały również dużo i nam, prawda?

M.K.-K. Och tak! Czytasz w moich myślach Moniko! Chciałam się właśnie do tego odnieść. Pracowałam nad tą książką w dość trudnych dla mnie chwilach. Był to czas, kiedy po raz pierwszy w życiu jednocześnie utraciłam zaufanie do tak wielu autorytetów, kiedy ci, których podziwiałam, którzy byli dla mnie wzorem, zawiedli, łamiąc normy, zasady i wartości, do których, w moim odczuciu, przestrzegania są zobowiązani. Do dzisiaj pobrzmiwają mi w uszach słowa wypowiedane przez moich rozmówców, które wówczas nabierały szczególnego znaczenia, choćby te, że trudności są po to, żeby je pokonywać, że warto dbać o swoje dobre imię nawet za cenę utraty dóbr materialnych, że należy stawać w obronie wartości, postępować zgodnie z zasadami i w zgodzie z sobą, że czasami wartość iść pod prąd. I że wiek nie ma znaczenia, że warto to robić, mając i 60, i 40 lat. Było to niezwykle pomocne. Mogę śmiało rzec, że te rozmowy miały walor także terapeutyczny. Dlatego bardzo serdecznie dziękuję osobom, z którymi miałam przyjemność porozmawiać. Dziękuję też za wywiady, które ty przeprowadziłaś Moniko, a które ja z ogromną przyjemnością i zainteresowaniem przeczytałam, i z których także płynie wiele cennych życiowych wskazówek i mądrości, nie tylko dla osób po 60-tym roku życia, ale także dla tych później urodzonych.

M.K. Dlatego też ta książka jest dla każdego. Dla młodych osób jest to pokazanie, że wiele jeszcze przed nimi, ale również nauka postrzegania ludzi starszych, że oni są wartością, że ważny jest potencjał tych ludzi i doświadczenie życiowe.

M.K.-K. Zgadzam się z tym, co powiedziałaś. Ja również uważam, że książka może zainteresować osoby znacznie młodsze niż 60+. Może ona być źródłem inspiracji dla tych, którzy chcieliby coś zmienić w swoim życiu, którzy

potrzebują czyjegoś wsparcia, którzy chcieliby bardziej odważnie w to życie wchodzić.

M.K. Bez wątpienia jest to także książka dla tych, którzy współpracują ze starszymi osobami. Być może dzięki lekturze tej książki spojrzą oni trochę inaczej na osoby starsze, które są wokół nich, na babcię, dziadków i rodziców partnerów, przyjaciół, współpracowników. To trochę tak wygląda, że się chwalimy, ale myślę, że ta książka ma wiele zalet, co zresztą jest podkreślone przez czytających maszynopis. Dlatego też zachęcamy do lektury, z pełną odpowiedzialnością za te słowa, i obiecujemy ciąg dalszy.

A ja dziękuję Tobie Moniko, że zaryzykowałaś pisanie wspólnie ze mną.

M.K.-K. Dziękuję, że przyjęłaś moją propozycję i że mogłyśmy wspólnie nad tą książką pracować. Dziękujemy też wszystkim, którzy zgodzili się na udzielenie nam wywiadów, którzy nam zaufali i otworzyli się przed nami, dzieląc się swoimi doświadczeniami, przemyśleniami, opowieściami o mniej lub bardziej radosnych momentach swojego życia. Składamy także serdeczne podziękowania naszym ekspertom za wiedzę i cenne rady.

M.K. Dziękujemy również pani dyrektor Wydawnictwa Łódzkiego oraz pani redaktor Iwonie Gos za współpracę przy realizacji tego ważnego przedsięwzięcia.

M.K.-K. Mamy nadzieję, że dla wielu będzie to miła, przyjemna i pożyteczna lektura. A tymczasem z całego serca dziękujemy i życzymy wielu wzruszeń, przemyśleń i inspiracji.

M.K. I do następnego razu. Dziękuję.

M.K.-K. Miłej lektury Drodzy Czytelnicy!

Bibliografia

- Boni M. (2008), *Raport o kapitale intelektualnym Polski*, Warszawa, http://kramarz.pl/Raport_2008_Kapital_Intelektualny_Polski.pdf (dostęp 11.07.2017).
- Buettner D. (2014), *Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź.
- Bugajska B. (red.) (2007), *Życie w starości*, Wydawnictwo Zapol, Szczecin.
- Dzięgielewska M. (2006), *Edukacja, aktywność osób 50+ w Polsce – szanse i zagrożenia*, [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok.
- Fromm E. (1971), *O sztuce miłości*, PIW, Warszawa.
- Izdebski Z., Wiśniewski J.L. (2014), *Intymnie. Rozmowy nie tylko o miłości*, Znak, Kraków.
- Klimczuk A. (2013), *Kreatywne starzenie się. Przykłady zagranicznych i polskich zaleceń i praktyk*, [w:] A. Zawada, Ł. Tomczyk (red.), *Seniorzy w środowisku lokalnym (badania empiryczne i przykłady dobrych praktyk)*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Kowiger A. (2010), *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, Wydawnictwo Impuls, Kraków.

- Longstaff A. (2012), *Neurobiologia. Krótkie wykłady*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Lobożewicz T., Wolańska T. (1994), *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, Warszawa.
- Maitland S. (2015), *Nauczyć się żyć w samotności*, Wydawnictwo Zielone Drzewo, Warszawa.
- Mandal E. (2012), *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Mandal E. (2016), *Na smyczy miłości, czyli o manipulacji w bliskich związkach*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Masłowska D., Masłowski W. (2003), *Przysłowia polskie i obce*, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa.
- Perls T.T., Silver M.H. (1999), *Dożyć do setki*, Wydawnictwo Moderski i S-ka, Poznań.
- Pinker S. (2015), *Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwszymi i mądrzejszymi*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce.
- Raport o kapitale intelektualnym Polski* (2008), KPRM, Warszawa.
- Rysz-Kowalczyk B. (red.) (1991), *Spoleczne kwestie starości*, ISP UW, Warszawa.
- Synak B. (red.) (2003), *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Szatur-Jaworska B. (1991), *Spoleczna kwestia ludzi starszych*, [w:] B. Rysz-Kowalczyk (red.), *Spoleczne kwestie starości*, ISP UW, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B. (2011), *Starość w polskiej rodzinie*, [w:] P. Szukalski (red.), *Relacje międzypokoleniowe we współczesnych polskich rodzinach*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M. (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa.

- Szwarc H., Wolańska T., Łobożewicz T. (1988), *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*, IWZZ, Warszawa.
- Trafiątek E. (2006), *Starzenie się i starość: wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce.
- Wosińska W. (2004), *Psychologia życia społecznego*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-131 Łódź, ul. Lindleya 8
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. (42) 665 58 63