

# Jesteśmy potrzebni



Autorzy:

**dr hab. Bogusław Borys**

- psycholog, psychiatra, terapeuta,  
profesor Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

**Marek Płodowski**

- edukator i trener, Fundacja U NAS

**dr Grzegorz Grochowski**

- wykładowca i coach, Papieski Wydział Teologiczny w Warszawie

Skład i oracowanie graficzne: Dariusz Krajewski

copyright © Fundacja WIEM I UMIEM, Bogusław Borys



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2012-2013

## **Zamiast wstępu: czy „trzeci wiek” musi być nieudany?**

Nie wiadomo kto jest autorem tego powiedzenia, ale wielokrotnie i z różnych ust słyszymy, że „starość zupełnie się Panu Bogu nie udała”. Czy rzeczywiście starość musi być nieudana? I czy tylko starość może być nieudana? Przecież na podobnej zasadzie można mówić o nieudanej młodości, czy wieku dojrzałym. I jeszcze jedna wątpliwość – czy rzeczywiście należy obwiniać Pana Boga za nieudany taki, czy inny okres życia?

Faktem jest, że okres starzenia się dostarcza kilku powodów do niezadowolenia. Chociażby słabnące siły, pojawiające się częściej różne dolegliwości i wyraźniej odczuwana świadomość przemijania. Ale w końcu jest to naturalny proces, który po prostu wymaga akceptacji, a na którego przebieg mamy też jakiś wpływ. Nie jest tak, że wszystko dzieje się tu niezależnie od nas. Nieprawdą jest, że jesteśmy całkowicie bezsilni i nic ze swojej strony nie możemy uczynić. W dużej mierze to jednak my kreujemy swój los. Niezależnie od tego w jakim przedziale życia aktualnie jesteśmy.

Niejednokrotnie spotykamy ludzi w pełni sił fizycznych, zupełnie młodych, którzy są przekonani, że to właśnie ich życie jest nieudane. Jednocześnie żyje wiele osób starszych, które nigdy tak o życiu nie mówią. Nie znaczy to, że ci ludzie pozbawieni są problemów. W ogóle trudno znaleźć kogoś, kto nie ma problemów. Jednak fakt istnienia problemów codziennych, a od czasu do czasu większych kłopotów, czy wręcz dramatów, a nawet tragedii, nie usprawiedliwia nazywania własnego życia nieudanym. Wszystko z czym boryka się od zarania dziejów człowiek, stanowi w pewnym sensie istotny element ludzkiej egzystencji. Ta trudniejsza strona życia, w istocie swej tak naprawdę nie stanowi o tym, czy ktoś ocenia swoje życie jako udane czy nieudane. Tym, co powoduje taką czy inną ocenę

własnego życia jest przede wszystkim *widzenie tych spraw*. Chodzi o to, by to widzenie, zwłaszcza w odniesieniu do spraw trudnych, bolesnych, było widzeniem „głębiej, szerzej, dalej i wyżej”.

„Udane”, „nieudane” ... - to nie taki, czy inny wiek decydują o tej ocenie. Nie decydują też konkretnie, bardzo nawet bolesne zdarzenia. Ta ocena *jest w człowieku*. Decyduje o niej przede wszystkim *dobrze nastawienie* do świata, do ludzi, do siebie..., lub jego brak.

*Bogusław Borys*



*Pogodnie dumam o tej starości...  
Czy ona musi stale nas złościć?  
Przecież jest piękna. Masz sporo czasu....  
Chcesz iść nad wodę, albo do lasu,  
To sobie idziesz, nikt ci nie broni.  
Z łóżka zbyt wcześnie też nikt nie goni,  
Bowiem nie musisz pędzić do pracy,  
Jak wszyscy twoi młodszy rodacy.  
Co prawda wigor z wolna przekwita,  
Lecz po co wigor u emeryta?  
Podwyżki pensji już nie wyprosisz,  
Należną gażę z ZUS-u poczta przynosi....  
Spokojnie patrzysz jak świat się zmienia,  
Gdyż wiek ci daje MĄDROŚĆ SPOJRZENIA .  
WIĘC WIWAT STAROŚĆ! Niechaj nam służy,  
Nawet, gdy trochę chwilami nuży!  
Bowiem- jak sądzę - w tym jest rzecz cała,  
BY JAK NAJDŁUŻEJ TA STAROŚĆ TRWAŁA !!!!!!!*

Autorką wiersza jest Barbara Leśniczek znana również pod pseudonimem OptyBasia. Felietony OptyBasi są lekkie i pełne optymizmu. Adresowane do seniorów, zawierają wiele ciekawych przemyśleń ważnych dla każdego pokolenia, a wszystko czyta się lekko i z zainteresowaniem.

(<http://www.spokosenior.pl/felietony-opty-basi.html>)

*do przemyslenia*

Wypisz 5 korzyści, jakie płyną z faktu, że jesteś osobą w tak zwanym „3 wieku”.

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się co możesz zrobić, żeby zrealizować te możliwości?  
Sporządź listę rzeczy na które masz wreszcie czas...

[illegible]

## Pytając o wiek

Pytając kogoś o wiek możemy dowiedzieć się ile nasz rozmówca ma lat. Ale to nie do końca określa jego rzeczywisty wiek. Potocznie mówimy – i jest w tym dużo prawdy – że mamy tyle lat, na ile wyglądamy, albo inaczej – na ile się czujemy. Są ludzie – i wcale nie należy to do rzadkości – którzy mimo sporej ilości lat, są fizycznie sprawni, umysłowo bardzo chłonni i wciąż ciekawi świata. Prezentowaną werwą zupełnie zaprzeczają metrykalnemu zapisowi. Niestety bywa też odwrotnie. Ilość lat, ta z kalendarza, sugerowałaby samą młodość, tryskającą energię. Tymczasem sposób funkcjonowania, myślenie, widzenie świata burzy ten obraz. Mamy wówczas do czynienia z kimś młodym latami, ale jego biologia, a zwłaszcza stan ducha są dużo, dużo starsze. Sposób funkcjonowania, samopoczucie, kondycja fizyczna, widzenie świata - a zatem wszystko co ważne w życiu człowieka - wyznaczają niejako trzy rodzaje wieku: *metrykalny*, *biologiczny* i *psychiczny*.

*Wiek metrykalny* jest łatwy do sprecyzowania i wyraża się w ilości lat liczonych od momentu urodzenia. Jak zaś określić *wiek biologiczny*? Ogólnym jego wyznacznikiem jest stan organizmu. Zdrowy wygląd, dobra kondycja fizyczna, szczupła i sprężysta sylwetka, brak istotnych dolegliwości fizycznych, to niewątpliwie atrybuty młodego wieku biologicznego. Oczywiście, nie każdy z tych atrybutów i nie zawsze uda nam się utrzymać w stanie idealnym do późnej starości. Okresowo mogą się zdarzać słabsze momenty. Generalnie idzie o to, by utrzymać jak najdłużej stan optymalny. Faktem jest, że pewną rolę odgrywają tu czynniki genetyczne, jednak nade wszystko to nasza świadomość, nasze zaangażowanie, nasza wiara w to, że tak wiele można zrobić, zadecydują o naszym wieku biologicznym. Stan naszego organizmu w dużej mierze zależy od nas samych.

Kolejnym wyznacznikiem młodości lub starości jest nasz *wiek psychiczny*. Dość często posługujemy się określeniem, że ktoś jest psychicznie młody lub stary. I coś przez to rozumiemy. Miernikami będą tu takie cechy jak zdolność przystosowania się do zmieniających się sytuacji życiowych, umiejętność pozytywnego patrzenia na świat i ludzi (mimo czasem złych doświadczeń życiowych), zdobywanie się od czasu do czasu na niezupełnie konwencjonalne zachowanie (jakiś dobrze pojęty „wyskok”). Cechą młodości psychicznej będzie też ciągła ciekawość świata i tego, co się wokół dzieje. Będzie to też zachowana umiejętność dziwienia się wielu rzeczom. Człowieka młodego psychicznie cechuje zwykle poczucie humoru z umiejętnością pożartowania z siebie włącznie. Jest jeszcze parę cech, które kojarzą nam się z pojęciem młodości psychicznej. Dpowiedzmy je sobie sami i to pewnie będzie pełny obraz tego, co moglibyśmy nazwać młodym wiekiem psychicznym.

A zatem pytając o wiek – nie pytajmy jedynie o ilość lat. To nie jest pełna informacja o człowieku.

*Bogusław Borys*



82-letni Jerry Levine został najstarszym człowiekiem, któremu udało się zdobyć 46 szczytów łańcucha górskiego Adirondack położonego w północno-wschodniej części stanu Nowy Jork. Adirondack obejmuje 46 szczytów liczących co najmniej 4.000 stóp (1,219 m), których zdobycie stawiają sobie za cel wytrawni lokalni wspinacze chcący należeć do tzw. grupy „46ers”. Pan Levine ukończył proces pokonywania wspomnianych gór wchodząc w sobotę wraz z rodziną i przyjaciółmi na liczący sobie 1,483 m Whiteface. - To była trudna górską wycieczka, ale byłem zdeterminowany, by to zrobić i czuję się świetnie - powiedział krzepki staruszek w rozmowie z dziennikarzami.

*(<http://www.pasje.senior.pl>)*

Po namyśle uzupełnij zdania:

Mój wiek psychiczny oceniam na ..... lat

Najlepiej dogaduję się z osobami w wieku .....

Z osobami dużo młodszymi od siebie najczęściej rozmawiam

0 .....

Największą trudność w kontaktach międzypokoleniowych sprawia mi .....

Aby rozwiązać tą trudność dobrze byłoby gdybym:

[illegible]

## Czas wolny, ale nie pusty

Każdy dysponuje, chociaż pewnie w różnym stopniu, tak zwanym wolnym czasem. Jest to ten czas, który należy wyłącznie do nas. To my możemy zdecydować czym i w jaki sposób wypełnimy określoną przestrzeń czasową. Ludzie starsi, zwłaszcza gdy są w wieku emerytalnym, z oczywistych względów mają więcej czasu wolnego niż osoby czynne zawodowo. Tak mogłoby się przynajmniej wydawać. Czy jednak ten czas, którym dysponują, jest naprawdę czasem wolnym, czyli czasem wykorzystywanym dla siebie? Można mieć obawy, że ten niby wolny czas bardzo często staje się *czasem pustym*. Pusty, to znaczy pozbawiony treści. Właściwie nic się w tym czasie nie dzieje. Kolejne minuty, godziny, dni, tygodnie, miesiące, a czasem lata całe, przeciekają między palcami. Nie jest to wypoczynek, wręcz przeciwnie - taki czas powoduje poczucie zmęczenia psychicznego a nawet fizycznego. Czas pusty pojawia się w życiu człowieka gdy ogarnia go bierność.

Skoro nie bierność jest tym co służy człowiekowi, sięgnijmy po jej odwrotność, czyli aktywność. Aktywność jest rzeczywiście tą postawą, do której zachęcają wszyscy, którzy naprawdę innym dobrze życzą. Tak naprawdę człowiek jest stworzony do aktywności. Trudno sobie wyobrazić, by cokolwiek czym człowiek dysponuje – mówienie, chodzenie, czytanie, pisanie, czy inne umiejętności – pojawiło się bez aktywności, bez działania w tym kierunku. Wszystkiego tego uczymy się, a zatem zdobywamy dzięki naszej aktywności. Fachowcy twierdzą, że samochód pozostawiony na dłużej w garażu, a więc nie używany, niszczeje szybciej. Najkorzystniejszą sytuacją dla samochodu jest rozsądne, mądre korzystanie z niego. Podobnie jest z człowiekiem. Najkorzystniejsza dla niego jest rozsądna, mądra aktywność. Każdy wiek i każdy człowiek ma odpowiedni dla siebie poziom i rodzaj aktywności.

Trzymanie się tego poziomu i rodzaju aktywności jest przejawem rozsądku.

Aktywność każdego człowieka, starszego również, tylko wtedy uchodzi za konstruktywną, gdy jest wielokierunkowa. Jednostronność aktywności być może prowadzi do perfekcji w tej jednej dziedzinie, ale nie służy całemu człowiekowi. Różnorodność aktywności, jej zmienianie i odpowiednie dawkowanie sprawia, że taka aktywność nas nie męczy, nie nuży, wręcz przeciwnie, staje się źródłem przyjemności, radości i dobrego samopoczucia. I do takiej aktywności w wolnym czasie należy zachęcać. Wówczas nasz czas będzie naprawdę wolny – bo służący nam, przyjemny, a nie jałowy i pusty.

*Bogusław Borys*



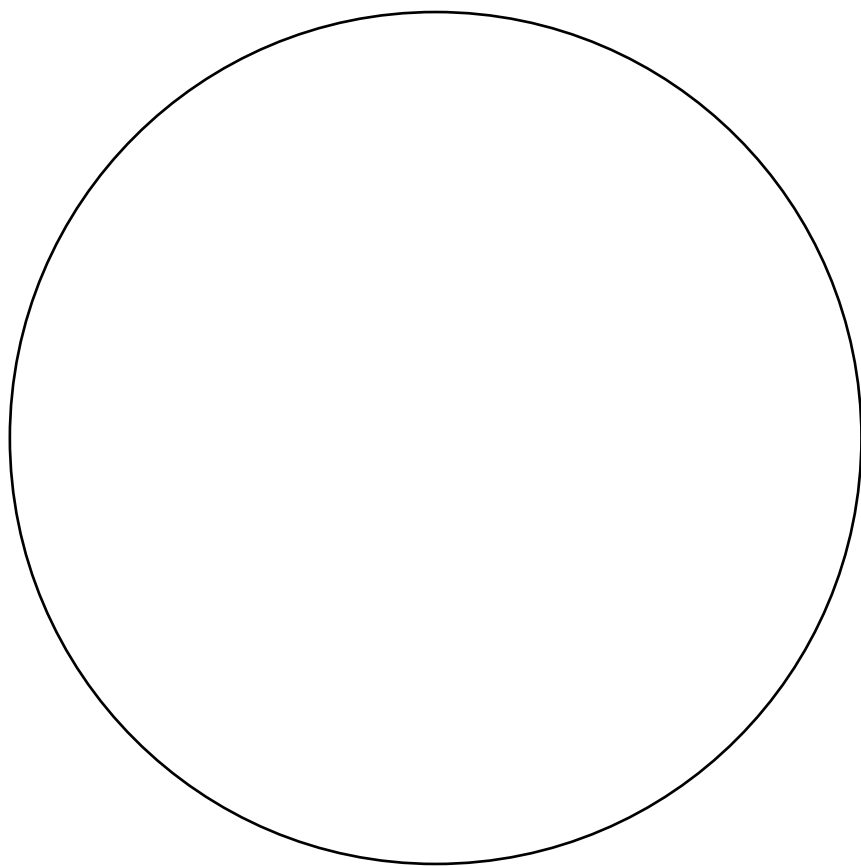
Henryk Kozubski wkrótce skończy 101 lat. W wieku 85 lat odkrył w sobie pasję malarską, która zaczęła wypełniać jego czas wolny. Namalował ok. 300 akwarel, które prezentował na 82 wystawach w tym 50 indywidualnych. Jego prace zostały opublikowane przez Wiesława Żyznowskiego w albumie „Henryk Kozubski wielicki Chagall”. Od 1966 r. jest członkiem Stowarzyszenia „Klub Przyjaciół Wieliczki”. Należy Grupy Twórczej ArtKlub przy CKiT w Wieliczce. Został nagrodzony dwukrotnie Nagrodą Kulturalną Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka i odznaką honorową „Zasłużony dla kultury polskiej” przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

*(<http://www.biblioteka.wieliczka.eu/pl>)*

## ***do przemyslenia***

To koło przedstawia twój typowy tydzień. Podziel go promieniami na części tak, żeby każda część przedstawiała jakieś zajęcie, któremu się oddajesz. Części mają być tym większe im więcej czasu poświęcasz danemu zajęciu. UWAGA: nie bierz pod uwagę snu. Po

wypełnieniu koła zastanów się jak spędzasz czas wolny. Czy coś należałoby w tym zmienić?



## Co zrobić z depresją?

Będąc w III wieku stawiamy na aktywność. Co jednak począć, gdy ogarnia nas jakaś dziwna niemoc? Gdy wykonanie zwyczajnej, banalnej, czy wręcz lubianej poprzednio czynności, przekracza nasze możliwości? Wszystko wokół staje się szare, pozbawione zwykłych barw. Ludzie dotychczas życzliwi zaczynają denerwować? W głowie kłębią się różne niedobre myśli, są nawet takie, które wręcz przerażają, do których strach się przyznać...? Na co nie spojrzeć wszystko pozbawione jest sensu, wszystko bez znaczenia... Jeżeli to wszystko się pojawia i trwa jakiś czas, to chyba mamy do czynienia ze stanem, który psychiatria i psychologia kliniczna nazywają depresją. Co wtedy począć?

Na początek można polecić przede wszystkim rozmowę z lubianym, życzliwym człowiekiem. Powiedzmy mu o naszym smutku. Nie wstydzmy się tego, bo przecież zwróciliśmy się do życzliwego człowieka. Taki „przewietrzony” w rozmowie smutek ma ogromną szansę stać się mniejszym smutkiem. Wyobraźmy sobie, że ten życzliwy człowiek nas wysłucha. Pozwoli nam mówić, pozwoli popłakać, pozwoli pomilczeć, pozwoli ze sobą być... I to może być najważniejsze prawdziwe lekarstwo. A co zrobić, gdy nie ma obok nas życzliwego człowieka, lub jest gdzieś daleko? Nie wierzę, żeby nie było wokół nas paru życzliwych ludzi. Oni są! Na pewno! Tylko my być może jeszcze nie wiemy. Dotychczas nie byli nam potrzebni. Nie mieliśmy na to czasu, ani ochoty. Oczywiście nie znajdziemy ich siedząc w swoich czterech ścianach, starannie izolując się od wszystkiego, co się rusza. Zatem wyjdźmy z domu gdziekolwiek: na spacer, do parku, na ławeczkę, na jakąś publiczną bezpłatną imprezę, do kina, na odczyt, koncert. - po prostu tam, gdzie są ludzie.

A może poszukajmy innego rozwiązania. Zafundujmy sobie jakieś wdzięczne stworzenie – może to być kot lub pies. Takiego

przyjaciela bez trudu można wybrać w schronisku dla zwierząt. Co nam to da? Czasem ufnie się do nas przytuli, pomierda z wdzięcznością ogonem. Z konieczności zmusi do wyjścia na zewnątrz naszego mieszkania, gdzie już łatwiej możemy spotkać kogoś takiego jak my, również z pieskiem na spacerze. Sposobów radzenia sobie z psychicznym dotknięciem jest na pewno dużo więcej. Nie da się ich wszystkich wymienić. Idzie przede wszystkim o to, by nie zamykać się, tak w sensie fizycznym, jak i psychicznym.

Jeżeli mimo podejmowanych przez nas wysiłków, dotęk psychiczny nie mija, wręcz przeciwnie, staje się coraz głębszy, to znaczy, że chyba dzieje się coś poważniejszego i koniecznie trzeba sięgnąć po pomoc specjalisty. Może nim być psycholog lub lekarz psychiatra, który dodatkowo ma możliwość wesprzeć nas odpowiednimi lekami antydepresyjnymi. Skuteczna pomoc jest możliwa, ale spróbujmy na nią pozwolić. Tylko tyle potrzebne byłoby z naszej strony - przynajmniej na początek.

*Bogusław Borys*



Barbara Tarasewicz kieruje zespołem regionalnym „Lipsk”: „Większość osób w moim zespole to kobiety powyżej 60 lat (najstarsza ma 85 lat, jedna 77, dwie 75 itd.), mimo to panie chętnie uczestniczą w próbach zespołu, są bardziej zdyscyplinowane i odpowiedzialne, pełne pomysłów i ochoty do występów publicznych. Barbara organizuje spotkania z prowadzonym przez siebie zespołem jako prezentacje tradycyjnego folkloru regionalnego. Prezentacje są tematyczne, np. pieśni weselne, żniwne, wojackie, sieroce itd. Oprócz tego Pani Barbara jest pisankarką. Oferuje pokazy i warsztaty wykonywania pisanek w siedzibie Muzeum Lipskiej Pisanki. Aktywna jest także w internecie (konto na Facebooku). Należy przypuszczać, że przy tej ilości zajęć na depresję po prostu nie ma czasu.

(<http://www.regiony.kulturaludowa.pl/>)

***do przemyślenia***

Twoja lista ważnych telefonów. Zastanów się i sporządź listę najważniejszych osób, do których możesz się zwrócić gdy jest Ci smutno.

1. ☎ .....

2. ☎ .....

3. ☎ .....

Twoja lista miejsc do których możesz się udać, gdy jest Ci smutno.

1. 🕒 .....

2. 🕒 .....

3. 🕒 .....

Jakiej muzyki (style, utwory, płyty, wykonawcy, kompozytorzy) Twoim zdaniem warto słuchać gdy człowiek czuje się przygnębiony?

1. 🎧 .....

2. 🎧 .....

3. 🎧 .....

## Czy pesymizmu można się oduczyć?

Przejawem pesymizmu jest między innymi pesymistyczny styl wyjaśnienia zdarzeń. Wszystkim ludziom zdarzają się różne sytuacje życiowe. Są zdarzenia sympatyczne, bardzo przyjemne. Ale, niestety, są również zdarzenia nieprzyjemne, wręcz bardzo przykre. Różnica między optymistami i pesymistami polega nie na ilości zdarzeń przykrych, tylko na ich interpretacji. Pesymistę cechuje przede wszystkim specyficzny styl wyjaśniania tego co się zdarzyło. Dotyczy to zwłaszcza wydarzeń przykrych. Jest to wręcz pewien sposób myślenia nawykowo wykształcony w okresie dzieciństwa i w czasie dojrzewania. Styl wyjaśniania zdarzeń wywodzi się wprost z opinii, jaką człowiek ma o samym sobie. Zależy to od tego, czy ten ktoś uważa siebie za jednostkę wartościową, czy też za kogoś bez nadziejnego, nieudacznika.

Według psychologa Martina Seligmana jedną z cech, którą pesymista przypisuje swoim niepowodzeniom jest stałość. „Zawsze” go spotykały i „zawsze” - przez całe życie - będą go spotykać. pesymista zmienia również zasięg swoich problemów. Gdy spotka go niepowodzenie w jednej dziedzinie życia, przenosi je na całość swojego życia. Ma zdecydowaną tendencję do uogólniania tego, co nieudane. Ponadto za wszelkie niepowodzenia zawsze i bezwzględnie obarcza siebie. „To moja wina, jak mogłem się tego podjąć, przecież to przekracza moje możliwości. Wiadomo, że ja się do tego nie nadaję”. Ta tendencja nazywa się personalizacją. Trzy wymienione aspekty: stałość, zasięg i personalizacja składają się na pesymistyczny styl wyjaśniania zdarzeń przykrych.

Posłużmy się przykładem. Uciekł nam tramwaj. Pojawiła się więc trudność. Cóż ja o tym myślę? „No oczywiście, to się mogło tylko mnie przytrafić, żeby w takiej sytuacji spóźnić się. Zawsze mam pecha, cokolwiek próbuję załatwić nic się nie udaje”. Jeżeli powstaną

takie myśli, czyli takie będzie moje przekonanie o tym zdarzeniu, to oczywiście skutek będzie niedobry. Pojawi się smutek, gniew i parę innych złych emocji. Cóż można z tym zrobić? Trudności będą się pojawiać zawsze. To jest nieodłączna składowa życia. Można natomiast, wręcz trzeba, popracować nad zmianą myślenia na ten temat, czyli zmianą przekonania. Trzymajmy się naszego przykładu. Uciekł tramwaj. Spróbujmy nie zgodzić się z tym myślami, które się poprzednio pojawiły. „Wcale to nieprawda, że zawsze mam pecha. Wczoraj przecież załatwiłem coś, co właściwie było nie do załatwienia. Dobrze, że nie pada. Jest ładna pogoda, poczekam chwilę i zaraz przyjedzie następny tramwaj”. Tak myśląc, uzyskamy lepszy skutek. Niewątpliwie mniej złych emocji.

Tej zmiany myślenia można się nauczyć. Tylko trzeba świadomie nad tym popracować. To wymaga treningu. Wielu prób. A naprawdę warto podjąć ten wysiłek, bo tak myśląc, będziemy mniej podatni na depresję. Życie będzie przyjemniejsze i dobrze przysłużymy się własnemu zdrowiu.

*Bogusław Borys*



Stanisław Paweł Nowak ma 79 lat posiada wyjątkową imponującą (ponad 3,5 tys.) kolekcję znaczków o tematyce satyrycznej, politycznej, historycznej i religijnej, a także banknoty i bloki wydawane przez Poczta Podziemną w latach 1981-89. Zbierając znaczki, właściciel kolekcji nieraz wiele ryzykował – znaczki Poczty Podziemnej funkcjonowały w drugim obiegu, a za ich posiadanie można było narazić się na represje. Dlatego Stanisław Nowak przewoził je w gazetach „Sztandar młodych” i „Trybuna ludu”, aby uniknąć podejrzeń i kontroli. - Kupowałem znaczki, ponieważ uważałem, że trzeba wesprzeć finansowo w ten sposób ludzi, którzy walczyli w podziemiu, należeli do „Solidarności” albo byli internowani - mówi filatelista - Kolekcję trzymałem w piwnicy. Nawet rodzina nic o niej nie wiedziała. (<http://kurierostrolecki.pl>) Czy Pan Stanisław pokonałby liczne trudności, zgromadził unikalną kolekcję i byłby do dziś aktywnym seniorem, gdyby uległ pesymizmowi?

***do przemyślenia***

Wypełnij tabelę, przypominając sobie 2 przykre zdarzenia, które spotkały Cię w ciągu ostatniego roku. Spróbuj na nie popatrzeć z innej perspektywy.

| Opis wydarzenia | Czy jest coś, co dzięki niemu zyska(a)m? | Jakie wnioski na przyszłość? |
|-----------------|------------------------------------------|------------------------------|
|                 |                                          |                              |
|                 |                                          |                              |

## Optymizm służy zdrowiu

Używając określenia „optymizm”, mamy na myśli nie tyle ten „hurra optymizm”, czyli trochę naiwny, czy wręcz oderwany od rzeczywistości. Chodzi natomiast o to, co w psychologii poznawczej nazwano optymistycznym wyjaśnieniem zdarzeń.

W tym rozumieniu optymistą jest ktoś, kogo niekoniecznie omijają przykrości. Jego optymizm wyraża się w specyficznym patrzeniu na zdarzenia przykre. On nie rozciąga jednostkowego, przykrego zdarzenia na „zawsze”, lub „nigdy”. Nawet jeżeli podobna przykreść spotkała go -dwu, lub kilkakrotnie. To nie jest „zawsze”. Drugą cechą optymistycznego wyjaśnienia jest ograniczenie konkretnego zdarzenia do określonej sprawy, a nie przenoszenie tej sytuacji na wszystko co człowiek robi, czy kim jest. Jeżeli niepowodzeniem był dla przykładu konflikt z panią X, czy panem Y, to naprawdę nie oznacza, że wszyscy przeciw mnie, a już zupełnie nie świadczy o tym, że w ogóle jestem do niczego i nie wart, by ktokolwiek ze mną się kontaktował. Trzecią wreszcie cechą jest nie obwinianie za wszystko co się zdarzyło, siebie. Czasem naprawdę wina, czy przyczyna jest poza mną.

Jaki jest związek między optyризmem, czy dobrym samopoczuciem, a zdrowiem? W ostatnich latach przeprowadzono na temat tego związku szereg ciekawych badań. Wyniki są bardzo zastanawiające. Z badań, przeprowadzonych zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach, dość jednoznacznie wynika, że optymizm zapobiega stanowi bezradności. To z kolei ma istotny wpływ na wzmocnienie systemu odpornościowego organizmu. (...) Dobry stan psychiczny wyrażający się między innymi optymizmem, wyraźnie wzmacnia system immunologiczny. Długotrwałe przygnębienie, depresja, wywierają skutek odwrotny.

Dobroczynny wpływ optymizmu zaznacza się również w motywacji do przestrzegania zasad zdrowego stylu życia. Pesymista, któ-

ry będzie uważał że jego kiepski stan zdrowia ma charakter stały, że on właściwie nie ma na to żadnego wpływu, nie podejmie prawdopodobnie żadnych działań prozdrowotnych. Ludzie, którzy dla zdrowia decydują się rzucić palenie, którzy z tego samego powodu przestrzegają diety, uprawiają różne formy ruchu rekreacyjnego, są optymistami. Oni są przekonani, że ich działania mają sens i dlatego sprawy swojego zdrowia biorą we własne ręce. I wreszcie optymizm skłania człowieka do szukania oparcia w innych ludziach. Optymiści nie postrzegają świata ludzi jako wyłącznie wrogiego, przed którym należy zdecydowanie uciekać, a przynajmniej zachować bardzo bezpieczny dystans. Zdolni są do głębokich przyjaźni i trwałych związków, co z kolei ma niebagatelne znaczenie gdy idzie o dobry stan zdrowia.

Na pewno jest więcej argumentów, że optymizm rzeczywiście służy zdrowiu. Może warto zrobić z tego użytek, pamiętając, że optymizmu można się nauczyć, nawet jeżeli uzbierało się już немало lat.

*Bogusław Borys*



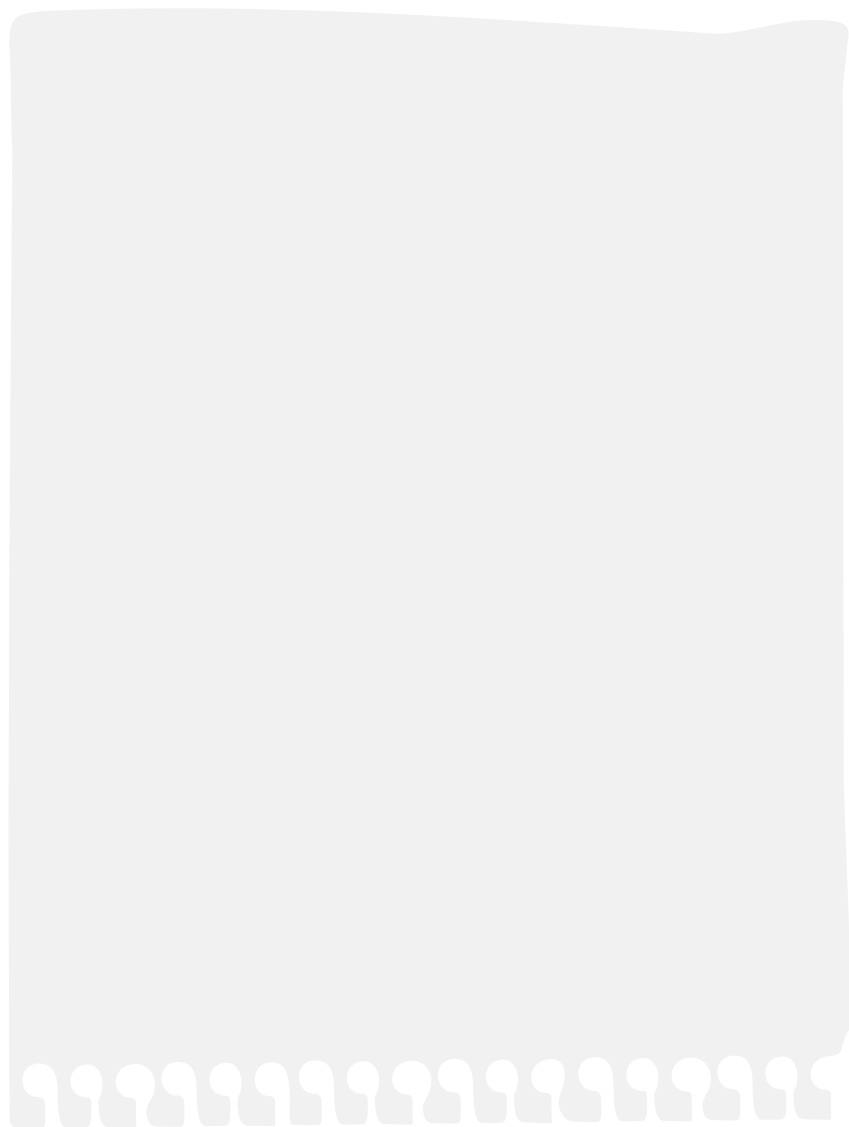
Czesław Lewandowski ma 96 lat. W swojej okolicy to znany i uznany budowniczy. Pan Majster Lewandowski zbudował większość domów w okolicy, jeszcze do niedawna, dopóki starczało sił pracował. Teraz, kiedy kondycja już nie ta, wciąż jest aktywny i wyszukuje sobie różne zajęcia. Wyplata piękne wiklinowe kosze! Jak widać jest on „urodzonym optymistą”.

*(<http://www.malibracia.org.pl>)*

## **do przemyślenia**

Zajmij wygodną pozycję. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Spróbuj sobie przypomnieć jakieś przyjemne zdarzenie, które spotkało Cię ostatnio. Czy pamiętasz uczucia, które Ci wtedy towarzyszyły? A jak reagował Twój organizm? Czy prawdą jest, że

zapomniałeś o swoich codziennych bólach czy dolegliwościach?  
A może chciał(a)byś opisać to zdarzenie za pomocą rysunku?



## **„... przede wszystkim zdrowia!”**

Tymi słowami często przekazujemy swoje życzenia z różnych okazji. Składamy je ludziom nam bliskim, ludziom, którym dobrze życzymy. Istnieje wiele rankingów wartości ogólnie cenionych. Na wszystkim zdrowie sytuuje się na najwyższych pozycjach. Szczególnie cenią sobie - co zrozumiałe - zdrowie osoby starsze.

Skoro zdrowie jest ważne, warto zastanowić się od czego ono zależy. Część naszego zdrowia uwarunkowana jest genetycznie. Jest to wyposażenie, z którym urodziliśmy się. Trochę zależy też od warunków, w których przyszło nam żyć, zwłaszcza w okresie dzieciństwa. Zdecydowana jednak większość czynników mający bezpośredni wpływ na zdrowie zależy niemal wyłącznie od nas. To my przykładowo decydujemy o tym, czy palimy papierosy, czy nie. Również sposób odżywiania się, mimo iż w dużej mierze zależy od możliwości finansowych, w znacznym stopniu może być podporządkowany zasadom zdrowego żywienia. I to jest również przede wszystkim nasza decyzja.

Wiemy, że dla zdrowia potrzebny jest ruch. Stąd zachęta przynajmniej do spacerów. Jeżeli stan zdrowia pozwala, sięgnijmy jednak po coś bardziej intensywnego. Może jakiś trucht, czy bieg na świeżym powietrzu? A może gdzieś w piwnicy stoi dawno nie używany rower? Przebierzmy się w dres lub jakiś inny odpowiedni strój i zadbajmy w ten sposób o nasze zdrowie. Oczywiście rozsądnie - w razie wątpliwości zapytajmy lekarza. Proponując ludziom starszym taką formę troski o własne zdrowie, w odpowiedzi nieraz można usłyszeć - „dres, w tym wieku”? „ To wygląda śmiesznie”. Czyżby? Być może widok starszej osoby w dresie jest jeszcze ciągle rzadkim, zbyt rzadkim zjawiskiem w naszej rzeczywistości; ale na pewno nie śmiesznym. Spróbujmy zmieniać ten obraz rzeczywistości; ktoś musi zacząć!

Kolejnym zaleceniem zdrowotnym byłaby troska o tak zwaną pogodę ducha. Na to składa się szereg elementów. Spróbujmy chociażby na nowo polubić ludzi, jeżeli zdarzyło się nam stracić do nich ciepły stosunek. Do dobrze pojętej troski o własne zdrowie należy też okresowa kontrola lekarska, zwłaszcza gdy nazbierało się już parę lat. Idealnie byłoby, gdybyśmy mieli „swoją ulubioną panią doktor”, czy „swojego ulubionego pana doktora”, którym od czasu do czasu się pokażemy.

Powyższe propozycje określane bywają obecnie terminem „promocja zdrowia”. Tak naprawdę idzie tu o budzenie świadomości, że zdrowie mamy tylko jedno i, że faktycznie to my jesteśmy w poważnym zakresie za nie odpowiedzialni. Jest szereg zachowań, które służą naszemu zdrowiu, są też takie, które je rujnują. Za świadomością tego wszystkiego powinna pójść nasza postawa. W ten sposób przyczynimy się do spełnienia życzeń, które tak często słyszymy od swoich bliskich - ludzi, którzy dobrze nam życzą.

*Bogusław Borys*



Aktywna 100 latka, która jest najstarszą, ćwiczącą seniorką na świecie wciąż bierze udział w lekkoatletycznych zawodach weteranów! Gladys Burril Urodziła się w 1909 roku. Jest najstarsza kulomiotką na świecie. W wieku 100 lat rzuciła kulą na odległość 4.07m. Była jedyną w swojej kategorii wiekowej a dzięki swoim wyczynom zdobyła rzesze fanów. Australijska Seniorka ćwiczy 5 dni w tygodniu między innymi trenuje ze sztangą i rzuca oszczepem. Rok temu wystartowała w zawodach weteranów w lekkiej atletyce i nadal planuje startować. Sekret długowieczności i aktywności w wieku 100 lat? Seniorka przyznaje, że nie pije alkoholu, oraz nie pali papierosów, ale nie jada warzyw, regularnie ćwiczy a jej dewizą jest optymizm i wiara w siebie.

*(<http://www.senior.fit.pl>)*

## ***do przemyślenia***

Przeanalizuj swój styl życia i wpisz w tabelę - co pomaga Ci żyć zdrowo a co przeszkadza. Wyciągnij wnioski.

|                                                                    | POMOCNE<br>w zdrowym trybie życia | SZKODLIWE<br>dla zdrowia |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| CZYNNIKI WEWNĘTRZNE (moje zachowania,<br>nawyki, aktywności)       |                                   |                          |
| CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE (dom, środowisko,<br>moi bliscy, znajomi itp.) |                                   |                          |

## Pochwała - każdy jej potrzebuje

Błędem byłoby sądzić, że tylko dzieci lubią gdy się je chwali i tylko im przystoi pochwały przyjmować. Naprawdę nie jest to sprawa zastrzeżona wyłącznie dla dzieci. Dorośli również, i to tak ci młodszy jak i trochę starsi, chętnie różne formy pochwały przyjmują. Różnica między dziećmi a dorosłymi dotyczy sposobu reakcji na pochwałę. Dzieci reagują spontanicznie. Dorosłym zdarza się mniej lub bardziej udanie ukrywać to co naprawdę czują. Ta trochę skrywana radość i jakby nieprzyznawanie się do niej wiąże się pewnie z obawą, by nie być posądzonym o próżność.

Jakby nie spojrzeć na to oczekiwanie pochwały, tak czy inaczej, kryje się pod tym jedna z bardzo istotnych potrzeb psychicznych człowieka. Różnie się ją nazywa, ale najczęściej mowa o potrzebie bycia dostrzeżonym. Jest to naturalna potrzeba i nieprzyznawanie się do niej jest po prostu nieprawdą. Faktem jest, że zapotrzebowanie na zaspokojenie tej potrzeby jest u ludzi bardzo zróżnicowane. Są tacy, którym wystarczy jakiś wyraz uznania od czasu do czasu, inni oczekują gestów pochwalnych nawet kilka razy dziennie, a gdy ich brak są bardzo w złym nastroju. A zatem różnimy się między sobą stopniem zapotrzebowania na chwalenie, ale tak zupełnie, nikt zdrowy psychicznie nie jest tego pozbawiony. Potrzeba, o której tu mowa, jest ważna dla normalnego rozwoju człowieka.

A zatem nie wstydźmy się tak bardzo tego, że przyjemnie nam, gdy ktoś nas chwali. Oczywiście należy przestrzegać przed zachłannością w tym zakresie, bo tu już moglibyśmy być po prostu śmieszni. Mowa o przyzwoitym poziomie oczekiwań. Co to znaczy przyzwoity poziom w tym przypadku? Nie ma tu stałej i jednej miary dla wszystkich. Osądźmy więc sami. W razie wątpliwości,

zapytajmy zaprzyjaźnione, bliskie osoby – one mogą nam na to pytanie odpowiedzieć. Ale poprośmy o szczerość.

Przy okazji warto pomyśleć o zaspokojeniu potrzeby bycia dostrzeżonym wobec naszych najbliższych, domowników. Gdy będziemy ich chwalić pewnie będzie im przyjemnie, nawet gdy się do tego nie będą przyznawać. Poza tym możemy się spodziewać, że dając w ten sposób, mamy szansę to samo otrzymać – na co być może od dawna, bezskutecznie, jak dotąd czekamy.

*Bogusław Borys*



Seniorka Barbara Lorynowicz - reżyser, dokumentalistka. Jeździ po świecie, 9 razy była w Indiach. Autorka cyklu filmów dokumentalnych „Wielkie Osobowości Świata”: „Świat Matki Teresy” (nakręcony w Indiach, zawierający ostatni wywiad z Matką Teresą), „Rok Papieża”, „Dalai Lama – filozof nadziei i ludzkiego współodczuwania”, „Brat Roger – twórca Taizé i rzecznik idei pojednania”. Obecnie Pani Lorynowicz pracuje nad dokumentem o Rudolffie Modrzejewskim, twórcy mostów w Ameryce. Wciąż aktywna, chętnie i niezwykle interesująco dzieli się swoimi doświadczeniami na spotkaniach autorskich i pokazach filmowych. Jej ulubiony motto: „Niemożliwe nie istnieje”. (<http://www.muzeumpulaski.pl>) Na przykładzie Pani Barbary widać, że aktywność i twórczość to znakomity sposób, żeby być dostrzeganym i cenionym człowiekiem bez względu na wiek.

## ***do przemyślenia***

Podobno najlepszym sposobem na to, żeby zostać dostrzeżonym, jest samemu doceniać wysiłek i talenty innych ludzi. Czy pamiętasz kiedy ostatnio dowartościowałeś(a)ś kogoś ze swoich bliskich? Spróbuj może zastanowić się za co mógłbyś pochwalić:

męża/żonę: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

własne dzieci: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

własne wnuki: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Realizować siebie

Wśród całej gamy potrzeb psychicznych poczesne miejsce zajmuje dążenie do samorealizacji. Człowiek rodzi się z określonym wyposażeniem genetycznym. Posiada też pewne uzdolnienia i predyspozycje psychiczne, które – odpowiednio pokierowane – kształtują upodobania i zainteresowania stanowiące istotny potencjał dla późniejszych zawodów, czy też ról społecznych wykonywanych przez dorosłego człowieka. Potrzeba autorealizacji na różne sposoby daje znać o sobie w ciągu całego życia ludzkiego. Nawet zupełnie małe dziecko marzy już niekiedy o tym, by być kimś - nauczycielem, lekarzem, piosenkarką czy panią w sklepie. Marzenia zmieniają się szybko, proporcjonalnie do poznawania coraz to nowych obszarów życia. Z czasem, w oparciu o pomoc dorosłych, zwłaszcza rodziców i szkoły, zaczynają się krystalizować coraz wyraźniej i w efekcie prowadzą do wyboru takiej czy innej szkoły, kierunku studiów, czego konsekwencją jest określony zawód czy droga życiowa.

Okazją do zaspokojenia potrzeby samorealizacji dla ludzi w starszym wieku często bywa rola dziadka lub babci. Wychowując własne dzieci nie zawsze byli w stanie w pełni zasmakować roli ojca, czy matki. Teraz dzieci urosły, mają już swoje dzieci i one, czyli wnuki, stają się tymi istotami, które pozwolą dziadkom zrealizować w pełni, do końca, ich spóźniona trochę potrzebę rodzicielstwa. Ta sytuacja może być źródłem satysfakcji, ale czasem może stać się przyczyną pewnych nieporozumień, czy wręcz konfliktów w rodzinie. Nadmierne zaangażowanie dziadków w sprawy wnuków, zwłaszcza w zakresie ich wychowania, metod wychowawczych, niejednokrotnie staje się trudnym problemem. Dorosłe dzieci będące rodzicami tych wnuków miewają odmienne zapatrywania na sprawy wychowawcze, co nie zawsze bywa akceptowane przez dziadków. Taka sytuacja, jeżeli się zdarzy, wymaga spokojnego spojrzenia na wie-

lorakie źródło tego problemu i obopólnej refleksji, która pomoże możliwie bezboleśnie rozwiązać ten problem.

Mówiąc o późnej potrzebie autorealizacji warto wspomnieć o jeszcze jednej możliwości jaką daje „trzeci wiek”. Chodzi o odkrycie w sobie czegoś, na co wcześniej nie było czasu, czy środków. Jest sporo przykładów ludzi, którzy po przejściu na emeryturę zaczęli robić coś, co dotychczas było jedynie w sferze niezrealizowanych marzeń, lub nawet coś takiego, o czym dotychczas w ogóle nie myśleli i nawet nie podejrzewali siebie o jakikolwiek talent w tym zakresie. Można spotkać osoby, które w późnym wieku zaczęły malować, artystycznie haftować, pisać – i czyniły to z ogromnym zaangażowaniem. Często miawały również swoje drobne, albo nawet większe sukcesy na tym nowym polu. Stanowiło to dla nich dodatkowe źródło satysfakcji, a niekiedy wręcz stawało się nowym, ważnym celem życiowym.

Wszystko to związane jest z jedną z potrzeb psychicznych człowieka, którą nie sposób pominąć milczeniem. Nie lekceważmy więc potrzeby autorealizacji.

*Bogusław Borys*



Maria Hałas jest słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Od dwóch lat należy do zespołu wokalnno-tanecznego „Praskie Małmazje” przy Domu Kultury Praga. W 2011 r. odkryła w sobie pasję pisania. -Zaczęło się od konkursu ogłoszonego przez forum „kobieta50plus” na opowiadanie na temat co sprawia mi radość. Napisała swój „Suplement Optymistyczny”. Została za niego nagrodzona książką Jolanty Kwiatkowskiej. Potem napisała recenzję powieści Kingsley’a Amis’a „Stare Diabły”. I tak to się zaczęło! Pisz recenzje przeczytanych książek, które są przyjmowane przez Redakcję „kobieta50plus” i drukowane w wiadomościach i na „Werandzie literackiej” (<http://kobieta50plus.”>) Przykład Pani Marii pokazuje, że w każdym momencie życia można znaleźć nowe pole autorealizacji.

*do przemyslenia*

Czy wiesz, że... Leopold Mannes i Leopold Godowsky, wynalazcy kolorowej kliszy Kodaka, byli muzykami.

George Eastman (założyciel Eastman Kodak) początkowo był księgowym w banku.

Ladislao Biro, wynalazca długopisu, był kolejno rzeźbiarzem, malarzem i dziennikarzem.

King Camp Gillette, wynalazca żyletki był komiwojażerem sprzedającym zamknięcia do butelek.

John Boyd Dunlop, wynalazca opon pompowanych powietrzem, był chirurgiem weterynaryjnym.

# Gordon Rattray Taylor, The inventions That Changed The World.

Zastanów się może i Ty masz przed sobą jakieś ważne zadanie lub odkrycie na które czeka ludzkość? Nigdy nie jest na to za późno.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A vertical line runs down the right side of the page, creating a margin. The paper has rounded corners at the top and bottom edges. There are approximately 20 horizontal lines and one vertical margin line. The entire sheet is set against a solid black background.

## Wolnym być

Wolność i niezależność, są głęboko zakodowane w naturze ludzkiej. Człowiek niedobrze czuje się, gdy ktoś lub coś ogranicza swobodę jego funkcjonowania. Oczywiście, jak w przypadku każdej innej potrzeby, tak i tu nasilenie oczekiwań jest zróżnicowane. U niektórych zaś bardzo silne. Realizacja potrzeby wolności wywołuje niekiedy konflikty między ludźmi. U podłoża tych konfliktów leży sprzeczność interesów. Bywa, że realizując to na co mamy ochotę i do czego – jak sądzimy – mamy prawo, ograniczamy jednocześnie wolność kogoś innego, często bardzo nam bliskiego. A zatem – wolność – tak! Jest ona naszą głęboką potrzebą, jest też prawem, ale nie za wszelką cenę, nie za cenę wolności innej osoby.

Gdy porusza się tematy w jakiś sposób dotyczące ograniczenia cudzej wolności, czasem mowa o nadopiekuńczej mamie, czy przewrażliwionej żonie. Innym razem sprawa dotyczy apodyktyczności i różnych form postawy – „ja wiem co dla ciebie jest dobre”. Właśnie taka postawa bywa istotnym wrogiem dążeń do zaspokojenia potrzeby wolności. Osoby o takiej postawie zwykle kierują się najlepszą intencją. One nie chcą krzywdzić, ale w efekcie często to robią.

Zdarza się, że nasze, nawet najlepsze intencje, nie zawsze dobrze służą człowiekowi, którego pragniemy uszczęśliwić. Przykład: dorosła córka zmusza swoją matkę, by zamieszkała razem z jej rodziną. Mówi: mamo, będziesz miała swój pokój, będziesz niezależna, a jednocześnie blisko nas. U siebie w domu jesteś sama, jest ci smutno, a nie daj Boże zachorujesz, i co wtedy? Trudno odmówić rozsądku takiej argumentacji dorosłego dziecka. A jednak matka nie chce skorzystać z tej oferty. Woli zostać we własnych czterech ścianach. Świadomie wybiera gorsze warunki, ale w nich czuje się lepiej. To jest jej świat, jej wspomnienia, jej przeżyte radości

i smutki. Czy wolno jej to zabierać? Czy rozsądek i rzeczowość córki nie jest w tym przypadku ograniczeniem potrzeby wolności matki, a więc mimowolną krzywdą?

Nawet jeśli jesteśmy bardzo mądrzy, bardzo doświadczeni życiowo i bardzo życzliwi, uwierzmy, że naprawdę nie zawsze wiemy co jest dobre dla drugiego człowieka. Zatem – nawet jeżeli to zupełnie nie zgadza się z naszym widzeniem sprawy – pozwólmy innym dokonać własnych, wolnych wyborów. I nie obrażajmy się, że nie skorzystali z naszych rozsądnych rad.

*Bogusław Borys*



DJ WIKA - Wirginia Talan-Szmyt (DJ WIKA) - muzyka daje jej energię i radość życia. - Zaczęłam od podpatrywania młodych DJ-ów, kupowałam płyty, nauczyłam się miksować. Taniec to nie tylko dobra zabawa. W naszym wieku to utrzymanie sprawności i kondycji, a więc bycia niezależnym od pomocy innych bez względu na wiek. Na prowadzone przeze mnie dyskoteki przychodzi około 250 – 300 osób. Przekrój wiekowy: od 45 do 85. Wyjazdy nad morze, które organizuję już od 6 lat też cieszą się sporym powodzeniem. Wieczorne dyskoteki, które prowadzę to doskonała zabawa, gimnastyka, to ucieczka od samotności. „Wika” na tym nie poprzestaje, realizuje kolejne marzenia, teraz np. uczy się gry na keyboardzie. - Mam dopiero 72 lata - mówi.

*(<http://www.wysokieobcasy.pl> oraz [www.kobieta50plus.pl](http://www.kobieta50plus.pl))*

## **do przemyślenia**

Mimo, że cenimy cudzą wolność i niezależność, nieraz lubimy udzielać dobrych rad i uważamy, że to czego pragniemy dla innych, jest najlepsze. Zastanawiamy się dlaczego oni (nasze dzieci, wnuki) odrzucają oczywiste prawdy. A może po prostu źle je formułujemy? Spróbuj zastąpić następujące zwroty, których często nadużywamy udzielając rad innym.

natychmiast musisz to zrobić / uważam, że .....

powinieneś koniecznie tak postąpić / według mnie .....

nie masz wyjścia / sądzę, że .....

to jest jedyne rozwiązanie / moim zdaniem .....

to właściwy sposób / myślę, że .....

.....  
 słuchaj rady starszych! / proponuję abyś .....

[illegible]

## Trochę inny

Człowiek, niezależnie od tego czy jest małym chłopcem, dorastającą dziewczyną, mężczyzną w pełni sił, czy mocno już starszą panią, oczekuje od swojego otoczenia akceptacji takiego, jakim jest. Brak akceptacji, zwłaszcza jeżeli jest on długotrwały, powoduje poczucie zagrożenia, wywołuje lęk, tendencje do izolowania się od innych, a to wszystko może prowadzić do bardzo niedobrych następstw, zwłaszcza psychicznych.

Akceptacja czyjejs odmienności nie zawsze jest łatwa. Pewna część ludzi po wielu latach bycia ze sobą nauczyła się akceptować drobne dziwactwa swoich najbliższych, pewne nawyki i przyzwyczajenia, które na początku ich wspólnej drogi wydawały się nie do przyjęcia. Jeżeli tak jest to dobrze. Jednak niektóre trudne przyzwyczajenia zaostrzyły się jeszcze z wiekiem i teraz - jak mówią współdomownicy - są już zupełnie nie do zniesienia. Mając sporo lat człowiek na ogół nie jest skłonny rewidować swoich zachowań, a jeszcze trudniej je zmienić. Często więc sytuacja pozostaje niezmieniona czyli po prostu zła.

Jest jeszcze jeden aspekt realizowania potrzeby akceptacji typowy dla podeszłego wieku. Wiadomo, bo przecież jest to naturalne zjawisko, że z wiekiem słabną siły fizyczne, nieco gorsza staje się sprawność umysłowa, coraz więcej rzeczy starszy człowiek nie może. I wtedy jawi się czasem sprawa obawy przed brakiem akceptacji, nawet przez najbliższych. „Przecież dotychczas byłem niezawodny. Radziłem sobie w każdej, najtrudniejszej nawet sytuacji. Nie było dla mnie problemu załatwić to, czy tamto. Tak funkcjonowałem zawsze. Taki obraz mojej osoby zapisał się na trwałe w całej rodzinie. A teraz? Wszystko zaczyna być problemem, odczuwam coraz więcej ograniczeń, coraz mniej mogę. Czy takiego innego, pozbawionego zwykłej energii i werwy zechcą moi najbliżsi

zaakceptować?” A pani, która wcześniej wspaniale prowadziła cały dom? Była osobą bardzo elegancką, zawsze zadbaną, podziwianą przez otoczenie. Teraz jest mocno starszą panią. Nadal stara się dbać o siebie, ale przychodzi to coraz trudniej. Niestety, dostrzega wszystkie mankamenty przemijającej urody. Czy taką inną zechcą zaakceptować jej bardzo już dorosłe dzieci i dorastające wnuki?

Te pytania bywają wyrażane słownie przez ludzi starszych rzadko albo prawie wcale. Ale najczęściej tkwią gdzieś w ich wnętrzu. Naturalna potrzeba akceptacji dotyczy wszystkich ludzi - i tych małych, i tych starszych, chociaż na pewno nie wszystkich w tym samym stopniu. Tak naprawdę nie wiadomo jakie na to jest lekarstwo. Ale być może babcia i dziadek oczekiwaliby wyraźniejszych sygnałów akceptacji ze strony swoich najbliższych? Tylko, czy oni, ci najbliżsi o tym wiedzą? Czy się domyślą?

*Bogusław Borys*

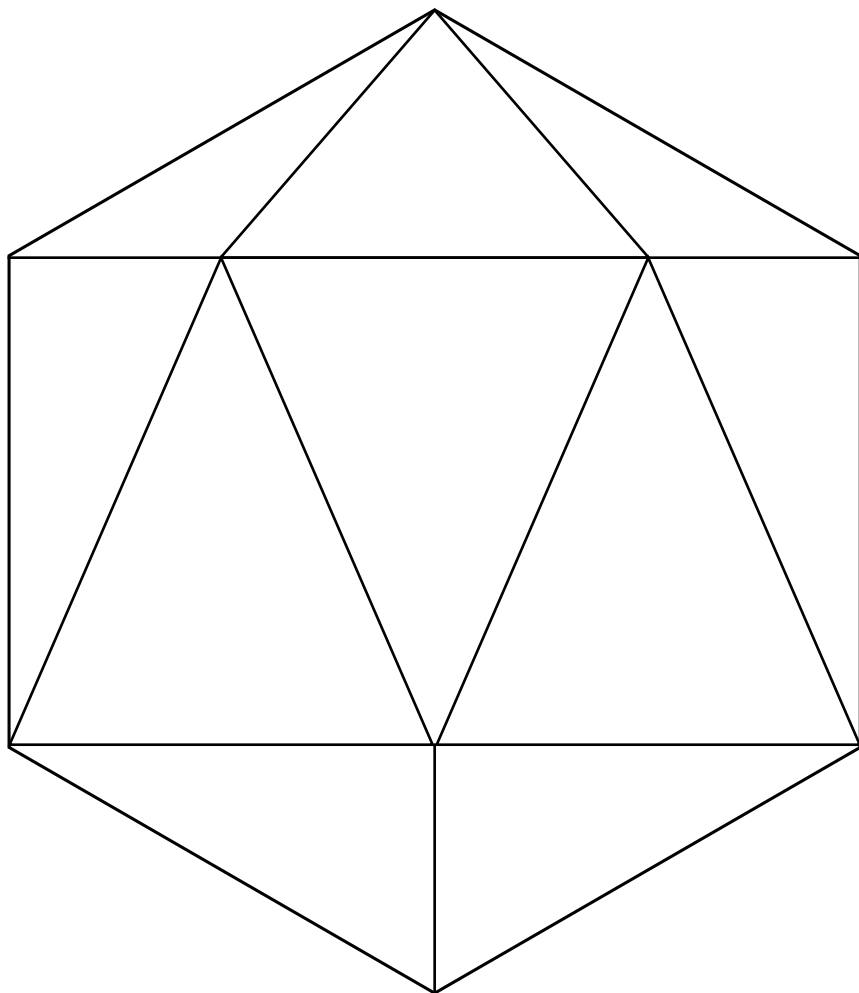


Helena Pyz - misjonarka świecka. Urodziła się w Warszawie 10 kwietnia 1948 roku. 14 lutego 1989 r. po raz pierwszy udała się w daleką, pełną niewiadomych, podróż do Indii. Leczy wszystko: poczynawszy od otartych kolan w czasie dziecięcych zabaw, przez pomoc przy porodach i badania kontrolne, do wielomiesięcznej kuracji trądu. Do prowadzonej przez nią przychodni przychodzą ludzie naznaczeni trądem, którzy potrzebują też porady, gdy chorują na grypę czy inną chorobę, ale i biedni mieszkańcy okolicznych wiosek, których nie stać na inną opiekę medyczną. Dla odwiedzających ośrodek gości pełni rolę gospodarza, dla wolontariuszy nauczyciela i wychowawcy. Dr Helena dobrowolnie dzieli swoje życie z innymi mieszkańcami Ośrodka dla trędowatych. Posługuje się językiem hindi, rozumie też inne narzecza i języki sąsiednich stanów. Ubiera się jak Induska i mimo białej skóry bywa uważana za rodowitą mieszkankę tej ziemi.

*(<http://www.jeevodaya.org>)*

### ***do przemyślenia***

Każdy z nas jest inny. Można powiedzieć, że każdy człowiek przypomina szlachetny kamień. W pola diamentu wpisz swoje cechy, do których jesteś szczególnie przywiązany i które chciałbyś aby inni szanowali - Twoi bliscy, dzieci, wnuki.



## Jestem potrzebny

Bardzo źle czuje się człowiek, który żyje w głębokim przekonaniu, że nikomu do niczego nie jest potrzebny. „Niepotrzebność” można przeżywać w różnych okresach życia i w różnych sytuacjach. Bardzo szczególne poczucie niepotrzebności towarzyszy czasem człowiekowi po przejściu na emeryturę lub rentę. Są ludzie - dotyczy to zwłaszcza mężczyzn, ale nie tylko - których zaangażowanie w życie zawodowe było całkowite. Właściwie nic poza pracą i karierą zawodową się nie liczyło. Konieczność przejścia na emeryturę lub rentę przez takiego zaangażowanego człowieka bywa bardzo trudna. Często kończy się więc dramatycznie. Obserwuje się niekiedy zjawisko szybkiego zapadania na zdrowiu u ludzi dotychczas bardzo aktywnych zawodowo, dla których praca i zaangażowanie społeczne stanowiło niemal wyłączną treść ich życia. Taki człowiek, jeżeli wcześniej wewnątrznie nie pogodzi się z tym faktem, jeżeli nie znajdzie sobie jakiejś zastępczej treści życia, staje się łatwym łupem dla wielu schorzeń i niestety często, w stosunkowo krótkim czasie po przejściu na emeryturę, umiera.

Moment przejścia z okresu życia czynnego zawodowo do życia w spoczynku jest momentem bardzo ważnym, ale i niezmiernie trudnym jednocześnie. Osoba z racji wieku przechodząca na emeryturę jest często jeszcze niemal w pełni sił. Stanowczo za wcześnie, aby z laseczką usiąść na przysłowiowej ławeczce w parku. Są ludzie, którzy przygotowywali się do przejścia na emeryturę. Niektórzy z nich mają dobry pomysł na dalsze życie. Ich czas jest czasem bardziej wolnym, ale nie pustym. Są tacy, którzy właśnie w tym okresie zaczynają robić coś, na co będąc czynni zawodowo nie mieli czasu.

Bywają, wcale nie rzadko, późne debiuty pisarskie, malarskie, hafciarskie i inne. Niektórzy dopiero w wieku emerytalnym prze-

żywają spóźnione rodzicielstwo, ale już w odniesieniu do wnuków, z pozycji babci i dziadka. Obserwując osoby starsze na Zachodzie można dostrzec, że wiele z nich dopiero teraz ma czas na zwiedzanie świata. To fakt, że obok czasu mają też pieniądze. Ale może i my, jako społeczeństwo, do tego kiedyś dojdziemy.

Jedno jest pewne. Człowiek starszy też, i to na różne sposoby, może być i jest potrzebnym. Będzie takim, jeżeli wewnątrznie zaakceptuje swoją inną, odpowiednią dla wieku, rolę.

*Bogusław Borys*



O tym jak wspaniale jest czuć się potrzebnym przekonała się Urszula Machcińska autorka projektu „Latające Babcie”. - Wszystko zaczęło się w roku 2008, gdy usłyszałam komunikat, że Panie z kobiety.lodz.pl organizują warsztaty pisania i opowiadania bajek - opowiada. Wkrótce stanęła na czele własnego projektu. Panie z zespołu „Latających Babć” występują z własnymi bajkowymi przedstawieniami w różnych ośrodkach i placówkach, przedszkolach, bibliotekach, Domach Dziecka. Szczególnie zaangażowały się w jednym z w Domów Dziecka gdzie starają się być babciami dla tych dzieci. Mają też sporo zaproszeń autorskich od osiedlowych domów kultury, bibliotek. Piszą kronikę swoich wystąpień, prowadzą blog w internecie Zdarza się również, że prezentują swoje utwory w radio m.in. z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka. Brały też udział w festiwalu międzynarodowym Flamenco, na który napisały i zaprezentowały utwory o Hiszpanii. Miały też swój wieczór poetycki przy świecach. Widać, że babcie są wszechstronne. Najbardziej jednak cieszą się z tego, że dzieci je zaakceptowały i czekają..

*(<http://www.dzieciwlodzi.pl>)*

## **do przemyślenia**

Czasem czujesz się niepotrzebny(a). Jednak w rzeczywistości jest inaczej. Po namyśle sporządź listę rzeczy, których mogliby się od Ciebie nauczyć Twoi bliscy a szczególnie wnuki.

|                                                  |                                                   |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Wiedza z zakresu przedmiotów ścisłych            | Wiedza z przedmiotów humanistycznych              |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
| Znajomość języków obcych                         | Wiedza naukowa pozaszkolna                        |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
| Umiejętności artystyczne (muzyka, plastyka itp.) | Umiejętności techniczne (np. majsterkowanie)      |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
| Umiejętności kulinarne                           | Czynności domowe (np. koszenie trawy, sprzątanie) |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |
|                                                  |                                                   |

## Poznawać wciąż

Z całą odpowiedzialnością można mówić o młodości psychicznej u człowieka, który wciąż ma silną potrzebę poznawczą. To określenie jest właściwe nawet wtedy, gdy ten człowiek niemal nie pamięta już kiedy miał lat „naście”. Można więc chyba powiedzieć, że wciąż silna potrzeba poznawcza jest jednym z istotnych mierników młodości. Człowiek ciągle ciekawy świata jest jakoś młody, jest prężny intelektualnie. Jest to więc potrzeba, którą należy pielęgnować, utrzymywać, a nawet wręcz rozwijać.

Naprzeciw zaspokojeniu potrzeby poznawczej wychodzą różne środki. Niektóre są powszechnie dostępne i to niemal w ciągu całego życia człowieka. Wśród nich prym wiodą: periodyki, różne wydawnictwa książkowe, radio, telewizja czy internet. Ponadto jest możliwość korzystania z różnych prelekcji, spotkań dyskusyjnych i podobnych form. Fakt, że nie zawsze stać nas na kupowanie drogich periodyków, czy książek, nie powinien być istotną przeszkodą. Istnieją jeszcze na szczęście biblioteki publiczne, tu i ówdzie czytelnia czasopism, gdzieniegdzie kluby dyskusyjne. Bezwzględnie warto z tych miejsc korzystać. W dużych ośrodkach miejskich osoby starsze mogą też korzystać z z dobrodziejstw Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Wszystko to stwarza szansę utrzymania dobrej kondycji umysłowej na przekór metryce urodzenia.

Funkcją umysłową, szczególnie wrażliwą na mijające lata, jest pamięć. Przysłowiowe niemal bywają różne kłopoty, osób starszych, właśnie z pamięcią, można temu częściowo zapobiec. Wielu ludzi w przedziale tak zwanego „trzeciego wieku” na przekór latom, systematycznie ćwiczy swoją pamięć. Różnie to wygląda. Jedni przyswajają sobie codziennie jakąś ilość słówek obcojęzycznych, inni uczą się na pamięć aforyzmów, czy jakichś złotych myśli, a jeszcze inni nie stronią od poezji. Nie ważne co i jak. Ważne, że ćwiczą

pamięć i – jak twierdzą – przynosi to niezłe efekty. Wypada więc zachęcać do podejmowania tego rodzaju prób.

We wszystkich poczynaniach zmierzających do utrzymywania dobrej kondycji umysłowej mamy naturalnego sprzymierzeńca w postaci psychicznej potrzeby poznawczej. Być może pod wpływem lat trochę osłabła. Przypomnijmy sobie o niej, pielęgnujmy ją, a nawet spróbujmy rozwijać. Zaspokojenie potrzeby poznawczej jest bardzo skutecznym, naturalnym lekarstwem poprawiającym sprawność umysłową i dobre samopoczucie, a w efekcie czynnikiem przedłużającym młodość i życie.

*Bogusław Borys*



Krzysztof Marusiński (64 lata) prowadzi magazyn środowisk osób starszych Warmii i Mazur „Generacja”. Zbieranie materiałów, redagowanie tekstów, korekta, skład komputerowy gazety, jej druk, składanie egzemplarzy, dystrybucja, są wykonywane bezinteresownie przez seniorów, wolontariuszy i mieszkańców. Możliwość zaangażowania niemałej ilości osób jest atutem tego działania jako metody na podnoszenie aktywności ludzi starszych. Ponadto Pan Krzysztof jest inicjatorem i koordynatorem wielu działań kierowanych do seniorów regionu Warmii i Mazur. Jego pasja poznawcza z biegiem lat nie słabnie ale rośnie!

## ***do przemyślenia***

Przypomnij sobie Jakie książki najbardziej rozwinęły Twoją pasję poznawczą?

1.  .....
2.  .....
3.  .....

A jakie lektury polecił(a)byś swoim wnukom? (mogą się powtarzać)

1.  .....
2.  .....
3.  .....

Czy wiesz gdzie można zdobyć te pozycje? Czy potrafilibyś porozmawiać o nich z dużo młodszymi od siebie osobami?

[illegible]

## Pytanie o sens

Najlepszą motywacją ludzkiego działania jest określony cel, zwłaszcza jeżeli ten cel jest przez człowieka akceptowany. Takie celowe działanie daje poczucie sensu. Jak się okazuje, poczucie sensu w działaniu, wręcz sensu życia, jest jedną z istotnych potrzeb psychicznych człowieka. Pytanie o sens jawi się zwykle w momentach kryzysowych. Wtedy, gdy coś nas boleśnie zaskakuje, gdy nie potrafimy rozwiązać trudnego dylematu, gdy przeżywamy osobisty dramat, poczucie ogromnej krzywdy, odrzucenia czy zdrady. Matka, której zginął tragicznie syn, młody człowiek, który stracił wzrok w wypadku, matka kilkorga dzieci u której rozpoznano zaawansowane stadium nowotworu złośliwego - wszyscy oni pytają o sens tego co ich spotkało. Inną okolicznością, która rodzi pytanie o sens, jest czas tak zwanego bilansu życiowego. Coś się kończy, coś się zaczyna. Każdy człowiek świadomie przeżywający swoje życie, co najmniej kilkakrotnie na przestrzeni swoich lat taki swoisty bilans robi. Jedną z sytuacji bilansowych może być moment przejścia na emeryturę.

Brak pozytywnej odpowiedzi na pojawiające się w nas pytanie o sens tego co dotychczas i tego co dalej, może prowadzić do dramatycznych czy tragicznych wręcz skutków. Uporczywie dręczące pytania o sens, które jawi się w jakimś trudnym momencie naszego życia, bezwzględnie oczekuje na odpowiedź. Odpowiedź zwykle trudno znaleźć, czasem jeszcze trudniej zaakceptować tę, którą podpowiada nasze wnętrze lub życzliwi nam ludzie. Ale jakąś próbę odpowiedzi trzeba przyjąć, jakiś sens – chociażby nie do końca przez nas akceptowany – trzeba dostrzec. W przeciwnym przypadku może się stać rzecz bardzo niedobra; skutki mogą być wręcz tragiczne.

Psycholog V.E Frankl proponuje w podobnych sytuacjach swoją psychoterapię. Nazywa ją logoterapią. Mówiąc najkrócej – po-

lega ona na pomocy w znalezieniu sensu życia człowiekowi, który dramatycznie zwątpił, że to co się dzieje i jego życie może mieć jakikolwiek sens. W ramach logoterapii trzeba sięgnąć przede wszystkim do swojej hierarchii wartości, pytając siebie, co naprawdę jest dla mnie ważne, a co mniej. Dodatkowo trzeba być może odwołać się do własnych zainteresowań, do oczekiwań osób, które są wokół mnie. Wszystko to może być pomocą w znalezieniu innego, nowego spojrzenia na tę samą rzeczywistość. Pozwoli być może znaleźć sens, również sens cierpienia.

*Bogusław Borys*



Sens i misję swojego życia odkryła seniorka Halina Wojtowicz Moszyńska. Założyła ona Stowarzyszenie Zespół Aktywności Społecznej w Sobieszowie (dzielnica Jeleniej Góry), który doprowadził do rewitalizacji zaniedbanego parku, przekształcając go w piękny obiekt sportowy, z którego korzystają nieodpłatnie mieszkańcy. Z inicjatywy stowarzyszenia zorganizowano m.in. Debatę Ekologiczną na temat spalania śmieci i odpadów zielonych, zorganizowano imprezę Bożonarodzeniową „Nasza Wspólna Choinka” oraz festyn rodzinny „Pożegnanie Lata w Sobieszowie”, w tym m.in. wystawy „Sobieszów Moja Mała Ojczyzna” oraz „Pomniki Przyrody w Sobieszowie”. Pani Halina twierdzi: - Chciałabym doprowadzić do ożywienia naszej dzielnicy, zwanej sypialnią Jeleniej Góry, by ludzie w niej mieszkającej zainteresowali się swym miejscem zamieszkania, by dostrzegali jej piękno, zadbali o jej wygląd, zintegrowali.

*(<http://www.malibracia.org.pl>)*

## **do przemyślenia**

Co w życiu jest najważniejsze? Spośród poniższych wartości podkreśl te, które chciał(a)byś przekazać swoim wnukom. Jeśli nie posiadasz wnuków to odpowiedz którymi Twoim zdaniem wartościami powinna się kierować współczesna młodzież?

1. WIEDZA
2. WIARA
3. PIENIĄDZE
4. MIŁOŚĆ
5. KREATYWNOŚĆ
6. PROFESJONALIZM
7. SUMIENIE
8. PRZYJAŹŃ
9. INTELIGENCJA
10. UROK OSOBISTY
11. KOMUNIKATYWNOŚĆ
12. POŚWIĘCENIE
13. OCZYTANIE
14. HUMOR
15. ODPOWIEDZIALNOŚĆ
16. OPTYMIZM
17. UPÓR
18. KULTURA OSOBISTA
19. ZARADNOŚĆ
20. POPULARNOŚĆ
21. UMIAR
22. POKORA
23. PATRIOTYZM
24. ....
25. ....

## O cierpieniu

Cierpienie jest pojęciem, które dla każdego z nas ma jakąś treść. Wszyscy je po swojemu rozumiemy i chyba niepotrzebna jest tu jakakolwiek definicja. Przeżycia, towarzyszące cierpieniu, jeżeli nie mówimy o zjawisku patologicznym, są zawsze bardzo bolesne. Dlatego normalny człowiek nie chce cierpienia, stara się jakoś przed nim uciec. I to jest pierwsze spostrzeżenie, dotyczące tego zjawiska. Ale zaraz za tym idzie następne. Cierpienie jest czymś, co nieodłącznie towarzyszy ludzkiej egzystencji.(...) Skoro tak, człowiek musi mieć jakieś widzenie, jakieś przemyślenia związane z tym problemem, który tak nieodłącznie każdemu z nas towarzyszy. Cierpienie może dotyczyć różnych sfer życia ludzkiego. W związku z tym mówimy o cierpieniu fizycznym, psychicznym, moralnym, duchowym. Ale tak naprawdę cierpi cały człowiek, niezależnie od tego, gdzie tkwi pierwotne źródło tego cierpienia.

W odniesieniu do cierpienia należałoby chyba zwrócić uwagę zwłaszcza na jeden jego aspekt, mianowicie dojrzałość. Cechy osobowości dojrzałej, zwłaszcza takie jak: nieegoistyczny stosunek do innych ludzi, znajomość siebie i umiejętność wglądu we własne sprawy oraz posiadanie skryzalizowanej hierarchii wartości, mają bardzo istotny wpływ na przeżywanie cierpienia. Samo cierpienie z kolei może mieć także jakiś wpływ na pogłębienie dojrzałości. Mówi się czasem, że cierpienie uszlachetnia człowieka. W tym powiedzeniu jest na pewno sporo prawdy. Każde cierpienie jest swoistym wyzwaniem dla człowieka. Dotyczy to sfery biologicznej, czy cielesnej, ale także - a może przede wszystkim - sfery psychicznej i duchowej. W tym sensie, używając języka psychologicznego, cierpienie jest stresem. Stres do pewnego poziomu może spełnić rolę konstruktywną w życiu człowieka. Bywa czynnikiem mobilizującym do wysiłku i w efekcie do osiągnięć. Na pewno znajdujemy przykła-

dy - być może nawet z własnego życia - bolesnych przeżyć, które pogłębiły refleksyjność, przyspieszyły dojrzewanie emocjonalne, czy jakoś duchowo wzbogaciły.

Cierpienie jest faktem towarzyszącym ludzkości od zawsze. Nie da się od niego uciec, czy po prostu zaprzeczyć jego istnieniu. Skoro tak, gdy się pojawi, trzeba je umieć przyjąć. Aby przyjąć i jakoś zaakceptować cierpienie, trzeba mu nadać sens. Tylko cierpienie związane z jakimś celem, intencją, może w jakiś sposób przestać być cierpieniem. Cierpieć z sensem można tylko wtedy, gdy uda się cierpieć za kogoś lub za coś. Cierpienie, jeżeli ma mieć sens, nie może być celem samym w sobie. Takie cierpienie byłoby właściwie swoistym masochizmem. Cierpienie sensowne wskazuje zawsze poza siebie, wskazuje na coś, o co w cierpieniu chodzi. Krótko mówiąc, sensowne cierpienie jest przede wszystkim ofiarą.

*Bogusław Borys*



Krystyna Łagowska, podopieczna warszawskiego oddziału Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich” pisze wiersze, jak mawia, „od zawsze”. Swojej twórczości oddaje się z wielką pasją. Kiedy tylko jest to możliwe, recytuje swoje piękne wiersze prosto z pamięci z pełnym zaangażowaniem i artystyczną werwą. Jej wiersze wzruszają, bawią, wywołują głęboką zadumę i zachwyt. Wszystkie te emocje potęguje fakt, że Krystyna jest osobą niedowidzącą i niedosłyszącą, co samo w sobie stanowi ogromne utrudnienie dla kogoś oddanego pasji, której papier, pióro i dźwięk słów są podstawą. Mimo wielu trudności, pani Krystyna radzi sobie doskonale. Swoje wiersze spisuje grubymi markerami w wielu zeszytach w swoim domu, bardzo często je powtarza, a zaprzyjaźnione osoby pomagają jej spisać je do komputera i rozprzestrzeniać wśród rodziny, przyjaciół i znajomych. Do tej pory ukazały się następujące tomy wierszy poetki: „Pocztą Powstańcza” (2005 r.) oraz „Powstańcza Barykada” (2006 r.) - poświęcone zostały tematyce Powstania Warszawskiego, „Zapętlony Czas” (2009 r.), „Spacer po tęczy” (2010) oraz „Zakole rwącej rzeki” (2011) oraz tomik uroczych wierszyków dla dzieci.

(<http://newsletter.malibracia.org.pl>)

*do przemyslenia*

Weź do ręki kartkę papieru i spróbuj przedstawić swoje życie za pomocą drogi. Na tej drodze mogą pojawiać się skrzyżowania (ważne decyzje), drogowskazy, ograniczenia prędkości, wertepy, ostre zakręty (życiowe trudności), fragmenty autostrady (chwile, gdy żyliśmy szybko i komfortowo) itp. Zastanów się szczególnie nad tymi odcinkami drogi, które wiązały się z jakimś mniejszym lub większym cierpieniem. Czy z perspektywy czasu dostrzegasz sens cierpienia, które w życiu przeżywałeś(a)ś?

[illegible]

## Dorośle emocje

Nie można mówić o dojrzałości psychicznej nie uwzględniając ludzkich emocji. Każdy z nas potrafi wymienić szereg emocji, które nam ludziom, niemal na co dzień towarzyszą. Któż z nas nie przeżywał radości, czy smutku? Komu zupełnie obce są przeżycia gniewu, czy złości? Na pewno nie obce są nam uczucia strachu, lęku, zaniepokojenia, czy niepewności. Trudno wyobrazić sobie kogoś, kto choćby czasem nie doznawał uczucia sympatii, przyjaźni, miłości. Te i wiele innych jeszcze doznań stanowią to, co nazywamy ludzkimi uczuciami, czy emocjami. Stanowią one bardzo ważny element życia psychicznego każdego człowieka. Uważa się je za siłę napędową ludzkich poczynań – i tych dobrych, i tych złych.

Podstawowymi elementami dojrzałości emocjonalnej są: świadomość własnych emocji, ujawnianie swoich stanów emocjonalnych oraz ich kontrola. Świadomość własnych emocji, to umiejętność odczucia i nazwania tego stanu, który aktualnie przeżywamy. Wbrew pozorom, nie zawsze jest to łatwe. Często w jednym momencie mieszają się w nas różne uczucia. Zdarza się, że niektórych uczuć się wstydzimy, nie chcemy się do nich przyznać, nawet przed sobą. Wszystko to sprawia, że czasem trudno nam uświadomić sobie, to co naprawdę czujemy. A jest to ważne. Rzeczywista świadomość własnych odczuć pozwala nam spojrzeć prawdzie w oczy.

Kolejnym warunkiem emocjonalnej dojrzałości jest ujawnianie własnych stanów emocjonalnych. Człowiek autentyczny, zachowujący się w sposób naturalny, reaguje emocjonalnie adekwatnie do tego, co się w nim i wokół niego dzieje. Mając powód do radości, rzeczywiście cieszy się i okazuje to. W sytuacji smutnej doznaje uczuć przykrych i można je w nim dostrzec. Taka „czytelność” emocjonalna ułatwia kontakt z innymi ludźmi. Stanowi podstawę otwartości w komunikowaniu się z innymi.

Ale oczywiście nie każde ujawnianie i nie w każdej sytuacji, a także nie bez ograniczeń. Stąd konieczność kontroli własnych emocji. Wyznacznikiem stopnia kontroli są różne czynniki - uwarunkowania kulturowe, wiek, pozycja społeczna, okoliczności zewnętrzne i jeszcze kilka innych. Inaczej ujawniają swoje emocje mieszkańcy Afryki, inaczej Europejczycy. Dziecko cieszy się bardzo spontanicznie, po dziecięcemu, w czym nie zawsze byłoby do twarzy dorosłemu a jeszcze mniej być może osobie starszej. Trudno byłoby zgodzić się z zachowaniem człowieka, który w zdenerwowaniu pobił urzędnika czy sprzedawcę w sklepie. Nie można dopuścić do tego, by emocje bezkrytycznie zawładnęły ludzkim zachowaniem. Niekontrolowane emocje są źródłem wielu nieszczęść, bywają przyczyną tragedii.

Dojrzałość emocjonalna nie jest przywilejem siwych włosów i wcześniejszej daty urodzenia. Stąd – mając te atrybuty – nie sądzimy, że tu o nas nie pisali. Spróbujmy ocenić własne reakcje emocjonalne i sami osądzmy na ile są dorosłe?

*Bogusław Borys*



Dojrzały emocjonalnie emeryt Andrzej Szocik (62 lata) jest żonaty, ma dwie dorosłe córki, dwie wnuczki. Wieloletni Komendant Hufca ZHP, wiceprezes Polskiego Związku Żeglarzy Niepełnosprawnych, wiceprezes LOK. - Nie wyobrażam sobie życia bez działania. Działam na rzecz innych przez różne organizacje - twierdzi. W ramach działań PZZN szkoli osoby niepełnosprawne i przystosowuje je do życia w społeczeństwie. -Utarło się, że żeglarz musi być silny, doświadczony. Widzimy takich w sporcie, natomiast jest też żeglarstwo turystyczne, które daje możliwość niepełnosprawnym. Przyjeżdżają do nas słabo lub w ogóle niewidzący, ludzie na wózkach. Największym sukcesem jest, że spotykam ludzi już dorosłych, którzy cieszą się, że byli ze mną, że im coś pokazałem, czegoś ich nauczyłem - stwierdza Pan Andrzej

*(<http://www.wolontariat.org.pl>)*

*do przemyslenia*

Za pomocą skali 1-10 punktów spróbuj dokonać oceny własnej dojrzałości emocjonalnej.

Na ile jestem świadomy(a) własnych emocji? (1-10) .....

W jakim stopniu potrafię komunikować  
(ujawniać) swoje emocje? (1-10) .....

Na ile udaje mi się kontrolować własne emocje? (1-10) .....

Odpowiedz na pytanie: co możesz zrobić, aby w przeciągu najbliższych miesięcy podwyższyć swoją samoocenę?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A vertical line runs down the right side of the page, creating a margin. The top edge of the paper has a slightly wavy, torn appearance. There are approximately 20 horizontal lines and one vertical line.

## O rozumie słów kilka

Ważnym elementem dojrzałości psychicznej jest dojrzałość intelektualna. Istotnym jej składnikiem jest fakt posiadania własnego zdania na temat podstawowych spraw, dotyczących życia ludzkiego. Innymi słowy można by powiedzieć, że trzeba mieć swój światopogląd. Nie idzie tu o sztywny, od A do Z zbiór zasad czy recept na każdą okoliczność. Światopogląd człowieka dojrzałego, to przede wszystkim jakiś zasadniczy drogowskaz wyznaczający ogólny kierunek życia. Jest to w pewnym sensie kręgosłup moralny pozwalający się utrzymać w określonym pionie, niezależnie od konkretnych sytuacji życiowych.

Kolejnym elementem dojrzałego rozumu jest rzeczywista znajomość siebie. Pozornie wydaje się to szalenie proste. „Oczywiście, że znam siebie” – mówimy zwykle, gdy ktoś nas o to pyta. Czy jednak naprawdę? Niestety ta rzekoma znajomość siebie dotyczy często naszych wyobrażeń o nas samych. Stworzyliśmy sobie być może jakiś własny obraz, który jest tylko naszym życzeniem (takim chciałbym być) W prawdziwym poznaniu siebie mogą nam pomóc przyjaciele. Zapytajmy ich, czego w nas nie lubią? Co utrudnia im bycie z nami? Dlaczego są czasem źli na nas? Co ich najczęściej w nas denerwuje. Prawdziwy przyjaciel może tu pełnić rolę społecznego zwierciadła i korektora naszych zachowań.

Ważnym przejawem intelektualnej dojrzałości jest również niezależność myślenia. Człowiek myślący niezależnie niełatwo poddaje się manipulacji. Ma dystans do modnych, chwytnych i kolorowych haseł. Niezależność, o której tu mowa nie jest oczywiście jednoznaczna z tępym uporem. Dojrzała niezależność jest otwarta na to, co nowe. Ale tej otwartości na nowość towarzyszy należyty krytycyzm. Nie jest to „hurra otwartość” na wszystko co nowoczesne. Krytycyzm nakazuje przyrzeć się spokojnie każdej nowości, ocenić

ją i jeżeli ta ocena jest pozytywna, przyjąć. W ten sposób człowiek staje się bogatszym i jeszcze bardziej dojrzałym.

Mówiąc o krytycyzmie w kontekście dojrzałości naszego myślenia, trzeba by zwrócić uwagę na jeszcze jedno zastosowanie pojęcia „krytycyzm”. Chodzi o krytycyzm wobec samego siebie czyli samokrytycyzm. Zakłada on dobrą, prawdziwą znajomość siebie, własnych predyspozycji i możliwości. Człowiek samokrytyczny – nie przesadzając oczywiście w negatywnej ocenie siebie – nie podejmuje się zadań przekraczających jego możliwości. Nie oznacza to, że się boi, że przyjmuje postawę asekurancką. On po prostu realnie ocenia siebie i swoje możliwości.

Można by wskazać jeszcze kilka innych atrybutów dojrzałego posługiwania się umysłem. Ważne jest jedno - na świadomą pracę nad własnym myśleniem nigdy nie jest za późno. Dążenie do życia bardziej rozumnego stanowi ciekawe i ważne wyzwanie dla osób w każdym wieku.

*Bogusław Borys*



Halina Fiala-Ziółkowska ma 79 lat. Pełna energii i zapału do działań. Osóbka malutka (jak sama o sobie mówi), starsza, ale ciągle aktywna i niezmiennie ciekawa świata i ludzi, których może poznać. Pani Halina nie jest „typową” starszą panią. Jest otwarta na wszelkie nowinki techniczne, bez problemu buszuje po Internecie, śle maile, ma swój profil na Facebooku. Można by dużo pisać o jej nauce w szkołach i uczniach, których p. Halina darzyła ogromną sympatią. Oni nie pozostawiali dłużni i odpłacali jej tym samym. Pani Halina o podróżach opowiada z błyskiem w oku. Ale najważniejszą jej pasją, której jest wierna od wielu lat jest międzynarodowy język esperanto. Dzięki esperanto może łączyć swe liczne pasje. Mailować w języku esperanto z przyjaciółmi z całego świata, odwiedzać esperantystów w różnych krajach i oddawać się pasji nauczania. P. Halina od lat 70-tych prowadziła kursy esperanto dla młodszych i starszych, które niezmiennie cieszyły się ogromną popularnością. Ciężko stwierdzić czy przez sympatię dla nauczycielki czy dla języka. Zawsze rozchwytywana, nie ma czasu na nudę i narzekanie.

*(<http://newsletter.malibracia.org.pl>)*

## ***do przemyślenia***

Być może wypełnienie tej tabeli pomoże Ci odpowiedzieć sobie na pytanie: czy jesteś dojrzały(a) intelektualnie?

| Temat                                                 | Co myślę o sobie samym? | Co sądzą o mnie bliscy? (przyjaciele, dzieci, wnuki) |
|-------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| Czy posiadam niezależne zdanie i potrafię je wyrażać? |                         |                                                      |
| Czy dobrze znam siebie?                               |                         |                                                      |
| Czy jestem otwarty(a) na to co nowe?                  |                         |                                                      |
| Czy jestem krytyczny(a)?                              |                         |                                                      |
| Czy jestem samokrytyczny(a)?                          |                         |                                                      |

## Przyjazne myślenie

Znane jest trochę żartobliwe, z przekąsem niekiedy wypowiadane stwierdzenie, które brzmi: „myślenie ma kolosalną przyszłość”. Spróbujmy je potraktować tym razem zupełnie poważnie. Rzeczywiście – myślenie ma przyszłość. Ważność myślenia jest oczywista z różnych powodów. Na jeden z nich wypada jednak zwrócić szczególną uwagę. Człowiek jest w pewnym sensie takim, jak o sobie i na swój temat myśli. Jego stosunek do innych też w znacznym stopniu zależy od myślenia o innych ludziach w ogóle. A to myślenie zostało w nim jakby zakodowane od najwcześniejszych lat i teraz już funkcjonuje niemal automatycznie.

Człowiek, w którym utrwaliło się negatywne myślenie na swój temat, do każdego zadania podchodzi z niewiarą w siebie, we własne siły. Takie podejście jest demobilizujące. On nie wykorzystuje swoich prawdziwych możliwości i w efekcie rzeczywiście, często ma niepowodzenia. To niestety tylko potwierdza ten wcześniejszy obraz i utrwała złe widzenie siebie. I tak rośnie spirala niepowodzeń. Podobnie rzecz wygląda w patrzeniu na innych ludzi. Jeżeli z założenia traktujemy ich jako złych, wrogów, podchodzimy do nich bardzo nieufnie, to prawdopodobnie znajdziemy chociaż częściowe potwierdzenie tego swojego widzenia. To wystarczy, żeby ten stereotyp się utrwalił, a nawet rozwinął z latami.

W myśleniu na swój temat, jak i na innych ludzi, nie musimy być wyłącznie zależni od tego co zostało nam zaszczepte dawno i z zewnątrz. Zgoda, że taka zmiana myślenia o sobie i świecie może nie być łatwa, zwłaszcza jeżeli to myślenie towarzyszyło nam „dzieciąt” lat. Stwierdziwszy jednak, że rzeczywiście jest nam źle z takim myśleniem o sobie i innych – zmienmy ten stereotyp. To jest możliwe! Spróbujmy na nowo uruchomić w tym zakresie swój umysł świadomy. Skonfrontujmy dotychczasowe widzenie siebie z rzeczy-

wistością. „Przecież nie zawsze przegrywam. Sporo w życiu osiągnąłem. To są fakty! Mam niewątpliwie małe i większe sukcesy. Czyż zatem naprawdę jestem do niczego? Nieprawda! Wiele potrafię!”

A ludzie? Czy rzeczywiście wszyscy są źli i obłudni? Na pewno mamy sporo przykładów dokładnie odwrotnych. I właśnie to bardziej przyjazne myślenie o sobie i innych powinno się stać nową treścią myślową. Oczywiście zmiana nie nastąpi z dnia na dzień. Tamta postawa narastała latami. Nie próbujemy więc odmienić jej przez noc. To jest niemożliwe. Ale świadomie i konsekwentnie karmiąc się przyjaznym myśleniem na swój temat i na temat ludzi wokół nas, mamy szansę tę postawę zmienić. Paru ludzi, nawet w późnym wieku, już to wypróbowało. To faktycznie sprawdza się. Żyje się z tym lepiej.

*Bogusław Borys*



Decydująca zmiana w życiu pewnego sędziwego Hindusa dokonała się w dość nietypowym momencie jego życia. Pochodzący z Indii Hazi Abdul Noor jest jednym z najstarszych żyjących ludzi na świecie – sędziwy staruszek liczy bowiem aż 120 lat. Nie jest to jednak jedyny rekord, jaki pobił Hindus. Mężczyzna został również oficjalnie uznany za najbardziej wiekowego Pana Młodego na naszym globie! Wybranką serca Haziego została 60-letnia Samoi Bibi – kobieta sporo młodsza nie tylko od swojego męża, ale również... od swoich przybranych dzieci. Wszyscy krewni najstarszego Pana Młodego liczą w sumie aż 120 osób, więc Samoi w dniu ceremonii zyskała wielu nowych członków rodziny. Państwo Młodzi poznali się przez jednego z synów Haziego, który zaraz po śmierci swojej matki w 2005 roku, postanowił znaleźć ojcu nową żonę. Zadanie nie było podobno łatwe, ale uparty Hindus w końcu dopiął swego. – Wszystko dzięki pomocy Boga. Samoi Bibi będzie dobrą żoną dla taty. To odpowiednia partnerka dla niego – mówi mężczyzna.

*(<http://www.papilot.pl>)*

## ***do przemyślenia***

Twoje życie może ulec zmianie w każdym momencie. Spróbuj sporządzić swój „roczny plan rozwoju”

|                                                   | najbliższy rok | najbliższy miesiąc | najbliższy tydzień |
|---------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| Do czego będę dążył(a)?<br>(cele)                 |                |                    |                    |
| Co zrobię aby osiągnąć swoje cele?<br>(działania) |                |                    |                    |
| Jakich wyników się spodziewam?<br>(rezultaty)     |                |                    |                    |
| Jakie swoje predyspozycje mogę tu wykorzystać?    |                |                    |                    |
| Kto mi w tym może?<br>(sojusznicy, partnerzy)     |                |                    |                    |

## Spis treści

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Zamiast wstępu: czy „trzeci wiek” musi być nieudany? . . . . | 3  |
| Czas wolny, ale nie pusty . . . . .                          | 9  |
| Co zrobić z depresją? . . . . .                              | 12 |
| Czy pesymizmu można się oduczyć? . . . . .                   | 15 |
| Optymizm służy zdrowiu . . . . .                             | 18 |
| „... przede wszystkim zdrowia!” . . . . .                    | 21 |
| Pochwała - każdy jej potrzebuje . . . . .                    | 24 |
| Realizować siebie . . . . .                                  | 27 |
| Wolnym być . . . . .                                         | 30 |
| Trochę inny . . . . .                                        | 33 |
| Jestem potrzebny . . . . .                                   | 36 |
| Poznawać wciąż . . . . .                                     | 39 |
| Pytanie o sens . . . . .                                     | 42 |
| O cierpieniu . . . . .                                       | 45 |
| Dorośle emocje . . . . .                                     | 48 |
| O rozumie słów kilka. . . . .                                | 51 |
| Przyjazne myślenie. . . . .                                  | 54 |

