



Czas szczęśliwych seniorów

Po przejściu na emeryturę czy rentę tempo naszego życia zwalnia. Nigdzie się już nie spieszymy, nie gonią nas obowiązki. Natomiast świat wokół nadal pędzi z oszałamiającą prędkością. Czy warto go gonić?

W pewnym wieku otaczający nas świat przestaje do nas pasować. Wydaje się, że kręci się zbyt szybko, zmiany następują błyskawicznie, cywilizacja pędzi w sobie tylko znanym kierunku. Jakby na przekór temu pośpiechowi świata, człowiek po 60. czy 70. roku życia zdecydowanie zwalnia tempo. Przechodzi na rentę, emeryturę, więcej czasu spędza w domu, mniej wyjeżdża, wolniej chodzi. Trudno pogodzić te rozbieżności. Jak żyć z takim niedopasowaniem?

Niechciana starość

W dzisiejszym świecie za „starszego człowieka” uznaje się kogoś, kto skończył 65-70 lat, za „starego” – kogoś po 75. roku życia. Ale przecież długość życia w Polsce ulega wydłużeniu i z pewnością wkrótce trzeba będzie te granice przesunąć. Może więc wyznacznikiem starości będzie nie wiek, a podejście do życia, otwartość na świat, ciekawość tego, co nowe? A może radość życia? Mark Twain powiedział: „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić”.

Niezależnie od tego, co uznamy za wyznacznik starości, nie jest ona łatwa. Współcześni ludzie panicznie boją się wszystkiego, co związane z podeszłym wiekiem: choroby, niepełnosprawności, śmierci. Starszych lub chorych ludzi raczej niechętnie pokazuje się w telewizji (wyjątkiem był Jan Paweł II), nie mówi się o nich w prasie. Po przekroczeniu pewnego wieku znika się z życia publicznego.

Spółeczeństwo oczekuje od starszych ludzi, by nie obnosili się ze swoimi zmarszczkami, chorobami, niedomaganiem, cierpieniem. Najlepiej gdyby zostali w domu i zajęli się wychowywaniem wnuków lub smażeniem powideł.

Niezrozumienie starości widać w Polsce na każdym kroku. Zbyt krótko świecące się zielone światło na przejściach (nawet sprawny młody człowiek ma problem, by zdążyć przejść na drugą stronę), zbyt wysokie stopnie autobusów, za mała czcionka na drukach, które trzeba wypełniać na każdym kroku, ceny na produktach umieszczane w niewidocznym miejscu, ograniczenia wiekowe w dostępie do badań.



FOT.: CORBIS

Emerytura to czas, kiedy nie mamy już zawodowych obowiązków. Tylko od nas zależy, czy poświęcimy go wnukom, czy może własnemu hobby.

Za taką starością nikt nie tęskni. Nic dziwnego, że starsi ludzie czują się rozgoryczeni, niezrozumiani przez resztę społeczeństwa. Bo chyba nie tak wyobrażali sobie jesień swojego życia.

Jak pokonać problemy?

Starsi ludzie zmagają się z wieloma trudnościami. Jakimi?

1. Przejście na emeryturę.

Ta zmiana dezorganizuje życie. Zaburza stały od lat rytm. Nie trzeba już wstawać wcześnie rano, nie trzeba się spieszyć, do dyspozycji jest cały dzień. Ludzie, którzy pracują, pewnie marzą o takim stanie. Trzeba jednak pamiętać, że wraz z odejściem z pracy tracimy wiele rzeczy. W pracy spotykaliśmy ludzi, coś się działo, człowiek czuł się potrzebny. A teraz? Dzień dłuży się niemiłosiernie, nie wiadomo, czym wypełnić godziny, brakuje rozmowy z drugim człowiekiem. I okazuje się, że po kilku miesiącach zaczynamy... tęsknić za pracą. Bo jak powiedział Benjamin Franklin „W emeryturze nie ma nic złego, pod warunkiem, że nie dopuścimy, aby przeszkadzała nam w pracy”.

Jak sobie z tym poradzić?

- Ustalić nowy rytm dnia – wyjście po gazetę, zakupy w pobliskim sklepie, popołudniowy spacer, czas na lekturę.
- Poszukać dodatkowej pracy – jeśli zdrowie na to pozwala i mamy ochotę jeszcze popracować, warto znaleźć sobie płatne zajęcie na kilka godzin w ciągu dnia.
- Znaleźć hobby – np. pielęgnowanie ogródka, robótki ręczne, hodowlę ziół, stolarstwo.

2. Choroby i dolegliwości zdrowotne.

W podeszłym wieku człowiek zaczyna się źle czuć. Z jednej strony – nie ma ochoty stać się narzekającym staruszkiem. Z drugiej – zaczynają się pojawiać myśli o cierpieniu i śmierci. Na dodatek nie bardzo jest z kim porozmawiać o naszych obawach.

Jak sobie z tym poradzić?

- Zrobić wszelkie niezbędne badania, podjąć ewentualne leczenie.
- Zająć o siebie dbać – wysypiać się, zdrowo odżywiać, ubierać stosownie do pogody.
- Zaakceptować swój stan i dowiedzieć się, na co możemy sobie pozwolić. Być może nie wdrapiemy się na Mount Everest, ale spokojnie pospacerujemy po lesie.
- Rozmawiać z dziećmi o tym, co będzie, gdy dopadnie nas poważna choroba. Omawiając to, co niewiadome, pozbędziemy się lęku przed nieznaną sytuacją.
- Znaleźć księdza – jeśli dla dzieci rozmowa o śmierci jest zbyt trudna, a mamy potrzebę, by o niej rozmawiać, warto podyskutować na ten temat z duchownym.

Co mówią seniorzy?

Krystyna, 64 lata: *Właśnie wróciłam ze Szklarskiej Poręby. Nie wyjeżdżałam tyle nigdy w życiu. Zawsze były inne obowiązki. A teraz jeżdżę z powiatowym klubem seniora. Wyjeżdżamy przed sezonem (jest dużo taniej). Moje dzieci początkowo z tego żartowały, ale przestały, gdy pokazałam im zdjęcia z naszych wypraw. Spacerujemy, zwiedzamy, razem się bawimy. I jak tylko wrócimy, planujemy kolejny wyjazd!*

Teresa, 75 lat: *Moje życie jest wypełnione książkami, gazetami i spokojnie wypijaną z koleżankami kawą. Odpoczywam. Miałam ciężkie życie i teraz wreszcie mam czas dla siebie. Jeśli mam ochotę porozmawiać – dzwonię do przyjaciółki, gdy chcę pobyć sama – po prostu wyłączam telefon. Nigdy nie miałam takiej swobody jak teraz.*

Paweł 70 lat: *Kiedy odszedłem z pracy, dokuczala mi bezczynność. Nudziłem się w domu, byłem coraz bardziej przybity. Córka, widząc to, załatwiła mi pracę w firmie swojego męża. Pracuję tylko 3 godziny dziennie, nie ponoszę wielkiej odpowiedzialności, ale obowiązki pozwalają mi czuć się pożytecznym i potrzebnym ludziom. A to bardzo ważne.*

3. Poczucie wyobcowania.

Życie starszej osoby zaczyna zawężać się do jej domu i najbliższej okolicy. Świat wydaje się niezrozumiały. Nowoczesna muzyka jest dziwna i zbyt hałaśliwa, filmy – nieinteresujące, wnuczki mówią nowym, udziwnionym językiem, a dzieci żyją w sposób, który neguje normy ważne dla starszych ludzi.

W banku i na poczcie czyhają skomplikowane technologie, komputery, blokady i karty magnetyczne. A do tego te skróty! SMS, MMS, GPS, mp3, iPod, www, e-bank... Opanowanie nowinek technicznych wcale nie jest proste.

Jak sobie z tym poradzić?

- Prosić o pomoc dzieci i wnuki. Ważne informacje – zapisać. Nie wstydzić się pytać!
- Starać się otworzyć na to, co nowe. To da poczucie, że świat nadal należy do nas.
- Szukać tego, co znane i lubiane. Znaleźć stację radiową, która nadaje stare przeboje, szukać w telewizji starych filmów, czytać książki z młodych lat. To pozwoli poczuć się „swojsko”.

4. Samotność.

W starości czasem właśnie poczucie osamotnienia jest najdotkliwsze. Odchodzą aktorzy, politycy, piosenkarze, pisarze, którzy towarzyszyli nam od lat. Umierają przyjaciele. Rodzina nie zawsze ma dla nas czas. Nie ma z kim porozmawiać...

Jak sobie z tym poradzić?

- Szukać towarzystwa – zajrzeć do lokalnego klubu seniora. Z pewnością będą tam ludzie w naszym wieku, będą także organizowane rozrywki (wycieczki, wyprawy do teatru).
- Mówić wprost o swoich potrzebach – starsi ludzie nie chcą narzucać się młodym ze swoim towarzystwem. Niesłusznie! Towarzystwo rodziców i dziadków jest młodym potrzebne. Warto powiedzieć bliskim, że potrzebujemy ich obecności, odwiedzin wnuków, wizyt dzieci.
- Nawiązywać nowe znajomości – wokół pełno jest ludzi, którzy tak jak my chcą zwyczajnie porozmawiać.

To twój wybór!

To, jak będziemy przeżywać naszą starość, w dużej mierze zależy od tego, co o niej myślimy. Jeśli będziemy ją odbierać jako zasłużony po wielu latach pracy odpoczynek, możemy czerpać z niej wiele radości. Został nam dany czas, kiedy nie mamy już obowiązków. Tylko my powinniśmy decydować, jak go spędzimy.

Pomóc dzieciom w wychowywaniu wnuków? Tak, jeśli mamy na to ochotę i w takim wymiarze, w jakim zdecydujemy. Spędzać dni na czytaniu książek? Dlaczego nie? Wyjeżdżać na wycieczki z „Klubem seniora”? Oczywiście, jeśli tylko mamy siły i chęć. Jeżeli umieliśmy dobrze żyć przez 65 lat, będziemy potrafili i przez kolejne. Jeśli nie – to najwyższy czas, by się tego nauczyć!

Warto przeczytać



- „Psychogeriatra”
Janusz Krzyżowski,
Medyk sp. z o.o.,
Warszawa 2004.



- „Przyjemnej starości”
B. F. Skinner,
M. E. Vaughan,
WIR Partner Michał
Kościszko, 2004.

Wykorzystano tekst publikowany w „Żyjmy dłużej”