

Starość to stan umysłu. Warto dbać o swój mózg. Świętym człowiekiem i zdecydowanie nie młodym, profesorem Jerzy Vetulani zachęca do tego, żeby być osobą żywą i ciekawą świata. Do tego praktykować od czasu do czasu głódówki i pić czerwone wino, które aktywują gen sir2 – zwany genem długowieczności, choćby dlatego, że produkuje sirtuinę, dzięki czemu nasze chromosomy zaczynają się mniej zużywać, a my wolniej się starzejemy. Do tego jeszcze kobiety, śpiew i taniec, czyli wysiłek fizyczny, a także – co ważne – wysiłek intelektualny. Tekst, gdzie można znaleźć te mądrości, będący wywiadem jaki Vetulani udzielił Martynie Harland, zatytułowany został „Na młodość – wino, głódówka i seks”. Sam opublikowałem kiedyś na łamach „Aha!” tekst zatytułowany „Uprawiaj seks i dokarmiaj ptaki”. Chodziło w nim o rozwijanie w sobie pozytywnego nastawienia do świata, siebie i swoich możliwości. Zaczynał się od akapitu: „Wszystko zawdzięczamy energii. Sami jesteśmy jej wiązanką. Energią są nasze myśli a nawet nastawienia. Ta energia jest zaraźliwa. Problem polega jednak na tym, że „zaraża” nas w takim samym stopniu entuzjasta jak pesymista. Warto szukać we wszystkim energii pozytywnej. Unikać złości, obmawiania innych, kłótni. Jak tylko ogarnie cię przygnębienie, złość lub jakaś inna forma złej energii, pomyśl sobie ile przyjemniej i produktywniej można spędzić czas bez tych złych emocji”. Energia o której pisałem bierze się właśnie z naszej głowy. Jesteś tym, co myślisz. Kiedy sądzisz, że jesteś stary – jesteś stary. Gdy żyjesz w przekonaniu, że nic ci się nie uda, nie udaje ci się nazbyt wiele. Kiedy zmienisz swój sposób patrzenia na świat...

Dlatego tak ważne w naszym życiu są wnuki. Ludzie, którzy naprawdę nic nie rozumieją. Na przykład tego, że to niebezpieczne wchodzić na szafę i skakać z niej na łóżko. Albo jeść rzodkiewkę wyrwaną prosto z ziemi i trochę tylko otartą z przylepionej do niej ziemi. Albo kolegować się z każdym, kogo się spotka na swojej drodze czy wierzyć we wszystko i mówić z głębokim przekonaniem w słusność swoich wypowiedzi, nawet kiedy wszyscy mówią, że to musi być nieprawda. Przed laty wszyscy pracownicy IBM mieli przed swoimi oczyma wizerunek trzmiela. To był czas, kiedy znana firma produkująca komputery wchodziła intensywnie na rynek i czas, kiedy naukowcy biedzili się nad uzyskaniem odpowiedzi, dlaczego trzmiel lata, mimo że w gruncie rze-

czy jego budowa oraz możliwości mówią, że nie powinien. Marketingowcy z IBM znaleźli odpowiedź na ten dylemat: „Trzmiel lata, bo nie wie, że nie może”. Skuteczność naszego działania zależy w dużej mierze od tego jak postrzegamy świat i siebie samych. Każdy z nas dysponuje własnymi, życiowymi mapami, które wpływają na nasze postawy, emocje oraz sposób funkcjonowania. Jeśli wierzymy, że jesteśmy starzy, mózg podpowiada nam, żebyśmy się zachowywali tak, jak byśmy już nie mieli nic do zrobienia. A przecież wcale nie musi tak być!

Vetulani podkreśla, że tradycyjnie zawsze było tak, że doświadczenie stanowiło o dużej przewadze, gdyż budowało coś, co nazywa się tak zwaną mądrością życiową. Wszystko jednak zmienia dynamiczny postęp technologiczny, za którym ludzie starsi nie mogą po prostu nadążyć. To trochę irytuje. Słuchamy i nie rozumiemy, co mówią inni. Próbuje się z kimś komunikować, a tu okazuje się, że on używa narzędzi czy kanałów, które są dla nas obce. Do tego, życie w globalnej wiosce, które sprowadza się nie tylko do oglądania wydarzeń w TV czy internecie, ale do bezpośredniego, nierzadko fizycznego kontaktu z wieloma miejscami oraz ludźmi powoduje, że z wiekiem zaczynamy się czuć autentycznie obco w świecie, który przez tyle lat wydawał się nam tylko naszym światem, a teraz jest nam coraz bardziej obcy.

I tu kolejny powód, by żyć w zgodzie, a nawet związku partnerskim ze swoimi wnukami. Oni są mieszkańcami tej ziemi. Mogą być dla nas przewodnikami. Pozwolą spojrzeć na otaczający nas świat oczami osób, które w coraz większym stopniu kreują tę rzeczywistość. Pomogą poznać i zrozumieć sposoby i narzędzia przy pomocy których uprawia się współczesność. Podpowiedzą słowa czy sposoby komunikowania, które pozwolą nam być na bieżąco z czasami, w których żyjemy. A przy okazji my dla nich też jesteśmy ważni. Jesteśmy żywym dowodem, na możliwość poddawania przeżyć czy doświadczeń pogłębionej refleksji. Na wiązanie praktyki życia codziennego i emocji ze światem wartości. Na czytanie linearnie a nie odbieranie informacji na zasadzie hipertekstu. Ponadto wspólna zabawa, rozmowa z wnukami daje im szansę na kontakt z żywym człowiekiem, możliwość odbierania i uczenia się interpretacji sygnałów pozawerbalnych – tej części komunikowania się, która decyduje o ponad 90% skuteczności przekazu, buduje bezpośrednie relacje, po-

zwala być w większym stopniu żywym człowiekiem, a nie autonomiczną tylko do pewnego stopnia i samodzielnie funkcjonującą aplikacją do komputera czy coraz częściej smartfona.

Można być starym, bo myślimy o tym, że takimi jesteśmy, a można mieć tylko wiele lat i w dalszym ciągu pozostawać atrakcyjnym partnerem i to nie tylko dla naszych wnuków, ale również dla wszystkich innych, z którymi przyjdzie się nam komunikować. By trzymać się zdrowo i sprawnie warto zwrócić uwagę na kilka następujących rozwiązań:

- warto się zdrowo odżywiać,
- uprawiajmy codziennie co najmniej pół godziny ruchu,
- koncentrujmy całą świadomość na teraźniejszości,
- pomagajmy innym,
- zmiećmy stosunek do pieniądza – jeśli mamy potrzebę ich wydawania, to nie kupujmy rzeczy, lecz fundujmy sobie przeżycia,
- od czasu do czasu słuchajmy w prawdziwym skupieniu muzyki – jedynie muzyka ogranicza aktywność obszarów mózgu odpowiedzialnych z odczuwanie lęku i jednocześnie uaktywnia te jego partie, które odpowiadają za poczucie szczęścia,
- śpiewajmy kiedy się da – choćby jadąc samochodem, kiedy nas nikt nie słucha,
- uśmiechajmy się,
- żyjmy aktywnie i starajmy się pokonywać przeszkody,
- upraszczajmy sobie życie – im mniej przedmiotów w naszym otoczeniu, tym mniej czasu będziemy musieli poświęcić na ich naprawę czy dbanie, by należycie funkcjonowały,
- pamiętajmy o drugim człowieku – uśmiech, ciekawa rozmowa, wspólny posiłek czy jakiś drobne przedsięwzięcie – to prawdziwe źródła życiowej radości,
- spędzajmy czas na łonie natury.

No i przyszedł czas na pokazanie prawdziwego oblicza. Cały tekst był o tym, żeby unikać atrybutów starości, w tym tendencji do doradzania. Hmm... mam 60 lat. Może mnie to jakoś tłumaczy. Poza tym przedstawione wyżej rady, to propozycje nie moje, tylko Manfreda Spitzera. Ponadto praktykuję te propozycje i być może dlatego tak często słyszę od osób zdecydowanie ode mnie młodszych: „To niesamowite, że ty, że.. (tu trudno im przechodzi sformułowanie „w twoim wieku”) wciąż jeszcze (i to mnie chyba trochę obraża), no niesamowicie”. No właśnie. Warto być młodym.

Roman Sabo wiersze z tomu „Podwórko”

Zza leżących na biurku komórki laptopa ipoda pendrajwów skanera drukarki kopiarki do cedetów patrzę na ogród za oknem – klon rododendrony zmierzwiona fryzura górskiego wiązu buki wśród których popiskuje sokół skąd w nocy wypłoszyłem sowę W żołądku elektronicznego lewiatana wśród tej szemrzącej się mieniającej się popiskującej słącej przyjmującej wibrującej najeżonej elektrycznością

[mnażerii

przypominam sobie małocalowy czarnobiały Turkus z dyktą z tyłu z wymalowanym znakiem błyskawicy dwoma programami ciszą w czterze

[po 21.

50 lat temu rozrywką było głośne wołanie wozaka: kartofle kartofle kartofle zwiastujące zimę targi: węgiel wungiel wungielwęgiel zachodzący na podwórko muzykanci od kapel po skromnego akordeonistę z puszką po konserwach w którą wkładał rzucane z okien aluminiowe monety cyganie z lutownicami na dziurawe garnki w piegach odpryskującej emalii wysiadanie na krawężniku plecami w stronę ulicy i zgadywanie po odgłosach: fumanka dwa konie trabant ifa jeden koń syrena i od wielkiego święta pobieda albo wołga

STRYCHY PIWNICE

krecie korytarze niebo kryte dachem z kłapą włazu czołganie się w kaftanie strachu aż do brzegu rynny upadek zachwytu w trzypiętrowy kamieniczny dół wyprawy korytarzami piwnic wpełzanie w czerń w zapachy kartofli i jablek błyski na słojach i butelkach wynoszone z ciemności szkice węglem na skórze wydrapano

pilnie strzeżona przestrzeń między niebem a piwnicami podwórka Babka Marka z marszem na twarzy w wykrzykniek oburzenia postawionym wyschły na wiór mężczyzna z obozowym numerem na przedramieniu

zawsze tak samo śniony koszmar emigrantów powrót radość gdy już trzeba zbierać się do drogi szlaban ucieczka ze strachu przed oburzonym marszem upadek w piwniczne okno pod mieszkaniem mężczyzny czerń wirowanie krzyk mokre od potu prześcieradło

Prostokąt dwóch podwórek w trzech ścianach kamienic na wszystkie strony świata dwie głębie przestrzeni z chmurą głośnych dzieciaków w ceglanej kieszeni

niewiedzących że szczęście to brak świadomości że pod ziemią podwórka mogą leżeć kości że ponieważ czas płynie są tu tylko gościmi

na bogate dzieciństwo wśród zdarzeń bezmiaru w kamienicznej przestrzeni w poniemieckim skraju.

czasami śnię inaczej i wtedy mieszkania otwierają się na oścież piwnice sięgają trzewi ziemi a ja sobie chodzę po obejściu snów i zawsze wtedy gdy sen nabiera ziarnistości jawy wpadam w zasieki cyferek na przedramieniu wyschniętego na wiór mężczyzny

a czasem śnię rozsyp jakby ktoś pięścią bił w dom z klocków i koziolkują w powietrzu drzwi z wizytówkami lecą komety okien z ogonem firanek gruchołą pękające kafle węglowych pieców leje się woda z pourywanym kranów pył tak gęsty że można wyjadać łyżkami i twarze mającące sprzed czterdziestu lat przychodzą w takim śnie bezimiennie w gości

brudne zawszone rozszczekane psy całkowitej abnegatki socjalistycznej kloszardki w brudnym zawszonym rozszczekanim mieszkaniu tajemnicę którego dawno już zapieczętowała śmierć ludzka i psia

