
SCENARIUSZ SZKOLENIA DLA OSÓB WYCHODZĄCYCH
Z BEZDOMNOŚCI

SENIOR – JAK TO TRUDNO POWIEDZIEĆ

II CZĘŚĆ



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

WSTĘP	3
I SPOTKANIE	5
TEMAT: I. SENIOR, CZYLI KTO?	5
Wprowadzenie	5
<i>Dyskusja: „Senior, czyli kto?”</i>	6
<i>Dyskusja: „Wyzwania i potrzeby seniorów”</i>	7
II SPOTKANIE	8
TEMAT: I STEREOTYPY DOTYCZĄCE SENIORÓW	8
<i>Dyskusja: „Stereotypy”</i>	8
<i>Co to jest ageizm?</i>	9
TEMAT: II POSTAWY WOBEC SENIORÓW	10
<i>Film STARszaki</i>	10
<i>Dyskusja: „Postawy seniorów”</i>	11
<i>Dyskusja: „Jak odpowiedziałbyś na pytania zadane na filmie?”</i>	11
TEMAT: III ZNALEZIENIE SWOJEJ ROLI W STARZEJĄCYM SIĘ SPOŁECZEŃSTWIE	12
<i>Dyskusja</i>	12
PODSUMOWANIE	13
ZAŁĄCZNIKI	14



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



WSTĘP

Opracowała: Nina Woderska, Małgorzata Skała

Adresaci: Osoby będące w kryzysie bezdomności i biorące udział w innowacji „Nie ja, nie ty, a My, kumple bez uprzedzeń”.

Scenariusze służą zapoznaniu osób wychodzących z bezdomności tematyką senioralną.

Czas trwania: 3 spotkania po 110 minut (po 60 minutach - 20 minut przerwy) łącznie 330 minut.

Prowadzący/prowadząca szkolenie: pracownik socjalny, specjalista w zakresie organizacji pomocy społecznej, pracownicy jednostek organizacyjnych publicznych i prywatnych świadczących pomoc osobom w kryzysie bezdomności. Prowadząca/prowadzący musi posiadać doświadczenie praktyczne w pracy z osobami w kryzysie bezdomności i z seniorami, zalecane jest doświadczenie trenerskie i pracy z grupą.

Cele warsztatów:

Uczestnik/uczestniczka po szkoleniu:

- pozna podstawowe pojęcia i definicje związane z tematem szkolenia (m.in. senior, starość, starzenie się, ageizm, style starzenia się, aktywne starzenie się, uczenie się przez całe życie),
- zrozumie wyzwania oraz potrzeby seniorów w dzisiejszym świecie,
- pozna i skonfrontowanie się ze stereotypami dotyczącymi seniorów ,
- pozna własną postawę wobec seniorów/osób w okresie późnej dorosłości oraz zrozumienie jej znaczenia na nawiązywanie relacji interpersonalnych z tą grupą społeczną.

Metody pracy:

- wykład,
- dyskusja,
- praca w grupie,
- burza mózgów,
- anegdota,
- praca z tekstem.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



I SPOTKANIE

TEMAT: I. SENIOR, CZYLI KTO?

Wprowadzenie

- 1) Przedstawienie się prowadzącego, krótkie opisanie, dlaczego tutaj jesteśmy, jaki jest cel naszych spotkań.
- 2) Zapoznanie się wszystkich uczestników, krótkie przedstawienie się, opowiedzenie, czym każdy się zajmuje, co jest jego pasją, jakie są jego najbliższe marzenia, plany.
- 3) Zakontraktowanie zasad dla całego szkolenia:
 - a) nie przerywamy sobie,
 - b) nie ma złych wypowiedzi - nie krytykujemy siebie wzajemnie – każdy ma prawo do własnej oceny i własnego zdania,
 - c) nie spóźniamy się na spotkanie – obowiązuje zasada kwadransa dla spóźnialskiego,
 - d) zapisujemy się na liście obecności,
 - e) śmiało pytamy o niezrozumiałe treści szkolenia,
 - f) śmiało proponujemy własne treści, o ile są zgodne z tematyką spotkania (anegdoty, wiedza),
 - g) własna propozycja zasady do zapisania w kontrakcie.
- 4) zapisanie powyższych zasad na flipcharcie.

Dyskusja: „Senior, czyli kto?”

Dyskusja z uczestnikami dotycząca odpowiedzi na pytanie „Senior, czyli kto?”.

Prowadzący rozdaje uczestnikom karteczki z sentencjami/powiedzeniami dotyczącymi starości.

Uczestnicy mają 20 minut czasu na zastanowienie się nad pytaniem, a następnie trener w sposób losowy prosi uczestników o podzielenie się opiniami. Trener w trakcie dyskusji zapisuje odpowiedzi na flipie. Podsumowując wyniki dyskusji, trener przechodzi do części merytorycznej szkolenia.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Ryc. 1. Matryca do zadania Senior, czyli kto? Opracowanie własne.

Starość nie ma jednej definicji, każdy ma swoje przekonania i skojarzenia oparte na zdobytej wiedzy i doświadczeniu, najczęściej starość definiuje się jako „nieuchronny, powszechny, długotrwały, zróżnicowany i wielopłaszczyznowy proces (tj. proces zachodzący w wymiarze biologicznym, psychologicznym i społecznym), który zależy od człowieka i od czynników społecznych, ekonomicznych, biologicznych, psychologicznych, ekologicznych, historycznych i kulturowych”. Jedną z definicji WHO wskazuje, iż wiek senioralny rozpoczyna się wraz z wejściem człowieka w 60 rok życia.

Dyskusja: „Wyzwania i potrzeby seniorów”

Dyskusja z uczestnikami dotycząca odpowiedzi na pytanie: „Wyzwania i potrzeby seniorów”. Prowadzący przedstawia cytaty nt. populacji seniorów - wypowiedź Aleksandry Laudańskiej - zał. nr 2.

Uczestnicy mają 10 minut czasu na zastanowienie się nad wypowiedzią, a następnie trener w sposób losowy prosi uczestników o podzielenie się opiniami. Trener w trakcie dyskusji zapisuje odpowiedzi na flipie. Podsumowując wyniki dyskusji, trener przechodzi do części merytorycznej szkolenia.



— “ —————

„W Polsce żyje więcej osób w wieku 60+ niż dzieci i młodzieży. To ogromna, ponad 9-milionowa grupa liczniejsza niż wszyscy mieszkańcy Austrii. Ludzi w przedziale wiekowym 50-59 jest aż 5 milionów – niewiele mniej niż mieszkańców Danii. Polscy „silverzy” mogliby zasiedlić tereny sąsiadujących ze sobą Słowacji i Austrii, nie zostawiając miejsca dla ludzi poniżej pięćdziesiątki”.

Aleksandra Lauđańska

————— ” —

Przed tak liczną grupą społeczną stoją liczne wyzwania. Edyta Bonk w wyniku przeprowadzonych badań wyróżniła cztery wzorce starzenia się, które oparte zostały na aktywności i stopniu samodzielności seniorów. Autorka nie wartościuje żadnego stylu, natomiast wskazuje, iż utrata samodzielności może spowodować zmianę jednego stylu starzenia się na inny.



II SPOTKANIE

TEMAT: I STEREOTYPY DOTYCZĄCE SENIORÓW

Prowadzący tę część rozpoczyna pytaniem, czy uczestnicy zgadzają się z wypowiedzią Stanisława - jednego z uczestników projektu - „Seniorzy w akcji”, który powiedział:

„Jeśli odrzucimy stereotypy <<nudnej starości>> i <<szalonej młodości>>, to okazuje się, że jesteśmy w głębi serca i ducha bardzo podobni”.¹

Wobec seniorów, ale nie tylko, pojawiają się określenia, które nie wynikają z doświadczenia, jak u Stanisława, a wręcz przeciwnie – są utartymi, niemającymi potwierdzenia naukowego schematami, które są przekazywane z ust do ust (czyli stereotypy).

Dyskusja: „Stereotypy”

Dyskusja z uczestnikami dotycząca odpowiedzi na pytanie:

- dlaczego tak się dzieje?
- jakie to stereotypy?
- jak można im się przeciwstawić/obalić?

Co to jest ageizm?

Definicja: *Ageizm* jest to proces systematycznego tworzenia stereotypów i dyskryminowania ludzi z powodu tego, iż są starzy. Termin ten został użyty po raz pierwszy w 1969 roku, a za jego autora uznaje się amerykańskiego lekarza Roberta Butlera. Nie można mówić o starości w jednej, określonej narracji. Dla osób chcących (współ)pracować z pokoleniem silver (nazwa zaczerpnięta od koloru włosów) może stanowić to utrudnienie, a nawet wywoływać początkowo frustrację, kiedy na większość pytań otrzyma się odpowiedź: „to zależy”. W efekcie jednak próba zrozumienia fenomenu tego okresu ludzkiego życia, a właściwie zaakceptowania jego niejednorodności i indywidualnego wymiaru, umożliwia

¹ „Seniorzy w akcji. Świat zmieniają ludzie z pasją”, red. U. Engelmayer, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”, Warszawa 2017, s. 15



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



odrzuć stereotypów i ułatwi podjęcie takich działań, które będą dla wszystkich satysfakcjonujące.

Prowadzący wskazuje na przykładowe potrzeby seniorów:

- dobra zabawa oraz możliwość ciekawego spędzenia czasu,
- przełamanie codziennej rutyny,
- nawiązanie trwałych kontaktów towarzyskich,
- pogłębienie relacji z innymi osobami, w tym z przedstawicielami innych pokoleń,
- satysfakcja z realizacji wspólnych zadań,
- nabycie lub rozwinięcie nowych umiejętności i/lub wiedzy,
- wzrost uczestnictwa w kulturze i społecznego zaangażowania,
- satysfakcja z działania, wzrost poczucia sprawczości i własnej wartości.

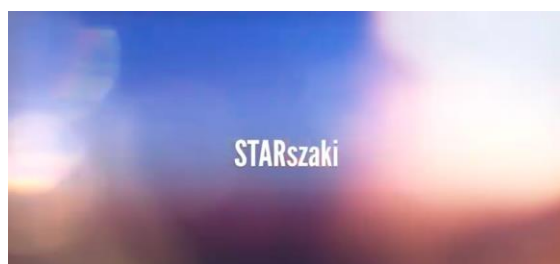
TEMAT: II POSTAWY WOBEC SENIORÓW

Prowadzący informuje o chęci przedstawienia uczestnikom kilku osób - seniorów. Są to seniorzy aktywnie się starzejący, którzy w omawianym wcześniej rozróżnieniu, wpisują się do pierwszej grupy – seniorów i senierek wyemancypowanych.

Osoby te wystąpią na filmie. Jest to spot kampanii Stowarzyszenia CREO z Poznania pod tytułem „STARszaki”.

Film STARszaki

Film STARszaki – kampania promująca pozytywny wizerunek osób starszych Stowarzyszenia CREO²: <https://www.youtube.com/watch?v=o3YPrvD-eMw>.



² www.centrumcreo.pl



Dyskusja: „Postawy seniorów”

Dyskusja z uczestnikami na temat:

Jaka jest Twoja postawa wobec seniorów?

Jaka jest postawa samych seniorów wobec starości?

Uczestnicy mają 10 minut czasu na zastanowienie się nad wypowiedzią, a następnie trener w sposób losowy prosi uczestników o podzielenie się opiniami. Trener w trakcie dyskusji zapisuje odpowiedzi na flipie. Podsumowując wyniki dyskusji.

UWAGA – Nagranie ma stanowić punkt wyjścia do rozważań na temat postaw wobec seniorów i postawy samych seniorów wobec starości. Ma on także zainspirować uczestników do znalezienia wspólnych pasji i zainteresowań, które mogą być propozycją do realnych działań w dalszej części projektu/innowacji.

Dyskusja: „Jak odpowiedziałbyś na pytania zadane na filmie?”

Dyskusja z uczestnikami dotycząca odpowiedzi na pytanie:

- jakie są Twoje pasje i hobby? Czy cały czas je rozwijasz? A może zostawiasz je właśnie na czas emerytury?
- co robisz przez cały dzień?
- co lubisz w młodych ludziach?
- gdybyś był superbohaterem, jakie by były Twoje moce, jakbyś się nazywał?



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



TEMAT: III ZNALEZIENIE SWOJEJ ROLI W STARZEJĄCYM SIĘ SPOŁECZEŃSTWIE

Prowadzący przedstawia slajdy o bilansie życiowym i umiejętności ciągłego zmieniania planów (zał. nr 4).

Dyskusja

Dyskusja z uczestnikami dotycząca odpowiedzi na pytania:

- „Co Ty byś sobie powiedział, gdybyś znów miał 20 lat?”
- „Na ile możliwe jest skorzystanie z tych rad? Jaką naukę można z nich wynieść?”
- „Która z inspiracji Charliego Chaplina najbardziej do Ciebie przemawia?”

Uczestnicy mają 20 minut czasu na zastanowienie się nad wypowiedzią, a następnie trener w sposób losowy prosi uczestników o podzielenie się opiniami. Trener w trakcie dyskusji zapisuje odpowiedzi na flipie, podsumowując wyniki dyskusji.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PODSUMOWANIE

Podsumowanie składa się z dwóch elementów:

1. Ponownej dyskusji nad tym, kim jest współczesny senior. Na bazie nowych doświadczeń i rozmów możliwa jest ponowna burza mózgów i wypełnienie matrycy z załącznika nr 1 (niektóre elementy mogą się pojawić ponownie, inne natomiast – na drodze refleksji - już nie).
2. Ostatnie zadanie polega na dokończeniu przez uczestników trzech zdań, które będą się kolejno zaczynać się od słów: „zacznę”, „przestaną”, „będę kontynuować”.

CZAS NA PODSUMOWANIE!

Chcę zaproponować Ci jeszcze jedno zadanie.
Spróbuj ponownie wrócić myślami do zrealizowanych zadań, przeczytanych tekstów i obejrzanych filmów, a następnie napisz odpowiedź na trzy poniższe pytania. Postaraj się, żeby rozpoczynały się od słów „zacznę”, „przestaną”, „będę kontynuować”.

ZACZNĘ	PRZESTANĘ	BĘDĘ KONTYNUOWAĆ
Co zacząć robić/ jak zacząć się zachowywać wobec osób starszych/seniorów.	co przestaną robić lub co przestaną myśleć o osobach starszych lub o starości? (*Przestaną, ponieważ okazało się, że to, co sądziłem/am nie było prawdą lub nie przyczyniało się do ich wsparcia)	Co dalej będę dobrze robić/ jak dalej będę się zachowywać w stosunku do osób starszych?

ZAŁĄCZNIKI

Załączniki nr 1



— “ —

„W Polsce żyje więcej osób w wieku 60+ niż dzieci i młodzieży. To ogromna, ponad 9-milionowa grupa liczniejsza niż wszyscy mieszkańcy Austrii. Ludzi w przedziale wiekowym 50-59 jest aż 5 milionów – niewiele mniej niż mieszkańców Danii. Polscy „silverzy” mogliby zasiedlić tereny sąsiadujących ze sobą Słowacji i Austrii, nie zostawiając miejsca dla ludzi poniżej pięćdziesiątki”.

Aleksandra Laudańska

— ” —

1. Wyemancypowani (aktywni-samodzielni) - do tej podgrupy należą częściej seniorzy najmłodszy, najzdrowsi i w najlepszej kondycji fizycznej. Poszukują sposobów spędzania czasu, budowania relacji przecierając nowe szlaki w jesieni życia.

2. Domocentryczni (nieaktywni-samodzielni)

To podgrupa seniorów samodzielnych o względnie dobrym stanie zdrowia. Skoncentrowani są na życiu domowym i wartościach rodzinnych. Najczęściej mieszkają ze swoimi bliskimi i od nich otrzymują największe wsparcie. Preferują domowy tryb życia, bierne spędzanie czasu wolnego.

Rzadziej funkcjonują w przestrzeniach dedykowanych seniorom – kluby, stowarzyszenia czy instytucje kultury.

3. Podopieczni (aktywizowani-niesamodzielni)

Kolejną podgrupę stanowią seniorzy zależni funkcjonalnie od opiekunów. Pozostają aktywni lub są aktywizowani w ramach zajęć organizowanych przez rodzinę czy różne instytucje prosenioralne.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



4. Więźniowie czwartego piętra (nieaktywni-niesamodzielni)
Tę grupę cechuje brak aktywności i niesamodzielność. Osoby starsze w tej grupie najczęściej chorują, są w najstabszej kondycji fizycznej i stąd często bywają „uwięzieni” w swoich domach, pokojach czy łóżkach.

Załącznik nr 4

TEKST³

„O bilansie życiowym i umiejętności ciągłego korygowania planów”

Nina Woderska

Wyobraź sobie, że spotykasz samego siebie jako dwudziestoparolatka i masz chwilę na rozmowę. Co sobie powiesz? Masz dla siebie jakieś przesłanie, a może drogowskazy, które mają pokierować cię w inną stronę, niż poszedłeś? Zadałam to pytanie także osobom, z którymi współpracowałam przy kolejnej edycji projektu „Senioralne poruszenie przed sceną i na scenie” – uczestnikom Grupy SEPOR. Seniorzy ci przez dwa miesiące uczestniczyli w warsztatach dramowo-teatralnych. Widząc ich działania, zaangażowanie i ... różnorodność – nie tylko w charakterach i temperamentach, zaczęłam się zastanawiać – jak to się stało, że mimo tak wielu różnic, wszyscy spotkaliśmy się właśnie tu i teraz, by wspólnie działać. Też tak czasem macie?

Inspiracja od samego Charliego Chaplina?!

³ N. Woderska (2019), O bilansie życiowym i umiejętności ciągłego zmieniania planów, Platforma EPALE, <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/o-bilansie-zyciowym-i-umiejtnosci-ciaglego-korygowania-planow>



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



W Internecie „krąży” wiersz (tłumaczony na wiele języków), którego autorstwo przypisywane jest Charlesowi Chaplinowi. Miał wygłosić go na 70. urodziny. Okazuje się jednak, że jego autorem jest Kim McMillen, który napisał te słowa wiele lat po śmierci Chaplina. Co więcej, polskie tłumaczenie różni się znacznie od jego angielskiego odpowiednika, mimo to postanowiłam częściowo je przytoczyć, ponieważ zawarte tam słowa, stanowiły dla mnie inspirację. Sam wiersz jest także dobrym przykładem (pozytywnego) bilansu życiowego dorosłej osoby.

- **„(...) Dojrzałość**

Kiedy naprawdę zacząłem kochać samego siebie, przestałem tęsknić za innym życiem i mogłem dostrzec, że wszystko wokół mnie to zaproszenie do rozwoju. Dziś wiem, że to się nazywa dojrzałość.

- **Prostota**

Kiedy naprawdę zacząłem kochać samego siebie, przestałem tracić czas i tworzyć wielkie plany na przyszłość. Dziś robię tylko to, co sprawia mi radość i przyjemność, co kocham i co sprawia, że moje serce się uśmiecha. I robię to na mój sposób i we własnym tempie. Dziś wiem, że to się nazywa prostota.

- **Miłość do samego siebie**

Kiedy naprawdę zacząłem kochać samego siebie, uwolniłem się od tego wszystkiego, co nie było dla mnie dobre. Od potraw, ludzi, przedmiotów, sytuacji i od wszystkiego, co wciąż odciągało mnie ode mnie samego. Na początku nazywałem to „zdrowym egoizmem”. Ale dziś wiem, że to miłość do samego siebie.

- **Skromność**

Kiedy naprawdę zacząłem kochać samego siebie, przestałem chcieć zawsze mieć rację. Dzięki temu rzadziej się myliłem. Dziś wiem, że to się nazywa skromność” [2].

Innymi inspiracjami, które w moim przekonaniu są także dobrymi narzędziami do pracy z osobami dorosłymi, były dwa filmy oparte o ideę projektu „Dear 16-year-old-me” (tł. „Drogi szesnastoletni ja”) autorstwa Davida Cornfielda Melanoma Fund. Pierwszy pod tytułem „Drogi 20-letni Ja” przygotowany został przez Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu,



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



drugi natomiast – choć nosi bardzo podobny tytuł: „Drogi 20-letni... życiowe motto” - jest autorstwa Fundacji Rozwoju Politechniki Wrocławskiej. W każdym z tych filmów seniorzy wskazują na wartości i działania, którymi powinno się kierować w życiu. Zwolennikom formy pisanej zamieszczonej w social mediach polecam natomiast witrynę społeczno-kulturalną „Ludzkie historie, ludzkie twarze”. Odnośnik do każdego z wymienionych materiałów zamieściłam w przypisach końcowych [3][4][5].

Bilans życia – czyli co?

Do podsumowania całego życia najczęściej dochodzi w krytycznych jego momentach. W okresie późnej dorosłości zazwyczaj przeprowadzane jest dopiero po przejściu na emeryturę. Co ważne – poznawcza koncepcja przystosowania się do starości wskazuje, że to obraz siebie znacznie bardziej, niż wiek metrykalny determinuje postępowanie starości. Refleksje wynikające z takiego podsumowania mogą spowolnić lub przyspieszać negatywne cechy starości. A jak to wygląda u członków Grupy SEPOR, których zapytałam o to, co powiedzieliby sobie, gdyby znowu mieli dwadzieścia pięć lat?

Refleksje seniorów z Grupy SEPOR

Jak określiła siebie samą autorka pierwszej wypowiedzi – „Jestem singlem, kobietą w wieku 70+, inżynierem i emerytowanym nauczycielem. Uważam, że trzeba żyć zgodnie ze swoimi wewnętrznymi przekonaniem. Nie ulegać emocjom – chwili dobrej czy złej – tak, by zawsze stając przed lustrem, można sobie powiedzieć: <<Gdy drugi raz będziesz w tej sytuacji, to postąp tak samo. Nie kieruj się korzyściami finansowymi, bo to wytycza kierunek działań, z którego nie można się później wycofać.>>”.

Inni w swoich refleksjach zwrócili uwagę na edukację, a właściwie na jej brak.

- „Gdybym spotkał pewnego dnia siebie z przeszłości, powiedziałbym, że życie przeżyłem według tradycji, w której się wychowałem. Zaniedbałem jednak swoją edukację, czego brakuje mi na każdym kroku. A więc „nauka”! Na to bym zwrócił uwagę temu młodzieńcowi!”
- „Nie skracaj sobie młodości wczesnym zamążpójściem i rodzeniem dzieci. Gdybym mogła, to studiowałabym do czterdziestki (najchętniej dziesięć fakultetów!). Potem wyszłabym za mąż i rodziła dzieci. Na wszystko byłby jeszcze czas – po co tak się spieszyć?!”.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Troska i dbanie o siebie i najbliższych także pojawiły się wśród wskazówek na dobre życie.

- „Ciesz się chwilą, korzystaj z życia, zbliż się do ludzi, podróżuj, dbaj o zdrowie swoje i bliskich. Bądź otwarta na świat i zachowaj w sobie trochę dziecka. Dbaj o naturę. Miej marzenia i staraj się je spełniać. Kultura i sztuka – to najpiękniejsze aspekty życia – korzystaj z nich; twórz, rozwijaj talenty”.
- „Dbaj o rozwój fizyczny – uprawiaj gimnastykę domową i w klubach sportowych, pracuj i studiuj. Otaczaj się miłymi, życzliwymi i odważnymi przyjaciółmi. Śpiewaj, tańcz, dużo czytaj. Szukaj szczerzej relacji z drugim człowiekiem. Podróżuj, zwiedzaj świat”.

Ocena realizacji celów życiowych, ustosunkowanie się człowieka do własnego życia nie jest łatwe. Świadomość braku możliwości zmiany przeszłości także. Dlatego jestem szczególnie wdzięczna autorce poniższej wypowiedzi za tak dużą szczerłość i chęć podzielenia się swoją historią!

„Mówię to teraz głośno – <<Przespalam>>. Byłam na pierwszym roku studiów w szkole teatralnej w Warszawie. Przed sesją letnią pojechałam do domu. Rodzice – przeciwni moim studiom - po prostu zamknęli mnie w domu. Przechorowałam to. Wtedy mówiło się, że to nerwica. Dziś wiem, że to było coś bardzo mnie wyniszczającego. Poddałam się. Z wykształcenia pierwszego jestem prawnikiem. Po latach, jednak moja buntownicza podświadomość poprowadziła mnie na podyplomowe studia dziennikarskie. Był to pewnego rodzaju substytut młodościowych marzeń i planów. Patrząc z perspektywy innych, to może życie było pasmem sukcesów i kariery. Wielu mi zazdrościło, co dopiero dzisiaj do mnie dociera. Ale to nie byłam ja. Moment uświadomienia sobie, że pozwoliłam komuś innemu przeżyć swoje życie, był niezwykle bolesny. Jakbym zderzyła się ze ścianą. Nie odbiłam się. Zderzyłam, zatrzymałam i postanowiłam żyć oczekiwaniami przysłówiowej 25-latki. Dziś, mając 72 lata, myślę do przodu, nie pozwalam życiu zostawić mnie w tyle. Wciąż jestem ciekawa prawie wszystkiego. Cieszę się, że udało mi się reanimować w sobie radość dziecka. Ale nie tą płaską i wesołkową, taką wirtualną rzeczywistość, którą pisze się w życiorysie na Facebooku. Staram się nie tracić czasu, ale nic na siłę. Wciąż mam plany i nadzieję, że życie nie raz zaskoczy mnie szczęściem, mądrością i taskawością”.

Pozostawię te wypowiedzi bez dłuższego komentarza. Dodam jedynie, że są dla mnie niezwykle ważne. Odczytuję je jako przejaw prawdziwej mądrości życiowej, z której młodsze pokolenia mogą czerpać. Uzmysłowiłam sobie także, że pozorny konsumpcjonizm



projektów, warsztatów czy zajęć przez seniorów może być przejawem także czegoś innego – Rolf Dobelli nazywa to **sztuką ciągłego korygowania własnego życia** – potrzebą nadrobienia zaległości i podążania, tym razem, odpowiednią ścieżką. Teraz jednak nie powoli i ostrożnie a biegiem. „Nie ma idealnej konfiguracji startowej w życiu” – mówi Dobelli. Życie jest zbyt nieprzewidywalne [6].

[1] H. Dąbrowicka (2003), Wygrać starość, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/828-wygrac-starosc.html>

[2] Jak pokochać siebie? Inspirujący tekst Charlesa Chaplina, który każdy powinien przeczytać!, https://cytaty.pl/zycie/68073,jak-pokochac-siebie-inspirujacy-tekst-charles-a-chaplina-ktory-kazdy-powinien-przeczytac.html?fbclid=IwAR3yq4Ha6bdCz5r22JdTdeRSbyl2aB8lQInJyvffz_IdHY8bVOBQ5pONPfc (5.09.2019)

[3] Drogi 20-letni Ja, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, <https://www.youtube.com/watch?v=7A758QppqZ4> (20.09.2019)

[4] Drogi 20-letni... życiowe motto, Fundacja Rozwoju Politechniki Wrocławskiej <https://www.youtube.com/watch?v=xuWeJ8XX5oA>

[5] Witryna społeczno-kulturalna Ludzkie historie, ludzkie twarze, <https://www.facebook.com/Ludzkie.historie.ludzkie.twarze/> (20.09.2019)

[6] R. Dobelli (2019), Sztuka dobrego życia. 52 zaskakujące drogi do szczęścia, Wydawnictwo Charaktery, Kielce.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

