

# KROPLA OPTYMIZMU



Nr 7 – LIPIEC 2017

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW > SENIOR OPTYMISTA <



**Polski Komitet Pomocy Społecznej**  
Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a

REDAGUJE: **Barbara Klimasińska**

**Przysłowie:**

> **Lipcowe upały, wrzesień doskonały <**

*Przeżyte chwile nie giną. Nie wiemy nigdy, kiedy wypłyną z dalekiej przeszłości,  
by nałożyć się na to, co przeżywamy obecnie.* **Larysa Mitzner**



**WAKACJE W ZAKOPANEM...**





### Nadal dużo spaceruję...

Park nie jest zwyczajnym parkiem. To osobliwe miasto w mieście, dobrze ukryte w kępie zieleni, żyje sobie własnym życiem całkiem na uboczu życia codziennego. Park tętni swoim osobnym rytmem. Inaczej w nim płynie czas. To taki czas dodany, ukradkiem schowany gdzieś na marginesie tego zwykłego, o wiele szybciej płynącego

czasu. To miejsce, gdzie jest się na życiowej emeryturze. Pełne weteranów codzienności.

W parku czuję się trochę jak intruz, trochę jak niewidzialny bezstronny obserwator z zewnątrz. Ale też trochę jak swój - do spacerowania po parku uprawnia mnie wózek, który pcham przed sobą - nie przychodzę zatem tak po nic, tylko na spacer, z dzieckiem. Dzięki temu jakoś od biedy daję się wkomponować w scenerię.

Park jest taki, że czasem nie sposób cokolwiek o nim napisać, bo nagle zamiera, pustoszeje, anihiluje się. To znaczy tło pozostaje - drzewa, wybujała trawa, parę ławek, pawilon "Słońce" schowany w zaroślach - ale wszyscy pensjonariusze sanatorium znikają. Wszystko milknie - zostaje tylko podkład z szumu liści i ćwierkania ptaków. Wszystko się wyludnia. Ruch powietrza się zatrzymuje. Słońce przystaje w swojej wędrówce po nieboskłonie. Cienie leżące na ścieżkach robią się nagle przeraźliwie samotne. Nikt po nich nie stąpa. Ławki opuszczone - nikt nie siedzi. Kuracjusze są na obiedzie w restauracji "Parkowej". Albo też odpoczywają w pokojach po serii gimnastyki, masażów, zabiegów. Albo jest niedzielne przedpołudnie i przyjechał ktoś z rodziny, żeby zabrać ich na zwiedzanie Krakowa, na Stare Miasto.

Dziś po południu tylko ja z wózkiem (przycupnęłam na ławeczce w słońcu, żeby za dużo nie chodzić i nie burzyć tej nieruchomości wszystkiego) i dwie staruszki - na ławce obok (jak zakonspirowane dezertarki z codziennego rytuału sanatoryjnego). Rozmawiają o zabytkach sztuki sakralnej, które dane im było w życiu odwiedzić. Jedna opowiada uroczyście ścisłym głosem o kaplicach poświęconych wszystkim możliwym świętym. Wymienia cały ich panteon, całą mitologię. Druga słucha w osłupiałym zachwycie, zazdroszcząc tej pierwszej światowości i obycia. Przytłoczona potoczystą enumeracją sama nie odważy się już zabrać głosu. Pamiętam dobrze to niewygodne, niezbyt przyjemne, uwierające wrażenie ze szkolnych lat...

*Attyka*

### Jason Pinter "Znak" (początek powieści)

Tuż przed śmiercią uświadomiłem sobie, że wszelkie mity, jakie ludzie stworzyli na jej temat, są z gruntu fałszywe. Nie widziałem białego światła na końcu ciemnego tunelu. Przed moimi oczami nie przesuwwały się sceny z całego życia. Nie witały mnie chóry anielskie ani dziewicze hurysy. Moja dusza nie lewitowała pod sufitem, aby stamtąd podziwiać porzucone ciało. Tylko jednego byłem dojmująco pewien - bardzo pragnąłem żyć.

### Życie Zwyczajne (znalezione w Internecie)

**Joana:** - Czasami udawanie głupiej jest bardzo przydatne. Lubię przyglądać się, komuś kto od razu napusza się, jego ego rośnie, aż nie pęknie. 😊

**Malwina:** - Im człowiek starszy tym bardziej schorowany i dziecinniejszy. A jeśli nie pogodzony z przemijaniem to i zgorzkniały. Ale „starszość” ma i zalety - im starsza się staje, tym mniej muszę i to jest piękne.

**Eurytka:** - Wydaje mi się, że na starość zaspokajam dziecko, które we mnie siedziało.

Przez aktywne życie dorosłe i kieratowe czynności musowe nie miałam na to czasu.





...ująca jest ta dezintegracja zmysłowego poznania, kiedy napotyka brutalną i czmycha w popłochu, zastępując realność mirażami i budując kruche bufory, chronić przed atakami zbyt przerażającej egzystencji!

- Woody Allen



Marcin Urban urodził się w Krakowie w 1957 roku. Swoje refleksje na temat życia i ludzi przelewa od lat na papier w postaci wierszy i fraszek, w których stara się mówić o otaczającej nas rzeczywistości w sposób ułatwiający czytelnikom dostrzeżenie w życiu ziarenek szczęścia i drobinek radości.

Tworzenie i czytanie **FRASZEK** uważa za znakomite odreagowanie codziennych stresów.

Wierzy, że można myśleć o **FRASZKOTERAPII** jako sposobie na poprawę samopoczucia, ponieważ naukowo dowiedziono, że śmiech i pogodny nastrój mają właściwości terapeutyczne. Dlatego zachęca wszystkich do pisania fraszek i do dzielenia się nimi z innymi ludźmi. Twierdzi, że fraszki tworzy 'samo życie' i dlatego jedynym problemem jest szybkie uwiecznienie ich na papierze lub w inny sposób. Poleca posyłanie fraszek w formie SMS-ów i e-maili. Oprócz zabarwionych humorystycznie fraszek poleca również inne teksty o niewielkich rozmiarach, nazywane **REFLEKSJAMI**.



*Zarówno pomysł na fraszkoterapię jak i otrzymywane fraszki Marcina Urbana to balsam dla duszy. Jestem pełna uznania dla autora fraszek i wierszy i często uśmiecham się szczerze i serdecznie czytając je. Zawarta jest w nich celna myśl. Czytam je z wielką przyjemnością i wielu znajomym polecam poezję Marcina Urbana.*

Jadwiga

### Dumka o objawach starości

Z wiekiem przychodzą na człowieka nieznanne wcześniej sytuacje, gdy się na przykład traci pamięć, cel życia albo orientację.

### Fraszka życiowa

Łatwo jest innych krytykować, ośmieszyć, okpić, zmieszać z błotem, a znacznie trudniej jest coś zrobić i się doczekać pochwał potem.

### Fraszka o marzeniach sennych

Myszom śnią się tłuste sery, szynka z kością śni się psu, pannom – chłopcy, chłopcom – panny... marzeń świat tkwi w głębi snu.

### Fraszka o urodzie życia

Życie jest cudem, lecz problem mamy, że w pędzie tego nie dostrzegamy.



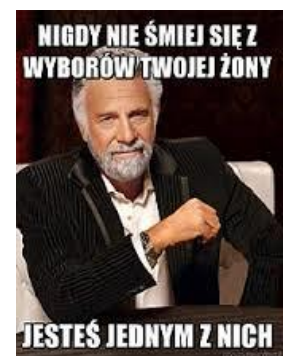
### Refleksja teatralna

W życiu zupełnie jak w teatrze nie wszyscy grają główne role a los marzenia koryguje niosąc swe dole i niedole.

Lecz jest przykładów na to wiele, że można jednak podziw wzbudzić, gdy gra się szczerze i prawdziwie a nie małpuje innych ludzi.

Jak legendarny stary wiarus (?) do końca warto trzymać fason i nawet, jeśli sił brakuje, grać wciąż z uczuciem oraz z klasą.

Skoro Reżyser Dziejów dał nam epizod zagrać choć przez chwilę,



### PSYCHIATRA



SAPURSKI.

Czekałam w recepcji przed pierwszą wizytą u nowego dentysty, kiedy spostrzegłam jego dyplom wiszący na ścianie i odczytałam jego nazwisko. Nagle uprzytomniłam sobie, że przystojny, wysoki chłopak o tym samym nazwisku był w mojej klasie w szkole średniej 30 lat temu. Kiedy go ujrzałam, porzuciłam moje przypuszczenia. Ten tysięcący, siwy facet z wielkimi zmarszczkami na twarzy był za stary, żeby być moim kolegą z klasy. Kiedy badał moje zęby, spytałam, czy chodził do okolicznej szkoły średniej.

- Tak - odpowiedział.
- Kiedy pan skończył?
- W 1978 roku.
- Rany, byłeś w mojej klasie! - wykrzyknęłam.

Przyjrzał mi się bardziej i spytał:

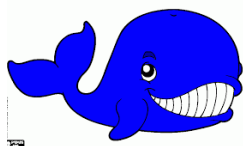
- A czego pani uczyła?

to nie kwękajmy, że tak mało (?)  
lecz cieszymy się, że dał aż tyle! (?)  
*Marcin Urban*



## *FraszkoTerapia*

*Marcina Urbana*



**Pływanie wyszczupła - powiedział wieloryb**

*to prosty lek dla duszy, domowej roboty...*