



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: **Barbara Klimasińska**

Od świętej Klary są już ładne dary (12.08)



Lenior et melior fis accedente senecta –
zbliżając się do starości stajemy się łagodniejsi i lepsi

Starsi ludzie są szczęśliwsi od młodzieży?

Czy starsi ludzie bardziej cieszą się życiem niż młodzież? Czy są szczęśliwsi?
To może szokujące, ale według najnowszych amerykańskich badań, ludzie starsi są
szczęśliwsi od młodzieży. Niejako wbrew mądrości ludowej, która mówi, że:

„Gdy młody skacze, stary płacze”

Dlaczego tak jest? Otóż według przeprowadzonych niedawno na Uniwersytecie Stanforda badań, ludzie młodzi są rozchwiani emocjonalnie, łatwiej targają nimi skrajne emocje, gorzej radzą sobie z przygnębieniem, łatwiej popadają w stany depresyjne, cierpią częściej na napady złego humoru. Takie życie na huśtawce emocjonalnej nie tylko przygnębia ale i po prostu męczy. Znużony pędem życia młody człowiek z zazdrością popatruje na nestora cieszącego się w tym czasie życiem i rozrywkami.

Badania zostały przeprowadzone przez panią psycholog z Uniwersytetu Stanforda - Laure Carstensten na grupie ochotników w wieku od 18 do ponad 90 lat. Wszyscy badani musieli założyć specjalne pamiętniki do opisywania swoich codziennych odczuć i stanów emocjonalnych. Wnioski były zadziwiające. Z badań jednoznacznie wynikało, że starsi ludzie nie tylko rzadziej skarżyli się na negatywne emocje (na ataki złego humoru, przygnębienie czy smutek) ale i częściej twierdzili, że są szczęśliwi.

Starsi ludzie okazali się też odporniejsi na krytykę, potrafili lepiej zapanować nad emocjami. Takie właśnie umiejętności, wyćwiczone podczas długiego życia, są według L. Carstensen receptą na dobre samopoczucie. Pani psycholog uważa, że problemy ze zdrowiem, zmianą pozycji społecznej, pieniędzmi nie doskwierają starszym ludziom tak bardzo, jak można by przypuszczać. Są oni świadomi, że zostało im niewiele czasu. Chcą go więc wykorzystać jak najlepiej i wolą się nie angażować w sytuacje, które mogą sprawić, że poczują się nieszczęśliwi, zestresowani czy smutni. (...)



Grażyna Rzeszót LUBIĘ

Lubię grać się w ciepłe ludzkiej życzliwości.
Rosnę wtedy i rozkwitam,
 optymizm we mnie gości,
 dzień każdy z ochotą witam.

Nie lubię, gdy ludzka zawiść,
 albo bezmyślne języki
 budzą do innych nienawiść,
 gaszą uśmiechów promyki.



Nie lubię mieć do czynienia
 ze złośliwymi z zasady,
 bo przez nich robić muszę
 z wierszy na duszę okłady.

Lubię jak się okaże,
 jak bardzo się mylili
 ludzie pochopni w ocenach -
 i nie pamiętam złej chwili.





Maria Kuncewiczowa (1899–1989) Fantomy

Powieść pełna wspomnień, refleksji, odznaczająca się wyszukany, urokliwym stylem.

To książka powstała z nostalgii za krajem, za czymś, co bliskie, za domem w Kazimierzu nad Wisłą, tym jedynym prawdziwym domem na wielkim świecie, który autorka zdołała poznać.

[Nota Wydawcy]

Z notatnika bibliofilki o „Fantomach”:

W trakcie czytania cały czas myślałam, co napiszę o tej książce. Bo streścić się nie da. Można tak: autobiograficzna proza o charakterze eseistycznym. Ale co dalej? Proza rozedrgana. Każde zdanie przykuwa, ale prowadzi w innym kierunku. Fascynujące odpryski świata ze wszystkimi smakami życia i wśród nich najważniejsza ONA. U schyłku życia szkoda jej czasu na stwarzanie iluzji, więc zapisuje fakty, wcale ich nie tłumacząc. Siedzi sobie w kazimierzowskim domu, wśród zasuszonych bukietów, zamyka oczy... Jeżeli w roku 1970 zamknie się oczy, można zobaczyć czyjś kapelusz w roku 1913. I szatkuje nam wspomnienia, widoki, poglądy, spotkania... Nie referuje historycznie. Czas miniony musi czytelnik odtwarzać z benedyktyńską cierpliwością, ale też z pietyzmem. Bo to perełki, bo to miraż minionego, wielkiego świata, który rozplywa się niczym zjawą. Ukochany niebyt. Życie czasami nudne (!), ale alternatywy nie ma. Dajemy się unieść i wchodzimy w świat fantomów - miejsc. Błądzimy po stworzonej mapie dzieciństwa i młodości, wielokrotnie powracając. (...)

[bl]

Fantomy - fragment

(...) Józefowa ma lat osiemdziesiąt sześć, ja mam siedemdziesiąt. Murzynka Jeannie z Chicago liczyła sobie dwanaście, kiedy urodziła córkę, czyli że na upartego Józefowa mogłaby być moją matką. Mówi: „trza iść”. Przystanie na chwilę czy przysiądzie i już „trza iść”. ”Dokąd, Józefowo?” Nie odpowiada. Ma rację, to głupie pytanie. Mówi: „tako robota”. „Jaka?” Patrzy za okno, milczy. Obie wiemy, że „tako robota” to życie.

Józefowa nie chciała wierzyć w Armstronga na Księżycu, dopóki tylko ja ją uświadamiałam. Zachwiał ją głos radia. Zamyślona, przyglądała się nocnemu niebu. „Ze tyz Pan Jezus na takie coś pozwala.” Dawniej często opowiadała o „jakimś”, co przetapia złoto w lochach zamkowych na górze za Farą i wtenczas się „łyska”. Skoro Pan Jezus pozwalał na bezużyteczne przetapianie złota, mógł ostatecznie pozwolić i na nowe dziwactwo „jakiegoś”.

Józefową mało obchodziły rzeczy dziejące się za Farą. „Trza iść” ma określony zasięg: z naszego pierwszego piętra na dół do jej mieszkania, na podwórko, na ogród, wąwozem do Rynku i do kościoła. Chodzenie w tym obrębie na tyle ją utrudziło, że swoje wdowieństwo teraz, latem na leżaku, zimą w oknie wychodzącym na studnię, uważa za żelazne prawo. „Ja stąd póde nogami w przód”, czyli że ostatnie wyjście odbędzie w dobrze zasłużonej pozycji leżącej. Przebywanie u jedynej córki jest poza dyskusją: „Warszawa – kuniec świata”. (...) Cele dla myśli ma dwa: Pan Jezus w niebie i Zosia w Warszawie. Ale „trza iść” odnosi się do nieba, nie do Warszawy.

KAZIMIERZ DOLNY nad WISŁĄ – Rynek



CYTATY z książek Marii Kuncewiczowej:

* Ani ambicja, ani sztuka, ani podróże, ani bogactwo – uśmiech jest niezbędny do życia. Taki uśmiech, który z sytego serca płynie. /Cudzoziemka/

* Miłość wydaje mi się najbardziej obłudnym, najpustszym słowem w ludzkim języku. Na szczęście pozostaje do użytku ogromny obszar uczuć, które można nazwać lubieniem. /Tristan/

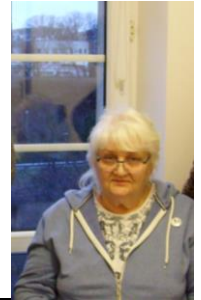


"Ludzie nic nie czytają. Ci co czytają, nic nie rozumieją. Ci co czytają i rozumieją, zaraz potem zapominają." (Stanisław Lem, 1921-2006, Prawo Lema)

"Człowiek wytworny nie mówi >chamstwo<. Mówi <kontr-kultura<". (Sławomir Mrożek, 1930-2013)

"Picie wódki to jest wprowadzanie elementu baśniowego do rzeczywistości." (Jan Himilbach, 1931-1988)

"Chwilami mam dosyć rzeczywistości, ale z drugiej strony to jedyne miejsce, gdzie można dostać dobry stek." (Woody Allen, 1935-)



.....DOWCÍPY.....

Było sobie małżeństwo, które wyjechało z domu na wakacje. W czasie drogi żona zdenerwowana mówi do męża: – Mężulku, chyba zapomniałam wyłączyć żelazko! Mąż mówi: – Nie martw się. Bo ja zapomniałem zakręcić kran...

Mamo... kup mi małpkę. Proszę!

– A czym Ty ją będziesz karmił, synku? – Kup mi taką z ZOO, ich nie wolno karmić.



Wiesz...
gdy się jest bardzo smutnym,
lubi się zachody słońca...

Antoine de Saint-Exupéry

Nie potrzebuję wyjeżdżać na
żadne egzotyczne wakacje.
Na miejscu mam niezły meksyk.

Ale kino +

FRASZKI MARCINA URBANA

Fraszka o jesiennym wietrze

Jesienny wiatr jest z tego znany,
że z liści tworzy barwne dywany.

Fraszka o pośpiechu

Pośpiech – to współczesna plaga
wciąż ktoś czegoś się domaga,
czegoś pilnie od nas chce,
a to rodzi skutki złe...



Fraszka o poplątej pamięci

Kiedyś się śmiałem ze starszych ludzi,
że im imiona wnucząt się mylą,
a dziś sam jestem dziadkiem, mam wnuki
i pamięć słabnie mi z każdą chwilą.

Fraszka o przesadnej szczerości

Za szczerość w nadmiarze
los boleśnie karze

