

KURIER UTW

Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku

32/2022

Uniwersytet
Trzeciego Wieku
przestrzenią
dobrych relacji



Uniwersytet
Wrocławski

KURIER UTW

KURIER UTW

NIEREGULARNIK UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

Numer 32 (2022)



Uniwersytet
Wrocławski

Druk Kuriera UTW jest finansowany przez Gminę Wrocław
www.wroclaw.pl

Kurier UTW – Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Pismo słuchaczy i sympatyków UTW

Opieka merytoryczna
Magdalena Wnuk-Olenicz

Redaktor wydania
Stanisława Warmuz

Zespół redakcyjny:
Ewa Alfut, Bożena Górna, Elżbieta Jagielska, Ewa Semków,
Jerzy Sosnowski, Magda Wieteska

Redaktor techniczny
Dariusz Kobylański

Kolportaż i Archiwum „Kuriera UTW”:
Grażyna Kubik, Janina Żywicka

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów tekstów

ADRES REDAKCJI:
Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Dawida 1/3, 50-527 Wrocław
tel./fax 71 367 01 16, www.utw.uni.wroc.pl

Skład, łamanie, druk i oprawa:
S-CAN Wydawnictwo s.c.

Nakład: 600 egz.

Stanisława Warmuz	
<i>Wstęp</i>	11

BUDOWANIE DOBRYCH RELACJI

Jacek Sutryk	
[Do Słuchaczy UTW]	15
Magdalena Wnuk-Olenicz	
<i>Najważniejsze są relacje</i>	16
Walentyna Wnuk, Robert Pawliszko	
<i>Debata</i>	18
Agnieszka Jędrzejowska	
<i>Dobra relacja jako warunek rozwoju i szczęśliwego życia</i>	26
Violetta Drabik-Podgórna	
<i>Budują nas spotkania, dialog i relacje...</i>	31
Jarosław Barański	
<i>Gościnność, czyli sposób na nacieszenie się innym</i>	37
Nadežda Hrapková	
<i>Dobre relacje między seniorami należącymi do Europejskiej Federacji Starszych Studiujących</i>	41
Jarosław Duda	
<i>Bądźmy otwarci, uważni i uczmy się budować pozytywne relacje</i>	44
Sławomir Piechota	
<i>O oceanie Wrocławia</i>	46
Marcin Krzyżanowski	
[Budowanie dobrych relacji]	50
Weronika Madryas	
<i>Przebudzenie samotności</i>	53
Jerzy Sosnowski	
<i>Samotny tłum</i>	57

Maja Garczyńska	
<i>Różne oblicza samotności. Relacja z konferencji</i>	61
Andrzej Bodak, Zofia Hasińska	
<i>Budowanie dobrych relacji międzyludzkich w społeczności akademickiej Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu</i>	63

KONKURS LITERACKI

Magda Wieteska	
<i>Wyniki Konkursu Literackiego „UTW przestrzenią budowania dobrych relacji”</i>	69
Małgorzata Derkacz – I nagroda	
<i>Chcecie bajki... oto bajka... czyli o dobrych i złych relacjach w naszej społeczności</i>	70
Ewa Alfut – II nagroda	
<i>Uśmiechy późnej dorosłości</i>	72
Irena Gójska – III nagroda	
<i>[UTW przestrzenią budowania dobrych relacji]</i>	74
Ireneusz Leśniowski – wyróżnienie	
<i>UTW przestrzenią budowania dobrych relacji</i>	77

PÓŻNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

Walentyna Wnuk	
<i>Jesteśmy sobie nawzajem potrzebni</i>	81
Justyna Śniecińska, Magdalena Ślęzyk-Sobol	
<i>Jak zwiększać jakość życia seniorów? Komunikacja, która wspiera zaspokajanie potrzeb ważnych dla osób starszych</i>	83

SŁUCHACZE I ROKU O JAKOŚCI ŻYCIA W PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

<i>Od czego zależy aktywność w okresie późnej dorosłości</i>	
Wiesława Maria Miemieć	93
Anna Bednarska	97
Lidia Biskup	98
Bożena Brzozowska	99
Anna Florczak	100

Jadwiga Danuta Mróz	101
Irena Terpiłowska	102
Teresa Wójcik	102
Alina Zamorska	104
Elżbieta Zugaj	105

Moja droga edukacyjna, czyli czego nauczyłem/am się w ciągu życia

Marcin Miemiec	106
Słuchaczka I Roku	115
Elżbieta Derdzińska-Tubek	118
Dorota Górawska	119
J. O.	122
Grażyna Rudnicka	123
Renata Rusak	124
Małgorzata Seidel	125
<i>Per aspera ad astra</i>	125
Janina Tarnawska	127

*Moje doświadczanie uniwersytetu trzeciego wieku –
ja jako słuchacz UTW w UW*

Jolanta Kotlińska	129
-------------------------	-----

Z ŻYCIA UTW

Jerzy Sosnowski	
<i>Rok akademicki 2021/2022. Jaki był?</i>	131
Anna Zadorecka	
<i>Uniwersytet Trzeciego Wieku przestrzenią budowania dobrych relacji</i>	138
Kazimiera Bochyńska	
<i>Budowanie dobrych relacji – zastanówmy się, co to znaczy?</i>	141
Jagoda Jenczelewska	
<i>UTW „przestrzenią budowania dobrych relacji”</i>	142
Aleksandra Chwastek	
<i>Klub Miłośników Gry w Kręgle</i>	144
Teresa Kaufman	
<i>„Kształcenie Seniorów w społeczeństwie cyfrowym”</i>	
<i>Projekt „SELID” Erasmus +</i>	147

Jerzy Czerwonka	
<i>Lepsze jest wrogiem dobrego</i>	150
Jan Zacharski	
<i>Uroki późnej jesieni (fraszki do „Kuriera UTW”)</i>	152

WARSZTATY DZIENNIKARSKO-LITERACKIE

Magda Wieteska	
<i>„Agora Seniora” – czasopismo Grupy Dziennikarskiej</i>	155

Życzenie od Złotej Rybki

Magda Wieteska	156
Alicja T. Pawlik	156
Aleksandra Wrzos	157
Bogdan Banaś	158
Ewa Śnigór	160
Ewa Alfut	161
Ewa Konigsman	162

Pisanie jest dla mnie jak...

Magda Wieteska	163
Ewa Alfut	163
Ewa Konigsman	164
Krystyna Błońska	164
Maja Garczyńska	165
Maria Halinowska-Hensel	165
Teresa Dźwigałowska	165
Aleksandra Wrzos	166

Historie ze zdjęć

Magda Wieteska	166
Maja Garczyńska	169
Teresa Dźwigałowska	170
Beata Chłap	171
Alicja T. Pawlik	173
Aleksandra Wrzos	174
Bogdan Banaś	177
Ewa Alfut	179
Ewa Konigsman	181

Ewa Śnigór	182
------------------	-----

RECENZJE

Magda Wieteska <i>Zwykły-niezwykły dokument</i>	183
--	-----

Bogdan Banaś <i>Ile nas jest w tym filmie?</i>	183
---	-----

Beata Chłap <i>Mieszkańcy Saskiej Kępy w obiektywie</i>	185
--	-----

Recenzje filmów i książek – polecamy!

Magda Wieteska	187
----------------------	-----

Teresa Dźwigałowska <i>O matkach</i>	187
---	-----

Maria Halinowska-Hensel <i>Bezdomny matador</i>	188
--	-----

Ewa Alfut <i>Muśnięta skrzydłem anioła</i>	189
---	-----

Alicja T. Pawlik <i>Fortuna i sława z dramatem w tle</i>	192
---	-----

Maria Marchwicka <i>Złota polska jesień</i>	193
--	-----

IN MEMORIAM

<i>Pamięci Kochanej Hani – Grupa Dziennikarska UTW</i>	195
--	-----

<i>Odszedł od nas Anioł</i>	199
-----------------------------------	-----

Stanisława Warmuz

WSTĘP

*Uczę się Ciebie człowieku
Powoli się uczyć, powoli
Od tego uczenia trudnego
Raduje się serce i boli.
(...)
Uczę się Ciebie i uczę
I wciąż Cię jeszcze nie umiem
Ale Tve ranne wesele
Twą troskę wieczorną rozumiem.*

Jerzy Liebert

Człowiek, by wzrastać jako osoba, potrzebuje więzi z innymi osobami. „Oprócz »mojego świata« jest jeszcze »świat drugiego człowieka«, który mogę poznać tylko przez rozmowę i życzliwą wymianę poglądów” – pisał ks. Józef Tischner.

Sposób kontaktu, wyrażania i porozumiewania się z innymi osobami, wzajemny wpływ na siebie – to RELACJE. Relacje międzyludzkie są przedmiotem badań filozofii, psychologii, socjologii, etyki, fizyki.

RELACJE – to spotkanie, dialog, przypadek, porządek.

Warunkiem dobrego życia są dobre relacje z innymi ludźmi. W nawiązaniu do wrocławskiej inicjatywy Pana Prezydenta Jacka Sutryka „Rok 2022 – Rokiem Dobrych Relacji – przeciwko samotności”, Sławomir Piechota napisał „Wrocław bez dobrych relacji byłby jak ocean bez wody – nie istniałby”. Czy wiecie Państwo, że we Wrocławiu jest pewna budowla pod którą, być może, mieści się niewidzialny reaktor czy akcelerator, który wytwarza nierozpoznaną moc przyciągania, zbliżając do siebie ludzi myślących i czujących. Jest to siła dobrych relacji. Ile można mieć dobrych relacji? Ilu znajomych możemy mieć? Robin Dunbar (antropolog i prof. psychologii ewolucyjnej) określił, że człowiek może utrzymywać 150 trwałych kontaktów społecznych.

Duże znaczenie dla rozwoju człowieka mają więzi wyrażające się w tzw. zachowaniach przywiązaniowych. Wszelkie interakcje, oddziaływania wpływają na tworzenie się określonego typu więzi – stylu przywiązania. Te najistotniejsze więzi autorka artykułu „Dobra relacja jako warunek rozwoju i szczęśliwego życia” przedstawiła przez metafory żółwia, meduzy, słonia. Komunikacja międzyludzka zajmuje ważne miejsce wśród czynników wspierających jakość życia osób starszych. Jak najlepiej komunikować się z innymi podpowiadają autorki artykułu „Jak zwiększać jakość życia seniorów? Komunikacja, która wspiera zaspokajanie potrzeb ważnych dla osób starszych”. O relacjach można mówić w wymiarze jednostkowym, grupowym, a nawet narodowym. W artykule „Gościnność, czyli sposób na nacieszenie się innym” autor podkreśla, że nas – Polaków od wieków wyróżniała postawa gościnności (mam nadzieję, że wyróżnia nadal). Postawa gościnności tworzy wspólnotę, umożliwia budowanie więzi opartych na odpowiedzialności.

Na relacje międzyludzkie można spojrzeć z osobistego punktu widzenia przez obserwację najbliższego otoczenia, poprzez wspomnienia relacji z osobami najbliższymi. A może trochę jak na bajkę opowiadającą o najważniejszych sprawach. I jak to w bajkach bywa najważniejsze jest dobre zakończenie. Wprawdzie nie był bajką Konkurs literacki na temat budowania dobrych relacji, ale zakończył się dobrze dla osób nagrodzonych i wyróżnionych. Zwycięzców oraz nagrodzone i wyróżnione prace zamieszczamy w „Kurierze UTW”.

Relacje to swoistego rodzaju porządek pomiędzy nami i innymi ludźmi. Porządek w rodzinie czy jakiegokolwiek wspólnocie polega na harmonii, która składania do uczestnictwa we wspólnych projektach i interesach, to troska o innych, ich plany, zainteresowania, radości i smutki, to poszanowanie godności osoby ludzkiej, to chęć niesienia pomocy, dodawania otuchy tym, którzy tego potrzebują. I właśnie o relacjach we wspólnocie uniwersytetu trzeciego wieku – tych, które są, i tych, które budowano przez 47 lat napisali Słuchacze UTW w Uniwersytecie Wrocławskim i UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym. Warto przeczytać, przemyśleć, może będzie to inspiracją do dalszego budowania pięknych relacji we wspólnocie uniwersyteckiej. Może powstaną nowe opowiadania, wiersze, fraszki.

W tle rozważań o dobrych relacjach pojawia się samotność – osamotnienie. Są różne rodzaje samotności. W niektóre uciekamy z wyboru, inne napawają nas lękiem. Czy „samotny tłum” to zjawisko obecne w naszej rzeczywistości? A może warto otworzyć się na świat i życie i „opuścić” swoją samotność. Na pewnym spotkaniu ks. Hieronim zapytał: „Moi Drodzy dlaczego nie ma uśmiechu na Waszych twarzach? Dlaczego nie ma radości w Waszych oczach?” Czy to właśnie samotność w tłumie? Może opuść swoją samotność, uśmiechnij się do tego człowieka obok i z radością powiedz: **„Jesteśmy sobie nawzajem potrzebni. Bądźmy razem”**. I jak piosence z repertuaru Chóru UTW „Sursum Corda”:

*Uśmiechajmy się, dopóki jeszcze można
Uśmiechajmy się, dopóki czas nam sprzyja
Uśmiechajmy się, bo takie chwile już nie wrócą
A jeśli kiedyś nawet wrócą, to tylko we śnie.*

Moi Drodzy – spotykajmy się. Dialogujmy ze sobą. I jeżeli nawet kiedyś przypadek będzie początkiem dialogu, to:

*Szanujmy się, dopóki jeszcze można
Szanujmy się, dopóki czas nam sprzyja.*

Jacek Sutryk
Prezydent Wrocławia

[Do Słuchaczy UTW]

Drogie Słuchaczki i Drodzy Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim.

Pod koniec ubiegłego roku zwróciłem się do Rady Miejskiej Wrocławia z inicjatywą ustanowienia roku 2022 „Rokiem Dobrych Relacji – przeciwko samotności”. Czas pandemii, który zdaje się nie mieć końca, pokazał, jak istotne dla zdrowia psychicznego człowieka, jego samopoczucia i ogólnego dobrostanu są relacje z innymi. Dla wielu więź z drugim człowiekiem stanowi o sensie życia. Bardzo zależy mi, abyśmy wspólnie i systematycznie – nie tylko w „Roku Dobrych Relacji” – pracowali nad budową i umacnianiem dobrych relacji z naszymi bliskimi czy przyjaciółmi. Ważne jednak, abyśmy równocześnie na każdym etapie naszego życia potrafili znaleźć w sobie i odwagę, i energię do nawiązywania nowych kontaktów, które mogą okazać się nieocenioną inwestycją na czas późnej dojrzałości, z którą każdy z nas będzie musiał się zmierzyć lub już się mierzy. Im lepiej jesteśmy i będziemy przygotowani, tym bardziej satysfakcjonujące, radosne i twórcze będzie nasze życie. Wiem o tym także z rozmów z Państwem, aktywnymi studentami, którzy wolne chwile spędzają w gronie kolegów i przyjaciół z akademickiej braci.

Wielokrotnie mówiłem o tym, jak bardzo Wrocław opustoszał na czas pandemii. Brakowało studentów, których młodość, energia, witalność stanowią o sile napędowej Wrocławia. Ale w sposób bardzo namacalny brakowało również Państwa. Waszej dojrzałości, dystansu, doświadczenia.

Dzisiaj powoli wracamy do naszej normalności. Przynajmniej w kontekście pandemicznym. Trudno bowiem o poczucie normalności, kiedy tuż za granicą naszego kraju toczy się wojna. Dziękuję Państwu za zaangażowanie i troskę, którą otoczyli Państwo uchodźców przebywających we Wrocławiu.

Opowiadając o swojej wizji Wrocławia, wielokrotnie mówiłem o tym, że chciałbym, aby Wrocław był miastem wymarzonym. To pragnienie odnosi się do podstaw: żebyśmy oddychali we Wrocławiu lepszym powietrzem, jeździli jeszcze bardziej komfortowymi niskopodłogowymi tramwajami, po dobrych torowi-

skach. Żeby dla każdego z Państwa zmiany infrastrukturalne, które mimo trudnej sytuacji finansowej polskich samorządów krok po kroku realizujemy – były widoczne i odczuwalne.

Ale „miasto wymarzone” ma dla mnie jeszcze dużo głębszy wymiar. Marzy mi się, aby każdy z Państwa odnalazł w naszej wrocławskiej społeczności miejsce i na „odrębność”, i na „wspólność”. To znaczy, aby mogli cieszyć się Państwo przestrzenią potrzebnej ciszy i spokoju sprzyjającej wytchnieniu i refleksji a równocześnie obficie czerpali z bogactwa płynącego z satysfakcjonujących relacji z drugim człowiekiem.

Życzę Państwu zdrowego i twórczego nowego roku akademickiego.
Do zobaczenia!

 *dr Magdalena Wnuk-Olenicz*
Kierownik UTW w UWr

Najważniejsze są relacje

Rok 2022 został ogłoszony przez Prezydenta Wrocławia „Rokiem dobrych relacji, Wrocław przeciw samotności”. Wrocław to przecież miasto spotkań, tak brzmi oficjalne hasło promujące nasze miasto. Spotkania to relacje. W semestrze letnim minionego roku akademickiego, w ramach cyklu „Aktywność edukacyjna w późnej dorosłości” spotykałam się regularnie ze słuchaczami I roku na zajęciach warsztatowych w trzech grupach. Pierwsze zajęcia poświęciliśmy właśnie relacjom międzyludzkim, zadając sobie pytania: Czym są dobre relacje? Dlaczego dobre relacje z ludźmi są ważne? Skoro badacze, wśród najważniejszych czynników warunkujących dobre zdrowie i szczęście, wskazują właśnie relacje, uznałam temat za ważny i wart zgłębienia. Pragnę również przytoczyć wyniki badań w ramach mojej pracy doktorskiej, które realizowałam w wybranych Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Słuchacze zapytani o korzyści z udziału w ofercie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jakich doświadcza, jednogłośnie wskazali kontakty z ludźmi. To zrozumiałe, bowiem dzięki kontaktom z innymi ludźmi możliwe jest doświadczenie przynależności do grupy, wymiany emocji, akceptacji, bliskości i wzajemności. To droga do pokonywania samotności. Na moich spotkaniach warsztatowych ze słuchaczami pojawiło się wiele skojarzeń, budujących dobre relacje. Systematycznie notowałam pojawiające się propozycje, które zawarte w temacie DOBRE RELACJE prezentuję poniżej:

D jak DOBROĆ

O – OTWARTOŚĆ

B – BYCIE RAZEM

R – RÓŻNORODNOŚĆ

E – EMPATIA

R – RÓWNOWAGA

E – ELASTYCZNOŚĆ

L – LOJALNOŚĆ

A – AKTYWNE SŁUCHANIE

C – CIEKAWOŚĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA

J – JEDNOŚĆ

E – ENERGIA ŻYCIOWA

Dodatkowo z wypowiedzi słuchaczy wynikało, że dobre relacje wymagają: czasu, szczerości, zainteresowania, troski, wsparcia, tolerancji, harmonii, obecności, uważności, odwagi, wzajemności i życzliwości. Jak widać dobre relacje nie biorą się same z siebie, ale warto je budować i utrzymywać. Jeśli nam zależy na relacji będziemy w nią inwestować, siebie, swój czas, zaangażowanie. W ten sposób refleksją nt budowania dobrych relacji obejmujemy również naszych słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Jako wyjątkowa wspólnota akademicka postanowiliśmy włączyć się w kalendarz wydarzeń roku 2022, organizując we wrześniu konferencję naukową pt.: „Uniwersytet Trzeciego Wieku przestrzeni dobrych relacji”. Zasadniczym celem Konferencji jest refleksja nad znaczeniem dobrych relacji w życiu człowieka, szczególnie w okresie późnej dorosłości. Myślę, że nasza wspólnota ma wyjątkowe warunki do budowania dobrych relacji, zarówno wewnątrz – pomiędzy uczestnikami, a także na zewnątrz – z podmiotami, instytucjami, dzięki którym wzbogacamy naszą ofertę i dzielimy się naszą aktywnością. Do udziału we wrześniowym wydarzeniu zaprosiliśmy znakomitych ekspertów. Niektóre wystąpienia będzie można przeczytać w tegorocznym, wyjątkowym numerze Kuriera UTW, w całości poświęconym dobrym relacjom. Zapraszam do lektury.

Debata z dr Walentyną Wnuk, Doradczynią Prezydenta Wrocławia ds. osób starszych i p. Robertem Pawliszko, zastępcą dyrektora Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego ds. aktywizacji i współpracy międzypokoleniowej/kierownikiem Wrocławskiego Centrum Seniora

„Życie jest niczym podróż pociągiem ze stacją początkową i docelową oraz wieloma przystankami pomiędzy. Przeżywamy w niej chwile szczęścia i smutku, marzymy o pięknych widokach za kolejnym zakrętem, powiększamy bagaż doświadczeń. Podniecenie przed nieznanym splata się z tęsknotą za minionym a dzisiaj szybko ucieka. Nie brak też współpodróżnych, z którymi na dłużej czy krócej dzielimy swoją przestrzeń. Jedni wsiadają, inni wysiadają, a jeszcze inni oddalają się i powracają. W naszym pociągu rzadko będziemy sami, gdyż jesteśmy częścią zbiorowości podróżnych¹. Żyjemy wśród ludzi, na przestrzeni życia wchodzimy w rozliczne relacje. Najpierw z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami, kuzynami, dziećmi, przyjaciółmi, sąsiadami. Jedne trwają dłużej, inne krócej. To, jak te relacje się układają, ma niewątpliwy wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Nasze relacje z innymi ludźmi są niewątpliwie wyrazem relacji, jaką mamy sami ze sobą. W lipcowych numerze Czasopisma „Charaktery”² przeczytałam, że „tylko zdrowa relacja z samym sobą pozwala wypełnić pustkę, kiedy pasażer z przedziału decyduje się przerwać podróż lub wysiąść na innej stacji. Tylko zdrowa relacja z samym sobą pozwala zbudować poczucie własnej wartości, dzięki któremu zrozumiemy, że nigdy nie będziemy samotni”. Trzeba budować więź najtrwalszą z możliwych – z samym sobą.

Magdalena Wnuk-Olenicz: Zaczniemy proszę od podstawowego pytania: Co to są dobre relacje?

Walentyna Wnuk: Relacje to spotkania z drugim człowiekiem. Czasem trwają chwilę, innym razem dłużej. Kiedy czujemy, że warto, budujemy trwalsze więzi. Relacje są złożone i różnorodne, wypełnione dobrymi uczuciami, czasem wzajemną niechęcią. Pragniemy relacji wzmacniających, by budowały nasz dobrostan. Naukowcy twierdzą, że od tego zależy nasze poczucie szczęścia i długość życia.

1 R.L. Górka, „Błędne siostry”, Prószyński i S-ka 2012.

2 M. Ohme, Relacje to spotkania – nigdy na zawsze, „Charaktery” nr 7/2022, s. 90–91.

Robert Pawliszko: Celowo nie zgłębiałem tematu i postanowiłem bazować na własnych obserwacjach i intuicji. Dobrą okazją okazał się czas pandemii, który uzmysłowił mi, jak ważne są relacje osobiste w życiu większości ludzi. Ale nie tylko – relacje z otoczeniem, z przyrodą, z sobą. Myślę, że jeśli A. Maslow w hierarchii potrzeb na trzecim miejscu w piramidzie umieścił potrzebę przynależności, znaczy, że jest ona bardzo ważna dla dobrostanu psychofizycznego człowieka. Wróćmy do przykładu rozerwanych więzi społecznych w okresie ostrej fazy pandemii. Ludzie nie mogąc zaspokoić potrzeby kontaktu z drugim człowiekiem, uczestniczyć w spotkaniach grup (kluby seniora, rodzina, UTW) szukali substytutów, kanałów, którymi można się komunikować. Potrzeba bycia w grupie, potrzeba przynależności są fundamentem równowagi emocjonalnej człowieka. Jeśli jest miłość do siebie, do otoczenia, do ludzi, to relacje nie są czymś co sprawiałoby nam problem, trudność, było obciążeniem.

M.W.-O.: Zawsze powinniśmy zaczynać od siebie. Jeśli nie będziemy czuć się dobrze ze sobą, trudno będzie nam nawiązać dobrą relację z drugim człowiekiem, ale również poradzić sobie, gdy relacja się zakończy.

R.P.: Dla mnie relacje muszą opierać się na autentyczności, szczerości. W moim przekonaniu powinniśmy tylko polegać na zdefiniowanych zmysłach, ale też zdać się na intuicję. Sami wyczuwamy, czy ta relacja jest dobra i będzie zadawalająca dla obu stron, czy tej relacji nie będzie, bo brakuje tzw. „chemii”.

W.W.: Relacja zawsze jest procesem, wymaga wzajemności, zaangażowania dwóch stron, które muszą aktywnie się słuchać, z uważnością – „jestem tu i teraz dla ciebie”. Jeśli ja spotykam się z wnukiem czy z koleżanką, to ten czas rezerwuje dla nas. Czas, darowany sobie nawzajem, umożliwia budowanie relacji.

R.P.: To jest czas dla nas. Ta relacja powinna być korzyścią obopólną.

W.W.: Czas, który sobie dajemy jest bardzo ważny. Ja oczekuję wzajemności. Z racji swoich zainteresowań, mam przed sobą ludzi starszych, którzy inaczej budują relacje niż ludzie młodzi. W relacjach ważna jest przede wszystkim tolerancja. Polacy nie są tolerancyjni. Ludzie starsi bardzo często wykazują postawę braku tolerancji. Ważna jest akceptacja człowieka takim, jakim on jest. Ja go nie oceniam, on nie musi być podobny do mnie, nie musi mieć takich samych poglądów jak ja, choć powinniśmy prezentować spójność wartości, jakimi się w życiu kierujemy. Musimy się poznać nawzajem, swoje potrzeby, swoje zainteresowania, ale żeby je poznać, trzeba ze sobą rozmawiać, dać sobie czas. Seniorzy dziś także poddają się pośpiesznemu życiu. Psychologia zwraca ogromną uwagę na uważność, wobec siebie, wobec drugiego człowieka, otoczenia, przyrody. To sprzyja relacjom.

Ludzie starsi bardzo dobrze się czują w swojej grupie rówieśniczej. Ci, którzy rezygnują z tego, najczęściej nie akceptują siebie w starości, nie mają dobrej relacji z samym sobą, wołają towarzystwo młodszych ludzi. A wspólnota rówieśnicza to przecież ludzie do siebie mentalnie podobni, o zbliżonych rozterkach, przeży-

ciach, mają szansę dać sobie dużo dobrego. Dlatego wszelkie grupy senioralne, stowarzyszenia, UTW, kluby cieszą się takim powodzeniem. Szansa na bycie we wspólnocie ludzi, którzy mogą budować dobre relacje.

Ludzie starsi często wykazują brak zainteresowania drugim człowiekiem. Często nie koncentrują się na tym, co osoba do nich mówi, ale na riposcie, którą przygotowują.

M.W.-O.: To jeden z błędów komunikacyjnych, a jest ich wiele, m.in. brak empatii, szczerości czy życzliwości.

W.W.: Osoby starsze unikają kontaktów, przez co tracą umiejętności komunikacyjne. Potem w towarzystwie jest trudno nawiązać kontakt. To umiejętność, którą musimy wciąż doskonalić, ćwiczyć.

M.W.-O.: Dotychczas powiedzieliśmy o przynależności, miłości do siebie, innych, ludzi, świata, autentyczności, szczerości, wzajemności, aktywnym słuchaniu, uważności, czasie, tolerancji, otwartości na różnorodność, wspólnych wartościach – czy są to cechy, które budują dobre relacje?

W.W.: One determinują jakość relacji. Każdy z nas potrzebuje być wysłuchany. Szukamy słuchacza, czasem przypadkiem w tramwaju nawiązujemy kontakty. W naszym życiu pojawia się bardzo wiele osób, są wśród nich ludzie, których zapamiętujemy na zawsze, którzy zapadli w naszą pamięć, coś nam uświadomili, coś zrozumieliśmy, większość osób przechodzi przez nasze życie niezauważalnie. Są ludzie w moim życiu, których ciągle mam w pamięci. Chwilowe, przypadkowe relacje też są wartością. Dla ludzi starszych ważne jest budowanie asysty społecznej, wykluczającej osamotnienie. Nawet mając rodzinę, dzieci, wnuki, powinniśmy mieć sieć wsparcia wśród życzliwych nam ludzi.

R.P.: Szkoda tylko, że ta prawda zaczyna być uświadamiana dopiero w wieku powyżej 40 lat. A może ta cezura wiekowa w zrozumieniu relacji, jakie tworzymy, to wynik pewnej dojrzałości społecznej, która zbudowana jest na kilkudziesięciu latach doświadczeń. Socjalizacja ma olbrzymi wpływ, jak te relacje później się układają. Rodzina jako pierwsza buduje relacje, wykształca w dzieciach kompetencje, umiejętności budowania dobrych relacji w przyszłości. Jeśli te relacje są „zwichrowane” albo nie są dobre, to będą miały swoje konsekwencje w przyszłości.

M.W.-O.: Czy my świadomie wybieramy relacje, ludzi, z którymi chcielibyśmy utrzymywać kontakty, czy oni nas wybierają?

W.W.: Na przestrzeni życia doświadczamy bardzo wielu relacji. Z pewnością trudniej nawiązywać relacje w późnej dorosłości. Mają one wielką wartość prozdrowotną, mają wpływ na naszą jakość życia, na poczucie dobrostanu. Przypominam, że starzejemy się w trzech wymiarach: psychicznym, fizycznym i społecznym. Społeczny domaga się relacji z ludźmi. Prof. J. Rembowski powiedział, że „naprawdę starym jest ten, kto zaprzestał kontaktów społecznych”, to bardzo

wiele znaczy. Kontakty międzyludzkie są przecież rozwojowe. Mamy możliwość konfrontacji siebie, swoich poglądów, budujemy swoją wartość w kontakcie z drugim człowiekiem, a to niezwykle ważne. Trzeba pracować nad sobą. Nie rozmawiamy o chorobach. Możemy rozmawiać o czytanej książce, o oglądanym serialu czy wydarzeniach w świecie. Lubię się spotykać z ludźmi, po spotkaniu z którymi czuję się lepiej, czuję się szczęśliwsza. Jeśli to jest relacja, która nie daje mi zadowolenia, a przynosi zmęczenie, odbiera energię, rezygnuję. Odrzucam kontakty toksyczne. Ważna jest wzajemność. Każdy człowiek ma w sobie coś, co może dać drugiemu człowiekowi. Nie ze wszystkimi mamy szanse zbudować dobre relacje. Życie jest zbyt cenne, szkoda czasu na ludzi, którzy nie dają nam wzmocnienia, z którymi źle się czujemy. Mamy prawo wybrać.

M.W.-O.: A co jeśli ktoś definiuje siebie jako samotnika, twierdząc, że nie potrzebuje ludzi wokół siebie?

W.W.: Są wśród nas samotnicy, którzy niekoniecznie potrzebują innych ludzi. I to trzeba uszanować. Dlatego ta różnorodność jest dla mnie znacząca, abyśmy zdawali sobie sprawę, że nie wszyscy chcą nawiązywać więzi. Badania pokazują, że problemem, który bardzo dokucza seniorom jest samotność i osamotnienie. Samotność jest często z wyboru, osamotnienie nie. Ma miejsce wtedy, kiedy człowiek traci kontakt z samym sobą. To już jest stan psychiczny o mocy niszczycielskiej dla psychiki, trzeba pomóc temu człowiekowi. Pamiętajmy, że osamotnionym można być w związku, w rodzinie. Najlepszą drogą do pokonywania niechcianej samotności i osamotnienia jest budowanie relacji z ludźmi. Co do tego nie mam żadnych wątpliwości. Nie farmakologia, nie pozostawanie samemu ze sobą, po prostu człowiek człowiekowi jest potrzebny.

Zobaczcie ilu ludzi przychodzi na wrocławskie potańcówki, które odbywają się na placu Wolności. Ludzie garną się do siebie, chcą być w grupie. Przy tej okazji jest możliwość zapoznania się, spędzenia razem czasu, pouśmianie się do siebie, komplementowania się nawzajem. Nawet jeśli człowiek wraca do tej swojej samotni, to spotkanie z ludźmi było dla niego bardzo wzmacniające. W dodatku każdy chce mieć powiernika, osobę, do której może w każdej chwili zadzwonić, kiedy mu ciężko. To może być jeden człowiek.

Mówiąc o dobrych relacjach zwykle zakładamy, że te dwie strony będą się lubić, a ja uważam, że one niekoniecznie muszą się lubić. Ważny jest wzajemny szacunek, mimo tego że osoba jest bardzo różna ode mnie. Szacunek, tolerancja i grzeczność. Papież Franciszek powiedział, że ważne są trzy słowa miłości: proszę, dziękuję, przepraszam. Są to słowa coraz rzadziej spotykane w naszym codziennym życiu. One też budują relacje.

Przeczytałam, że w obecnym ruchu ulicznym, ludzie poruszają się trzy razy szybciej, niż to miało miejsce wcześniej. My nie widzimy się nawzajem, nie zatrzymujemy się, nie pozdrawiamy. Pandemia też pogłębiła ten stan. A czasem

wystarczy powiedzieć „Dzień dobry Pani, o jak miło, że Panią widzę” itp. To daje wzmocnienie. To okazywanie wdzięczności, serdeczności, uprzejmości w życiu codziennym. Wśród seniorów tego też brakuje, a jak trudno jest powiedzieć przepraszam.

M.W.-O.: Kto nas uczy dobrych relacji? Jeśli w domu rodzinnym nie nauczymy się właściwej, otwartej komunikacji z drugim człowiekiem, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w życiu dorosłym będziemy napotkać na problemy w nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z drugim człowiekiem. Relacje bywają dobre i złe. Dobrze, jeśli możemy zakończyć toksyczną relację, która jest trudna, ale czasem nie ma takiej możliwości, sytuacja ma miejsce w rodzinie, w pracy. Czasem człowiekowi brakuje odwagi.

R.P.: Z różnych względów zależnościowych czasami możemy zrezygnować, tkwimy w tym układzie męcząc się, doświadczając frustracji, a co za tym idzie dużego dyskomfortu emocjonalnego. Są takie sytuacje, w których nie możemy wybrać – jesteśmy zmuszeni do tego, żeby nawiązać relacje z daną osobą, ze względu na układ rodzinny, zawodowy. To może być dla równowagi psychicznej destrukcyjne. Mówiliśmy o samotnikach, którzy nie potrzebują budowania relacji z ludźmi. Ale doskonale dają sobie radę w otoczeniu zwierząt, przyrody, tam nawiązują relacje. I to jest dla nich satysfakcjonujące.

Są też tacy samotnicy, dla których relacje z drugim człowiekiem są powrotem do pewnych traum, których zaznali w przeszłości, jeśli kobieta przykładowo doświadczała przemocy od mężczyzny, to może być tak, że ona już nigdy żadnej relacji nie zbuduje z kolejnym mężczyzną. Nie będzie ryzykowała. Nasze kompetencje w nawiązywaniu jakichkolwiek relacji są różne w różnym wieku, bez oceny czy lepsze czy gorsze, ale na pewno różne. Jeśli ja się cofnę w czasie, to był taki moment w moim życiu, w wieku kilkunastu lat, kiedy ja nie potrzebowałem żadnych ludzi wokół siebie. Mnie wystarczyło patrzeć w gwiazdy, czytanie książek. A potem, na przełomie 30–40 lat, relacje z innymi ludźmi stały się dla mnie niezmiernie ważne i określające, kim jestem i kim chcę być. Wyznaczają tym samym moją tożsamość. Czas wiele zmienia. Dzisiaj nie mam większego problemu w nawiązywaniu relacji. Nieco inaczej widzę pewne sprawy. Zakładam, z perspektywy własnych doświadczeń i obserwacji, że o możliwościach nawiązania relacji pomiędzy ludźmi decydować może wiele czynników (także tych nieuświadomionych). Kluczem, jednym z podstawowych do osiągnięcia dobrych relacji i dobrostanu, jest szczerłość i autentyczność. Każda gra prędzej czy później będzie odkryta. Relacje, które fasadowo wyglądały dobrze, w środku są puste i po pewnym czasie, runą jak domek z kart.

W.W.: W obowiązującej edukacji powinny być zajęcia z komunikacji społecznej. Dlatego, że ludzie nie potrafią rozmawiać ze sobą, rodzice z dziećmi, dzieci pomiędzy sobą, nie potrafimy rozmawiać z sąsiadami, z seniorami, ze sobą. Do-

strzegam potrzebę warsztatów z komunikacji społecznej we wspólnotach senioralnych, seniorzy budują szczególne bariery komunikacyjne: pouczają, oceniają, nie słuchają. Jako andragog staram się nie oceniać człowieka, ale go zrozumieć. Dlaczego jest agresywny? Dlaczego tak się zachowuje? Z czego wynika jego zachowanie? Nikt nas nie prosi o ocenę. Kiedy senior pyta mnie: Co ja mam zrobić?, to ja wiem, że na ogół on zna rozwiązanie, szuka tylko potwierdzenia przez siebie podjętej decyzji. Bo senior ma duże doświadczeniem wiele widział, wiele przeżył i wie co ma zrobić. Ja wówczas mówię: Pan powinien zrobić to, co dla Pana najlepsze.

M.W.-O.: Ludzie bardzo często mają odpowiedzi w sobie. Zgadzam się, że w przeładowanej programem szkole, bardzo brakuje przedmiotu – warsztatu, który dotyczyłby właśnie dobrego komunikowania się, umiejętności budowania dobrych relacji. To jest podstawowa umiejętność życiowa. Na każdym poziomie – podstawowym, średnim i akademickim.

R.P.: Tak taka umiejętność staje się niezwykle cenna w dzisiejszych czasach.

W.W.: Takie zajęcia z komunikacji można realizować przecież na lekcjach wychowawczych, na lekcjach etyki, wszędzie można.

R.P.: Jak budować dobre relacje? Jest pewnie wiele czynników decydujących o tym. Myślę że do tych które już wskazaliśmy wcześniej można by dodać poczucie bezpieczeństwa, że ta relacja jest dla mnie bezpieczna. Jeśli wyczuję, że coś jest dla mnie niebezpieczne, to nie będę budował relacji, albo będę grał. Czasami budowa dobrych relacji z otoczeniem staje się praktycznie niemożliwa ze względu na model funkcjonowania społeczności lokalnej oraz jej przekrój społeczno-demograficzny. Za przykład niech posłuży moja obserwacja życia społecznego w nowych osiedlach. Z kim ma nawiązać relacje starsza osoba, kiedy młodzi wyruszają o świcie i wracają na noc do mieszkań? Myślę że to jest nowe wyzwanie dla lokalnych społeczności

W.W.: Jeszcze rotacja lokatorów, sąsiedzi się zmieniają, wynajmując, bo zmieniają miejsce zamieszkania, znikają nam z oczu. Trudno o rzeczywiste kontakty sąsiedzkie, ale trzeba o nie zabiegać, pomimo.

R.P.: Zachęcam także do obserwacji świata przyrody. Ja mam na działce oczko wodne, w którym pływają rybki, przychodzą kuny, są węże, dla mnie ten mikroświat jest dopełnieniem relacji, jakie mam z ludźmi. Wydaje się, że dobrym pomysłem może być aktywność społeczna w wspólnocie parafialnej. I ostatnia relacja – z Panem Bogiem. Jeśli ktoś wierzy, to czasem jak na bezludnej wyspie, może budować relacje z Panem Bogiem.

W.W.: To jest najtrudniejsza relacja do zbudowania, dlatego, że u większości ludzi wiara jest bardzo powierzchowna, nie jest głęboka, nie daje szansy na zbudowanie prawdziwej relacji z Bogiem. To rozwój transcendentny. W Norwegii doświadczyłam sytuacji, że po mszy, kiedy wychodzący z kościoła zatrzy-

mywali się, uśmiechając się do siebie. Byli zapraszani do kawiarni parafialnej, w której można było wypić kawę czy herbatę, zjeść ciastko, porozmawiać ze sobą. U nas każdy goni do domu, nie popatrzy na sąsiada, nie spyta, co słyhać, może w czymś pomóc, ludzie nie zatrzymują się.

M.W.-O.: Potrzebna jest przestrzeń do tego, aby budować/pielęgnować relacje. Przyjazne miejsce, gdzie można się spotkać, porozmawiać, wymienić informacje, umówić się na wspólne wyjście. Wspaniale, jeśli możemy napić się dobrej herbaty i zjeść coś smacznego.

W.W.: To prawda, coraz mniej jest miejsc, gdzie możemy się ze sobą spotkać, porozmawiać. Galerie handlowe nie są odpowiednim miejscem na budowanie dobrych relacji, one nas męczą. Kiedyś były wszędzie ławeczki, skwery. Dziś ludzie się nie zatrzymują, pędzą. Nam się to też udziela.

M.W.-O. Internet w dużej mierze zawłaszczył czas ludzi, stał się konkurencyjny dla prawdziwych, bezpośrednich relacji. Często zastępuje bezpośrednie relacje, których przecież zastąpić się nie da.

W.W.: Internet jest dziś płaszczyzną porozumiewania się z ludźmi. Nie jestem przeciwniczką internetu, ale nic nie zastąpi bezpośrednich kontaktów. Internet to często iluzja, świat nierealny, w którym możemy kreować siebie, swój wizerunek, nie zawsze prawdziwy. Dla mnie budowanie relacji musi być spotkaniem z drugim człowiekiem. Internet może być dopełnieniem. Ale jeśli seniorzy będą brali przykład z młodych ludzi i uciekali w internet, unikając bezpośrednich relacji, to nie jest najlepsza droga. Do spotkania „oko w oko” trzeba się przygotować – ubrać, uczesać, trzeba podjąć wysiłek, a tak w „przydeptanych” kapciach, nieumyta, nieuczesana, zasiada do monitora.

R.P.: Ja także się zgadzam, że internet ze swoją rzeczywistością wirtualną może być barierą w nawiązywaniu dobrych relacji.

W.W.: Wśród predyktorów pomyślnego starzenia się gerontolodzy wymieniają na pierwszym lub drugim miejscu wykonywanie codziennych aktywności z przyjemnością. To świętowanie czy celebrowanie życia w codzienności, jakże ważne w budowaniu relacji. Jak ja przyjmuje u siebie koleżanki to ja się przygotowuję do tego i tego samego oczekuję odwrotnie. Spotkanie to jest dla nas święto i trzeba w nie włożyć wysiłek wzajemny. Przygotowuję coś dobrego do jedzenia, ewentualnie jakąś niespodziankę, pragnę wspólny czas spędzić jak najciekawiej. Ludzie, którzy celebrowają codzienność żyją dłużej i piękniej. Wśród predyktorów pomyślnego starzenia się znajdują się także relacje społeczne – utrzymywanie kontaktów towarzyskich.

M.W.-O.: Co przeszkadza dobrym relacjom?

W.W.: Zasadniczą barierą komunikacyjną, o której chcę powiedzieć, jest ocenianie drugiego człowieka – bo ubiór nie taki, fryzura nie taka. Powinniśmy się starać tego unikać. Dobre relacje wykluczają wręcz ocenę.

R.P.: Barierą może być język, nie tylko w ujęciu język obcy. Trudno zbudować relacje, jeśli ktoś będzie się posługiwał językiem akademickim, a druga osoba nie będzie go rozumiała. Ale także nieznamość języka komunikowania się stanowi barierę w nawiązywaniu relacji.

W.W.: Myślę, że wśród trudności są zewnętrzne, niezależne od nas, wynikające z przemian społeczno-kulturowych. Są też trudności wewnętrzne, które tkwią w nas samych. Chciałabym mocno podkreślić problem zmian neurodegeneracyjnych, których doświadczają seniorzy. Ja już noszę aparat słuchowy, ale bardzo wielu seniorów takie aparaty posiada, jednak trzyma je w szufladzie. Ludzie myślą: mam słaby słuch, wolniej myślę, gubię się w terenie, moja dynamika życia się zmienia, wobec tego rezygnują, ze względu na obserwowane zmiany – z kontaktów. Jakie mam szanse na budowanie dobrych relacji? Trzeba zaakcentować wolniejsze tempo, słabszą dynamikę życia, słabszą orientację w terenie, gorszy wzrok czy słuch, niedoskonałą pamięć. Zawsze możemy zapytać młodego człowieka, poprosić o pomoc. Trudnością jest niskie poczucie wartości, poczucie, że nie ma się nic do zaproponowania. Domocentryczny styl życia – ludzie zamykają się we własnym domu, w swoim kręgu. Tymczasem sytuacja rodzinna się zmienia, my się zmieniamy, dlatego ważne są kontakty z innymi. W dodatku nadmierne oglądanie tv, życie cudzym życiem, powoduje, że ludzie zaczynają ztracać różnicę pomiędzy światem rzeczywistym i wirtualnym. Trzeba budować własne życie, zamiast żyć cudzym. Rzeczywiste kontakty z ludźmi likwidują nostalgię, lęki, frustracje, zmęczenie codziennością.

W.W.: Jeśli wszyscy wyciągają telefony, kładą przed sobą, to już jest koniec dobrych relacji. Starze osoby w kontaktach z młodymi niestety moralizują, pouczają, nikt ich o to nie prosi. Są to dwa różne światy, ale chodzi o to aby sobie te światy pokazywać. My możemy się od młodych dużo nauczyć, np. obsługi nowych komunikatorów, ale pod warunkiem, że będziemy się interesować ich światem, jak oni funkcjonują. W spotkaniu międzypokoleniowym chodzi o to, aby być sobą nawzajem zainteresowanym – czym teraz żyjesz? Co czytasz? Co planujesz? A chcesz wiedzieć czym ja teraz żyję, co mnie niepokoi? Rozmawiać ze sobą pokazując swój świat, zainteresowania.

M.W.-O.: Wciąż słychać wołanie o dialog międzypokoleniowy. Jest to przedmiotem mojego zainteresowania od dawna. Brałam udział w wielu projektach międzypokoleniowych, zapraszałam na zajęcia ze studentami słuchaczy UTW. Gorąco wierzę w relacje między pokoleniami, ale jak je dziś budować? Kiedy często brakuje przestrzeni na nie.

R.P.: Obserwuję, że najlepiej dogadują się pokolenia skrajne: najmłodsi i najstarsi. Tam, gdzie nie ma „skażenia technicznego”, relacje oparte na miłości, na autentyczności, są bardzo dobre.

M.W.-O.: Moje doświadczenie pokazuje, że ważny jest szacunek dla różnorodności. I unikanie oceny. Starajmy się wyjaśniać, opisywać, rozumieć, słuchać, obserwować i akceptować. Trzeba też oddzielić akceptację osoby od aprobaty jej konkretnych zachowań. Te zachowania wynikają często z braku poczucia akceptacji. Ważna jest ciekawość drugiego człowieka: Co on myśli? Co czuje? Z czego to wynika? Bądźmy dla siebie uważni w spotkaniu.

Bardzo Państwu dziękuję za rozmowę.

Wysłuchała Magdalena Wnuk-Olenicz

dr Agnieszka Jędrzejowska

Instytut Pedagogiki UWr.

Zakład Pedagogiki Wczesnoszkolnej i Przedszkolnej

Dobra relacja jako warunek rozwoju i szczęśliwego życia

Potrzebuję kogoś, kto by mnie pokochał...

Bez tego czuję, że powoli umieram

Nouwen 2008, s. 50

Relacja to: filiacja, kontakt, korelacja, łączność, obcowanie, powiązanie, spójnia, sprzężenie, stosunek, styczność, układ, węzły, więzy, więź, współzależność, zależność, związek; to sposób kontaktu, wyrażania i porozumiewania się z innymi osobami; to wzajemny wpływ na siebie (Słownik Wyrazów Bliskoznacznych).

Człowiek to istota społeczna, tzn. do swojego rozwoju i szczęścia potrzebuje drugiego człowieka. Przychodząc na świat, dziecko staje się zupełnie bezbronne i wymaga szczególnej troski ze strony otoczenia. Ma swoje potrzeby, których nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić. Istotną rolę w jego życiu odgrywają wówczas opiekunowie, z którymi dziecko tworzy więź. Do prawidłowego rozwoju potrzebuje ono związku emocjonalnego przynajmniej z jedną osobą (Kirkilionis 2011, s. 11).

Więź jest podstawową potrzebą obok pożywienia i wody. Trwa ona z reguły całe życie, choć najsilniejsza jest w okresie wczesnego dzieciństwa. Więź wyraża się w tak zwanych zachowaniach przywiązaniowych, to znaczy takich, które służą utrzymywaniu bliskości z osobą ważną. Repertuar tych zachowań zmienia się

odpowiednio do wieku i umiejętności rozwojowych. Takie zachowania – poszukiwania bliskości Drugiego, powinny wystąpić, gdy doświadczam sytuacji obcości, głodu, stresu, zmęczenia; tego, co budzi niepokój. Więż ma przede wszystkim charakter emocjonalny. Najsilniej doświadczane przez człowieka emocje to właśnie te związane z tworzeniem, utrzymywaniem, zrywaniem i odnawianiem więzi. Pozostawanie w bliskości z Drugim człowiekiem daje poczucie bezpieczeństwa, a spotkanie po okresie rozłąki jest źródłem radości (Senator 2010, s. 19). Wbrew pozorom, samowystarczalność nie jest oznaką emocjonalnej siły czy zdrowia psychicznego.

Szczęśliwa relacja, czyli taka, która wpływa dobrze na rozwój człowieka powoduje, że uczestnicy tej relacji:

- są w kontakcie (z łaciny: con+tactus = w łączności),
- nie blokują swoją postawą otwartości Drugiego,
- dzielą się z Drugim swoimi myślami, doświadczeniami, potrzebami, zainteresowaniami, radościami i smutkami, przychodzą po pomoc – potrafię poprosić, przepraszają się, dziękują sobie,
- i mają na to dzielenie odpowiedź, reakcję Drugiego.

W relacji z drugim człowiekiem w czasie sytuacji zadaniowej potrzebne jest, aby towarzyszył:

- czuwał,
- pomagał,
- cieszył się.

Z kolei w sytuacji przeżywania lęku, dyskomfortu, potrzebne od Drugiego jest, aby:

- chronił,
- pocieszył,
- uporządkował uczucia.

Każdy z nas potrzebuje kogoś, kto jest większy, silniejszy, mądrzejszy i dobry. Pojawia się pytanie czy mamy w swoim życiu kogoś takiego i czy jesteśmy dla kogoś taką osobą?

Na pogłębienie relacji między ludźmi zdecydowany wpływ ma umiejętność rozpoznawania i zaspokajania potrzeb Drugiego człowieka. Cechą dobrej relacji będzie też bezpośrednia komunikacja. Przykrości mogą być przykrościami, pragnienia – pragnieniami, gniew, radość i prośby być tym, czym zwyczajnie są. W diadach o wysokim stopniu ufności jest wiele kontaktów twarzą w twarz. Decydującą siłą w dobrej relacji jest miłość. Miłość do innej istoty wiąże się z potrzebą poznania owej istoty, to znaczy z potrzebą zrozumienia jej, i poszukiwaniem wpływających z takiego zrozumienia właściwych form postępowania. Rudolf Steiner mówi: *Miłość urzeczywistniana w praktyce oznacza, że wciąż na nowo zadajemy sobie trud całkowitego powstrzymywania się od własnych sądów,*

oznacza odsunięcie na bok własnych życzeń, oczekiwań, wyobrażeń i ćwiczenie uwagi: nasłuchującej, obserwującej oraz uwagi zadziwionej wobec tego, jak tu i teraz człowiek się nam przedstawia. Każdy szczegół zasługuje przy tym na intensywne i możliwie wolne od wartościowania zainteresowanie. W takich chwilach nie powinno być miejsca na myśli w rodzaju: jakie to drażniące, że chodząc, powłóczy nogami! Gdy stopniowo zaczniecie odczuwać, że rodzi się w was coś w rodzaju czułości wobec słabości Drugiego będziecie wiedzieli, że jesteście na właściwej drodze.

Więź ma bardzo duże znaczenie dla rozwoju biologicznego. Rozwój mózgu jest zależny od doświadczenia, szczególnie interpersonalnego, i jest najintensywniejszy w okresie tworzenia więzi, gdy małe dziecko doświadcza rzeczywistości poprzez relacje ze swoimi opiekunami. Dojrzewające struktury mózgu u małego dziecka podlegają psychobiologicznej regulacji w interakcji z opiekunem. Ta regulacja wpływa na rozwój prawej półkuli mózgu, szczególnie w pierwszych trzech latach życia dziecka. Prawa półkula pełni odpowiedzialność między innymi za układ limbiczny, biorący udział w regulacji zachowań emocjonalnych oraz niektórych stanów emocjonalnych, takich jak zadowolenie, przyjemność czy strach. Układ limbiczny jest też istotny dla procesu zapamiętywania oraz motywacji. Prawa strona mózgu odpowiada za przetwarzanie informacji społecznych i emocjonalnych, funkcje związane z przywiązaniem, regulację stanów cielesnych oraz kontrolę funkcji przetrwania, a także wspiera aktywne i bierne radzenie sobie ze stresem (Senator 2004, s. 20–21).

Wszelkie rodzaje oddziaływań czy interakcji charakteryzują i wpływają na tworzenie określonego typu więzi. Amerykańsko-kanadyjska psycholożka rozwoju człowieka, Mary Ainsworth, wyróżniła trzy style przywiązania (Senator 2010, s. 26–30). Powiązane są one ściśle z emocjonalnością matki, jej zachowaniem wobec swojego dziecka oraz stylem wychowania, jaki prezentuje. Wyznacznikiem tej relacji jest jakość i intensywność reakcji dziecka na obecność opiekuna lub jego brak. W zaproponowanym systemie kategorii wyróżnia przywiązanie bezpieczne i trzy rodzaje przywiązań pozabezpiecznych (Bee 2004, s. 168).

Typy więzi są istotne, jeśli spojrzeć na nie w dłuższej perspektywie, w życiu już dorosłych osób. Teoria przywiązania potwierdza też, że podłożem późniejszego zdrowia psychicznego lub jego braku nie jest pojedyncza chwila lub problem – jest nim międzypokoleniowa transmisja stanu umysłu opiekuna, do którego dziecko adaptuje się w toku wielu tysięcy zdarzeń zachodzących każdego dnia. Innymi słowy, żeby zrozumieć dziecko, trzeba zrozumieć rodzica i dziecko (Powell i inni 2015, s. 44).

Kiedy człowiek w dzieciństwie doświadczał systematycznie, że ze swoimi emocjami powinien poradzić sobie sam i nie powinien zawracać nimi głowy innym, formuje się w nim unikający styl przywiązania. To pierwszy spośród

niebezpiecznych stylów więzi opisany przez Ainsworth. Takie Osoby wydają się bardzo samodzielne, pozornie nie potrzebują bliskiej osoby, jego zajęcia nie są wolną, radosną aktywnością, a tylko sposobem rozładowania napięcia. Takie osoby taktują wszystkie relacje podobnie (w dystansie, powierzchownie). Mimo widocznych oznak stresu nie potrafią domagać się pomocy albo jej przyjąć. Unikający styl więzi można porównać do metafory żółwia:

- Ma skorupę, ale tak naprawdę pod nią jest dość bezbronny.
- Skorupa chroni go, ale też izoluje i utrudnia mu relację z innymi.
- Żółw musi mieć wszystko pod kontrolą. Trudno mu się otworzyć przed innym człowiekiem, zbliżyć, być „miękkim”.
- Żółw najczęściej uważa, że jest mu dobrze tak jak jest i niczego nie potrzebuje zmieniać, i to już od bardzo wczesnego etapu życia.
- O żółwiach mówi się, że są „nałogowcami unikania bliskości”.

Innym niewłaściwym stylem przywiązania jest styl lękowy. Ten styl wynika z przeżywania w dzieciństwie sytuacji braku adekwatnej opieki i niesystematycznego reagowania na potrzeby dziecka. Takie dziecko nauczyło się, że kiedyś tego wsparcia może zabraknąć i nie wolno pozwolić na oddalenie „źródła” wsparcia stąd mają tendencje do zachowań przesadnych, manipulacyjnych, wymuszających. Kiedy czegoś potrzebują, mają trudność z odraczaniem gratyfikacji (krzyczą). Mają przekonanie, że mogą dostać to, czego potrzebują, tylko wtedy, kiedy to sobie wywalczą. Czasem w związku z tym walczą „na zapas”. Można ten styl porównać do metafory meduzy. Takie osoby widzą możliwość życia tylko w symbiozie z Drugim, często ponoszą cenę zatracenia się w tych relacjach. Nie chcą być same ze sobą i w ogóle same, nie wytworzyły w sobie żadnej siły wewnętrznej (tworzy się niezdrowa zależność).

Bezpieczny styl więzi, do jakiego dążymy w wychowaniu dzieci, ale też jakiego pragniemy w relacjach z Drugim człowiekiem w życiu dorosłym, można skojarzyć ze słoniem. Taka osoba, która rosła w bezpiecznym stylu więzi, wyróżnia w swoim życiu ludzi, którzy są dla niej ważni i ma z nimi inne relacje niż z osobami mniej znaczącymi. Taka osoba komunikuje swoje potrzeby w sposób otwarty i bezpośredni; nie musi udawać, że jest smutna, aby mieć bliskość Drugiego, ale też nie manifestuje teatralnie swoich potrzeb poprzez choroby albo inne kłopoty. Nie mówi „jestem taka chora, taka biedna”, kiedy chce po prostu mieć czyjąś bliskość. Taki „słoń” wie i czuje, że może próbować radzić sobie z różnymi wyzwaniami, a jeśli będzie mu trudno, zawsze może zwrócić się o pomoc „do stada” – osób ważnych – i wie, że zostanie potraktowane poważnie.

Taki człowiek akceptuje wszystkie ludzkie emocje, i te miłe, i te trudne. Wie, że one wszystkie są ważne i potrzebne. Potrafi poradzić sobie z napięciem w trudnych chwilach na tyle, żeby poczuć i zrozumieć, co i dlaczego czuje. Nie boi się komunikować swoich emocji innym. Nie boi się, że zostanie odrzucony, gdy inni

dowiedzą się, jaki jest naprawdę i co czuje. Nie boi się też być blisko osoby, która przeżywa trudne emocje. Metafora słonia wynika z tego, że taki człowiek jest silny, ale ta siła jest wewnątrz niego; potrafi działać niezależnie, ale ma też bliskie osoby, gdzie czuje się u siebie i zawsze może liczyć na pomoc.

Podsumowując, dla prawidłowego rozwoju każdy człowiek potrzebuje od pierwszych do ostatnich dni życia bezpieczeństwa i miłości. Dojrzała miłość polega na uwadze skierowanej ku życiu Drugiego, stającej się stopniowo zaangażowaniem, uświadomieniem sobie więzi wzajemnej przynależności i odpowiedzialności. Obdarzenie uwagą polega na umiejętności wysłuchania, na okazaniu zrozumienia i zainteresowania, a także na udzieleniu odpowiedzi na wołanie o pomoc i usiłowaniu zaradzenia jego najgłębszym potrzebom; na współczuciu i na wspólnie dzielonych problemach. Bezpieczna relacja prowadzi do przekonania, że szczęściem dla mnie jest obecność Drugiego człowieka i świadomość własnej wartości dla życia Drugiego człowieka.

Słoń jest silny, bo wierzy, że ma wsparcie. Żółw udaje silnego, bo nie wierzy, że otrzyma wsparcie. Meduza udaje słabą, żeby dostać wsparcie na zapas, bo cały czas wydaje się jej, że kiedyś może go zabraknąć. A Ty kim jesteś?

Bibliografia:

- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Kirkilionis E. (2011), *Więź daje siłę. Emocjonalne bezpieczeństwo na dobry początek*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa.
- Nouwen H.J.M. (2008), *O wspólnocie, modlitwie, przebaczeniu*, Wydawnictwo Salwator, Kraków.
- Powell B. i inni (2015), *Krąg ufności. Interwencja wzmacniająca przywiązanie we wczesnych relacjach rodzic – dziecko*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Senator D. (2010), *Główne tezy teorii przywiązania*, [w:] B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

dr Violetta Drabik-Podgórna

UNESCO Chair on Lifelong Guidance and Counseling

Instytut Pedagogiki UW.

Budują nas spotkania, dialog i relacje...

Ludzka codzienność „*utkana*” jest ze spotkań. Najczęściej są one rozumiane w aspekcie przestrzennym i czasowym – spotkać kogoś oznacza znaleźć się blisko drugiej osoby w sensie fizycznym, być z nią w bezpośrednim kontakcie. Spotkania pozwalają na wzajemną obserwację, na rozpoczęcie rozmowy, na bliższe poznanie. Można jednak odkryć w spotkaniach jeszcze głębszą warstwę, spróbować wniknąć w głębię ich istoty, a ten sposób odkryć, że konstytuują one naszą tożsamość i nasze bycie w świecie. Jest to możliwe, gdy przyglądnijemy się spotkaniom z perspektywy filozofii dialogu.

Dialog i relacja

Filozofia dialogu (nazywana także *filozofią spotkania* lub *filozofią Innego*) jest ogólnym określeniem poglądów grupy filozofów, którzy pisali prace charakteryzujące się podobnym stanowiskiem. Byli nimi Hermann Cohen, Martin Buber, Franz Rosenzweig, Ferdinand Ebner, Eugene Rosenstock-Huussy, Gabriel Marcel, Eberhard Griesbach, kontynuatorem tradycji dialogicznej był również Emmanuel Levinas, a w Polsce – Józef Tischner. Wprawdzie szczegółowa analiza treści zawartych w pracach poszczególnych dialogików wykazałaby wiele różnic w ich poglądach, niemniej jednak łączyła ich krytyczna postawa wobec filozofii nowożytnej, zakorzenienie w tradycji religijnej (wywodzili się oni środowiska judaistycznego i chrześcijańskiego) oraz zwrócenie uwagi na relacyjny charakter bytu ludzkiego.

Za ojca filozofii dialogu uważa się Martina Bubera. W swojej kluczowej pracy pt. *Ja i Ty* zarysowuje on podstawową wizję bytu ludzkiego. Zasadę dialogiczną zapożycza od Ludwiga Feuerbacha, ale rozwija ją i wzmacnia. Feuerbach pisał: „pojedynczy człowiek sam w sobie nie posiada w sobie istoty człowieka ani jako istoty moralnej, ani jako myślącej. Istota człowieka zawarta jest tylko we wspólnocie, w jedności człowieka z człowiekiem – jedności, która jednak opiera się na rzeczywistej różnicy między Ja i Ty” (Feuerbach, 1988, s. 88). W konsekwencji filozofia dialogu proponowana przez Bubera występuje zarówno przeciw indywidualizmowi, jak i przeciw kolektywizmowi. Indywidualizm, afirmując jednostkę i jej wolność, prowadzi do radykalnego odcięcia się od reszty świata – a to z kolei

skutkuje poczuciem osamotnienia, choć jest to osamotnienie akceptowane. „Dopiero monada nie związana z innymi może w najgłębszym sensie doświadczyć swej indywidualności i gloryfikować siebie jako indywiduum” (Buber 1993, s. 88). Paradoksalnie, kolektywizm również prowadzi do samotności, gdyż człowiek czuje się jedynie zagubionym elementem systemu, większego i sprawnie działającego, wchłaniającego wszystkie elementy tworzące ów system.

Główną cechą ludzkiej osoby jest jej *dialogowość* lub *relacyjność*. Buber dokonuje istotnego rozróżnienia dotyczącego sposobu bytowania człowieka. Wskazuje na dwa sposoby istnienia: *Ja-To* i *Ja-Ty* (Buber, 1991). *Ja-To* – określa posiadanie przedmiotów, dokonuje się we wnętrzu człowieka i odnosi się do przeszłości, do tego co już zastane, zdefiniowane i określone. *Ja-Ty* określa **relację** wydarzającą się w teraźniejszości i zachodzącą pomiędzy człowiekiem a światem (to „czekanie naprzeciw”, obecność). Co ciekawe – zarówno doświadczenie *To*, jak i *Ty* może być odnoszone zarówno do przedmiotów (do świata natury), jak i do osób (do sfery ludzkiej i transcendentnej). Innymi słowy można powiedzieć, że chodzi tutaj o dwie postawy – *monologu* i *dialogu*, czy też dwie orientacje – *przedmiotową* i *podmiotową*.

W swojej egzystencji człowiek zawsze jest zorientowany na drugą osobę. Oznacza to, że nigdy nie żyje sam – *Ja* nie istnieje samo w sobie, lecz zawsze występuje w parze (*Ja-Ty* bądź *Ja-To*). Partnerzy dialogu nawzajem się ubogacają, i co najważniejsze – to dzięki ich relacji może tworzyć się ludzka tożsamość. „*Ja* bez *Ty* jest zubożone, ponieważ egocentryzm jest okaleczeniem ludzkiej osoby” (Kowalczyk, 1995, s.51). Ta relacja jest zatem elementem konstytutywnym osoby. Przeżywając relację *Ja-Ty*, człowiek staje się coraz bardziej sobą. Kiedy człowiek „wychodzi” z siebie i spotyka *Ty*, staje się tym, kim jest naprawdę – jak pisał Buber – „staję się *Ja* w zetknięciu z *Ty*” (1992, s. 45). Podobne przekonania podzielał także Ferdynand Ebner. Twierdził on, iż człowieczeństwo urzeczywistnia się w relacji: „istota człowieka znajduje się w pełnej sprzeczności relacji *Ja i Ty*” (cyt. za: Doktor, 1992, s. 35).

Przyjęcie danego typu relacji za dominującą w życiu powoduje, iż kimś innym staje się człowiek, który ma podmiotowe nastawienie do otaczającej go rzeczywistości, a kimś innym ten, który podchodzi do niej w sposób przedmiotowy, chcąc ją wykorzystać na własny użytek. Postawa dialogu zakłada otwarcie się na innych, partnerstwo, równość, ale równocześnie przyznanie prawa do odmienności. Postawa monologu – jest próba podporządkowania sobie drugiego człowieka i wynika z chęci kierowania i panowania nad nim.

Relacja, o której pisze Buber nie sprowadza się ani do *Ja* ani do *Ty*, lecz wyraża się *pomiędzy*, wyraża radykalną inność i nie daje się sprowadzić do więzi psychicznej czy uczuciowej. Nie jest pojęciem psychologicznym, lecz ontologicznym. Zaznaczyć jednak należy, iż M. Buber nie redukował osoby do sieci relacji spo-

łecznych i nie akceptował skrajnie relacyjnej koncepcji bytu ludzkiego. „Człowiek jest osobą, duchem, subiektywnością, podmiotem. Nie jest bytem addytywnym: zlepkiem cech czy zespołem relacji społecznych, lecz bytem substancjalnym. Jest kimś, kto jest zdolny do działań świadomych i odpowiedzialnych. Bezspornie teoria Bubera jest personalizmem ontologicznym; zarazem jest to personalizm charakteryzujący się językiem fenomenologiczno-egzystencjalnym” (Kowalczyk 1995, s. 50–51). Relacje zatem kształtują człowieka, ale może nie tyle w sensie ontologicznym, co raczej psychicznym i egzystencjalnym.

Wczytując się w prace Martina Bubera odkryć można konieczność współistnienia w ludzkiej egzystencji obu wyróżnionych przez niego sposobów bycia. Relacja *Ja-Ty* nie trwa niestety wiecznie – jest mgnieniem, chwilą; **relacja** (w rozumieniu dialogicznym) się *przydarza*. W codziennym doświadczeniu człowiek pozostaje zwykle na poziomie *Ja-To*, który to sposób bycia pozwala na dostrzeganie drobnych szczegółów, analizowanie, klasyfikowanie, przeliczanie, sumowanie, korelowanie, definiowanie; innymi słowy – umożliwia refleksje nad zgromadzonymi wcześniej (bo odnosi się przecież do przeszłości) danymi. Historia ludzkiego życia rozgrywa się między uczestnictwem w „świecie *Ty*” i życiem w „świecie *To*”. A zatem oba sposoby bycia są niezbędne, jednak – jak pisze Martin Buber – „kto poprzestaje tylko na poziomie *Ja-To*, nie jest w pełni człowiekiem” (1991).

Według Emmanuela Levinasa człowieka należy zdefiniować jako „byt zdolny do życia dla Innego i do bycia, które dzięki Innemu, wychodzi na zewnątrz siebie”, który wychodzi „od siebie” do Innego (1998, s. 171, 256). Jednak z drugiej strony ludzkie Ja posiada hegemoniczną naturę i zamyka wszystko we własnym kręgu toż-samości (Levinas, 2006, s. 177). Kres ludzkiej hegemonii kładzie dopiero Twarz drugiego, oznaczająca radykalną inność – to ona dopiero zmusza do wyjścia poza siebie. „Prawdziwa istota człowieka – jak pisał E. Levinas – ukazuje się w jego twarzy czyniącej go nieskończenie innym” (1998, s. 348). Człowieczeństwo jest zatem otwarciem na Innego – „mój byt urzeczywistnia się wtedy, gdy istnieję dla innych ludzi w (roz)mowie (...)” (Levinas, 1998, s. 305). Spotkanie Tworzy Innego nie ma charakteru poznawczego, lecz jest wyzwaniem etycznym, zawiera w sobie zakaz – „twarz jest tym, co zabrania nam zabijać” (Levinas, 1991, s. 49). Twarz wzywa zatem do odpowiedzialności, zatrzymuje wolność jednostki nie z powodu oporu, jaki stawia Inny, lecz dlatego, że „w onieśmieleniu odkrywa własną arbitralność i winę i w poczuciu winy wznosi się do odpowiedzialności” (Levinas, 1998, s. 240).

Rozważania biegnące tym torem można odnaleźć w pracy Małgorzaty Puchalskiej-Wasył *Nasze wewnętrzne dialogi*. Podobnie jak dialogicy, podkreśla ona wyraźnie, że **dialogowość jest sposobem funkcjonowania człowieka**. Każda osoba prowadzi dialog lub dialogi wewnętrzne, wyobrażeniowe i przez to konstytu-

uje swoje dialogowe *Ja*. Dialogowy charakter *Ja* rozumie przy tym jako sytuację, w której „*Ja* jako ośrodek intencjonalności może przemieszczać się w przestrzeni z jednej pozycji do innej, stosownie do zmian w sytuacji i w czasie. Te zajmowane przez *Ja* pozycje są często opozycyjne względem siebie. *Ja* ma możliwość wyobrażeniowego obdarzenia każdej z nich odrębnym głosem. W rezultacie każda pozycja może wejść w dialog z pozostałymi pozycjami. Mające głos pozycje funkcjonują jak bohaterowie powieści, którzy pozostają ze sobą w relacjach zgody i niezgody oraz pytań i odpowiedzi. Skoro jakąś postać pojawia się na scenie, podejmuje własne życie, co pociąga za sobą konieczność określonej narracji. (...) w tym sensie każdy ‘bohater’ może stać się jednocześnie autorem własnej opowieści. Ponieważ postaci jako różne głosy, wymieniają informacje na temat posiadanych przez nie koncepcji siebie oraz świata, w efekcie powstaje narracyjnie ustrukturyzowane *Ja*” (Puchalska-Wasył, 2006, s. 16).

Spotkania w dialogu

Jak pisałam wcześniej, perspektywa proponowana przez dialogików pozwala dostrzec głębszy wymiar fenomenu spotkania. Filozofia dialogu zakłada, że spotkanie nie wydarza się jedynie w sposób fizyczny i mechaniczny, gdy człowiek wchodzi w kontakt z otaczającym światem, lecz realizuje się dopiero wtedy, gdy człowiek jest *otwarty na rzeczywistość*. Konsekwencją sposobów egzystowania osoby na sposób *Ja-To* lub *Ja-Ty*, są analogicznie dwa sposoby realizacji spotkań: albo przez *jednostronność*, albo poprzez *wzajemność*. Pierwsza forma ma charakter przedmiotowy, ponieważ człowiek spotyka zarówno rzeczy, jak i ludzi, jako „przedmioty” zastane i w taki sposób je traktuje. Wzajemność łączy się z otwartością na rzeczywistość i zakłada pewną dynamikę, ruch *Ja* w kierunku Drugiego i odpowiedź drugiego na ten ruch, umożliwiając jednocześnie wzajemne zrozumienie (Kobyliński, 2003). W takim spotkaniu dokonuje się odsłonięcie pewnej tajemnicy bytu, przy oczywistym jej poszanowaniu. Polega ono na takim doświadczeniu Drugiego, jakby stał się on „przejrzysty” i prezentował się w całej swojej „nagości ontycznej”. I choć istoty Drugiego człowieka nie można nigdy do końca uchwycić, to zdolność odsłonięcia siebie Drugiemu nie jest możliwa bez wzajemnej otwartości. Akt zrozumienia jest poznaniem o charakterze osobowym, które prowadzi do odkrycia i zrozumienia wyjątkowości i niepowtarzalności Drugiego.

Wzajemność wymaga dialogu, lecz w sensie dialogicznym dialog nie jest zwykłą rozmową, wymianą myśli czy poglądów. Rozmowa oznacza jakikolwiek dyskurs dwóch (lub więcej) osób, dialog – wymaga, jako warunku koniecznego – *relacji*. Ta z kolei – jak już wcześniej pisałam – możliwa tylko w odniesieniu osobowemu – *Ja-Ty*. (Zresztą sam Buber pojęcie relacji rezerwował tylko dla ukła-

du podmiotowego, Ja-To nie było relacją). Relacja pojawia się tylko wtedy, gdy obie strony wzajemnie przyznają sobie „*równe możliwości* dochodzenia własnych racji, z myślą o dojściu do wspólnego ich celu” (Baniak, 2004, s. 7). Zakłada *bezpośredniość*, choć nie oznacza to przestrzennego połączenia i natychmiastowego nawiązania kontaktu, ułatwionego zdobyczami współczesnej telekomunikacji, lecz raczej chodzi tu o taki kontakt interpersonalny, w którym różne problemy i napięcia życiowe rozwiązywane są poprzez wspólne, partnerskie poszukiwanie rozwiązań. Sytuacja, w której jedna ze stron dąży do zdominowania drugiej i przejawia zwykły egoizm, stanowi zagrożenie dla relacji. Rozmowa zatem stanowi jedynie niezbędny punkt wyjścia, początek drogi, „jest surowcem czy tworzywem spotkania osób, stanowi platformę dla jego rozwoju, rozpoczyna dialog osób” (Baniak, 2004, s. 8).

Prowadzenie dialogu wymaga opanowania sztuki *dialogicznego słuchania*. By wyjaśnić na czym ono polega przywołam metaforę, którą posługują się John Sterwart i Milt Thomas, pisząc o pracy przy kole garncarskim.

„Wyobraź sobie, że siedzisz po jednej stronie koła garncarskiego, a twój partner rozmowy po drugiej stronie. W toku pracy przy kole (rozmowy) każdy z was dodaje gliny i używa palców, kciuków i dłoni do nadawania kształtu ostatecznemu wytworowi. Podobnie jak glina, rozmowa jest namacalna i giętka; pojawia się i można ją usłyszeć, zapisać, ukształtować. Gdy odczuwam niejasność lub niepewność co do tego, co myślę lub co chcę powiedzieć, mogę wydobyć to na zewnątrz, ty zaś możesz zmodyfikować ów kształt, poprosić mnie bym dodał więcej gliny albo samemu dodać trochę własnej. Charakterystyczne dla ciebie kształty, które mogłeś nadać tylko w odpowiedzi na to, co ja ukształtowałem, mogą nas skierować w stronę, której sam nie byłbym w stanie przewidzieć. glina dodana przez ciebie może być ideą, o której już myślałem – ale nie tutaj i nie w takiej formie – lub może być czymś zupełnie nowym dla mnie” (Stewart, Thomas, 2005, s. 239).

Dialog oznacza zatem „lepienie wzajemnych znaczeń”, koncentruje się wokół możliwości stworzenia czegoś nowego, rozwiązań, których żaden z partnerów rozmowy nie stworzyłby sam” (Stewart, Milt, 2005, s. 234). To myślenie opiera się na założeniu, że całość to więcej niż suma części.

Podsumowanie

Spotkanie jest zatem szczególnym wydarzeniem, ponieważ poprzedza wszelkie inne: „spotkanie z Drugim jest na początku wszelkiego doświadczania świata” (Tischner, 2003, s. 129). Wyzwala wzajemne otwarcie prowadzących dialog osób i umożliwia transcendowanie codzienności (Bukowski, 1987, s. 16). Autentyczne spotkanie charakteryzuje się także spontanicznością – nigdy nie jest czymś za-

programowanym, ale wymaga wspólnego zaangażowania. Jest darem, który należy przyjąć i zadaniem, które należy dobrze zrealizować. Domaga się wdzięczności oraz stanowi ewidentne zobowiązanie do odpowiedzialności (Buber, 1991). Jak już wcześniej wspomniałam, przywołując Levinasa, w ludzkim istnieniu nie chodzi o jakiekolwiek bycie, lecz o specyficzną postawę etyczną, a nawet – jak powiedziała by Józef Tischner – agatologiczną, ponieważ „być dla Innego – to być dobrym” (Levinas, 1998, s. 315). Bycie dobrym i działania dla dobra drugiego „polega na takim ‘ustawieniu się’ w bycie, że inny człowiek liczy się bardziej niż ja sam” (tamże, s. 299). Patrząc na relacje i spotkania przez pryzmat koncepcji Levinasa należy podkreślić, że każda więź z drugim człowiekiem wiązuje się tylko jako odpowiedzialność, niezależnie od tego, czy jest ona przyjęta czy odrzucona. To właśnie odpowiedzialność wyzwała autentyczne człowieczeństwo; Inny – ob Jawiając się w Twarzy – wzywa do jej podjęcia.

Spotkania zatem dzięki relacjom budowanym w dialogu budują i zmieniają nas samych (Jagiełło, 2012). Mają moc transformacyjną, ponieważ – jak pisał Tischner; „spotkanie człowieka z człowiekiem niesie za sobą taką siłę perswazji, że zdolna jest zmienić radykalnie stosunek człowieka do otaczającego świata, ukształtować na nowo sposób bycia człowieka w tym świecie, zakwestionować uznawaną dotychczas hierarchię wartości” (Tischner, 1980, s. 137).

Bibliografia

- Buber M. (1991), [w:] Baran Bogdan (red.), *Filozofia dialogu*. Kraków: Znak.
- Buber M. (1992), *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, przeł. J. Doktor. Warszawa: Pax.
- Buber M. (1993), *Problem człowieka*. Warszawa: PWN.
- Bukowski J. (1987), *Zarys filozofii spotkania*. Kraków: Znak.
- Chrobak T. (2002), Dialogiczny personalizm. z historii filozofii słowackiej, [w:] J. Baniak (red.), *Człowiek z przełomu wieków w refleksji filozofii dialogu*. Poznań: Wyd. UAM.
- Doktor J. (1992), Wstęp do książki M. Bubera, [w:] *Ja i Ty, Wybór pism filozoficznych*, Pax: Warszawa.
- Ebner F. (1960), za: Doktor J., *Ja i Ty, Wybór pism filozoficznych*, Warszawa: Pax.
- Feuerbach L. (1988) *Wybór pism*, t. II, *Zasady filozofii przyszłości*, Warszawa: PWN.
- Jagiełło M. (2012). *Spotkania, które zmieniają. O spotkaniu jako kategorii pedagogicznej i wydarzeniu wychowującym na drodze życia*. Kraków: Oficyna Wyd. Impuls.
- Kowalczyk S. (1995), *Z refleksji nad człowiekiem. Człowiek – Społeczność – Wartość*. Lublin: TN KUL.
- Levinas E. (1991), *Etyka i Nieskończony. Rozmowy z Philipem Nemo*. Kraków: Wyd. Nauk. PAT.
- Levinas E. (1998), *Całość i nieskończoność. Esej o zewnętrżności*, tłum. Małgorzata Kowalska. Warszawa: PWN.

- Levinas E. (2006), *Transcendencja i pojmowalność*, [w:] K. Michalski (red.) *Człowiek w nauce współczesnej*. Kraków: Znak.
- Puchalska-Wasył M. (2006), *Nasze wewnętrzne dialogi. O dialogowości jako sposobie funkcjonowania człowieka*. Wrocław: Wyd. U. Wr.
- Stewart J., Thomas M. (2005) *Słuchanie dialogiczne: lepienie wzajemnych znaczeń*, [w:] J. Stewart (red.) *Mosty zamiast murów*. Warszawa: PWN.
- Tischner J. (2003), *Spotkanie. Z ks. Józefem Tischnerem rozmawia Anna Karoń-Ostrowska*, Kraków: Znak.
- Tischner J. (1980), *Bezdroża spotkań*, *Analecta Cracoviensia*, nr XII.

■ dr hab. Jarosław Barański

Kierownik Studium Nauk Humanistycznych i Społecznych
Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Gościnność, czyli sposób na nacieszenie się innym

Jest wiele takich postaw i towarzyszącym im czynów, które uznajemy za wartościowe, pożądane, zalecane przede wszystkim ze względu na codzienne ludzkie współżycie. Na tych wartościowych postawach budujemy bowiem relacje międzyludzkie, które sprawiają, że żyje nam się nie tylko lepiej, ale i godniej. Do tych postaw należy, bez wątpienia, gościnność – to nie tylko obyczaj, ale nadto zaleta moralna, w której należy się ćwiczyć, aby być – jak zalecał Petrycy z Pilzna (1618) – „szczodrym, gościnnym: gości wdzięcznie przyjąć w dom, przystojnie uczcić; dla sąsiada ma być uczynny, dla nieznajomego łacny, do niższego stanu przychylny i każdemu łaskawy”. Dzięki takim postawom, posługując się metaforą Ludwika Krzywickiego, tarcia pomiędzy jednostkami sprowadzone są do minimum.

Według Adama Krasińskiego (1885) gościnność oznacza „przymiot tego, kto nikomu nie żałuje chleba, kto rad jest gościom i nie tylko dom, ale i serce ma dla nich otwarte”. Gościnność zatem to nie samo poczęstowanie czymkolwiek bądź zastawienie stołu, lecz ugostczenie serdeczne, szczodre, nawet hojne. Andrzej Koźmian (1867) tak o niej pisał: „Gościnność jest cnotą niejednego narodu, polska jednak miała właściwą sobie cechę i charakter; – w innych krajach gościa, zwłaszcza cudzoziemca, przyjąć, poczęstować, uraczyć tem, co się ma najlepszego, jest uważanem za obowiązek. Ale w Polsce gościnność nie tyle była poczytywana za obowiązek, za cnotę, jak za przyjemność – rozkosz – potrzebę życia”. To bowiem powinność obojętnego przyjmowania ciekawych gości (Joachim Lelewel, 1824).

Ta właśnie gościnność nazywana ludzkością domową to szczególnie nas, Polaków, swą przychylnością wyróżniającą (Jan Długosz, 1480), uznawana jest nadto za spadek moralny po przodkach, Słowianach – od czasów starożytnych w ich zwyczajach panująca: „owa gościnność wspaniała i wylana ludzkość, i tyle przymiotów, które ze pnia Sarmatów pokoleniami w gałązki się Słowian przełały” (Jan Paweł Woronicz, 1832). Szymon Starowolski osadzał gościnność we wcześniejszych wierzeniach przodków: „Piękna rzecz jest ludzkość, i hojne ludziom chleba swego użyczenie, co Polacy mają z przyrodzenia i obyczajów narodu słowieńskiego, którzy za starych wieków boga swego Radogosta mieli, którego chwalili, i jego święto z wielką uczciwością gości częstując, odprawowali”. To serdeczność i jednocześnie bezinteresowność świadcząca również o słowiańskiej dobroczynności.

Gościnność jako zaleta moralna rozwija się w domu rodzinnym, pisał Jan Bętkowski (1852): „jest istotnem okazaniem miłości każdemu do nas się zbliżającemu, jest szczerem wylaniem się dobrego serca dla uczczenia człowieczeństwa, jest gotowością takiego poświęcenia się jednych dla drugich, jak tego Bóg i dobro człowieka wymaga”. Z niej wypływa ta zażyłość, która stanowi o przyjaźni, ona budzi w ludziach życzliwość i wdzięczność – jest okazaniem dobroci moralnej. Z gościnności wylania się sąsiedzkość, o czym świadczy tekst anonimowy z 1715 roku („Małpa-człowiek w cnotach, obyczajach i kroju”), drukowany później w „Monitorze”. Cnota sąsiedzkości zobowiązywała do przyjaźni, opartej na wzajemnej pomocy, współczuciu i współodczuwaniu, nadto do bycia zawsze w gotowości do pomocy, której patronowała powinność ochrony i obrony przed krzywdą: „Żył przyjaciel z przyjacielem w afekcie, jakoby go im natura połogiem dała, statecznie i nierozzerwanie sąsiad z sąsiadem w poufałości i czynności postępowali, jakoby sobie przed ołtarzem przysięgali. Wspólne szczęście i nieszczęście, wspólny szwank i przypadek, wspólny niedostatek i ubóstwo, zgoła wszystko wspólne przez powierzchowną i wewnętrzną komunikacją między ludźmi staroświeckimi bywało tak dalece, że w którymkolwiek z terminów widziałeś jednego przez przypadek, obaczyłeś zaraz przez ratunek drugiego. I tak cieszył się ów z jakiej okazyj pomyślnej i wesołej, zaraz mu tamten pomagał radości, jakoby sam profitował najbardziej. Płakał jeden w utrapieniu i dolegliwości swojej, zaraz mu dopomagał drugi w skrytościach serca swojego powierzchownie ciesząc i jako mógł ratując, nudził sobą w niedostatku i potrzebach potocznych tamten, zaraz go wzmacniał ów z własności i możliwości swojej. Stękał, narzekał, bolał, chorował, czuł to wszystko w sobie przez kompasyję drugi, własnego zdrowia ustąpić gotowy. Cierpiał sławy uszczerbek, honoru obelgę, napaść, imposturę i krzywdę, bolał na to drugi i zaraz mu w asystencyi stawał mężnym sercem, radą, pomocą, ginąc przy nim gotowy. Słowem, rzekę, miał się jeden dobrze w dostatku i obfitości wszelakiej, miał się i drugi niepośledniej przez uczestnictwo uczynności,

ludzkości i miłości jego. Wspólny stół najsmaczniejszy, kawałek chleba w podziale najsytniejszy, drzwi o północy otwarte, współcześnieństwo i ustawiczna przyjaciela przytomność kanarem i pociechą bez nasycenia serca bywały tak dalece, że sąsiedztwa jakoby małżeństwa w poufałości, wierze, miłości i uczynności, parafie jakoby powinnowactwa najbliższe w szczyrości i zgodzie, pokrewieństwa jako chóry niebieskie w sympatii, w jedności i obligacjach swoich szacować się, szanować i predykować mogły, zawsze i we wszystkim szczerze, statecznie i doskonale zachowując”. I tutaj gościnność, świadczona dobroczynnością, uczuciem wzajemnego zaufania, szczerości i miłości zawierająca życzliwość okazywaną drugiemu człowiekowi, jest podłożem wszelkich zobowiązań: „Czemu żeś niełaskaw, nie nawiedzisz życzliwego sobie, jakbyś nie wiedział, gdzie mieszkam, wzdyć się też przejeżdż, zjedz ze mną kawałek chleba, wypijmy po jednej, ucieszym się choć na moment z sobą”. Bo też, jak mówi stare przysłowie, „Lepiej mi kawałek chleba smakuje, kiedy go z kim dzielę”.

Wszystkie te znaczenia gościnności przelały się w oświeceniu do pojęcia ludzkości. Jak pisał Adam Krasiński, „*Ludzkość* w XVI wieku używana była tylko w znaczeniu gościnności i uczuć serca ludzkiego dla podobnych sobie ludzi”. O tę ludzkość upominał się czy też upraszał Jan Kochanowski u Zygmunta Augusta w przedmowie do *Satyry*, gdy zagości na dworze króla. Serdeczna, ludzka gościnność była więc tym, co ludziom przystoi. Ludzkość należało okazywać – była uczynna i przyjemna, taka, która mogła zniewolić i za którą się miłowało, ponieważ z serca płynęła. I gość odpowiadać powinien tą samo ludzkością na okazaną gościnność: „A ono ludzkość i powinność gościowa nie tego chce, abyś sobie w domu bezpiecznie cudzym poczynął: ale wdzięczności, przyjaźni, uczciwości, chęci przeciwko Gospodarzowi” (Szymon Starowolski, 1625). Gościnność, pisał Kazimierz Brodziński na przełomie oświecenia i romantyzmu, nadała „początek wszystkim przymiotom, jakie uczuciu ludzkości winniśmy”.

Ludzkości obejmowała zatem życzliwość, wrażliwość na krzywdę, a nadto uczynność pożyteczną dla innych. Najprościej określił ją Ksawery Dmochowski (1787): „Powinienem być dla każdego człowieka życzliwym i dobrym, bo sam życzliwości i dobroci po innych wyciągam”. To główna zaleta moralna człowieka, a brak jej jest oznaką nieludzkości, czymś zgoła haniebnym: „Człowiek któryby nikogo nie kochał, któryby nikomu nie dał pomocy, któryby był nieczułym na nędzę bliźnich, albo, co gorsza, wesołem okiem na ich nieszczęścia pooglądał; taki człowiek niegodzien byłby żyć z ludźmi w społeczności”. To człowiek niezdolny do sąsiedztwa i do gościnności, a przez to niezdolny do współżycia z innymi.

Gościnność, ukryta w oświeceniu w pojęciu ludzkości, dziś zaś w pojęciu życzliwości, oferuje to, co najcenniejsze: otwartość, serdeczność, szczodrość, współczucie, gotowość do pomocy i do dobroczynności, wsparcie, ochronę oraz bezpieczeństwo, a dzięki temu umożliwia to, co w relacjach międzyludzkich jest

najistotniejsze – budowanie więzi, które są dobre, bo oparte na odpowiedzialności. Zawsze gospodarz był odpowiedzialny za gościa, za jego zdrowie i pomyślność.

Ugościć zatem oznacza nadto nacieszenie się gościem, bycie ciekawym dotąd nieznanego – po prostu, bycie radym gościem. Cieszyć się innym człowiekiem jest przecież sensem życia, a tym samym podstawą dobrych relacji międzyludzkich. Dlatego gościnność swoją ludzkością kojarzy się z filantropią – umiłowaniem człowieka. Od gościa nie wymagamy wdzięczności, bo dobroczynność jej nie domaga się, lecz – co najwyżej – możemy oczekiwać tej wdzięczności („Lubo dobroczynność nie zna swego interesu”). Gościnność tworzy wspólnotę i towarzyskość między ludźmi, a ci, którzy ku temu dokładają starań, na szacunek zasługują.

PhDr. Nadežda Hrapková, PhD.
przewodnicząca EFOS

Dobre relacje między seniorami należącymi do Europejskiej Federacji Starszych Studiujących

Europejska Federacja Starszych Studiujących (EFOS) została założona w 1960 r. w Bressanone we Włoszech przez grupę starszych studentów i emerytowanych profesorów reprezentujących europejskie środowisko akademickie. Organizacja zarejestrowana jest w Wiedniu w oparciu o przepisy austriackiego prawa, a jej główna siedziba znajduje się w Słowacji. Celem Federacji jest wspieranie starszych studiujących na europejskich uczelniach wyższych. Odkąd ją założono, międzynarodowe spotkania EFOS mają miejsce dwa razy do roku w różnych państwach Europy. Federacja posiada status konsultacyjny w siedzibie ONZ w Wiedniu i ma swoich reprezentantów w Komitecie ds. Starzenia się. Podpisała też porozumienie z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AIUTA).

Kształcenie przez całe życie jest konieczne w każdej warstwie społecznej i na każdym etapie życia ludzi. Z tego właśnie powodu, możliwość kontynuowania edukacji na wszystkich poziomach jest absolutnie konieczna, również dla osób starszych. Placówki oferujące wykształcenie wyższe powinny mieć w swojej ofercie programy przygotowane dla osób starszych, które skupiają się na kognitywnych i emocjonalnych potrzebach i zainteresowaniach tej grupy wiekowej; oferty te powinny nawiązywać do rozwoju osobistego i samospełnienia (zob. Manifest ESOS, <https://www.efos-europa.eu/efos-manifesto/>).

Dyskusja na temat relacji między uczelniami a instytucjami edukacyjnymi dla seniorów wymaga wzięcia pod uwagę warunków do uczenia się, które muszą zostać zapewnione, spełniając potrzeby seniorów i instytucji, w których się uczą. Ważny jest więc ciągły dialog z instytucjami na temat dalszego rozwoju ich programów dla studiów trzeciego wieku. Konieczne jest też pokazywanie, że nauka takich studentów spełnia faktyczne potrzeby i odpowiada zainteresowaniom zarówno jednostek jak i społeczeństwa. Ponieważ znajomości również wzbogacają życie, chcemy również inicjować i poszerzać swój udział w konferencjach, sympozjach, projektach i grupach. Kontakt ze studentami trzeciego wieku z innych europejskich miast umożliwiany przez organizacje takie jak EFOS, a także udział w międzynarodowych projektach w ramach UE mają silny wpływ na wymianę

kulturową między studentami i krajami, pozwalając również ludziom lepiej zrozumieć się nawzajem.

Oferowane przez nas wysokiej jakości programy dla seniorów zapewniają – konieczne dla wytworzenia przyjaznej atmosfery akademickiej – wygodne sale i dobrej jakości wykłady. Relacje nawiązane między instytucjami i jednostkami podnoszą również społeczną świadomość dot. nauczania na poziomie Trzeciego Wieku, wywierając pozytywny wpływ na jakość życia seniorów i dalszy rozwój społeczeństwa.

Relacje w obrębie Federacji można zawęzić do:

- relacji między instytucjami, członkami Federacji,
- między organizatorami (wykładowcami) a seniorami, zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz ich rodzimych instytucji.

Relacje interpersonalne między uczącymi się w organizacjach dla seniorów dotyczą powiązań między dwojgiem lub większą liczbą ludzi. Różnią się od siebie pod względem bliskości, czasu trwania i wzajemności. Choć seniorzy są przyjaźni i nastawieni na pomaganie innym, przyjmowanie i spełnianie ich życzeń nie jest zawsze możliwe. Z drugiej jednak strony, są oni w stanie wykorzystać nabytą wiedzę przy wykonywaniu nowych zadań, a także podejmować się nowych kreatywnych czynności; często obawiają się jednak dzielenia się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem. Te aspekty mogą mieć zarówno pozytywny jak i negatywny wpływ na uczące się grupy i środowisko akademickie.

Nauka seniorów na uniwersytetach wykracza często poza osiągnięcie celów edukacyjnych, poruszając tematy takie jak gospodarka, polityka czy religia (w perspektywie jednostki i społeczeństwa). Organizatorzy, kadra zarządcza uniwersytetów oraz nauczyciele w placówkach trzeciego wieku muszą zatem być w stanie zrozumieć kierunek toczącej się dyskusji i kształtować ją tak, żeby podtrzymywać dobre relacje na poziomie interpersonalnym i instytucjonalnym. Stanowi to zazwyczaj podstawę dobrej współpracy.

Dobre relacje można wytwarzać w istniejących instytucjach dla seniorów jak i poza nimi na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym czy międzynarodowym. Zależnie od konkretnych przedmiotów zainteresowania, możliwe jest budowanie właściwych relacji jak i rozwoju relacji już istniejących w kontekście aktywności dla seniorów, a także relacji z seniorami, którzy są bezpośrednio związani z naszymi programami. Poza typowymi programami studiów i aktywnościami, w instytucjach dla seniorów wyjątkowo ważne są też zainteresowania projektowe, potencjalnie otwierające drzwi dla wewnętrznej współpracy członków EFOS i pozwalające na partnerstwo w projektach europejskich.

Do głównych zainteresowań EFOS należą więc następujące działania, które wspierają prawa osób starszych do dalszego kształcenia wewnątrz europejskiego systemu edukacji:

- ochrona interesów starszych uczących się podczas nauki we właściwych dla nich instytucjach w Europie,
- współpraca z uniwersytetami i ich studentami na poziomie krajowym i międzynarodowym,
- wymiana informacji o instytucjach edukacyjnych, które oferują osobom starszym możliwość kontynuowania nauki,
- wymiana doświadczeń życiowych seniorów z uczelni, społeczności, rodzin, miast i państw,
- badania nad edukacją seniorów w europejskim systemie,
- kontynuacja tradycji Federacji i bezpośrednie włączanie seniorów w jej działania.

(zob. Plan działań 2018–2022, <https://www.efos-europa.eu/action-plan/>)

Kluczowe dla współpracy i podejmowania konkretnych działań na poziomie międzynarodowym jest tworzenie i podtrzymywanie dobrych relacji i partnerstw mających na celu współpracę i działania projektowe; wykorzystywane są one przez partnerów do ukończenia projektów i wykonania zadań opisanych w Planie działań EFOS.

W oparciu o dobrą współpracę członkowie EFOS od 2007 r. biorą udział w europejskich programach takich jak Grundtvig i Erasmus. Rezultaty tej współpracy można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.efos-europa.eu/projects/>. Znajduje się na niej projekt EFOSEC (Fundacja EFOS na Rzecz Rozbudowy i Współpracy), projekt EduSenNet (Edukacyjna Sieć dla Seniorów), projekt VECU (Cyfrowe Centrum Kultury Europejskiej) oraz projekt SeLiD (Nauka Seniorów w Społeczeństwie Cyfrowym).

Bibliografia:

Plan działań EFOS na lata 2018–2022: <https://www.efos-europa.eu/action-plan/>

Manifest EFOS, <https://www.efos-europa.eu/efos-manifesto/>

Projekty EFOS: <https://www.efos-europa.eu/projects/>

Jarosław Duda

Posel do Parlamentu Europejskiego

Bądźmy otwarci, uważni i uczmy się budować pozytywne relacje

Rozmowa z europosem Jarosławem Dudą, Przewodniczącym zespołów poselskich ds. Chorób Psychiczych, Neurologicznych i Chronicznego Bólu oraz ds. Solidarności Międzypokoleniowej, działających w Parlamencie Europejskim.

– *W swoich wystąpieniach na forum Parlamentu Europejskiego często zwraca Pan uwagę na problem samotności i zagrożeń dla zdrowia psychicznego.*

– Samotność często określana jest jako jedna z chorób cywilizacyjnych naszych czasów. Dotyka ludzi w każdym wieku. Pandemia i związana z nią izolacja nasiliła ten problem, szczególnie dotkliwie odczuła to młodzież i seniorzy.

Z drugiej strony, pandemia uwrażliwiła nas na to, jak dotkliwa jest samotność, przez brak bezpośrednich kontaktów, ograniczenia w udziale w życiu społecznym. To doświadczenie wielu ludziom „otworzyło oczy” i pozwoliło lepiej zrozumieć sytuację osób starszych.

Psychologowie i lekarze biją na alarm, bowiem długotrwała samotność może prowadzić do licznych problemów zdrowotnych. Zmniejsza odporność na stres, pogarsza radzenie sobie organizmu ze stanami zapalnymi, może przyczyniać się do rozwoju chorób serca.

Co więcej, obserwuje się związek pomiędzy samotnością a rozwojem choroby Alzheimera i demencji.

Przewlekła samotność może też prowadzić do zaburzeń psychicznych, stanów lękowych a nawet depresji.

To bardzo poważne zagrożenie, zważywszy, że zdrowie psychiczne Europejczyków znacząco się pogarsza. Już teraz 80 milionów mieszkańców Unii Europejskiej boryka się z problemami psychicznymi, zaś 64% ludzi młodych, między 18–34 rokiem życia jest poważnie zagrożonych depresją, między innymi z powodu samotności i izolacji społecznej.

– *Jakie są przyczyny narastających kłopotów w zakresie zdrowia psychicznego?*

– Zmiany demograficzne, rozluźnienie więzi rodzinnych i w społecznościach lokalnych, duże tempo życia, zagrożenia ekonomiczne i zdrowotne to tylko niektóre z przyczyn.

Nasze życie codzienne zmienia się, dynamicznie postępuje cyfryzacja, rozwija się telepraca, nauka na odległość. Zmiany te niosą ogromny potencjał, ale też wyzwania i zagrożenia.

Na przykład Internet i media społecznościowe pozwalają na kontakty z osobami, z którymi trudno się spotkać osobiście, bo np. mieszkają w innym mieście czy kraju. Są szansą na tanią komunikację, podtrzymanie więzi. Może to tworzyć duże możliwości dla osób starszych.

Mogą jednakże zagrażać, zwłaszcza młodym ludziom, wycofaniem się w świat wirtualny i utratą realnych przyjaciół, stanowiących wsparcie w trudnych momentach. Dodatkowo, sztuczny świat mediów społecznościowych tworzy iluzję, że wszyscy inni żyją pięknym, kolorowym, pełnym sukcesów życiem, powodując często poczucie niskiej wartości, spadek satysfakcji z życia, wycofywanie się z kontaktów.

Praca z domu pozwala oszczędzać czas, eliminując kosztowne i czasochłonne dojazdy, a z drugiej strony ogranicza kontakty społeczne i utrudnia wprowadzenie jasnego podziału między pracą a życiem prywatnym.

Digitalizacja usług, np. bankowych, prowadzi do oszczędności, ale także do wykluczenia i odbierania samodzielności osobom, którym trudno obsłużyć skomplikowane aplikacje, które w dodatku są dostępne tylko na kosztownych urządzeniach.

Dlatego też w Parlamencie Europejskim monitorujemy wpływ nowych technologii na różne aspekty życia obywateli i wnosimy o wprowadzanie rozwiązań przeciwdziałających negatywnym ich skutkom. Ponadto apelujemy o szersze ich wykorzystanie dla wyrównywania szans i znoszenia barier, na które natrafiają osoby starsze czy dotknięte niepełnosprawnością.

– **Czy istnieje remedium na samotność?**

– Na pewno bardzo ważna jest uważność, otwarcie na problemy osób, które żyją obok nas, dostrzeżenie, że są samotne, że dzieje się z nimi coś niedobrego, gotowość do zainicjowania kontaktu. A sprawą kluczową jest podjęcie działań na rzecz zbudowania dobrych relacji, zarówno przez osoby doświadczające samotności, jak i osoby z ich otoczenia.

Jestem gorącym zwolennikiem uczenia się przez całe życie i uważam, że jedną z najważniejszych umiejętności, którą warto zdobyć i rozwijać jest właśnie budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi.

Najważniejsza dobra wiadomość jest taka: można się tego nauczyć!

Można się dowiedzieć, jak postępować, aby w relacjach z otoczeniem budować pomosty a nie ściany i bariery. Warto pamiętać, że od nas samych bardzo dużo zależy. Przyjrzyjmy się swoim relacjom z sąsiadami, krewnymi, znajomymi. Czy słuchamy ich uważnie? Czy chwalimy ich działania i dobre chęci? Czy zadajemy sobie trud zrozumienia ich racji? Czy umiemy słuchać, okazywać za-

interesowanie ich sprawami? Czy okazujemy wdzięczność? Czy odnosimy się do nich z szacunkiem? Może za dużo narzekamy i chcemy zawsze mieć rację? Może częściej się kłócimy niż dążymy do zgody? Brakuje nam cierpliwości? Sądzę, że każdemu z nas dobrze zrobi od czasu do czasu taki „rachunek sumienia” i podejmowanie wysiłku, aby nasze relacje z innymi poprawić, rozwinąć i uczynić bardziej satysfakcjonującymi. Dzięki temu mamy szanse stać się nie tylko szczęśliwsi ale i zdrowsi.

– *Dziękuję bardzo za rozmowę.*

Sławomir Piechota
Poseł na Sejm

spisał Henryk Koczan

O oceanie Wrocławia

Wrocław bez dobrych relacji byłby jak ocean bez wody – nie istniałby. Mówię o Wrocławiu, w którego nieznany bezkres wpłynąłem jako rozbitek prawie pięć dekad temu. Od tego czasu poznaję wciąż nowych ludzi, których jak mnie przymus, przypadek lub nadzieja pokierowały w te strony. I którzy tu właśnie we Wrocławiu znaleźli swoją szczęśliwą wyspę. Bo Wrocław jest taką wyspą niezwykłą – miastem spotkania przybyszów zewsząd. Jest miastem, które jedno-
czy. Takim go widzę i czuję.

Żyjąc tu, współtworząc i uczestnicząc oraz oglądając z bliska dokonujące się przemiany – rzadko dostrzegamy ten wrocławski fenomen, ów ocean wrocławskich Dobrych Relacji, które mnie i wielu innych uratowały od życiowej mielizny czy losowej rafy i pomogły wypłynąć na szerokie wody, stać się sobie, ludziom i miastu pożytecznym.

Genius loci Wrocławia jako miasta spotkania, miasta, które jednoczy, wyraził Jan Paweł II podczas pamiętnego Kongresu Eucharystycznego w 1997 roku. Nie czuję się znawcą myśli JPII. Znacznie bliższe są mi rozważania ks. prof. Józefa Tischnera, który na Podhalu i na forach całego świata rozwijał oryginalną koncepcję filozofii spotkania. A także refleksje tarnowskiego fizyka wszechświata ks. prof. Michała Hellera o filozofii przypadku, czyli praw i zasad określających nasz los. Ich przemyślenia odnajduję w swoich doświadczeniach życiowych. Oczywiście przybywając do Wrocławia w 1977 roku nie miałem zielonego pojęcia o *genius loci* tego miasta, a tym bardziej o tischnerowskiej i hellerowskiej filozofii.

Trafiłem tu przez serię przypadków, które postawiły na mojej drodze twarde bariery, ale też uczynnych ludzi, ze wsparciem których mogłem wypłynąć z przeznaczonej mi wyspy samotności oraz – jakby to w mojej sytuacji nie zabrzmiało wieloznacznie – mocno stanąć na własnych nogach. A potem, po latach dowiedzieć się, że istota mojego doświadczenia jest opisana w filozofii spotkania i przypadku, i poczuć się jak pewien mieszczanin, który odkrył, że mówi prozą nic o tym nie wiedząc...

Nie odkrywam zatem Ameryki mówiąc, że warunkiem koniecznym dobrego życia są dobre relacje z innymi ludźmi. Są nam niezbędne do funkcjonowania, tak samo jak woda rybom i powietrze ptakom. Są wręcz koniecznością egzystencjalną nie tylko w mojej (specyficznej) sytuacji. Relacje buduje się z innymi ludźmi w dostępnej przestrzeni i danym nam czasie. Ale trzeba wyjść na spotkanie, opuścić swoją wyspę i wypłynąć na ocean. Dla mnie tą przestrzenią jest właśnie Wrocław naszych czasów – miasto spotkania.

Przestwór wrocławskiego oceanu dobrych relacji otworzył się przede mną w pełni w 1979 roku, gdy opuściłem otoczoną murowanym falochronem przystań ośrodka opiekuńczo-szkolnego przy ulicy Poświęckiej i rozpocząłem studia na Wydziale Prawa Uniwersytetu Wrocławskiego. Niemal od razu otoczony zostałem siecią życzliwości, umożliwiających mi całkiem zwyczajne wówczas studenckie funkcjonowanie. Wiele z tych relacji przekształciło się w prawdziwe przyjaźnie, z których niemało przetrwało próbę czasu. Myślę dzisiaj czasami o mojej Alma Mater jak o wielkim okręcie napędzanym siłą ludzkich umysłów, na którym każdy jest potrzebny, by swoją energią zasilać jego motory. Do uzyskania właściwej mocy niezbędna jest suma tych energii – wszystkich, zarówno naukowców jak i studentów, w każdym wieku, przez cały czas. Mogę sobie wyobrazić, że gdzieś pod fundamentami gmachu głównego, może gdzieś głęboko pod Wieżą matematyczną mieści się niewidzialny reaktor czy akcelerator, który wytwarza nierozpoznaną moc przyciągania, zbliżającą do siebie ludzi myślących i czujących. Jest to siła dobrych relacji – przeciwstawna odgradzaniu i samotności. Wciąż czuję, że żyję zasilany tą mocą.

Wieża matematyczna, na którą nigdy nie dane mi było się fizycznie wspiąć, choć nie imponuje wysokością, ma dla mnie szczególne znaczenie – jest jak latarnia poszerzająca horyzont i wskazująca drogę do portu. Zapewne przez jej okna mógłbym zobaczyć za widnokręgiem góry, inne morza i krainy, jakie dane było mi potem poznać z pomocą życzliwych ludzi. W gronie przyjaciół, przede wszystkim skupionych wokół studenckiego klubu, wyruszaaliśmy w tamtym czasie na poznawcze ekspedycje i zwykłe włóczęgi po Polsce. Podczas jednej z takich wypraw poznałem osobę mi najbliższą, bo (przez przypadek?) gdzieś w odległym Zakopanem czy Krynicy Morskiej brakowało czwartego do brydża. Mówię o przypadku, tak jak go w swoich filozoficznych rozważaniach pojmuje ks. prof.

Michał Heller, zdarzeniu nie planowanym i nieprzewidywalnym, które zmienia bieg dziejów. Bo jak ująć w matematyczne karby spotkanie swojej drugiej połowy w odległym miejscu, do którego oboje przyjechaliśmy na chwilę z Wrocławia? Moja żona, której ścisły umysł kształtowała Politechnika Wrocławska, z dużym prawdopodobieństwem ma na ten temat bardziej zracjonalizowane zdanie. Ja jednak zamiast precyzyjnego rachunku prawdopodobieństwa obstawać będę przy mojej mało pragmatycznej filozofii przypadku.

Skoro już w wyobraźni wdrapałem się na Wieżę matematyczną, pozostaliśmy jeszcze na chwilę w świecie liczb. Ilu znajomych, czyli ile dobrych relacji możemy mieć? Określił to brytyjski antropolog i profesor psychologii ewolucyjnej Robin Dunbar. Po wieloletnich badaniach na temat zależności między wielkością kory mózgowej a liczbą relacji społecznych stwierdził on w 1992 roku, że ich ilość nie przekracza 150. Jest to tzw. Liczba Dunbara, określająca liczbę trwałych kontaktów społecznych, które może utrzymywać człowiek. W społecznościach przekraczających tę liczbę więzi zaczynają zanikać, a grupa stopniowo się rozpada. A dokładniej zmniejsza swą liczebność do tego poziomu, o czym mają świadczyć wielkości plemiennych osad, formacji wojskowych (centurie), a dzisiaj sprawnych jednostek korporacyjnych. Wydaje mi się, jako osobie działającej w obszarze polityki społecznej, a więc poszerzania dobra wspólnego, że liczba ta powinna być znacznie większa. Przez lata pracy publicznej w samorządzie Wrocławia (od 1994 roku) a następnie w Parlamencie (od 2005 roku) stale rozbudowywałem sieć swoich relacji, znacznie przekraczając określoną przez Dunbara wartość. Wielu, z którymi w różnych okresach utrzymywałem bliskie kontakty od dawna już osobiście nie spotykam, lecz wciąż ich twarze i głosy mam w żywej pamięci. Wielu innych nigdy osobiście nie spotkałem, a są mi bliscy przez swoje czyny i słowa, uważam ich za bliskich znajomych. Niemniej uznaję, że w danym czasie i miejscu, czyli np. dzisiejszym Wrocławiu, krąg moich bliskich relacji może być zgodny z Liczbą Dunbara. Ważne jest, aby w tym kręgu się nie zamknąć jak w bańce, żeby to, co wartościowe w tych relacjach było przenoszane na inne kręgi, poszerzało się, promieniowało i przenikało. I odwrotnie – żeby być otwartym na poznanie i zrozumienie innych ludzi, z innych kręgów. W ten sposób tworzy się społeczność, która zbliża do siebie ludzi osobiście nieznanymi, innych, staje się przestrzenią spotkania i budowy zaufania. Bo dostęp do dobrych relacji nie może być ograniczany i reglamentowany, nawet na własne życzenie.

Wróćmy do tischnerowskiej filozofii spotkania. Przyznaję, że nie jestem w stanie pojąć głębi jego fenomenologii, czyli oglądu i opisu tego, co jest nam jakoby bezpośrednio dane. Na przykład w spotkaniu, takim twarzą w twarz z innym, z drugim człowiekiem. Dlaczego spotkanie z innym – w rozważaniach pogodnego z natury myśliciela z Podhala, który „pisał o problemach ludzkich i ‘pracował’ nad ludzką nadzieją” – jest punktem wyjścia i podstawowym zagad-

nieniem „Filozofii dramatu”, jak zatytułował swoje sztandarowe dzieło poświęcone relacji ja-inny? Dlaczego spotkanie jest relacją dramatyczną, otwierającą przestrzeń dobru jak i złu, mogącą przerodzić się w tragedię? Dlaczego przestrzeń spotkania jest w tej koncepcji sceną? I kto na niej jest aktorem, a kto widownią? Nie, zdecydowanie nie czuję się uczestnikiem takiego dramatu. Ani jego aktorem, ani widzem. Moje rozumienie spotkania i relacji z innym ma znacznie prostszy sens: dobro wspólne – i to rozumiane dosłownie, jako korzyść płynąca z każdego konkretnego spotkania, korzyść dla każdego uczestnika. W relacji ja-inny często zadaję sobie pytanie: czy spotkanie ze mną było dla innego pożyteczne? Czy dostarczyło mu korzyści w jego obecnym życiu, filozoficznie nazywanym doczesną egzystencją? Co zyskał? I czy dla innych-innych także wynika z tego korzyść?

Wchodząc w relację spotkania, relatywnie rzadko spotykam się z ludźmi w liczbie mnogiej. Masowe wiece czy manifestacje nie są moim żywiołem. Zdecydowanie bliższe są mi bezpośrednie spotkania z drugim człowiekiem, tym kimś innym, kto przychodzi do mnie w swojej, a czasem jeszcze kogoś innego sprawie. Sądzę, że istotą takich spotkań jest usłyszenie innego człowieka. Nie wysłuchanie, ale właśnie usłyszenie. Poznanie i zrozumienie jego indywidualnego dramatu, w którym to nie zło i dobro walczą ze sobą, jak uważa Tischner, ale coś bezdusznego sprzymierzone z czymś bezosobowym, co odczłowiecza międzyludzkie relacje, bezmyślnie igra z ludzkim losem i bywa przyczyną realnych życiowych tragedii.

Umiem słuchać ludzi. Jest to jedyna dziedzina sztuki, którą uprawiam. Bo słuchanie jest sztuką, która daje możliwość odkrycia i nauczenia się czegoś, czego wcześniej nie wiedziałem. Sztuką zrozumienia tego, co inny chce mi powiedzieć, przetwarzania i nadawania znaczenia temu co słyszę. Jak w malarstwie, kiedy widok przeobraża się w obraz a plamy koloru pod pędzlem artysty zyskują sens.

I najważniejsze: słuchanie tworzy przestrzeń, aby zrozumieć a często też komuś pomóc. I tak rodzi się dobro wspólne.

Myszę, że całym sensem mojej działalności politycznej jest przeciwdziałanie dehumanizacji społecznych relacji i przywracanie im ludzkiego wymiaru. Budowanie platformy porozumienia, tej tischnerowskiej sceny świata, na której przypadek w hellerowskim rozumieniu spotyka ze sobą ludzi. Na której JA spotykam TY, słucham i pytam w czym mogę CI pomóc? Mam przeczucie, że każda nawet doraźna pomoc w jednostkowej sprawie może zmienić nie tylko czyjeś życie, ale też wpłynąć na losy świata. Jest jak kropla drażąca skałę – przecież oceany składają się z takich nic nieznaczących kropelek. Drugi wymiar mojej aktywności to burzenie, usuwanie z ludzkiej przestrzeni barier, jakie przez niewiedzę, niefrasobliwość i bezduszość sami sobie stawiamy. Są to bariery fizyczne: przysłowiowe schody, ale dużo bardziej graniczne zasieki i mury odgradzające nas od innych.

Ale największe choć niewidzialne bariery tkwią w naszych umysłach i sercach, hermetyczne odgradzając nas od ludzi i świata, zatapiając w samotności i bezradności. Żeby runęły nie wystarczą już pojedyncze krople. Potrzebna jest skumulowana energia wielu umysłów złączonych siecią dobrych relacji. Potrzebne są potężne akceleratory myślenia, jak ten, który – być może – skrywa się pod fundamentami Wieży matematycznej wrocławskiego Uniwersytetu i zbliża ku sobie współodczuwające umysły.

Nie oznacza to, że z oceanu Wrocławia, miasta spotkania, które jednoczy – nie wystają ostrowy samotności. A jakże – wynurzają się jako samotne wyspy i całe archipelagi, na których utknęli zagubieni żeglarze i życiowi rozbitekowie. Mój Wrocław wyciąga ku nim pomocną dłoń, buduje mosty, tratwy i łodzie, którymi mogą wypłynąć na szerokie bezpieczne wody, pomiędzy ludzi, ku Spotkaniom i Dobrym Relacjom, jakimi winniśmy wspierać się nie tylko w tym jednym 2022 roku. Mój Wrocław słyszy ich głos.

Marcin Krzyżanowski

Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego

[Budowanie dobrych relacji]

Budowanie dobrych relacji oznacza dotrzymywanie zobowiązań, uczciwość stron, uwzględnianie oczekiwań, dialog i współpracę. Dobre relacje polegają na wykorzystywaniu każdej rozmowy i spotkania na to, by opowiedzieć o sobie, ale również uważnie wysłuchać drugiej strony. Samorząd Województwa Dolnośląskiego we współpracy ze środowiskiem Seniorów, kieruje się właśnie tymi zasadami. Widzimy jak ważne jest utrzymywanie dobrych relacji z Seniorami. Nieustannie nad nimi pracujemy i chcemy, by były one coraz lepsze.

Dążąc do tak postawionego celu utworzyliśmy przy Samorządzie Województwa Dolnośląską Społeczną Radę Senioralną (DSRS). Chcemy, aby Rada nie tylko miała charakter doradczy, ale również, by miała w swoich rękach narzędzie sprawcze. Udało się to osiągnąć poprzez przyznanie Radzie możliwości podejmowania decyzji w zakresie dofinansowania projektów z budżetu województwa. Dzięki DSRS głos seniorów głośno wybrzmiewa i wpływa na tworzenie lokalnej polityki senioralnej oraz ustalanie priorytetów działań np. w zakresie konkursów dla organizacji pozarządowych. Jesteśmy również świeżo po cyklu spotkań z Radami Senioralnymi działającymi we wszystkich czterech subregionach naszego województwa. Zostały one zorganizowane na wniosek i we współpracy z DSRS. Podczas warsztatów Seniorzy sprecyzowali oczekiwania Rad Seniorów

wobec samorządów lokalnych i Dolnośląskiej Społecznej Rady Senioralnej, określili korzyści jakie przynosi stworzenie i funkcjonowanie Rad Seniorów oraz to, jaki udział w budowaniu lokalnej i regionalnej polityki senioralnej mają Rady Seniorów.

Zadania finansowane przez Samorząd Województwa animują i integrują środowiska senioralne oraz podtrzymują potencjał drzemiący w osobach starszych. Są to takie działania jak na przykład pomoc asystenta osoby potrzebującej wsparcia w czynnościach życia codziennego, tworzenie i opieka nad dziennymi domami opieki, wyjazdy integracyjne czy dostęp do wydarzeń kulturalnych. Jesteśmy otwarci na propozycje ciekawych wydarzeń, chcemy realizować pomysły seniorów na zadania, które oni sami postrzegają jako atrakcyjne. W mojej ocenie jednym z takich zadań były współfinansowane przez SWD muzyczne warsztaty dla seniorów w ramach Międzypokoleniowej Orkiestry Jazzowej. Międzypokoleniowa Orkiestra Jazzowa to projekt, który połączył pokolenia. Osoby w różnym wieku miały okazję się spotkać, aby rozwijać swoje umiejętności pod okiem doświadczonych muzyków. W ramach zajęć odbywały się próby jazzowej orkiestry, podczas których uczestnicy wspólnie pracując nad repertuarem, poznali szereg zagadnień związanych z jazzem i grą w zespole. W budżecie województwa przewidzieliśmy środki na działania wskazane właśnie przez środowisko senioralne. Środki te rozdysponowywane są zgodnie z rekomendacją DSRS. Dodatkowo możliwość aplikowania o dotację mają również Uniwersytety Trzeciego Wieku utworzone przy wyższych szkołach publicznych. Widzimy, że UTW w naszym województwie prężnie i aktywnie działają, dlatego wygospodarowaliśmy również środki dla nich.

Dostrzegając aktywność UTW swoje pierwsze kroki z nowym projektem ubezpieczeń ochrony prawnej dla Seniorów skierowaliśmy właśnie do nich. Wspólnie z Fundacją Popieram Dolny Śląsk uruchomiliśmy specjalny program skierowany do dolnośląskich Seniorów pn. „Bezpłatne ubezpieczenie PZU Ochrony Prawnej Seniorów z terenu Województwa Dolnośląskiego”. Program powstał dzięki współpracy z PZU S.A. oraz przy wsparciu Fundacji Polskiego Funduszu Rozwoju. Dolny Śląsk jest pierwszym regionem w naszym kraju, w którym taki program jest realizowany. U żadnego ubezpieczyciela nie kupią Państwo takiego produktu jako osobnej oferty, zawsze jest on w pakiecie z innym ubezpieczeniem. Nasza inicjatywa ma na celu przede wszystkim zapewnienie wsparcia prawnego Seniorom, którzy często potrzebują porady przy rozwiązywaniu problemów życia codziennego. Coraz częściej Seniorzy padają ofiarami oszustów i wyłudzczy, dlatego uznaliśmy, że taki program będzie niezwykle potrzebny i przydatny. Ubezpieczenie z pewnością zwiększy poczucie bezpieczeństwa. Daje ono możliwość skorzystania z pomocy prawnej profesjonalnych pełnomocników (m.in. adwokatów), której koszty zostaną w całości pokryte przez zakład ubezpieczeń.

Nasza oferta jest swego rodzaju pilotażem, który ma za zadanie nie tylko zwiększyć bezpieczeństwo Seniora, ale również pomóc organom ścigania w poznaniu realnej skali takich czynów i ścigać oszustów. Program został przygotowany dla Seniorów po 60. roku życia. Ubezpieczeniem zostanie objętych 1000 Seniorów z całego województwa dolnośląskiego, a z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc o udziale w programie decyduje kolejność zgłoszeń. Chciałbym podkreślić, że przystąpienie do ubezpieczenia nie skutkuje żadnymi opłatami po stronie seniora. Jest to produkt, który ma służyć Seniorowi i jego bezpieczeństwu. Ubezpieczenie będzie obowiązywać przez rok od momentu ubezpieczenia. Po tym okresie ubezpieczenie wygasa. Zachęcam i serdecznie zapraszam do skorzystania z ubezpieczenia. Osoby zainteresowane proszę o kontakt pod adresem email: amelia.dymarek@umwd.pl. Zgłoszenia przyjmujemy do końca września bieżącego roku.

Jestem przekonany, że efektem dobrej współpracy Samorządu Województwa ze środowiskiem Seniorów jest kształtowanie przestrzeni publicznej tak, że głos seniorów jest bardziej słyszalny, a rola seniora zauważona i doceniona. Doskonale wiemy, że Seniorzy są skarbnicą wiedzy i doświadczenia, dysponują czasem oraz zasobami ułatwiającymi działania prospołeczne – w charakterze wolontariuszy, pracowników czy opiekunów, a my chcemy czerpać z tego potencjału.

dr Weronika Madryas³

Przebudzenie samotności

– Jestem samotny... jestem samotny... jestem samotny... – odpowiedziało echo.

„Mały Książę”, Antoine de Saint-Exupery

Nigdy nie widziałam, by rybki w akwarium zasnęły. Zawsze ruchliwe mienią się złotem łusek w elektrycznym świetle grzejącej je lampki. Kiedy proszę pokarm chciwie podpływają i wydętymi usteczkami chwytają kolejne porcje. Trzepoczą barwne welony, jakby pragnęły odgonić współbiedników i zapewnić sobie wyłączność na obiad. Czasami zdarza się, że któraś zaczyna chorować i po pewnym czasie stadko zmniejsza się o jej istnienie. A one wciąż takie same, jakby nic nie ubyło, nawet kolory im nie przybledną. Jak to z nimi jest? Takie nieczułe? Takie skryte?

A my bledsi, szczuplejsi, gdy czegoś nam brak, gdy o coś nas mniej.

W marcu krokusy i śnieżyczki zasiedlają trawniki ogrodów i łąki poza miastem. Na straganach i w wazonach królują tulipany. Mój tulipan jest inny – na jednej łodydze rozkwitły dwa kwiaty. Zawsze zgodne o tej samej porze rozchylają płatki, by o zmierzchu równocześnie je kulić.

Wiosna lęka się samotności. Kokietuje barwami, zapachem i ciepłym tchnieniem. Nieśmiało lecz konsekwentnie topi lód. Blade zimowym chłodem twarze rozjaśniają uśmiechy.

Jadę przez miasto i obserwuję. Przy zieleniejącym skwerku starsza pani chwali znudzonego jamnika. Nieopodal młoda kobieta przysiadła na ławce, zdjęła płaszcz i wystawia twarz na pierwszą pieszczotę słońca. Otaczają mnie czułe uśmiechy, spojrzenia, gesty, a powietrze drży wyznaniami. Zaczęło się coroczne przebudzenie. Przebudzenie, które zastanawia.

Napływające fale ciepła są pretekstem dla zmian. Zaczynamy od porządków: trzepiemy dywany, zmywamy zimę z szyb, przesadzamy kwiaty. A potem roz-

³ Weronika Madryas – doktor nauk humanistycznych. Prowadzi zajęcia ze studentami z przedmiotów dotyczących społecznej odpowiedzialności przedsiębiorstw w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Jest członkiem EUNAMES, European Narrative Medicine Society w Mediolanie. O twórczości autorki poczytać można na stronie: www.weronikamadryasbooks.com. W roku akademickim 2022/2023 Weronika Madryas będzie prowadzić zajęcia z Terapii sztuką i narracją dla studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Wrocławskim.

glądamy się wkoło z zadowoleniem – nasze mieszkanie niby takie samo, a jakby inne. Podobnie jest z nami. Rodzą się liczne postanowienia bycia lepszym, ładniejszym, życzliwszym.

Być może sprawcą wszystkiego jest słońce, które wreszcie łśni wysoko złotą tarczą. Mieszkańcy południa, skąpani w słonecznych promieniach, emanują pogodą ducha i entuzjazmem. Soczysta zieleń ogrodów i ukwiecone balkony nie sprzyjają ponurym myślom. W witrynie galerii, którą często mijam spacerując po mieście, wystawiono pełen światła, tętniący życiem obraz, którego bohaterowie tańczą barwnymi plamami. Ich rozpostarte ramiona przypominają skrzydła egzotycznych ptaków, a przenikające się kolory tła sprawiają wrażenie, iż powietrze drży gorącem.

W łagodnym blasku ciepłych dni uciekamy przed samotnością, coraz agresywniej wkraczającą w nasze życie.

Plemiona skazane na sto lat samotności nie mają już drugiej szansy na ziemi.

„Sto lat samotności”, Gabriel Garcia Marquez

Szczególnie teraz, gdy świat i przyroda nie skąpią darów, boli puste miejsce przy stole. Jeszcze przed paru laty obraz kolacji w towarzystwie kota był znany przede wszystkim z filmu czy literatury. W tradycyjnym scenariuszu znużony pracą bohater powraca do domu, włącza telewizor, podaje kotu karmę, sięga do prawie pustej lodówki po napój i otwiera pojemnik z kupioną w pobliskim barze kolacją.

Niektórzy twierdzą, że wszystkiemu winne są pośpiech i pogoń za karierą i dobrobytem. Przypominam sobie studia i towarzyszący im wyścig za wysokimi ocenami, bowiem odpowiednia średnia gwarantowała stypendium. Walka o własną pozycję powodowała, że na życliwość nie pozostawało już wiele miejsca. W tej, liczącej blisko dwieście osób armii, każdy był samotnym wojownikiem.

– Gdzie są ludzie ? – zaczął znów Mały Książę. – Czuję się trochę osamotniony w pustyni...

– Wśród ludzi jest się także samotnym – rzekła żmija.

„Mały Książę”, Antoine de Saint-Exupéry

„Samotność nie zna granic...” – napisała w wierszu *Samotność* moja babcia Weronika Madryas, po której odziedziczyłam imię. Są różne rodzaje samotności. W niektóre uciekamy znużeni, inne napawają nas lękiem. Samotność rzadko bywa wyborem, częściej koniecznością. Smutkiem rzeźbi twarze, bezsennością podkręza oczy i stopniowo przyzwyczajają do swego towarzystwa. Znam wiele do-

mów, w których zagościła, często nieproszona. Pozbawiona taktu nie potrafi się wycofać, nawet wówczas, gdy jest niemile widziana. Samotność osacza, narzuca rytm dnia i kreuje styl życia. Jej największymi sprzymierzeńcami są cierpienie, rozgoryczenie i przyzwyczajenie. Zdarza się jej być potrzebną, pokrzepić, ale potem nie spieszy się z odejściem. Oszukuje dochodzącym z pokoju dźwiękiem rozmów prowadzonych w telewizji lub radiu, okrzykami dzieci bawiących się na podwórku lub towarzystwem rybek za szybą akwarium.

Wracam we wspomnieniach do roku 2020, który powitałam w stylu weneckim, na balu maskowym, w romantycznej scenerii dziewiętnastowiecznego pałacu, położonego w sercu Wrocławia. Pałacowy ogród przylega do Parku Południowego. Zaszyta wśród zieleni furtka do parku przypomina tę powieściową, znaną wielu, wiodącą do Tajemniczego Ogrodu.

Tamtego wieczora w pałacowych komnatach szeleściły strojne suknie, a w powietrzu unosiła się won świeżych kwiatów i kawy. W ciepłym blasku świec wszystko wokół wyglądało pięknie. Wreszcie przy okrągłych stolikach, przykrytych długimi białymi obrusami, zasiedli goście o twarzach skrytych za maskami. Któż mógł przypuszczać, że maski zostaną z nami na długie miesiące, a być może nawet lata?

Beztroska i radosna patrzyłam z zachwytem na cztery marmurowe posągi kobiet symbolizujące pory roku, wytwornie zdobiące półokrągły wykusz. Nie wiedziałam jeszcze, że tamtej sylwestrowej nocy żegnam świat, w którym wzrosłam, i który znałam.

Oczywiście, już wcześniej usłyszałam o Covid-19. Ze współczuciem patrzyłam na obraz zakażonych Chin, emitowany w programach informacyjnych. I chociaż widok ów zasmucał, a zaraza przerażała, to tkwiłam w jakże mylnym przekonaniu o nietykalności europejskiej części świata.

W moich baśniach lotinki, uskrzydłone, maleńkie panienki, żyją w ciepłych kokonach z pajęczych nici, dyndających wysoko w zielonych czuprynach drzew. W 2020 roku mój kokon pękł albowiem okazał się bezradny wobec zarazy. Świat się zatrzymał. Utknęliśmy na długi czas w koronawirusowej rzeczywistości.

Gdzieś głęboko, uśpiona, drzemie w nas pamięć pandemii. Czarna śmierć, trąd, ospa, gruźlica, hiszpanka znaczyły historię człowieka. Dżuma, zwana też czarną śmiercią (...) objęła – jak płomień – miasto za miastem w Europie. (...) Pustoszały miasta i wsie. Na drogach tysiące ludzi parły przed siebie – w ucieczce. Po morzach jak widma krążyły opustoszałe statki z wymarłą załogą. Nie znano ratunku. (...) Aż nagle zaraza, dokonawszy spustoszeń, zaczęła cichnąć i jak tyle razy w przeszłości – zniknęła, pozostając tylko w pamięci tych, co przeżyli.

Andrzej Szczeklik, *Katharsis. O uzdrowicielskiej mocy nauki i sztuki*, Kraków 2003

Lęk wkradł się w moją codzienność. Jego obecność towarzyszyła mi każdego dnia, podobnie jak maska na twarzy i jednorazowe rękawiczki na dłoniach.

Obawiałam się o moich bliskich, mamę, tatę, męża. Martwiła mnie przyszłość siedmioletniej córeczki Anny Marianny, na której dzieciństwo padł cwidowy cień. Niemniej jednak, podczas pandemii nauczyłyśmy się odnajdywać radość i piękno w codzienności, w małych rzeczach, w przyrodzie. Kiedy w maju zakwitły pola rzepakowe, które nazwałam poetycko złociste dywany, odbyłyśmy z Anią szereg przejażdżek po Dolnym Śląsku. Podobnie w styczniu, gdy mróz porozwieszał tu i tam sople, oszronił drzewa i osrebrzył śnieg, wysłałam córkę wraz z dziadkiem – moim tatą na wycieczkę po baśniowym, zimowym lesie.

Z wielką troską myślałam o 95-letniej, schorowanej babci, której los nie szczędził ciężkich chwil. A jednak, pomimo wielu bolesnych przeżyć, gdy się spotykałyśmy, jej twarz promieniała. Przez krótką chwilę znów była tę silną młodą kobietą, która przeżyła wojnę, przetrwała komunizm i stan wojenny. Niekiedy, podczas codziennych rozmów telefonicznych, w głosie babci brzmiała dawna moc, która pozwala mi wierzyć w babciny powrót na niedzielny obiad po pandemii.

Czas oswoił świat z zarazą. Ostatecznie potrzeba drugiego człowieka zwyciężyła nad bezpieczną izolacją. Pozostała tęsknota za tymi, którzy odeszli i za minionym blaskiem bez trosk dni. Pandemia w okrutny sposób nauczyła nas doceniać więzi i więcej dostrzegać. Żal ściska serce, iż dwuletnia, bolesna lekcja pokory nie uchroniła Ukrainy przed wojną.

Cieszy mnie tegoroczny maj i złociste dywany, których zapach odurza, a piękno zapiera dech w piersiach. Czyż takich wzruszeń i takich zachwyty nie trzeba nam dziś bardziej aniżeli kiedykolwiek przedtem? Dobrze jest dzielić z kimś radość patrzenia na słoneczne pola.

Wokół nas są tacy co utknęli w swej samotności niczym ślimak w skorupie. Noszę w pamięci obraz ukraińskiego kolegi z klasy mojej córki, jak samotnie siedzi na ławce i kreśli patykiem kółka na piachu. Kilka dni wcześniej wraz mamą uciekł przed wojną. Warto wyciągnąć dłoń, by tacy jak on nabrali odwagi i otrząsnęli się.

Warto otworzyć się na świat i życie. Wspaniale jest opuścić swoją samotność, może na chwilę, może na dłużej, może na zawsze i przeżyć własną wiosnę.

Jerzy Sosnowski

Przewodniczący Zarządu UTW

Samotny tłum

Informacja, że **2022 Rokiem Dobrych Relacji. Wrocław Przeciw Samotności**, to oprócz uznania i poparcia dla tej słusznej w wielu aspektach inicjatywy Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka, wynikającej m.in. z wypowiedzi dr Walentyny Wnuk, wywołała u mnie wiele refleksji, sięgnięcia do doświadczeń związanych z budowaniem na swojej drodze życiowej dobrych relacji z innymi, ale też pomocy w walce z samotnością i osamotnieniem.

Wydaje mi się, że nie miałem większych problemów w budowaniu pozytywnych relacji w rodzinie, w środowiskach, w których realizowałem swoje plany edukacyjne, zawodowe, pasje i zainteresowania. Tak sądzę, co nie znaczy, że nie zdarzyło mi się popełniać błędów w kontaktach międzyludzkich. Jako pewną formą usprawiedliwienia, posłużę się sentencją: *Nie wymażę nic z mojego życia. Każda rzecz, nawet najmniejsza doprowadziła mnie do tego, kim teraz jestem. Rzeczy piękne nauczyły mnie kochać życie. Rzeczy złe nauczyły jak żyć.*

Po tym wstępie i osobistych refleksjach pora na odpowiedź, dlaczego swą wypowiedź zatytułowałem „Samotny tłum”.

Na drugim roku studiów w Uniwersytecie Wrocławskim na Wydziale Filozoficzno – Historycznym, w ramach obowiązkowych zaliczeń z socjologii, doc. dr Bolesław Garyga zobowiązał nas, studentów, do przeczytania publikacji Davida Riesmana „Samotny tłum”.

Już sam tytuł wywołał u mnie ogromną niechęć do lektury. Uważałem za absurda określenie *samotny tłum*. Jak tłum może być samotny? Jak człowiek, o którego wręcz ocierają się w tłumie inni ludzie, może czuć się samotny? To jakaś literacka prowokacja, absurd! Po głębszej lekturze, która była warunkiem zaliczenia, uznałem, żyjąc w społeczeństwie lat sześćdziesiątych, że postawiona diagnoza dotyczy głównie społeczeństw które przeszły z epoki produkcji do epoki konsumpcji.

Minęło ponad pół wieku od mojego „młodzieńczego buntu”, aby doświadczenie życiowe, podglądanie świata, ba, również uczestniczenie w dokonujących się przemianach, pozwoliło mi zrozumieć że „samotny tłum” to określenie zjawiska zaniku głębszych międzyludzkich więzi we współczesnych społeczeństwach. Oczywiście pozostających w pewnej zależności od dokonujących się przemian społecznych, kulturowych, gospodarczych...

Wg Riesmana i wielu socjologów mamy do czynienia z coraz powszechniejszym zjawiskiem zewnętrznym – sterowaniem człowiekiem w różnych wymia-

rach osobowości: w sferze poglądów, przekonań, estetyki, moralności. Dlatego ważne jest, aby bezkrytycznie nie ulegać kulturze masowej, abyśmy przewartościli stosunek do otaczającego środowiska, do otaczających nas ludzi. Stąd nieodzownym warunkiem sukcesu w naszych relacjach międzyludzkich jest postawa wysoce uspołeczniona. Relacje międzyludzkie towarzyszą nam w codziennym życiu prywatnym i zawodowym, bez względu na wiek, wykształcenie i status społeczny. W budowaniu i utrzymaniu dobrych relacji ważny jest wzajemny szacunek, zaufanie, empatyczne podejście do drugiego człowieka, próba zrozumienia, co chce nam przekazać. Współpraca a nie rywalizacja.

Ważne, aby w budowie dobrych relacji zacząć od siebie. Gdy siebie znamy, mamy do siebie zaufanie, lubimy albo wręcz kochamy, łatwiej będzie nam kształtować dobre relacje z innymi.

Człowiek, który nie kocha siebie, nie pokocha innych ludzi... to stwierdzenie usłyszane na studiach w ramach wykładu z psychologii, u mnie młodego człowieka, wywołało ostrą reakcję i dyskusję z wykładowcą.

To egocentryzm! Narcyzm w najprostszej postaci! – krzyczało wszystko we mnie.

Po wielu latach, zwłaszcza w późnej dorosłości, zrozumiałem, jak ważne to jest dla postrzegania świata i utrzymywania relacji z innymi ludźmi. Wiele osób mierzy własną wartość poprzez uznanie w oczach innych. To jest ważne, ale równie istotne jest życie w zgodzie z samym sobą. Jest to szczególnie ważne gdy doświadczymy samotności i osamotnienia.

Jesteśmy „zwierzętami stadnymi”, które dla osiągnięcia życiowej satysfakcji, zapewnienia wewnętrznego bezpieczeństwa, potrzebują drugiego człowieka. Współczesny świat, w wielu elementach, niestety, odpowiada diagnozie relacji międzyludzkich nazwanych w tytule publikacji Davida Riesmana „Samotny tłum”.

W związku z tym, że większość czytelników stanowić będą koleżanki i koledzy z UTW UW, przejdę do umiejscowienia problemu dobrych relacji w naszej UTW-owskiej społeczności.

Z ogromnym zadowoleniem przyjąłem jednomyślną decyzję Rady Naukowej UTW, aby 29 września br. zorganizować konferencję naukową „**Uniwersytet Trzeciego Wieku przestrzeni dobrych relacji**”, znakomicie wpisującą się w ogłoszony we Wrocławiu 2022 *Rokiem Dobrych Relacji*. W ponad 46-letniej historii UTW, możemy, bez fałszywej skromności, pochwalić się ogromnym doświadczeniem w edukacji i rozwoju seniorów.

Założenia programowe i cele, zgodne z ideą całożyciowego rozwoju, realizowane były i są poprzez wiele sprawdzonych form edukacyjnych, ale również poprzez aktywność intelektualną, fizyczną, społeczną i ekspresję artystyczną słuchaczy. Bo UTW to także miejsce spotkań osób, które, dzięki wzajemnym

kontaktom, podobnym zainteresowaniom, wspólnie podejmowanym działaniami, tworzą wspólnotę opartą na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Dlatego bardzo ważne jest tworzenie i wzmacnianie więzi między członkami naszej społeczności. Atmosfera wzajemnej życzliwości, szacunku dla koleżanek i kolegów, bez względu na wykształcenie, doświadczenie zawodowe, staż, pełnione funkcje i zaangażowanie, powinna być standardem. Czy tak jest w praktyce?

Wyraz swoim poglądom dałem w styczniu 2017 r., w artykule *Proszę. Dziękuję. Przepraszam* („Kurier UTW” nr 27/2017).

Pisałem: „[...] Wszyscy rozpoczynający swoją przygodę jako słuchacze UTW mają za sobą bogaty bagaż doświadczeń życiowych, w tym również zawodowych. Ten bagaż to ogromne, nie do przecenienia bogactwo UTW, pod pewnym warunkiem, że nie jest wykorzystywane do demonstrowania swojej wyższości lub uzurpowania sobie prawa do szczególnego traktowania w tej społeczności. Stając się członkami tej społeczności przyjmujemy pewne normy współżycia. Mamy prawa, ale i obowiązki. Niektórzy, z racji powierzonych im obowiązków, m.in. w ramach samorządu, mają ich więcej niż pozostali. Moim zdaniem zasługują na uznanie i szacunek, a jeśli ktoś ma inne zdanie, to zawsze ma szansę na przedstawienie go w kulturalny i konstruktywny sposób. Warunek – musi być brany pod uwagę interes ogółu i dobrze byłoby, gdyby propozycje poparte były osobistą deklaracją zaangażowania w ich realizację. Myślę, że jestem o tym głęboko przekonany, że nie służy dobrym relacjom, gdy krytyka poparta jest jedynie argumentami z racji wcześniejszej pozycji społeczno-zawodowej. Gdy ktoś mówi: *pracowałam/em na stanowisku... i wiem najlepiej jak powinno się... lub jak postąpić w danej sprawie*, ma małe szanse na zrozumienie. Właśnie już tu i teraz, wszyscy jesteśmy równi, bo nikt z nas nie ma recepty na doskonałość i bezwzględną rację. Empatia to część naszej integracji, dlatego nie tylko przez szacunek, ale i wyjątkowość tego UTW [...]”.

W budowaniu i utrzymaniu dobrych relacji ważny jest wzajemny szacunek, zaufanie, empatyczne podejście do drugiego człowieka, próba zrozumienia, współpraca a nie rywalizacja. Dlatego niezwykle ważne jest w budowaniu dobrych relacji, słuchanie ze zrozumieniem drugiego człowieka, empatyczne reagowanie na to, co ma nam do przekazania i nawet jeśli to, co usłyszymy, nie do końca jest po naszej myśli, używanie języka bez nadmiernych emocji i złośliwości.

W przytoczonym z 2017 r. artykule, nie ukrywałem, że inspiracją do jego napisania były słowa Papieża Franciszka, w czasie Światowych Dni Młodzieży w Krakowie, skierowane do młodych małżeństw. W moim przekonaniu uniwersalizm tego, co powiedział Ojciec Święty wykracza znacznie poza środowisko i osoby, do których były skierowane wypowiedziane słowa. Na zadane sobie i słuchaczom pytanie: Jak żyć szczęśliwie w rodzinach? Papież zaproponował posługiwanie się w życiu trzema postawami, trzema słowami, które mogą pomóc

przeżyć szczęśliwie życie małżeńskie. Te trzy słowa to: proszę, dziękuję, przepraszam. Słowo „proszę” ma w swoim założeniu umożliwiać m.in. pytanie o... bez narzucania rozwiązania, swojego jednoznacznego stanowiska. Słowo „dziękuję” ma wyrażać naszą wdzięczność za... Najtrudniej przychodzi nam wypowiedzenie słowa „przepraszam”, bez względu na kontekst, sytuację... Zachęcam wszystkich do takiej mini zabawy i w interakcjach z innymi osobami skoncentrowanie się na używaniu tylko tych trzech słów. Ja odkryłem ogromny uniwersalizm tych słów ułatwiających nasze relacje z innymi ludźmi. Wiem, że łatwo się mówi, jeszcze łatwiej pisze o receptach budowania dobrych relacji. Trudniej w praktyce je stosować, gdy na naszej drodze życiowej pojawiają się przeszkody, jak chociażby pandemia wirusa covid-19, czy ubytek sił fizycznych i sprawności mentalnej.

Często dla poparcia swoich wypowiedzi, dotyczących doświadczeń z drogi życiowej, przywołuję fragment pieśni Boba Dylana:

*Przez ile dróg musi przejść każdy z nas
By móc stać się w pełni człowiekiem...*

Jest wiele dróg prowadzących do tak sformułowanego celu. Jedna z nich, wymagająca sił, odporności i wytrwałości, wiedzie przez góry. Każda góra uczy pokory i aby ją pokonać, musimy, zwłaszcza w późnej dorosłości, korzystać z pomocy i wsparcia innych ludzi. Dziś wiem, że np. bliska mi emocjonalnie Góra Ślęza i droga pokonywana na jej szczyt jest na miarę moich sił i możliwości, może dostarczyć wielu doznań i okazji do autorefleksji. Ale też coraz częściej, świadomy swoich słabości, rozglądam się, czy gdyby coś mi się stało, mogę liczyć na pomocną dłoń. Tak naprawdę to chodzi o drogę życia, na której zaspokajamy potrzebę posiadania oddanych przyjaciół i odkrywamy w sobie umiejętność dostrzegania w każdym człowieku zalet skrywanych pod niespecjalną powierzchownością. Banał, truizm... Może, ale tak naprawdę, mimo że ciężko nam się do tego przyznać, tęsknimy za takim trochę wyidealizowanym światem. Towarzyszy mi przekonanie, że aktywne uczestniczenie w życiu Naszego UTW, wspaniała grupa przyjaciół, pomaga w rozwoju i podążaniu ostatnim odcinkiem drogi życia do celu, o którym tak pięknie śpiewał Bob Dylan. Bezcenną jest dla naszej psychiki świadomość, że każdy/każda z nas, w sytuacjach tego wymagających, może liczyć na wsparcie, pomoc i wyciągniętą dłoń. Pięknie to oddaje, śpiewany przy okazji spotkań naszej społeczności Hymn UTW:

*Choć burza huczy wkoło nas
do góry wzniesmy skroń
Nie straszny dla nas burzy czas
Bo silną przecież mamy dłoń...*

Jestem spokojny, że w Naszym UTW diagnoza dotycząca relacji międzyludzkich Davida Riesmana nie ma odniesienia do rzeczywistości i mam nadzieję, że choć burza huczy wokoło nas, mając wspaniałe wyciągnięte dłonie, pokonamy wszelkie przeszkody, a samotność i osamotnienie nam nie grozi. Stwierdzenie: *Uniwersytet Trzeciego Wieku przestrzeni dobrych relacji*, to nie tylko tytuł konferencji, ale przede wszystkim potwierdzenie dobrych praktyk.

■ Maja Garczyńska

Różne oblicza samotności. Relacja z konferencji

7 kwietnia 2022 roku w ramach inauguracji projektu „ROK DOBRYCH RELACJI – Wrocław wolny od samotności” odbyła się konferencja pn. „Społeczne konteksty samotności i osamotnienia” zorganizowana przez Wrocławskie Centrum Akademickie i Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego z udziałem klinicystów psychiatrów, psychologów, duszpasterza akademickiego, geriatrów, pracowników socjalnych, opiekunów osób niepełnosprawnych oraz przedstawicieli Młodzieżowej Rady Miasta.

Całe szacowne grono miało skupić się nad problematyką samotności i wykluczenia.

Warto wiedzieć, że te dwa pojęcia często występują w relacji przyczynowo-skutkowej. Osoby borykające się z ułomnością, chorobą, niepełnosprawnością czy nawet z odrębnością są wykluczane przez siebie albo otoczenie ze społeczności, a tym samym stają się samotne. Mają na to wpływ czynniki natury medycznej, ale i ekonomicznej.

Profesor Joanna Rymaszewska z Uniwersytetu Medycznego podkreślała, jak ważny to czynnik w zachowaniu dobrego stanu zdrowia. Samotność i wykluczenie pogarszają dobrostan człowieka i stają się przyczyną wielu chorób, od nadciśnienia, zaburzeń snu po depresję. Ludzie wyrwani ze swojej społeczności, ze swojego środowiska cierpią na wiele dolegliwości, popadają w różne choroby, także psychiczne, co może skutkować nawet samobójstwem. Problem samotności nie dotyczy tylko osób starszych, które w naturalny sposób stają się osamotnione, ale także młodych. Jest to bardzo niepokojące i groźne w skutkach zjawisko.

Samotność w wielkim i małym mieście

Profesor Dariusz Galasiewicz, psycholog z Uniwersytetu Wrocławskiego, zwrócił uwagę na wielowymiarowy problem społeczny powodujący samotność. Wskazał

na nieprzyjazną infrastrukturę (betonowe ciągi), niedostateczną bazę rekreacyjną, wszelkie bariery dla niepełnosprawnych. Brak propozycji na wsiach, gdzie wieczorem nie ma dokąd pójść, brak zaplecza kulturalnego. Oczywiście problemem jest też zbyt mały dostęp do Internetu.

Samotność to niejednoznaczny, zróżnicowany temat. Jako przeciwwagę można podać wystąpienie psychoterapeutki profesor Adeli Barabasz pt. „Samotność jako fenomen życia psychicznego”. Zwrócono w nim uwagę na to, że bez samotności nie powstałoby żadne dzieło – do tworzenia jest potrzebna pewna izolacja od ludzi. Nie można więc rozpatrywać samotności tylko w kategoriach cierpienia. Już w wieku dziecięcym samotność służy do wykształcenia odrębności, do budowania swojej niezależności, a także do osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej. To było bardzo interesujące i pocieszające stwierdzenie.

Usługi przytulania

W ramach konferencji odbyła się także dyskusja panelowa. Przedstawiono bardzo ciekawą receptę na pokonanie samotności, która brzmi: „Należy nauczyć się być ze sobą”. Jeżeli polubimy swoje towarzystwo, to nie będziemy sami, a więc nie będziemy samotni. Oczywiście. Ale czy proste?

Współczesny świat to również świat wirtualny, w którym porozumiewamy się za pomocą komunikatorów. Chociaż mamy bardzo wielu znajomych w mediach społecznościowych, to i tak często czujemy się samotnie. Paradoks? Ten problem również był poruszony w wywiadach prowadzonych przez Agatę Dziwkowską „Ilu masz przyjaciół, gdy masz 467 znajomych na FB”. Jak widać, media nie wypełniają pustki towarzyskiej, nie zapewniają nam bliskości, brak odczuwalnej więzi nie wyeliminuje samotności.

Okazuje się jednak, że bliskość również można sobie... kupić. Tak, to nie żart. Oktawia Kromer, reporterka i dziennikarka, prowadziła badania na temat korelacji samotności i biznesu. Okazuje się, że są agencje, które świadczą usługi przytulania i w ramach których można po prostu wynająć „przytulankę”. Jest opracowany regulamin, co wolno i do jakiego stopnia zażyłości można się posuwać. Wszystko w myśl maksymy – jest popyt, jest podaż. Obopólny interes.

Wiara a samotność

Znaczący był głos księdza Mirosława Malińskiego, duszpasterza akademickiego, który mówił o tym, że istotna w przeżywaniu samotności jest wiara. Wierni, którzy utrzymują więź z Bogiem, nie odczuwają tak dotkliwie samotności. Samotność to droga do spotkania drugiego człowieka. Uświadomienie samotności jako pustki otwiera nas na bliźniego.

My, słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku, doskonale wiemy, jak cenne są kontakty z innymi. Wiemy, że nie można się izolować. Trzeba wyjść z domu, spotykać się z ludźmi. Rozwijać zainteresowania, uczyć się nowych umiejętności, otwierać się na potrzeby innych. Cały czas pracujemy w ramach wolontariatów, to pozwala czuć się potrzebnym. I nie ma wtedy czasu na samotność.

Było to bardzo ciekawa konferencja, dobrze zorganizowana, i jakże różnorodna w spojrzeniu na to samo zagadnienie. Warto pamiętać, że samotność nie jest problemem tylko tych, których dotyczy; to także nasz wspólny problem, w wymiarze społecznym.

Z inicjatywy wrocławskiego środowiska powstał pomysł, aby rok 2022 był Rokiem Dobrych Relacji. To chyba sukces na skalę krajową. Ambasadorami kampanii są znani i lubiani piosenkarze: Andrzej Piaseczny i Anna Wyszkonii.

dr Andrzej Bodak

Pełnomocnik Rektora ds. UTW w UE we Wrocławiu

dr hab. Zofia Hasińska

członek Rady Naukowej UTW w UWr,

Pełnomocnik Rektora ds. UTW w UE we Wrocławiu w latach 2008–2013

Budowanie dobrych relacji międzyludzkich w społeczności akademickiej Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu

Rok 2022 z inicjatywy Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka został ogłoszony Rokiem Dobrych Relacji. Piękne hasło „Wrocław miastem wolnym od samotności” towarzyszy licznym wydarzeniom i przedsięwzięciom. Społeczność akademicka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu odczuła negatywne skutki ograniczenia bezpośrednich kontaktów słuchaczy w okresie pandemii Covid-19, gdy wiele zajęć edukacyjnych odbywało się w trybie zdalnym. Bardzo wcześnie zareagowało Prezydium Samorządu Słuchaczy z Przewodniczącą Danutą Grudzień i wiodące sekcje zainteresowań, m.in. Haiku, Chór „Apasjonata”, Kultury i Sztuki oraz Informatyki, delegaci uczelnianego UTW w Obywatelskim Parlamencie Seniorów, przedstawiciele w Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku i liczne grono wolontariuszy wśród słuchaczy. Wszystkie wymienione osoby i zespoły słuchaczy, przy wsparciu Pełnomocnika Rektora ds. UTW dr. Andrzeja Bodaka, podejmowały szereg aktywności i inicjatyw na rzecz przeciwdziałania osamotnieniu, wynikającemu z przymusowej

izolacji. Celem było życzliwe spojrzenie na drugiego człowieka w tak trudnym okresie, poprawa integracji społecznej i związanego z nią stanu pozytywnych relacji międzyludzkich. Naprzeciw inicjatywom edukacyjnym UTW wyszły, wspierające je pod względem finansowym, działania Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego

Już w pierwszym roku pandemii, gdy decyzją Rektora Uniwersytetu Ekonomicznego prof. dr. hab. Andrzeja Kalety zostały zawieszone zajęcia dydaktyczne w Uczelni, zrealizowano zadanie publiczne z wykorzystaniem dotacji celowej Urzędu Marszałkowskiego, przeznaczonej na aktywizację i integrację społeczną. Zadanie to zatytułowano: „Kreatywność w czasie pandemii – konkurs dla słuchaczy UTW objętych kształceniem w UE we Wrocławiu”. Organizatorom tego przedsięwzięcia, czyli Prezydium Samorządu Słuchaczy, zależało na dotarciu ze wskazanym projektem do wszystkich słuchaczy oraz na pobudzeniu ich aktywności i artystycznej kreatywności. Uczestnikom konkursu zaproponowano 5 kategorii prac: Poezja, Proza, Wykonanie piosenki, Fotografia i Praca plastyczna. Stosowny regulamin przewidywał nagrodę główną i wyróżnienie w każdej kategorii artystycznej, przyznane przez 5-osobowe jury pod przewodnictwem Pełnomocnika Rektora ds. UTW dr. Andrzeja Bodaka oraz nagrodę w Plebiscycie Publiczności. Prace konkursowe zostały umieszczone na stronie internetowej Uczelni jako anonimowe, aby słuchacze i członkowie jury mogli się z nimi zapoznać i oceniać w „wirtualnym” głosowaniu. Konkurs spotkał się z szerokim zainteresowaniem słuchaczy, gdyż pomimo ograniczenia czasu do dwóch tygodni, na przygotowanie i przesłanie autorskich propozycji, wpłynęło aż 56 prac o charakterze artystycznym. Realizacja projektu sprawiła, że słuchacze odnowili więzi integrujące środowisko UTW, poczuli się pewniejsi w pokonywaniu ograniczeń cyfrowych, zauważeni i docenieni.

W kolejnym roku pandemii Prezydium Samorządu Słuchaczy zainicjowało i zorganizowało konferencję popularno-naukową zatytułowaną „Pozytywne nastawienie – pozytywne życie”, przedsięwzięcia podjętego również w formule zadania publicznego, sfinansowanego z dotacji celowej Urzędu Marszałkowskiego. W pierwszej połowie września 2021 roku rozpoczęto intensywną akcję promocyjną, aby dotrzeć do wszystkich słuchaczy UTW w UE we Wrocławiu. Celem tej konferencji była aktywizacja i integracja społeczna oraz psychologiczne wsparcie słuchaczy po wielomiesięcznej przerwie spowodowanej pandemią covid – 19. W programie, przygotowanym przy merytorycznym wsparciu dr Bogny Bartosz, psychologa z Uniwersytetu Wrocławskiego, znalazły się wykłady i warsztaty, poprowadzone przez psychologów i psychoterapeutów. Wykładowcy odwoływali się do psychologii pozytywnej, w której podkreśla się znaczenie wzmacniania mądrości życiowej i wiedzy, odwagi, humanitaryzmu, sprawiedliwości, umiaru i duchowości. Zachęcali do przeżywania pozytywnych stanów i uczuć, takich jak:

radość, wdzięczność, spokój, ciekawość, nadzieja, duma, inspiracja, natchnienie, wesołość, zachwyt, miłość i bliskość. W trakcie warsztatów słuchacze nabywali praktyczne umiejętności „pracy nad sobą”. Nieprzypadkowa data konferencji tj. 1 października 2021 roku niosła ze sobą symboliczny, tak oczekiwany powrót do grupowych, bezpośrednich spotkań słuchaczy i stanowiła dobry start do edukacji w nowym roku akademickim 2021/2022. Słuchacze mieli okazję odnowić więzi integrujące uczelniane środowisko seniorów, co niewątpliwie sprzyjało zachowaniu równowagi w trudnej sytuacji, spowodowanej przedłużającą się pandemią.

Dobrą okazję do przezwyciężania pandemicznej izolacji, utrwalania czy niejednokrotnie wręcz nawiązywania bezpośrednich kontaktów w środowisku słuchaczy uczelnianego UTW, stworzyło zwiedzanie wystaw tematycznych organizowanych we Wrocławiu. Pierwsza z nich, zatytułowana „BODY WORLDS – VITAL”, stanowiła niezwykłą edukację medyczną, gdyż obejmowała 150 eksponatów ludzkich ciał, ilustrując złożoność budowy i funkcji organizmu ludzkiego, różnice zdrowych i chorych organów oraz potencjał i sposoby zapobiegania chorobom. Zwiedzanie wspomnianej wystawy przy udziale studentów medycyny i farmacji jako wolontariuszy oraz moderowana dyskusja po zakończeniu zwiedzania miały wymiar integracyjny i edukacyjny. W maju i czerwcu 2022 roku słuchacze UTW skorzystali z możliwości zwiedzania dwóch kolejnych, interesujących wystaw: multisensorycznej wystawy malarstwa Van Gogha i określonej mianem totalnej, wystawy Magdaleny Abakanowicz. Powyższe odbyło się w ramach projektu edukacyjnego, ukierunkowanego na budowanie dobrych relacji i pogłębianie wrażliwości społecznej, sfinansowanego z dotacji celowej Urzędu Marszałkowskiego naszego województwa, przeznaczonego na aktywizację i integrację społeczną. Obydwie wystawy wzbudziły szerokie zainteresowanie słuchaczy i wywołały ich żywą reakcję. Wspólne korzystanie z dorobku kultury z udziałem wolontariuszy motywuje do przyswajania przez seniorów nowych form prezentowania tego dorobku.

Integracji społecznej słuchaczy UTW służyła też ich aktywność w środowisku senioralnym Wrocławia i całego regionu Dolnego Śląska. W minionych trzech kadencjach Obywatelskiego Parlamentu Seniorów dwoje słuchaczy UTW, mających duże doświadczenie w pracy na rzecz seniorów w skali lokalnej i regionalnej, pełniło rolę delegatów do tego Parlamentu. Delegatka zaangażowała się w realizację regionalnego projektu pod nazwą „Platforma Wiedzy i Wymiany Doświadczeń Dolnośląskich Seniorów”. Jego deklarowanym celem stała się aktywizacja seniorów oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i marginalizacji osób starszych, samotnych i niepełnosprawnych, a także edukacja i tworzenie warunków do międzypokoleniowej integracji lokalnej społeczności. Kontynuację idei tego projektu przejęło Stowarzyszenie Dolnośląscy Seniorzy, w którym wspomniana delegatka do Parlamentu pełniła funkcję prezesa. Od

momentu utworzenia Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku aktywnie angażuje się w działalność tej dolnośląskiej organizacji. Od trzech lat, jako członek Dolnośląskiej Społecznej Rady Senioralnej, działa w dwóch zespołach: „Cyfrowy Senior – wsparcie informatyczne dla seniorów” oraz „Współpraca ze środowiskiem lokalnym – zaangażowanie i współpraca z innymi instytucjami”. Pracą na rzecz seniorów w środowisku lokalnym Wrocławia zajmuje się delegat do Parlamentu, współpracując z Przewodniczącym Rady Seniorów przy Prezydencie Wrocławia, z Dolnośląskim Stowarzyszeniem Pomocy Ofiarom Przestępstw we Wrocławiu, ze Spółką Wrocławskie Mieszkania i z Komisariatem Policji Wrocław – Śródmieście. Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą we Wrocławiu otrzymała w 2021 roku promesę na realizację projektu „Dolnośląski e-senior” w ramach programu Aktywni+. Celem Projektu było opanowanie przez słuchaczy dolnośląskich UTW („cyfrowych debutantów”) podstawowych umiejętności w zakresie korzystania z urządzeń technologii cyfrowych i ułatwienie szerszych, zdalnych kontaktów w okresie pandemii. W program ten wpiął się UTW w UE organizując Lokalne Centrum Wsparcia Seniora w siedzibie Uniwersytetu. Wyłoniono lidera projektu i wolontariuszy, którzy prowadzili dla słuchaczy szkolenia i warsztaty oraz indywidualne konsultacje cyfrowe. Sekcja Informatyki wspierała uczestnictwo słuchaczy w wykładach i warsztatach, prowadzonych na platformach cyfrowych ZOOM i Korbank.

Duże znaczenie dla integracji słuchaczy UTW miała możliwość wspólnego uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych. Sekcja Kultury i Sztuki w okresie pandemii covid-19 zorganizowała szereg wyjść dla słuchaczy, zwłaszcza w niedziele, na koncerty do Narodowego Forum Muzyki, Teatru Muzycznego Capitol Wrocław i Synagogi pod Białym Bocianem. W ramach wieloletniej współpracy Sekcji z instytucjami kultury Wrocławia rezerwowano bilety w promocyjnej cenie, udostępniając je słuchaczom przed wykładami, cyklicznie odbywającymi się na terenie Uczelni. Wspólnie spędzano czas nie tylko w trakcie ich trwania, ale również na spotkaniach towarzyskich, przed lub po koncertach. Koncerty cieszyły się dużym zainteresowaniem. W każdym z ośmiu wspaniałych koncertów w Narodowym Forum Muzyki wzięło udział od 30 do 70 słuchaczy. W maju 2022 roku 40 osób obejrzało w Capitolu „Galę Światowych Musicali” oraz „Błaszany bębenek”. W koncertach hawdallowych odbywających się w Synagodze pod Białym Bocianem każdorazowo uczestniczyło około 30 osób. W kwietniu 2022 roku 15-osobowa grupa słuchaczy skorzystała z bezpłatnych warsztatów flamenco, które w „Imparcie” prowadziła profesjonalna tancerka i animatorka kultury w ramach Festiwalu „Flamenco Sztuka Łączy Pokolenia”. Słuchacze okazali się być bardzo zadowoleni z organizowanych przez Sekcję Kultury i Sztuki wspólnie spędzonych niedziel na koncertach i spotkaniach towarzyskich.

Wyjątkową aktywnością wykazywały się dwie sekcje artystyczne – Sekcja Haiku i Chór „Apasjonata”. Wspomniane Sekcje mają bardzo duże znaczenie w społeczności senioralnej UTW w UE we Wrocławiu, ponieważ skupiają liczne grono ludzi o podobnych zainteresowaniach, stwarzają warunki do twórczej aktywności ich członków i umacniają dobre relacje międzyludzkie. W okresie pandemii członkowie Sekcji Haiku i Chóru „Apasjonata”, podobnie jak cała społeczność UTW w Uczelni, znaleźli się w nowej dla wszystkich rzeczywistości. Pogłębianie dobrych relacji wśród słuchaczy miało wówczas wyjątkowe znaczenie. Każda pomocna dłoń, gest, słowo stawało się wartością ułatwiającą życie, dającą nadzieję na przetrwanie. Aby wspomagać się wzajemnie i szukać otuchy w tym trudnym, nieprzewidywalnym czasie, członkowie Sekcji postanowili wysyłać sobie kartki okolicznościowe, malować obrazy, pisać wiersze haiku i wiersze białe, tworzyć prezentacje okolicznościowe, nagrywać piosenki i te wszystkie formy twórczej aktywności przysyłać sobie wzajemnie. Powstał pomysł, aby pozostawić trwały ślad po tym tak trudnym dla wszystkich okresie. To bardzo mobilizowało i dodawało energii. Efektem było wydanie dwóch płyt, składających się z 52 piosenek nagranych indywidualnie, w domowych warunkach przez członków Chóru. Powstał piękny album, w którym członkowie Sekcji umieścili wszystkie formy swojej działalności twórczej w tym okresie, składający się z wierszy, namalowanych obrazów, zdjęć, prezentacji i różnych wspomnień. Albumowi i płytom nadano wspólny tytuł:

„Szary mrok otulił ziemię”

Jak szukaliśmy „światelka w tunelu” w okresie pandemii,

Jak dodawaliśmy sobie optymizmu i wiary,

że powrócą znów piękne chwile naszych spotkań chóralskich

Ten sposób indywidualnej, a zarazem wspólnej pracy członków Sekcji i dyrygenta Chóru „Apasjonata” Pana Bartosza Jugo łączył się z tworzeniem filmów z własnych, samodzielnych nagrań każdej z osób, utworów emitowanych w określonym czasie na serwisie YouTube. Z inicjatywy Dyrygenta powstał zatem wspaniały pomysł na ponowne bycie razem, mimo, że każdy w swoim domu, dzielenia się swoimi dokonaniem, dając radość sobie i innym. W tym czasie powstały tematyczne filmiki: „Koncert Kolędowy”, „Świecie nasz”, „Świat nie jest taki zły” oraz „Nie żałuję” – Koncert wierszy i piosenek Agnieszki Osieckiej. Budowanie dobrych relacji międzyludzkich w środowisku senioralnym ma ogromne znaczenie, gdyż pozwala przetrwać trudniejsze okresy, wyzwala inicjatywy, mobilizuje do wspólnego działania i buduje przekonanie, że razem jest łatwiej i można więcej.

Mając na uwadze przeciwdziałanie samotności i potrzebę budowania sieci dobrych relacji międzyludzkich warto przywołać słynne słowa Ernesta Hemingwaya („Komu bije dzwon”), iż **„Każdy powinien mieć kogoś, z kim mógłby szczerze pomówić, bo choćby człowiek był nie wiadomo jak dzielny, czasami czuje się bardzo samotny”**.

KONKURS LITERACKI

„UTW przestrzenią budowania dobrych relacji”

Zaden człowiek nie jest samoistną wyspą” – pisał Ernest Hemingway w powieści *Komu bije dzwon*. Każdy do życia potrzebuje innych ludzi. Jak ważne w życiu człowieka są relacje międzyludzkie świadczy projekt realizowany tym roku we Wrocławiu: *Rok 2022 Rokiem Dobrych Relacji*.

Zapraszamy wszystkich Słuchaczy UTW w UWr do udziału w konkursie literackim: „UTW przestrzenią budowania dobrych relacji”.

Stawiając pytania: czym są dobre relacje? Jak je budować? Zachęcamy do napisania refleksji, Na przykładzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku i własnych w nim doświadczeń, spróbujemy opowiedzieć, czy i jak UTW zaspokaja potrzebę nawiązywania i podtrzymywania przyjaznych relacji.

[...] Przewidujemy publikację najciekawszych prac w „Kurierze UTW”.

 mgr Magda Wieteska

WYNIKI KONKURS LITERACKIEGO

Temat konkursu nawiązywał do odpowiedzi na pytania, czym są dobre relacje i jak je budować w Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Dziękujemy Słuchaczom za wszystkie nadesłane prace! Jurorzy zwracali uwagę na zgodność tekstów z przesłaniem konkursu, sprawność literacką, ciekawe ujęcie tematu oraz osobiste doświadczenia Autorów.

Komisja Konkursowa, powołana przez Kierownika UTW (w składzie: Stanisława Warmuz, Elżbieta Jagielska i Magda Wieteska), wyłoniła Zwycięzców, którymi zostali:

I Nagroda – Małgorzata Derkacz

II Nagroda – Ewa Alfut

III Nagroda – Irena Gójska

Komisja postanowiła przyznać Ireneuszowi Leśniowskiemu Specjalne Wyóżnienie za pomysł i kreatywność.

Wszystkim Nagrodzonym serdecznie gratulujemy i zapraszamy do przeczytania zwycięskich tekstów.

Małgorzata Derkacz – **I nagroda**

Chcecie bajki... oto bajka... czyli o dobrych i złych relacjach w naszej społeczności

Zacznijmy od bajki. Było sobie wspaniałe królestwo, w którym rządził srogi król i królowa o łagodnym spojrzeniu i nieśmiałym uśmiechu. Byli też dworzanie, których bali się wszyscy mieszkańcy. A gdzieś, w głębi królestwa, ukryta była skarbnica wiedzy, do której wiodły różne drogi. Jedna była dla tych, którzy musieli porzucić swoje dotychczasowe zajęcie, odejść z urzędów i szukać nowych wyzwań. Drugą drogę wybierali ci, których roznosiła energia, pęd właściwy wędrowcom i poszukiwaczom przygód. Trzecią drogą szli tacy mieszkańcy, którzy nie mogli znieść swej samotności i postanowili szukać skarbu, bo może przy okazji znajdą przyjaciół? Kolejną drogą szli ludzie parami lub małymi grupkami, bo znali się od dawna i nadal chcieli być razem.

Szli, tak bardzo różni, że trudno było sobie wyobrazić, iż wspólnie będą mogli zdziałać cokolwiek, nie mówiąc już o znalezieniu skarbu. Nagle pojawili się strażnicy; czegoś chcieli, o coś pytali, czegoś zakazywali i na coś pozwalali. I – jak w każdej bajce – pojawił się też skrzat, który zaczął opowiadać Wędrowcom o współpracy, wzajemnym wpływie na siebie, obecności, więzi i bliskości oraz o czymś, co nazywał *contactus*. To było najtrudniejsze. No bo co to znaczy, być w dobrym kontakcie, mieć w grupie dobre relacje? Czy to po prostu znaczy być razem?

Każdy miał inne zdanie na ten temat. Mówili: „musimy pracować na zmianę, aby się nie zmęczyć i zdobyć skarb”, „musimy mieć wspólny plan”, „wybierzmy dowódcę, który będzie nami kierował”. Ale wspólne działania nie wszystkim się podobały i część była nastawiona buntowniczo, a część Wędrowców była już zmęczona stałymi dyskusjami. Ba... nawet chcieli zawrócić z obranej drogi! Pewnie tak by się stało, gdyby nie zaczęli wsłuchiwać się w swoje racje i nie zrozumieli, że ich życie ma wartość. I tak, z dnia na dzień, Wędrowcy z różnych dróg zaczęli być sobie coraz bliżsi, szanowali się nawzajem, pozwalali każdemu po kolei przemówić i uczyli się słuchać, dzielić radości i smutki. Oczywiście byli też „przeszkadzacze”, zagadujący mówcę i przeszkadzający innym.

Pewnego dnia zobaczyli znajomego skrzata siedzącego na brylantowej szkatule. To pewnie jest nasz poszukiwany skarb – pomyślał każdy. Tymczasem skrzat patrzył na nich, coś tam pisał gęsim piórem, aż wreszcie rzekł: „Obserwuję was długo i widzę, że coraz lepiej ze sobą rozmawiacie, coraz mniej się spieracie. Uśmiechacie się do siebie niosąc pomoc słabszym. Ale mimo to mam dla was kilka rad. Po pierwsze – nie bójcie się konfrontować z własnymi cieniami ani „złymi duchami” – dążcie do nawiązania z nimi relacji. Po drugie – bądźcie otwarci na swoich towarzyszy podróży. Po trzecie – twórzcie system wzajemnego komunikowania się, ustalajcie zasady rozmowy, aby lepiej zaspokajać swoje własne potrzeby, budować i łączyć wspólne obszary. Sami zauważycie, iż z każdym dniem będziecie bardziej świadomi powstających między wami związków, kształtowania się wspólnych relacji, swoich słabości, ale i siły; wówczas zrozumiecie znaczenie słowa „my”. Zapamiętajcie, że dobre relacje buduje się tylko w oparciu o miłość i wzajemny szacunek... Kiedy spełnicie wszystkie te warunki, wtedy otrzymacie klucz do skarbnicy wiedzy”.

A więc... chcecie bajki... oto bajka... ale niezupełnie, bo jej bohaterami są w rzeczywistości Studenci UTW w UW, gdzie różnymi drogami, niczym opisani wyżej Wędrowcy, dochodzimy do skarbnicy wiedzy, owego poszukiwanego skarbu. Przychodzimy obcy sobie, by z każdym dniem coraz bardziej się poznawać, na co znaczny wpływ mają proponowane zajęcia. Nie brak konfliktów, ale z czasem potrafimy je coraz lepiej rozwiązywać. Mając dobrych opiekunów, liderów grup, uczymy się dobrych relacji, zawiązujemy przyjaźnie. Nie jest to wszystko łatwe, jak nie była łatwa droga moich bajkowych bohaterów. To prawda, że coraz bardziej się do siebie zbliżamy, dzięki rozpoznanym wspólnym polom zainteresowań i udziału w wybranych wykładach, sekcjach, warsztatach, zajęciach sportowych. Nauczyliśmy się dzielić swoimi myślami i doświadczeniami, pomagamy sobie w różnych sytuacjach. W większości nie akceptujemy „przeszkadzaczy”, wiecznych kontestatorów i malkontentów. Nie ze wszystkimi kolegami mamy dobre relacje, bywa przecież rozmaicie w tak dużej grupie ludzi o różnych temperamentach, z różnymi doświadczeniami życiowymi i oczekiwaniami. Ale pamiętajmy, że skarb jest w zasięgu ręki, a uśmiech bywa czasami jedynym lekarstwem jakiego nam potrzeba, bowiem otwiera serca i pomaga budować dobre relacje.

Ewa Alfut – **II nagroda**

Uśmiechy późnej dorosłości

Otwieram szeroko okno. Jest piękny, słoneczny dzień. Spoglądam na osiedlowy skwerek. Pod rozłożystą wierzbą stoi ławeczka. Drzewo łaskawie użycza cienia dwóm paniom w wieku senioralnym. Rozpoznaję mieszkanki sąsiedniego bloku, które zajęte niespieszną rozmową, leniwie, spokojnie, spędzają tak większość wolnego czasu. Nie widać, by były znudzone, ot, jeden z kolejnych dni, który jakoś trzeba wypełnić, a na emeryturze nareszcie jest czas, by spokojnie przysiąść na ławeczce (no, chyba, że trzeba zająć się wnukami – wtedy raczej na takiej bliżej placu zabaw).

„To mogłabym być ja” – myślę. Na szczęście nie jestem, chociaż nie ukrywam, że czasem przysiadam się na tę lub podobną ławeczkę. Czasem...

Zamykam okno i szykuję się do wyjścia.

Jadąc tramwajem rozmyślam o niedalekiej przeszłości. Przypominam sobie dzień, gdy musiałam zdecydować, co będę robić po przejściu na emeryturę.

A przyszła ona niespodziewanie, nieplanowana. W pracy czułam się spełniona, kochałam być nauczycielką i sądziłam, że jeszcze przynajmniej kilka lat przede mną. Jak grom z jasnego nieba gruchnęła wieść, że jednak gimnazja będą zlikwidowane, w co trudno było uwierzyć.

Mogłam zostać, ale...

Emerytura. I jak wypełnić czas, którego nagle robi się więcej? Jak nie dać się samotności i pesymistycznym nastrojom? W uszach dźwięczały mi przeczytane gdzieś słowa: „Człowiek może żyć samotnie, ale potrzebuje spotkań”. Fakt, nie sposób przyjaźnić się tylko z telewizorem.

Są decyzje, których gorzko się żałuje i chciałoby się z nich wycofać. Są też takie, które uważa się za najlepsze, jakie się w życiu podjęło. I taką było zgłoszenie się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Uniwersytety takie funkcjonują praktycznie przy każdej uczelni, ale dla mnie było jasne, że może być tylko ten w Uniwersytecie Wrocławskim, mojej niegdyśszej uczelni.

Nie zapomnę stresu związanego z rozmową kwalifikacyjną (choć wszyscy przyjaźnie się uśmiechali), a potem ogromnej radości, gdy znalazłam swoje nazwisko na liście przyjętych. To już był pierwszy krok do przyjaznych relacji, także i z samym sobą.

Czas, niestety, nie zatrzymuje się, chociaż od momentu „zaistnienia” w UTW, czasami tak mi się wydaje – początek roku akademickiego, legitymacja studenc-

ka, indeks, wykłady, zaliczenia – wszystko to ekscytujące, radosne, twórcze, przyjazne.

Nowe koleżanki, nowi koledzy, ja – pani w późnej dorosłości – w auli uniwersyteckiej, studentka. Jakżeż to nobilituje, daje radość, ciekawe dni, wypełnione różnorodnymi zajęciami, spotkaniami, nowymi znajomościami, nowymi możliwościami.

Nie zapomnę początkowego zawrotu głowy, gdy trzeba było wybrać z ogromnej oferty zajęć. Gdybyż można było się podzielić, mieć możliwość bycia w kilku miejscach naraz – ach, gdybyż...

Minęły cztery lata, których część zagospodarowała pandemia. Czas rysuje zmarszczki na twarzy, ale wygładza zmarszczki na sercu i duszy. Dzień za dniem przebiega szybko, a każdy wypełniony jest tym, co lubię, co sprawia radość, nieśpiełnienie, pozwala odkrywać skryte gdzieś na dnie pragnień umiejętności, przełamywać nieśmiałość, realizować się na różnych polach. To tu, w UTW, mogę pod troskliwą i życzliwą opieką prowadzącej zajęcia, pisać i tworzyć, przelewać na papier tematy, które gdzieś tam od lat nieśmiało i niepewnie czekały, aż ujrzą światło dzienne.

A jakąż radością jest widzieć efekty swojej pracy w druku i móc potem pochwalić się dzieciom, które także dumne są z tego, że mama nie smęci, nie narzeka na nudę, tylko realizuje się na różnych polach.

Tu także mogę zaistnieć na scenie, w kabarecie, w zespole teatralnym i małymi kroczkami pokonywać własne lęki i kompleksy. Mogę obcować z poezją, muzyką, książką, teatrem..

Mogę także i ja służyć innym swoją wiedzą i doświadczeniem.

Coraz częściej, mimo posrebrzonych skroni i przybywających lat, wypowiadam słowa; „Kocham cię, życie” oraz Faustowskie: „Chwilo trwaj, jesteś piękna”.

Pewnie zaraz niejeden malkontent rzeknie, iż przecież to samo można robić, niekoniecznie będąc słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Pewnie można, ale jakże przyjemniej robić to w grupie przyjaznych osób, których łączy ta sama pasja, te same zainteresowania.

Coraz częściej słyzy się o samotności w tłumie, o ludziach, dla których otaczający ich świat jest jakby pustynią, bo nie umięją się w nim odnaleźć i nie zjawił się nikt, kto pokazałby im, że „nie jest samotną wyspą”.

Wg Hemingwaya „człowiek nie jest samoistną wyspą”, wg Thomasa Mertona „samotną”. Dla mnie taką iskwierką w zabieganym świecie, w którym, jak mówił Poeta: „Coraz więcej wkoło ludzi, o człowieka coraz trudniej” jest właśnie bycie jednym z puzzli w społeczności UTW-owskiej.

Kiedy wraz z grupą turystów UTW-owskich przemierzam dłuższe i krótsze trasy, cieszę się, że nie jestem sama, że razem z innymi mogę podziwiać piękno mijanych miejsc, że miałam możliwość zapisania się na wycieczkę. Gdy śledzę

losy różnych postaci na teatralnych deskach, cieszę się, że za niedługo będę mogła wymienić swoje spostrzeżenia i uwagi z koleżankami i kolegami, którzy wraz ze mną uczestniczą w wydarzeniu.

To poczucie wspólnoty, często także odnalezionych przyjaźni, potęguje się, gdy w każdy poniedziałek, przed wykładem audytoryjnym, podczas głośnego wykonywania hymnu UTW, przy słowach : „Splećmy przyjacielskie koło i zanućmy pieśń wesołą, póki mamy czas, póki mamy czas...” podajemy sobie ręce. W ten sposób przekazujemy sobie symbolicznie iskierkę światła i życzliwości, by potem rozejść się do wybranych przez siebie zajęć, spełniać się, cieszyć, jeszcze mogę.

Bywają dni, kiedy chciałoby się krzyknąć: „Czasie szalony, zatrzymaj się cofnij”, chociaż każdy z nas wie, iż tak się nie stanie. Codziennie rano w lustrze widzę panią, której „kostium pomarszczył się pod oczami” i włosy straciły dawny blask. Jednakże, gdy znajdę się na uczelnianym korytarzu, mimo konfrontacji z radosną i piękną młodością (studenci stacjonarni na korytarzach), nie zatrzymuję dłużej w myślach refleksji o przemijaniu. Na tych troszkę zakurzonych korytarzach, na których, gdy dobrze się wsłucham, słyszę echa swoich sprężystych kroków sprzed lat, mam wrażenie, że czas symbolicznie się cofnął.

Mijani młodzi ludzie nie patrzą na nas, jak na intruzów, ale witają uśmiechem. Tu także czuje się dobre relacje i przyjazne fluidy.

Za chwilę wejdę do mojego UTW, którego jestem częścią.

I to jest dobre.

Irena Gójska – III nagroda

[UTW przestrzenią budowania dobrych relacji]

SENIORALNY wakacyjny czas sprzyja rozmyśleniom i analizom czasu, który za nami i planom, co przed nami. Posiadamy wiedzę gromadzoną przez lata, moc doświadczeń, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Na tej podstawie wyciągamy wnioski i planujemy korekty naszych zamierzeń. Żyjemy w wyjątkowo trudnym czasie, w świecie pełnym najróżniejszych zagrożeń: pandemii koronawirusowej, zmian klimatycznych, szalejącej inflacji czy agresywnych roszczeń terytorialnych realizowanych poprzez wojenne działania na ziemiach naszych wschodnich sąsiadów. Jak i czym wypełnić czas i mądrze go zagospodarować przy jak najmniejszym poziomie stresu? Moja droga to nadal satysfakcjonujący wybór dalszego uczestnictwa w zajęciach UTW w Uniwersy-

tecie Wrocławskim, aby nie nazbyt emocjonalnie przeżywać przykre zawirowania codzienności.

Od 1946 do 1978 roku byłam wrocławianką, która zdradziła swoje ukochane miasto na 33 lata na rzecz mazowieckiej ziemi. Właśnie we Wrocławiu przeżyłam czas wszelkiej edukacji, ponad 20-letni okres pracy zawodowej, pierwszą wielką miłość uwieńczoną wspianiałym małżeństwem i narodzinami w 1964 roku córeczki. No cóż, moje szczęście trwało tylko 13 lat, bo tragiczny wypadek komunikacyjny zabrał mi cudownego męża i ojca naszej jedynaczki. To wydarzenie dokonało niemałego spustoszenia w moim życiu, ale czas leczy rany. Po trzech latach ponownie wysłałam za mąż za znów wspianiałego człowieka, który okazał wiele serdeczności i troski nie tylko mnie, ale i mojej jedynaczce. To przyczyną owej zdrady Wrocławia. Wówczas też ze względu na problemy ze zdrowiem przestałam pracować zawodowo. Ten wolny czas nie zaspokajał jednak moich pragnień. Kiedy osiągnęłam wiek emerytalny, znalazłam sposób na swój holistyczny rozwój, będąc przez 7 lat słuchaczką prężnego wówczas UTW w Mińsku Mazowieckim. Po śmierci drugiego małżonka wróciłam w 2012 roku do Wrocławia, kontynuując od 2013 r. swój edukacyjny staż we wrocławskim UTW UW. Wybrałam go spośród dziesięciu innych, bo odpowiadały mi priorytety adekwatne do moich przekonań, dotyczące polityki i światopoglądu. Poglądy w tej kwestii są indywidualną sprawą każdego słuchacza i nie podlegają publicznej dyskusji i ocenie, bo każdy ma prawo do własnych wyborów. Mimo różnic w tej kwestii zobowiązani jesteśmy do tolerancji i wzajemnego szacunku. Tutaj ważnym elementem jest osobista kultura każdego z nas i umiejętność utrzymywania dobrych relacji między nami. To one, relacje z drugim człowiekiem, zmuszają nas do samoanalizy naszych poczynań. Nawiązując kontakty, dokonujemy wyborów według własnych oczekiwań, sugerując się cechami osobowości. Osobiście cenię u innych ludzi: przyzwoitość w szerokim tego pojęcia znaczeniu, szczerość, prawdomówność, wrażliwość na to, co boli lub cieszy, poczucie humoru i optymizm. Nikt z nas nie jest idealny. Z wiekiem bywam ostrożniejsza w zawieraniu nowych znajomości na podstawie często mylnie odczytywanych przesłanek i złych doświadczeń. Szczególny wymiar ma dla mnie w relacjach pojęcie PRZYJAŹŃ, bliskie dlatego, że z obu mężami łączyła mnie nie tylko miłość, ale i przyjaźń. Tu też doświadczam przyjaźni z koleżankami z naszej utwowskiej społeczności – to TERENIA Z. i IRENKA K. Ta przyjaźń bazuje na bezgranicznym zaufaniu i szczerości. Podziwiam ich szeroki wachlarz zainteresowań, wszechstronną wiedzę, otwartość umysłu, serca pełne dobroci, zrozumienie drugiego człowieka i optymizm, tak bardzo aktualnie potrzebny. Czasami różnimy się w pojmowaniu niektórych zagadnień, ale zawsze znajdujemy kompromisowe rozwiązanie, bądź jedna ze stron zostaje przekonana o racji drugiej. Uwielbiam swoje przyjaciółki za prawość, mądrość i takt. Los nie zawsze je oszczędzał, nie

ułatwiał życiowej drogi w przeciwieństwie do mnie, która oprócz problemów zdrowotnych miała życie usłane miłością i dobrobytem. Nawet czas pandemii nie ostudził naszych przyjacielskich relacji. Wprawdzie telefony lub inne formy internetowych kontaktów to nie to samo, co bezpośrednie spotkania dające większą bliskość – liczy się wtedy każdy gest, mimika twarzy itd., bo mogą to być sygnały akceptacji lub negacji w jakiejś ważnej sprawie. Poza przyjaźnią każda dobra relacja z drugim człowiekiem wzbogaca naszą sferę uczuciową i intelektualną, pozwala pozyskiwać nowe doświadczenia. Życzliwie się uśmiechając czy gestem śląc pozdrowienia, dajemy znak porozumienia tym, których lubimy. Istnieje wiele możliwości zbliżających ludzi do siebie. Znane w naszym UTW są wspólne wyjścia do muzeów, teatrów, na koncerty do Forum Muzyki, na koncerty sylwestrowe, marsze kapeluszy z okazji Dni Seniorów, spotkania w parkach, wycieczki bliższe lub dalsze czy tzw. „pogaduszki” w kawiarniach bądź prywatnych pomieszczeniach.

Dla mnie każda forma zajęć w naszym UTW sprzyja nawiązywaniu dobrych relacji między słuchaczami. To dodatkowa karma dla mózgu, duszy, oczu czy uszu. Niechaj jak najdłużej mój czas wypełnia m.in. taki wzór współlistnienia. To najlepszy „witaminowy suplement UTW”, upiększający i wzbogacający czas późnej dorosłości i często zastępujący porady lekarskie.

W nowym roku akademickim 2022/2023 rozpoczniemy 47. rok działalności. Swoim aktywnym udziałem w zajęciach rozwijamy dzieło pierwszych założycieli UTW w Polsce – prof. Haliny Szwarz (1975 r. Warszawa), lekarza Czesława Kempistego (drugi UTW w Polsce, 1976 r. Wrocław).

Nasz UTW spełnia moje oczekiwania m.in. dzięki bardzo dobrym relacjom ułatwiającym codzienny kontakt, będący często wsparciem w trudnych życiowych sytuacjach. Cechy, które prowokują do nawiązywania nowych kontaktów to: imponująca wiedza, czytanie, duża kultura osobista, szeroki wachlarz zainteresowań, życzliwość, poczucie humoru, radość życia, optymizm i dzielenie się myślą i czynem z innymi. Działają jak najlepszy lekarz – diagnosta radosnej codzienności. W naszej utwowskiej społeczności jest znaczne grono osób emanujących takimi cechami, a wśród nich: moje przyjaciółki oraz postać z najdłuższym stażem w naszym UTW, znająca prawie wszystkich z nazwiska i imienia, ich zaangażowania w działalność na rzecz naszej wspólnoty, zwana „Wikipedią UTW” i pełna dobroci JANECKA ŻYWIKA. Inna to uroczą i niestrudzoną bywalczyni najróżniejszych ośrodków kultury, wszędobylska wędrowniczka, miłośniczka zwierząt i kwiatów EWA ALFUT. To także nasz przewodniczący JUREK SOSNOWSKI – człowiek wielu talentów, z ogromem wiedzy, zdolnościami organizacyjnymi, poczuciem humoru, szczególnie widocznym w kabarecie UTW-jacy którego jest twórcą i prowadzącym

Jest jeszcze jedna osoba, która mnie zadziwia, chociaż nie jest seniorką, a prowadzącą warsztaty dziennikarsko-literackie, to MAGDA WIETESKA – właścicielka młodego PESELU z ogromem merytorycznej wiedzy dziennikarskiej i przyjaznymi cechami osobowości, będąca przykładem wspaniałej integracji pokoleniowej.

Pozwoliłam sobie wymienić zaledwie kilka postaci szczególnie aktywnych i wszem znanych, ale jest ich wśród nas wiele – kreatywnych i wzbogacających jakościowo historię UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. Pozdrawiam naszą utwowską rodzinę, życząc trwania w tej symbiozie.

Ireneusz Leśniowski – **wyróżnienie**

UTW przestrzenią budowania dobrych relacji

Album FOTO dostarczył sentymentalne powody,
Bo to jest wspaniały – wspominacz zdjęciowy.
„Chociaż to już było i nie wróci więcej...”
Lecz miłe wspomnienia – nadal koją serce.
Toteż posiadane zdjęcia oraz dawne albumy,
Przywracają pamięć – i jeszcze dodają... dumy!
Wszystkie wykłady w profesorskim gronie,
Nadal cały czas – bardzo wysoko cenię sobie.
Skondensowana wiedza w ICH „tabletkach mądrości”,
Trafnie wpada w ucho – i w głowie dłużej gości.
Kiedyś zupełnie sprawy sobie nie zdawałem,
Że od początku już – dobre relacje budowałem.
Nadal doświadczam, że nowe kontakty więcej mi dają,
Niż dawni bliscy – którzy wcześniej mnie znają.
Także bowiem szacunek, kaprysy często miewa,
Że różnie postrzega – zachowania człowieka.
I chyba teraz wielu otwarcie to przyzna,
Że z odległości oceniać gorzej – niż z bliska.
Prowadząc Organizacyjną i Unijną Kronikę,
Wiele ciekawych zdarzeń – utrwaliłem przy tym.
Dzięki też kronice, po wielu latach jeszcze wiem,
Ile dawny Kabaret Lwowski – zaliczył scen.
Danusia Dobrucka STARSZAKÓW często gościła grupę,

Gdy brakowało miejsca – na kolejną kabaretu próbę.
 Taka sytuacja, bardziej nasze więzi pogłębiała,
 Z czasem niemal rodzinną – się stawiała.
 Chociaż takie próby bywały często wydłużone,
 To jednak tym faktem – nikt nie był zmęczony.
 Kiedy do dalszych wspomnień sięgnę znów,
 To Sławie Dyszkiewicz – zawdzięczamy kabaretowy LWÓW.
 A lwowiak Janek Oliwa, tak był występem wzruszony,
 Że całemu Zespołowi – wyraził serdeczne pokłony.
 Wielkokrotne uznanie nam się powtarzało,
 Dlatego i w pamięci – to mi do dziś zostało.
 Ponadto zewnętrzne prezentacje OKNA czy Kabaretu,
 Poszerzały kontakty – u innych osób wielu.
 Każdy dyskurs, był zazwyczaj w przymiotniki bogaty,
 Które wyrażając uznanie – do dalszej pracy zachęcały
 Sala spotkań OKNA stawiała się ciasna, za mała,
 Bo grupa sympatyków – wciąż się powiększała.
 Oddając też uznanie, znajduję liczne powody,
 Dla poetyckiej grupy – Jenczelewskiej Jagody.
 Wartościowych, ciekawych przedstawień dokonała wiele,
 Przez szesnaście lat – obecności na Scenie.
 Wyrażam podziw dla Jej twórczej pracy przy tem,
 Gdyż w niektórych spektaklach – nieraz uczestniczyłem.
 Po dalsze więzi współpracy, nie będę sięgał długo,
 Bo „Szkolny Wolontariat” – Ani Sokołowskiej był zasługą.
 „Andrzejki”, warsztaty, dla Babci i Dziadka spotkania
 W historyczno-patriotycznych konkursach – też była Ania,
 Wspólne zajęcia, wiele satysfakcji wolontariuszom dały
 A do UTW potem – wielokrotnie podziękowania spływały.
 Natomiast Stasia Warmuz prowadziła integracyjne spotkania
 I dla Jej trudu – także wyrażam słowa podzięk – uznania.
 Przekazywana empatia i serdeczność naszej grupy,
 Całemu wolontariatowi – przynosił zamierzony skutek.
 Odwiedzani w DPS-ach niecierpliwie na nas czekali,
 A na dowidzenia – byli rozchmurzeni i się uśmiechali.
 Przy wspomnieniach, szczerości wyraziłem niemało,
 Lecz jeszcze o Janeczce Żywickiej – mi się nie wspomniało.
 Opłatków i ważnych spotka, Ona bez liku na koncie ma
 I nadal ze swą Sekcją – nieustannie o porządek dba.
 Wielka Jej wdzięczność należy się Drodzy Mili,

Że tyle dobra dla UTW – od dwudziestu lat czyni!
Aktualnie trudną kadencję Jurek Sosnowski wytrzymał,
Bo kilku Kierowników UTW – żegnał i witał.
Z organizacją i pandemią dzielnie sobie radził
Do tego jeszcze – z powodzeniem Kabaret prowadził.
Był pracowity i kreatywny pod każdym względem,
Jemu także za miłą współpracę – wdzięczny będę!
Przytoczony zestaw nazwisk – trwale w mej pamięci tkwi
Bo są częścią składową – mojego Senioralnego CV.
Reasumując przekazane wspomnienia – uwagi, wywody,
Jestem bardzo zadowolony – z UTW-owskiej przygody,
Omijają mnie stresy – i się życiem bawię,
Tak jest obecnie – i będzie tak dalej.
Kończę opowieści formalnie,
Ale tezy mam niebanalne.
Nowe zainteresowania,
To motyw dalszego działania.
Jak się nowych zajęć więcej ma,
To przyjemniej – nasza starość trwa!

„UTW przestrzenia budowania 7 dobrych relacji. 66

Album FOTO dostarczył sentymentalne powody,
Bo to jest wspaniały – wspominała adjectiwy.
„Chociaż to już było i nie wtęci więcej...”
Jeszcze wiele wspomnienia – nadal koją serce.
Dlatego posiadane zdjęcia oraz dawne albumy,
Przywracają pamięć – i jeszcze dodają... dumy!
Klasyfikacje wykłady w profesorskim gronie,
Nadal satyras – bardzo wysoko cenię sobie,
Skondensowana wiedza w ICH „tabletkach mądrości”,
Graficznie wpada śucho – i w głowie dłużej gości.
Kiedyś zupełnie sprawy sobie nie dawałem,
Że od początku już – dobre relacje budowałem.
Nadal doświadczam, że nowe kontakty więcej mi dają,
Wiż dawni bliscy – którzy wcześniej mnie znają.
Takie bowiem szacunek, kaptysy często miewa,
Że różnie postrzega – zachowania ciałowicka.
I chyba teraz wielu otwarcie to przyzna,
Że z odległości oceniać gorzej – niż z bliska.
Prowadząc Organizacyjną i Unijną kronikę,
Wiele ciekawych zdarzeń – utrwaliłem przy tym.
Dzięki też kronice, po wielu latach jeszcze wiem,
Gdzie dawny Kabaret Inowski – zaliczył scen.
Danusia Dobrucka STARSZAKÓW często gościła grupę,
Gdy brakowało miejsca – na kolejną kabaretu próbę.
Taka sytuacja, bardziej nasze więzi pogłębiała,
I czasem niemal rodzinna – się stawała.
Chociaż takie próby bywały często wydłużone,
To jednak tym faktem – nikt nie był zmęczony.
Kiedy do dalszych wspomnień Siegnę, znów,
To stanie Dyzkiewicz – zaradniczymi kabaretowi INOW.

dr Walentyna Wnuk

Doradczyni Prezydenta Wrocławia ds. osób starszych

Jesteśmy sobie nawzajem potrzebni

Istota ludzka potrzebuje przede wszystkim przynależności do społeczności osób związanych ze sobą przymierzem miłości, gdzie jest czułość, przyjaźń, serdeczność, gdzie każdy jest akceptowany taki, jakim jest

Jean Vanier

Do podjęcia tego tematu zobowiązuje ogłoszenie przez Prezydenta naszego Miasta roku 2022 we Wrocławiu, Rokiem Budowania Dobrych Relacji – Przeciw Samotności. Budujemy świat sprzyjający oddzieleniu i atomizacji, w konsekwencji obecności wśród nas ludzi samotnych. Świat pozbawia nas wspólnych przestrzeni, w których moglibyśmy się spotkać. Narasta tempo życia. Marta Zaraska, autorka wydanej w tym roku książki pt. „Tajemnice długowieczności” zebrała naukowe dowody na to, że nie dieta i ruch są dla zdrowia najważniejsze, a pielęgnowanie bliskich relacji: rodzinnych, przyjacielskich, sąsiedzkich, wspólnotowych. Przyznam, że w naszym Uniwersytecie Trzeciego Wieku jako niewątpliwie wyjątkowej wspólnoty, to stwierdzenie znajduje w pełni uzasadnienie. W świecie pocovidowym obserwujemy wzmożone pragnienie spotykania się z ludźmi, poczucia łączności z nimi, doświadczania życzliwości od innych. Chcemy być dostrzeżeni i wysłuchani.

Czym są dobre relacje, skoro są niekwestionowanym źródłem życiodajnej mocy? To sposób kontaktu, wyrażania się i porozumiewania między sobą. Dobre relacje wymagają pracy dwóch stron, poznania siebie, wzajemnych potrzeb. Opierają się na wzajemnych interakcjach, postawach, zachowaniach pomiędzy osobami. Są dobre, kiedy dają wsparcie, zrozumienie, pomoc. Konieczna jest empatia tj. współodczuwanie siebie wzajemne, inaczej mówiąc traktowanie się z wrażliwością. Umożliwiają wymianę emocji, budują bliskość, życzliwość, poczucie bycia potrzebnym, użytecznym. Dlatego są najlepszą drogą do pokonywa-

nia samotności, która stała się epidemią współczesności. Przez relacje wspólne, pasje, naukę, wymianę myśli, rozwijamy siebie. Rezygnujemy ze złych kontaktów towarzyskich, które odbierają nam energię życiową. Ma to miejsce wtedy, jeśli spotkanie się z osobą nie przynosi nam wzmocnienia i radości.

UTW ma szczególne warunki do zaspokajania potrzeb psychospołecznych, budujących sens życia i naszą wartość. Jest istotnym elementem sieci wsparcia, zapewniając potrzebę przynależności do grupy rówieśniczej. Dają w ten sposób poczucie bezpieczeństwa, likwidują lęki, frustrację, zmęczenie codziennością. Pomagają w pokonywaniu sytuacji kryzysowych, których w życiu doświadczamy.

Skoro tyle dobrego wnoszą w nasze życie dobre relacje, skąd wynikają trudności w ich budowaniu? Poza zmianami społeczno-kulturowymi nie zależnymi od nas, których obecnie doświadczamy, trudności również tkwią w nas samych. Coraz większa zależność od technologii doprowadziła do tego, że jesteśmy dziś bardziej samotni (wyobcowani), niż kiedykolwiek. To groźne w budowaniu rzeczywistych relacji społecznych. Internet dzisiaj zastępuje pełne i satysfakcjonujące relacje. Niewątpliwie daje duże szanse w nawiązywaniu kontaktów, dlatego musimy wciąż doskonalić nasze umiejętności posługiwania się nowymi technologiami. Internet może być i jest dopełnieniem budowania relacji, nic jednak nie zastąpi bezpośrednich kontaktów. Ludzie, z którymi się spotykamy pełnią funkcję zwierciadła, w którym się przeglądamy, szukając akceptacji nas, a my dostrzegamy lepszego siebie, w rezultacie budując szczęśliwe życie. Często jednak nasze kontakty są powierzchowne, nie prezentują sobą głębi. Brak rzeczywistego zaangażowania, tak zwanej uważności, bycia tu i teraz. Wchodzenie w kontakty, tym większe napotyka trudności, kiedy ich unikamy, tracimy wówczas umiejętności komunikacyjne. Poważną przeszkodą są zmiany neurodegeneracyjne, których doświadczamy: kulejąca pamięć, słuch, wolniej myślimy, zmienia się dynamika życia, dokuczają choroby. Tymczasem regres psychiczny i fizyczny jest wynikiem nie tylko procesów starzenia się, ale ma swoje podłoże w braku kontaktów z drugim człowiekiem. Kiedy izolujemy się, rośnie nasza wzajemna nieufność. Bywamy krytyczni wobec siebie, nietolerancyjni, wciąż dokonujemy ocen drugiego człowieka, chociaż nikt nas o to nie prosi. Odkąd przestałam oceniać, a próbuję zrozumieć człowieka, dlaczego tak się zachowuje, czemu w nim tle agresji, jest mi lżej. Potrzebujemy czulej obecności, bliskości, bezwarunkowej miłości i takimi uczuciami chcemy darzyć innych. Wtedy rodzi się wzajemny szacunek. Trzeba respektować położenie drugiego człowieka, także liczyć się z jego zdaniem. Nie może zabraknąć życzliwości i uprzejmości, co raz rzadziej używanych słów: proszę, dziękuję, przepraszam. To słowa miłości wzajemnej, szacunku, tak bardzo potrzebnych w życiu codziennym. Nie powinno zabraknąć poczucia humoru, uśmiechu. Jeśli ludzie się szanują, empatia jest częścią składową tego szacunku.

To prawda, że najważniejsze w życiu są pozytywne relacje z ludźmi. Profesor Józef Rembowski, wybitny gerontolog napisał: „Naprawdę starym jest ten, kto zaprzestał kontaktów społecznych”. Ponieważ obecnie wszyscy jesteśmy wyczerpani i poturbowani w środku jedynym prezentem ogólnie dostępnym, który możemy sobie dać nawzajem, jest DOBROĆ, którą rodzą dobre relacje. Tego Państwu życzę i zapraszam do wymiany myśli na ten temat.

dr Justyna Śniecińska, dr Magdalena Ślęzyk-Sobol
Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego

Jak zwiększać jakość życia seniorów? **Komunikacja, która wspiera zaspokajanie** **potrzeb ważnych dla osób starszych**

Starość w potocznym spostrzeganiu ma wiele obliczy. Przez bardzo wielu jest traktowana jako czas, gdy osoba traci sprawność fizyczną i umysłową, pogarsza się jej zdrowie, a uwaga osoby jest skierowana bardziej ku przeszłości i jej podsumowywaniu, niż ku przyszłości. Osoby starsze są spostrzegane jako słabe, zależne od innych, nieefektywne, niezdolne do uczenia się nowych rzeczy, trudne w kontaktach i zgorzkniałe (por. Sorokosz, 2015). Starość może jednak kojarzyć się także z wiedzą i doświadczeniem życiowym, z których można czerpać. Może być uznawana za czas, gdy pojawia się więcej przestrzeni na rozwijanie własnych pasji i aktywności, zdobywanie nowej wiedzy, czy rozwijanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych (Pikuła, 2015; Sorokosz, 2015; Straś-Romanowska, 2019).

Funkcjonujące w publicznej przestrzeni przekonania dotyczące tego, kim są i jacy są seniorzy, mogą wpływać na to, co same starsze osoby będą myślały o sobie i jakich

będą dokonywały wyborów dotyczących własnych aktywności. Przede wszystkim jednak mogą wpływać na sposób traktowania osób starszych przez ich otoczenie społeczne. Negatywny sposób myślenia może przejawiać się w niewystarczającym dostrzeganiu podmiotowości seniora czy dbaniu o realizację jego wszystkich potrzeb, co z kolei może obniżać jakość życia osoby starszej. W artykule postaramy się pokazać, co może wpływać na poczucie jakości życia osób starszych i jak poprzez konkretne działania i komunikaty można o nie zadbać.

Poczucie jakości życia posiada bardzo wiele definicji. Najprościej ujmując, można je opisać jako zadowolenie ze swojego życia w różnych jego sferach. Oznacza to, że o jakości życia mogą decydować zarówno obiektywne wyznaczniki,

np. warunki życia, stan zdrowia, czy pozycja społeczna osoby (Onunkwor i in., 2016; Pikuła, 2012), ale także to, w jaki sposób subiektywnie spostrzega ona siebie i swoją sytuację życiową (Dębska, 2006; Straś-Romanowska, 2004, 2005; Tobiasz-Adamczyk, 2017). Który z tych elementów jest ważniejszy? Badania pokazują między innymi, że nawet znaczące pogorszenie sprawności fizycznej nie zawsze musi przekładać się na pogorszenie ogólnej satysfakcji z życia (Jakobsson, 2004; Jopp i in., 2015). Może to wskazywać, że dla poczucia jakości życia istotniejsze są odczucia osoby dotyczące stopnia, w jakim może realizować ważne dla niej cele oraz w jakim ma zaspokojone ważne dla niej potrzeby. Oznacza to, że dwie osoby, będące w praktycznie identycznej sytuacji materialnej, zdrowotnej i społecznej, mogą istotnie różnić się poczuciem jakości życia ze względu na różne posiadane przez nie cele i oczekiwania.

Taki sposób rozumienia czynników decydujących o poczuciu jakości życia wymaga określenia, co może być ważne dla starszych osób. Potocznie często sprowadza się cele i potrzeby seniorów do potrzeb fizjologicznych, bezpieczeństwa, ze szczególnym uwzględnieniem dążenia do jak najdłuższego utrzymania zdrowia i życia, niwelowania bólu oraz symptomów choroby oraz duchowego przygotowania się do śmierci. To znaczące zawężenie potrzeb seniorów wydaje się odzwierciedlać przywołane wcześniej stereotypy dotyczące starości i osób starszych. Zdecydowanie jednak nie wyczerpuje tego, co uważają za istotne dla swojej jakości życia sami seniorzy. Zgodnie z wynikami badań (Jopp i in., 2015) osoby starsze za najważniejsze dla swojej jakości życia uznają:

- zdrowie fizyczne i percepcję własnego stanu zdrowia,
- doświadczany stres, ból i dyskomfort,
- ilość posiadanej energii,
- aktywność seksualną,
- stopień zachowania funkcji poznawczych,
- możliwość utrzymywania zwykłej aktywności,
- stopień uczestnictwa w życiu społecznym,
- poczucie własnej wartości,
- poczucie sensu życia i poziom satysfakcji z niego.

Można zatem dostrzec, że poza obszarem zdrowia seniorzy uważają za kluczowe dla swojej jakości życia to, czy mogą być aktywni, także intelektualnie i rozwijać się, czy są w stanie czerpać przyjemność z życia, tworzyć i utrzymywać więzi z innymi ludźmi w satysfakcjonujący i sensowny dla siebie sposób. Dbanie o jakość życia seniorów nie powinno zatem oznaczać jedynie zabezpieczenia ich potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa. Jak zatem wspierać jakość życia osób starszych? Pierwszym krokiem do tego może być adekwatna komunikacja, która dotyczy zarówno tego, co mówimy, jak i tego, w jaki sposób to robimy. Poniżej postaramy się przedstawić zestaw wskazówek dotyczących tego, co i w jaki

sposób mówić, a jakich komunikatów unikać, aby jak najlepiej wspierać osoby starsze w realizacji ważnych dla nich potrzeb.

Pierwszym z obszarów, na które seniorzy zwrócili uwagę w badaniu Joppa i współpracowników (2015) były relacje z innymi. Dlaczego tak istotna jest nie tylko ilość, ale też jakość relacji interpersonalnych? Po pierwsze – dzięki kontaktom z innymi ludźmi możliwe jest doświadczanie miłości oraz poczucia przynależności do grupy. Po drugie – od innych ludzi uzyskuje się szacunek i uznanie, które dają poczucie bycia istotną częścią grupy czy społeczności. Wreszcie – bezpieczne i stabilne relacje z innymi dają poczucie posiadania dostępu do wsparcia i pomocy w różnych trudnych sytuacjach.

Choć w Polsce duża część seniorów posiada regularne kontakty ze swoją rodziną (Trafiałek, 2006), nie musi się to przekładać na poczucie posiadania i możliwości rozwijania więzi z innymi ludźmi. Sama bowiem obecność innych w otoczeniu osoby nie zapobiega odczuwaniu samotności. Co zatem warto robić i mówić oraz w jaki sposób, a jakich zachowań i komunikatów unikać, aby wzmacniać u seniorów poczucie więzi, przynależności i bycia ważnym dla innych.

Przede wszystkim dobrze jest zadbać o regularne wspólne spędzanie czasu w sposób preferowany przez seniora. Dla jednego będzie to chwila rozmowy, ktoś inny może preferować spacer, grę w karty, czy wycieczkę do kina czy teatru – ważne, aby to sam senior mógł dokonać wyboru (np. „Jutro do Ciebie przyjadę na kilka godzin – jak chciał(a)byś, żebyśmy spędzili ten czas?”).

Istotne jest także to, aby w trakcie takiego spotkania całą uwagę poświęcić starszej osobie – słuchać tego, co chce powiedzieć, obserwować jej reakcje i pytać ją wprost o jej odczucia i preferencje (np. „Jak się w związku z tą informacją czujesz?”, a także potakiwanie, utrzymywanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy).

Warto także brać pod uwagę, że czasami senior może nie mieć ochoty na spotkanie, czy rozmowę. W związku z tym dobrze jest upewniać się, czy nasza obecność w danym momencie jest pożądana (np. „Czy mogę Cię dzisiaj odwiedzić?”, „Czy chcesz, żebym jeszcze został/a, czy wolisz już zostać sam/a?”).

W kontakcie z seniorami warto okazywać pozytywne emocje (na przykład poprzez uśmiech, otwartą postawę ciała), budować kontakt poprzez odzwierciedlanie reakcji niewerbalnych (np. nachylanie się, gdy nachyla się nasz rozmówca, zwalnianie tempa wypowiedzi, gdy czyni tak osoba, z którą rozmawiamy) oraz okazywać im życzliwość i troskę poprzez zainteresowanie ich samopoczuciem, zdrowiem i uczuciami.

Warto wzmacniać poczucie bycia potrzebnym osób starszych poprzez angażowanie ich w różne aktywności, pytanie o zdanie, odwoływanie się do ich

wiedzy i doświadczeń, czy proszenie o pomoc (np. „Wiele lat się tym zajmowałeś/aś – czy możesz mi pomóc?”).

Istotne jest bezpośrednie okazywanie wdzięczności osobom starszym za ich wsparcie i pomoc oraz docenianie podejmowanych przez nie działań („Bardzo Ci dziękuję za pomoc”, „Bardzo się cieszę, że razem ze mną przeglądasz te plany – ja nie zauważył(a)bym błędów, które Ty dostrzegłeś/aś”).

W kontakcie z seniorami warto stosować język empatii, czyli bezpośrednio mówić o własnych odczuciach (np. „Źle się czuję, kiedy na mnie krzyczysz”, „Sprawia mi przyjemność, gdy mogę posłuchać Twoich opowieści”) jak i o zaobserwowanych odczuciach seniora (np. „Wydaje mi się, że jesteś zdenerwowana dzisiejszą wizytą u lekarza”, „Z moich obserwacji wynika, że po spacerze czujesz się zdecydowanie lepiej – czy mam rację?”) oraz wyrażać zainteresowanie perspektywą seniorów i ich stanem emocjonalnym (np. „Jak się czujesz po zabiegu? Czy jest coś, co mogłoby Ci pomóc poczuć się lepiej?”).

Istotny jest też sposób udzielania wsparcia starszym osobom. Warto życzliwie i otwarcie podchodzić do problemów, trudności i emocji podopiecznych, a przed udzieleniem wsparcia pytać seniora, czy i w jakim zakresie potrzebuje pomocy („Czy mogę Ci jakoś pomóc, czy wolisz zająć się tym sam/a?”). Jeśli obawiamy się, że seniorowi może być trudno samodzielnie poradzić sobie z trudnościami, warto udzielać wsparcia w sposób niewidoczny, np. poprzez wplatanie sposobu rozwiązania problemu w rzekomą opowieść o kimś z przyjaciół, rodziny – „Nie wiem, czy opowiadałam Ci o tym, co wymyśliła mama mojej koleżanki? Ona zawsze ma bardzo kreatywne pomysły. Ostatnio miała problem z zapamiętaniem swojego PIN-u do karty i żeby uniknąć przykrych niespodzianek zmieniła go sobie na dni urodzenia swój i męża”.

Czego nie należy robić i mówić, jeśli chce się zadbać o tworzenie i rozwijanie relacji z osobą starszą i zaspokojenie jej potrzeb w tym zakresie?

Nie przychodzić do seniora w pośpiechu, dając mu odczuć, że jest to wypełniany obowiązek, a nie przyjemność (np. „Za pół godziny muszę wyjść – ciesz się, że w ogóle do Ciebie przyszedłem” lub wykonywanie telefonów służbowych podczas krótkiej wizyty u starszej osoby).

Nie narzucać formy spędzania czasu z seniorem, bez uwzględniania jego preferencji w tym zakresie („Posiedzimy i pooglądamy telewizję, nie zabiorę Cię do sklepu, bo to zajmie za dużo czasu”).

Nie mówić seniorowi, co powinien czuć. Nie podważać doświadczeń przez niego emocji, jego odczuć („Nie przesadzaj, wszystko robisz wolno, więc ona ma prawo na Ciebie nakrzyzczeć”, „Nie ma powodu, żebyś się bał tego zabiegu”).

Nie wyręczać osoby starszej we wszystkim, nie podkreślać, że jest nieudolna, mniej sprawna fizycznie, czy intelektualnie („Daj, zrobię to za Ciebie, bo zaraz wszystko zepsujesz”, „Nie mamy czasu, ja to zwiążę – będzie szybciej!”).

Nie wypominać pomocy, której udzieliło się starszej osobie i nie oczekiwać, że powinna się odplacać za pomoc w jakiś konkretny sposób („Za to wszystko, co dla Ciebie robię, to powinnaś mi przepisać mieszkanie”; „Inni w ogóle nie dbają o swoich rodziców, a my? Zobacz, jak koło Ciebie biegamy”).

Nie deprecjonować pomocy udzielanej przez seniora (np. „A jak niby miałbyś mi pomóc?, ty już na niczym się nie znasz!”).

Działanie zgodnie z powyższymi wskazówkami stwarza seniorom szansę na dawanie innym czegoś pozytywnego, bycie kimś ważnym i kochanym przez innych. Jednak, jak pokazały cytowane wcześniej badania, jakość życia seniorów zależy też od możliwości utrzymania normalnego poziomu aktywności, także tej intelektualnej. Dlaczego bycie aktywnym jest tak ważne? Okres przejścia do starości jest czasem, w którym osoby poszukują sposobów na pożyteczne wykorzystanie wolnego czasu, który pojawił się po zakończeniu aktywności zawodowej. Ponadto seniorzy, jak większość osób, mają potrzebę sukcesów, którą mogą zaspokajać poprzez efektywne nabywanie i rozwijanie własnych umiejętności i wiedzy. Regularna aktywność zarówno intelektualna, jak i fizyczna może też dostarczać satysfakcji i radości oraz wspierać zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego, np. zmniejszać ryzyko pojawienia się depresji, chorób sercowych czy otępiennych.

Jak zatem wspierać aktywność osób starszych, bo mogły doświadczyć wszystkich płynących z niej korzyści? Co i w jaki sposób warto robić i mówić?

Warto stwarzać seniorom szansę na pielęgnowanie dotychczasowych pasji lub poszukiwanie nowych. Do tego konieczne jest dokładne poznanie preferencji i zainteresowań seniorów, ich marzeń i pragnień, a następnie – umożliwienie osobom starszym ich realizacji. Dobrze jest przy tym pamiętać, że nie ma lepszych i gorszych, czy bardziej lub mniej odpowiednich do wieku zainteresowań i aktywności. To senior wie, co go interesuje (warto zapytać, np. „Czy chciał(a) byś się gdzieś jutro wybrać?”, „Czy jest coś, co zawsze chciałeś/aś zrobić, a nigdy Ci się nie udało?”, można też pomóc seniorowi zapoznać się z ofertą UTW, klubów seniora, czy ofertą sportowo-kulturalną dostępną w miejscu zamieszkania seniora).

Dobrze jest pamiętać, że większość seniorów wciąż chce się rozwijać i zdobywać nowe informacje oraz umiejętności. Ich wybór także powinien zależeć przede wszystkim od preferencji osoby starszej i nie powinien być zawężany przez stereotypy związane z wiekiem – seniorzy są w stanie zdobywać umiejętności techniczne, np. obsługi komputera czy smartphona, nauczyć się w stopniu komunikatywnym nowego języka, zdobywać specjalistyczną wiedzę w interesujących ich dziedzinach, czy nauczyć się tańczyć. Czasami wystarczy dodać odwagi oraz otuchy osobie starszej, aby zachęcić ją do kontynuowania dawnych aktywności albo podejmowania nowych (np.: „Pamiętam, że lubiłaś malować

w ogrodzie – mam pomysł, przyniosę jutro farby i znajdziemy dobre miejsce na trawniku, w którym możemy postawić sztalugę!”, „Spróbuj – może nie będzie tak źle i nawet polubisz te ćwiczenia. Zobacz – Pani Stasia ćwiczy teraz codziennie – warto się przekonać, czy Tobie też się to spodoba”).

Sposób uczenia się powinien być dostosowany do dotychczasowej wiedzy i umiejętności uczącej się osoby – wejście w okres starości, o ile nie pojawił się poważny proces chorobowy, nie oznacza nagłej utraty całej zdobytej wcześniej wiedzy czy zaniku posiadanych dotąd umiejętności.

Jeśli senior rozpoczyna poznawanie jakiegoś zagadnienia od nowa, warto krok po kroku wprowadzać go w nowe zagadnienia, ucząc powoli adekwatnego języka i potrzebnych umiejętności. Można wówczas zapewnić osobę starszą o swoim wsparciu (np. „Nie ma sprawy, ja chętnie pomogę”, „Czy potrzebujesz, żebyśmy powtórzyły wszystko razem raz jeszcze?”).

Uczenie się jest efektywniejsze, gdy nie skupiamy się tylko na tym, co osobie nie wychodzi, ale akcentujemy też to, co robi dobrze (np. „Musisz jeszcze poćwiczyć pisanie na klawiaturze, ale widzę, że już bardzo sprawnie posługujesz się myszką”).

Dobrze jest doceniać choćby małe efekty aktywności seniorów – takie postępowanie wzmacnia poczucie skuteczności i sprawstwa osób starszych. W tym kontekście warto jest docenić i pochwalić każdy mały krok wykonany przez seniora (np. „Naprawdę jestem pod wrażeniem Pani determinacji. Świetna robota!”, „Bardzo pomysłowy ten dobór materiałów. Robi to na mnie duże wrażenie. Gratuluję!”).

Dbanie o aktywność seniora, to także stwarzanie mu okazji do aktywności fizycznej. Jej wybór powinien być podyktowany zarówno stanem fizycznym starszej osoby, jak i jej preferencjami dotyczącymi rodzaju aktywności fizycznej – starszy wiek nie musi oznaczać konieczności rezygnacji ze sportów czy aktywności fizycznej, która dotąd sprawiała osobie przyjemność. Seniorzy mogą jeździć konno, na nartach, grać w tenisa, czy chodzić po górach. Dla niektórych jednak wystarczającą aktywnością fizyczną mogą być codzienne spacery. Zawsze warto upewnić się, czy intensywność proponowanych zajęć, ich tempo i dynamika odpowiada potrzebom i możliwościom seniora (np. „Czy potrzebujesz odpoczynku, czy chcesz zrobić jeszcze jedno okrążenie?”, „Proszę powiedzieć, czy to tempo jest w porządku?”).

Jeśli osoba starsza posiada związane z wiekiem ograniczenia fizyczne lub intelektualne warto o nich na bieżąco rozmawiać, aby wspólnie określić, czy i na ile mogą one stanowić przeszkodę w realizowaniu dotychczasowych aktywności. Poza sytuacją, gdy pojawiły się poważne problemy zdrowotne, zazwyczaj możliwe jest utrzymanie (przynajmniej w pewnym zakresie) dotychczasowych aktywności. Aby wyrazić zrozumienie dla sytuacji seniora można posłużyć się takim

komunikatem: „Naprawdę rozumiem, że potrzebujesz na to więcej czasu. To żaden kłopot”, „Rozumiem, że słabiej widzisz i przez to trudniej ci rozwiązywać krzyżówkę – może wydrukuję ci ją w większym rozmiarze”.

Warto pamiętać, że jest też cała gama zachowań oraz wypowiedzi, których należy unikać w kontakcie z seniorami, ponieważ mogą prowadzić do negatywnych skutków. Czego zatem nie mówić i nie robić, aby nie zniechęcić seniora do aktywności?

Nie należy narzucać seniorowi zainteresowań i aktywności podyktowanych wiekiem, deprecjonując jego indywidualne wybory (np. W twoim wieku już nie wypada chodzić na randki”).

Nie należy zaprzeczać istnieniu określonego rodzaju potrzeb u seniora, np. seksualnych – każdy, niezależnie od wieku, ma prawo dążyć do satysfakcjonującej realizacji swoich potrzeb we wszystkich ważnych dla niego/jej obszarach (np. „Przecież seks to u ciebie dawno zamknięty temat”).

Dobrze jest nie użalać się nad sytuacją i stanem fizycznym osoby starszej. Empatia, to zrozumienie sytuacji i towarzyszących jej odczuć osoby starszej, a nie koncentrowanie się na ograniczeniach i powiększanie ich znaczenia („Nie ruszaj się zbyt intensywnie, bo jeszcze będzie Cię wszystko bolało”).

Warto unikać moralizowania i oceniania preferencji seniora – nie ma złych i dobrych zainteresowań – to, co lubi senior, nie musi pokrywać się z naszymi preferencjami lub tym, co sobie wyobrażamy jako adekwatne dla osoby starszej (np. „Nie ma sensu, żebyś rozpoczął/a naukę tańca w tym wieku”).

Nie należy traktować osoby starszej jako niezdolnej do intelektualnej aktywności. Dobrze jest poznać seniora, aby znać jego mocne strony i ograniczenia – każdy jest inny i należy do jego aktualnego stanu dobierać tempo pracy, zakres przekazywanej wiedzy, czy stosowane słownictwo (np. „Komputer – to nie dla Ciebie – odpuść sobie, jesteś już za stary/a, żeby się tego nauczyć”).

Warto nie być nadopiekuńczym i nie koncentrować się tylko na zagrożeniach związanych z wybieranymi przez seniorów aktywnościami. Zapewnienie bezpieczeństwa nie powinno oznaczać zniechęcania do aktywności – raczej powinno się koncentrować na dostosowywaniu jej do aktualnego stanu seniora (np. Nie wyobrażam sobie, mógłbyś/mogłabyś teraz chodzić po górach – przecież to trzeba mieć kondycję i być zdrowym, żeby to robić – zabiorę cię nad morze, połączysz sobie na leżaku i będziesz zadowolony/a”).

Podejmowanie pewnych zachowań wobec osób starszych, a unikanie innych, podobnie jak adekwatny sposób komunikowania swoich uczuć, myśli i przekonań, zwiększa szansę na utrzymanie aktywności przez seniorów w wielu różnych dziedzinach, co może wspierać ich jakość życia. Ze wszystkich wymienionych wskazówek wyłania się jeszcze jeden element istotny w kontaktach z seniorami, jeśli mają one wspierać ich jakość życia – waga poczucia autonomii i podmio-

owości w traktowaniu seniorów. Autonomia, to bycie niezależnym, możliwość decydowania o sobie, swoboda wyboru i wyrażania swoich preferencji oraz posiadania chociaż minimalnej niezależności. Poczucie autonomii daje satysfakcję i poczucie spełnienia, umożliwia seniorom wywieranie wpływu i wzmacnia ich poczucie bycia sobą. Amerykańskie badania psychologiczne prowadzone między innymi w domach opieki wskazują, że seniorzy, którzy nie mają swobody wyboru, możliwości decydowania o sobie i sprawowania kontroli, choćby w zakresie drobnych aspektów codziennego życia, przejawiają negatywne reakcje w stosunku do opiekunów i personelu medycznego. Ponadto brak zaspokojenia potrzeby autonomii powoduje odczuwanie obniżonego nastroju, jak również stanów depresyjnych (Lampinen i in., 2006; Newsom, 1999).

Choć zaproponowane wyżej wskazówki dotyczą komunikacji oraz sposobów wspierania osób starszych, to mają one dość uniwersalny charakter – wykorzystując otwartą, wyważoną i empatyczną komunikację buduje się skuteczne relacje nie tylko z seniorami, ale ze wszystkimi ludźmi wokół. Warto pamiętać, że potrzeby wskazane jako istotne dla jakości życia seniorów, nie różnią się od tych, które są ważne dla jakości życia osób w innym wieku. Wydaje się jednak, jak zostało wcześniej zaznaczone, że w przypadku seniorów dużo częściej zapomina się, iż pomimo upływu lat, zmian w wyglądzie, sposobie bycia i zachowania – nadal chcą oni wyrażać swoje potrzeby oraz budować dobrostan. Z tego względu mamy nadzieję, że propozycje przedstawione w niniejszym opracowaniu mogą stanowić inspirację i wsparcie w kontaktach z seniorami zarówno dla członków rodzin osób starszych, jak i dla wolontariuszy zajmujących się nimi, czy pracowników opieki instytucjonalnej. Na koniec warto jeszcze dodać, że wykorzystanie tych wskazówek w kontaktach z seniorami może mieć pozytywne skutki nie tylko dla jakości życia osób starszych, lecz także dla osób z nich korzystających. Kontakt ze starszymi osobami pozwala bowiem zdobywać nowe doświadczenia, rozwijać się i zyskiwać nową perspektywę patrzenia na wiele zagadnień, może być zatem ubogacający i korzystny dla osób w każdym wieku.

Literatura cytowana

- Dębska, U. (2006). Oczyrna niepełnosprawnych. Badania nad poczuciem jakości życia dzieci i młodzieży, w: A. Czapiga (red.), *Psychologiczne wspomaganie rozwoju psychicznego dziecka* (s. 221–231). Wrocław: WTN.
- Jakobsson U., Hallberg, I.R. i Westergren A. (2004), *Overall and health related quality of life among the oldest old in pain. Quality of Life Research*, 13, s. 125–136.

- Jopp D.S., Wozniak D., Damarin A.K., De Feo M., Jung S. i Jeswani S. (2015), *How could lay perspectives on successful aging complement scientific theory? Findings from a U.S. and a German life-span sample*. *The Gerontologist*, 55(1), 91–106.
- Lampinen P., Heikkinen R.L., Kauppinen M. i Heikkinen E. (2006), *Activity as a predictor of mental well-being among older adults*. *Aging and mental health*, 10(5), 454–466.
- Onunkwor O.F., Al-Dubai S.A.R., George P.P., Arokiasamy J., Yadav H., Barua A. i Shuaibu H.O. (2016). *A cross-sectional study on quality of life among the elderly in non-governmental organizations' elderly homes in Kuala Lumpur*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(6), s. 1–10.
- Pikuła N.G. (2012). *Poczucie koherencji jako czynnik zdrowia psychicznego seniorów*, w: N.G. Pikuła (red.), *Starość może być atrakcyjna* (s. 1–218). Kraków: Scriptum.
- Sorokosz I. (2015). *Stereotypowa wizja człowieka starego i postawy wobec ludzi starych*. *Studia Elbląskie XVI*, s. 389–399.
- Straś-Romanowska M. (2004). *Jakość życia w perspektywie psychologicznej*, w: J. Patkiewicz (red.), *Jakość życia dzieci i młodzieży niepełnosprawnej w Polsce i w krajach Unii Europejskiej* (s. 15–23). Wrocław: TWK.
- Straś-Romanowska M. (2005). *Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę*, w: M. Straś-Romanowska, K. Lachowicz-Tabaczek, A. Szmajke (red.), *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej* (s. 261–274). Warszawa: Komitet Naukowy PAN.
- Straś-Romanowska M. (2019), *Człowiek stary czyli mądry?*, w: M. Kielar-Turska (red.), *Siła umysłu w starości* (s. 215–232). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Ignatianum w Krakowie.
- Trafiałek E. (2006). *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*. Kielce: Wydawnictwo Uczelniane, Wszechnica Świętokrzyska.

Od czego zależy aktywność w okresie późnej dorosłości

Wiesława Maria Miemiec

1. Późna dorosłość

Użyte w tytule eseju wyrażenie „późna dorosłość” jest neologizmem wytworzonym w klimacie poprawności politycznej. Wiele tego typu słów pojawiło się w słowniku debaty publicznej ostatnich lat. Oczywistą przesłanką ich wprowadzania jest zamiar oszczędzenia przykrości (stygmatyzacji, wykluczenia) osobom, których pewne niezawinione przez nie cechy mogłyby utrudniać pełne społeczne funkcjonowanie. Chodzi o cechy etniczne, fizyczne czy związane z doznanymi urazami. Jest to zamiar szczytny, choć jak każda idea może zostać doprowadzony do absurdu. Ludowe poczucie humoru obśmiewa w memach takie absurdy (np. w wyrażeniu „mądry inaczej”).

Czy można w tym miejscu napisać, że „późna dorosłość” to po prostu starość? Czy słowo „starość” powinno zostać wykreślone z oficjalnego słownika i zastąpione eufemizmami? Czy też może nie warto kłaść nadmiernego nacisku na słowo „późna”, gdyż nie istnieje żadna powszechnie przyjęta liczbowa granica, która pod względem społecznym czy medycznym oddzielałaby dorosłość od późnej dorosłości⁴. Jest to pojęcie umowne. Granica dla każdej osoby leży w innym miejscu, jakkolwiek rzeczywistą obiektywną cezurą dla większości osób jest zaprzestanie czynnej działalności zawodowej. To istotnie zmienia sytuację życiową i społeczną danej osoby. Skłania ją (choć nie zawsze) do przeorientowania swej postawy wobec najszerzej rozumianego świata zewnętrznego. Zawsze jed-

⁴ W naukowej literaturze ekonomicznej pojawił się termin „silver economy” (srebrna ekonomia, srebrna gospodarka), dotyczący działań społecznych i gospodarczych podejmowanych przez osoby starsze lub na ich rzecz, a także narzędzi i rozwiązań ekonomicznych, mających służyć specyficznie grupie ludzi w starszym wieku. Brakuje jednak powszechnej zgody co do wieku, jaki należy uznać za graniczny. W niektórych pracach jest to zaledwie 50 lat, w innych 65+.

nak postawa ta będzie zależna od wielu czynników i okoliczności, które w znaczący sposób wpływają na aktywność danej osoby.

2. Istota aktywności

[...] Aktywność człowieka jest wynikiem ciągłego oddziaływania czynników motywacyjnych. Z jednej strony mogą to być niezaspokojone potrzeby, z drugiej zaś wewnętrzne motywacje, wynikające z własnego systemu wartości.

Pozytywna aktywność powinna zwiększać sumę dobra, w najszerszym rozumieniu tego słowa. Powinna przyczyniać się, choćby w minimalnym stopniu, do dobrostanu innych osób lub środowiska (przyrodniczego, społecznego). Jest to niewątpliwie cenne, kiedy służy osobie, która ją świadomie podejmuje. Nie może to być jednak jedyna motywacja skłaniająca do aktywności. Byłby to bowiem po prostu egoizm, niezaspokajający na pełną aprobatę, nawet jeżeli takie działania nie przynosiłyby komukolwiek szkody.

Aktywność jest uzasadniona, jeżeli intencje stojące za jej podejmowaniem są moralnie czyste, a wykonanie co najmniej poprawne. Dzieła filozofów wszelkich epok i cywilizacji, od Konfucjusza przez św. Hildegardę z Bingen, aż do mędrców nam współczesnych, zawsze zwracały na to uwagę. Gdyby chcieć to zawrzeć w najkrótszych słowach – będzie to hasło dobrej roboty⁵.

3. Źródła aktywności

Źródłem aktywności jest poczucie sprawczości, siły oraz wyobraźnia – czyli wi-
zja tego, jak może być, jeżeli podejmie się przemyślane działania. Aktywność
wymaga postawy nacechowanej w pewnym stopniu odwagą, gotowością dosto-
sowania się do zmian w otoczeniu, a nawet prowokowania zmian. [...]

W okresie dorosłości, niezależnie od drogi życiowej bardzo ważnym czynnikiem jest samoocena. Trudno podejmować jakąkolwiek aktywność, jeżeli nie ma wewnętrznego przekonania, iż będzie ona wykonalna, a efekty pozytywne. Tak więc, moim zdaniem, aktywność osoby dorosłej zależy od wymienionych w kolejnych punktach czynników. Dotyczy to oczywiście każdego wieku, ale w wieku umownie tu nazwanym „późną dorosłością” nabiera szczególnego znaczenia.

5 T. Kotarbiński, *Hasło dobrej roboty*, Wiedza Powszechna 1984.

1. Własna ocena swej kondycji fizycznej i psychicznej jako zadowalającej oraz chęć jej zachowania na niemalejącym poziomie.

Powszechnie wiadomo, że ruch, gimnastyka czy sport, pozwalają zachować dobre zdrowie i kondycję fizyczną. To samo oczywiście dotyczy kondycji psychicznej. Nie ćwiczona słabnie. Trzeba ją zatem ćwiczyć, a możliwości jest przecież wiele. Podobnie jednak jak z ćwiczeniami fizycznymi, konieczne jest zachowanie równowagi między wysiłkiem a relaksem. Kto nie potrafi jej samodzielnie osiągnąć, ma do dyspozycji wiele narzędzi – medytacje, techniki relaksacyjne, warsztaty uważności, czy modlitwa.

2. Wola nierezygnowania z dążeń i marzeń (fantazja, wyobraźnia, odwaga, optymizm – czasem nawet wbrew niesprzyjającym okolicznościom).

Wydaje się, że są to cechy osobowości, nie każdemu dane. Na pewno jednak świadomość, że mają one wpływ na podejmowane działania, jest ważna. Pozwala to je dostrzec, pielęgnować, nie tłumić, uznać za warte zachodu. Podobnie jak z innymi czynnikami aktywności, kontakty z osobami, które można w tym naśladować, będą niewątpliwie cenne.

3. Pozytywna ocena swej dotychczasowej działalności lub przeciwnie. Jeśli ocena ta jest negatywna – chęć dokonania zasadniczej zmiany i spróbowania czegoś nowego.

W razie pozytywnej oceny dotychczasowej działalności ideałem byłoby życie na dotychczasowych zasadach. Niestety, nie zawsze jest to możliwe. Pozytywne przykłady dotyczą najczęściej uznanych artystów, których działalność zawodowa nie jest ograniczana ustawami, a jej skala wynika z odczuć odbiorców. Pracownikom etatowym najczęściej taka opcja nie jest dana. Wiek emerytalny jest regulowany ustawowo, a rynek pracy dla emerytów jest nader płytki.

Doświadczenia negatywne z kolei rodzą coś na kształt buntu. Jest to uczucie silne i może stać się bodźcem do wprowadzenia zasadniczych zmian w życiu. Czasami okoliczności zewnętrzne bardzo sprzyjają tego rodzaju decyzjom – choć rzadko mają one przyjemny charakter.

4. Ciekawość świata i wiedzy, postawa otwarta na innych ludzi (przeciwieństwo zamykania się w sobie).

Taka postawa nie bierze się sama z siebie. Wymaga oprócz cech wymienionych w punkcie 2 także sporej dozy tolerancji oraz pewnej pokory (co nie oznacza uległości). Postawa otwarta na innych ludzi, to klucz do nawiązywania kontaktów społecznych. Te zaś z kolei określają sposób funkcjonowania w środowisku. Oczywiście, im bardziej dotychczasowe życie było pełne takiej postawy,

tym łatwiej będzie ją zachować i rozwijać w późniejszym wieku. Jeżeli tak nie było, konieczna stanie się niełatwa w praktycznym wykonaniu zmiana.

5. Przekonanie o celowości podejmowanych działań.

Kluczem do takiego przekonania jest z pewnością wiedza, bowiem przekonanie wymaga argumentów i zestawu wartości. Bardzo też jednak ważne jest stanowisko bezpośredniego otoczenia, w którym zawsze istnieją (uświadomione lub nie) autorytety i wzory do naśladowania. Podobnie jak w innych uwarunkowaniach aktywności, współpraca z grupą osób, do których ma się zaufanie, może zmienić dotychczasowe przekonania na korzystniejsze.

6. Kilka dodatkowych sprzyjających okoliczności – takie jak np. przebywanie w grupie osób o podobnych poglądach i postawach, pozytywny klimat społeczny dla spontanicznie podejmowanych aktywności, niezależnie od wieku, wsparcie instytucjonalne.

Wszelkie przejawy aktywności podejmowane w grupie osób dzielących nasze wartości mają zwielokrotniony efekt. Służąc sprawie, służą też każdej z osób w nią zaangażowanych, wzmacniają pozytywną postawę wobec aktywności w ogóle. Należy wspomnieć o wszelkich działaniach mających charakter wolontariatu, gdzie także lokuje się szlachetna idea i aktywność Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

4. Moja własna aktywność w okresie późnej dorosłości

Moje osobiste podejście do aktywności w późnej dorosłości bierze się z przedstawionych refleksji, dotyczących korzyści i pożytków wynikających z podejmowania działań, a nie z ich zaniechania. Jest też na pewno konsekwencją mojej osobowości, dotychczasowej drogi życiowej i przebiegu pracy zawodowej.

Moja osobowość została ukształtowana w dzieciństwie, w domu rodziców-nauczycieli. W takim domu oczywiste było, że wyniki w nauce winny być bardzo dobre, a respekt dla ich osiągnięcia i związanych z nimi obowiązków, znaczny. Te cechy, wpojone tak wcześnie, pozostały we mnie do dnia dzisiejszego.

Po studiach moja praca zawodowa przez cały czas związana była z uczelniami wyższymi, przede wszystkim z Uniwersytetem Wrocławskim. Była ona zawsze bardzo intensywna. Byłam (i jestem) osobą, chętnie podejmującą się nowych obowiązków i dążącą do wymiernych wyników. Osiąganie kolejnych szczebli kariery akademickiej nie sprawiło, że na którymkolwiek z nich chciałam się zatrzymać, przeciwnie – motywowało mnie to do działania na nowych polach.

Przejsie na emeryturę nie zmieniło mojej postawy, dramatycznie jednak zmieniło okoliczności, w jakich się znalazłam. Dalsze zatrudnienie w macierzy-

stej uczelni przestało być możliwe, a oferty pracy w innych szkołach wyższych były niezadowalające. Dotychczasowa postawa jednak pozostała trwała. Nadal czuję potrzebę działania pożytecznego dla mego środowiska i czuję się mocno związana z ideą Uniwersytetu jako instytucji łączącej uprawianie nauki z nauczaniem⁶. Wszystkie przedstawione poglądy i okoliczności sprawiły więc, że z entuzjazmem dołączyłam do Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a sześć przedstawionych w eseju uwarunkowań aktywności dotyczy mnie w istotnym stopniu.

Anna Bednarska

Można powiedzieć, że każda starość jest inna i każda jest piękna. Nie ma jednego jej modelu. Myślę, że każdy przeżywa ją indywidualnie na swój sposób.

Współcześnie seniorzy stanowią bardzo zróżnicowaną populację pod względem cech kulturowych, warunków materialnych i kondycji zdrowotnej. Moim zdaniem wyraźnie widać wzrastające zapotrzebowanie na różnorodne formy wspierania osób starszych. Aktualnie obserwuje się model rodziny dwupokoleniowej, w której na ogół brak miejsca dla seniorów. W tej sytuacji jest pomocne budowanie relacji społecznych wspierających seniorów. Silne więzi społeczne i rodzinne, według mnie, polepszają i poprawiają samopoczucie tej grupy osób. Pierwszym i najważniejszym wsparciem dla osób starszych są ich najbliżsi – współmałżonek a szczególnie dorosłe dzieci. [...]

Przemiany cywilizacyjne wraz z postępującym rozwojem medycyny doprowadziły w ciągu kilkudziesięciu lat do wydłużenia trwania ludzkiego życia. Zaczynamy sobie stawiać coraz to nowe cele wymagające wzmożonej aktywności, zarówno psychicznej jak i fizycznej. Moim zdaniem jednak aktywność fizyczna osób starszych winna być dostosowana do ich indywidualnych potrzeb i możliwości (zwłaszcza zdrowotnych). Powinna stanowić życiowy priorytet. Osoby te zmagają się z mnóstwem problemów związanych z dolegliwościami zdrowotnymi, między innymi z osłabieniem pamięci. Regularna i odpowiedzialna aktywność wpływa z pewnością na spowolnienie tych procesów i poprawę ogólnego stanu psychicznego i fizycznego. Z literatury poruszającej problemy późnej dorosłości można wywnioskować, że postępujący wiek i towarzyszące mu choroby negatywnie wpływają na kondycję osób starszych. Pogarszająca się sprawność

⁶ Zgodnie z ideą W. Humboldta właściwe podejście do kształcenia jest możliwe pod warunkiem, że istnieje ściśle połączenie między badaniami (nauką) i nauczaniem. Mówi się o jedności nauki i nauczania (Einheit von Lehre und Wissenschaft).

jest powodem dyskomfortu fizycznego, jest barierą, która uniemożliwia samodzielne wykonywanie czynności życiowych, uzależnia od pomocy innych i przyczynia się do izolacji społecznej, co w konsekwencji prowadzi do pogorszenia się jakości życia. [...]

Chęć utrzymywania jak najdłużej niezależności w codziennym funkcjonowaniu, przeciwdziałanie wykluczeniu i osamotnieniu, kontynuowanie rozwoju osobowego, duchowego i intelektualnego wydają mi się być głównymi celami, od których zależy aktywność w okresie późnej starości. Osiąganie tych celów ułatwia między innymi Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, którego jestem szczęśliwa słuchaczką.

Lidia Biskup

Aktywność to pojęcie wielopłaszczyznowe przede wszystkim kojarzące się z ruchem, przemieszczaniem, działaniem. Często są to po prostu skojarzenia z aktywnością fizyczną – uprawianiem jakiegoś sportu, czy to dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej, czy też z pasji do tych czynności.

Aktywnym jednak można być również nie ruszając się z domu, a czynnie uczestnicząc w internecie w akcjach społecznych, towarzyskich, udzielając się na FB czy Instagramie. Aktywnym w domu można też być i bez internetu – oddając się jakiejś swojej pasji np. malowaniu, rzeźbieniu, pisaniu, gotowaniu czy czytaniu. [...]

Niektórzy sądzą, że aktywność zależy od stanu zdrowia, inni, że od możliwości finansowych, jeszcze inni tłumaczą swoją bierność brakiem towarzystwa do działania. Oczywiście, zgadzam się, że mogą to być istotne czynniki wpływające na aktywność tych osób i rozumiem to. Według mnie jednak aktywność jest w głowie. Tam są moje myśli, pragnienia, tęsknoty. Jest też miejsce na niezrealizowane wcześniej z braku czasu, plany. [...]

To, że się starzejemy, nie znaczy, że mamy przestać korzystać z życia. „Nic dwa razy się nie zdarzy, żaden dzień się nie powtórzy”, jak to pięknie śpiewała Łucja Prus słowami z wiersza Wisławy Szymborskiej.

Każdy dzień może nam przynieść coś nowego, coś dobrego. Czy chcemy przegrać ostatnią część naszego życia, tylko dlatego, że jest ostatnia? Nadal możemy być aktywni w zakresie jaki nam daje nasze zdrowie, nasz umysł i nasz budżet. Nadal możemy doświadczać nowych rzeczy, poznawać nowych ludzi, realizować plany i oczywiście marzenia. [...]

Nasuwa mi się kolejna refleksja: każdemu według potrzeb. Myślę, że niektórym dobrze jest bez aktywnych działań, ruchu, tempa, bodźców czy towarzystwa.

Wojciech Młynarski już dawno wiedział, że najważniejsze jest, byśmy „robili swoje”. Ja tak robię, jestem aktywna, pozwala mi na to sprawność ciała i umysłu, robię tak, bo wiem, że „żaden dzień się nie powtórzy”.

A może aktywność w późnej dorosłości zależy po prostu od apetytu na życie?

Bożena Brzozowska

Mam już 64 lata, kochającego męża, dwójkę wspaniałych dzieci i dwójkę doskonałych wnuków. Kiedy to minęło???

Tak wiele się zdarzyło ale jeszcze tak wiele przed nami!! Jeszcze chcemy dużo miejsc na ziemi zobaczyć, jeszcze chcemy poznać dużo ciekawych osób, jeszcze chcemy poczuć smak potraw, których nigdy nie próbowaliśmy, jeszcze chcemy... Właśnie! Jeszcze chcemy!!!!

W ciągu całego dotychczasowego życia „nabyliśmy” i „naumieliśmy” się kochać, cieszyć życiem, dbać o swoje zdrowie i wzajemne relacje. Dzięki temu chcemy iść tą drogą jak najdłużej jest to możliwe, we dwoje, bo daje nam ono szczęście, o którym może mało mówimy, ale które na co dzień mocno odczuwamy i pielęgnujemy.

Nie zawsze mamy ochotę na aktywność, bo może za ciężko, może się nie chce, ale z perspektywy, które są za nami, wiemy, że warto się przełamać, by później nie żałować, że nie zrobiliśmy, że coś nas ominęło, że czegoś nie spróbowaliśmy i bycie we dwoje, kiedy jedno drugie napędza i stymuluje, jest mocnym aktywatorem rzeczywistości.

Emerytura daje nam też większe możliwości finansowe, obydwójce długo pracowaliśmy i wypracowaliśmy sobie status przysłowiowego „niemieckiego emeryta”, który na starość ma czas i możliwości finansowe, m.in. na podróże. Ta swoboda finansowa daje nam większy luz i „szaleństwo aktywności”. Nie skażeni jeszcze – oby jak najdłużej chorobami, które uniemożliwiają nam ruch i przemieszczanie, mamy dużo większe możliwości w tym zakresie.

W okresie późnej dorosłości ważne jest, aby utrzymywać relację z rodziną, znajomymi, sąsiadami. Banał, ale jakże ważny. Aktywność w tym zakresie może być olbrzymia. Wspólne wyjazdy krajoznawcze, spotkania towarzyskie międzypokoleniowe, wspólne wyjścia na imprezy kulturalne, wspólne zabawy taneczne, grille i całe mnóstwo ciekawych zajęć, którymi można zaaktywizować nasze otoczenie.

Nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy, że wnuki, które szczęśliwie zagościły w naszym życiu, dodały nam energii i pomysłowości. Wkroczyliśmy w ich świat, który dla nas być może jest swego rodzaju przypomnieniem rodzicielstwa, ale tego bardzo przyjemnego, bez obowiązku i konieczności. Czerpiemy od nich pokłady entuzjazmu i uczestniczymy w tworzeniu ich świata – swoją obecnością, doświadczeniem i bezwarunkową miłością.

Bardzo nam to pomaga w udowodnieniu również sobie, że emerytura to nie babcia i dziadek na kanapie, zmęczeni, mówiący o chorobach i oglądający seriale w telewizji. Dziadkowie to kompani do zabaw – na miarę ich możliwości – powiernicy sekretów, które nie zawsze można powiedzieć mamie, przygotowani i mający zawsze smakołyki, które lubią np. drożdżowe bułeczki, które robią się migiem.

Odkąd pamiętam zawsze szukałam ciekawych rozwiązań, porywałam się na różne zadania, uczestniczyłam w różnych kołach zainteresowań. Nauczyło to mnie pracy zespołowej, umiejętności radzenia sobie z problemami, odwagi w podejmowaniu nawet trudnych decyzji. Myślę, że jak się jest aktywnym w młodości, w wieku średnim, to i w późnej dorosłości tej aktywności już nie można zatrzymać. Często jest jak narkotyk. Brak nam jej jeżeli z różnych przyczyn nie możemy się realizować. Przykładem pandemia, gdzie przymusowa bezczynność zmuszała nas do innej domowej aktywności, choć niestety bardzo ograniczonej – książki, internet, gotowanie, zaległe prace domowe, ogródek, ale nie tej która nas stymuluje i rozwija.

Aktywność bardzo dużo zależy od radości życia!!!

Szukanie codziennych przyjemności, czasami bardzo drobnych – jak pięknie pachnie kawa wypita na tarasie z samego rana!!

Budowanie w sobie pokładów optymizmu, które każdego dnia są porządną bazą energii – tak bardzo potrzebną, teraz, dziś, jutro... całe życie.

 *Anna Florczak*

[...] Aktywność na tym etapie życia zależy od wielu czynników. Najważniejsze to zdrowie, sprawność fizyczna i umysłowa, sytuacja finansowa, kontakt z innymi ludźmi, doświadczenie oraz chęć i motywacja.

Stan zdrowia to bardzo ważny czynnik. Każdy z nas wie, że zdrowia ubywa z biegiem lat, lecz nie możemy się poddawać słabościom. Jeśli nie dopadnie nas ciężka choroba, należy robić wszystko, żeby żyć pełnią życia, gimnastykować się, spacerować. Zachowanie aktywności fizycznej i umysłowej umożliwia dłuż-

sze życie, zachowanie niezależności i przyczynia się do utrzymania sprawności w tym także ważnym okresie późnej dorosłości.

Następnym ważnym czynnikiem są warunki bytowe. Często emeryci po długich latach pracy mają głodowe emerytury. Trudno wtedy korzystać z dobrodziejstw kultury: teatr, kino, wystawy. Należy wówczas korzystać z „tańszych form kultury” jak biblioteka, telewizja czy kluby seniora. Ważne żeby nie pozostać w domu lecz zagospodarować wolny czas.

Kolejnym czynnikiem jest miejsce zamieszkania. Seniorzy w dużych miastach mają pełen wachlarz instytucji aby realizować swoje pasje (jeśli ich na to stać), aktywizować się społecznie i kulturalnie w klubach seniora, UTW, w organizacjach społecznych, wolontariatach.

Jako słuchaczka I roku mogę stwierdzić, że UTW, z różnorodnością wykładów, lektoratów, sekcji i klubów jest świetnym sposobem na aktywizację ludzi starszych. I chociaż okres pandemii ograniczył nam kontakty bezpośrednie, każdy mógł wybrać coś interesującego, by zdalnie uczestniczyć w życiu UTW. Niestety, mniej możliwości mają seniorzy z małych miast i wsi. Wszystko zależy od środowiska i chęci działania.

Bardzo ważnym czynnikiem jest także rodzina. Dla ludzi w wieku senioralnym rodzina stanowi ważny fundament. Więzy rodzinne powinny dawać poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, opieki i wsparcie w chorobie. Rodzina stanowi ochronę przed samotnością. Starsi ludzie chcą mieć kontakt z dziećmi i wnukami. Chcą czuć się potrzebni i ważni dla bliskich. W rodzinach, w których zanikają więzi pokoleniowe, seniorzy czują się odrzuceni, izolują się, zamykają w sobie, są zgorzkniali. Każdy potrzebuje obecności drugiego człowieka, życzliwości, radości ze spotkania a to zapewnia Rodzina.

Aktywność w okresie późnej dorosłości zależy głównie od nas samych, po prostu „musi nam się chcieć”! Musimy być życzliwi, kochać ludzi, życie a wtedy będziemy szczęśliwi, ponieważ ludzie aktywni są zdrowsi, szczęśliwi, rzadziej chorują. Aktywność przyczynia się do opóźnienia demencji i wielu chorób.

Jadwiga Danuta Mróz

Okres „późnej dorosłości” to tylko kolejny etap naszej życiowej aktywności, który jest następstwem dotychczasowej i kontynuacją tego, co było dla nas ważne. Aktywnie pracując przez większość naszego dorosłego życia – wiecznie pędzimy wychowując dzieci, dbając o życie rodzinne, opiekując się rodzicami, realizując zawodowe ambicje, gromadząc coraz więcej dóbr materialnych i doświadczeń – planujemy, że jak już „przejdziemy na emeryturę”, „w stan spoczyn-

ku”, zrealizujemy wszystkie marzenia i plany, na które nie mieliśmy wcześniej czasu. Planujemy, że zwiedzimy świat i w nim wszystkie cudowne miejsca, przeczytamy stos książek odkładanych latami, poświęcimy jeszcze więcej czasu najbliższym i odnowimy zaniedbane relacje ze znajomymi i przyjaciółmi, bo zawsze było coś pilniejszego i ważniejszego. Teraz też mamy najczęściej wystarczające środki i czas, żeby realizować te swoje marzenia. Tylko, czy można nadrobić czas i relacje, kiedy często nie mamy już zdrowia albo odeszli już Ci, którym mieliśmy tyle do powiedzenia i którzy byli dla nas tak ważni?

Zastanawiając się nad tym „od czego zależy aktywność w okresie późnej dorosłości?” stwierdzam, że źródłem jest to, jak żyliśmy dotychczas!

Nie jest tak, że w okresie „późnej dorosłości” zmienimy swoje przyzwyczajenia i priorytety tylko dlatego, że nie mamy już tylu obowiązków. Oczywiście, łatwiej jest wygospodarować czas na to co lubimy robić, gdy już „nic nie musimy”, ale czy diametralnie zmieniają się nasze przyzwyczajenia i potrzeby?

Jeśli lubiliśmy czytać, to teraz tylko czytamy więcej, jeśli jeździliśmy z dziećmi i wnukami na nartach, rowerze, pływaliśmy lub graliśmy w piłkę, to nadal staramy się aktywnie spędzać czas, choć musimy już uwzględnić ograniczenia zdrowotne i to, że „schody” są coraz wyższe. [...]

Irena Terpiłowska

[...] Aktywność w okresie późnej dorosłości zależy przede wszystkim od samych seniorów. Choć może zdarzyć się, że ktoś lub coś ich zainspiruje. Wpływ na aktywność seniorów ma ich zdrowie, geny, doświadczenie, zainteresowania, potrzeby zmian u siebie i innych, w lokalnej społeczności, na osiedlu, w mieście, kraj i świecie. Okres aktywności zawodowej najczęściej mają za sobą, dzieci ich są dorosłe. Najwyższa pora, aby pomyśleli o sobie i siebie uznali za najważniejszą osobę. Czerpali z życia jak najwięcej. Aktywni seniorzy zazwyczaj dbają o swoje zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe [...]

Teresa Wójcik

Aktywny, czyli energiczny, dynamiczny, operatywny, przedsiębiorczy, ruchliwy, twórczy, kreatywny, zaangażowany, pełen energii, życia itp. Aktywność to synonim życia, stały i dostosowany do możliwości danej osoby wysiłek. Myśląc o aktywności człowieka mamy na uwadze wykonywanie czynności,

które umożliwiają mu poczucie bycia sobą, rozwoju oraz uczestnictwa w życiu społecznym.

W literaturze naukowej wyróżnia się trzy główne dziedziny aktywności: biologiczną (fizyczną), psychiczną (umysłową) oraz społeczną.

Z reguły aktywność człowieka niezależnie od wieku związana jest z posiadanymi przez niego indywidualnymi cechami, odziedziczonymi oraz nabytymi w ciągu życia umiejętnościami. Na aktywność ma także wpływ pochodzenie społeczne, światopogląd czy system wartości (wyznania religijnego, opcji politycznych). Ponadto w okresie późnej dorosłości wiąże się ona także ze stanem zdrowia, możliwościami finansowymi czy nawet miejscem zamieszkania i instytucjami ją wspierającymi. [...]

Potrzeba bycia aktywnym jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka w okresie późnej dorosłości. W bierności, braku zainteresowań i celów życiowych upatruje się główną przyczynę przedwczesnego starzenia się. [...]

Aktywność ludzi w okresie późnej dorosłości jest bezpośrednio związana z ich potrzebami osobistego rozwoju, poczucia własnej wartości, przynależności, realizacji planów życiowych, dostosowywania do zmieniających się warunków środowiska, oczekiwań społecznych oraz własnych możliwości. Późna dorosłość często staje się czasem, w którym wraca się do realizacji marzeń z młodości związanych z zainteresowaniami, które z uwagi na pracę zawodową nie były realizowane. [...]

Ważną rolę motywującą osoby w okresie późnej dorosłości do bycia aktywnym odgrywają uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, domy kultury i inne ośrodki społecznego wspierania poprawy życia osób w okresie późnej dorosłości. [...]

Zaskoczeniem dla mnie było, gdy z początkiem lat osiemdziesiątych poznałam babcię mojego męża mieszkającą we Wrocławiu. Jej usposobienie, stan zdrowia i możliwość uczestnictwa w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku sprawiły, że była ona bardzo aktywna, zadowolona z możliwości rozwijania zainteresowań (brała udział w warsztatach – robiła kilimy), uczestnictwa w zajęciach poprawiających kondycję, z kontaktów z rówieśnikami i możliwością dalszego rozwoju. Zapewne miało to także wpływ na to, że przeżyła ponad 95 lat. Już wtedy obiecałam sobie, że i ja będę chciała żyć tak aktywnie, gdy przejdę na emeryturę. Tak też się stało. Jestem słuchaczem pierwszego roku Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim i dzięki temu mam poczucie aktywnego (pomimo pandemii) życia. [...]

Alina Zamorska

[...] Uważam, że aktywność to efekt potrzeby działania, aby wyrazić swoje myśli i stosunek do otaczającego nas świata oraz naszych relacji z innymi ludźmi.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że wraz z wiekiem aktywność fizyczna i psychiczna każdego człowieka ulega zmianom w zależności od naszych cech osobowych: wrodzonych (ciekawości świata, potrzeby tworzenia piękna czy łatwości nawiązywania kontaktów) oraz nabytych w drodze indywidualnych doświadczeń życiowych (zainteresowań, podążania za nowościami technicznymi, osiągniętych sukcesów i przyjmowania porażek).

Aktywność szczególnie u osób starszych bardzo często warunkowana jest przez czynniki niezależne od woli człowieka jakimi są: zdrowie oraz zaistniałe sytuacje rodzinne i społeczne np. długotrwała choroba własna lub kogoś w rodzinie wymagającego stałej opieki, czasami problemy z dostępem do odpowiednich usług medycznych i pielęgniarских.

Inne czynniki, które mogą w znaczący sposób wpłynąć na aktywność osób szczególnie w wieku podeszłym – to poznanie i umiejętność zastosowania nowoczesnych technologii informatycznych, które ułatwiają wiele czynności związanych z funkcjonowaniem społecznym. [...]

Aktywność szczególnie osób w późnej dorosłości zależy od wielu czynników, które mogą wystąpić pojedynczo lub równocześnie.

Nie sposób poruszyć tak wiele zagadnień. Dlatego też chciałabym się skupić na omówieniu zespołu aktywności powodowanych przez potrzebę realizacji twórczego działania w celu zaspokojenia potrzeb piękna i rozwoju osobistego, nawiązywania kontaktów społecznych oraz utrzymania zdrowia.

Za taką aktywność uważam posiadanie i uprawę własnego ogrodu, która daje możliwość obcowania z przyrodą, rozwoju wiedzy, upodobań, realizacji własnych marzeń i planów oraz zaspokaja potrzebę przynależności społecznej i kontaktów personalnych.

Aktywny wypoczynek w ogrodzie może być również elementem terapii ruchowej i psychologicznej ponieważ praca w ogrodzie relaksuje zestresowany umysł i poprawia kondycję fizyczną.

Tworzenie i pielęgnacja ogrodu wymaga planowania, konsekwencji w działaniu, energii i cierpliwości. Zmusza do zdobywania wiedzy i konfrontacji własnych doświadczeń z doświadczeniami innych osób o podobnych zainteresowaniach.

Nie polega tylko na pracy fizycznej, ale również angażuje w sposób twórczy umysł, uspokaja myśli i relaksuje. Daje poczucie własnej wartości poprzez reali-

zaczę własnych planów i osiągniętych sukcesów, a porażki motywują do dalszych działań i prób. Odwraca uwagę od stresujących spraw życia codziennego.

Seniorzy, którzy mają więcej czasu na pracę w ogrodzie mogą swą aktywność dostosować do własnych możliwości fizycznych.

Mogą też rozwijać kontakty społeczne w grupie osób o podobnych zainteresowaniach, ale różnych wiekowo i zacieśniać więzy we własnej rodzinie poprzez wspólne spędzanie czasu wolnego.

Mogą przekazywać swoją wiedzę młodszym członkom rodziny i wspólnie odkrywać uroki przyrody.

Ogród może być źródłem inspiracji do działań plastycznych oraz daje niezliczone motywy fotograficzne.

Aktywne działania ogrodnika na wielu płaszczyznach przyczyniają się do jego zdrowia i harmonii psychicznej.

Tak więc, na zakończenie moich refleksji chciałabym wysnuć wniosek, że vitalność seniorów może zależeć od umiejętności zdefiniowania własnych potrzeb aktywności, trafnej oceny swoich możliwości i dążeń, umiejętności pokonywania barier, otwartości na nowe kontakty społeczne a uprawa własnego ogrodu da szeroki wachlarz różnych aktywności związanych z wprowadzeniem ich w życie.

 *Elżbieta Zugaj*

[...] Zauważyłam również, że na aktywność w okresie i późnej dorosłości ma wpływ osobowość seniora.

Na przykład introwertyk lepiej czuje się w towarzystwie własnych myśli. Ceni sobie spokój i samotność. Jego aktywność ogranicza się do książki, telewizji i spotkań z rodziną. Introwertyk czerpie energię ze swojego wnętrza. Czy jest mniej aktywny? Może jest inaczej aktywny?

Natomiast ekstrawertyk, przebywając wśród ludzi, podejmując nowe wyzwania, zyskuje siłę i energię. Rozwija swoje pasję i zainteresowania. Moim zdaniem ekstrawertyk jest aktywnym seniorem.

Kolejnym impulsem do aktywności w okresie późnej dorosłości jest rozwijająca się w błyskawicznym tempie nauka i technika. Moim zdaniem emeryt uczestniczący w zajęciach edukacyjnych czerpie radość z pogłębiania wiedzy i nowinek technicznych. Przykład. Czas pandemii przyniósł nowe wyzwania dla seniora również w naszym środowisku, nauka programu TEAMS. Uważam, że dla większości była to ciekawość i przyjemność. Piękne hasło: Potrzeba motywatorem aktywności. Zgadza się z teorią Abrahama Masłowa. Według jego piramidy zrealizowane wcześniejsze potrzeby: fizjologiczna, bezpieczeństwa,

przynależności i miłości, uznania i prestiżu skłaniają do kolejnej potrzeby: samorealizacji. „Złota jesień” to czas, w którym oddajemy się bez reszty uśpionym talentom, takim jak poezja, malarstwo, sztuka, turystyka. Samorealizacja dla własnej satysfakcji, nie dla rodziny.

Moim zdaniem, osoby, które nie przeszły przez wszystkie etapy potrzeb w swoim życiu, nie odczuwają potrzeby samorealizacji. Nie podejmują działań dotyczących rozwoju osobistego. Czekają, co przyniesie los, zostając w bujanym fotelu z pilotem w ręku. [...]

Moja droga edukacyjna, czyli czego nauczyłem/am się w ciągu życia

Marcin Miemiec

[...] Uważam, że w takim opracowaniu odpowiednie jest przyjęcie układu chronologicznego, od początku mego świadomego życia, czyli od dzieciństwa (był to bowiem dla mnie bardzo ważny okres, w którym kształtowała się moja osobowość) do tzw. późnej dorosłości, w której jeszcze do niedawna byłem czynny zawodowo.

1. Urodziłem się w 1948 r. we wsi, liczącej wówczas około 2 tys. mieszkańców. Miałem szczęście mieć w moim bliskim rodzinnym otoczeniu nie tylko rodziców, ale także dziadków i jedną prababcię. Babcie zmarły w latach 1956 i 1958, a prababcia w 1959 r. Zwłoki zmarłych pozostawały na ogół 3 dni w domu. Czuwała przy nich bliska i dalsza rodzina, a także sąsiedzi, odmawiając modlitwy za zbawienie duszy zmarłego. Dziadkowie zmarli kilkanaście lat później, już w okresie mej młodości, w 1972 i w 1973 r., wkrótce po ukończeniu przeze mnie studiów. Mój ojciec zmarł w 1977 r., a moja mama, której towarzyszyłem w umieraniu, zmarła w 1998 r. Oswajanie się ze śmiercią, przede wszystkim bliskich mi osób, było jakąś swoistą nauką.

W moim kręgu rodzinnym od wczesnego dzieciństwa wpajano mi zasady, które zamykały się w ogólnych ramach bycia porządnym człowiekiem. Chodziło w szczególności o to, aby: być uczciwym, dotrzymywać słowa, wykonywać rzetelnie pracę, mówić prawdę, a nie kłamać, nie przeklinać [...], pozdrawiać osoby starsze, pomagać innym, nie krzywdzić nikogo, modlić się, chodzić do kościoła. Zasady te były nie tylko głoszone, ale i powszechnie stosowane w praktyce. Naruszające je osoby były pod pręgierzem lokalnej społeczności. Takie wychowanie pozwala mi odróżniać dobro od zła. Ukształtowało mnie to na całe życie. Moż-

na to skwitować powiedzeniem, które propagował prof. Bartoszewski: „Jeżeli nie wiesz, jak się zachować, zachowaj się przyzwoicie”.

Kobiety (mama, babcie) dbały o mój byt, kochały mnie, zaspokajały moją dziecięcą potrzebę doznawania czułości. Po wieczornej modlitwie mama czytała mi na dobranoc baśnie braci Grimm lub baśnie Christiana Andersena. Babcia Franciszka, mama ojca, urodzona we wsi Bibiela (obecnie część Miasteczka Śląskiego) pochodziła z rodziny górniczej. Jej ojciec pracował w położonej w tej wsi kopalni cynku. Środowisko górnicze, przynajmniej do początku XX. w., było za-bobonne. Babcia opowiadała mi wiele historii o duchu Skarbniku, o straszących lub ostrzegających duchach. Przedstawiała bajkowy świat, w którego prawdziwość chyba wierzyła, a ja wówczas także, chociaż z pewnym dystansem.

Mężczyźni, szczególnie ojciec, objaśniali mi świat także poza jego wymiarem lokalnym. W moim domu rodzinnym było wiele książek, nie tylko beletrystycznych, ale także encyklopedii czy różnego rodzaju poradników, z których można się było dowiedzieć, jak jest „zbudowany” świat. Korzystałem z nich, kiedy nauczyłem się czytać. Mężczyźni uczyli mnie także, jak wykonywać różne praktyczne czynności w gospodarstwie domowym. Pamiętam do dziś, że dziadek Paweł (po mieczu) nauczył mnie, jak się trzyma młotek i jak się nim posługiwać wbijając gwoździe.

W moim dziecięcym świecie istniał w zasadzie podział ról czy zadań na męskie i kobiece. Granice między nimi nie były jednak nieprzekraczalne. Babcia Franciszka nie solila potraw. Uważała bowiem, że sól jest szkodliwa dla zdrowia. Było to akceptowane, ale smaczne obiady świąteczne i niedzielne gotował dziadek. Umiejętność gotowania u mężczyzn wynikała z tego, że pracowali oni często „w świecie”, czyli daleko od domu i aby przetrwać, gotowali. Mama w wolnych chwilach robiła na drutach i szydełkowała. Nauczyła mnie prostego ściegu, ale nie rozwijałem tej zdolności. Gdy mama podjęła pracę zawodową, pomagałem jej w sprzątaniu domu. Do gotowania się nie paliłem, ponieważ moja świetnie gotująca mama, nie znośła wtrącania się mężczyzn w te sprawy. Nie wyedukowałem się więc w sztuce kulinarnej, ale gdyby było trzeba, umiałbym ugotować obiad.

2. W okresie szkolnym miałem szczęście spotkać na mojej drodze życiowej osoby mi życzliwe i mądre, także poza kręgiem nauczycielskim, które odegrały istotną rolę w mej edukacji.

Pierwszą z nich była pani Helena Kostecka, kierowniczka szkoły podstawowej w mojej wsi. Poznaliśmy się w czasie wakacji, kiedy miałem 5 lat, gdy mój ojciec remontował w szkole piec. Kiedy zostałem uczniem, we wrześniu 1955 r., pani Kostecka wzięła wychowawstwo pierwszej klasy i tak już zostało aż do ukończenia przeze mnie tej szkoły. Jej opieka nade mną dawała mi nie tylko pewność siebie, ale także motywowała do pracy i nauki, aby zasłużyć na jej pozytywny stosunek do mnie. Byłem od 5. klasy przewodniczącym samorządu szkolnego, instytucji

bez praktycznego znaczenia. Byłem członkiem kółka teatralnego, brałem udział w konkursach recytatorskich, od 6. klasy wraz z kolegą prowadziłem bibliotekę szkolną i sklepik uczniowski. Pod koniec szkoły podstawowej i w okresie licealnym, kiedy odwiedzałem panią Kostecką, w naszych spotkaniach uczestniczył często Józef Szyller, mąż pani Kosteckiej. Był artystą plastykiem, przedwojennym absolwentem ASP w Krakowie, humanistą o szerokich horyzontach myślowych. Na ogół go słuchałem, kiedy opowiadał o tym, co ostatnio przeczytał czy jakie miał poglądy w określonej kwestii. To mnie wzbogacało intelektualnie.

W młodości dużo czytałem. W ostatnich klasach szkoły podstawowej i w okresie licealnym korzystałem z lokalnej, gromadzkiej biblioteki publicznej. Przez kilka lat bibliotekarzem był tam pan Edwin Szewczyk, niedokończony pedagog. Studia przerwała mu wojna, w czasie której pełnił służbę jako strzelec – obserwator na bombowcach. Z tego okresu pozostały mu na całe życie niespokojne oczy. Pozostał w nich strach jego wojennych przeżyć. Był mądrym i przyjaznym człowiekiem, z którym dużo rozmawiałem i który podsuwał mi lektury czy pomagał w ich wyborze. To było mnóstwo książek, np. w czasie wakacji czytałem kilka książek tygodniowo. Biblioteka dysponowała bogatym księgozbiorem. Czytałem szczególnie klasykę polską, współczesną literaturę zachodnioeuropejską i amerykańską. Z tego okresu zapadły mi np. w pamięci: „Przygody dobrego wojaka Szwejka”, „Walka o ogień” i „Tygrys olbrzymi” o życiu ludzi prehistorycznych, „Święty Michał i diabeł” o okropnościach wojny w Algierii, o zbrodniach wojennych dokonanych przez Francuzów, przedstawione oczami młodego chłopca, wcielonego do wojska, „Buszujący w zbożu”, książkę o wojnie w Burmie (Birmie) w 1942 r., o kształtowaniu się ludzkiego charakteru, z tragicznym finałem, którą bym chętnie jeszcze raz przeczytał, ale nie pamiętam tytułu, książkę „Zupełnie początkujący” o usamodzielnianiu się życiowym brytyjskich nastolatków w latach 50. XX w. Ta ostatnia książka zdziwiła mnie, ponieważ miałem 16 lat, tak jak niektórzy bohaterowie tej książki, a o życiu na własny rachunek nawet nie pomyślałem.

Przejsie we wrześniu 1962 r. z wiejskiej szkoły podstawowej, chociaż o nie-najgorszym poziomie, do wówczas dobrego liceum ogólnokształcącego, i to do „lepszego” z dwóch klas VIII, było dla mnie wyzwaniem, któremu jednak podołałem. Drugim nauczany tam językiem obcym był język francuski. Na początku miałem kłopoty z czytaniem. Kiedy powiedziałem o tym panu Szewczykowi, zaproponował mi pomoc. Przyszedłem do biblioteki z podręcznikiem i po niespełna godzinie nauczył mnie poprawnie czytać.

Wychowawcą mej klasy VIII został prof. Ryszard Pacułt, wówczas młody absolwent historii na WSP w Opolu. Miał poczucie humoru, rzadką cechę pośród nauczycieli tego liceum. Prowadził lekcje w sposób interesujący, docierając do uczniów ze swym przekazem. Był wobec nas przyjazny, ale równocześnie

wymagający. Nie miałem jednak problemów z nauką historii, ponieważ lubiłem ten przedmiot. Mam prof. Pacułtowi do zawdzięczenia także to, że zachęcił mnie do czytania tygodnika *Polityka*. I tak, od 16. roku życia aż do dziś, czyli już ponad 50 lat, jestem nieprzerwanie czytelnikiem tego czasopisma, które rozwinęło moją wiedzę ogólną i znacznie przyczyniło się do ukształtowania mego światopoglądu.

Z sympatią wspominam prof. Florkowskiego, mego pierwszego nauczyciela języka francuskiego. Ten już wówczas starszy pan był poliglotą. Znał kilka języków i z tego tytułu w okresie międzywojennym był pracownikiem służby zagranicznej II RP, a pod koniec wojny jednym z lektorów radiostacji „Pszczółka”. Prowadził lekcje interesująco, w sposób autorski. Poza podręcznikiem uczyliśmy się bowiem z jego tekstów. Dzieło to kontynuowała prof. Jadwiga Imielska, nasza wychowawczyni od IX do XI klasy. Była opiekuńcza, także wobec mnie. Prowadziła jednak lekcje „podręcznikowo”. Wymagała i była skuteczna jako pedagog. Jej mąż, Zygmunt Capi, uczył nas języka rosyjskiego. Miałem łatwość nauki języków obcych i mogę stwierdzić, że bez trudności i wielkich nakładów pracy ukończyłem liceum z dobrą znajomością obydwu języków. Niestety te umiejętności nie przydały mi się ani na co dzień, ani w życiu zawodowym. Pośród języków obcych w obydwu obszarach przydał mi się natomiast język niemiecki. Jego podstawy wyniosłem w dzieciństwie z domu rodzinnego, a rozwinąłem je w wieku dojrzłym w drodze samokształcenia, z uwagi na potrzeby zawodowe.

Zachowałem w dobrej pamięci prof. Jana Kałużę, nauczyciela biologii i chemii. Był świetnym, wymagającym pedagogiem. Biologia nie była moim ulubionym przedmiotem, ale chemia tak. Potrafiłem rozwiązywać zadania z chemii na wstępnym poziomie uniwersyteckim.

Nie chcę pisać o negatywach tej szkoły. Na ogół nauczyciele byli na poziomie i starali się dobrze wywiązywać ze swych obowiązków. Uczyli tam jednak także nauczyciele słabi merytorycznie czy rozchwiani emocjonalnie. Należałem do grupy dobrych uczniów. Stąd nigdy nie miałem problemów z nauką. Maturę w 1966 r. zaliczyłem jako najlepszy *ex aequo* z moją koleżanką z klasy, Elżbietą Kurowską, która po studiach biologicznych na Uniwersytecie Wrocławskim pracowała w Instytucie Immunologii i Terapii Doświadczalnej PAN.

Podsumowując stwierdzam, że liceum poszerzyło moją ogólną wiedzę o świecie. Po odebraniu świadectwa maturalnego jednak już nigdy tam nie poszedłem.

3. Nie dostałem się na studia. Zdawałem na Wydział Chemiczny Politechniki Śląskiej. Obląłem egzamin z fizyki. Był to oczywiście wynik mego słabego przygotowania z tego przedmiotu. Poza tym w liceum był słaby poziom nauczania fizyki i matematyki, a nauczyciele zbyt wiele nie wymagali. Oboje zaliczyli studia pedagogiczne, ale bez magisterium, którego nie byli w stanie przygotować. Nauczyciel fizyki nie potrafił rozwiązać trudniejszych zadań ze zbioru Zillingera.

Robili to przy tablicy za niego zdolniejsi uczniowie. To moje pierwsze edukacyjne niepowodzenie życiowe traktuję jednak jako zrządzenie opatrności. Dzięki temu mogłem bowiem studiować prawo na Uniwersytecie Wrocławskim, na które dostałem się bez problemów w następnym roku.

Przez kilka miesięcy „bujalem się”, spędzając mile czas w towarzystwie przyjaciół i oddając się ulubionej lekturze. Moja mama przerwała tę sielankę, załatwiając mi od 1. grudnia pracę młodszego księgowego w miejscowej Spółdzielczej Hurtowni Międzypowiatowej.

W jednym pokoju pracowało nas 9 osób, oprócz mnie same panie, to znaczy trzy panny w różnym wieku, a poza tym młode mężatki. Siedem z nich paliło papierosy, ja też, ale dopiero po pracy. Wszystkie traktowały mnie przyjaźnie. Prowadzone tam rozmowy pozazawodowe dotyczyły na ogół spraw rodzinnych, problemów wynikających z relacji małżeńskich, z macierzyństwa, z prowadzenia kuchni domowej. Zdobywałem w ten sposób teoretyczną wiedzę w tym zakresie, która gdybym uważniej słuchał, przydałaby mi się później. Poznałem tam także dwoje miłych i przyjaznych młodych ludzi, małżonków, prowadzących magazyn konfekcji ciężkiej, z którymi przegadałem niejedną godzinę, zajmując się ich księgowością. Moim ówczesnym osiągnięciem zawodowym było rozliczenie remanentu tego magazynu. Pracowałem od godz. 7.00 do 15.00, a w soboty do godz. 13.00. Był to pierwszy i jedyny okres w moim życiu, gdy podpisywałem listę obecności i pracowałem w ściśle określonych godzinach. Jakoś to zniosłem, ponieważ miałem nadzieję, że to nie jest na zawsze, że coś się zmieni na lepsze. No i się zmieniło.

Zatrudnienie w hurtowni zakończyłem 15. sierpnia, w niecały miesiąc po otrzymaniu informacji o przyjęciu mnie na studia. Uratowało mnie to przed 2-letnią zasadniczą służbą wojskową. Odbylem ją na studiach w ramach Studium Wojskowego przy Uniwersytecie Wrocławskim, gdzie się edukowałem w zakresie obronności państwa. Na szczęście nie przydało mi się to w życiu. Zaliczyłem końcowy egzamin tego studium nawet najlepiej pośród mego rocznika studentów Uniwersytetu Wrocławskiego. Jako nagrodę otrzymałem książkę Gieorgija Żukowa „Wspomnienia żołnierza”, z dedykacją szefa GZP Ludowego Wojska Polskiego, której nigdy nie przeczytałem. Po studiach dostałem przydział do Prokuratury Wojskowej, która od czasu do czasu wzywała mnie na ćwiczenia. Tam również pozyskałem wiedzę, która była mi nieprzydatna w życiu zawodowym.

4. Najważniejszym etapem mej edukacji były studia prawnicze, odbyte w latach 1967–1971. Jak już pisałem, ich wybór i wynikająca z tego pracę zawodową oceniam z perspektywy czasu jako najlepsze, co mogło mnie w tym zakresie spotkać w życiu. Przystosowałem się dość szybko do nowej dla mnie studenckiej sytuacji edukacyjno-towarzyskiej. Nie miałem nigdy problemów z tą nową dla mnie formą nauki. W czasie studiów uzyskiwałem dobre i bardzo dobre oceny.

Uczęszczałem na niektóre wykłady, na ogół z konieczności, gdy kontrolowana obecność miała wpływ na pozytywny wynik egzaminu, ale czasem także z sympatii do wykładowcy. W tym kontekście wspominam mile prof. Leszka Winowskiego, który w ramach wykładu z historii powszechnej państwa i prawa snuł opowieść o Średniowieczu w tak ciekawy sposób, jakby kiedyś żył w tej epoce. Zwracał się do nas bardzo sympatycznie, chyba „moi kochani” czy „moi drodzy”. Dokładnie nie pamiętam.

Miałem szczęście pod koniec mych studiów prawniczych spotkać na mej drodze edukacyjnej prof. Jana Kosika. Był Wielkopolaninem, wybitnym cywilistą, wówczas dziekanem Wydziału Prawa i Administracji. Człowiek głębokiej wiedzy, nie tylko prawniczej, a także szlachetny i prawy, po prostu wzorzec osobowy. Pod jego kierunkiem przygotowałem na prowadzonym przez niego seminarium moją pracę magisterską. Nie narzucał nam tematów. Sam wybrałem więc obszar tematyczny mej pracy, a pomógł mi w sformułowaniu tematu. Na pierwszych seminariach prof. Kosik wyłożył podstawowe zasady prawniczej metodologii badawczej i kwestie formalne związane z pisanem referatów i pracy magisterskiej. Nasza praca seminaryjna polegała na tym, że jedna osoba przygotowywała referat, a druga koreferat. Pierwszy referat przypadł mnie, a moim koreferentem był prof. Kosik. Starałem się przygotować poprawnie moje wystąpienie, które w formie pisemnej (ręcznej) złożyłem profesorowi. Po wygłoszeniu referatu prof. Kosik krótko pozytywnie ocenił mój wysiłek, szczególnie w zakresie merytorycznym. Kiedy siedziałem zadowolony, prof. Kosik poświęcił prawie kwadrans na wskazywanie uchybień formalnych mego referatu. Były to dla mnie bardzo trudne chwile, jedne z trudniejszych w życiu. Wspominając je opowiadam, że chciałem wyjść przez okno, aby tego dalej nie słuchać, ponieważ było mi bardzo wstyd, że nie zastosowałem się do przekazanych nam wskazówek przez profesora. Jestem mu jednak bardzo i dożgonnie wdzięczny za ten koreferat i za dalsze uczenie mnie zasad prowadzenia pracy naukowo-badawczej. Był to okres tylko jednego roku akademickiego, ale niezmiernie ważny dla kształtowania się mej wiedzy prawniczej i postawy życiowej.

5. Po studiach nie miałem zamiaru zajmować się zawodowo pracą dydaktyczno-naukową. Aby wykonywać zawód prawniczy, trzeba zaliczyć którąś z aplikacji: sądową, prokuratorską, radcowską lub notarialną. Zdecydowałem się na etatową aplikację sądową, na którą zostałem przyjęty po rozmowie kwalifikacyjnej. Aplikację miałem rozpocząć 1 października 1971 r. Na początku września byłem w jakiejś sprawie na Wydziale Prawa. Dowiedziałem się, że w Zakładzie Prawa Administracyjnego od 1 października będzie do obsadzenia etat asystenta-stażysty i jeśli się zgłoszę, mam duże szanse na przyjęcie. Zgłosiłem się zatem i tak się zaczęły moje nieustające studia prawnicze, szczególnie w obszarze prawa administracyjnego.

W Zakładzie Prawa Administracyjnego panowała dobra atmosfera w relacjach między pracownikami, a także z jego kierownikiem, prof. Janem Jendroską. Wprawdzie od czasu do czasu nas straszyl z różnych powodów, ale chyba nikt nigdy tego nie brał zbyt poważnie.

Z aplikacji sądowej musiałem zrezygnować uwagi na brak zgody prof. Jendrośki, który niezmiennie uważał, że pozawydziałowa aktywność wpływa negatywnie na rozwój naukowy pracownika. W 1972 r. rozpocząłem jednak pozaetatową aplikację w Okręgowej Komisji Arbitrażowej we Wrocławiu. Był to organ *quasi* sądowy, właściwy do rozpatrywania sporów gospodarczych między jednostkami gospodarki uspołecznionej. Aplikacja umożliwiła mi aktywne uczestnictwo w tzw. życiu prawnym, obserwację uczestniczącą w procesie stosowania prawa gospodarczego, zawierającego normy prawa cywilnego i administracyjnego. Jak przystało na aplikanta, na początku aplikacji protokołowałem rozprawy. Wkrótce zasiadałem już w składach orzekających. Umożliwiały to przepisy regulujące postępowanie arbitrażowe. Opiekował się mną patron z każdorazowego zespołu OKA, w którym aplikowałem. Miałem czterech patronów na aplikacji – dwie panie i dwóch panów. Wszyscy byli ludźmi kulturalnymi, dysponującymi wysoką wiedzą prawniczą. Traktowali funkcję patrona serio. Przed rozprawami omawiali ze mną sprawy z wokandy, zlecali mi opisywanie stanów faktycznych spraw, a także sporządzanie uzasadnień wydanych orzeczeń. Pośród nich wyróżniał się pan arbiter Leśniak, nie tylko z uwagi na to, że miał poczucie humoru. Do dziś pamiętam, kiedy po przeczytaniu i korekcie jednego ze sporządzonych przeze mnie uzasadnień pochwalił mnie. Potem powiedział, że czytał wiele uzasadnień orzeczeń czy pism procesowych, sporządzonych na zasadzie wyciągnięcia króliczka z cylindra przez iluzjonistę, a więc: „Była piękna pogoda, świeciło słońce, ptaszki ćwierkały... Zatem w świetle dokonanych ustaleń strona skarżąca zasadnie domaga się...”. Przestrzegał mnie przed takim sposobem argumentacji. Konkludując, aplikacja była dla mnie solidną szkołą praktycznego prawnictwa.

Aplikację ukończyłem po dwóch latach pomyślnie zdany egzaminem na arbitra przed komisją egzaminacyjną Głównej Komisji Arbitrażowej w Warszawie. Nie mogłem skorzystać z propozycji prezesa OKA, dr. Andrzeja Rosiekiewicza, pielęgnującego dobre stosunki z Wydziałem Prawa, zatrudnienia mnie w wymiarze połowy etatu w OKA. Nie zgodził się bowiem na to prof. Jendrośka, a ja nie nalegałem.

Od początku pracy na Wydziale Prawa byłem zdany na siebie. Tak się bowiem złożyło, że nie miałem tzw. mistrza. Na promotora pracy doktorskiej wyznaczono mi bowiem doc. dr. Bronisława Ostapczuka, funkcjonariusza PRL-u, byłego przewodniczącego Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej we Wrocławiu. Akurat w tym czasie był odstawiony na tzw. boczny tor i jako docent bez habilitacji wykładał na Wydziale Prawa. W 1972 r. wrócił do łask. Uzyskał stano-

wisko podsekretarza stanu w Urzędzie Rady Ministrów, które pełnił do dymisji premiera Piotra Jaroszewicza. Doc. Ostapczuk traktował mnie poprawnie. Nie miał jednak kwalifikacji do sprawowania funkcji promotora pracy doktorskiej. Przypuszczam, że nawet zbyt nie orientował się w problematyce mego doktoratu. Nie był obecny na radzie wydziału (być może poza otwarciem przewodu doktorskiego) na żadnym etapie procedury doktorskiej. Nie chcę jednak twierdzić, że w zakresie opieki naukowej byłem strasznie pokrzywdzony. W Zakładzie Prawa Administracyjnego takiej opieki nigdy nie było bowiem zbyt wiele. Mój przypadek „doktorski” był jednak ekstremalny.

W następnych latach prowadziłem dydaktykę z coraz mniejszym udziałem ćwiczeń, a większym wykładów i seminariów dyplomowych, które w ostatnich 20 latach pracy stały się wyłącznymi jej formami. Lubiłem pracę dydaktyczną. Starałem się wyjaśnić studentom istotę administracji publicznej i prawa administracyjnego. Do zajęć się zawsze przygotowywałem. Wynikało to z jednej strony z konieczności, gdyż prawo administracyjne ciągle się zmienia, a z drugiej strony, z poważnego traktowania nauczanego przedmiotu i studentów. W taki sposób rozwijałem znajomość prawa. Doskonaliłem także moją wiedzę teoretyczną, szczególnie czytając literaturę przedmiotu niezbędną do wykładów i do przygotowania publikacji.

Habilitację zrobiłem późno, już w okresie „szczytowej” dorosłości i największego obciążenia zawodowego. Byłem bowiem wtedy sędzią, pracowałem na pełen etat na Wydziale Prawa, a także we wrocławskiej filii prywatnej Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Poznaniu. W taki sposób okazało się, że pozawydziałowe obciążenie zawodowe nie stanowi przeszkody w rozwoju naukowym.

W 2020 r., po 49 latach pracy na Wydziale Prawa, przeszedłem na emeryturę. W następnym roku akademickim prowadziłem jeszcze w ramach umowy zlecenia kilkadziesiąt godzin zajęć dydaktycznych. Obecnie prowadzę jeden wykład na studiach podyplomowych.

6. Na początku transformacji ustrojowej wznowiłem kontakty z praktyką prawniczą. Od 1 lipca 1990 r. do 31 grudnia 1998 r. zostałem nieetatowym członkiem Samorządowego Kolegium Odwoławczego we Wrocławiu. Tam doskonaliłem umiejętność interpretacji prawa administracyjnego. Pośród członków SKO było kilku kolegów z Wydziału Prawa, a także doświadczeni pracownicy administracji rządowej, sędzia Naczelnego Sądu Administracyjnego w stanie spoczynku i emerytowana pani adwokat. Orzekaliśmy w składach trzyosobowych. Do dyskusji nad rozstrzygnięciami, szczególnie w trudnych sprawach, każdy wносił swą wiedzę, doświadczenie i umiejętności. Sporządzaliśmy obszerne uzasadnienia wydanych rozstrzygnięć. Wrocławskie SKO należało wówczas do najlepszych w Polsce.

Byłem także od 1 kwietnia 1993 r. do 31 grudnia 1998 r. zatrudniony na pół etatu w Biurze Orzecznictwa w Sprawach Samorządowych przy Sejmiku Samorządowym Województwa Wrocławskiego. Biuro prowadziło poradnictwo na rzecz gmin i innych jednostek samorządowych, na ogół w formie opinii wydawanych w odpowiedzi na stawiane pytania prawne. Sam napisałem wiele takich opinii. Niektóre opinie były zlecane ekspertom zewnętrznym. Czytałem i korygowałem je przed wysyłką. Praca w SKO i w Biurze Orzecznictwa była moją kolejną bardzo dobrą szkołą praktycznego prawnictwa.

W wyniku terytorialnej reformy ustrojowej 1998 r. (utworzenie powiatów i samorządów województw) Biuro Orzecznictwa od 1 stycznia 1999 r. zostało przeniesione do Urzędu Marszałkowskiego, a ja zostałem jego dyrektorem. Było to biuro dwuosobowe, składające się z sekretarki i ze mnie. Profil działania Biura był kontynuowany, z tym, że już rzadziej pisałem opinie prawne. Sporządzali je bowiem eksperci. Zaznajaniałem się z opiniami i dokonywałem przed wysyłką ich korekty, na ogół formalnej. Pracowałem tam do 27 września 2005 r.

Uważam, że sprawowanie urzędu sędziego to zwieńczenie kariery prawniczej. Myślałem o tym od dawna i wreszcie w 2005 r. ubiegałem się z powodzeniem o przyjęcie mnie do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego we Wrocławiu. Zostałem sędzią 28 września 2005 r. Orzekałem tam niespełna 11 lat, przechodząc w stan spoczynku 30 czerwca 2016 r. W sądzie zetknąłem się z wieloma bardzo dobrymi prawnikami. Z uwagi na to, że minimalny wiek osoby ubiegającej się o urząd sędziego administracyjnego wynosi 35 lat, sędziami były osoby, które poprzednio pełniły różne funkcje zawodowe. Pochodziły w szczególności z sądownictwa powszechnego, z administracji publicznej, z prokuratury z Wydziału Prawa czy z wolnych zawodów prawniczych. Większość kończyła nasz Wydział Prawa, a sporo z nich było kiedyś moimi studentami. Orzekaliśmy w składach trójosobowych. Na ogół rozpatrywane sprawy miały charakter standardowy. Były jednak także sprawy nietypowe z uwagi na charakter ich stanu faktycznego czy niejednoznaczną treść przepisów prawa, gdzie przygotowanie wyroku wymagało znacznego wysiłku. W takich sprawach dyskusje na naradach przedsesyjnych były bardzo intensywne. W przypadku różnicy poglądów dążyliśmy do przyjęcia jednolitego stanowiska. Na ogół nam się to udawało. Tylko w jednej kategorii spraw obejmujących interpretację prawa o grach hazardowych zespół sędziowski wydziału, w którym wówczas orzekałem, podzielił się na dwie części, nie mogąc tego ustalić.

7. Jak wynika z przedstawionej relacji, moje życie zawodowe było bogate. Gdyby policzyć wszystkie zatrudnienia „pełnoetatowe” (nie o wszystkich napisałem), uezbiałoby mi się prawie 100 lat. Mogę się więc czuć spełnionym człowiekiem, edukowanym i/lub edukującym w ciągu całego dotychczasowego życia.

Słuchaczka I Roku

Niezwykle trudno jest opisać własną edukację, bo po przeżyciu prawie większości swojego życia zacierają się w pamięci obrazy pierwotne. Są niewyraźne i poprawiane w pamięci bieżącymi doświadczeniami, ulegają deformacji, zmianom, poprawkom i analizom. Na skutek swoich doświadczeń poprawiamy historię życia ciągle na nowo, udoskonalaną i widzianą przez różne barwy i późniejsze wydarzenia. I konfrontując je z innymi obserwatorami, często dowiadujemy się „A to tak nie było dokładnie”. [...]

Opieka medyczna [w czasie dzieciństwa – red.] była niezwykle ograniczona, a ja jak wszystkie dzieci w tamtym czasie chorowałam. Jako dziecko nie przypominam sobie dużej ilości zabawek wokół mnie czy moich rówieśników. O zabawkach edukacyjnych nie wspomnę, bo ich po prostu nie było. Marzeniem było liczydło czy kredki i wieczne pióro. To nauczyło mnie, że nie wszystko można dostać o czym się marzy. I, że to co się ma, trzeba szanować, bo musi starczyć na długo. To ciągle doskonalenie mojego pisma i jego ćwiczenie nauczyło mnie cierpliwości i wytrwałej pracy.

To później rozwinęło moje zamiłowanie do przedmiotów ścisłych, które jak wszyscy wiedzą pochłaniają wiele czasu, aby je zrozumieć. Wielogodzinne ćwiczenia rozwinęły również moje zdolności analityczne. A te pomogły mi w późniejszym okresie zrozumieć wiele skomplikowanych zagadnień w matematyce, fizyce i chemii i zrozumieniu tekstów.

Nie byłam tytanem pracy, ale często czułam intuicyjnie, że świat nie przyjdzie do mnie bez mojego zaangażowania. Wiele zawdzięczam również innym osobom, które na mojej drodze edukacyjnej pomogły mi poznać i zrozumieć potrzebę nauki. Było tych osób kilkanaście i mam je głęboko w pamięci. Bez nich nie byłabym tym kim jestem.

I z całą odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że pomoc innych osób takich jak nauczycieli, rodzeństwa i kolegów jest również niezwykle potrzebna na naszej drodze życiowej, od których też uczymy się wiele.

Odkrywanie jest twórcze, ale naśladownictwo innych pomaga w przyspieszeniu dążenia do celu.

Dzięki zdolnościom manualnym i zamiłowaniu do prac ręcznych nauczyłam się szyc na maszynie i robić na drutach, inspiracje oczywiście wyniosłam ze szkoły podstawowej i rodziny. I to jest moją odskocznią od prozaicznych wyzwań codziennych. [...]

W pewnym okresie życia odkryłam, że fajne jest czytanie książek. Nie były one do zdobycia w tak prosty sposób jak dzisiaj. Zdobywało się je na targowiskach w antykwariatach i oczywiście w bibliotekach. Zapoznanie z biblioteką pa-

mięta jako coś niezwykle ważnego. [...] Korzystałam dużo z biblioteki na Szajnoch, która była nieskończoną skarbnicą. Można się tam było zaszyć w czytelni i zagłębić na długie godziny w niebywałych pozycjach, nierzadko niedostępnych nigdzie indziej. [...]

Refleksje, jak żyć w dziwnym świecie w którym przyszło mi się urodzić i wzrastać. Że nie wszystko mogę zrobić i nie wszystko wyrazić głośno. Że moje marzenia nie będą mogły być zrealizowane, bo nie żyję w świecie, który wolność i pragnienia człowieka uważa jako coś nadrzędnego.

Dzisiaj wiem, co znaczy być „wolnym” człowiekiem i jakie są granice tej wolności.

To był czas świadomości dojrzewającego młodego człowieka. Ten etap edukacji nieformalnej, nie zdobytej w szkole, ale własnej był niezwykle istotny w moim życiu.

[...] Wielu rzeczy nauczyłam się od moich rówieśników. Zdobywałam doświadczenie jak współżyć z innymi. Nie zawsze było to proste. Często popełniałam błędy w doborze znajomych. Z czasem nauczyłam się wybierać takich towarzyszy, którzy odpowiadali mi zarówno intelektualnie jak i duchowo. To był bardzo ważny etap w moim życiu i trwał dość długo. Nie mogę powiedzieć, że życie uważam za coś łatwego. Może jest ono łatwiejsze, kiedy ma się udane wzorce w najbliższej rodzinie. Nie zawsze jest to możliwe, kiedy między rodzeństwem jest duża różnica wieku.

Z perspektywy czasu zrozumiałam, że dzieci potrzebują dyskretniej opieki i umiejętnego prowadzenia przez życie. To nie jest tak, że one mogą wszystkiego nauczyć się same. Odpowiednia, odpowiedzialna opieka może pomóc w uniknięciu wielu błędów. Myślę, że świat mojego dzieciństwa był tego pozbawiony. Ludzie mierzyli się z wielkimi wyzwaniami, ubóstwem i ciągłą pracą.

[...] Inną ważną wiedzą w moim życiu, było spotkanie z religią. Poznanie tajników duchowych człowieczeństwa.

Wartościowanie co jest ważne dla człowieka i co tak naprawdę kształtuje morale, etykę w człowieku, stosunku do innych ludzi i otaczającego świata. Trudno w krótkich stwierdzeniach ująć to tak dosłownie.

[...] Suma summarum wszystko to wpłynęło na moją osobowość, na moją wrażliwość.

Idąc dalej przez życie trzeba było nauczyć się jak zdobyć pracę i zarabiać pieniądze niezbędne do przetrwania. To był bardzo trudny proces. Nie zawsze człowiek rozumie grono otaczających ludzi. Nie wszyscy są dobrzy, przychylni i pomocni. Wiedza to podstawa do dalszego działania, ale jeszcze trzeba wiedzieć jak ją wykorzystać jak ją sprzedać. Nikt nas tego w moich czasach nie uczył. Szkoła nie przygotowała mnie do wyzwań życiowych, praktycznych.

Nierzadko jest to bardzo wymagające, aby ze swoimi mądrościami teoretycznymi trafić do innych. Praca to również szkoła współżycia z innymi, praca w zespole realizującym pewne cele. Oceniam to z perspektywy czasu jako coś bardzo trudnego, wymagającego ciągłej weryfikacji i udoskonalania. Czas ciągłej walki o przetrwanie.

Szkoda, że szkolnictwo w Polsce opierało się głównie na teoriach i półprawdach, niestety to odkrycie przyszło dużo za późno.

I wreszcie związanie się z inną osobą i przyjście na świat potomstwa. To wielkie doświadczenie, to wielkie poświęcenie i wielkie wyrzeczenie się nierzadko własnych marzeń i wolności. Jak żyć, żeby inni byli szczęśliwi.

Tego nie uczy żadna szkoła, tę edukację zdobywa się samemu.

Podsumowując w tak niezwykle krótkim ujęciu moją edukację formalną i nieformalną mogę powiedzieć, że życie to długa temperówka. Powoli zmieniasz się, mobilizujesz i realizujesz. Że kształtowanie osobowości trwa długo i jest niezwykle wymagające, aby rezultat był w miarę zadawalający.

Dowiedziałam się również poprzez moje życiowe doświadczenie, że nie wszystko można osiągnąć w życiu pomimo dużych ambicji. Często zależne jest to od rzeczy niekoniecznie związanych z samym człowiekiem.

Ale nigdy nie wolno się poddawać i dać pokonać.

Że ciągła walka z losem jest pisana każdemu człowiekowi.

[...] Jako dorosła osoba stanęłam przed nowym wyzwaniem technologicznym i poruszania się w tym świecie na co dzień. Zmieniający i rozwijający się świat ciągle stawia nowe wyzwania, mobilizuje i zmusza do nieustającego rozwoju. Telefony komórkowe, Internet, to stało się jak mur. Ten mur pokonuję przez wiele ostatnich lat i ciągle stoję przed nowymi wyzwaniami, bo rozwój tej dziedziny jest oszałamiający i postępujący nieustannie dużymi krokami. Niestety nie miałam tego szczęścia, żeby nauczyć się tego w szkole.

Uczyłam się tego w pracy, po prostu we własnym zakresie. Do dziś to robię, bo nadążanie za rozwojem świata jest w dorosłym życiu bardzo ważne. Łatwo jest się odizolować i samemu wyrzucić na margines życia społecznego.

Być może dlatego w dalszym ciągu podejmuję różne wyzwania, które już dzisiaj służą tylko mojemu osobistemu rozwojowi i zaspokojeniu moich zainteresowań.

Dzisiaj traktuję naukę jako relaks i przyjemność. Z chęcią i zainteresowaniem poznaję nowy świat. [...]

Zdaję sobie również sprawę, że ćwiczenie mózgu i ruch fizyczny jest podstawą dalszego istnienia, tak długo jak to będzie możliwe.

A cała ta moja świadomość miała początek w mojej młodości, że żeby się czegoś dowiedzieć i pogłębić wiedzę o czymkolwiek trzeba czytać i ciągle się rozwijać. Że nie można się zamknąć w swoim małym świecie i w nim tkwić.

Jest przecież tyle jeszcze do poznania i odkrycia.

Elżbieta Derdzińska-Tubek

Edukacja to proces trwający całe życie. W ciągu całego swojego życia ludzie zdobywają wiedzę teoretyczną i praktyczną w szkołach, zdobywają szereg umiejętności poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju kursach czy szkoleniach. Często uzupełniają swą wiedzę poprzez sięganie do literatury, nie tylko naukowej, spotkania z ciekawymi ludźmi czy też wyprawy w świat, które pozwalają poznać kulturę, kuchnię, obyczaje innych narodów. Jest jeszcze szereg innych możliwości, dzięki którym wzbogacają swą wiedzę, też o sobie, czy o wszystkim co ich otacza i kształtuje. [...]

W swoim życiu przebyłam długą drogę, która wiodła od stolicy Lubelszczyzny, poprzez amerykańską Kalifornię, znowu Lublin, aż do Wrocławia.

Lublin, pierwszy przystanek mojej podróży, jest miastem mojej młodości. Tam się urodziłam, tam dorastałam, tam odebrałam całą swoją edukację. [...]

Koniec studiów to rok 1980. Podjęłam pierwszą pracę w moim życiu.

Strajki – lubelski lipiec, a potem związek zawodowy Solidarność. Od nowa uczyłam się historii. Działalność w związku dawała dużo siły i wiary, że się uda, ale też był strach przed dekonspiracją. To, co dawało mi siłę, było poczucie bycia razem.

Kilka lat później Ameryka. Wyśniony Raj dla wielu Polaków. I ja w tym raj. Chłonełam cały ten nieznany większości Polaków świat. Halloween, sklepy pełne towarów, korzystanie z kart płatniczych w sklepach zamiast płacenia gotówką. To, co zapamiętałam to pomarańcze obok basenu, których nikt nie zbierał. Był też Disneyland, w którym bawiłam się lepiej niż moja bratanica. Las Vegas, w którym przepuściłam parę centów. Kiedy stanęłam swoją stopą na czerwonej ziemi w Arizonie czułam, że ta ziemia nie należy do mnie, tylko do Indian, o których w młodości się zaczytywałam. Nie chciałam zaczynać życia od początku. Od nowa nauka języka, nostryfikacja dyplomu, nowe środowisko. Ku rozczarowaniu i zaskoczeniu wielu osób wróciłam. [...] W roku 1990 los sprawił, że go [Lublin – red.] porzuciłam, dom, pracę, przyjaciół i przeniosłam się do Wrocławia. Musiałam wszystko zaczynać od początku. Nowe miasto, nowa praca, nowi ludzie, a w głębi duszy tęskniłam za tym, co zostawiłam. Nie mogłam się odnaleźć w nowym miejscu. Myślę, że przeniosłam się w szalonym czasie transformacji gospodarczej, jaka miała wtedy miejsce w Polsce. Znalezienie pracy w zawodzie na samym początku było bardzo trudne. Będąc inżynierem, absolwentką Politechniki Lubelskiej, pracowałam jako sprzedawca w sklepie. Na szczęście, po jakimś czasie los się do mnie uśmiechnął, więc spełniłam swoje największe marzenie – założenie własnego domu, założenie własnej rodziny, a także odnalezienie pracy w wyuczonym zawodzie, ale nadal czułam się lublinianką,

pomimo tego, że z biegiem lat czułam się w rodzinnym mieście coraz bardziej obco. Wychowanie dziecka, odpowiedzialna praca w nowym miejscu, odnajdywanie się w nowym środowisku, wieczny brak czasu, nie ułatwiały nawiązywania nowych znajomości.

Kiedy osiągnęłam wiek emerytalny, uznałam, że życie emeryta składające się z krzyżówek, zakupów, oglądania telewizji, nie jest dla mnie wystarczające. Chcę, jak za czasów pierwszych studiów poznawać ludzi, zaprzyjaźniać się, wspólnie spędzać czas, może nie na rajdach ale na wycieczkach (o ile nogi pozwolą), wspólnie bawić się, przegadać nie jedną godzinę w gronie życzliwych ludzi, na których zawsze można polegać, bo ta Ela sprzed lat jest nadal we mnie. [...]

Dzisiaj wiem, tego nauczyło mnie moje życie, że niezależnie od miejsca w jakim przyszło nam żyć, trzeba pamiętać, że nie mamy wpływu na to, co było. Nie trzeba oglądać się za siebie i bać się jutra. To my decydujemy o tym, jak chcemy przeżyć kolejny dzień, następną godzinę i z kim chcemy spędzić ten czas. Wiem, że każdej zmianie towarzyszy strach. Ten strach przed nieznanym, jak i brak wiary w siebie, często mnie ograniczał. Wiem, że nie można pozwolić aby nami rządził. Zaczęłam wierzyć w siebie i polubiłam siebie taką, jaką jestem, z wadami i zaletami. Staram się też nie tracić czasu na sprawy i na ludzi, którzy odbierają mi energię. A najważniejsze, to pamiętać o sobie, bo to związek na całe życie. [...]

Dorota Górawska

Od kiedy pamiętam, od najmłodszych lat „ciągnęło” mnie poznawanie świata. Moje wspomnienia sięgają do czasów późno przedszkolnych. Urodziłam się i do piętnastego roku życia w małym mieście powiatowym na Pomorzu.

Od Bałtyku dzieliło nas w prostej linii około 25 kilometrów. Dla mojej mamy to miejsce było końcem świata (do najbliższego teatru ponad 100 km), ale dla mnie do dzisiaj jest prawie rajem. Piękna przyroda, puste plaże, niesamowite zapachy, zmieniające się kolory lasów i łąk, brak śniegu i lodu w zimie. Pamiętam lekcje, „pobierane” u Taty i Wujka, zbierania jadalnych grzybów i jagód – przydatne do dzisiaj. Wspominam z ogromną przyjemnością zabawy z koleżankami i kolegami z „podwórka” i pierwsze, zakazane eskapady nad rzekę. Ciekawość była wtedy silniejsza niż rozsądek.

Większość ludzi na tych terenach była napływowa, wielokulturowa. Miałam możliwości bywania w domu Romów jako bliska koleżanka dziewczyny, która z dużymi perypetiami, ale jednak, chodziła do mojej klasy. To były dla mnie pierwsze lekcje tolerancji i akceptacji różnic kulturowych. Do dzisiaj nie jestem

uprzedzona do tej grupy etnicznej. Szkoda tylko, że poprosiłam ją o wróżbę z ręki...

Dzięki Rodzicom, a zwłaszcza Tacie, znam całe nasze Wybrzeże. Nauczyłam się też pływać. Dzięki nauczycielce geografii mam potrzebę poznawania świata i ludzi, a dzięki polonistce odnajduję przyjemność w czytaniu. Moja szkoła uczyła i wychowywała dzieci w tzw. systemie Muszyńskiego. Cokolwiek mówi się dzisiaj o tym systemie, muszę przyznać, że nauka w grupach (zespołach), podobała mi się. Nauczyłam się wtedy współdziałać. Dużo też uczyliśmy się bawiąc, chociaż też i sporo było w moim ówczesnym życiu prac społecznych (tzw. nauka przez pracę). Chociażby znane wszystkim z mojego pokolenia i nie lubiane... ziemniaczane wykopki.

Oprócz typowych, obowiązkowych zajęć szkolnych, chodziłam do miejscowego Domu Kultury na rytmikę i tam też uczyłam się grać na pianinie.

Teraz już nie gram, ale za to wiem, jakie są nuty, klucze, tonacje – jak zapisuje się muzykę i bardzo lubię jej słuchać. Towarzyszy mi ona każdego dnia. Z „cierpliwością” słucham jak wnuczka „męczy” gitarę, a wnuk ukulele.

Z tego czasu pamiętam swoje występy w konkursach recytatorskich. Ta umiejętność przydała mi się, kiedy zostałam mamą i przydaje teraz, kiedy jestem „czterokrotną” babcią. Fajnie jest czymś zaskoczyć swoje wnuczka. Jestem zdziwiona, że ciągle na czasie jest „Lokomotywa” Tuwima choć lokomotyw już praktycznie nie ma.

Moja początkowa edukacja formalna w przedszkolu, szkole podstawowej, ta z tamtych lat – pozaformalna i nieformalna – pozwoliły mi na stosunkowo łatwe odnalezienie się w nowych miejscach. Przeprowadzaliśmy się dwukrotnie i dwukrotnie rozpoczynałam naukę w liceach ogólnokształcących; za każdym razem w nieznanych mi środowiskach. Miałam szczęście, że na mojej drodze spotykałam oddanych pracy, fachowych nauczycieli. Niezapomniany matematyk, twórca chemik, nasza polonistka a jednocześnie i bibliotekarka. Wszyscy chcieli nam przekazać swoją wiedzę tak kreatywnie, że chciało nam się uczyć.

Działałam wtedy też w harcerstwie. Przez cztery lata w wakacje, drużynowo i hufcowo w ramach akcji Bieszczady 40 „zmienialiśmy” – tak nam wtedy mówiono – ten region, zwiedzając go na azymut i pracując fizycznie w gospodarstwach rolnych, tartakach czy rozlewniach kwasu chlebowego. Nauczyłam się wtedy posługiwania busolą, techniki rozpalania ogniska, życia obozowego w wieloosobowych namiotach. Poznałam wtedy sporo młodych aktywnych, pomysłowych i radosnych ludzi z innych miejscowości naszego kraju.

Wybór klasy matematyczno-fizycznej nie był moją samodzielną decyzją, lecz ukierunkowaną przez Mamę. Mimo że sama była nauczycielką biologii i chemii, twierdziła, i nie bez racji, że matematyka dla życia jest kluczowa. Porządkuje je.

Rodzice zafundowali mi też kurs prawa jazdy. Umiejętność prowadzenia auta dała mi poczucie dużej niezależności, samodzielności i w przyszłości wielokrotnie ułatwiła codzienne życie.

O wyborze studiów jednak sama zdecydowałam. Był on podparty moimi wrażeniami z wycieczki szkolnej w ósmej klasie podstawówki, do elektrowni Dolna Odra. Spodobało mi się, że wszyscy chodzą tam w kaskach ;)

Pierwszy rok na Politechnice był dla mnie jednak sporym zaskoczeniem. Nauczyłam się, że można również spełniać się analizując wzory matematyczne, starając się rozumieć zawilości fizyki i konstrukcji maszyn. Polubiłam rysunek techniczny. Te umiejętności przydają mi się obecnie przy składaniu mebli z Ikea. Nie mówiąc już o zabawie klockami Lego z wnuczętami.

Zostałam inżynierem i zaczęłam pracować w świecie, w którym kobiet było mało. To było wyzwanie. Pokazać kolegom, że można być równie technicznie dobrą jak oni :) Uczyłam się wtedy nowych rzeczy od podstaw. Podjęłam studia podyplomowe z zarządzania. Organizowałam pracę kierownictwa elektrowni, w której po studiach się zatrudniłam.

Równolegle zostałam żoną, potem dwukrotnie, z odstępem prawie pięcioletnim, mamą córek. Doświadczenie bycia mamą to rozległy i trwający do dzisiaj rozdział. Uczyłyśmy się od siebie nawzajem. Od poskramiania złości i panowania nad nią, do radości z pierwszych ich samodzielnych kroków i do powrotu do spontaniczności, do pamiętania o szczerości, o otwartości. Łączyłam pracę zawodową z wychowywaniem dzieci i to bez babć, bo po prostu mieszkały daleko.

Do najbliższej babci miałam około 200 km. Do drugiej z 500. Spotkania z nimi zawsze były dla mnie ogromnym przeżyciem i były zawsze bardzo wyczekiwane.

Jedna z babć miała prawie 101 lat, kiedy odeszła. Co roku na Jej urodziny, specjalnie dla Niej, cała rodzina zjeżdżała się z każdego zakątka kraju, zza granicy. Przepadała za kwiatami, ale lubiła też nasze dla niej występy. Pisałyśmy z kuzynką i siostrą wierszyki, układałyśmy opowieści z życia naszej rodziny, tańczyłyśmy. To wszystko nadal nas mocno łączy, integruje. Druga babcia też była wspaniała, odważna i silna. Przeżyła pobyt z córkami na Syberii. Obie dały mi dużo ciepła i cierpliwości. Teraz, mając takie wzorce, staram się sama być dobrą babcią. Ale wydaje mi się, że to i tak nie to ;). Każdego dnia uczę się nią być.

Najtrudniejszym momentem mojego życia była niespodziewana śmierć Taty. Do dzisiaj ciężko mi zrozumieć, dlaczego tak się stało. To jest taka chwila, od której stałam się bardziej refleksyjna i zaczęłam cenić czas spędzony z bliskimi, regularne kontakty z nimi. Ważne jest również dla mnie to, aby mieć o czym ze sobą rozmawiać, aby móc się wzajemnie wspierać, rozumieć i nie oceniać pochopnie. Jeszcze kilkakrotnie doświadczyłam bólu i łez z powodu utraty bliskich, jednak ten pierwszy raz wywarł na mnie ogromne wrażenie i zmienił na bardziej rozważną.

Przekonałam się wtedy, że nie warto czekać aż będzie się miało czas na emeryturze na to, co się lubi robić. Nie wszystko od nas zależy, ale nasza aktywność już tak. Staram się doświadczać życia i siedząc na tarasie, i zwiedzając, spotykając się i rozmawiając z nowo poznanymi osobami.

Kiedy dziewczyny poszły w świat zapisałam się do policealnego studium i ukończyłam je zdając egzamin państwowy z florystyki. Zrobiłam to sama dla siebie. Ale chyba podświadomie, zachwyt nad kwiatami odziedziczyłam po babci. Fachowa wiedza z tej dziedziny daje mi ogromną satysfakcję i sprawdza się w dekorowaniu domu i tarasu.

[...] Uniwersytet III Wieku, mój nowy pozaformalny sposób edukacji, jest dla mnie nadal odkrywaniem świata. Konfrontowaniem swoich przeżyć i życiowego doświadczenia z przeżyciami i doświadczeniem innych. Jestem pod wrażeniem wiedzy moich nowych kolegów i koleżanek, otwartości, szacunku, ich stosunku do życia, ale i podejścia do siebie. Mogę się tu utwierdzać w swoich przekonaniach, ale i też je weryfikować, mogę się czegoś jeszcze od innych nauczyć.

Parafrazując słowa Henry'ego Forda: mimo nieubłagalnego upływu lat warto starać się utrzymać swój umysł młodym, a do tego potrzebna jest nauka. Kto przestaje się uczyć, jest stary.

J. O.

[...] najpierw to życie nauczyło mnie czegoś, co zmieniło mój sposób myślenia. Nauczyło mnie pokory. Miałam 43 lata, ułożone, zorganizowane całkiem nieźle życie. Zaczęłam nabierać przekonania, że świat należy do mnie, pora go zdobywać i układać tak jak tylko zechcę. Niektórzy mówią, że jak chcesz rozśmieszyć Pana Boga powiedz mu o swoich planach. I tak właśnie było: ciężka choroba, operacja, długie leczenie. Miałam dużo czasu na myślenie. [...] Zaczęłam doceniać różne, kiedyś mało istotne rzeczy. Zaczęłam doceniać zwyczajne, codzienne rzeczy. To nie znaczy, że sama z dnia na dzień znalazłam receptę na mądre, dobre życie.

Zawsze lubiłam czytać, a teraz miałam na to dużo czasu. [...] Czytałam np. bardzo ciekawą rozmowę z piosenkarką Eleni, która powiedziała, że wybaczyła mordercy swojej córki. Zrobiła to dla siebie, żeby dalej żyć. Pamiętam, że czytając ten artykuł byłam nawet oburzona i zaskoczona. Dopiero po czasie zrozumiałam sens i mądrość jej wypowiedzi. Przekonałam się, że nienawiść to bardzo złe, destrukcyjne uczucie. Wybaczenie innym wcale nie jest takie trudne, gorzej wybaczyć sobie. Ale warto, warto poczuć ulgę po „spadających ciężarkach” utrudniających życie.

Nauczyłam się też tolerancji. Takiej prawdziwej, apolitycznej. Mam na myśli bardzo szeroką rozumianą tolerancję, dotyczącą różnych aspektów życia. [...] Przestałam oceniać ludzi, mierzyć swoją miarą.

Przekonałam się również, że życie składa się z całego szeregu zdarzeń, na które mam niewielki, a nawet żaden wpływ. Po prostu są, a ja mogę próbować je zmienić, walczyć lub przystosować się. [...]

 Grażyna Rudnicka

Czego się nauczyłam w ciągu życia? Może należałoby to pytanie sformułować inaczej tj. **czy** nauczyłam się czegoś w ciągu życia? Choć z reguły wydaje mi się, że sporo mnie życie nauczyło, równie często czuję się jak przysłowiowe dziecko we mgle i, szczerze mówiąc, z wiekiem to wrażenie zdarza się coraz częściej. Być może sekret tkwi w tym, że z wiekiem mamy więcej czasu na refleksję, zadumę, analizę i... dotychczasowe oczywistości przestają być takie oczywiste. [...]

Nauczyłam się, że najważniejszy jest człowiek (ależ to banał). Człowiek – ten obok, tuż tuż. Czasami to nasz bliski człowiek, często to **nasz** obcy. Dlatego w relacjach z innym człowiekiem powinniśmy być przede wszystkim uważni i tolerancyjni. OK. Tego się między innymi w życiu nauczyłam. I tak uważam siedząc z przyjaciółmi przy kawie. Ale co się dzieje z moją życiową mądrością, gdy ten **nasz** człowiek jest impertynencki i np. wyrządza krzywdę dziecku, psu..., a jak wywołuje wojnę i napada na sąsiada? No i tu cała ta moja „nauczona” wiedza rozsypuje się jak domek z kart. Co w takim razie jest ważne, istotne a co się nie liczy?

Na pewno wiemy, że my sami i nasze reakcje i relacje (nawet te w idealnym modelu, a życie nie jest modelem) nie są stałe, są zmienne, bo rzeczywistość, świat, który nas otacza jest zmienny. A tempo tych zmian przedstawia funkcja wykładnicza. I rośnie coraz szybciej wraz z naszym wiekiem. Ale dlaczego? Bo coraz więcej wiemy? Czy ta ilość i zmienność nas przytłacza i mamy coraz mniej czasu? *Panta rhei, a do tego pandemia wyskoczyła jak zając zza krzaka i mamy zawrót głowy jak na karuzeli.* [...]

No więc czego się w życiu nauczyłam?

...Że życie jest piękne i tylko jedno (i dlatego jest piękne?)

...Że liczy się uśmiech, pogoda ducha i życzliwość

...Że inni są tacy sami

...Że na świecie nie brakuje oszołomów

...Że nadmierna ambicja szkodzi człowiekowi

...Że ważne jest tu i teraz, ale wciąż nie nauczyłam się tego

...

„[...] I nic nie wiem, i nic nie rozumiem,
I wciąż wierzę biednymi zmysłami,
Że ci ludzie na drugiej półkuli
Muszą chodzić do góry nogami.

I do dziś mam taką szkolną trwogę:
Bóg mnie wyrwie – a stanę bez słowa!
– Panie Boże! Odpowiadać nie mogę,
Ja wymawiam się, mnie boli głowa...

Trudna lekcja. Nie mogłem od razu.
Lecz nauczę się... po pewnym czasie...
Proszę! Zostaw mnie na drugie życie
Jak na drugi rok w tej samej klasie”.
[J. Tuwim, *Nauka*]

Renata Rusak

Z rozrzewnieniem zaglądam do mojego pamiętnika z dzieciństwa i wpisu mojego Taty: „Ucz się, byś nie zaginęła w tłumie. Nauka to potęgi klucz, w tym moc, kto więcej umie”.

Kiedyś ten wpis nie przedstawiał dla mnie wagi w postaci przekazywanej treści, ale to było kiedyś.

Teraz jest to jedno z moich ważniejszych życiowych mott.

Nie przypuszczam, by mój Tata spodziewał się wiele lat temu, że tak się kiedyś stanie.

Najczęściej droga edukacyjna kojarzy się z rozpoczęciem nauki w szkole.

Według mnie jednak edukacja zaczyna się od początku naszego istnienia i trwa nieprzerwanie do kresu naszych dni.

Zatem, moja droga edukacyjna trwa nadal, mimo zakończenia pobierania nauki w różnych szkołach, a zaczęła się wcześniej, niż pierwszego dnia w pierwszej klasie szkoły podstawowej.

Mój ulubiony pisarz Paulo Coelho bardzo dobrze podsumował znaczenie edukacji: „Wszystko, czego się dotąd nauczyłeś, zatraci sens, jeśli nie potrafisz znaleźć zastosowania dla tej wiedzy”. [...]

Wiedza, umiejętności, zdobycie kolejnego zawodu to jeden aspekt edukacji. Dla mnie jednak pod tymi wszystkimi oczywistymi zdobyczami nauki jest drugi i może nawet ważniejszy aspekt edukacji – zdobywanie doświadczenia, kształto-

wanie charakteru, ćwiczenie woli, uczenie się cierpliwości, szacunek dla innych, świadomość kruchości życia i szybko mijającego czasu, dystans do spraw mało ważnych, umiejętność oddzielenia spraw istotnych od nieistotnych, docenienie przyjaźni, waga miłości do Boga i bliskich.

Jan Kochanowski pisał: „Nic wiecznego na świecie: radość się z troską plecie”.

Tę wiedzę też już zdobyłam i świadomość tego pomaga mi funkcjonować w życiu. Nauczyłam się, że wszystko może się zdarzyć, oraz żeby się wznieść, trzeba się odbić od dna.

Marek Grechuta tak poetycko przekonał mnie, że „ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy”. Tego też już się nauczyłam.

„Czas rwie na strzępy ludzki los” (Trubadurzy), starzejemy się, ale dopóki choroby nie odbiorą nam wszystkiego – mamy nasze wspomnienia, przeżycia i doświadczenia, umiejętności i wiedzę.

„Żyj tak, jakbyś miał umrzeć jutro. Ucz się tak, jakbyś miał żyć wiecznie” to maksyma Gandhi Mahatmy.

Uczymy się całe życie. Nauka jest kluczowa dla naszego samorozwoju. W nauce nie istnieje stagnacja – więc albo się rozwijasz, albo cofasz. [...]

Często przy spotkaniach z przyjaciółmi przy ognisku śpiewaliśmy stojąc w kręgu wokół dopalającego się ogniska i trzymając się za ręce: „Jak szybko mijają chwile, jak szybko płynie czas, za rok, za dzień za chwilę razem nie będzie nas”.

Tego też się już niestety nauczyłam...

Małgorzata Seidel

Per aspera ad astra

Właściwie nadal mogę powiedzieć: „Wiem, że nic nie wiem”. [...]

Moja ponad sześćdziesięcioletnia droga edukacyjna była stosunkowo bogata, jak na osobę z mojego pokolenia. Ukończyłam studia matematyczno-informatyczne. Pracowałam połowę swojego życia zawodowego jako informatyk, a następnie podjęłam studia podyplomowe w zakresie rachunkowości i drugą połowę kariery zawodowej realizowałam jako główna księgowa. Pomimo tego obecnie mam przeświadczenie i, na szczęście, jeszcze chęci, że wciąż dużo powinnam się nauczyć, zgodnie z zasadą: kto biegnie szybko – stoi w miejscu, aby iść do przodu – trzeba biec dwa razy szybciej.

Ukształtowało mnie życie w rodzinie wielodzietnej. Stąd wyniosłam zasadę dzielenia się z drugą osobą, ale również nauczyłam się walczyć o swoją pozycję. Czułam się bezpiecznie ze starszym rodzeństwem, a jednocześnie nauczyłam

się być opiekuńczą w stosunku do młodszego rodzeństwa. W domu rodzinnym były jasno wyznaczone obowiązki, adekwatne do wieku. [...] W szkole podstawowej spotkałam dwóch wspaniałych nauczycieli. Pierwszy zainteresował mnie matematyką, a drugi rozbudził miłość do sportu i aktywności fizycznej. [...] Doostałam się do klasy matematyczno-fizycznej w bardzo dobrym liceum. Tu spotkałam swojego przewodnika – kolejnego nauczyciela matematyki. Jego mottem życiowym była łacińska sentencja: *Per aspera ad astra* (Przez ciernie/trudy do gwiazd). Od niego nauczyłam się analitycznego myślenia matematycznego oraz tego, że w życiu, tak jak w matematyce, nie można iść na skróty. Trzeba zawsze wykonać zadanie w całości, a to, co się zaczęło, należy ukończyć, tak jak zadanie matematyczne – rozwiązać do końca lub udowodnić twierdzenie. [...] I to właśnie autorytet, jakim był dla mnie nauczyciel matematyki, pomógł mi podjąć decyzję o wyborze studiów. Z racji tego, że już wtedy byłam „zakochana” w matematyce, zdecydowałam się na studia informatyczne na Wydziale Matematyki, Informatyki i Mechaniki na Uniwersytecie Warszawskim. Tam wykładali pionierzy naszej polskiej informatyki, dlatego czas studiów był wspaniałym procesem poznawczym. Byłam dumna, że studiuję na tak nowoczesnym kierunku studiów. Nabrałam wtedy dużej wiary w siebie i w swoją przyszłość. [...]

Tak przebiegała moja edukacja formalna, ale wiele też dała mi w tym czasie edukacja nieformalna. Życie w akademiku nauczyło mnie samodzielności i umiejętności współżycia w dużej, obcej grupie. Nauczyłam się brania odpowiedzialności za siebie, utrzymując się i gospodarując środkami finansowymi, pochodzącymi ze stypendium oraz od moich rodziców. W miarę potrzeb niezbędne środki dorabiałam również udzielając korepetycji i podejmując dorywcze prace w spółdzielni studenckiej. Na uczelni spotkałam studiujące na moim wydziale osoby niewidome. Obcowanie z nimi nauczyło mnie integracji i szacunku dla wszystkich ludzi. Wykształciło we mnie instynkt niesienia pomocy słabszym. W akademiku spotkałam też osoby homoseksualne. Nauczyłam się przy nich tolerancji i wyrozumiałości, a także wolności od stereotypów i wzajemnych uprzedzeń. W czasie studiów kontynuowałam także pasję sportową, rozpoczętą jeszcze w szkole podstawowej. Sport ukształtował moją osobowość, nauczył mnie systematyki, sztuki organizowania czasu, wytrwałości, rywalizacji, dążenia do doskonałości oraz umiejętności przegrywania. W sporcie nauczyłam się „nieżałamywania się” i „podnoszenia po porażkach”. Dzięki uprawianiu sportu poznałam mnóstwo wspaniałych osób i wiele nowych miejsc, gdzie odbywały się zgrupowania i zawody sportowe.

Po studiach założyłam własną rodzinę. Będąc żoną i matką nauczyłam się nowych miłości, cierpliwości i odpowiedzialności za drugiego człowieka. Początki mojego małżeństwa i macierzyństwa przypadły na okres stanu wojennego

w Polsce. Wtedy nauczyłam się radzenia sobie w trudnych sytuacjach, ale również Solidarności przez duże „S”.

Po ukończeniu studiów podjęłam pierwszą pracę zawodową w nowoczesnym ośrodku obliczeniowym. Dawało mi to poczucie bycia ważną i przydatną. Tu nauczyłam się także pracy w zespole. Zawód informatyka zarówno wtedy, jak i teraz, wymagał ciągłego dokształcania. [...] Podjęłam decyzję o zdobyciu drugiego zawodu, tj. księgowego. Dzięki odwadze i pewności siebie, podjęłam decyzję o zmianie pracy. [...]

Moja droga edukacyjna kształtowała się poprzez podróże – zarówno po Polsce, jak i po innych krajach. Podróżując poza granicami Polski, zdobywałam nie tylko wiedzę o innych narodach i ich zwyczajach, ale także poznałam podstawowe zwroty w obcych językach. Podróże nauczyły mnie także zorganizowania i mobilności.

Innym elementem jest pasja do pielęgnowania ogrodu. Realizując ją nauczyłam się wypoczywać i być sam na sam z własnymi myślami. Poznałam rytm przyrody. Nauczyłam się wrażliwości na świat roślin i zwierząt. [...]

Teraz, będąc studentką Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Wrocławskim, dowiedziałam się i uświadomiłam sobie, że w swoim życiu większość czasu przebywałam w dwóch pokojach – w pokoju mentalnym i pokoju fizycznym. Natomiast bardzo krótko bywałam w pokojach emocjonalnym i duchowym... A więc mam jeszcze dużo do zrobienia i nauczania się.

Mam przeświadczenie, że jestem cały czas w drodze do moich gwiazd.

 *Janina Tarnawska*

[...] Pierwsze nauki, jakie pobierałam od rodziców i dziadków to była modlitwa, na całe życie zapamiętałam, że jeżeli „Bóg jest na pierwszym miejscu, to wszystko inne jest na właściwym miejscu”.

W szkole podstawowej moja pierwsza „Pani” oprócz nauki czytania i pisania dbała o nasze wychowanie i higienę. Przyświecały jej naczelne zasady:

nim coś zrobisz – pomyśl!

ubranie może być połatane i pocerowane, ale czyste. [...]

W Liceum Pedagogicznym nasz wychowawca [...] „gonił” nas do nauki, zorganizował kółka samopomocy koleżeńskej i nauczył współżycia w grupie.

Nieustannie zachęcał do kontynuowania nauki po maturze; ciągle powtarzał, że studia są najlepszym sposobem na przedłużenie sobie młodości.

Studia na UJ nie ograniczały się do uczestniczenia w zajęciach na uczelni. Był to czas wykorzystywany również na poznanie Krakowa i okolic. Uczestniczy-

łam wtedy w rozlicznych rajdach studenckich; często chodziłam do teatru, opery, kina, kabaretów, klubów itp.

Z tego okresu mam wielu przyjaciół. Spotykamy się w miarę regularnie i zawsze jest to spotkanie połączone ze zwiedzaniem aktualnych wystaw muzealnych, uczestnictwem w spektaklach teatralnych, koncertach itp. [...]

Podtrzymywanie i pielęgnowanie kontaktów z przyjaciółmi z okresu szkoły średniej i studiów nauczyło mnie cieszyć się chwilą, godzić z przemijaniem oraz wybaczać sobie i innym niedoskonałości.

Małżeństwo i macierzyństwo nauczyło mnie, że życie to jeden **wielki kompromis**.

Praca zawodowa pozwoliła mi wreszcie zrozumieć przykazanie „kochaj bliźniego swego jak siebie samego”.

Moje doświadczanie uniwersytetu trzeciego wieku – ja jako słuchacz UTW w UWr

Jolanta Kotlińska

[...] Głównym celem UTW w UWr jest poszerzanie wiedzy i umiejętności, wykonywanie społecznie użytecznych działań, wypełnianie wolnego czasu, a przede wszystkim możliwość integracji, przeciwdziałanie samotności. Uczestnictwo w życiu UTW zapobiega wykluczeniu ludzi starych z życia codziennego.

Te fantastyczne cele bardzo mnie motywowały, abym została słuchaczką UTW w UWr. Pandemia spowodowała, że dopiero w 2021 r. ogłoszono nabór. Niezwłocznie złożyłam ankietę i po pomyślnie dla mnie przeprowadzonej rozmowie kwalifikacyjnej znalazłam się w grupie szczęśliwców. Od samego początku angażuję się w prace Sekcji Kultury i Sekcji Wzajemnej Pomocy. Uczestniczę w wybranych przeze mnie wykładach i warsztatach. Tematyka jest bardzo dobrze dobrana. [...] Przy okazji dalszego kształcenia miałam możliwość poznania grupy fantastycznych osób. Spotykamy się i wspieramy, także poza zajęciami w UTW. [...] Warsztaty rozwojowe – Aktywność Edukacyjna Późnej dorosłości oraz Warsztaty Psychologiczne – dają mi ogromne zadowolenie i super integrację z koleżankami i kolegami. Warsztaty pomagają ćwiczyć umysł każdego z nas, mobilizują do czynnego uczestniczenia na danych zajęciach. [...] Poszerzam wiedzę nt. psychologii i pedagogiki. Dzięki UTW znów, nie sama a z nowymi przyjaciółmi, odwiedzam teatry i NFM. Wiążę międzyludzka jest najważniejsza. [...]

Nie mam jeszcze zbyt dużego doświadczenia jako słuchacz, ale po niecałym roku uczenia się stwierdzam, że jest to dobra placówka dla osób starszych, na emeryturze. Czas mam wypełniony wykładami, więc nie nudzę się i chętnie idę na zajęcia. Dopóki zdrowie mi pozwoli, będę czynnie uczestniczyć w życiu UTW w UWr. [...]

Jerzy Sosnowski

Przewodniczący Zarządu UTW

Rok akademicki 2021/2022. Jaki był?

Przed rozpoczęciem kolejnego roku akademickiego zadawałem sobie pytanie jaki on będzie? Lepszy czy gorszy od poprzedniego? I udzielałem sobie odpowiedzi, że na pewno inny. Inny, w moim rozumieniu nie znaczyło: trudny do pokonania. Uważałem i nadal uważam, że pojawiające się przeszkody są do pokonania. Kumulacja przeszkód, powoduje jednak, że mimo dobrych chęci, coraz trudniej jest się z nimi zmierzyć. Stawiając w tytule pytanie, mam świadomość, że jednoznaczna, precyzyjna odpowiedź na nie jest niemożliwa.

Dla świata, dla społeczeństw, ogromną przeszkodą i wyzwaniem dla normalnego funkcjonowania stał się od roku 2020 koronawirus. Dodatkowo, od 24 lutego 2022 roku okrutna wojna w Ukrainie, zburzyła normalne funkcjonowanie wielu społeczeństw w wymiarze społecznym i gospodarczym oraz zachwiała poczucie ich bezpieczeństwa.

Nasz UTW nie jest wyodrębnioną planetą, na której mieszkają i żyją ludzie w izolacji od świata zewnętrznego i jego problemów. Jednakże bezspornym jest fakt, że w 46-letniej historii UTW nie było takiej kumulacji zdarzeń, które w sposób bezpośredni lub pośredni miały wpływ na jego funkcjonowanie.

Z umiarkowanym optymizmem, mimo funkcjonowania od 13 marca 2020 roku wyłącznie w formule zdalnej, 11 października 2021 roku w Auli Wydziału Prawa UW, z bezpośrednim udziałem koleżanek i kolegów oraz naszych przyjaciół, zainaugurowaliśmy rok akademicki 2021/2022.

W 2020 roku, wraz z wyborem nowych władz, nastąpiła zmiana na stanowisku Prorektora ds. Nauczania i jednocześnie opiekuna UTW. W miejsce dotychczasowego, długoletniego opiekuna prof. dr hab. Ryszarda Cacha, opiekunem została prof. dr hab. Gabriela Bugla-Płoskońska. Dopiero na uroczystości inauguracyjnej mieliśmy okazję złożyć podziękowanie prof. dr hab. Ryszardowi Cachowi za ogromny osobisty wkład w działalność i rozwój naszego UTW. Pani prof. dr hab. Bugli-Płoskońskiej gratulowaliśmy wyboru na funkcję Prorektora ds. Nauczania i z nadzieją na satysfakcjonującą współpracę w realizacji celów i zadań Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

23 maja 2022 roku, na symbolicznej uroczystości zakończenia roku akademickiego, dziękując Pani Prorektor za pomoc w tworzeniu warunków do w miarę normalnego funkcjonowania UTW, wyraziliśmy nadzieję na owocną współpracę.

Jednakże w czerwcu br. w wyniku przeprowadzonych w trybie nadzwyczajnym wyborów i zmian w Kolegium Rektorskim, na stanowisko Prorektora ds. Nauczania wybrany został prof. dr. hab. Łukasz Machaj, z którym prawdopodobnie będziemy mieli szansę spotkać się jesienią bezpośrednio i zaprezentować nasz UTW.

Jesteśmy dumni z faktu bycia od ponad 22 lat częścią Uniwersytetu Wrocławskiego, i bez fałszywej skromności, uważamy, że Uniwersytet Wrocławski docenia nasz wkład w realizację Trzeciej Misji Uniwersytetu, zwłaszcza w zakresie aktywizacji i edukacji seniorów, współpracy międzypokoleniowej i udziału w badaniach naukowych dotyczących osób starszych. Faktem bezspornym jest to, że funkcjonując w strukturach Uniwersytetu Wrocławskiego, mamy poczucie bezpieczeństwa i możliwości realizacji bogatego programu edukacyjnego dedykowanego słuchaczom – seniorom, wpisującego się w ich potrzeby całościowego rozwoju, m.in. poprzez uzupełnianie wiedzy, poznawanie współczesnych osiągnięć nauki i aktywność intelektualną.

W tym miejscu nie sposób nie wspomnieć o wsparciu w różnych formach ze strony władz samorządowych Województwa Dolnośląskiego i Miasta Wrocławia. Czuliśmy i czujemy osobiste wsparcie i sympatię Prezydenta Jacka Sutryka, Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego Marcina Krzyżanowskiego, z-cy dyr. Wydziału Rozwoju Społecznego w Urzędzie Marszałkowskim Agnieszki Kowol i wielu innych osób.

Od lat możemy liczyć na Posła na Sejm Pana Sławomira Piechotę, na jego nie ukrywaną sympatię, wspieranie nas w funkcjonowaniu UTW. W ramach wykładów audytoryjnych mieliśmy szansę oprócz poznania tajników funkcjonowania parlamentu poznać ciekawe miejsca i osoby związane z kulturą i sztuką.

W maju br. 4 słuchaczy UTW, na zaproszenie Europosła Pana Jarosława Dudy, wzięło udział w studyjnym wyjeździe do Parlamentu Europejskiego. Dziękujemy za to zaproszenie i deklarację kontynuowania w przyszłości tej formy upowszechniania wiedzy o pracy Europarlamentu i jego znaczenia dla naszego kraju, w tym również dla seniorów. Dziękujemy, Panu Europosłowi i jego współpracownikom za docenienie naszego UTW i przyznanie wyróżnienia w konkursie o „Srebrny Laur”.

Wysoko cenimy sobie współpracę z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego. Przynależność do Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku to okazja do dzielenia się z innymi naszą ofertą edukacyjną, ale też do korzystania z doświadczeń innych UTW. Szczególnie warte jest podkreślenia, że pandemia koro-

nawirusa nie ograniczyła kontaktów, lecz dostosowała możliwości słuchaczy do sprawnego funkcjonowania z wykorzystaniem cyfrowych technologii.

W tym miejscu nie mogę pominąć roli Rady Naukowej, którą od 2021 roku kieruje prof. dr hab. Andrzej Ładyżyński. Rada Naukowa, będąca organem opiniotwórczym Rektora UWr., pełni ważną rolę w dbaniu o wysoki poziom i akademickość naszej oferty edukacyjnej. Szczególnie cenne jest to, że w składzie RN, poza Uniwersytetem Wrocławskim, znajdują się reprezentanci Uniwersytetu Medycznego, Uniwersytetu Ekonomicznego, Akademii Wychowania Fizycznego i Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Jak już wspominałem, 23 maja 2022 roku w symbolicznej formie zakończyliśmy rok akademicki, szczególnie radując się możliwością bezpośredniego kontaktu i wspólnego zaśpiewania hymnu UTW.

Kończący się rok akademicki to czas podsumowania dokonania i formułowania planów na kolejny rok. W przypadku Naszego UTW, gdzie ogromną wartością nie do przecenienia jest utrzymywanie przyjacielskich kontaktów, m.in. przeciwdziałających wykluczeniu społecznemu i cywilizacyjnemu, pomagających w radzeniu sobie z samotnością, praktycznie trudno mówić o przerwie wakacyjnej. To dzięki kontaktom, podobnym zainteresowaniom, wspólnym działaniom, tworzy się wspólnota oparta na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Jesteśmy jedną wielką rodziną, która na miarę sił i możliwości będzie spotykać się w sekcjach, zespołach i klubach, również w okresie wakacji. W związku z tym podsumowanie minionego roku i przedstawienie pełnego sprawozdania z działalności samorządu nastąpi na zebraniu sprawozdawczym na przełomie października/listopada.

Niestety, działalność UTW we wszystkich jej formach musiała być dostosowywana do zmieniających się obostrzeń wynikających z intensywności pandemii covid-19. Praktycznie wykłady, warsztaty, seminaria, lektoraty, spotkania sekcji, klubów do 4 kwietnia 2022 roku odbywały się w formule zdalnej lub wyjątkowo, w nielicznych przypadkach, hybrydowej. Było to bardzo duże i trudne wyzwanie dla wszystkich osób zaangażowanych w organizację zajęć, ale również dla 540 słuchaczy UTW, a szczególnie dla 60 słuchaczy, którzy od października 2021 roku rozpoczęli swoją edukacyjną przygodę w wieku późnej dorosłości.

Jesteśmy trochę nietypowym UTW, w którym studiuje się do końca swojej drogi życiowej – nie ma kadencyjności. Jedni mówią, że to zamknięcie drogi dla nowych słuchaczy, inni, że to jest ogromny kapitał w zakresie korzystania z bogatych doświadczeń, ale także wyzwanie w tworzeniu swoistej wspólnoty i więzi międzyludzkich. Podpisuję się pod ostatnim stwierdzeniem, jednocześnie wyrażam ogromną radość z awansu „pierwszaków” do „starszaków”. Już cieszę się z zasilenia naszej społeczności nowymi słuchaczami, którzy przejdą procedurę kwalifikacyjną w sierpniu br.

Funkcjonowanie UTW, zabezpieczenie środków niezbędnych do działalności, organizacja zaprogramowanych zajęć, które przed pandemią obejmowały ponad 2,5 tysiąca godzin w roku, to ogromne wyzwanie dla Kierownik UTW, pracownic sekretariatu oraz prowadzących wykłady, warsztaty, seminaria, lektoraty itp. Kierownik UTW dr Magdalena Wnuk-Olenicz z zespołem pracowników, niezależnie od problemów wynikających z organizacji zajęć i ich formy wynikających z zaleceń władz uniwersyteckich, problemów osobistych prowadzących zajęcia – choroby wywołane przez covid-19, zmiany organizacyjne w jednostkach macierzystych), musiała zmierzyć się z problemami technicznymi przekazów on-line dostosowanych do jak najszerzej grupy słuchaczy UTW.

Spotkałem się z wypowiedzianymi emocjonalne opiniami, na szczęście nielicznej grupy, na temat problemów z logowaniem do zajęć on-line, odwoływaniem ich w ostatniej chwili itp. Będąc blisko osób organizujących i prowadzących zajęcia, mogę z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że problemy były wynikiem zdarzeń i okoliczności niezależnych od tych osób. Prawda jest taka, że mimo starań o to, aby oferta edukacyjna, w przypadku naszego UTW bardzo bogata, realizowana była bez potknięć, zdarzały się drobne błędy, których wyeliminowanie, wraz z nabywanym doświadczeniem, dobrze rokuje na przyszłość. Nie bez znaczenia dla sprawnego funkcjonowania UTW była, przeprowadzona w ostatnich dniach przed rozpoczęciem roku, wymiana całej obsady personalnej sekretariatu UTW, spowodowana rezygnacją z pracy dotychczasowych pracownic.

Myślę, że jestem wyrazicielem pozytywnej opinii większości słuchaczy, i w ich imieniu kieruję ogromne podziękowanie za wykonaną pracę w tym niezwykle trudnym pandemicznym okresie, dla Pani Kierownik, pracownic sekretariatu, wszystkich wykładowców, prowadzących warsztaty, seminaria, lektoraty, gimnastyki.

Szczególne podziękowanie należy się Panu Łukaszowi Zembrzuskemu za ogromne wsparcie i upowszechnienie wśród słuchaczy technologii informatycznych, m.in. obsługi komputera, korzystania z Internetu, obsługi smartfonów – w formie warsztatowej i indywidualnego doradztwa.

Nie mogę w tym miejscu nie wspomnieć o realizowanym od 2019 roku, pod kierunkiem kol. Anny Gozdowski, projekcie „Kształcenie seniorów w środowisku cyfrowym Erasmus+”. W 80 szkoleniach on-line wzięło udział 2000 słuchaczy naszego UTW i UTW zrzeszonych w Dolnośląskiej Federacji UTW, w 39 szkoleniach stacjonarnych i indywidualnych, konsultacjach – 190 osób.

Możemy śmiało stwierdzić, że dzięki wielu działaniom, udało nam się uzyskać niezwykle efekt – poza pojedynczymi przypadkami, słuchacze nasi posiadli w mniejszym czy większym stopniu umiejętność korzystania z dedykowanym im zajęć w formule zdalnej. Wartością dodaną naszego UTW są słuchacze, którzy aktywnie włączają się w organizację zajęć, dzielą się z innymi swoją wiedzą,

doświadczeniem, pasjami i zainteresowaniami. Organizatorem i inicjatorem wielu przedsięwzięć w ramach sekcji, zespołów, klubów, jest samorząd, którym kieruje Zarząd wybrany przez słuchaczy.

W związku z brakiem możliwości odbycia Ogólnego Zebrania Wyborczego Słuchaczy w 2021 roku, decyzją Rady Naukowej kadencja Zarządu i Komisji Rewizyjnej została wydłużona o rok i upływa 30 września 2022 roku.

16 maja br. na Ogólnym Zebraniu Wyborczym Słuchaczy do Zarządu UTW na lata 2022–2026, wybrane zostały następujące osoby: Ewa Alfut, Renata Babac-Stencel, Małgorzata Derkacz, Mieczysław Dąbrowski, Teresa Hyżak, Teodozja Gierada, Grażyna Kubik, Jerzy Sosnowski, Teresa Szewioła, Andrzej Wołoszyn, Janina Żywicka. Do Komisji Rewizyjnej wybrano: Jerzego Czerwonkę, Lucynę Dietrich, Krystynę Kalichowicz.

Gratuluje wszystkim wybranym, życząc wytrwałości i satysfakcji w pracy na rzecz naszej społeczności. Zarząd i Komisja Rewizyjna po ukonstytuowaniu i dokonaniu podziału obowiązków 1 października br. przystąpi do pracy ze zdwojoną siłą i energią dla dobra naszej utewowskiej społeczności.

Szczególne słowa podziękowania, za pracę w dobiegającej końca kadencji, kieruję do członków dotychczasowego Zarządu i Komisji Rewizyjnej. Ogrom zmian kadrowych w Uniwersytecie Wrocławskim, w Radzie Naukowej, na stanowisku Kierownika UTW i obsadzie sekretariatu UTW, pandemia koronawirusa i wynikające z niej obostrzenia stanowiły trudne wyzwanie dla samorządu. Musiały nastąpić zmiany w priorytetach, w funkcjonowaniu na rzecz troski o zdrowie i bezpieczeństwo słuchaczy oraz udzielania pomocy słuchaczom w radzeniu sobie z samotnością.

Jedno jest pewne i niepodlegające dyskusji, że niemożliwe jest sprawne funkcjonowanie UTW bez funkcjonujących w ramach samorządu sekcji, zespołów, klubów. Za promotorką pozytywnego życia Ewą Foley posłużę się porównaniem człowieka do domu z czterema pokojami. Dla holistycznego rozwoju człowieka na każdym etapie życia, szczególnie w okresie późnej dorosłości, ważne jest odwiedzanie każdego pokoju: mentalnego, fizycznego, emocjonalnego i duchowego. Wierzę Ewie Foley i potwierdzenie tego znajduję w budowie naszego UTW.

Pokój mentalny to rozwój intelektualny, dbanie o sprawność umysłów, aktualizowanie wiedzy. Nasza bogata oferta, m.in. wykładów, seminariów, warsztatów, lektoratów, wpisuje się symbolicznie w funkcjonowanie tego pokoju. Ofertę pokoju uzupełniają, ale też dokładają starań w stworzeniu warunków dla funkcjonowania pozostałych pokoi, 24 sekcje, kluby, zespoły, w których pracach brało w minionym roku udział ponad 250 słuchaczy. Jak już wspomniałem, w sprawozdaniu z działalności samorządu zaprezentowane zostaną konkretne dokonania z wymienieniem grup i ich liderów.

Pozwolę sobie na wymienienie w tym miejscu Sekcji Organizacyjno-Integracyjnej, kierowanej od ponad 20 lat przez kol. Janinę Żywicką, której członkinie dbały o nasze bezpieczeństwo i przestrzeganie wytycznych epidemiologicznych, organizowały pomoc w różnych formach słuchaczom samotnym. To członkinie sekcji, wspólnie z Sekcją Wzajemnej Pomocy, po wybuchu wojny w Ukrainie, wspólnie z Biurem Odpowiedzialności Społecznej w UWr i Instytutem Pedagogiki, organizowały zbiórkę najpotrzebniejszych środków dla uchodźców z kraju objętego okrutną wojną. Składałam ogromne podziękowania dla osób organizujących zbiórkę i wspinających ofiarodawców, słuchaczy UTW. Funkcjonowaniu pokoju mentalnego, pomaga także nasz aktywny udział w Dolnośląskich Festiwalach Nauki. W minionych latach nasze liczne prezentacje, w liczbie od 3 do 13, cieszyły się ogromnym zainteresowaniem odbiorców, słuchaczy UTW, seniorów wrocławskich, studentów uczelni, uczniów współpracujących z nami szkół.

Nawet w okresie szczytu pandemii nie poddaliśmy się i 3 wydarzenia, przygotowane w ramach XXIV DFN, zostały udostępnione on-line na kanale YouTube. Obejrzało je prawie 2 tysiące osób.

We wrześniu br., w ramach XXV Dolnośląskiego Festiwalu Nauki, zaprezentowanych zostanie 8 wydarzeń w formule stacjonarnej i hybrydowej. Na podkreślenie zasługuje aktywny udział Kręgu Dyskursywnego „OKNO” (przygotowano dwa wydarzenia) oraz, w ramach kontynuowanej od lat współpracy międzypokoleniowej, młodzieży z Państwowej Bursy Szkół Artystycznych. Zaprezentują program będący muzyczną i poetycką podróżą w epokę romantyzmu. Myślę, że podobnie, jak większość słuchaczy, wyrażam radość z możliwości uczestniczenia w przygotowywanych wydarzeniach festiwalowych.

W budowie i funkcjonowaniu pokoju fizycznego ogromne znaczenie ma organizowanie przez sekcje i kluby wszelkich form aktywności fizycznej, dbanie o sprawność ruchową.

Dobrze temu służyły i służą m.in. gimnastyki usprawniające, udział w zawodach sportowych, rajdach, wycieczkach krajowych i zagranicznych, spacerach, jazda na rowerach, nordic walking, kręgle, bule. W minionym roku sekcje i kluby musiały dostosować swoją działalność do ograniczeń i zakazów związanych z pandemią. Tym bardziej cenne jest, że jej nie zawiesiły i w małych grupach, głównie w przestrzeni otwartej, ją kontynuowały.

Pokój duchowy to poszukiwanie wspólnych wartości, sensu życia, wzrastanie w poczuciu własnej wartości. Ten pokój w naszym UTW wypełniany był i jest m.in. przez udział słuchaczy w koncertach, przedstawieniach, zwiedzaniu wystaw, poznawaniu kultury i sztuki Polski i innych narodów. To także inspirowanie do własnej twórczości, rozwijanie pasji i zainteresowań, m.in. przez doskonalenie umiejętności literacko – dziennikarskich i dzielenie się efektami w wydawnictwach UTW, w „Kurierze”, wydawnictwie AGORA Seniora, audycjach radio-

wych i telewizyjnych oraz na facebooku. Te formy aktywności, organizowane przez sekcje zespoły i kluby do 4 kwietnia 2022 r. odbywały się w większości, poza udziałem w koncertach, przedstawieniach, wystawach, głównie w formule on-line. Dla naszej społeczności ogromną wartością jest możliwość udziału w spotkaniach integracyjnych, w organizowanych imprezach okolicznościowych z okazji świąt, rocznic i ważnych wydarzeń w życiu UTW. Z bardzo pozytywnym przyjęciem spotkało się przedstawienie z okazji Świąt Bożego Narodzenia zatytułowane „Grudniowa Noc”, w trakcie którego Chór „Sursum Corda” i Teatrzyk Poezji, zapraszając do udziału on-line we wspólnym śpiewaniu kolęd, stworzyły namiastkę bezpośredniego kontaktu i przeżywania zbliżających się świąt.

Pokój emocjonalny, to m.in. umiejętność nazywania i wyrażania uczuć, wrażliwość na drugiego człowieka, budowanie dobrych relacji z innymi. Znakomicie w realizację założeń tego pokoju wpisywała się m.in. działalność zespołów artystycznych, warsztatów teatralnych, grup muzyczno-tanecznych, sekcji rękodzieła. Bezpośredni kontakt osób dających upust swoim emocjom i ekspresji artystycznej w zorganizowanych formach przekazu, występach, przedstawieniach przy aktywnym odbiorze ich przez uczestników spotkań, stanowi ogromną wartość. W literaturze spotkałem się ze stwierdzeniem, że „...nie żyje pełnią życia ten kto unika pasji i wiru emocji, które przywracają oczom blask i serce naprawiają...”. Nic dodać, nic ująć. Wyraźnie to odczuliśmy, gdy w okresie 18–30 maja br. Teatrzyk Poezji, Grupa Biesiadna, Chór Sursum Corda, Kabaret UTW-jacy, Zespół Muzyczno-Poetycki ART i Grupa Warsztatów Teatralnych wystąpiły przed naszą społecznością z przygotowanymi przedstawieniami, które spotkały się z gorącym przyjęciem, stęsknionych bezpośrednich kontaktów, odbiorców. W miarę sił i możliwości, grupy artystyczne spotykały się w formule zdalnej, przygotowując i nagrywając przedstawienia dedykowane słuchaczom, korzystającym z kanału UTW na You Tube. Tu swoją artystyczną aktywnością wyróżniała się Grupa Warsztatów Teatralnych prowadzona przez aktorkę Panią Beatę Rakowską. Warte podkreślenia jest, że swoją ekspresją artystyczną zespoły podzieliły się m.in. z pensjonariuszami Domu Diennej Pomocy przy ul. Ciepłej, Pensjonariuszami Domu ORPEA, z osobami z chorobą Parkinsona w Towarzystwie Walki z Kalectwem.

Prawdą nie do podważenia jest fakt, że nasz UTW-owski dom przez kilkadziesiąt lat budowany był i jest przez wielu kierowników, edukatorów, pracowników administracyjnych, słuchaczy. Każdy, w większym czy mniejszym stopniu, dołożył swoją cegiełkę do budowy tego domu.

Szukając odpowiedzi na pytanie postawione w tytule, bezdyskusyjne jest przekonanie większości osób, że kolejna cegiełka w tym niezwykle trudnym okresie została dołożona. Myślę, że każdy powinien w sobie szukać odpowiedzi na pytanie: Jaki wniosłem osobisty wkład w budowę tego domu?

Znakomicie wpisuje się w podejmowane i planowane działania – niezwykle trafne przesłanie dla całej społeczności Wrocławia na 2022 rok – „Wrocław – miastem dobrych relacji”. Każde środowisko powinno szukać formuły do realizacji tego przesłania. Nasz UTW wpisuje się w nie poprzez organizację 29 września konferencji naukowej „Uniwersytet Trzeciego Wiek przestrzeni dobrych relacji” oraz konkursu literackiego „UTW przestrzeni budowania dobrych relacji”. Miło mi poinformować, że decyzją Komisji Konkursowej, zwycięzcami zostali: I nagroda – Małgorzata Derkacz, II nagroda – Ewa Alfut, III nagroda – Irena Gójska. Wyróżnienie specjalne: Ireneusz Leśniowski. Wszystkim biorącym udział w konkursie serdeczne podziękowania, a zwycięzcom wyrazy uznania i gratulacje!

Jeszcze jedna refleksja na zakończenie – gdy w początkowym okresie pandemii zwróciliśmy się do słuchaczy w anonimowej ankiecie jaka formę zajęć preferują, to ponad 70 % opowiedziało się zdecydowanie za formułą stacjonarną. Obawiam się, że pandemia, obawy o własne życie i zdrowie, wygodna forma kontaktów może zmienić preferencje. Aktualnie dokonywana jest analiza wypełnionej przez 170 osób ankiety ewaluacyjnej, udostępnionej słuchaczom po zakończeniu roku akademickiego. Ciekaw jestem odpowiedzi na postawione w ankiecie pytania. Dokonana analiza zostanie udostępniona naszej społeczności. Dla dobrostanu naszych słuchaczy marzy mi się powrót do preferowanych kontaktów bezpośrednich, w bliskiej i serdecznej więzi z koleżankami i kolegami. Wierzę, że jest to możliwe, ale w tyle głowy mam obawy, czy covid-19 i inne wydarzenia, nie doprowadzą do weryfikacji tych optymistycznych planów. Jednak doświadczenia minionego roku i poradzenie sobie z trudnościami, pozwalają na patrzenie z nadzieją w przyszłość.

Życzę wszystkim miłych wakacji, już tęskniąc za bezpośrednimi spotkaniami w UTW-owskim Domu z Czterema Pokojami.

Do zobaczenia.

 Anna Zadorecka

Uniwersytet Trzeciego Wiek przestrzeni budowania dobrych relacji

Minęło 14 lat, odkąd w roku akademickim 2008/2009 zostałam studentką pierwszego roku Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Uniwersytecie Wrocławskim.

Wierzyć mi się nie chce, że to już tyle lat minęło i że w tym czasie poszerzył mi się świat o dobre koleżanki i kolegów, wzbogaciłam wiedzę na różne tematy

uczestnicząc w wykładach specjalistów, ludzi bardzo kompetentnych i życzliwych dla studentów UTW.

W ciągu tych lat byłam i jestem chórzystką, zaprzyjaźniłam się z Kazią Bochyńską, z którą przygotowujemy się do zajęć i występów chóralnych oraz wspieramy się w różnych trudniejszych sytuacjach życiowych. Poznałam w tym czasie wielu wspańiałych, mądrych i życzliwych ludzi.

Jedną z pierwszych osób, którą zaliczam do „budowniczych dobrych relacji” jest Janeczka Żywicka. Poznałam ją w pierwszych dniach zajęć, na korytarzu, gdzie mnóstwo pierwszaków zwracało się do Niej w różnych sprawach a Ona życzliwie uśmiechała się i udzielała rad, wskazówek w sprawach, które Ich interesowały. Nie znałam wtedy Jej imienia. Dla mnie była to Pani o pięknych, piwnych oczach i przez 14 lat nic się nie zmieniło. Nadal udziela wsparcia wszystkim zespołom działającym w UTW, pracując dla ich potrzeb, wita gości odwiedzających nasz uniwersytet. I wciąż ma oczy pełne blasku a twarz dobroci i życzliwości.

W pamięci mojej pozostał pan Marek Stroński, dyrygent Chóru UTW, młody człowiek, który potrafił nawiązać dobry, życzliwy kontakt ze starszymi ludźmi

Dzięki Janinie Żywickiej trafiłam do Zespołu Poetycko-Literackiego „Karman” pod kierunkiem Otylii Kernickiej, potem do kabaretu Danusi Dobruckiej i tu, i tam miałam dobre relacje z koleżankami i kolegami; do dzisiaj mam ich wszystkich w pamięci. Z wielkim wzruszeniem wspominam Marię Ciesielską, Danusię Dobrucką, Ninę Ostrowską, Anię Sokołowską; szczególnie Sławę Dyszkiewicz, która prowadziła kabaret „U Sławy” i wszyscy szanowaliśmy się, każdy czuł się odpowiedzialny za przygotowanie i dobre wykonanie występów. To były piękne chwile. I chociaż niektórych już nie ma wśród nas to pozostają w moim sercu.

Siedzę przy biurku już kilka dni, a przed oczami pojawiają mi się osoby, które w różny sposób budowały i budują dobre relacje w środowisku uniwersyteckim. Wśród nich jest Jagoda Jenczelewska, reżyserka „Teatryku Poezji”. Jak dobrym i życzliwym jest człowiekiem przekonałam się na własnym przykładzie. Ona wszystkich członków zespołu obdarza sympatią, dobrą radą wspomaga chorych, pomaga znaleźć dobrego lekarza, odwiedza chorych w szpitalach, podnosi na duchu. Nie sposób wymienić wszystkie Jej zalety. Życzę Jej by otrzymywała od słuchaczy UTW tyle dobra, ile sama czyni na co dzień. Ważną osobą w moim życiu jest Grażynka Kozakowska (przewodnicząca Zarządu UTW 2009–2013), z którą zetknęłam się w Chórze UTW. Przytaczam myśl, którą zamieściła w „Kurierze UTW” nr 17/2010 „Wśród nas są ludzie, którzy czynią świat wyjątkowym dlatego, że są. Dołączmy do nich, by wspólnie tworzyć radość i piękno jesieni życia. Nauczmy się i pielęgnujmy razem i każdy z osobna chęci i zdolność cieszenia się życiem”. Ona swoim zachowaniem i postępowaniem potwierdzała wartość myśli,

którą zamieściła, nadawała ton życiu uczelnianemu. Lubiliśmy razem pracować, tworzyliśmy scenariusze różnych okolicznościowych programów artystycznych. Dwa programy, do których czasem wracamy w rozmowach, to ten z okazji 95. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości (2019 r.) i drugi z okazji Dnia Flagi, obchodzony 2 maja każdego roku. Słuchacze byli wzruszeni i dawali temu wyraz w serdecznych podziękowaniach.

Nie mogę pominąć współtwórcy dobrych relacji – Jerzego Sosnowskiego – (przewodniczący Zarządu UTW w latach 2017–2022, wybrany także do Zarządu na nowa kadencję). Jerzy jest kompetentny i życzliwy. Doskonale współpracował z zespołami i indywidualnymi słuchaczami UTW, jak również z władzami Wrocławia i województwa. Wsłuchiwał się w potrzeby i oczekiwania słuchaczy starając się pomagać w rozwiązywaniu problemów indywidualnych słuchaczy. Jerzy nie tylko współpracował z żywymi ale pięknie uczestniczył w ostatnich pożegnaniach koleżanek i kolegów, łagodząc w ten sposób ból i rozpacz Ich rodzin.

W budowaniu dobrych relacji w UTW ogromną rolę odegrał i nadal odgrywa dr Aleksander Kobylarek, były kierownik UTW (2007–2016), który w 2007 r. utworzył wspaniały, symboliczny teatr, w którym uczestniczą słuchacze UTW, studenci, doktoranci Uniwersytetu Wrocławskiego. Teatr zwany jest „Czarnym”, co dla osób postronnych jest intrygujące. Uczestnicy dostają dużo swobody w pracy nad tekstem spektakli, mają szansę poznania teatru od podstaw. Mamy świadomość, że uczestniczymy w czymś niepowtarzalnym, uczymy się zasad i reguł pracy na scenie oraz współpracy międzypokoleniowej. Jako słuchacze UTW i członkowie Teatru Czarnego, pracując pod kierunkiem dr. Aleksandra Kobylarka czerpiemy satysfakcję z tego co wspólnie tworzymy.

W naszej rodzinie uniwersyteckiej mamy też wielu życzliwych kolegów, którzy pomagają słabszym, szczególnie koleżankom, w załatwianiu spraw trudnych związanych z codzienną egzystencją, towarzyszą w dobrych i nieraz smutnych chwilach. Koleżanki z UTW są wdzięczne za pomoc i wsparcie. Wymienię tutaj tylko dwóch kolegów – Andrzeja Siemaszko i Jurka Dowłaszewicza, którym dziękuję. Pozostałym kolegom, którzy bezimiennie wnoszą dużo dobra do naszego wewnętrznego życia także dziękuję.

Są w naszym uniwersytecie ludzie z pasją, którzy poświęcają swój czas i wiedzę dla dobra całej społeczności uniwersyteckiej, poszerzając dobre relacje między słuchaczami. Są to członkowie Zarządu UTW, którzy swoimi działaniami przyczyniają się do rozwoju UTW.

Niestety, nie mogę się oprzeć, by nie zwrócić uwagi na fakt, że jest pewna liczba słuchaczy w naszym gronie, nieżyczliwych, zadufanych w sobie, prezentujących nieuzasadnioną manię wielkości. I to jest przykre.

Dokonajmy samooceny, pozbądźmy się egoizmu. Prezentujmy życzliwość, dobroć, delikatność i troskę o pogłębianie dobrych relacji między studentami, naszymi władzami i wszystkimi ludźmi, których spotykamy na drodze naszego życia.

Kazimiera Bochyńska

Budowanie dobrych relacji – zastanówmy się, co to znaczy?

Może krótko o tym, jak trafiłam w szeregi studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. Po 37 latach pracy w szkole jako nauczyciel przeszłam na emeryturę. Po kilku miesiącach odpoczynku zaczęłam szukać bliskich kontaktów z ludźmi. Jak zwykle zrządzeniem losu, spotkałam koleżankę, która opowiedziała mi, gdzie poznała wspaniałych ludzi i ciekawe zajęcia dla seniorów: to UTW.

Był rok 2005 i w czasie rozmowy kwalifikacyjnej padło pytanie: co koleżanka może zrobić dla UTW? Ponieważ uczyłam w Zespole Szkół Gastronomicznych zaproponowałam prelekcje dla słuchaczy na temat żywienia seniorów. W późniejszym czasie zrealizowałam tę obietnicę. Dwukrotnie przygotowałam multimedialną pogadankę na temat żywienia. Przy pomocy koleżanek przygotowałam ciekawe przekąski i odbyła się ich degustacja. Byłam zaskoczona dużym zainteresowaniem koleżanek i kolegów tym tematem. Zauważyłam, że wszyscy lub prawie wszyscy szukamy kontaktów i okazji do rozmów na ciekawe tematy. Przekonałam się, będzie to moja nowa rodzina.

Poszukiwałam swojego miejsca w tym gąszczu zajęć, ćwiczeń. Zawsze interesowała mnie muzyka, śpiew i taniec. Zostałam przyjęta do chóru, gdzie śpiewałam i śpiewam w altach. Chór liczył wtedy około 50 osób, do dziś została nas garstka – ale przychodzą młodzi i śpiew zawsze będzie trwał w auli UTW.

Dyrygentem wtedy był pan Marek Stroński, sympatyczny młody muzyk, pełen energii i ciekawych pomysłów. Tworzyliśmy bardzo fajną grupę. Mówiono, że jesteśmy wizytówką naszego Uniwersytetu. W roku akademickim 2010/2011 powierzono mi funkcję przewodniczącej zarządu chóru. Wówczas bardzo wspierał mnie kolega Adam Jaroszyński. Był moim mentorem i wskazówką do działań na rzecz integracji chóru.

W roku akademickim 2011/2012 prowadzenie chóru przejęła pani Beata Krzenciessa. Młoda, bardzo energiczna i wymagająca osoba i tu znów potrzebne

jest zrozumienie i kompromis. Jeżeli pojawiały się problemy natury koleżeńskiej, mogłam liczyć na wsparcie i pomoc dr. Aleksandra Kobylarka.

Przynależność do chóru daje jego członkom radość, szczęście, mobilizację do aktywności fizycznej i umysłowej. Zawijają się przyjaźnie i chęć bycia razem. To są nasze dobre relacje. Lubimy spotykać się także poza siedzibą UTW. Są to spotkania na łonie natury czy nawet u kogoś w domu. Wtedy rozbrzmiewa śpiew naszych pięknych głosów, często przy dźwiękach gitary.

Jako studentce UTW udało mi się także realizować moje hobby taneczne. Byłam w grupie prowadzonej przez p. Halinę Kwolek. To wspierała osoba i super grupa koleżanek. Zajęcia te bardzo pozytywnie wpływały na naszą kondycję fizyczną i psychiczną.

W tym roku mija 17 lat mojego bycia w rodzinie UTW – to dobry czas. Czuję, że jestem wśród życzliwych ludzi i mam nadzieję, że kolejne lata będą równie ciekawe. Czas po pandemii minie szybko, wróci to co było i będzie jeszcze lepiej.

Jagoda Jenczelewska

UTW „przestrzenią budowania dobrych relacji”

List do mnie

Koniec pracy zawodowej...

Emerytura... Niby oczekiwany odpoczynek – ale czyż to prawda? Pierwszy dzień, drugi, tydzień... i co ze sobą czynić? Jak wypełnić dotychczasowe szepty, podszepty tych z którymi tworzyło się niby „rodzinę”.

Hm... Spacerując myślami – błędzę...

Jestem na rozdrożu. Która ścieżka życia biegnie do miejsca w którym zagoszczę?.

Stało się... Irenki podpowiedź odbieram jako moc mojego serca.

I oto jestem w UTW. Tak minęło 16 lat mojej tutaj gościnności.

Wszystko pamiętam: pogodny wzrok Janeczki, miłe słowa komisji rekrutacyjnej i przebijające promyki słońca w moim nowym miejsku.

Przechodziłam jakby kryzys wiary w moją decyzję.

Co mnie prowadzi w tę drogę?

Ale zachwyt duszy zburzył tę wątpliwość.

Myślę: będzie dobrze. Będzie „bosko”.

Tak powstała pasjonująca i sentymentalna podróż w mojej nowej przestrzeni życiowej. Wybierasz tę podróż pociągiem osobowym czy pośpiesznym? Bez wątpienia – pośpieszny, bo czas przede mną (pewnie) – niewiadomy.

Jesteś sama dla siebie? Tak, bezsprzecznie!!!

Radosne twarze, życzliwość, uśmiech, serdeczność – gdzie tej serdeczności nie sposób nie odwzajemnić. Buziak. Przytulasek... i to nic, że spoglądamy na siebie drugi, trzeci raz.

Stajemy się jednością, siłą. A „srebrna” głowa – drogocenna.

Gaudeamus – pierwszy od pół wieku.

Czujesz dreszcz? – pytam Krysię, Zosię, Marysię, Grażynkę. To dla nas! Czy jestem szczęśliwa? Cisza. Mokre oczy. To nie wstyd.

Dzień za dniem mija. Piętrzą się przyjmowane ułamki życia nie mojego. Ania w szpitalu, Małgosia, Grażynka. Bieg tam – nie tylko myślami. Jesteśmy obok siebie – będzie dobrze. Wytrwacie.

Aha! Poniedziałkowy Teatrzyk Poezji to niebezpieczny akcent mojej duszy. Nie mogą pozostać bez poezji. A Marian z „Malinowym chruśniakiem” – trochę się zapędził. Nie szkodzi, podszlifujemy dykcję i będzie wytrawnie. Będą brawa.

Oto 16 lat dźwigam rymy, dykcje, stroje, scenariusze. Jesteśmy jednym teatralnym pokojem „utewowskim”. I wciąż za mało, kiedy serce pragnie żyć takim rytmem. To wyjątkowa rodzinka. Znam niemal wszystkie smutne i radosne chwile swoich „podopiecznych”.

Basiu – dasz radę. Ewuniu – za dużo angażujesz swoje stawy. Zosiu – jutro też jest dzień i będzie lepszy. Grażynko – dźwigaj się. Musisz być obok mnie. Jest mi to potrzebne. Ty musisz mieć podporę we mnie. Anula – musisz trochę więcej odpoczywać. Czy zasłużyłam na to? Nie oczekuję odpowiedzi – bo po cóż? Ania i Isia – najcieplejsze i najserdeczniejsze w słowach, czynach. Dekorujemy miejsce swojego obecnego królestwa. Wszystkie jesteśmy z innych światów, ale scalone przyjaźnią. Stasia – zawsze wytworna i dźwigająca UTW. Cudowny nauczyciel tego miejsca.

Zamykam oczy i najpiękniejszy obraz moich ostatnich 20 lat – służbowy obraz. Szkoła. Moja 93. Znów jestem tam. Ileż wzruszeń i przekazów o wartości UTW. Przecież to moja emerycka oaza. Gościmy młodzież i oni nas.

Przyjmują mnie, nas, po partnersku, ale z wielkim szacunkiem. Potem szkoła ta... i ta...

Raz jestem panią od WF, raz wrózką, raz gościem.

– To wystarczy? – Zadaję pytanie.

Nie – będę obok tych, którzy chcą mnie obok siebie. Nowe wyzwanie. Jakże nie wspomóc radami nowo powstającemu UTW przy Akademii Ekonomicznej? Ile będę potrzebna na tyle musi wystarczyć mi sił. Oto mamy nowy twór UTW. Brawo!!

Nic to, że w zawodach sportowych przegrywamy. Ważna więź. Nie ma miejsca na miny przegranych. Jest nieoceniona wartość za przebyte chwile. A niedyspozycje organizmu? Opuuszczam. Nie, nie, nie. Przecież tylko na chwilę zostawiłam scenę tak ważną dla mnie. Mając czasami serce zbłąkanego ptaka zmieniam się w postać sceniczną i podróżuję wraz z rodziną sceniczną w bajkową przestrzeń.

Czy zmieniam życie?

Nie. Jestem trochę starsza, trochę powolniejsza, jednak: życie to piękny spacer, w którym wybieram szczególne miejsca.

Bądźmy piękni sercem, bo cała reszta znika.

Nie marnujmy czasu na słowa złowrogie nie mające mocy bliskości.

Aleksandra Chwastek

Klub Miłośników Gry w Kręgle

Kręgle były grą znaną już w starożytności. Dowody na jej istnienie pochodzą z grobowców faraonów i zapisów historycznych dotyczących czasów Juliusza Cezara.

Nam też spodobała się ta gra. Nie traktujemy jej tylko jako sport, który wyrabia mięśnie, podnosi ogólną sprawność i zmusza do ruchu, ale też jako okazję do spotkań i rozrywki. Gdybyśmy mieli wskazać, która z tych funkcji jest ważniejsza byłoby to trudne.

W długą historię naszego UTW wpisaliśmy się w roku akademickim 2017/2018 zakładając Klub Miłośników Gry w Kręgle. Regularnie zaczęliśmy grać w kręgle od 23 października 2017 r. W każdy poniedziałek o godzinie 10 spotykamy się na kręgielni w Sky Tower we Wrocławiu. Wielu z nas nie wyobraża sobie rozpoczęcia nowego tygodnia bez kręgli w poniedziałkowy ranek.

Zaczęliśmy jako nieliczna grupa. Z czasem ilość uczestników klubu zwiększyła się nawet do 20 osób. Nowi słuchacze UTW dołączyli do nas, zwłaszcza po pokazaniu filmu zachęcającego do gry w kręgle – wyprodukowanego przez nas.

Ostatecznie pozostała stała grupa: dwie Alicje Bleja i Byzia, Roman Byzia, Iwona i Ryszard Biłozur, Aleksandra Chwastek, Lilianna Gibuła, Krystyna Jastrzęb, Anna Klik, Łukasz Kaleciński, Halina Miecznikowska, Magdalena Michalska, Henryk Turczyński i Teresa Wojciechowska.

Do tej pory spotkaliśmy się na torze 227 razy. 20 października bieżącego roku będziemy obchodzili 5-lecie naszego klubu. Czas pandemii ograniczył nasze kon-

takty, ale po zniesieniu obostrzeń ze zdwojoną energią wróciliśmy do gry i nasyższych spotkań. Zwyczajowo po grze idziemy do ulubionej kawiarenki na kawę, a czasem pozwalamy sobie na słodkie luksusy.

Poznaliśmy się i zaprzyjaźnili, dużo ze sobą rozmawiamy. Tworzymy zgraną grupę, która może na siebie liczyć również w trudnych sytuacjach życiowych. Spotykamy się także poza kręgielnia, w mieszkaniach, w parku. Tradycyjnie obchodzimy 'tłusty czwartek' śpiewając i tańcząc poloneza wokół pomnika Chopina w parku. Radujemy się swoim towarzystwem. W czasie tych spotkań jest dużo śmiechu i zabawy. Dają one nam siłę i radość do życia.

Poza grą w kręgle gramy także w bule, ping-ponga, uprawiamy nordic-walking, bierzemy udział w zawodach, wycieczkach i rajdach, tańczymy zumbę pod okiem zawodowego instruktora tańca.

Współpracujemy z Radą Osiedla Krzyki, Centrum Aktywności Lokalnej Krzyki, Wrocławskim Szkolnym Związkiem Sportowym. Korzystamy z ich pomieszczeń i pomocy finansowej. Grę w kręgle opłacamy sami.

W ramach klubu organizujemy różne zawody m.in: o Puchar Rektora UWr, o tytuł Mistrza Kręgielni, Mistrzostwa UTW w kręglach i bulach. Bierzemy również udział w zawodach zewnętrznych.

W 2018 r. odbyły się pierwsze zawody o Puchar Rektora UWr – puchar zdobył Łukasz Kaliciński. W 2019 puchar zdobyła Elżbieta Modlińska.

W 2019 r. niespodziewanie zmarł Łukasz – był naszym serdecznym przyjacielem, cenionym i lubianym również przez innych słuchaczy UTW. Postanowiliśmy uczcić i zachować pamięć o Nim rozgrywając cyklicznie memoriał jego imienia w kręgle.

Po pandemii pierwsze zawody odbyły się dopiero w 2022 roku. Nagrodą dla zwycięzcy jest puchar, który zdobył Łukasz w 2018 roku. Rodzina przekazała ten puchar klubowi. Zwycięzcom tegorocznego memoriału, parze Alicji Blei i Ryszardowi Białozurowi puchar wręczali syn i wnuczka Łukasza. Jest to puchar przechodni.



Bule w Parku Południowym na Krzykach



Reprezentacja UTW na VII Regionalnych Zawodach Bowlingu w Dzierżoniowie, 2018 rok



Zdobywcy Pucharu Rektora UW w kręgle Alicja Byzia i Ryszard Biłozur, obok Alicja Bleja – Mistrzyni UTW w bule i pani Prorektor Uniwersytetu Wrocławskiego, rok 2022

Startowaliśmy we Wrocławskich Mistrzostwach Wrocławia seniorów w kręgle, zdobywając tytuły mistrzowskie w kategorii kobiet i mężczyzn – Krystyna Jastrzęb i Ryszard Biłozur i w bulach wicemistrzyń Wrocławia – Alicja Bleja

i Alicja Byzia. Braliśmy udział we Wrocławskiej Olimpiadzie Senioralnej w kręglach i Turniejach Senioralnych „środy z bulami bez bóli”.

Zaangażowanie wszystkich członków klubu w to co robimy jest bardzo duże. Odczuwamy z tego satysfakcję. Nam się chce przebywać z sobą, grać, bawić się i rozmawiać. Zawarte znajomości i kontakty, przyjaźnie umacniają nas i wzbogacają pod każdym względem.

Teresa Kaufman

„Kształcenie Seniorów w społeczeństwie cyfrowym” Projekt „SELID” Erasmus+

Erasmus + – program edukacyjny działający w Unii Europejskiej.

Zadaniem programu jest wspieranie kształcenia i szkolenia zawodowego studentów i pracowników uczelni wyższych.

W ramach programu Erasmus+ realizowano projekt EFOS-u (Europejska Federacja Starszych Studiujących) pt. „Kształcenie seniorów w społeczeństwie cyfrowym” (skrót ang. „SELID”) od 1 września 2019 r. do 30 kwietnia 2022 r. Partnerzy Projektu to uniwersytety trzeciego wieku zrzeszone w EFOS z Czech, Niemiec, Hiszpanii, Polski, Słowacji i Szwecji.

Polskę reprezentował Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim pod kierownictwem dr Anny Gozdowski i kierownictwem merytorycznym mgr inż. Zbigniewa Błaszczyka.

Umowy i inne dokumenty do projektu SELID tłumaczył lektor języka angielskiego Jay Fleischer (słuchacz UTW UW).r).

Projekt miał na celu jak najszerze rozpropagowanie korzystania z technologii cyfrowych wśród seniorów.

Wstępnym etapem było przygotowanie edukatorów do prowadzenia szkoleń komputerowych dla słuchaczy UTW. Wśród 30-osobowej grupy uczestników Projektu było troje informatyków – Zbigniew Błaszczyk, Bożena Bugajska i Teresa Kaufman, którzy przeprowadzili (na początku stacjonarnie i później on-line) szkolenia dla przyszłych edukatorów z zakresu używania komputera PC i smartfona (głównie z systemem Android), bezpieczeństwa cyfrowego i nowoczesnych technologii cyfrowych.

Ostatecznie wyłoniono **dziesięciu edukatorów**, którzy w głównym etapie Projektu przeprowadzili następujące szkolenia dla seniorów:

Zbigniew Błaszczyk – bezpieczeństwo w sieci i nowe technologie, sztuczna inteligencja.

Bożena Bugajska – korzystanie z komputera i internetu, grafika komputerowa, arkusz kalkulacyjny, zakładanie albumów zdjęć, blog.

Jerzy Czerwonka – profil zaufany, mObywatel, Internetowe Konto Pacjenta, ePUAP, paszport covidowy, bankowość internetowa, karty płatnicze.

Teodozja Gierada – sekretarz projektu – WhatsApp GPS.

Anna Gozdowski poczta e-mail (zakładanie, tworzenie i wysyłanie wiadomości, zarządzanie wiadomościami), WhatsApp – GPS, SMS, MMS, poczta głosowa, paczkomaty.

Leszek Grudziński – korzystanie z platform: Korbank i MS Teams, edytor tekstu Word, You Tube.

Teresa Kaufman – korzystanie z platformy Korbank, używanie smartfona; ustawienia w smartfonie, pliki w smartfonie; zakładanie poczty e-mail, WhatsApp, Facebook, Skype, sendGB – wysyłanie dużych plików.

Jadwiga Ogonowska – smartfon, podstawy komputera, edytor tekstu.

Elżbieta Sarek – gry w internecie, Jakdojade, e-booki, paczkomaty.

Janina Stobiecka – Korzystanie ze strony internetowej UTW w UW; na Facebooku: strony UTW Uwr (oficjalna i prywatna); KtoMaLek, Skype, bezpieczne zakupy w sieci.

Małgorzata Tuchcińska – YouTube (ustawienia), YouTube jako istotna platforma we wspomaganiu nauki języków obcych.

Edukatorzy odbyli ok. 50 cotygodniowych spotkań organizacyjno-kształceniowych on-line. Omawiano na nich sprawy związane z projektem (np. program szkoleń, tematyka szkoleń, metodyka szkoleń); przedstawiali swoje przyszłe wykłady lub instruktaże i korzystali nierzadko z cennych uwag pozostałych edukatorów.

Odbyło się ponad 75 szkoleń seniorów on-line. Podsumowana liczba uczestników poszczególnych szkoleń przekroczyła 2000. Byli to słuchacze z UTW w UW i także wielu innych UTW z Wrocławia i z Dolnego Śląska oraz z Warszawy.

Pod koniec pandemii prowadziliśmy szkolenia stacjonarne w 5 osobowych grupach. Słuchacze mogli korzystać także z indywidualnych szkoleń (podawane były nr-y telefonów i adresy e-mail edukatorów). Udzielono ok. 60 indywidualnych szkoleń telefonicznych na życzenie słuchaczy. Jest sens przeprowadzania zajęć nawet dla jednego słuchacza.

Słuchacze często prosili o przesłanie prezentacji i powtórzenie wykładu. Wiele słuchaczy dziękowało za taką możliwość. Powtarzanie w krótkim czasie tego samego tematu było sensowne, by słuchacze bardziej się osłuchali z tematem i mieli możliwość wychwycenia problemów i wątpliwości a także – zadawania pytań.

Na warsztatach edukatorzy zachęcali do **samodzielnego wyszukiwania odpowiedzi w internecie** na profesjonalnych stronach. Tę metodę można na-

zwać „dawaniem wędki zamiast ryby”. Istnieje możliwość, aby słuchacz o wiele szybciej (bez oczekiwania na kurs) rozwiązał swój problem. Poza tym słuchacz utwierdza się w przekonaniu, że sam sobie w łatwy sposób może poradzić. Jeśli sam rozwiąże problem – zapamięta o wiele lepiej jego rozwiązanie. Edukator nie musi wtedy wielokrotnie powtarzać podstawowych wiadomości a przy bardziej skomplikowanych zagadnieniach pokazuje, że rozwiązanie jest możliwe.

W doskonaleniu się w pracy z komputerem czy smartfonem należy zwrócić uwagę szkolącym się, jak ważna jest cierpliwość i poświęcenie dużej (niekiedy ogromnej) ilości czasu dla osiągnięcia sukcesu.

Wg mnie należy położyć nacisk na rozwiązanie problemu a nie podążanie utartym schematem (zagadnienia informatyczne przeważnie można rozwiązać na kilka sposobów).

Bardzo ważne jest dostosowanie szkolenia do oczekiwań słuchaczy.

Różny jest poziom słuchaczy. Jedni mieli konkretne praktyczne pytania – prosili o pomoc. Nie interesowała ich budowa smartfona ani historia np. komputerów. Zainteresowanie pojawiało się przede wszystkim podczas wyświetlania prezentacji, ale o wiele bardziej przemawiało zilustrowanie treści prezentacji na smartfonie a już największym zainteresowaniem cieszyło się wykonanie tego przez słuchacza na własnym smartfonie.

Dla słuchacza seniora istotna jest możliwość użycia darmowego oprogramowania (np. LibreOffice zamiast Microsoft Office) a także korzystanie z darmowej dokumentacji poprzez wyszukiwanie np: senior laptop pdf free; senior smartfon pdf free; senior WhatsApp pdf free.

Umiejętność obsługi komputera czy smartfona ułatwia kontakt ze środowiskiem, urzędami, bankami, robienie zakupów, kontakt z rodziną i znajomymi (nawiązywanie dobrych relacji). Znacząco zapobiega wykluczeniu społecznemu – odizolowaniu, samotności i depresjom.

Wyniki realizacji Projektu przedstawiono na:

<https://selid.efos-europa.eu/wp-content/uploads/2022/03/Booklet-SELID-9-2-2022.pdf>

Jerzy Czerwonka

Lepsze jest wrogiem dobrego

Chciałbym zwrócić uwagę na istotny, moim zdaniem, element stanowiący trudną do przełamania barierę w posługiwaniu się wszelkim sprzętem i oprogramowaniem komputerowym. Mam 74 lata i seniorzy mojego pokolenia mieli w okresie aktywności zawodowej co najmniej 10–15 lat styczności z komputerami, czyli komputery w powszechnym użytku pojawiły się, gdy mieli oni około 50 lat. Tymczasem u wielu z nich pojawiła się psychologiczna bariera powodująca odrzucenie nowości, jaką był komputer osobisty.

Na pierwszym miejscu postawiłbym tu rutynę zawodową. „Jeżeli już tyle osiągnąłem w zawodzie bez komputera to po co mi komputer”. Na drugim – strach przed przyznaniem się do braku umiejętności posługiwania się PC, przykrywany często twierdzeniem o braku czasu na naukę. Kolejny i chyba najważniejszy to brak zrozumienia dla faktu, iż PC ma pomóc w sprawniejszym i wydajniejszym rozwiązywaniu zadań. Tymczasem traktowany był jako urządzenie utrudniające, a nie wspomagające.

Takich barier jest oczywiście o wiele więcej.

Teraz kilka przykładów. Przez ponad dwadzieścia lat kierowałem zespołem wykonującym podstawową mapę geologiczną Polski. W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku komputer był traktowany jako nieznacząca ciekawostka, do której dostęp był daleki od określenia „osobisty”. I nagle, w krótkim czasie, komputer stał się właśnie taki. Spowodowało to zlikwidowanie działów, w których przepisywano teksty i wykonywano wykreślanie map i innych załączników dokumentacji geologicznych. Większość moich kolegów w zespole miała wówczas około pięćdziesięciu lat. Musiałem wówczas zmierzyć się z takimi problemami jak: „Nie zrobisz ze mnie programisty” w wyniku niezrozumienia, iż korzystanie z edytora tekstu czy arkusza kalkulacyjnego nie ma nic wspólnego z napisaniem takich programów. „Mapę wykreślę lepiej tradycyjnie, czyli ręcznie, niż przy pomocy programu graficznego”, nie wyobrażając sobie, jakie to efektywne narzędzie, zwłaszcza przy wykonywaniu poprawek zalecanych na etapie odbioru mapy. Każda dokumentacja geologiczna, w tym także mapa, jest mocna sformalizowana przez instrukcje i normy jej wykonania. Wielu autorów dla ułatwienia sobie pracy z maszynopisu starszej dokumentacji wycinało tak zwane stałe fragmenty. Odpowiednio wklejone na kartkę brudnopisu uzupełniane były przez ręczne dopisanie nowych elementów. Długo nie potrafili zrozumieć, iż można to robić w edytorze tekstu poprzez umiejętne stosowanie klasycznych kombinacji <Ctrl+c> i <Ctrl+v>.

Przełamanie tych oporów przebiegło dwoma drogami. Wokół pojawili się pracownicy dla których świat bez komputera nie istniał i wystarczyło stworzyć warunki międzypokoleniowej współpracy. Z jednej strony wiedza praktyczna, z drugiej nowe sposoby rozwiązywania zadań. W ostateczności 50-latkowie nie mieli wyjścia, bo czekało ich jeszcze 15 lat pracy.

Tymczasem seniorzy (emeryci) niczego nie muszą i niestety pokolenie ich dzieci, a wnuków przede wszystkim, nie stanowi ich naturalnego zaplecza („To dla Mamy, Taty, Babci, Dziadka zbyt skomplikowane”).

Prowadząc [na UTW – red.] prezentacje czy zajęcia z powierzonego mi zakresu ***Bankowość internetowa i bezgotówkowe realizacje płatności*** spotkałem się z adekwatnym podejściem do problemu. „Po co zmieniać coś do czego się przyzwyczaiłem”, „Nie mam czasu, aby się tym zająć”, „Słyszałem, że jest to niebezpieczne” etc. Prezentacje oglądano chętnie, nawet proszono o ich powtórzenie. Natomiast podjęcie choćby próby zmierzenia się z tym nowym wyzwaniem praktycznie nie istniało. Mimo iż proponowałem pomoc w zmierzeniu się ze sklepową kasą samoobsługową czy bankomatem-wpłatomatem. Nie wspomnę o podejściu do internetowego konta bankowego. Nie pomagało wykazywanie, iż bierne korzystanie z konta ograniczone do wypłat w okienku bankowym i tamże regulowanie bieżących płatności to wydatek rzędu paruset złotych rocznie.

Moim zdaniem rozwiązaniem tego problemu byłoby rozpoczęcie zajęć wprowadzających seniorów w świat społeczeństwa cyfrowego od kierunkowych zajęć z psychologiem, który pokazałby drogę przezwyciężenia nawyków i wewnętrznych oporów.

Również prowadzący już właściwe szkolenie powinien mieć takie spotkanie z psychologiem, by lepiej zrozumieć sytuację, w jakiej są jego słuchacze.

Jan Zacharski

Uroki późnej jesieni (fraszki do „Kuriera UTW”)

Fale

Pragnę przekazać uwagę doniosłą,
Nigdy nie jest za późno na późną dorosłość,
Gdy się spotykamy w uczelnianych salach,
Wtedy nadajemy na tych samych falach.

Długa jesień

Taka mnie od uczelni spotkała przysługa,
Że moja jesień życia będzie bardzo długa,
Będzie pozbawiona złości i zawiści,
I będzie pełna kolorowych liści.

Relacje

Słuchacz spisuje się dzielnie,
Kiedy popiera własną uczelnię,
Bo mówią ludzie i mają rację,
Że międzyludzkie tworzy relacje.

Dawid

Na pewno wam się ta wiadomość przyda,
Że nasza uczelnia stoi przy Dawida,
Bo koleżanki stwierdzą i koledzy,
Że Dawid wygrał z Goliatem niewiedzy.

Wiara

Czas skupić się dzisiaj na tym odkryciu,
Niektórzy wierzą w życie po życiu,
A ja ci radzę, uwierz człowieku
W Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Duch

Mówisz stanowczo frajerze,
A ja to w duchy nie wierzę,
Powiem ci jedno, mój druhu,

Ja cię podniosę na duchu,
Niech duch wspólnoty się zbudzi
Na studiach dojrzałych ludzi.

Zdrowie

W UTW każdy ci powie,
Że studiowanie to samo zdrowie,
Intelektualny ono wspiera ruch,
A w zdrowym ciele bywa zdrowy duch.

Sentyment

Kiedy z kłopotów zmagam się ogromem,
Uczelnia się stała moim drugim domem,
Spotka się ze zrozumieniem oraz sentymentem
Dojrzały student z dojrzałym studentem.

Więzi

To należy uznać za stwierdzenie święte,
Student studentowi życzliwym studentem,
Animozje trzeba trzymać na uwięzi,
Rozkwitają za to międzyludzkie więzi.

Dobrostan

W UTW życzę i pani, i panu,
By doświadczyli dobrostanu,
Którego milowe słupy
To przynależność do grupy.

Długowieczność

W naszej uczelni są szanse duże,
By jesień życia trwała jak najdłużej,
Optymistycznego stanu stara się obrońca,
Aby nasza dorosłość istniała bez końca.

Budowanie

UTW przyznać należy rację,
On wciąż buduje dobre relacje,
Przed tym problemem on nie ucieka,
Wie, że są ważne w życiu człowieka.

Uczucia

Życiowych chce recept i odpowiedzi
Każdy, kto na wykładach siedzi,
Naszych stosunków szerokie są ramy,
My się też lubimy, a nawet kochamy.

Lubimy się

Zgłębiaamy wiedzy tajniki,
I mamy świetne wyniki,
Niech udowodnią te rymy,
Że się też bardzo lubimy.

Wspólnota

W UTW nie jestem sam,
Bowiem we wspólnocie trwam,
To założenie nie jest głupie,
By zadbać o relacje w grupie.

Trzeci wiek

W UTW czas szybko zleci,
Przeżyjemy w nim wiek trzeci,
Ale twierdzę nie na żarty,
Przeżyjemy też wiek czwarty.

mgr Magda Wieteska

„Agora Seniora” – czasopismo Grupy Dziennikarskiej

Miniony rok akademicki był już siódmym rokiem naszej wspólnej twórczej pracy na warsztatach dziennikarsko-literackich. Rozpoczynając go, zastanawiałam się, czy zdołam jeszcze zainteresować programem zajęć moich zdolnych Słuchaczy? Tyle już posiedli wiedzy, tak wiele wspólnie napisaliśmy, tyle mniej i bardziej burzliwych dyskusji toczyliśmy...

A jednak znów dokonaliśmy niemałego przewrotu, wydając dwa numery czasopisma „Agora Seniora” z autorskimi tekstami Słuchaczy. W magazynie znajdują się felietony związane z czasem pandemii, wspomnienia z podróży, artykuły poświęcone modzie i urodzie, reportaże oraz recenzje. Czytelnicy poznają także historie o zabawnych zmaganiach kulinarnych oraz przepisy na smakowite potrawy. Oba numery umieszczone są na stronie UTW w UW r w zakładce „Agora Seniora”: <http://utw.uni.wroc.pl/agora-seniora>

Wspominając miniony rok akademicki, myślę też o dodatkowym wyzwaniu, jakim była zdalna edukacja w pierwszym semestrze nauki. Niby się przyzwyczailiśmy do tej formy, coraz mniej napotykać technicznych problemów, coraz lepiej radząc sobie z tymi, które się mimo wszystko pojawiały, ale... wszyscy wiemy, że to prawdziwe, „na żywo” spotkania dają tę niepowtarzalną energię. To jest czas spotkań z ludźmi, których się lubi i ceni. Czas na życzliwy uśmiech, gdy potrzeba – na słowa wsparcia i otuchy, na podanie ręki, przytulenie, buziaka. Na pogawędki w czasie przerwy, na wspólną przechadzkę w stronę przystanku tramwajowego. Na serdeczny śmiech w trakcie zajęć, na rytualne już pytanie ode mnie: „Co pijemy? Kawę, herbatę, drinki?” i też już rytualną, choć zawsze bawiącą nas odpowiedź: „Jak to co? Drinki!”

Mimo moich obaw udało się – jak zawsze dzięki moim niezastąpionym, nieocenionym Słuchaczom. Wydaliśmy gazetę, nauczyliśmy się nowych form wyrażania słowem, czytaliśmy, dyskutowaliśmy, pisaliśmy, byliśmy w kinie, zaprosiliśmy na spotkanie online mieszkającą w Ameryce pisarkę. Było jak zawsze – miło, twórczo, zabawnie. Ale było też bardzo smutno, gdy z początkiem nowego roku odeszła nasza Hania Goik.

Dziękuję za kolejny wspólny rok moim kochanym Literatom: Ewie Alfut, Krysi Błońskiej, Beacie Chłap, Teresie Dźwigałowskiej, Mai Garczyńskiej, Maryli Halinowskiej-Hensel, Irenie Gójskiej, Irenie Kawczyńskiej, Ewie Konigsmann, Maryli Marchwickiej, Alicji Pawlik, Ewie Śnigór i naszemu sympatycznemu „rodzyńkowi” – Bogdanowi Banasiowi. Gratuluję także Ewci Alfut i Irence Gójskiej, które zostały nagrodzone w konkursie literackim UTW.

Efekty tegorocznej pracy zamieszczamy w niniejszym „Kurierze”, życząc Czytelnikom przyjemnej lektury.

Życzenie od Złotej Rybki

mgr Magda Wieteska

Złota Rybka może spełnić tylko jedno z życzeń: ofiaruje Ci 20 milionów zł lub pozwoli cofnąć się o 20 lat i zmienić coś w swoim życiu. Co wybierzesz i dlaczego?

Uczestnicy warsztatów dziennikarsko-literackich próbowali dokonać niełatwego wyboru. Czy i jak im się to udało – przeczytajcie sami.

Alicja T. Pawlik

Pieniądze na dobry cel

Zastanawiając się nad wyborem, zaglądnęłam do mojego życia, popatrzyłam wstecz i pomyślałam, że żał mi kilku straconych szans i kilku błędnych lub pochopnych decyzji, ale nie zdecydowałabym się na cofnięcie czasu z lęku. Bałabym się, że każda najmniejsza zmiana, najmniejsza poprawka może spowodować sytuacje, których nie będę chciała, że może zadziałać jak zwrotnica puszczająca pociąg inną trasą albo jak małeńki ruch tubką kalejdoskopu, który zupełnie zmienia widoczny w nim, ułożony z barwnych szkiełek obrazek. Owszem, zawsze można znaleźć powód do żalu i myślenia o podjętych decyzjach, wyborze innej uczelni, powrocie zza granicy, szkoda, że nie związałam się z tamtym człowiekiem, szkoda, że pracowałam na dwa etaty, szastając swoim zdrowiem. Szkoda, szkoda, szkoda... ale czy konsekwencje ewentualnych poprawek byłyby lepsze od faktycznie zaistniałych zdarzeń zależnych od tamtych decyzji? Takiej pewności nie mam. Wiem natomiast, że nie każde marzenie,

które się zrealizowało, było tym faktycznie oczekiwanym, że czasem „dogonienie króliczka” jest rozczarowujące.

Jednak mogłabym zrealizować coś, czego nie udało mi się dokonać w dotychczasowym życiu. Otóż swego czasu chciałam zaadoptować dziecko, a raczej dać dom dziecku, które było porzucone przez matkę, z bolesnym pięcioletnim życiorysem i z zaawansowaną chorobą sierocą. Niestety nie udało się; moje życie znalazło się na zakręcie, zostałam sama z córką, organizując nasze życie w nowych warunkach, w których nie było już miejsca i możliwości na planowaną wcześniej adopcję.

Teraz, gdybym mogła otrzymać 20 milionów zł, to niewątpliwie zbudowałabym, przy użyciu wiedzy psychologów i pedagogów, prawdziwy dom dziecka, oparty na najlepszych wzorcach. Pozostała po budowie kwota stanowiłaby pracujący fundusz, mający finansować funkcjonowanie tej placówki i być zapleczem finansowym dla startujących w samodzielne życie wychowanków. Bardzo byłabym szczęśliwa, mogąc zmienić tragiczny los dzieci porzuconych, odrzuconych, skrzywdzonych i dać im bezpieczny dom, trochę miłości i szanse na lepsze życie. Ciepła jest też myśl, że żyłabym może w ich pamięci, gdy mnie już nie będzie wśród żywych. ☺ Dlatego wybrałabym życzenie: „Chcę otrzymać 20 mln zł”.

■ Aleksandra Wrzos

Obietnice Złotej Rybki

Pierwsza myśl?

Genialny, bluesowy utwór w wykonaniu Tadeusza Nalepy pt. „Modlitwa”.

*...Do ciebie pieśnią wołam Panie
Do ciebie dzisiaj krzyczę w głos
Daj mi raz jeszcze od początku iść
Daj mi szansę jeszcze raz*

*Już nie zmarnuję ani chwili
Bo dni straconych gorycz znam...*

O takiej możliwości marzyłaby z pewnością większość z nas, seniorów. Niestety. Złota Rybka mami cofnięciem się tylko o dwadzieścia lat. To za mało, aby od początku zacząć iść. Decyzje, mające wpływ na kolejne naszego życia, podejmujemy dużo, dużo wcześniej. Po cofnięciu się do wieku 50+ niewielu zdecydowałoby się

na dokonywanie rewolucyjnych zwrotów. Ja osobiście, wobec takiej możliwości także zachowałabym postawę konformistki. Chcę dalej płynąć na fali zdarzeń towarzyszących mi w tamtym czasie i nie zbacać już ze szlaku. Tak więc opowiadam się za dwudziestoma milionami. W gotówce.

Grywam czasami w totolotka. Do momentu skonfrontowania moich skreśleń na kuponie, z tymi wylosowanymi przez maszynę pt. „Ślepy Los”, zawsze wyobrażam sobie, na co wydałabym te miliony.

Zamęczam wtedy małżonka swoimi mrzonkowatymi opowieściami o perspektywie nowego życia. Potakuje mi krótkim „aha”, nie odrywając wzroku od książki, komputera, czy ekranu telewizora, gdzie leci jego ulubiony serial s-f.

Aby nie zapeszyć, tym razem nie powiem ani słowa na temat tego, co zrobię z tą kasą. Najpierw jednak muszę sprawdzić wiarygodność Złotej Rybki.

Bogdan Banaś

Refleksje o tym, dlaczego wybrałem odmłodzenie

Tak się złożyło, że nasza najnowsza zabawa na warsztatach ze „Złotą Rybką” prawie zbiegła się w czasie z Dniem Zmarłych. Odwiedzając cmentarze wspominaliśmy tych, co odeszli ostatnio, najpierw naszych najbliższych, a potem kolegów i sąsiadów. O zmarłych z pierwszych stron gazet przypominają nam cały czas media. Kiedy wrócimy już do domu, trudno nam uciec od myśli o przemijaniu. Tak właśnie zadumałem się onegdaj. Ściszyłem telewizor i, sącząc powoli kawę z imbirem, wróciłem do czasów dzieciństwa. Dziwne wspomnienie – radio kryształkowe. Początek lat pięćdziesiątych, może nieco wcześniej, odkąd sięgam pamięcią. Właśnie tato przyniósł radio kryształkowe ze słuchawkami. (Czy ktoś jeszcze pamięta, co to było?). Niepotrzebne było gniazdko do prądu ani bateria. Wystarczyła bardzo dobra antena i tak samo dobre uziemienie. Skąd było przyniesione, nie pamiętam. Zresztą wtedy nam, dzieciom, nie wolno było tego wiedzieć, jak się dowiedzieliśmy, nie wolno było pamiętać. Najważniejsze, aby aparat stał stabilnie, daleko od możliwych wstrząsów, bo przy najmniejszym przesunięciu igły nastawiona stacja „uciekała”. Z pomocą przychodził przyszywany wujek Mietek. Najszybciej znajdował Londyn. Był kiedyś w Anglii, w dywizjonie bombowców. Trafili ich nad Holandią czy Niemcami. Wszyscy wyskoczyli. Nie wszyscy mieli szczęście dolecieć do ziemi cało. Z obozu wrócił do Polski. Ale nie o tym chciałem mówić... Przepraszam. Nasze pokolenie ma chyba nabyty jeszcze podczas ciąży naszych matek gen wojny i okupacji, gen, który nie pozwala zapomnieć.

A po wojnie nastąpił zrazu powolny, a potem coraz szybszy rozwój nauki i techniki, głównie elektroniki, informatyki i inżynierii kosmicznej. Nie pozostały w tyle medycyna, nowe metody diagnostyczne i nowe leki. Towarzyszyły temu pierwszy sputnik, promy kosmiczne, człowiek na Księżycu i laboratoria na orbicie ziemskiej.

Wspomniałem o radiu z lat 50., aby porównać z dniem dzisiejszym. Ośmiolatkiem oglądającym na smartfonie rozgrywany w tej samej chwili mecz piłkarski w Brazylii to kosmiczny przeskok technologiczny. Odkrycia ostatniego półwiecza zmieniają nasze widzenie planety Ziemia, kosmosu i świata.

Przed ponad 20 laty w południowo-wschodniej Turcji w miejscowości Göbekli Tepe odkryto najstarsze miejsce kultu zbudowane przez człowieka przed ok. 10 000 laty, około 7000 lat starsze niż najstarsze piramidy egipskie czy angielski Stonehenge. Sześciometrowe 10-tonowe filary ustawione w okręgu, ozdobione płaskorzeźbami zwierząt i ptaków. Naukowców nurtują pytania, co oznaczają dziwne znaki na jednym z filarów, może to język jeszcze starszej, nieznaney cywilizacji? Albo, dlaczego po około 2000 lat stanowisko zostało świadomie zasypane 15 m wysokości wzgórzem.

Drugi przykład to stosunek do UFO. Po raz pierwszy w historii wysoki urzędnik największego mocarstwa świata – USA opublikował państwowy raport o UFO. (Wcześniej wiele państw w różny sposób potwierdzało występowanie u nich tego zjawiska, ale nigdy nie dotyczyło to USA). Raport opisał 144 przypadki obserwacji UFO (z tysięcy zgłoszonych), „które uznano za niewytłumaczalne lub oparte na nieznaney, obcej technologii”. Przypadki te dokumentowały zdjęcia lotnicze i filmy zrobione przez pilotów samolotów wojskowych i weryfikowały jednoczesne nagrania z radarów.

Wspomnę tylko jeszcze hasłowo: Niezwykły postęp w poznawaniu kosmosu, teoria o zakrzywionej czasoprzestrzeni i o tunelach czasoprzestrzennych jako drogach „na skróty” do gwiazd, o portalach do tych tuneli, rozrzuconych po ziemi, oceanach i w powietrzu. Inna dziedzina to oczekiwanie na poznanie mechanizmów przesyłania myśli i innych zdarzeń, które wspólnie określane są jako duchowe.

Coraz więcej ludzi, tak jak ja, wierzy w przełom w najbliższym darowanym dwudziestoleciu. Dowody płynące stale z naukowych laboratoriów, z coraz głębszych wykopalisk, czy z coraz dalszych zakątków penetrowanego przez człowieka kosmosu pozwolą znaleźć kody do odczytania informacji przesyłanych nam, ziemianom, z innych układów gwiazdnych, niż nasz układ słoneczny.

Zazdroszczę zwolennikom teorii o reinkarnacji. Będą spokojnymi obserwatorami przyszłości. W kolejnym wcieleniu urodzą się prawdopodobnie w tym samym kręgu rodzinnym tylko w zmienionych nieco relacjach, jak tłumaczył kiedyś z uśmiechem na twarzy w tv pewien żyjący w Polsce Hindus po stracie

swojej żony. My tutaj raczej nie mamy wyboru. Nie wiemy przecież, gdzie pójdziemy **potem**. Dlatego cieszę się, że mój pesel zostanie przeniesiony na półkę o dwie dekady wyższą niż leży obecnie.

Chyba, że telefon od „Złotej Rybki” był kolejnym z tych wielu natrętnych oferujących nam cudowny lek na wszystkie choroby.

Ewa Śnigór

Rozważania rozbrykanej seniorki

Złota rybka jest bohaterką bajki dla dzieci, ale dorośli także emocjonują się jej propozycjami. W naturze człowieka tkwi chęć posiadania i korzystania z dóbr materialnych. A przesłanie bajki jest oczywiste: nie żądaj zbyt wiele, bo możesz stracić to, co już masz. Chciwość nie popłaca!

Trudne zadanie otrzymaliśmy, bo wybór tylko jednej opcji nie jest łatwy. Dwadzieścia milionów polskich złotych, czy cofnięcie się w wehikule czasu o 20 lat? Każdy normalny człowiek chciałby jednego i drugiego. Ale nie! Trzeba wybrać! Zaczynają się schody: to czy to? To czy tamto? I tak przez dłuższą chwilę...

Zadanie brzmi jednoznacznie, więc skłaniam się bezsprzecznie do propozycji odmłodzenia. W normalnym życiu jest to niemożliwe, ale od czego są marzenia? Od czego jest rybka?

Czym jest młodość? Przepustką do świata, furtką do ogrodów namiętności. Chwilą niezauważoną? Niedocenioną? Ulotną? Błogą? Piękną!

To czas decyzji, wyborów, porywów i wielu niewiadomych.

Gdyby dano mi taką możliwość cofnięcia się do czterdziestki, to ja się zapisuję! Inny wygląd, inne zdrowie, wiele otwierających się drzwi, propozycji etc.

A najważniejsze, ożyłaby moja Mama i byłabym z Nią znowu przez wiele pięknych lat! Dla mnie wybór więc oczywisty i jedyny.

Pieniądze szczęścia nie dają, ale dają możliwości. Być może na innym etapie życia mój wybór byłby inny?

Przed wszystkim życzę mądrości, zdrowia, szacunku, empatii, a także spokoju i szczęścia dla wszystkich.

 Ewa Alfut

Spotkanie ze złotą rybką...

Sączący się przez nieomknięte rolety świt coraz śmielej wdzierał się do mieszkania. Wyraźnie już rysowały się zgromadzone w pokoju sprzęty, kot przeciągał się na kołdrze, ziewając szeroko.

Dość nieprzytomnie strząsałam z powiek resztki snu, jednocześnie nie chcąc utracić obrazu tego świata, w którym jeszcze przed chwilą przebywałam. Jakaś woda, jakiś rybak, jakiś zwierzak mówiący ludzkim głosem, jakieś propozycje nie do odrzucenia... Co to było? Przymknęłam powieki, usiłując przypomnieć sobie niedawny sen. Cofnęłam się do wczorajszego wieczora.

Pamiętam, przeglądałam książki na półkach. Właściwie to jedną z półek, na której znajdowała się klasyka dziecięca (spodziewam się przyjazdu wnucząt). Wpadło mi w ręce piękne wydanie rosyjskich bajek, wciąż przeze mnie lubianych i często czytanych. Przekartkowałam losy cara Sałtana, konika Garbuska, dłużej zatrzymałam się przy rybaku i złotej rybce, z niechęcią myśląc o jego zachłannej żonie.

Tuż przed snem znowu pomyślałam o niezwyklej rybce, stwierdzając, że może dobrze by było taką złowić, spotkać. I zjawiła się we śnie. Jakoś niezbyt wyraźnie wyśniłam, kto ją złapał, jak do mnie przybyła, czy przypominała fertyczną welonkę w jej pomarańczowej krasie, czy solidnego karpia, czy też może zwinnego suma – nie pamiętam. Wiem tylko, że jak to w bajce, w zamian za wolność oferowała mi 20 milionów złotych lub cofnięcie się w czasie o 20 lat.

I to nęci, i to kusi. Ileż to razy myślałam sobie, że gdybym miała miliony, to tyle bym mogła zdziałać, tyle marzeń spełnić, tylu bliskim ludziom pomóc...

A znowu młodszym być – ach! Zmarszczki by się wygładziły, sił by przybyło...

Wszak w zamian za młodość Faust paktował z diabłem, wielu wciąż poszukuje eliksiru młodości, trwa wyścig z czasem w gabinetach kosmetycznych, gabinetach masażu, salonach SPA, w kolorowych magazynach...

Świat teraz już nie jest taki szarobury jak za czasów mojej młodości i gdyby tak zyskać trochę lat, można jeszcze zakosztować różnych przyjemności. A gdyby tak jeszcze mieć pieniądze, by spełnić marzenia, np. o podróży dookoła świata i domku z ogródkiem... Hmm...

Co wybrać? Czuję się jak ten Fredrowski osiołek, któremu w żłoby dano, w jeden owies, w drugi siano i biedak cierpiał męki Tantala, nie mogąc zdecydować, co ma zjeść. A jeszcze rybka ponagla, bo jej czas spełniania życzeń jest ograniczony.

Męczę się okrutnie. Nie mogę dokonać żadnego wyboru. Wreszcie się decyduję, już mam to oznajmić rybce i... budzę się, stwierdzając, że leżę we własnym łóżku, z kotem grzejącym mi nogi i czuję się najszcześliwsza w świecie.

Już wiem, co chciałam odpowiedzieć rybce. Po cóż mi te dwadzieścia milionów, które być może szczęścia by mi nie przyniosły (pamiętam film „Milioner” z Januszem Gajosem). Nadmiaru pieniędzy nigdy nie miałam, wręcz przeciwnie (poza tym jakoś mi tak szybko one uciekają), ale cieszę się, gdy mogę pójść na kawę z przyjaciółmi i wybrać się na jakąś wycieczkę, a na to udaje się mieć.

Cofnięcia czasu także nie pragnę, bo nie mam gwarancji, czy pamiętałabym siebie z przyszłości (co pewnie nie byłoby dobre – takie rozdwojenie), będąc młodsza i w innej teraźniejszości. Może gdyby rybka zaproponowała jakiś inny przedział czasu...

Dwadzieścia lat wstecz okręt mojego życia dryfował po lodowych polach, lądując często na mieliźnie. To były lata wyjątkowo niespokojne, gdy jedno po drugim waliło się to, co powinno być najważniejsze, najtrwalsze i najpiękniejsze.

Dziś, mimo iż czas nieco pomarszczył czoło, gdy coraz trudniej wejść po schodach i kartki z kalendarza spadają szybko, coraz szybciej, nareszcie mogę robić to, co lubię, realizować zepchnięte gdzieś tam na potem niezbyt wydumane marzenia, otaczać ludźmi, z którymi jest mi dobrze i wracać do domu, który nareszcie stał się bezpieczną przystanią, a nie polem walki.

Dziękuję ci, złota rybko. Mam wiele, a może aż nadto.

Ewa Konigsman

Sen o złotej rybce

Pewnej nocy przyśniła mi się złota rybka. Ludzkim głosem oznajmiła, że może spełnić jedno z dwóch następujących życzeń: może dać mi 20 mln zł lub cofnąć dla mnie czas o 20 lat. Dodała, że przy życzeniu pierwszym należy zaznaczyć, na co zostanie wydana kwota, zaś przy drugim trzeba w uzasadnieniu podkreślić, co w tym czasie zmieniałabym w moim życiu. Na decyzję mam 20 minut.

Czekałam na ponowne pojawienie się złotej rybki, żeby poprosić o spełnienie drugiego życzenia, czyli czegoś w rodzaju wehikułu czasu. Niestety, na pobliskim parkingu, w samochodzie włączył się alarm, który mnie obudził z tak obiecującego snu. Ale gdybym jednak mogła przekazać rybce powód cofnięcia czasu, szczerze przyznałabym do dużej życiowej zmiany.

W owym czasie mieszkałam w małym miasteczku oddalonym od Wrocławia niecałe 50 km. Byłam już na wcześniejszej emeryturze. Moje dzieci założyły wła-

sne rodziny i planowały przeprowadzkę do Wrocławia, gdyż dojazdy do pracy były kłopotliwe. W przeciągu trzech lat zostałam sama w domu o trzech kondygnacjach z dużym ogrodem. Wtedy właśnie powinnam zgodzić się na kuszącą propozycję – wynajęcie parteru na prywatny gabinet stomatologiczny, z zapewnieniem zatrudnienia mnie jako asystentki, wszak jestem byłym pracownikiem medycznym. Byłby to dobry zastrzyk do emerytury. Rodzina, sąsiedzi i znajomi nic o tym nie wiedzieli, gdyż bliższą znajomość ze stomatologiem utrzymywałam w wielkiej tajemnicy. I to zdecydowanie bym zmieniła. Oboje byliśmy wolni, ale cóż z tego skoro wtedy moje myślenie było skupione na tym, że to nie wypada, no i co na to powie otoczenie i rodzina. Nie musiałabym w pośpiechu i za połowę ceny sprzedawać domu z wypielęgnowanym ogrodem, tylko po to, żeby być bliżej dzieci, rezygnując być może z życiowej szansy.

Złota rybka spełnia życzenia tylko w bajce, ale jednak pozostaje pytanie: „co by było gdyby...”.

Pisanie jest dla mnie jak...

mgr Magda Wieteska

Czym jest dla Ciebie pisanie? Czy możesz porównać je do jazdy na rowerze? A może do wspinaczki na szczyt góry? Albo wizyty u dentysty? A może jest po prostu jak opowiadanie dowcipów – zabawne i przyjemne?

Ewa Alfut

Pisanie jest dla mnie jak jazda na rowerze. Najpierw pojawia się temat, czyli trasa wycieczki. To i to obmyślane wcześniej, czasem będące przeblaskiem chwili. Wyciągam rower, wsiamam na niego, rozkręcam się powoli, pedałem po pedale, noga za nogą... Już mam temat, już wiem, co i jak chcę napisać, powoli układam sobie w głowie kolejność myśli, czasem uciekam w dygresję, tak, jakbym jadąc rowerem, zbaczająca z ustalonej trasy, bo przede mną pojawiła się jakaś inna dróżka, kusząca i tajemnicza...

Jadę, wiatr rozwiewa włosy, coraz szybciej obracają się koła, słońce świeci, czuję się wolna, jest mi radośnie i dobrze...

Byleby tylko łańcuch nie spadł, byleby nie wjechać na jakiś kamień, byle tylko nie utknąć w połowie, gdy chce się napisać, a temat jakoś tak nie „leży”.

Jednak jadę, wygodna ścieżka rowerowa wiedzie mnie sama...

Piszę, coraz większy natłok myśli, słowo goni za słowem, chcę zapisać to, co pojawia się w głowie niczym podmuchy wiatru podczas jazdy na rowerze. Palce szybciej uderzają w klawisze... coraz mocniej naciskam pedały, kurczowo trzymam kierownicę... coraz więcej kartek zapisanych...

Jest, udało się przelać na papier to, co tak bardzo chciało być napisane.

Można spokojnie spojrzeć na monitor, oderwać ręce od klawiatury, przejrzeć napisany tekst, nanieść poprawki, poczuć radość, gdy osiągnęło się zamierzony efekt.

Udało się dojechać do celu, można zatrzymać rower, odpocząć, podelektować się urodą miejsca...

Ewa Konigsman

Pisanie jest dla mnie jak wspinanie się na szczyt góry. Wymaga wielkiego skupienia, uwagi i ciszy. Niekiedy bywa też wyczerpujące, gdyż zmusza do umysłowego wysiłku. W obu przypadkach dobre zakończenie daje ogromną satysfakcję.

Krystyna Błońska

Pisanie przypomina mi chodzenie do dentysty. Od wczesnej młodości nie miałam problemów ani z jednym ani z drugim. Zabiegi miały wtedy głównie charakter profilaktyczny lub estetyczny i wychodziłam z gabinetu lekko podekscytowana dobrze spełnionym obowiązkiem. Podobnie czułam się po otrzymaniu piątki za zgrabnie napisane wypracowanie.

Jak to w życiu – z czasem zaczyna być coraz trudniej. Dentyści dobierają się człowiekowi do korzeni, nakłuwają i trują samo dno, źródło życia. Niby wciąż zęb, ale już martwy.

Najgorsze są jednak ekstrakcje. Powoli, nieubłagane niszczą doskonałą konstrukcję naszego kośćca. Tracimy coś bezpowrotnie.

Najszlachetniejszą formą radzenia sobie z bólem, stratą i wszelką traumą jest sztuka. Sublimacja cierpienia w działanie twórcze.

Myślę więc, że tzw. „prawdziwe pisanie” zaczyna się od ekstrakcji, a przynajmniej od leczenia kanałowego.

Ponieważ pierwsze wyrwanie zęba (wiele lat temu) przypłaciłam długotrwałą utratą przytomności, więc zatrzymałam się na pisaniu o charakterze mniej więcej estetycznym. Jak to mówią, strzeżonego...

PS. Skądinąd, śledząc dzisiejsze osiągnięcia medycyny, w tym stomatologii, widzimy, że odbudowanie kośćca jest możliwe. Oby tylko te sztuczne implanty wpływały pozytywnie na naszą kreatywność i nie zrobiły z nas zombie...

Maja Garczyńska

Pisanie jest jak jazda na rowerze. Najpierw powoli, ostrożnie do nabrania rozpędu, aż do szybkiej jazdy z rozwianym włosiem. Zmęczenie, zadowolenie i relaks.

Maria Halinowska-Hensel

Pisanie jest jak wspinanie się na szczyt. Najpierw muszę go wybrać, bo wokół tyle wzniesień. Każdy temat ma swoje uroki i nęcące ścieżki na zboczach. Czasami przed wędrowką trzeba jeszcze gdzieś zajrzeć, do jakiejś mapki, która da cenne wskazówki, ale zbyt wnikliwe planowanie psuje mi zwykle jej przyjemność. Stopień przygotowań zależy od stopnia trudności tematu, tj. wysokości i ukształtowania góry.

Pierwsze kroki na stromiźnie są zawsze najtrudniejsze. Kiedy mięśnie jeszcze nierozgrzane i każdy krok i słowo to mozolne pokonywanie przeszkód. Po jakimś czasie wierzchołek pojawia się na tle nieba i wreszcie czuję lekkość i wiarę, że dojdę do celu. Ten szczyt da się zdobyć, a ja wyrażę dokładnie to, co chciałam powiedzieć.

W dół schodzi się hożo i z uśmiechem. Przede mną jeszcze tylko trafne zakończenie. Widzę je jasno i czytelnie. Kropka jest w szklance piwa w schronisku u podnóża góry.

Teresa Dźwigałowska

Pisanie jest dla mnie teraz jak wspinaczka na szczyt góry. Obecnie to bardzo duży wysiłek nie tylko umysłowy ale i fizyczny. Nie potrafię pisać na brudno w wygodnej pozycji, piszę najlepiej bezpośrednio na komputerze, bo jak przepisuję, to wiele zmieniam i wychodzi mi tekst nie taki, jakbym chciała, jaki zamierzałam napisać. Natomiast nie mogę dłużej niż godzinę pisać, bolą mnie plecy, sztywnieją palce, nogi dostają obrzęku, brakuje równomiernego oddechu. Po prostu robi się ze mnie wrak. Zastanawiam się, czy to co mam do napisania nagrywać na dyktafon i znaleźć kogoś, aby przepisał. Ha, ha, oczywiście żartuję.

Aleksandra Wrzos

Pisanie jest jak jazda na rowerze. Długo nie mogę zabrać się do żadnej z tych czynności. Kiedy wreszcie przemożę się, ogarnia mnie stan radości i lekkości. Zarówno w zaliczaniu kolejnych kilometrów, jak i w nienadążaniu z notowaniem (ręcznie!!! długopisem!!!) słów cisnących mi się do głowy.

Pisanie może być dla kogoś jak opowiadanie dowcipów. Nie należy śmiać się z własnych tekstów i kawałów, a sprawiać w obu przypadkach, aby to odbiorcy dobrze się bawili. No i tak pisać i opowiadać dowcipy, żeby nikomu nie trzeba było tłumaczyć sensu.

Pisanie może być jak chodzenie u dentysty. Pisanie jest dyskomfortem gdy coś nas boli, uwiera i chcemy to z siebie wyrzucić, tak jak u dentysty, do którego biegniemy, aby zajął się naszym bolącym zębem, chociaż jego działania nie należą do przyjemności. Im bardziej drażymy nasz problem w tekście, tak on z coraz większym zapałem draży nasz ząb. Aż do korzenia. Oczyszcza go i zapełnia wyrwę. Przynosi ulgę w niedawnym cierpieniu, podobną do stanu umysłu po zakończeniu smutnych rozważań.

Historie ze zdjęć

mgr Magda Wieteska

Z sześciu takich samych zdjęć powstało dziewięć różnych historii.

Słuchacze zajęć z dziennikarstwa i literatury, posiłkując się fotkami, napisali opowiadania. O czym? O miłości, przyjaźni, rozstaniu. O sukcesie, wojennych decyzjach, podróżach. O spełnionych i niespełnionych marzeniach... Zresztą, przeczytajcie sami! A później popatrzcie, Drodzy Czytelnicy, na zdjęcia – może i Wam ułoży się w głowie konkretna historia?

Zadanie

Zrób fotoreportaż z poniższych zdjęć.

Instrukcja:

- Przyjrzyj się zdjęciom. Jeden raz, drugi, trzeci...
- Zastanów się, czy przedstawiają jakąś historię. Jaką?
- Pomyśl nad tą historią. Co tam się dzieje? Kto tam jest? Co robi? Jaki panuje nastrój?
- Jaki ta historia może mieć początek, jakie rozwinięcie, jaki koniec?





- Teraz poukładaj zdjęcia w odpowiedniej dla Twojej historii kolejności.
- A teraz nadaj każdemu zdjęciu tytuł.
- Napisz opowiadanie!
- Na koniec nadaj tytuł Twojej historii

■ *Maja Garczyńska*

Wspomnienia

To już tyle lat. Patrzę z rozrzewnieniem na zdjęcie z mężem, które niedawno temu, z ukrycia, zrobił nasz syn. Za tydzień będziemy obchodzić 50. rocznicę ślubu. Ze łzami w oczach wspominam tamte dni. Zakochałam się od pierwszego wejrzenia i, jak się okazało, z wzajemnością. Był pięknie zbudowany (nadal jest – ładnie się starzeje), ale najbardziej pociągał mnie jego tembr głosu i piękne, zadbane dłonie. Miał długie palce i takie czułe... Sama nie mogę w to uwierzyć, że można mieć tak udane życie. Jestem bardzo szczęśliwa i ciągle zakochana. Dalej mogę zatopić się w jego błękitnych oczach, zapominając o Bożym świecie. Tyle radości mi daje każde jego czułe spojrzenie, każdy dotyk, przytulenie. I nasze rozmowy nie zawsze poważne, często o błahostkach. Uwielbiam te jego zaczepne żarciki na rozładowanie „burzy gradowej” – tak nazywa moje złe nastroje. Często przekomarza się ze mną, aby mnie później „obłaskawiać” – wtedy stosuje te swoje czułe sztuczki. Zawsze wie, jak mnie podejść. Nigdy nie było „cichych dni” i samotnych nocy.

Jednak początki były ciężkie i nie wróżyły szczęśliwego zakończenia.

Poznaliśmy się jeszcze na studiach. Po pół roku znajomości oświadczył mi się i postanowił przedstawić mnie swojej cioci Zosi. Jan stracił rodziców w wypadku i opiekę od tego czasu sprawowała siostra jego mamy, Zosia. Ciocia mieszkała pod Wrocławiem, miała na głowie dużą szklarnię warzywną. Nie była stara, ale trochę przez to trudne życie zgorzkniała, ostrzegał mnie Jan.

Przywitanie było chłodne, zmroziło mnie jej świdrujące spojrzenie. Nie poczułam sympatii. Później dowiedziałam się, że byłam za ładna, za mądra i zbyt wygadana. Kiedy ciotka usłyszała, że celem naszej wizyty są zaręczyny, to już nie ukrywała swojej niechęci, a nawet wyartykułowała kategoriyczny sprzeciw. Poczułam się jak intruz i, nie patrząc na konsekwencje, wybiegłam z domu z małą podróżną torbą. Orzeźwiło mnie wilgotne powietrze i siąpiący deszcz – dobrze, że w pośpiechu pamiętałam o parasolce. Zatrzymałam się na rozdrożu w szczerym polu, na pustkowiu i na końcu świata – tak wtedy myślałam. Jan za mną nie wybiegł. Pomyślałam, że to koniec i że to najgorszy dzień w moim życiu.

Na drugi dzień przyszedł do mnie do akademika.

– Przemyslałem wszystko, jesteś moim szczęściem i decyzja ciotki nie ma dla mnie znaczenia. Nie musimy być od niej zależni. Jej plany na mój powrót do domu i ślub z Kaśką, sąsiadką ciotki, nic mnie nie obchodzą. To są jej plany. Moje są takie, że wyjeżdżam na rok do Szwecji, zarobię na ślub i na nasz początek, i wrócę. Ty skończ studia i czekaj na mnie!

Stałam z otwartą buzią i mokrymi oczami.

Wziął mnie w ramiona i przytulił.

– Już otrzyj te piękne oczy, popatrz, co mam – i wyjął czerwoną torebkę.

Nie była firmowa, niebotycznie droga, ale w tamtej chwili najpiękniejsza. Kiedyś zachwyciłam się przed wystawą czerwoną torebką od Versace, a on to zapamiętał.

– Teraz tylko taka – powiedział – oryginał będzie później. Czekaj na mnie i składaj do niej wszystkie listy, które będę pisał co dzień.

Nie odprowadziłam go na prom, bałam się, że jak mnie przytuli, to mi serce pęknie. Widziałam z daleka, jak ciotka Zosia macha mu na pożegnanie.

Wrócił, jak obiecał. Szybko zrobiliśmy skromne zaręczyny. Wspólnie z przyjaciółmi małe biesiadowanie, ale i tak to był mój najszcześniejszy dzień.

Pamiętam, jakby to było wczoraj. Z zamyślenia wyrwał mnie głos męża:

– Kochanie, co tak siedzisz po ciemku, co oglądasz?

Pokazałam mężowi zdjęcia, listy i czerwoną torebkę.

– Czy ty to wszystko pamiętasz?

– Jak mógłbym zapomnieć, wszystko pamiętam tak jak ty, a może jeszcze bardziej. Tęskniłem jak szalony, umierałem ze strachu, że mi ktoś ciebie ukradnie. Myślałem, że ten rok nie ma końca.

Przysiadł się i przygarnął mnie swoim mocnym ramieniem.

Poczułam jego zapach, ciepło i miłość płynącą z głębi serca. Nic więcej nie potrzebuję – pomyślałam. Poczułam się bardzo szczęśliwa i spełniona.

■ *Teresa Dźwigałowska*

Podróże

Życie tylko we dwoje zaczęło się dopiero, gdy ich troje dzieci usamodzielniało się, zdobyło wykształcenie, założyło własne rodziny. Pogodzili się wtedy z faktem, że to prawo przyrody, że dzieci jak ptaki uciekają z gniazda. Postanowili spełniać swoje marzenia, będą podróżować, poznawać świat. Niestety los jest okrutny,

została sama. Ogarnął ją smutek i beznadziejna pustka. Przeżyli pięćdziesiąt lat razem, najchętniej poszłaby za nim i nie wróciła...

Zbliżały się święta Bożego Narodzenia. Od męża nie dostawała żadnych prezentów, robiła je sobie sama, kupując rzeczy praktyczne: kosmetyk, ubrania lub sprzęt domowy. Ale teraz jest niezależna, sama decyduje, więc postanowiła sprezentować sobie czerwoną torebkę, którą nieraz widziała na wystawie. Zapakowała ją i włożyła pod choinkę, choć bała się reakcji dzieci: mama w żałobie i czerwona torebka? Trochę głupio...

Otworzyła prezent i zawołała: – Zobaczcie, co mi przyniósł Mikołaj! Na to jej czteroletnia wnuczka zaprotestowała: – To nieprawda, ta torebka była w szafie babci.

Rozbawiła rodzinę, nikt nie komentował, dlaczego czerwona. Córkę natomiast bardzo się ucieszyły, mówiąc: – Mamo, zaczęłaś żyć, realizuj swoje marzenia, należy ci się trochę szaleństwa.

Zaraz po świętach odwiedziła pobliskie biuro turystyczne. Miła, młoda pani zaproponowała jej wycieczkę marzeń: rejs po Morzu Czarnym. Miała wątpliwości, czy będą same pary, czy może znajdą się samotne kobiety, z którymi by mogła dzielić kabinę. Dlatego – powiedziała pani z biura – proponowałam rejs, że większość programu wycieczki jest na statku, wszyscy są razem, łatwiej nawiązać rozmowę, kontakty.

To była prawda, bo już podczas pierwszego śniadania poznała wiele samotnych, serdecznych kobiet, z którymi spędziła piękną przygodę. Dwa tygodnie szybko minęły, koniec podróży, trudno było się rozstać. Ale zobaczyła też, że jest dużo samotnych osób, które mają taką samą pasję, jak ona: PODRÓŻE.

■ *Beata Chłap*

Amulet

– Witaj, kochanie. Jesteś chyba w lepszej formie niż ostatnio.

– Tak, mamo, trochę mi przeszło, zaczęłam nawet odczuwać głód i śpię bez koszmarów.

– Nic mi o tym nie mówiłaś. Jakie kosmary?

– Sen, który powtarzał się co noc. Stoję na pustej drodze między zaoranymi polami. Nie wiem, gdzie jestem, dokąd idę i po co. Pada deszcz, jest zimno, a ja się potwornie boję.

– A brałaś te tabletki, które ostatnio ci przyniosłam?

– Tak, chyba trochę mi pomogły, ale przede wszystkim to zasługa psychologa. Uświadomił mi, jakie mam szczęście, że dwa dni przed ślubem, a nie po nim ujawniły się mitomańskie cechy mojego przyszłego.

– Mądry lekarz. Teraz dobrze by ci zrobiła zmiana, jakiś wyjazd. Unikniesz wspomnień w miejscach, w których bywaliście razem. Tata nawet znalazł atrakcyjny wyjazd. Rejs statkiem po Bałtyku ze zwiedzaniem przybrzeżnych portów. Kosztami się nie martw. Co ty na to? A tu masz torebkę, ze szczęściarzem, oby ten amulet przyniósł ci spokój i szczęście.

– Dzięki, mamu. Jesteście kochani. Torebka śliczna, a pomysł z rejssem wspinały.

Przygotowania do podróży, studiowanie programu znacznie łagodzą stres. Wreszcie dzień wyjazdu. Renata wchodzi na statek, przesyła całusy odprowadzającej ją mamie. Obserwuje wolno oddalający się brzeg. Błękitne morze, słoneczny dzień, wokół uśmiechnięte twarze, poddaje się urokowi przygody. Przez cały czas rejsu relacjonuje rodzicom wrażenia, jednak nie wszystkie. Ostatni telefon ze słowami „przyjeżdżam za dwa dni”, wywołuje w domu rodzinnym spore zamieszanie. Przywitanie powinno być uroczyste i „smaczne”. Stół w kuchni już nie mieści zakupów. Starsi państwo w nieco nerwowej atmosferze pieką, gotują. Wreszcie wszystko gotowe.

– Zdążyliśmy. Teraz tylko trzeba czekać.

Wreszcie dzwonek i... pełne zaskoczenie. W progu stoi uśmiechnięta Renata, lecz nie sama. Przystojny młody człowiek w mundurze marynarza kłania się z uroczym uśmiechem. – To jest Zbyszek – przedstawia towarzysza Renata.

Atmosfera przy kolacji radosna. Młodzi dzielą się wrażeniami i przygodami z podróży. Zbyszek, komplementując Renatę, opowiada o początkach ich znajomości.

– Wszystko zaczęło się od torebki, tak, tej czerwonej. Pogoda była kapryśna, wiatr kołysał statkiem. Pomagałem turystom w zejściu do kajut, do momentu gdy coś twardego uderzyło mnie w kolano i rozległ się rozpaczliwy krzyk przewracającej się kobiety – „Moja torebka!”. Podniosłem to coś, co mnie uderzyło, podbiegłem do leżącej pasażerki, spojrzałem w przerażone oczy i tak się zaczęło.

– To wszystko zasługa amuletu, prawda, mamu?

Godzina pierwsza, goście, żegnając się, zapraszają na koncert, na który kupili bilety. Starsi państwo z radością patrząc sobie w oczy, szepcą: „A jednak udało się”.

Alicja T. Pawlik

Historia zatoczyła koło

To było udane przyjęcie z okazji obrony pracy dyplomowej jej syna; przyjęcie było dla rodziny i kilku przyjaciół syna. Syn z dwiema koleżankami pomogli jej sprzątnąć ze stołu i załadować zmywarke, po czym wyszli jako ostatni z gości.

W łazience na parapecie Teresa zauważyła pozostawioną czerwoną torebkę. Nie miała pojęcia, do kogo z gości mogła należeć. Otworzyła ją, aby znaleźć jakiś identyfikator właściciela. Wewnątrz była mała kosmetyczka i portfel, w portfelu – aż zaniemówiła! – zdjęcie Norberta, jej pierwszej miłości. Norbert po maturze, po pięknym balu maturalnym wyjechał z rodzicami do Szwecji – tam mieszkała większość ich rodziny i tam miał rozpocząć studia na uniwersytecie w Uppsali. Planowali połączyć się po studiach, a przez ten czas miały im wystarczyć listy. Znalazła kartę zameldowania w hotelu Mercure, na nazwisko Elsa Linden. Serce jej biło jak szalone, przecież to jest nazwisko Norberta! Co za przypadek! Zadzwoiła do hotelu, zostawiając w recepcji prośbę o kontakt.

Popatrzyła z sentymentem na obraz na ścianie, na stojącą samotnie na nim postać młodej kobiety, w szczerym polu w deszczu. Mimo niepogody z postaci biła determinacja i jakaś pewność – ona czeka nawet w niepogodę. Patrzenie na ten obraz pomagało jej kiedyś w tęsknocie za Norbertem, wierzyła, że czeka nie nadaremnie i że w końcu będą razem. Czas jednak płynął i robił swoje. Listy przychodziły coraz rzadziej, a ona zaraz po studiach wyszła za mąż. Była zadowolona ze swego życia, choć odkąd została wdową dokuczała jej trochę samotność.

Wspomnienia przerwało pukanie do drzwi. Otworzyła i poznała wczorajszego gościa, to była Elsa, właścicielka torebki. W rozmowie okazało się, że zdjęcie Norberta to zdjęcie jej ojca, który będąc lekarzem, właśnie przeszedł na emeryturę. Elsa wspomniała, że rodzice rozwiedli się parę lat temu, a tato planuje sentymentalną podróż do Polski. Teresa opowiedziała dziewczynie historię znajomości z jej ojcem i była mile zdziwiona jej przyjazną postawą i zainteresowaniem szkolnym czasem ojca i Teresy.

Teresa odprowadziła Elkę na prom powrotny do Szwecji, przekazując jej zaproszenie do siebie dla niej i dla jej ojca. Żegnały się jak bardzo dobre znajome, wyrażając jeszcze raz radość z tak niezwykłego spotkania i zapewniając się wzajemnie o chęci pozostawania w kontakcie.

Wkrótce po wyjeździe Elsy, Teresa otrzymała telefon od Norberta i po paru listach, telefonach i smsach, odważyli się spotkać na Skypie. To było bardzo

wzruszające spotkanie. Nikogo nie powinien dziwić finał tej historii, choć zdumiewającym zbiegiem okoliczności historia tych dwojga zatoczyła koło. Są już teraz razem, nierozłączni i czasem, choć głowy już siwe, zachowują się, jakby kontynuowali ten czas, przerwany przed wieloma laty, jakby byli nadal dwudziestolatkami. Po prostu darzą się miłością i cieszą swoim szczęściem.

Aleksandra Wrzos

Prom na daleki brzeg

Ewa zatrzymuje się na rozległej, otwartej przestrzeni, niedaleko przystani promy przez Odrę. W płaszczu, z niewielką walizeczką, osłania się parasolem od drobnej mżawki. Jest gotowa do wyjazdu na stałe z rodzinnego domu, choć czuje się wewnętrznie rozdarta, pełna sprzecznych myśli. Nie sądziła, że właśnie teraz dopadną ją największe wątpliwości. Tuż przed wejściem na prom. Tak po prostu mam ich zostawić? Kiedy oboje zbliżają się do osiemdziesiątki? Byłam z nimi przez ostatnie dwadzieścia lat, a teraz mam sobie tak po prostu odjechać?

Przed jej oczyma wyświetla się piękna czarno-biała fotografia rodziców, wisząca na ścianie w ich sypialni. Są na niej ujęci z profilu, dotykają się delikatnie czołami i patrząc sobie w oczy, uśmiechają się do siebie z czułością.

Odwraca się gwałtownie. Ojciec, który odprowadza ją na przystań, został daleko w tyle i uwiecznia aparatem fotograficznym ostatnie chwile przed pożegnaniem z córką.

Ewa podchodzi bliżej i łamiącym się głosem komunikuje mu: – Tato! Nigdzie nie wyjeżdżam! Moje miejsce jest tutaj. Z wami. Po tej stronie rzeki.

Ojciec mocno ją przytula. Nic nie mówi. Ewa także. Wracają razem do małego domu na skraju niewielkiej wsi. Do żony i mamy.

Fotografię, na której stoi samotnie szarpana wątpliwościami, ma codziennie przed sobą, na biurku, oprawioną w srebrną ramkę. Nie żałuje swojej decyzji. Starsi o dekadę brat i siostra, którzy po studiach osiedlili się w Poznaniu, są Ewie bardzo wdzięczni za opiekę nad rodzicami. Często dzwonią i przyjeżdżają w odwiedziny.

Ewa także studiowała w Poznaniu na wydziale filologii angielskiej. Jeszcze w trakcie studiów postanowiła zostać certyfikowaną tłumaczką. Bardzo przykładała się do perfekcyjnego opanowania języka, by zaraz po dyplomie rozpocząć żmudną drogę do uzyskania najwyższego certyfikatu tej profesji. W swoje rodzinne strony wróciła razem z chłopakiem, także absolwentem anglistyki. Osiedlili się w Zielonej Górze, skąd do domu rodziców Ewy na wsi było niedaleko –

zaledwie około dwudziestu kilometrów, pod warunkiem, że działała przeprawa promowa przez Odrę. Zimą, z powodu kry lodowej wchodził w rachubę tylko dużo dłuższy objazd.

Janek, bo tak miał na imię chłopak Ewy, zatrudnił się w liceum jako nauczyciel języka angielskiego. Bez przekonania i zapału. Przed nim rysowała się znacznie dłuższa ścieżka kolejnych nauczycielskich awansów zawodowych. Po zaliczeniu stażu zmusił się jeszcze do uzyskania tytułu nauczyciela mianowanego. Dwóch kolejnych szczebli nie miał już ochoty zdobywać. Ewa widziała, że to zajęcie bardzo frustruje Janka. Któregoś dnia wyznał jej, że chętnie wyjechałby do Anglii. Po znalezieniu przez niego mieszkania i pracy ona mogłaby dołączyć. Ewa nie była zaskoczona i uznała, że byłby to niezły sprawdzian dla ich związku. Zgodziła się. Oboje zbliżali się do trzydziestki i to ostatni dzwonek na dokonanie życiowej wolty, tym bardziej, że zarówno ona jak i Janek zdawali sobie sprawę, że Polska to nie jest kraj dla młodych ludzi.

Początkowo dzwonił do niej codziennie. Później jego telefony stawały się coraz rzadsze. Po roku nieobecności napisał list. Przykro mu, ale właśnie poślubił miłość swojego życia. Zostaje w Anglii na stałe. Ewa poczuła, że osuwa się w nicłość. Przecież ja też byłam miłością jego życia! Czekałam na niego! Wiem, że ostatni rok naszego wspólnego życia nie przebiegał idealnie, ale mieliśmy przecież plany na przyszłość! Jak mógł mi to zrobić! – myślała z coraz większą rozpaczą.

Przeprowadza się na stałe do rodziców na wieś. Wie, że tylko praca uratuje ją od zapaści. Na swojej stronie internetowej ma coraz więcej zamówień, a nawet trafia się jej od lokalnego wydawnictwa propozycja przetłumaczenia książki promującej uroki ziemi lubuskiej. Po niej zaś kolejna, już z gatunku literatury pięknej. Ewa doświadcza radości i dumy. Rodzice cieszą się razem z nią. Świadomi jej wielkiego rozczarowania młodzieńczą miłością wiedzą, ile to dla niej znaczy.

Tak mijają Ewie kolejne lata. W ciszy i odosobnieniu. Ożywienie wprowadzają jedynie przyjazdy rodzeństwa, Adama i Asi. Najpierw każde z nich ze swoimi małymi dziećmi, a potem, z roku na rok coraz starszymi. I wtedy właśnie brat proponuje jej przeniesienie się

do Poznania, do korporacji, w której pracuje i w której to bardzo przydałaby się anglojęzyczna Ewa. Dobry pomysł! Oderwę się trochę od tego samotniczego trybu życia! – cieszy się.

Zamyślona, na rozległym obszarze płaskiego brzegu Odry, tuż przed podróżą promem na drugi brzeg, gotowa do wyjazdu – to ten moment, który uchwycił aparatem fotograficznym ojciec. Jak wiadomo, wróciła z powrotem. I tylko to zdjęcie przypomina jej tamtą rozterkę, a Adam przyznaje sam w myślach, że pozostanie Ewy w rodzinnym domu było jej bardzo dobrą decyzją. Ze względu na coraz starszych rodziców.

Pierwszy odszedł ojciec. Umarł we śnie. Po paru miesiącach i krótkiej chorobie odeszła mama. Zostali pochowani na małym cmentarzu na końcu wsi. I także teraz, w nowej sytuacji Ewę ratuje praca. W czasie codziennych, długich spacerów zaczyna otwierać się na ludzi zamieszkujących wieś. Wielu z nich pamięta ją jeszcze jako małą dziewczynkę. Adam i Asia dzwonią prawie codziennie. Także ich nastoletnie dzieci nie zapominają o cioci. Wszyscy zapowiadają swój przyjazd w sierpniu. Pamiętają o pięćdziesiątych urodzinach Ewy. To będzie pierwsze spotkanie rodzinne po pogrzebie mamy.

Ewa ma tydzień na przygotowania. Wybiera się nawet do Zielonej Góry, aby kupić ulubione wina rodzeństwa. Wracając z powrotem do domu, spostrzega, że do niezamieszkałego od pewnego czasu domu obok wprowadzają się jacyś nowi ludzie. Podchodzi do nich z uśmiechem i przedstawia się parze ludzi, na oko czterdziestoletnich. Z sympatią odwzajemniają jej zainteresowanie. Ewa spontanicznie zaprasza ich w najbliższą sobotę na swoje urodziny. – Będzie okazja bliżej się poznać – dodaje.

Nadchodzi dzień urodzin Ewy. Adam z żoną, Asia z mężem i ich córki są już od rana. Przywożą w prezencie wielki tort z najlepszej, jak twierdzą, cukierni w Poznaniu. Siostra pomaga Ewie nakryć stół i dokończyć przygotowania do obiadu. Ewa usłyszy tego dnia kolejne, wielokrotne podziękowania z ich strony, że została w tym domu, i że mogą dalej tutaj przyjeżdżać. Stopuje te wyrazy wdzięczności, podkreślając, że to jest jej miejsce na ziemi. Około godziny piętnastej słychać nieśmiałe pukanie do drzwi. To Klara, nowa sąsiadka. Nieco onieśmielona wita się z solenizantką, przepraszając, że Jacek, jej mąż musiał wyjechać. Już w trakcie imprezy Ewa dowiaduje się, że Klara jest nauczycielką języka polskiego i pracuje w liceum w Zielonej Górze. Jej mąż to informatyk, działający zdalnie. O zamieszkaniu na wsi marzyli od zawsze i właśnie teraz się ono spełnia.

Około dziewiętnastej przybysze z Poznania zaczynają się zbierać. Ostatni prom przez Odrę odpływa o dwudziestej. Klara pożegnała się z gośćmi nieco wcześniej.

Ewa odprowadza rodzinę na prom. Na drugim brzegu pozostawili samochód. Kiedy prom zaczyna odpływać, długo macha im ręką na pożegnanie. Powoli wraca. Rozkoszuje się ciszą i mijanymi krajobrazami.

Po wejściu do domu od razu spostrzega na parapecie jednego z okien małą, czerwoną torebkę. O, to chyba torebka Klary? Zapomniała ją zabrać! – konstatuje.

Wygląda przez okno, sprawdzając, czy pali się jakieś światło w nowym domu sąsiadki. We wszystkich oknach jest ciemno. Zajrzę do niej jutro. Mam świetny pretekst żeby ją odwiedzić. Czuję, że się zaprzyjaźnimy!

Bogdan Banaś

Opowieść babci

Moje wnuczęta oglądały w ubiegłym tygodniu mój album ze zdjęciami. Zaczęła ich koperta z sześcioma tajemniczo podpisanymi zdjęciami. Obiecałam, że opowiem o nich, zaczynając od najstarszego z nich. Umówiliśmy się na dziś.

– Mieszkaliśmy niedaleko Kołomyi. Rodzice byli osadnikami. Przenieśli się tam po wojnie z bolszewikami i po pokoju w Rydze. Nie bardzo wierzyłam w wojnę. Bardzo chciałam studiować w Wiedniu, wiele osób od nas z Galicji miało w tym mieście krewnych. Od dawna mieszkała tam rodzina ojca. Zgodzili się, abym u nich zamieszkała. Wierzyłam, że to się uda, że wojna jeśli wybuchnie, nie będzie trwała długo. Zarówno rodzice jak i mój prawie narzeczony Adam nie bardzo chcieli się zgodzić, oni nie byli tak optymistyczni. Gdy wojna wybuchła, wszystko zaczęło się zmieniać. Postanowili, że najbezpieczniej będzie, jeśli pojadę przez Rumunię. Adam odwiózł mnie bryczką do Kołomyi, a potem do granicy. I wtedy właśnie, zaraz za naszym osiedlem (które połączyło wieś z nową fabryką), zrobił mi to to zdjęcie, pożyczonym od ojca aparatem. To ja poprosiłam, aby na chwilę się zatrzymał. Jeszcze raz chciałam popatrzeć na nasz dom, na rodzinne strony, na pola, ogrody i te chaszcze ulubione miejsca naszych dziecięcych zabaw. Miałam jakieś dziwne przeczucie, że już tu nie wrócę. Wtedy mówiło się u nas, że pogoda, jaką mamy w chwili odjazdu, zwiastuje nam słoneczny lub ponury pobyt poza domem. A na zdjęciu widać, że padało. Na granicy była już duża kolejka – to uciekinierzy, choć przechodziły też niewielkie oddziały wojska. Wtedy mnie to dziwiło, naładowane dobytkiem furmanki, kilka aut z bagażnikiem na dachu i jedna mała ciężarówka. Może oni już wtedy czuli to, w co my nie chcieliśmy wierzyć.

Jeszcze na granicy udało mi się znaleźć miejsce w sfoferce wojskowej ciężarówce. Nie musiałam szukać taksówki czy innego środka lokomocji. Chciałam dostać się do stacji kolejowej, do pociągu jadącego z Kiszyniowa na zachód do Austrii. Nie pamiętam nazwy małej miejscowości, ale pociągi się tam zatrzymywały. Nasz pociąg jechał przez Węgry, przez Budapeszt do Szwajcarii. W przedziale znajdował się jeden mężczyzna w średnim wieku, o lekko ciemnej karnacji. Był Ormianinem i jechał z Odessy. Miał szwajcarski paszport. Ostrzegał mnie przed Austrią, mówił, że jak tylko Niemcy weszli, to zaraz zrobiło się niebezpiecznie. Ciągłe kontrole i rewizje, szukają Żydów i szpiegów. A teraz, gdy wojna wybuchła, to Polak nie będzie miał tam żadnych praw. Zostawił mi wizytówkę, bo był przekonany, że szybko wyjadę z Austrii dla własnego bezpieczeństwa.

W Grazu czekała mnie przesiadka do Wiednia. Pociąg miał odjechać dopiero wieczorem, postanowiłam więc odwiedzić koleżankę Marię poznaną w Austrii rok wcześniej. Namówili mnie, abym została u nich do następnego dnia. Rano po śniadaniu planowałyśmy z Marią pójść zobaczyć miasto i sklepy, ale wpadł wystraszony sąsiad, że policja, a może gestapo przeszukują po kolei kamienice. Obstawili całą ulicę. Szukają kobiety i mężczyzny. Brat Marii, Stefan zarządził moją natychmiastową ewakuację. Torebka musiała zostać, miała zbyt jaskrawy, rzucający się w oczy kolor. Nie było czasu przekładać czegokolwiek do walizki. Chwyciłam tylko kosmetyczkę i dokumenty. Stefan wziął walizkę, schował ją w papierowy worek na śmieci i zabrał ze sobą. Przez podwórka wyszliśmy na drugą ulicę. Zaprowadził mnie na dworzec. W kasie zmieniłam stację docelową z Wiednia na Zurich w Szwajcarii. Przekraczając szwajcarską granicę, poczułam ulgę. Przede mną była wielka niewiadoma, co przyniesie ten dzień, tydzień, rok? Zaczęła się moja wojenna tułaczka... To tyle na dzisiaj. Resztę historii ze zdjęć opowiem wam innym razem.

– Babciu, a jak się poznaliście z dziadkiem? Opowiedz nam jeszcze – poprosiła najstarsza wnuczka, Helenka.

– Chyba los tak chciał. Boba, mojego późniejszego męża spotkałam u Ormianina, tego poznanego w pociągu, nie pamiętam już jak miał na imię, jakoś dziwnie.

Wkrótce miałam dostać pracę, takie jakieś pomocnicze zajęcie, ale Bob przekonał mnie do wyjazdu z nim do Irlandii, tam, to znaczy tutaj miało być i było znacznie bezpieczniej. Zapewniał, że mieszka tu wielu Polaków. Uwierzyłam. Ale to nie była prawda, tych wielu to przybyło do Anglii dopiero z wojskiem. Po wojnie niektórzy z obozów niemieckich szukali tu szczęścia, a potem to ci, co uciekali z Polski.

No, a teraz idźcie się pobawić, ja muszę pomóc dziadkowi Adamowi. Za tydzień będzie dalszy ciąg opowieści.

Przerwał mi Jacek: – Babciu, babciu, a to prawda, że mamę pana Staszka, tego kolegi wujka Sławka nie zabiła mina, tylko brat jego taty? Dlatego tylko, że była Polką?

– Boże, skąd ci to przyszło, Jacusiu, do głowy, kto ci to powiedział?

– Podśluchałem, babciu, jak nasz nowy dziadek Adam z Kołomyi rozmawiał z wujkiem Sławkiem. Ja siedziałem za starym bunkrem na plaży i liczyłem żagłówki na morzu. Oni mnie nie widzieli...

Poczułam uderzenie ciepła.

– Jacek, pewnie źle zrozumiałeś rozmowę dziadka... Poproszę dziadziusia, aby wam wytłumaczył później różne rzeczy, różne zdarzenia. Teraz muszę wziąć leki, bo chyba zapomniałam o nich i źle się poczułam. Idźcie się tymczasem pobawić.

Zajrzałam do apteczki. Musiałam się uspokoić, chociaż wiedziałam, że łatwo nie będzie. Miałam dość tych wspomnień i skojarzeń na dzisiaj. Ale jak wytłumaczyć dzieciom rzeczy, których my sami, dorośli nie potrafimy zrozumieć?

Ewa Alfut

Po prostu miłość

Maria wyprostowała się, zdjęła okulary i zmęczonym wzrokiem potoczyła po sali, w której się znajdowała. Omiotła spojrzeniem koleżanki, które pochylone nad kartkami tworzyły historie ze zdjęć rozdanych przez prowadzącą warsztaty. Za oknem słychać było codzienny gwar miasta, zgrzyt hamujących tramwajów, wibrujący w uszach dźwięk samochodowych klaksonów, ot, po prostu codzienne życie dużego miasta. Na chwilę zatrzymała wzrok na parze starszych ludzi, którzy, trzymając się za ręce, powoli przechodzili przez ulicę. Ona kurczowo trzymała się dłoni mężczyzny, on, patrząc uważnie pod nogi, troskliwie prowadził swoją towarzyszkę.

Maria uśmiechnęła się trochę smutno, popatrzyła z rozrzwinięciem i pomyślała: „To mogłabym być ja i On... To mogłaby być nasza historia”. Uśmiechnęła się do pani prowadzącej warsztaty, założyła okulary i spojrzała na zdjęcia. Na jednym z nich ujrzała parę starszych ludzi, jak ci, których przed chwilą widziała na ulicy, „jak ja i Janusz...”. Chwilkę pomyślała i pochyliła się nad kartką.

Jakby z oddali usłyszała ciche słowa mężczyzny: „Kochanie, to już tyle lat razem i ciągle lubię patrzeć w Twoje oczy, przytulać czoło do Twojego czoła, trzymać w swoich dłoniach Twoje dłonie, uśmiechać się do wspomnień... W tych wspomnieniach wciąż widzę Cię taką Anią z Zielonego Wzgórza, w zwiewnej sukience, kapelusiku, z parasoleczką nad głową, zapatrzoną w zielen pól, zasłuchaną w szum traw... Wciąż powtarzasz, mimo upływu lat, że to Twoja ulubiona bohaterka literacka uczyła cię zachwytu pięknem świata, szukania pokrewnych dusz i czekania na swojego Gilberta.

Taką Cię pokochałem.

Gdy Cię przedstawiłem mamie jako przyszlą żonę, byłaś ubrana klasycznie i skromnie. Jak powiedziała Twoja przyszła teściowa: grzecznie i elegancko. Ona także polubiła Cię za ten ujmujący uśmiech i skromność. Pamiętam także radosne życzenia od przyjaciół, gdy podczas małego „przyjątka” w akademiku oznajmiliśmy im nowinę, że bierzemy ślub. Zdziwieni specjalnie nie byli, bo od dawna wiedzieli, co się święci.

I potoczyło się nam to życie razem, szczęśliwie, gwarnie, na świat przychodziły dzieci.

Czasem radość przyćmiewał smutek rozstań, bo nie brakowało wyjazdów za chlebem. Zawsze czekałaś na mój powrót. Stałaś na brzegu, z nieodłącznym plecaczkiem, machałaś ręką na powitanie, a ja, w kobiecie, której czas skrócił i posrebrzył włosy, wciąż widziałem tę dziewczynę, którą przed laty pokochałem.

Z każdej podróży, małej i większej, przywoziłem Ci prezent. Nie zapomnę zdziwienia w Twoich oczach, gdy odpakowałaś czerwoną torebkę... Dziś jest ona rodzinną pamiątką, podziwianą najbardziej przez wnuczkę...”

Ucichł szept mężczyzny i Maria usłyszała drżący głos kobiety, pełen czułości, miłości: „Ty i ja. My. Dalej i dalej. Do końca naszych dni. Do drugiego brzegu. Szczęśliwi. Spełnieni. Wciąż głodni siebie i sobie potrzebni. Jak dobrze, że jesteś. Jak dobrze, że jesteśmy”.

Maria zapomniała, gdzie się znajduje, nie widziała koleżanek, myślami była przy nim, na zielonej łące, gdzie często spacerowali, przeżywała jeszcze raz zaryzyny, smutek krótkich rozstań i radość powrotów, trzymała w ręku czerwoną torebkę...

Nagle podskoczyła przerażona, zza okna dochodziły odgłosy głośnej, wyjątkowo głośnej wymiany zdań. Krzyczała jakaś kobieta, wtórował jej mężczyzna. Rzeczywistość brutalnie wtargnęła w piękny sen-nie sen Marii. Koleżanki także na chwilę oderwały się od kartek. Po chwili wszystko ucichło, a ona wróciła do swojej historii. Przebiegła wzrokiem zapisaną stronicę, popatrzyła na leżące przed nią zdjęcia, wzięła do ręki jedno, które w swojej opowieści wykorzystała aż dwa razy, smutno i refleksyjnie popatrzyła na dwoje starszych ludzi przytulonych do siebie, widać, że szczęśliwych w jesieni swojej wspólnej wędrówki.

To niestety nie do końca moja historia – pomyślała – nie takie zakończenie zaplanował dla mnie los, chociaż długi czas tak to właśnie wyglądało. Po wielu wspólnych latach, spacerach po zielonych polach, wspólnych dniach wypełnionych rodzinnym gwarem czarne chmury przyniosły burze, coraz gwałtowniejsze. Nadeszło wiele przepłakanych nocy i utraconych złudzeń, samotność i uczenie się życia od nowa. Każde z nich poszło w swoją stronę.

Odwróciła na drugą stronęzymane w ręku zdjęcie, najchętniej przedarłaby je na pół i położyła osobno, na dwóch odległych brzegach, które już zawsze będą daleko od siebie.

Czas wygładził rany, przyniósł inne wyzwania, inne radości...

Wyprostowała się, właśnie przez nieco przybrudzone szyby przedarł się promyk słońca i zatańczył na zapisanej kartce. Przez otwarte okno wionął podmuch marcowego, zapowiadającego wiosnę, wiatru.

Maria uśmiechnęła się do siebie, po raz ostatni popatrzyła na zdjęcie dziewczyny w zielonej sukience, w myślach powtórzyła sobie słowa Leopolda Staffa:

„Nic mi, świecie, piękności twej zmącić niezdolne”. Były jej życiowym mottem i zawsze dawały siłę. Nie pozwalały zwątpić, dawały nadzieję. Miała ochotę zaśpiewać: „Uparcie i skrycie, och, życie, kocham Cię, kocham cię nad życie”. Sięgnęła po odrzucone przed chwilą zdjęcie, odwróciła, popatrzyła jeszcze raz na dwoje staruszków...

Po prostu miłość – pomyślała.

Ewa Konigsman

Szanujmy wspomnienia

Od ponad pięciu lat w połowie maja Sylwia jeździ na obrzeże miasta, aby samotnie pospacerować połą dróżką, biegnącą przez niezagospodarowane pole. To dla niej wyjątkowe chwile, kiedy w absolutnej ciszy może całkowicie oddać się wspomnieniom o nieżyjących już ukochanych rodzicach.

Kolejny raz z przykrością zauważyła, że nowy właściciel nadal nie zagospodarował tego kawałka pola, na którym rodzice uprawiali wspaniałe warzywa, pyszne i dorodne jarzyny oraz przepiękne, różnorodne gatunki kwiatów. Wróciła pamięcią kilka lat wstecz i w myślach zobaczyła młodą, ładną kobietę i jej niespodziewaną wizytę. Przy powitaniu pani wręczyła zaskoczony Sylwii prezent dla rodziców z okazji 70. rocznicy ich małżeństwa. Był to tygodniowy rejs statkiem połączony z wczasami we Włoszech. Dziękując za tak wspaniały prezent, Sylwia wspomniała o rodzinnej uroczystości z tej okazji. Doskonale pamięta radość rodziców, kiedy stali przytuleni na pokładzie statku i szczęśliwi machali sobie na pożegnanie. Z tej podróży ukochana mama przywiozła Sylwii wspaniały prezent – przepiękną markową torebkę w jej wymarzonej czerwonej kolorze. Do tej pory zawsze odkłada torebkę na parapet okna w pokoju rodziców, gdyż jest ona najdroższą pamiątką.

Rozczulającym wspomnieniem jest także zdjęcie rodziców z uroczystości jubileuszowej, na którym z wielką miłością, przytuleni patrzą sobie w oczy. I mimo podeszłego wieku wyglądają młodo i bardzo pięknie. W takich chwilach w myślach odtwarza sentencję japońskiego pisarza i eseisty Haruki Murakami: „Wspomnienia i myśli starzeją się tak jak ludzie. Ale niektóre myśli nigdy nie mogą się zestarzeć, a niektóre wspomnienia nigdy nie znikną”.

 Ewa Śnigór

Meandry sukcesu

Malutka wieś w Świętokrzyskiem nie jest miejscem do życia dla współczesnej, wyzwolonej dziewczyny. Głodna uroków wielkiego świata, Judyta żegna się z bliskimi i wyjeżdża w nieznane, przestraszona, ale pełna optymizmu.

Podejmuje studia na wydziale prawniczym jednej z prestiżowych europejskich uczelni.

Rozemocjonowana mama, żegnając córkę, przybija „piątkę” – symbol powodzenia i sukcesu. To budujące pożegnanie wyzwala w dziewczynie „wielkie moce”, które tylko utwierdziły ją w powziętych decyzjach.

Życie jest przypadkiem wielu zbiegów okoliczności. Nie mogąc znaleźć klucza do kajuty, poznaje uroczego mężczyznę. Nawiązują rozmowę, a strzała amora trafia w ich serca. Wymieniają się numerami telefonów i oboje podświadomie czekają na odlotowy bieg zdarzeń.

Judyta jest pilna i pracowita, uczy się, ale także bywa tu i tam, nawiązując przyszłościowe kontakty, zaklepując sobie ciekawe oferty. W czasie kolejnego już spotkania odzywa się melodia jej telefonu. Rozbawiona, odbiera niechętnie a tu – taka niespodzianka. Jest! Jest! Jest! Odezwał się, to on – Patryk, znajomy z podróży. Podniecenie podnosi ciśnienie obojga. Umawiają się w realu. Zbieg okoliczności, przeznaczenie?

Patryk to ważna szyscha bankowości. Zatrudnia Judytę, a mrówcza praca i determinacja przynoszą efekty. Młoda kobieta wspina się po szczeblach kariery. Ona także zostaje dyrektorem wielkiego banku Paryża. Ludzie się z nią liczą i wspierają przełożoną. Jest kobietą, kocha modę. Czerwona, luksusowa torebka od Chanel, będąca atrybutem sukcesu, przyciąga wzrok do biurka szefowej. Ta „skarbnica” damskich niezbędników posiada coś jeszcze – w pięknych, luksusowych kopertach zaproszenia dla gości na ślub biznesowej pary sukcesu. Czyż życie nie jest piękne?

W dalekiej Polsce szczęśliwi dziadkowie kochają i wspierają wnuczkę. Marzenia się spełniają!

mgr Magda Wieteska

Zwykły-niezwykły dokument

Pandemia skutecznie przyblokowała nasze grupowe wyjścia do kina czy teatru. Dopiero w majowe przedpołudnie udało nam się, jak za dawnych, dobrych czasów zasiąść w kinowych fotelach i na nieco ponad półtorej godziny zanurzyć się w zwykły-niezwykły dokument Pawła Łozińskiego.

Czy warto zobaczyć, a jeśli tak, to dlaczego „Film balkonowy”?

Bogdan Banaś

Ile nas jest w tym filmie?

„Film balkonowy” nie ma fabuły, szczegółowego scenariusza ani zawodowych aktorów. Jest tylko narrator – reżyser, którego ani razu nie widzimy w filmie. Jego tylko słyszymy, jak stojąc na balkonie swego mieszkania na pierwszym piętrze, ukryty za zainstalowaną tam kamerą, z mikrofonem trzymanym na wysięgniku, zaczepia czy zaprasza przechodniów, aby na chwilę przystanęli na krótką z nim pogawędkę. Informując, że kręci film, zadaje banalne pytania: co słyszać, jak się żyje, co pan sądzi o życiu, które służą mu raczej do nawiązania kontaktu i jakiegokolwiek wypowiedzi indagowanego, niż wyczerpującej odpowiedzi na te, czasem wręcz filozoficzne, pytania...

Pomysł reżysera sprawdził się. Sceneria spokojnej, tonącej w zieleni ulicy i człowiek na swoim balkonie wzbudzają zaufanie. Znacznie bardziej niż ustawione na chodniku kamery z całym technicznym zapleczem i kilkoma osobami obsługi. A tutaj swój człowiek, z osiedla, na swoim balkonie. Może trochę na odległość, ale jest to jakby rozmowa twarzą w twarz, taka kameralna, czasem może intymna. W filmie występuje około 85 osób, wybranych z około tysiąca, które przewinęły się w ciągu dwóch lat nagrań. Nikt z nich nie był aktorem.

Przechodzący często chętnie opowiadają o sobie, nie tylko skąd wracają i dokąd idą, ale otwierają się, mówią o rodzinie, o pracy, o życiu, zdarza się, że

padnie jakieś intymne „dopytanie”. W czasie tych dwóch lat wielu pojawia się w filmie kilka razy, coś dopowiadają, wyjaśniają, dzielą się sukcesami. Biorący udział w nagraniach to zwykli ludzie idący z pracy, do pracy, załatwić jakieś swoje sprawy czy spacerując – w rozmowach są bardzo autentyczni i odpowiadają autentycznie.

Film pokazał otaczający nas świat, nie anonimowe klony człowieka, ale mijających nas ludzi. Każdy ma niepowtarzalną, niespodziewaną historię, codzienne problemy i kłopoty życiowe, czasem mniejsze lub większe problemy z samym sobą (np. ze zdrowiem). Przytoczę kilka szczegółów, które utkwiły mi w pamięci. Trudno mi zwłaszcza zapomnieć jednej z bohaterek, tej w jasnym płaszczu, bardzo powoli cedzącej słowa i długo zastanawiającej się nad każdym wypowiedzianym. I w pewnej chwili zaskoczenie: bardzo logicznie, normalnym tempem i elegancko mówi: „Bo pan to nie ma trudności w kontakcie z ludźmi... że ja odważyłam się odezwać do pana... I odpowiadając na wcześniejsze pytania... jestem kimś, ale nie do końca...”. Poproszona o podanie imienia, prawie naciskana (reżyser przedstawił się: „Ja jestem Paweł”) w końcu powiedziała: „No, bo ja to Agnieszka, no...”.

Scena może przywoływać medyczne skojarzenie np. z rehabilitacją poudarową. Oglądamy panią Agnieszkę później w innym kadrze: przechodzi tą samą drogą, lekko tylko skręca głowę w kierunku balkonu i z wyraźnym uśmiechem na twarzy, może nawet zalotnie przesuwając odkrytą dłoń na wysokości twarzy w geście przyjacielskiego pozdrowienia. Jeśli to nie była scena reżyserowana specjalnie, to myślę, że wielu oglądających odwzajemniłoby z uśmiechem ten gest ze swojego miejsca na widowni ze słowami: Gratulacje za odwagę, że powracasz do nas, do ludzi, życzę kolejnych kroków, musisz uwierzyć, bo stać cię na nie...

Jeszcze inny kadr – stosunkowo młody człowiek po wyjściu z więzienia szuka miejsca do życia i pracy. Podczas rozmowy do kamery, widząc przechodzącego, eleganckiego gościa nie wytrzymuje, ulega pokusie i jak dawniej żebrze o wsparcie... Nie daje się zbyć, że tamten mówi tylko po angielsku. Słyszymy więc rozmowę pana Roberta gładką angielszczyzną serwowaną nam w nowojorskim żargonie, może zrozumiałą tylko dla części rdzennych Amerykanów. Tego się nikt nie spodziewał i, choć nie rozumiemy ni słowa, pan Robert (nie zważając na jego życiorys) wzbudza u widzów duży szacunek.

Kolejny zapamiętany kadr i chyba codziennie widywany obrazek starszych państwa. Tędy prowadzi ich droga do sklepu i na targ. Idą powoli, acz jednostajnym krokiem, trudno odróżnić, czy bardziej trzymają się tego wózka, czy ciągną go za sobą. Może to ostatni przejaw, sposób okazywania sobie bliskości w późnej jesieni życia, jakby ostatni etap niewidzialnego spoiwa ich relacji. – Oni nie muszą nic mówić, oni są piękni bez mówienia – powiedział o tej parze reżyser w wywiadzie udzielonym po filmie. Mam podobne zdanie.

Po kadrach wymagających pewnej refleksji nie od razu wchodzi następny bohater, lecz kamera powoli lustruje spokojną ulicę, czasem tylko przebiegnie za swoim panem piesek, słychać leniwy szum liści czy podmuch wiatru zdmuchujący liście na chodnik... Dostajemy czas na chwilę zadumy.

Czy kadry były reżyserowane, czy były duble, poprawa ustawienia, wyglądu, polecenia, by mówić głośniej lub modulować głos? Reżyser z uśmiechem, ale zdecydowanie dementuje: – To nie byłby dokument, tylko bajka.

Tu widać rękę doświadczonego mistrza dokumentu. Widać też sposób pokazywania i widzenia świata jak u Kieślowskiego, u którego dłuższy czas Łoziński „terminował”.

Podsumowując, chciałbym polecić ten film każdemu z nas. Film Pawła Łozińskiego jest dla nas taką „kolejną dawką przypominającą”, że nie jesteśmy sami, że mijamy ludzi, którzy mają swoje indywidualne życie, historie jeszcze sprzed momentu urodzenia, których nam życie oszczędziło, czy był ktoś, kto im pokazał drogę, uczył żyć, czy nie mieli takiego szczęścia? Czy jedyna ścieżka ich wyborów w pewnym momencie była z przymusu, ta zła? A tak łatwo przychodzą nam czarno-białe oceny ludzi. Nie uciekniemy od pytania do siebie: ile nas jest w tym filmie?

Jeszcze są dwa zdarzenia czy zdania, które dla mnie urosły do rangi przesłania, a myślę, że za cicho zabrzmiały w tym filmie. Nie uciekajmy od natrętnie powracających naszych nierozwiązanych spraw, nie da się ich stłumić. Im wcześniej je wyjaśnimy, tym lepiej. A jakie okażą się proste wtedy! Żal za straconymi okazjami, ukrywanymi uczuciami, czy skąpieniem przejawów miłości, bliskości i życzliwości, choćby dla najbliższych. Jeśli nadal będziemy uciekać, żal na pewno nas w końcu „dopadnie”. Mimo że jest to proste, w rzeczywistości wydaje się być bardzo trudne, przecież jesteśmy ponad to, mamy nasz honor, potrzebę rewanzu, czy naszą dumę, czyli pychę. W każdym czasie możemy to zmienić.

Podoba mi się ten film. Za jakiś czas obejrzę go jeszcze raz.

 *Beata Chłap*

Mieszkańcy Saskiej Kępy w obiektywie

Jest to dokument socjologiczny Pawła Łozińskiego, o którym sam autor mówi w wywiadzie: „Postanowiłem, że nie będę gonił za światem, tylko poczekam, aż on do mnie przyjdzie i wejdzie w mój kadr” i dalej: „Bardziej mnie interesowało, po co jesteśmy na tej ziemi, czemu wstajemy z łóżka rano, niż to co myślimy o wicepremierze”. Film jest pokłosem dwóch tysięcy rozmów, nagrywanych

przez przeszło dwa lata z balkonu mieszkania twórcy. Dokumentuje postawy i problemy życiowe, rozumienie sensu życia przypadkowych przechodniów na podstawie ich odpowiedzi na zadawane pytania – dokąd Pan się tak spieszy? Porozmawia Pani ze mną? Co słyszać? Szukam bohatera do mojego filmu, spróbuje Pani? Głos z balkonu wywołuje różne reakcje: od całkowitej obojętności, przez niecierpliwe „nie mam czasu”, przyjazną rozmowę (czasem wielokrotną), do bardzo osobistych zwierzeń.

Film pozostaje w pamięci w formie oddzielnych obrazów połączonych miejscem akcji i głosem kamerzysty. Ogląda się go trochę jak galerię obrazów, zapamiętując najbardziej wyraziste postaci, a przede wszystkim prezentowane przez nie uczucia:

- pragnienie spokojnego odejścia kalekiej kobiety,
- radosny entuzjazm rodziców nowo narodzonego synka,
- osamotnienie i rozpacz po odejściu ukochanego przyjaciela geja,
- głęboka spokojna wiara dziewczyny z różańcem,
- radość życia i optymistyczne planowanie przyszłości młodej kobiety,
- pełna wyrzeczeń miłość „Mataty”,
- radosna bliskość dwóch lesbijek opiekujących się dzieckiem,
- żal za niespełnionym szczęściem rodzinnym dojrzałego mężczyzny,
- odzyskanie radości życia po śmierci dominującego męża.

Najbardziej wyraziste są postacie związane bliżej z twórcą, którym poświęcił więcej czasu w filmie – jak pani Zosia – dozorczyńni, dla której sensem życia jest wykonywana praca, i Robert – były więzień, który okres odosobnienia wykorzystał na naukę, zdał maturę, licząc na lepsze życie, co niestety nie nastąpiło. Kryminalna przeszłość spycha go na margines. Ciężko pracuje, jest bezdomny, głodowe zarobki uzupełnia żebraniem.

Interesujący film o ciekawej konwencji, jednakże na podstawie dwóch ostatnich wywiadów wydaje się, że dodatkowe pytania reżysera w trakcie rozmów i poświęcenie więcej czasu interesującym rozmówcom pozwoliłyby na pełniejszą charakterystykę i poglądy prezentowanych postaci. Ciekawe byłyby również motywy skłaniające przypadkowych przechodniów do opowiadania szerokiej publiczności o swoim życiu.

Recenzje filmów i książek – polecamy!

mgr Magda Wieteska

Na warsztatach dziennikarsko-literackich piszemy m.in. recenzje ze wspólnie lub indywidualnie przeczytanych książek, obejrzanych filmów. Polecamy je sobie wzajemnie lub nie rekomendujemy, podając powody, dlaczego nie warto tracić na nie czasu.

Zapraszamy do przeczytania recenzji filmowych i książkowych. Może zainspirują Państwa do sięgnięcia po omawiane pozycje?

Teresa Dźwigałowska

O matkach

Recenzja filmu „Córka”

Scenariusz filmu został napisany na podstawie opowiadania włoskiej pisarki Eleny Ferrante, autorki mojej ulubionej powieści i filmu „Genialna przyjaciółka”. Przeczytałam jej wszystkie dostępne książki, byłam na sztuce wystawianej w Teatrze Współczesnym.

Spodziewałam się, że w filmie będą przedstawione losy bohaterek tych powieści i nie zawiodłam się. Oglądając go, dopatrywałam się też pewnych analogii i wątków. Film wywarł na mnie wielkie wrażenie, szczególnie w obecnej sytuacji, gdy widzę na ulicy, na dworcu, w telewizji matki uciekające z Ukrainy, opiekujące się swoimi dziećmi. Miłość macierzyńska jest ogromna; myślałam, że każda kobieta obdarzona jest instynktem macierzyńskim.

Film nie mówi o wielkiej miłości macierzyńskiej, ale raczej o jej braku. Obala teorię, że matki ponad wszystko kochają swoje dzieci, poświęciłyby dla nich nawet życie. W „Córce” główną bohaterką jest matka, która dla kariery, może i dla zaspokojenia swoich potrzeb seksualnych porzuca dwie kilkuletnie córki, pozostawiając je z kochającym mężem. I mąż i córki błagały ją, aby pozostała, ale ona była nieugięta, wyjechała. Po latach, na urlopie na greckiej wyspie spotyka na plaży dwie kobiety. Obserwuje je. Jedna zajmuje się kilkuletnią, rozkapryszoną córką, jej relacje z mężem nie są idealne, chętnie kokietuje innego mężczyznę. Wobec córki jest opiekuńcza i wyrozumiała. Druga natomiast, w ciąży, oczekuje dziecka, które już jest dla niej najważniejsze. Obserwacja tych kobiet i relacji dużej rodziny wzbudza w bohaterce wspomnienia, tęsknotę za czymś, co prze-

minęło bezpowrotnie i żal, że nie spełniła się jako matka. Jest sama, zgorzkniała, osiągnęła sukces, ale nie czuje się szczęśliwa.

Historia ta rozgrywa się na przepięknej greckiej wyspie, na plaży, gdzie szumi morze, wieją wiatry, pada ulewny deszcz, a potem wychodzi wspaniałe słońce. Towarzyszy jej precudna muzyka z akcentami greckimi, taka beztroska, jak na wakacjach. Oczywiście reżyserka zadbała również o to, aby pasjonaci książki mogli poczuć się w pełni zaspokojeni, bo przez całą fabułę przewija się historia zaginionej lalki – motyw z „Genialnej przyjaciółki”.

Maria Halinowska-Hensel

Bezdomny matador

Recenzja filmu „Tom Medina”

Ostatni film Tony’ego Catliffa, francusko-algierskiego reżysera porusza jak zwykle temat losów ludzi uciekających, szukających nowej ojczyzny i nie skąpi wątków autobiograficznych. Wystarczy wiedzieć, że artysta jako dwunastolatek opuścił Algierię w nieznanym okolicznościach.

Tytułowy Tom Medina, który przez liczne kradzieże zadarł z prawem, zostaje wysłany przez sąd na południe Francji, do Camargeu, gdzie Ulysses prowadzi małe gospodarstwo i opiekuje się kilkoma chłopcami, potrzebującymi resocjalizacji. Wykonują oni proste prace wokół domu, opiekują się końmi i zajmują organizacją turystycznych konnych wycieczek w przepięknej, dzikiej okolicy.

Tom od początku wydaje się bardzo trudnym przypadkiem. Jest niezdyscyplinowany i arogancki, nie przejmuje się uwagami Ulisses’a i nie odpowiada na jego pytania. Trudno jednak mówić o konfliktach pomiędzy nimi dwoma. Ulisses jest bowiem człowiekiem pełnym spokoju, małomównym, żyjącym w zgodzie z otaczającą naturą i mającym gołębie serce. Cierpliwie znosi wybryki i arogancję Toma, przeczuwając, że za fasadą wiecznego wesołka i sowizdrzała kryje się jakaś osobista tragedia. Ulisses cytujący Diderota i pogodzony z losem oraz prawami natury, zakorzeniony w miejscu, jakie przeznaczyło mu życie, jest przeciwieństwem swego podopiecznego. Tom wydaje się w swoim buncie przeciw próbom podporządkowania go rygorom i normom, w swoim braku własnego miejsca, wręcz uosobieniem niespokojnego ducha, bez korzeni i w nieustannej wędrówce.

Dopiero na końcu filmu te dwie osobowości znajdują porozumienie, osobiste tragedie ich obu mają w zadziwiający sposób wspólny mianownik i Tom próbuje nawet pomóc swemu opiekunowi w bólu po utracie syna.

Ambiwalentność charakteru Mediny widzimy w zetknięciu się z dwiema kobietami towarzyszącymi mu w Camargeu. Córką Ulissesa, energiczna i pełna temperamentu prowokuje go do aroganckich odpowiedzi. Widać bunt przeciw wszelkiemu podporządkowaniu, rezultat przeżytych upokorzeń. Druga z kobiet, Suzanne wiodąca koczownicze życie w przyczepie kempingowej, wolontariuszka zbierająca śmieci i sprzedająca rozmaryn pod pobliskim kościołem, wzbudza w nim potrzebę opiekuńczości, a nawet czułości.

Jego osobista tragedia objawia się nam bardzo powoli i stopniowo. Tom marzy o pracy z bykami na corridzie, ale jego powtarzające się wizje – sny o białym potężnym byku nie mają raczej z tymi marzeniami wiele wspólnego. Ogromne zwierzę budzi w nim strach i chęć walki. Jest to z pewnością jego wewnętrzna walka z traumatycznymi przeżyciami z przeszłości. Byk to ten wewnętrzny agresor, niszczące lęki i wyrzuty sumienia. Stojąc mocno nogami na ziemi, jest też symbolem czerpania z niej energii i mocy twórczej. Jego rogi już w starożytnym Egipcie miały obrazować promienie słoneczne, czyli życie. Niektóre ludy pierwotne uznawały walkę z bykiem za symbol przechodzenia z chłopięctwa do dorosłości.

David Murgia gra zmysłowo i ekspresyjnie, w jego czarnych oczach odbija się i lęk, i smutek, i radość życia z niezwykłą intensywnością, a Slimane Dazi jako Ulisses jest w swoim spokoju i dobroćliwości uosobieniem człowieka związanego z otaczającą go przyrodą.

Obrazy dzikiej natury z sowami, końmi, węgorzami i flamingami są pięknym tłem dla przeżyć bohatera. Jest to film o ucieczce i wędrówce, odwiecznym poszukiwaniu własnego miejsca, kiedy sama droga staje się celem, a także o niezwykłej radości życia.

Reżyserowi, dzięki znakomitemu aktorowi pierwszoplanowemu i niezwykłym zdjęciom przyrody, udało się stworzyć intensywnie zagrany, trochę enigmatyczny portret młodego mężczyzny, który nigdzie nie jest u siebie.

■ Ewa Alfut

Muśnięta skrzydłem anioła

Recenzja książki Jolanty Krysowatej „Skrzydło Anioła”

Trzymam w ręce książkę dla mnie szczególną, jedną z tych, które na zawsze zapadają w pamięć i serce, do których się często wraca, które chce się mieć na własność. Została wydana przez „Świat Książki” w roku 2013 i zaliczana jest do reportaży literackich. Przedstawia wydarzenia związane z funkcjonującym

w latach 1953–1959 w Płakowicach (obecnie dzielnica Lwówka Śląskiego) tajnego ośrodka dla ponad 1200 koreańskich sierot. To „Skrzydło Anioła” Jolanty Kry-sowatej.

Książka ta „wpadła mi” w ręce stosunkowo niedawno, jakieś trzy lata temu. Wypożyczona z biblioteki, zupełnie przypadkowo wybrana; od tamtej pory marzyłam, by mieć ją na własność, a w księgarniach była nie do zdobycia. W tym roku wreszcie dostałam ją pod choinkę. Przeczytałam ponownie. I jeszcze raz, i jeszcze raz, za każdym razem roniąc łzy nad losem biednych dzieci, które przemierzyły Azję, Europę, by w wielkiej tajemnicy przybyć do Płakowic, gdzie odnalazły na chwilę swoje szczęście, ciepło, miłość, by po sześciu latach, na rozkaz Wodza, znów wrócić do niepewnego losu w zrujnowanej wojną Korei Północnej.

Płakałam, czytając relacje wychowawców, którzy na początku wspólnej drogi zobaczyli, jak mówią, „małe wojsko” milczących dzieci w różnym wieku, jednakowo ubranych, brudnych, zawszawionych, głodnych, zmęczonych, karnie idących w grupach, z kapitanami grup na czele. Milczące, nieskarżące się na nic, w zielonych gumiakach nie do pary... Wraz z nimi przybyli koreańscy wychowawcy – czy na pewno byli to wychowawcy?

Ze łzami w oczach czytałam o niedozwolonych próbach polskich wychowawców (zwyczajnych, prostych, biednych ludzi) nawiązania kontaktu, przytulenia dziecka, powiedzenia ciepłego słowa...

Ze wzruszeniem o tym, jak, mimo wszystko, nawiązywały się więzy przyjaźni, więzy niemalże rodzinne, miłość; z przerażeniem o tym, jak łatwo mógł zniknąć człowiek.

W Płakowicach, jak mówi autorka „Wyspie szczęśliwości na oceanie polskiej nędzy”, o których nikt nie miał wiedzieć, koreańskie sieroty przebywały 6 lat. Były to różne lata, pierwsze, kiedy toczono walkę o ich zdrowie (bez słowa skargi, co przeraża – nawet te najmłodsze wypijały np. benzynę, która miała zwalczyć robaki). Dzieci z czasem snuły, wydawało się realne, plany o pozostaniu w Polsce, niektóre wyuczyły się zawodu... Niestety, musiały wracać, by na zawsze zachować w pamięci obraz płakowickiego domu, cioć, wujków... A ciecie i wujkowie także długo nie mogli sobie poradzić z widokiem pustych pokoi, boiska, gdzie jeszcze wczoraj rozbrzmiewał radosny gwar dziecięcych głosów.

Jak to się zaczęło?

Książka składa się z trzech części. W pierwszej autorka przedstawia, jak doszło do zainteresowania się tematem, jak podaje już na stronie tytułowej, z inspiracji Patryka Yoki, w roku 2001. Wszystko zaczęło się od niewielkiego, zaniedbanego, przeznaczonego do likwidacji grobu na Osobowickim cmentarzu, grobu 13-letniej koreańskiej dziewczynki Kim Ki Dok. Jej historia, spleciona z fragmentem

życia lekarza Tadeusza Partyki, twórcy wrocławskiego krwiodawstwa, jest wiodącą w książce. Tragiczna, trzymiesięczna walka o życie dziewczynki, docieranie do wydarzeń sprzed lat, spotkania z żyjącymi jeszcze cichymi bohaterami z Płakowic (wychowawcami, personelem pomocniczym) rozproszonymi po kraju, beletryzowane nieco opisy życia i sytuacji z Płakowic, złożyły się na ten przejmujący literacki reportaż, który, raz przeczytany, na zawsze pozostanie w pamięci.

Zachowane w pamięci i sercu

Ilekoć jestem u swoich bliskich na cmentarzu na Osobowicach, zawsze odwiedzam Kim Ki Dok.

Po pierwszym przeczytaniu książki zadałam sobie sporo trudu, by odnaleźć tę mogiłkę z 1955 roku. Numer pola był podany, ale, szukając, sugerowałam się zdjęciem z książki, zdjęciem z 2001 roku. Wielokrotnie przemierzałam cmentarne pola tuż przy murze. W którymś momencie, zmęczona i zrozpaczona, postanowiłam zrezygnować, jednak udało się. Nie był to grób, jak na fotografii, nie zaniedbany kopczyk z kawalkiem „nogi od taboretu” z przytwierdzoną do niej białą tabliczką z czarnymi napisami, lecz brązowo – szary nagrobek z imieniem i nazwiskiem Kitty i fragmentem wiersza T. Partyki pisanego dla Kim Ki Dok (Kitty):

*Już późno jest
Jesienna mgła i tramwaj obok muru płynie
Osobowicka cisza trwa
Nieprędko minie
Dalaś mi życia trzy miesiące
które i ja ci dałam może
i zgasło słońce.*

Czy to sama autorka książki wpłynęła na postawienia nowego nagrobka? Może uda mi się kiedyś znaleźć odpowiedź na to pytanie.

Wiele razy jeszcze wrócę do okoliczności powstania książki, w czym, jak sama autorka mówi, pomagały duchy, do wzruszającej historii płakowickich dzieci i ich polskich wychowawców, do opowieści o dziewczynce, o której T. Partyka, lekarz walczący o jej życie, powiedział: „Ona jest samą miłością. Aniołem, któremu Pan Bóg przetrzącił skrzydło, żeby przytrzymać trochę dłużej na ziemi i pozwolić coś zrozumieć takim durniom jak ja”.

Wiele razy jeszcze zapalę znicz na grobie Kim Ki Dok, omiotę opadłe liście...
I pewnie nie ja jedna.

Alicja T. Pawlik

Fortuna i sława z dramatem w tle

Recenzja filmu „Dom Gucci”

Dałam się skusić na film „Dom Gucci”. Poszłam z lekką obawą, czytając wcześniej, że jedną z głównych ról gra znana w świecie ekscentryczna piosenkarka Lady Gaga. Nie jest mi bliski rodzaj takiej muzyki, a rozgłos wokół ekscesów wokalistki dodatkowo zniechęcał mnie do obcowania z jej artystyczną twórczością.

„Dom Gucci” to, wyreżyserowany przez świetnego Bradleya Scotta, amerykański kryminał biograficzny, choć odbieram go raczej jako dramat biograficzny. Scenariusz napisali Roberto Bentivegna i Becky Johnston na podstawie książki Sary Guy Forden „The House of Gucci”. Oprócz Lady Gagi pozostałe główne role grają wspaniali aktorzy, laureaci Oscarów bądź nominowani do tej nagrody: Al Pacino, Adam Driver, Jared Leto i Salma Hayek. Gra też, choć nie główną rolę, laureat Oscara (i wielu innych nagród) Jeremy Irons.

Istotą opowiadanej na ekranie historii są prawdziwe wydarzenia z życia włoskiej rodziny Gucci, znanej potężnej modowej dynastii. Pokazany jest świat pełen przepychu, bogactwa, seksu, ale też chciwości, walki o pieniądze, władzę i wpływ w rodzinnym imperium. Wydarzenia, o których opowiada film, były wstrząsające i głośne.

Historia opowiedziana jest dynamicznie, absolutnie skupiając uwagę widza i świetnie zagrana, szczególnie przez wspaniałego Włocha Al Pacino, ale nie tylko. Nadzwyczaj dobrze w mojej ocenie wypadła Lady Gaga, grająca Patrizię Gucci; grała koncertowo, patrzyłam zafascynowana na jej gesty, mimikę i zachowania, i byłam przekonana, że tak wyglądała i zachowywała się grana przez nią bohaterka. Moje obawy przed oglądaniem jej na ekranie prysły już na początku pokazu. Film trwa aż 2 godz. i 38 min., lecz ani przez chwilę nie odczułam znużenia i nawet, jeśli zdarzyły się sceny banalne czy zbyt rzewne, to rekompensuje je w pełni obsada i reżyseria. „Dom Gucci” to pozycja zdecydowanie warta obejrzenia. Polecam.

* * *

 *Maria Marchwicka*

Złota polska jesień

Wiele jest poglądów na temat jesieni – że brzydko, ponuro, zimno, deszczowo i smutno. Może te przekonania wywodzą się stąd, że zaraz nadejdzie Dzień Zaduszny, który przypomina nam o przemijaniu, braku ukochanych osób, które już na zawsze odeszły.

Ja trochę inaczej patrzę na tę porę roku. Jestem zachwycona pięknymi kolorami na drzewach, liściach, które mienią się barwami żółci, złota, czerwieni. Mam to szczęście, że mieszkam w dzielnicy pełnej parków i zieleni, i mogę obserwować uroki naszej polskiej złotej jesieni.

Pewnego słonecznego dnia idąc przez park byłam świadkiem niezwykłego zjawiska przyrodniczego. Pomimo słonecznej pogody wiał silny wiatr. I nagle z drzewa posypała się chmara liści. Stałam jak urzeczona. Liście wyglądały, jakby tańczyły swój ostatni taniec. Spadając, mieniły się feerią barw, a potem, w ostatnim podrygu, upadały na ziemię. Lubię obserwować takie zjawiska, które magicznie wpływają na kolory i piękno przyrody.

Oczywiście ta pora roku wpływa na mnie również refleksyjnie. Zdarzają mi się chwile zadumy nad przemijaniem. Jesień jest dla mnie przede wszystkim wspaniałym widowiskiem, podczas którego mogę oglądać drzewa jak w bajkowych scenografiach. To wtedy prawdziwa złota polska jesień.

Pamięci Kochanej Hani – Grupa Dziennikarska UTW

W Nowy Rok odeszła Hania Goik, która była w naszej grupie od 7 lat, od początków jej istnienia. Zapamiętamy Haneczkę jako wrażliwą, ciepłą, empatyczną Koleżankę, która lubiła i umiała słuchać. Zawsze otwarta na drugiego człowieka, serdeczna i życzliwa. A przy tym skromna.

Taką Cię, Hanulko, będziemy pamiętać. Ciebie i Twoje teksty o domu, o miłości...

***Magda Wieteska, instruktorka warsztatów dziennikarskich
wraz z całą Grupą Dziennikarską***

Anna Goik była absolwentką biologii na Uniwersytecie Wrocławskim, specjalność: antropologia. Przez wiele lat pracowała w Zakładzie Antropologii Polskiej Akademii Nauk.

Jako wieloletnia słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim miała wszechstronne zainteresowania. Lubiała tańczyć i śpiewać w kabarecie.

Tak mówiła w 2016 roku o swoich aktywnościach w ramach UTW: *Po śmierci męża zaczęłam działać w związku emerytów. Kiedy chciałam zapisać się na UTW, okazało się, że jestem 250-ta w kolejce do zapisów. Wtedy w naszym uniwersytecie była jedna duża aula, sam UTW nie był tak rozbudowany jak dziś.*

Przed każdymi wykładami trzeba się było wpisać do zeszytu.

Chodziłam na lektorat z języka niemieckiego, na gimnastykę ruchową, taichi. Brałam udział w zajęciach teatralnych, w kabarecie, w sekcji organizacyjnej. Obecnie korzystam z lektoratów języka rosyjskiego, niemieckiego, zajęć z filozofii i dziennikarstwa.



Przypominamy teksty Hani pisane na zajęcia z dziennikarstwa i literatury.

DOM⁷

Będący kiedyś w województwie tarnopolskim mój dom rodzinny został na Kresach. W ramach zasiedlania Ziemi Zachodnich ojciec zajął dom w powiecie dzierzoniowskim. Pięknie położony wśród łąk i dużego sadu był biały, mały, dwupiętrowy, blisko drogi, a nawet tuż przy niej. Pokryty czerwoną dachówką, na dachu miał jeden komin. Wokół tego niezbyt okazałego budynku był płot drewniany, zaś frontową ścianę pokrywała pnąca się po niej, ciemnozielona winorośl. Na piętrze były dwa nieduże okna z okiennicami, a na dole trzy. Jedno z nich wychodziło na drogę, pozostałe dwa na podwórko. Przez nie widziałam różowy krzew bzu przy furtce, ciemnozielone drzewo orzecha obok i czerwony krzew kaliny przy rowie. Ten rów zwano „rzeczką śmierdziuszką”, gdyż spływały nim ścieki z sąsiednich gospodarstw. Na łąkę trzeba było przedostać się przez mały, drewniany mostek nad nim. W rogu podwórka rósł też piękny krzak czerwonych różyczek, a w sadzie jabłka, gruszki, śliwki.

Taka różna miłość

Miłość – słowo to jest często odmieniane na wiele sposobów i w różnych językach na całym świecie. Można je podzielić na rodzaje: miłość do matki, dzieci, przyrody, rzeczy, zawodu itd. Jest też miłość egoistyczna, zaborcza, duchowa, pełna poświęcenia etc. Słowo „miłość” nabiera różnego znaczenia wraz z wiekiem. Inną miłością jest miłość dziecka do ulubionej zabawki, a inną w wieku dorastania miłość do jakiejś osoby (idola). Jest też różnica pomiędzy „miłowaniem” a „miłością”. Z umiłowaniem można być szczęśliwym, a z miłością to różnie bywa. Może ona bowiem być zdradziecka, fałszywa, nieodpowiedzialna. Ale też może być szalona!

W moim życiu z miłością było bardzo różnie. Raz była zawiedziona, kiedy indziej zdradliwa, a kiedy indziej szczerza. Były też i miłości przelotne. Na prawdziwą miłość zasługują moje dzieci i wnuczki. Kocham je i miłuję ponad wszystko, i oddałabym swoje dobro, żeby tylko były szczęśliwe. Nie bogate, ale szczęśliwe! No i żeby okazywały miłość w rodzinie. Miłość jest noszona w sercu! Miłość przeżywa się osobiście! W radości lub rozpacz.

⁷ Hania została pochowana tak jak chciała, na cmentarzu przykościelnym w Gilowie – miejscowości, w której się wychowała, gdzie był Jej rodzinny dom.

Maliny

Pewnego letniego dnia podczas wakacji dwie szkolne koleżanki wybrały się do lasu na maliny. Idąc polną drogą rozmawiały, jakby to było dobrze, gdyby nazbierały tyle samo, bo zawsze robiły wszystko wspólnie i wszystkim się dzieliły.

W trakcie zbierania okazało się że jedna z nich z łakomstwa więcej zjadła niż nazbierała do swojego słoika. Wówczas ogarnęła ją zazdrość, że przyjaciółka ma więcej i powiedziała do niej: – Podziel się ze mną. Ty masz cały słoć, a ja ledwo co na dzień. Przyjaciółka bardzo niechętnie, ale w końcu się zgodziła: – Masz – i odsypała do jej słoika połowę swojego. Potem sobie pomyślała: Maliny zawsze można nazbierać, albo w ogóle, nie trując się, kupić. Przyjaźni zaś nie.

Autorytet zależy od wieku

Wybór autorytetu to wybór uznania i poważania pewnych osób oraz instytucji. A ten jest zależny od wieku człowieka. Będąc na studiach miałam wielu wybitnych wykładowców. Ponieważ dysponowali ogromną wiedzą z danej dziedziny, cieszyli się ogólnym poważaniem i wielkim uznaniem. I tak cieszył się nim na Akademii Medycznej profesor Tadeusz Marciniak. Cieszył się nim profesor Bros, który przeprowadzał operacje na otwartym sercu w 1959 r. i przy których, dzięki asystentom, bywałam obecna. Cieszył się nim profesor Sembrat itd. No, ale to było! Dlatego piszę, że wybór autorytetu zależy od wieku. Dla dziecka mogą to być bohaterowie z bajek. Dla młodzieży ich idole. Ale dla dorosłych ten wybór już jest trudniejszy, bo stawiamy więcej wymagań swoim autorytetom. Zaś dla osób takich jak ja, czyli starszych, autorytetami są ludzie, którzy wzbudzają respekt, szacunek bądź posiadają jakąś fachową wiedzę. Często więc są nimi rodzice i dziadkowie. A bywa też, że i instytucje, jak np. Akademia Medyczna, Politechnika, Uniwersytet. Lecz ja nigdy nie starałam się do nikogo upodobnić ani kogoś naśladować lub wzorować się na innych. Nie zmienia to wcale faktu, że pewne osoby poważałam i miałam dla nich wielki szacunek. Jednak w swoim życiu nie miałam żadnego autorytetu.

Święty spokój

Zastanawiałam się długo, dlaczego Pan Bóg nakazał dzień święty święcić? Czy to ma być jeden dzień? Kościół ustanowił długą listę dni, które święcimy. Czy święta to są dni święte? To dni odpoczynku, chodzimy do kościoła, zachowujemy tradycje z nimi związane itp. Są też dni święte, bardzo osobiste; takie jak: pierwsza komunია, chrzest, ślub. Przeżywamy je z wielką pokorą, szacunkiem

i miłością. I zapamiętujemy do końca życia. Można też coś święcić, poświęcać. Jeśli z góry ustalony jest dzień, który trzeba święcić, to podchodzimy do tego trochę z przymusem i obowiązkiem. A to ma być dzień dobroci, radości. Takie dni długo zostają w naszej pamięci.

– Czy ty, Zosiu, miałaś taki dzień, który został ci w pamięci?

– Owszem, miałam, proszę pani. To mój pierwszy bal. Byłam pięknie ubrana, szczęśliwa, radosna. To był taki piękny dzień. Taki święty.

– Ech tam! – powiedziała pani. – Dla mnie to dzień, w którym powiłam pierwsze dziecko, Marysię. Byłam taka szczęśliwa!

Dzień święty, droga Zosiu, to oprócz szczęścia i radości, również dzień spokoju. Często bowiem jest tak, że gdy jesteśmy zmęczeni pracą i gromadką dzieci, to chcemy mieć święty spokój. Wtedy mówimy: „Dajcie mi święty spokój!!!”. Znaczy, że jest w tym wiele wrażeń, w zależności od osobistych przeżyć każdego człowieka. Zatem czy spokój też może być święty? Tak, jest w nim cisza, odpoczynek – to, co w życiu najświętsze – święty spokój.

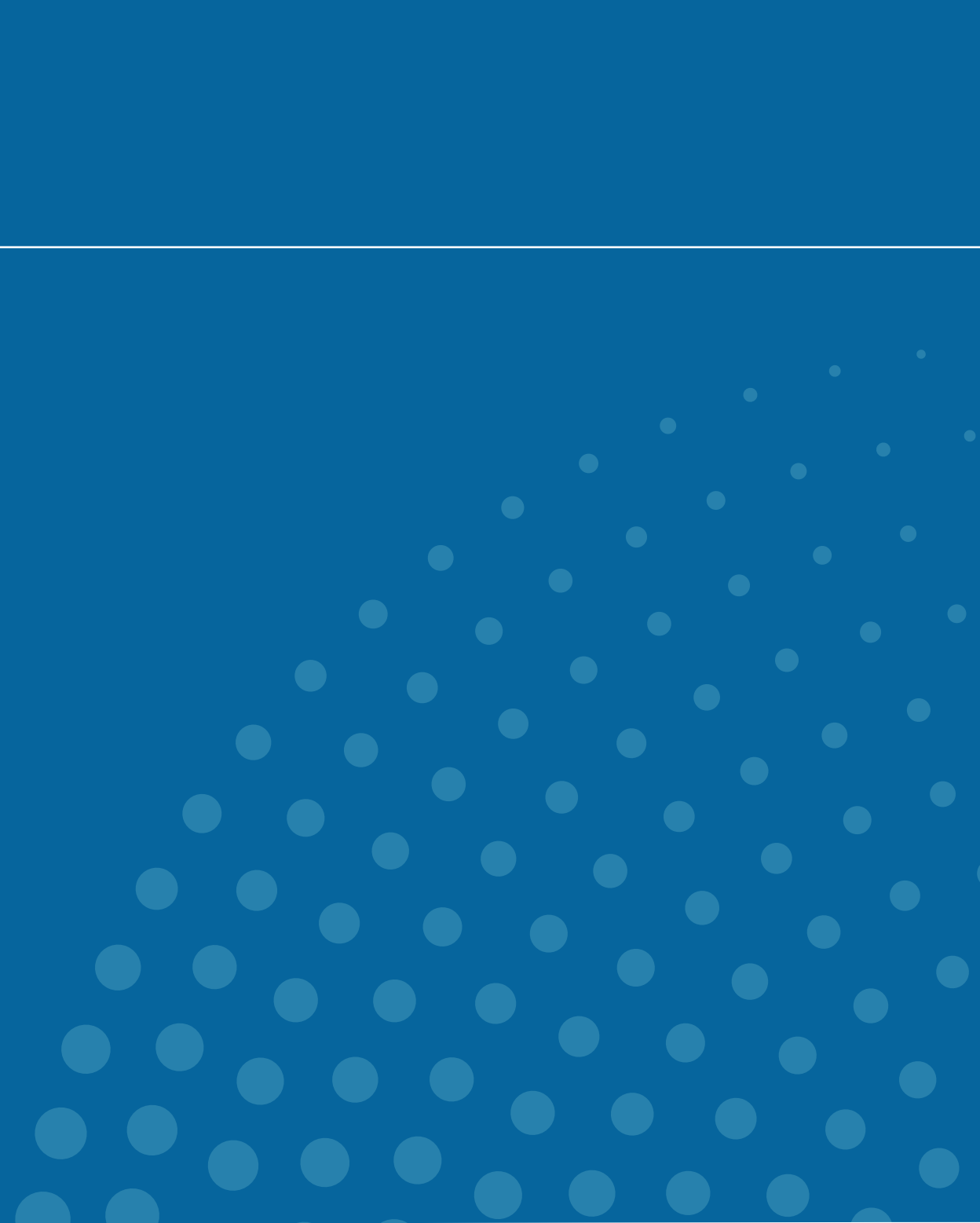
Pożegnanie Pani Krystyny Lasek

Odszedł od nas Anioł

Krystyna Lasek (1947–2022): twórczyni UTW w Świdnicy, współtwórczyni i liderka Federacji UTW, pomysłodawczyni Koalicji Na Rzecz Zdrowego Starzenia się, reprezentantka Krajowej Rady Seniorów, liderka Dolnośląskiej Rady Seniorów, tegoroczna kandydatka do Parlamentu Seniorów, liderka Forum UTW na Dolnym Śląsku, realizowanym przez UTW w UWr przez 10 lat, zanim powstała Federacja UTW.

Krystyna Lasek nie żyje. Trudno uwierzyć. Odeszła cicho i niepostrzeżenie, jak odchodzą ludzie wielcy, realizujący misję na ziemi. Była nią praca na rzecz środowiska senioralnego. Krysia była wyjątkowa, tworzył i łączyła więzi między ludźmi, bo umiała ich słuchać, jakże uważnie, zawsze z uśmiechem, z serdecznym z troskaniem. Tak, była mistrzynią dialogu, pomocy, wydobywania z ludzi tego, co najlepsze. Niosła w sobie tyle światła i niezmałconej dobroci, rozdając pozytywną energię. Będzie Jej bardzo, bardzo brakowało. Była naszym Aniołem, a to takie istoty, które przychodzą do nas, kiedy nasze skrzydła zapomniały jak latać. Była inspiracją dla wielu ludzi. Wyjątkowy, piękny człowiek. We wrześniu miała wziąć udział w debacie o istocie dobrych relacji w ramach konferencji naukowej w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, prezentując środowisko UTW na Dolnym Śląsku, ale przede wszystkim siebie. Była twórczynią UTW w Świdnicy, który 14 czerwca obchodził XV – lecie swego istnienia. Przygotowała wspaniały program obchodów, poświęcony tym razem prezentacji dobrych relacji, budowanych przez UTW, ze środowiskiem zewnętrznym swojego miasta. Ona sama została uhonorowana nagrodą „OSOLOWOŚĆ UTW”. Była bohaterką tego spotkania. Gratulacjom, podziękowaniom nie było końca. Stała speszona, zaskoczona, ale szczęśliwa. Wierzę w nieprzypadkowość zdarzeń. Opatrzność czuwała i zadecydowała. Uczestniczyłam w Jej ostatnim pożegnaniu w kaplicy w Świdnicy. Kontynuując misję rozpoczętą na padole ziemskim, będzie TAM tworzyć „Niebiański UTW”. O to Ją poprosiłam, powiem więcej – zobowiązałam w słowach pożegnania. Nie żegnamy Cię Krysiu, mówimy DO ZOBACZENIA. To, co w sercu, nigdy nie umiera.

Walentyna Wnuk



ISSN 1643-7748