

Cześć! Słuchasz Polski Daily. Ja nazywam się Paulina Lipiec i zapraszam cię na odcinek 35.

W tym odcinku będę mówić na niezbyt popularny temat. Myślę że wciąż boimy się o tym mówić i często boimy się o tym myśleć, a nie koniecznie [powinniśmy], bo ten temat będzie dotyczył większości z nas. O co chodzi? Szczegóły już za chwilę!

Kilka tygodni temu w internecie był popularny taki artykuł o pewnym Holendrze, a konkretnie o Emile Ratelband, który chciał zmienić swój wiek. Pomyślcie: jak to chciał zmienić swój wiek? Czy można zmienić wiek? Można zmienić płeć, można zmienić imię ale wiek? No tak. Ten Holender ma 69 lat nie czuję się na swoje lata. Możemy powiedzieć po polsku: jest stary, ale jary! Ale Ratelband powiedział w sądzie, że nie tylko czuje się 20 lat młodszy, ale też jego wiek przeszkadza mu w życiu. Na przykład przeszkadza mu w biznesie, bo nikt nie chce pracować z prawie 70 latkiem. Wyobraź sobie że masz 70 lat i musisz pracować. Jaki pracodawca da ci pracę? Żaden. Kiedy masz już emeryturę, też nie jesteś preferowanym pracownikiem. Poza tym pana Ratelband ma konto na Tinderze i wiadomo że większość kobiet preferuje młodszych mężczyzn, a on nie chce ograniczać się do staruszek. To była bardzo zabawna historia, ale ta historia sprawiła, że zaczęłam myśleć na temat starości i tego jak będzie wyglądać moja starość. Rozmawiałam o tym z mężem. Zapytałam go: "Co chcesz robić, kiedy będziesz stary?" a on zapytał "Ale jak star? Jak będę mieć 65 lat czy 85 lat?" Jego odpowiedź otworzyła w mojej głowie kolejną serię pytań. Co to znaczy stary? Kto według ciebie jest stare? Czy osoba która jest po sześćdziesiątce może już być uważana za starą? Czy osoba która ma wnuki? A może stary jest dopiero ktoś, kto już nie może chodzić i na przykład jest w domu opieki?

Jak powiedziałam na początku, raczej nie lubimy myśleć o starości, dopóki nas nie dotyczy. Jak śpiewa Bon Jovi: "chcę żyć na zawsze". Kiedy myślimy o starości to myślimy o końcu życia i to na pewno nie jest przyjemna myśl, ale jeśli pomyślisz, że średnia wieku dla kobiet obecnie to jakieś 85 lat, podczas gdy na przykład w XIX wieku średnia wieku osoby, która umierała to było 47 lat, więc obecnie 65 latek ma przed sobą jeszcze jakieś 20 lat życia! Przez 20 lat możesz zrobić wszystko! Możesz objechać cały świat, możesz założyć wielki biznes, możesz spotkać miłość swojego życia i możesz zaprzyjaźnić się ze wspaniałymi osobami!

W Polsce mimo wszystko osoba po sześćdziesiątce jest widziana jako stara i starość nie kojarzy nam się z emeryturą na Majorce, pod palmami i w zrelaksowanej atmosferze, tylko starość kojarzy nam się z samotnością z chorobami z obowiązkami. W 2050 roku ¼ Polaków

będzie miała więcej niż 65 lat. Czy to znaczy że polskie społeczeństwo będzie społeczeństwem zombie - osób, które stoją w kolejkach w przychodniach, które zapełniają szpitala, które potrzebują, żeby im ustąpić miejsca w autobusie? Mam nadzieję, że nie, ale w tym momencie tak właśnie wygląda starość w Polsce. $\frac{1}{4}$ polskich emerytów dostaje najmniejszą emeryturę to znaczy 1000 zł. Jeśli nie wiesz, ile to jest 1000 zł w Polsce, to powiem ci, że wynajęcie kawalerki, czyli jednopokojowego mieszkania w Polsce, w Warszawie kosztuje jakieś 2000 zł. A może nawet więcej. Wielu starszych ludzi ma swoje własne mieszkania, to fakt, ale kiedy jesteś starszy, potrzebujesz często Opieki Zdrowotnej. Potrzebujesz lekarzy specjalistów, potrzebujesz leków no i oczywiście potrzebujesz jeść. I te 1000 zł to jest zdecydowanie za mało, żeby móc cieszyć się emeryturą i wolnym czasem. Dodatkowo w Polsce, kiedy przechodzisz na emeryturę często masz wnuki. Masz taki społeczny obowiązek pomagania dzieciom w opiece nad wnukami. Dla niektórych ludzi to będzie oczywiście coś przyjemnego, ale niestety bardzo często jest to po prostu kolejna ciężka praca, bo jeśli masz dzieci to wiesz, ile energii potrzeba, żeby biegać za energetycznym dwulatkiem. Rodzinne obowiązki to jednak nie tylko opieka nad dziećmi. To też pomaganie dzieciom finansowo, więc ta emerytura nie idzie tylko na przyjemności, na kawę w kawiarni, wycieczki, ale idzie też na pomoc dzieciom na przykład na ubrania dla wnuków albo na wakacje dla wnuków, a nie dla siebie.

Poza tym polscy staruszkowie, polskie starsze osoby raczej nie są zbyt aktywne. Zwykle nie myślą o sobie, nie myślą o swoich przyjemnościach. Raczej czują, że ten czas w ich życiu to jesień życia, bo tak mówimy po polsku, to nie jest czas dla nich. To dziwne, bo kiedy ja myślę o tym, że będę stara to mam nadzieję, że to będzie czas, kiedy będę mogła się relaksować. Ale dlaczego tak jest? Dlaczego Ci wszyscy ludzie cierpią na takie choroby? Dlaczego nie są aktywni? To przez to w jakich czasach byli wychowywani, w jakich czasach pracowali. To pokolenie ludzi, którzy teraz są starzy w Polsce, wychowywało się w czasach komunizmu i musiało bardzo ciężko i bardzo często fizycznie pracować, żeby żyć. Ich młodość była naprawdę bardzo trudna i to teraz ma konsekwencje w tym, jak wygląda ich starość.

My, nasze pokolenie pokolenie millenialsów na przykład, zupełnie inaczej wyobraża sobie starość. Nie chcemy być opiekunkami i nie chcemy tylko pomagać rodzinie i chcemy cieszyć się życiem. Chcemy korzystać z życia, podróżować, więc musimy zmienić sposób, w jaki myślimy o starości. Musimy nauczyć się, że starość i starzy ludzie to nie jest ciężar dla społeczeństwa, jak myślą nasi politycy. Politycy ostrzegają, że mamy coraz więcej starszych ludzi, to znaczy, że

nasza ekonomia będzie mieć problem, bo nie mamy wystarczająco [dużo] dzieci. No tak, ale starsi ludzie mogą być aktywni na rynku pracy i jeśli tylko będą zdrowi, bo jedna czwarta emerytów w Polsce to osoby, które chcą mieć własne przedsiębiorstwa, własne firmy! Bardzo wielu ludzi deklaruje, że kiedy skończy pracę na etacie przejdzie na emeryturę, to chce otworzyć własną działalność własną firmę.

Obecnie wiek emerytalny w Polsce to 67 lat i teraz pomyśl sobie, że pan Roentgen, który wynalazł promienie X, czyli promienie dzięki, którym robimy sobie prześwietlenia, wynalazł je kiedy miał 71 lat! Jeśli słuchaliście mojego odcinka o sporcie, to znacie Aleksandra Dobę, tego żwawego staruszka, żwawego siedemdziesięciolatka, który samotnie przepłynął kajakiem cały Ocean Atlantycki. W Polsce był popularny również profesor Vetulani, który już teraz nie żyje, ale w wieku około 80 lat otworzył swojego bloga, na którym dzielił się swoimi pomysłami i który kiedy już był po osiemdziesiątce, często spotykał się z młodymi ludźmi i rozmawiał z nimi na tematy społeczne, na przykład na temat legalizacji marihuany, bo był tego wielkim zwolennikiem. Coraz częściej słyszy się o starszych osobach, które kończą studia, które robią doktoraty. Także jest sporo starszych osób, które pracują w Dolinie Krzemowej, bo starość to nie jest kara. Starość to jest etap życia, kiedy można dużo osiągnąć. Na pewno kiedy myślisz o start-upach to wyobrażasz sobie młodych ludzi, którzy otwierają te startupy. Co jeśli powiem ci, że większość firm, które przetrwały, które odniosły sukces to firmy założone przez ludzi po czterdziestce. Młodzi ludzie, owszem, otwierają firmy, ale te firmy bardzo często nie dają rady, upadają, nie odnoszą sukcesów, a osoby które otwierają nowe firmy w starszym wieku, mają już doświadczenie życiowe, mają inteligencję płynną to znaczy potrafią korzystać ze swoich doświadczeń i ze swojej wiedzy tak, żeby osiągnąć sukces.

Być może też boisz się, że starość znaczy problemy z pamięcią. Tak też jest. Oczywiście wszyscy boimy się na przykład choroby Alzheimera, która sprawia, że nie rozpoznajemy bliskich osób, nie pamiętamy co jedliśmy, nie pamiętamy jak zapinać płaszcz. Ja też się tego boję, ale nie jest prawdą, że osoby w starszym wieku nie pamiętają. Bo to jest tak, że nasz mózg ma najwięcej połączeń nerwowych około 25 [roku] życia. Wtedy możemy powiedzieć, że jesteśmy najbardziej inteligentni, ale są różne rodzaje inteligencji. I chociaż po 25 roku życia nasze połączenia nerwowe w mózgu zaczynają powoli umierać, to jednak zyskujemy ekspertyzę. Uczymy się i tak jak już powiedziałam, nasze doświadczenie, nasza wiedza pomaga nam dalej rozwijać się. Starsze osoby też dużo bardziej kontrolują swoje emocje, co

jest niezwykle ważną umiejętnością w życiu. Starsze osoby są też dużo bardziej usystematyzowane. Nie mają wokół siebie chaosu.

Część z moich studentów to osoby po sześćdziesiątce. W sumie byłam bardzo nawet zaskoczona, że aż tyle osób uczy się polskiego na emeryturze i chociaż zawsze myślałam że tym osobom będzie dużo trudniej, to widzę jak różne mają system pracy, bo osoby młode działają bardzo spontanicznie. Otaczają się językiem codziennie, oglądają filmy, słuchają muzyki i słuchają radia, słuchają podcastów, czytają, robią bardzo dużo aktywności na raz, a większość moich starszych studentów umie sobie rozplanować pracę robi to bardzo regularnie nie śpieszy się i dzięki temu, dzięki tej systematyczności osiągają rezultaty może w trochę wolniejszym tempie, ale ich wiedza jest uporządkowana. To znaczy krok po kroku idą do celu i nie tracą motywacji, co też jest bardzo ważne. Oczywiście na pewno wiesz, że nauka języka w starszym wieku pomaga w utrzymaniu sprawności mózgu. Ja mam nadzieję, że będę uczyć się języków przez całe życie, chociaż szczerze mówiąc, już teraz mam kiepską pamięć, więc nie wiem, co będzie dalej, ale badania pokazują, że starsze osoby nie mają gorszej pamięci, tylko potrzebują więcej czasu, żeby zapamiętać, żeby nauczyć się. Teraz kiedy myślę o starości, to myślę o plusach bycia starym i tak jak powiedział mój mąż, kiedy będzie stary chce mieszkać w jakimś ciepłym kraju i cieszyć się każdym dniem, czytać książki, oglądać filmy, grać w szachy albo w karty z przyjaciółmi, podróżować, jeśli będzie to możliwe Oczywiście są to marzenia, bo żeby móc coś takiego zrobić, musisz niestety bardzo dużo pracować teraz, żeby mieć na to pieniądze. I ja już bym nie liczyła na system emerytalny, bo to co dostaniemy z państwa, a przynajmniej w Polsce, na pewno nie wystarczy nam na cieszenie się starością jeszcze tylko dodam, bo zapomniałam wcześniej. Oczywiście, że w bardzo wielu emerytów w Polsce dorabia sobie. Dorabiać sobie to znaczy zarabiać dodatkowe pieniądze i możesz przeczytać artykuły na temat starszych kobiet, które jadą na przykład do pracy do Włoch, żeby tam opiekować się jeszcze starszymi osobami albo osobami w swoim wieku właśnie, żeby wspomóc finansowo swoją rodzinę. Mam nadzieję, że kiedy ja będę stara, będę cieszyć się wolnością. Będę cieszyć się kontrolowanymi emocjami nie będę mieć stresu i mam nadzieję, że nie będę samotna, bo samotność jest jednym z największych problemów starszych ludzi. Mam taki pomysł... bo w Barcelonie w metrze wiszą plakaty i na tych plakatach jest starsza kobieta, która mówi "Nie spodziewałam się, że najgorsza w starości będzie samotność" I teraz szukam takiego projektu. Mam nadzieję, że istnieje w Barcelonie, żeby spotykać się ze starszymi osobami i uczyć się od nich języka. To znaczy wyobrażam sobie to tak, że pewna organizacja pomaga mi znaleźć starsze osoby, które ja odwiedzam albo z którymi spotykam się na kawę i rozmawiamy po

hiszpańsku. Zaprzyjaźniamy się i spędzamy ze sobą sporo czasu, dzięki temu ta osoba nie czuję się taka samotna, a ja ćwiczę swój język hiszpański Co o tym myślicie? Czy w Waszym kraju są takie programy? Czy jeśli mieszkacie w Polsce to też uczycie się tak języka? Niezły pomysł, nie? Jeśli znajdzie taką organizację to na pewno dam wam znać.

A tymczasem zanim skończymy, mam dla was jeszcze kilka wyrażen na temat starości! Często mówimy "Starość nie radość" to znaczy, że starszy wiek nie jest przyjemnym czasem. Mówimy też o kimś "stary piernik" albo "stary grzyb" szczególnie osobie, której nie lubimy, a która jest starsza. Mówimy też "stara bieda" i tej frazy możesz użyć na przykład, kiedy ktoś zapyta cię "Co słychać? Jak leci?" Możesz odpowiedzieć: "stara bieda" to znaczy: nic nowego. Oczywiście możesz zauważyć nasz polski charakter w tej frazie w tym w wyrażeniu. No nie jesteśmy za bardzo optymistyczni.

Już wcześniej w tym odcinku użyłam wyrażenia "Stary ale jary", czyli osoba, która jest starsza, ale ma dużo energii. Czasami używamy tej frazy również, kiedy opisujemy jakieś przedmioty. Na przykład mój komputer jest stary, ale jary. Kiedy coś jest bardzo bardzo stare, mówimy jest "stare jak świat". No chyba nie ma nic starszego niż świat, prawda? Stary jak świat. I jeszcze jedna ciekawostka. Bardzo często w języku polskim, kiedy widzimy starszą osobę, starszą kobietę albo starszego mężczyznę, to powiemy po prostu o nich babcia i dziadek. Dla wielu ludzi to może być dziwne, bo nie każda starsza osoba ma wnuki, ale starsza kobieta to po prostu zawsze babcia.

To już wszystko na dzisiaj! Czekam na wasze przemyślenia. Mam nadzieję, że ten odcinek wam się spodobał. Mam nadzieję, że takie tematy są też dla was ważne i interesujące. Napiszcie mi jak wygląda starość w Waszym kraju, jak wyobrażacie sobie swoją starość, co chcielibyście robić, kiedy będziecie na emeryturze? No i tyle. Udostępniajcie ten podcast dalej, bardzo was proszę, żeby jeszcze więcej osób mogło usłyszeć o języku polskim, żeby jeszcze więcej osób mogło uczyć się polskiego w taki naturalny sposób. Dzięki wam za to, dzięki, że słuchacie i do usłyszenia w następnym odcinku!