



JOANNA LESZCZYŃSKA

Mężczyźni na emeryturze żyją często pomiędzy kanapą, telewizorem a kuchnią. Jak ich wyrwać z tego kręgu?

EMERYT W TRÓJKĄCIE BERMUDZKIM

Kiedy mężczyźni przechodzą na emeryturę, uważają, że nic nie jest warte starań, bo i tak nic im nie przywróci tego, co utracili

Kiedy Zofia wejdzie do domu i usłyszy klójących się polityków, już wie, że mąż jak zwykle siedzi przed telewizorem. Bo odkąd przeszedł na emeryturę, liczy się dla niego głównie telewizja, a latem działka. – Ja też lubię podyskutować o polityce, ale przede wszystkim lubię być wśród ludzi – mówi Zofia Januszkiewicz-Diakowska, prezes i założycielka Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW) w Ciechanowcu na Podlasiu. – Kiedy się człowiek spotka z drugim człowiekiem, zajmie sportem, jakimiś robotkami, od razu umysł inaczej pracuje. Ale męża do tego nie przekonałam. Nie chce chodzić na zajęcia na naszym uniwersytecie.

Damian Hamerla, szef Fundacji Rozwoju Świętochłowic, był pewien, że „rekrutacja” seniorów do projektu „Śląski plac wczoraj i dziś”, w którym chodzi o pokazanie poprzez fotografie, jak zmieniły się śląskie podwórka (w śląskiej gwarze plac oznacza podwórko), pójdzie gładko. Kto jak kto, ale kobiety, których jest pełno w organizacjach pozarządowych, mają siłę perswazji i przekonają mężów, że warto coś robić, a nie tylko siedzieć w domu. A tu nic. Mężowie wolą kapić i telewizor, niż wyjść do ludzi i zrobić razem coś pożytecznego – tłumaczyły Hamerla.

– Ludzie pytali: A co ja z tego będę miał? – mówi Jerzy Brum, 71-letni emeryt, koordynator tego projektu. – Przecież wygodniej po śniadaniu zasiąść przed telewizorem. A właśnie tacy najszybciej się wykruszają, bo zabija ich brak ruchu i jakiegokolwiek zajęcia. Z trudem, ale w końcu udało nam namówić śląskich emerytów, by chcieli poświecić na to kilka miesięcy.

W 15-osobowej grupie jest aż 11 panów. Wśród nich emerytowany elektryk, elektronik, inżynier, górnik, hutnik i architekt. Henryk Goik, rocznik 1933, niegdyś architekt, jako jedyny uległ namowom żony. Dlaczego panowie seniorzy są tacy oporni? – Bo nawykli do nicnierobienia, kiedy wracali z pracy – uważa. – Żona podała obiad, czasem pogadali z kumplami na podwórku, poszli na piwo albo obejrżeli razem mecz piłki nożnej. Jak to wejdzie w krew, to na emeryturze nic im się nie chce. Mogą najwyżej pójść do knajpy na piwo.

Z nim było inaczej. Był młodym chłopakiem, kiedy zaraził się tatarnictwem i turystyką plecakową. Potem wciągnął w to żonę. Kiedy tylko mogą, jadą w Beskidy lub Tatry. Trzy lata temu weszli na słowacki Krywań. Już rzadziej uprawiają narciarstwo, ale on wciąż dużo gra w tenisa, nawet zimą. Znajomi go pytają: Jeszcze ci się chce? – A ja mówię, że lepiej chodzić na kort niż do apteki. Ci, z którymi gram, w większości są w wieku 80 plus. Byli na poważnych stanowiskach, ale zawsze uprawiali jakiś sport i to im zostało do dzisiaj – tłumaczy.

Życie większości polskich mężczyzn na emeryturze toczy się pomiędzy kanapą, telewizorem a kuchnią.

Swoisty trójkąt bermudzki. Bezczyność to jeden z głównych czynników ryzyka depresji. Jak mówi prof. Tadeusz Kostka, geriatra, cierpi na nią 20–30 proc. seniorów. Z czego wynika ich mała aktywność na emeryturze? Katarzyna Popiołek, psycholog z Uniwersytetu SWPS, tłumaczy to tak: – Mężczyźni bardzo często skoncentrowani są na swojej pracy, bo tak zostali wychowani. Liczą się dla nich sukcesy zawodowe, pozycja i możliwość pokazania swojej sprawczości. Kiedy przechodzą na emeryturę, uważają, że nic nie jest warte starań, bo i tak nic im nie przywróci tego, co utracili.

„Stary” niech siedzi w domu

W porównaniu z krajami starej unijnej piętnastki jesteśmy w powijakach pod względem aktywności osób starszych – uważa Marek Jaros, wiceprezes Stowarzyszenia Wspierania Aktywności Seniorów. Pokutuje mentalność, że „stary” niech siedzi w domu i zajmuje się wnukami. Kult młodości i technologia IT marginalizuje starszych, którzy czują się dyskryminowani i sami dochodzą do wniosku, że nie warto uczyć się języków, inwestować ani nawet kupować atrakcyjnych ubrań. Kobiety w mniejszym stopniu ulegają takiemu myśleniu, ale nie udaje im się zmotywować do aktywności swoich mężów.

Jak mówi Jaros, w Polsce nie przyjął się tak jak choćby w Niemczech amerykański styl życia polegający na tym, że małżeństwa na emeryturze działają razem w fundacjach i stowarzyszeniach na rzecz lokalnej społeczności. Świetnie rozwijające się u nas Uniwersytety Trzeciego Wieku (jest ponad 600 i ciągle powstają nowe, nawet w małych miastach) są bardzo sfeminizowane. Panów jest tam średnio 10 proc. Jeszcze mniej podejmuje się społecznie prowadzić tę uczelnię, choć rektorami szkół wyższych są na ogół mężczyźni.

Alicja Korytkowska szefuje UTW przy Uniwersytecie Łódzkim, jednemu z pierwszych w Polsce. – Kiedy przyszedłam tu osiem lat temu, panów uczestniczących w zajęciach było 6 proc., dziś jest trochę lepiej, bo około 10 proc. Żonom rzadko udaje się namówić mężów na zajęcia, a mamy 25 sekcji zainteresowań. Jeśli już, to często i tak rezygnują, wybierając kapić i pilota od telewizora. Mnie namówił nieżyjący już mąż. Był bardzo czynny na zajęciach, dużo dyskutował, ale kiedy z jakiegoś powodu miał iść sam, zastanawiał się, czy nie zostać w domu – opowiada.

– Mężczyzna, który przechodzi na emeryturę, czeka najczęściej na śmierć – mówi dobitnie Mirosław Maciejewski, 90-letni emerytowany doktor chemii z Łodzi, od

dziesięciu lat słuchacz UTW. Sam widzi, jak siły uciekają. Kiedyś przejeżdżał samochodem nawet 100 tys. km rocznie, teraz tylko 5 tys. Ludzie zachwycają się pięknymi drzewa rosnącymi w jego ogrodzie, a on myśli, że nie poradzi sobie już z zebraniem liści jesienią.

Był czas, że nudził się na emeryturze. Ktoś mu powiedział, że jest Uniwersytet Trzeciego Wieku. – Znam niemiecki i angielski, mogę się do czegoś przydać – zarekomendował się pani prezes UTW. Rok później znalazł się w zarządzie i odpowiadał za kontakty zagraniczne, będąc m.in. polskim liderem programu Grundtvig, dzięki któremu grupa słuchaczy odwiedziła osiem krajów europejskich. – Na UTW spotykamy się z nowościami, może nie każdy je rozumie, ale przynajmniej wie, że są i że świat idzie naprzód. Bez tych zajęć zanudziłbym się na śmierć. Próbowałem namówić znajomych na ten uniwersytet, ale słyszałem wymówki, że mają inne zajęcia – wspomina.

Mężczyźni wstydzą się przyznać do samotności. Kobiety nie. Bo samotnym można być także wtedy, kiedy ma się rodzinę. Wnuki już w drzwiach wołają, że mają tylko 15 minut na spotkanie. Toteż wiele pań przychodzi nie tylko na wykład, ale też po to, by się z kimś spotkać. To są też spotkania poza uczelnią. – Wynajmujemy sobie busik i grupą jedziemy do Warszawy do teatru. Zawsze jest komplet – mówi Maciejewski.

Katarzyna Popiołek widzi przyczynę męskiej samotności na emeryturze także w tym, że panowie zajęci pracą nie dbają zwykle o relacje z innymi ludźmi. Znajomych mieli przeważnie w pracy, a potem te kontakty się urywają. W przypadku kobiet na emeryturze procentuje to, że im nie wystarczają relacje rodzinne i z kolegami w pracy i szukają jeszcze innego towarzystwa. Tymczasem mężczyźni nawet nie potrafią szukać wsparcia u innych ludzi, bo nie byli uczeni ujawniania swoich potrzeb i słabości. Ale z tej pustki, w jaką wpada facet na emeryturze, można wyjść, tylko trzeba chcieć, a nie chować się i uciekać od problemu – przekonuje psycholog.

Trzeba dorównać żonie

Kiedy Jerzy Brum przypomni sobie siebie sprzed kilku lat, to widzi smutnego samotnego rozwodnika, którego córka wyemigrowała. Co zrobić na emeryturze z nadmiarem czasu? Działka go znużyła, bo każdego roku robi się to samo. Zajrzał do Fundacji Rozwoju Świętochłowic. Wybrał sobie zajęcia komputerowe i fotograficzne. Umiał obsługiwać komputer, wszak był specjalistą BHP w Miejskim Przedsiębiorstwie Gospodarki Mieszkaniowej w Świętochłowicach,



Kobiety na emeryturze są nieporównywalnie aktywniejsze od mężczyzn

ale nie umiał się poruszać w mediach społecznościowych.

Zajęcia komputerowe prowadził Tomasz Dandy. Młody chłopak, który mógłby być jego wnukiem. Tomek namówił Jerzego, żeby zgłosił swój pomysł fotograficznego dokumentowania śląskich podwórek do konkursu „Seniorzy w akcji”, organizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych we współpracy z Polsko-Amerykańską Fundacją Wolności. Wygrali i dostali dofinansowanie. Seniorzy uczą się teraz od fachowców kadrowania i oceniania światła oraz skanowania i obróbki zdjęć. A także rzeczy dla wielu z nich zupełnie nowych – przerzucania zdjęć z komórki do komputera, wysyłania, umieszczania na Facebooku i Instagramie.

Henryk Goik ma trochę do nadrobienia, jeśli chciałby dorównać żonie, która wcześniej od niego poznała tajniki nowych mediów. Dawne zdjęcia potrafią przemówić jak to z rodzinnego albumu Goika z lat 20., na którym pozują mieszkańcy wyburzonej już kamienicy przy ul. Polnej. Dzieci są bosy. Bo buty były wtedy rarytasem, wkładało się je do kościoła i do szkoły, ale na podwórko już nie. Jerzy Brum pamięta, jak kiedyś na podwórku jego dzieciństwa tętniło życie, a dziś porośnięte jest haszczami. Stare zdjęcia są wyzwalcami wspomnień. Historie opowiadane przez uczestników zajęć są nagrywane, bo szkoda, by zostały tylko w tej sali. Zawijają się przyjaźnie, zadając kłam powszechnemu przeświadczeniu, że na to już za późno. Chorego kolegę z grupy drugi odwiedza w szpitalu.

Wiosną stare i współczesne zdjęcia śląskich placów zobaczą mieszkańcy na podwórkowych piknikach – nie może się doczekać Jerzy Brum, śpiąc się na zajęcia z nauki gry na flecie. W starej szafie znalazł flet, który kupił córce w NRD, i zapisał się na kurs. W dobrą pogodę bierze kije i biegnie 6 km do Chebzia. Żeby tylko nie dać się kanapowo-telewizyjnemu życiu.

Jam session choćby do rana

Na emeryturę trzeba mieć pomysł, najlepiej zawczasu, żeby potem nie wpaść w czarną dziurę – uważa Zdzisław Majerczyk. Przepracował 30 lat pod ziemią w kopalni Wieczerek w Katowicach, ale dopiero na emeryturze spotkać go można w śląskich klubach, jak z przypadkowymi ludźmi improwizuje bluesa na harmonijce. Bluesa mógłby grać na jam session choćby do rana, tak jak swego czasu Rysiek Riedel. Blues to muzyka czarnych, a więc też ich, Ślązaków – ludzi od czarnej roboty.

Samouk, ale ambitny, bo podpatrzył to i owo na warsztatach. Jak nie gra, to maluje pejzaż Nikiszowca.

Malować zaczął też na emeryturze, kiedy córka, porządkując swoje biuro, znalazła stare farby plakatowe. Namalował jeden, potem drugi obrazek. Pokazał je w Grupie Janowskiej skupiającej malarzy prymitywistów i ucieszył się jak dziecko, że coś z niego będzie. Zaczął od zera – od nauki, jak rozrabiać farby, jak robić podkłady i impregnować płótno. Potem przysły nagrody i wystawy.

Ale Majerczyk jeszcze przed emeryturą zaczął obmyślać, jak ułożyć sobie życie, kiedy czasu nie będą mu odmierzać szychty na kopalni. Praca w dozorze, dzień 10–15 km na nogach, była dobra na jego skłonności do tycia. Dwa lata przed emeryturą kupił sobie rower – damkę. Najpierw przejeżdżał 15 km dziennie, później 30, wreszcie 100. Dołączali się inni górnicy. Dziś klub rowerowy „Pozytywnie zakręceni” skupia blisko 20 emerytowanych górników (i kilka pań, jeszcze pracujących). Najstarszy Ewald Bereska z Tychów, rocznik 1928, jeszcze pedałuje. „Pozytywni” jeżdżą na wspólne rajdy. Z myślą o innych rowerzystach zbudowali przy pomocy mieszkańców 10-kilometrową ścieżkę rowerową między dzielnicami Katowic – Nikiszowcem i Giszowcem. Pieńdże też zdobyli z konkursu „Seniorzy w akcji”.

Sam Zdzisław jako rowerzysta nieźle się rozkręcił. Objechał rowerem całą Polskę – 3060 km w ciągu 30 dni. Minionej jesieni w dwa tygodnie przejechał z grupą rowerzystów z całej Polski 1000 km przez dżunglę i wioski Kuby aż do Zatoki Świń. 45 stopni Celsjusza, 100-proc. wilgotność – ekstremalnie ciężko, zupełnie jak pod ziemią. Żona nie towarzyszy mu w tych wyprawach, ale kiedy on dzwoni z trasy, ona wyszukuje mu w internecie nocleg gdzieś w pobliżu. – Zona cieszy się, że nie przesiaduję w knajpie, że mam pasję – mówi Majerczyk.

Mieczysław Bieniek „Hajer”, emerytowany górnik kopalni Wieczerek, też jest w grupie „Pozytywnie zakręceni”. Ale „Hajer” największą frajdę ma wtedy, kiedy podróżuje samotnie. I to w najodleglejsze zakątki świata. Autostopem i rowerem. 27 lat był górnikiem strzałowym w kopalni. Wypadek, utrata wzroku w jednym oku i słuchu w jednym uchu. Już nie wrócił do pracy. Zaczęło się od samotnej podróży do Indii, zaraz po wielomiesięcznym leczeniu. Skłamał żonie, że jedzie na kilka dni w Beskidy, a w rzeczywistości poleciał do Delhi. W ciemno. „Już nie umie żyć w jednym miejscu.

Na miejscu pyta ludzi, czy może rozbić namiot. Sadzi ryż albo ziemniaki, żeby się zrewanżować za gościnę. Kiedy nie ma na bilet na statek, odrabia to pracą na pokładzie. Zwiedził Irak, Iran, Syrię, Liban i wiele innych krajów świata muzułmańskiego. Całkiem dobrze mówi już po angielsku. Po Papui-Nowej Gwinei podróżował dziewięć miesięcy. Ponad siedem miesięcy zajęło mu objechanie Rosji na rowerze. W Himalajach maszerował z wojskiem indyjskim wzdłuż granicy z Chinami – jed-

nym z najmniej dostępnych miejsc dla zwykłego człowieka. Wiosną minionego roku poleciał do Bangkoku, przejechał na rowerze całą Kambodżę, zwiedził Laos, dojechał do granicy z Chinami, ale potracony przez motor wrócił do domu z połamaną ręką. Myślał, że może sobie to odbije, wybierając się w nowym roku w podróż rowerem dookoła Afryki, ale zimą odezwała się pylica, zmora górników. Wie, że musi dzielić życie między chorobę a podróż. – Dobrze, że moja żona rozumie, że muszę tak żyć – mówi.

Potrzebna męska przestrzeń

Może byłoby trochę łatwiej wyciągnąć panów z domu, gdyby na UTW, w placówkach kultury czy klubach seniora była większa oferta zajęć technicznych, związanych z innowacyjnymi technologiami czy informatyką, a nie dominowały zajęcia z dziećmi, muzyczne czy rękodzielnicze skierowane głównie do kobiet. Beata Tokarz-Kamińska z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych przyznaje, że panowie potrzebują swojej przestrzeni do spotkań i rozmów. Potwierdzają to doświadczenia zagraniczne. Kilka lat temu odwiedziła w Londynie grupę Man in Schedules, czyli mężczyzn w warsztacie. W domu kultury czy bibliotece panowie tworzą sobie warsztat i majsterkują. Cel jest społeczny. Robią np. szklarnię czy mostek dla lokalnego parku. Taki format jest bardzo powszechny także w Australii i USA.

Także w Polsce, jak podkreśla Tokarz-Kamińska, pomysły odwołujące się do technicznych umiejętności mężczyzn okazują się sukcesem. Na przykład zajęcia konstruowania radiodiodników prowadzone przez emerytowanego inżyniera elektronika Ryszarda Dulskiego z Dobczyc pod Wieliczką. Edward Scibor, emerytowany nauczyciel, nie dowierzał, że to się może udać. Bo gdzież tam młodzi będą chcieli robić coś ze starymi. A jednak chcieli, on sam zrobił radio z wnuczką. – Wielu panów nudzących się na emeryturze wyciągnąłem z domu – cieszy się Dulski. – I nie tylko, bo to były międzypokoleniowe zajęcia. Sam byłem bardzo zaskoczony, że konstruowali te radia z wielką pasją. Prosiłi nawet, aby w przerwie świątecznej nie odwoływać zajęć.

A przy tym międzypokoleniowy klimat sprzyjał wzajemnej edukacji. Ja wiem to, ty tamto i dzielimy się swoją wiedzą. ©©

Joanna Leszczyńska jest dziennikarką. Oprócz magazynu „Plus Minus” publikuje również w „Polityce”