

WSTĘP

W moim życiu dwukrotnie dobiłem do ściany. Po raz pierwszy, gdy zastrajkowało ciało. Biliony komórek połączonych w jeden organizm, przez dziesiątki lat współpracowały ze sobą z precyzją szwajcarskiego zegarka. Nagle zbuntowały się. W nomenklaturze lekarskiej brzmiało to niezbyt groźnie: nacieki w ścianie jelita grubego, błonie podśluzowej oraz ogniskowo w powierzchniowych warstwach błony mięśniowej. *Carcinoma* – takie było rozpoznanie histopatologiczne, a przetłumaczone na język potoczny zabrzmiało groźniej – RAK. Chropowata, trzyliterowa sylaba brzmiąca jak ostatnie uderzenie młotka zamykającego trumnę. Nienawistne słowo pulsowało boleśnie w głowie, wzniecało emocje i poczucie bezradności. Żarłoczna mutacja ciała, która z dziką zachłannością niszczy żywiciela. Dlaczego? Dlaczego?... Dziesiątki pytań powracających niczym uparta mantra. Pytań, na które nie było zadowalającej odpowiedzi.

Zaproponowana terapia zmieniła moje życie. Najpierw rozległa operacja. Po niej wielomiesięczna terapia wspierająca. Miała zapobiec przerzutom, ale przyniosła cierpienie, które wypełniało ciało od stóp do czubka głowy, izolowało od świata, tłamsiło, zabijało myślenie, podcinało skrzydła. Marzyłem o życiu bez widoku szpitala i lekarzy lub w ostateczności o szpitalu bez bólu, gdzie nie serwuje się mądrości

o cierpieniu, które uszlachetnia. Medycyna zastosowała wobec mnie metody podobne do reakcji generała, który na wieść o pojawieniu się przeciwnika zarządza nalot dywanowy. Taka taktyka, skuteczna z wojskowego punktu widzenia, przynosi jednak poważne straty ludności cywilnej. Ja także musiałem zaakceptować fakt, że chemia unieszkodliwi zbuntowane komórki, lecz jeszcze więcej zginie komórek zdrowych. Strategia podobna do stosowanej przez Amerykanów w Wietnamie. Niszczyli napalmem setki hektarów dżungli, by wyeliminować jednego partyzanta.

Nie należę do ludzi biernie oczekujących wyroku losu. Wysiłki lekarzy wsparłem wiedzą amazońskich szamanów, nabytą podczas swoich podróży. Był to skuteczny mikś, bo zadziwił nawet opiekującego się mną onkologa. W ósmym roku po operacji, na kolejnym badaniu kontrolnym, zaskoczony dobrymi wynikami oraz moją kondycją, pozwolił sobie na żart: „Panie Andrzeju! Jest pan zadziwiającym przypadkiem, psującym nasze statystyki”. Miał na myśli badania statystyczne, które po operacyjnym zabiegu pozwalały choremu zachować nadzieję na przeżycie określonej ilości lat. W przypadku raka jelita grubego średnia statystyczna opiewała na pięć lat. Ja tę cezurę czasową pokonałem z dużym zapasem i przymierzałem się do dalszego zmieniania dołującej statystyki.

Po raz drugi zobaczyłem przed sobą ścianę, gdy diabetolog „uszcęśliwił” mnie diagnozą: „Pańskiego cukru we krwi nie da się już utrzymać w ryzach za pomocą tabletek. Niestety, trzeba będzie przejść na kurację insulinową”. To

była diagnoza-wyrok dla mojego aktywnego i ruchliwego trybu życia. Znów postanowiłem być niesfornym pacjentem. Zawierzyłem dietetykom, którzy sterowali procesami ozdowieńczymi za pomocą odpowiednio dobranych programów żywieniowych. I znów udało mi się pokonać chorobsko. Po kilku tygodniach cukier wrócił do normy, a ja mogłem zrezygnować z tabletek. Ubocznym, pozytywnym efektem kuracji było unormowanie się problemów nadciśnieniowych. Tak w moim życiu rozpoczął się czas bez chemicznych wspomagaczy. Szkoda, że tak późno.

Na jednym z autorskich spotkań usłyszałem: „Zadzroszczę panu życia wypełnionego pasjami i radością. Co trzeba zrobić, by osiągnąć stan wewnętrzznego napięcia, stymulujący tak pozytywne doznania?”. Bezradnie popatrzyłem na zadającego pytanie młodego jeszcze człowieka. No bo jak w ciągu kilku minut opowiedzieć o latach doświadczeń zbieranych podczas wędrówek po świecie? Jak w kilku zdaniach zmieścić opowieść o eksperymentach pomagających zrozumieć skomplikowane interakcje zachodzące między mną a światem zewnętrznym? Nie chcąc zostawić pytania bez odpowiedzi, skleciłem kilka zdań w duchu łatwo przyswajalnym przez młode pokolenie:

– Na własny organizm można patrzeć jak na wielką i skomplikowaną fabrykę – argumentowałem – sterowaną przez zakodowany w mózgu program. W zależności od wieku i stanu wyeksploatowania niektóre działy są otwierane lub zamykane. Efektem końcowym jest przyrost wagi i wzrostu lub regeneracja fragmentów zużytych. Paznokcie

i włosy rosną od urodzenia aż do śmierci, zęby dwa razy, skóra reperuje na bieżąco wszelkie mechaniczne uszkodzenia, co dwadzieścia osiem dni następuje wymiana naskórka. Ten nasz program uruchamia proces siwienia i łysienia, stymuluje odkładanie cholesterolu, zwapnienie żył, decyduje o menopauzie i andropauzie. Zostając przy tej komputerowej analogii można powiedzieć, że skoro istnieje program, to odpowiednio zmotywowany haker może się do niego włamać i go skorygować. Ja wcielam się w rolę tego przebiegłego hakera. I tak jak był pan uprzejmy zauważyć, udaje mi się uzyskiwać niezłe efekty.

Potem zacytowałem fragment z mojej książki *I ty możesz być szczęśliwy, zdrowy, bogaty*: „Smakuj każdą sekundę życia (...). Żyj, jakby Ziemia była rajem. Kochaj, jakby nikt nie zadał ci nigdy cierpienia. Pracuj, jakby pieniądź nie był najważniejszym celem... Żyj łapczywie, zaznajając tego wszystkiego, co zechciał ofiarować ci los”.

– Od napisania tych słów upłynęło dziesięć lat – kontynuowałem – a ja nie zmieniłbym w tym cytacie ani jednego słowa, choć nie były to lata łatwe. Odciąłem się od stresujących wspomnień, zawarłem pokój z przeszłością, nie chcąc, by wpływała na teraźniejszość. Pamiętam wyłącznie radosne momenty, bo tak zaprogramowałem siebie i lata, które są jeszcze przede mną.

Po powrocie do hotelu wróciłem myślami do pytania zadanego przez młodego człowieka. W takiej lub podobnej formie padało ono wielokrotnie przy różnych okazjach i zawsze miałem problemy, by z bogactwa nagromadzonych

argumentów wybrać najbardziej przekonujące. I wtedy zaiskrzyło w moich synapsach: „Dlaczego nie przelejesz na papier już sprawdzonych w praktyce doświadczeń, przygotowujących do życia po drugiej stronie owej nieszczęsnej »smugi cienia«, opisywanej przez Conrada? Zniknie zmora cezury czasowej. Papier jest cierpliwy”. Tak zrodził się pomysł tej książki. Nie miałem zamiaru pisać kolejnego poradnika naszpikowanego mądrościami i opiniami ekspertów. Za to chcę opowiedzieć, jak poradziłem sobie ze strachami, fobiami, przesądami towarzyszącymi myślom o starości. Opisuję drogę, którą wybrałem, by **moja** starość nie była gnuśna, smutna, beznadziejna. Tego, że był to wybór dobry, doświadczam każdego dnia. **Moja** jesień życia **jest** radosna i satysfakcjonująca.



KIEDY ZACZYNA SIĘ STAROŚĆ?

1

To ważne pytanie. Powtarzając za niezapomnianym Adamem Hanuszkiewiczem, mógłbym powiedzieć: „Starość to nie brak kondycji, pomarszczona skóra. To kwestia decyzji”. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – jedna z agend Organizacji Narodów Zjednoczonych – autorytatywnie ustaliła, że wiek geriatryczny zaczyna się w 60 roku życia. Przy czym czas między 60 a 75 rokiem to wiek podeszły, zaś od 75 do 90 roku – wiek starczy. Powyżej zaczyna się wiek sędziwy, któremu towarzyszy znaczny spadek zdolności adaptacyjnych w wymiarze biologicznym i psychospołecznym, postępujące ograniczenie samodzielności życiowej; stopniowe nasilenie zależności od otoczenia. Tyle statystyka, która, jak wiadomo, oparta jest na rachunku prawdopodobieństwa. Dlatego do publikowanych wyników należy podchodzić analitycznie. Niektórzy wręcz żartują ze statystycznych praw: „Jeśli twoja żona zdradza cię dwa razy w miesiącu, a moja ani razu, to statystycznie raz w miesiącu jesteśmy rogaczami”.

Podobnie jest z kryteriami starości. Sprawa komplikuje się dodatkowo, bo do stopnia zużycia cielesnego należy dodać mnóstwo innych czynników zarówno zewnętrznych, jak i tkwiących w każdym z nas. A starzejemy się nie tylko z powodu przekroczenia wymyślonej przez kogoś cezury czasowej, lecz dzieje się to nieustannie. To Krzysztof Za-

nussi zrecenzował życie jako „śmiertelną chorobę przenoszoną drogą płciową”. Dużo w tym stwierdzeniu racji, bo zdrowi bywamy jedynie w momencie opuszczenia przytulnego wnętrza matki. Choć i to nie zawsze. Potem każdy dzień skutkuje utratą sił, a kontakty z ludźmi deformują psychikę. Finał życia osiągamy w różnej kondycji, w znacznej mierze przyczyniając się do tego przez rozrzutne szafowanie własnymi zasobami energetycznymi.

STAROŚĆ RODZI SIĘ W GŁOWIE

Każdy rok przysparza człowiekowi nie tylko zmarszczek, ale „wzbogaca” także defektami ważnych dla życia narządów, mniej lub bardziej maskowanym kalectwem. Dzieje się tak niezależnie od szerokości geograficznej, zawartości portfela i wykształcenia. Nagle do człowieka dociera, że żegna kolejne dekady pełne wrażeń, które mogą się już nie powtórzyć. Uświadamia sobie, że właśnie dołączył do grona sfrustrowanych starych pierników, zatruwających życie młodszemu pokoleniu nieustannym zrzędzeniem i krytykanctwem.

A najgorszy jest finał wymyślony przez ewolucję. Powolne konanie, poprzedzone bezsilną niedołężnością, zramoleniem okradającym człowieka z elementarnej radości. Bo czyż można cieszyć się nawrotem do dziecięcych odruchów? Znowu wracamy do pieluch. Trzeba nas karmić, wozić, kłaść do łóżka, tracimy orientację w czasie i przestrzeni.

Na dodatek bolące kości i stawy potrafią dzień po dniu dokuczać godzinami, dniami całymi. Ból przypomina, że człowiek składa się bilionów mniej lub bardziej niesfornych komórek, dziesiątków wyspecjalizowanych narządów, a ludzkie ciało musi nauczyć się żyć i radzić z plagami cierpienia. W nowej scenerii potrzebna jest także nowa strategia życia, wspomagająca przeobrażenie z dumnego orła w skromniejszego wróbelka.

Pisząc o symptomach starzenia, kilkakrotnie użyłem sformułowania „uświadamiamy sobie”. Tak, bo świadomość tkwi w nas nieustannie i dzielimy się nią sami z sobą. To taka prestidigitatorska sztuczka zaprojektowana przez naturę, umożliwiająca między innymi odczuwanie emocji. Analiza coraz większej ilości bodźców zewnętrznych tworzy kolejne pętle przyczynowo-skutkowe, które uświadamiają nieuchronność degradujących procesów fizycznych, zachodzących w naszym ciele. **Kiedy sygnały te przetworzymy na negatywne emocje – zaczyna się starość.** Przystajemy wierzyć, że można zapanować nad tymi procesami. Jakość naszej starości stymulują więc stada rodzących się w głowie „czarnych myśli”. Świadomość tego jest kluczowa dla zrozumienia konieczności systematycznej pracy nad sobą, gromadzenia wiedzy i korzystania z rozsądnych wypowiedzi.

Tak naprawdę niewiele wiemy o swoim ciele, o zachodzących w nim reakcjach. Otrzymaliśmy je bez instrukcji obsługi i dopiero metodą prób oraz błędów rozgryzamy ukryte w nim tajemnice. Potrzebujemy dodatkowych

narzędzi, aby śledzić zachodzące przemiany. Fundujemy sobie przeróżne gastroskopie, bronchoskopie, kolonoskopie, budujemy tomografy, ultrasonografy, by zrozumieć algorytmy procesów ukształtowanych przez ewolucję lub, jak twierdzą inni, przez genialnego Stwórcę, który tchnął w nas życie. Teraz pęka ze śmiechu, przyglądając się bolesnej bezradności ludzkiego stada. Sadysta!

Jedynie nielicznym udaje się przekroczyć bramę starości, zachowując wiarę, złudzenia i marzenia. Winić za to należy również cywilizacyjne zmiany, które zniszczyły tradycyjne wielopokoleniowe więzy rodzinne. W efekcie stajemy się pustelnikami w otoczeniu elektronicznych gadżetów. Zmagamy się z emocjonalnymi dołami, a o pomoc zwracamy do psychoanalityków. Niewielu ma ochotę zastanawiać się nad tym, co naprawdę jest ważne? Jak uporać się z egzystencjalnymi problemami? Czy jest inna droga do lepszego życia? Jak pokonać lęk przed pełną znaków zapytania przyszłością? Kiedy czujemy się naprawdę niezależni?

Na te i podobne pytania poszukuję nieustannie odpowiedzi, korzystając ze statusu emeryta. Wolny czas wypełniam pogłębioną refleksją nad przeszłością, nad dokonanymi wyborami. A wtedy pojawiają się kolejne pytania. Czy było warto? Czy mogłem osiągnąć więcej? Czy wykorzystałem daną mi przez los szansę? Litania pytań jest o wiele dłuższa, a ja czuję się łupiną miotaną wichrami i falami. Ta łupina nie zawsze słuchała steru, niekiedy żywioły życia były zbyt potężne, by nad nimi zapanować. Kilkakrotnie rozbijałem się o zdradzieckie rafy, ale zawsze podnosiłem

się, odbudowywałem na nowo. Nie zawsze były to działania optymalne. Z perspektywy czasu widzę, że wielokrotnie powtarzałem ten sam błąd. Odchodziłem, gdy powinienem zostać; pakowałem się w coś, czego lepiej było nie tykać; w jednej chwili życie zdało mi się piękne, by za chwilę otrzymywać od niego kopa.

Każdy, a już z pewnością starzejący się człowiek, chce być szczęśliwy, choć niewielu chce o to upragnione szczęście zawalczyć. A sprawa nie jest prosta, bo tkwimy w systemie wzajemnie wykluczających się zależności cywilizacyjnych, wymuszających określone zachowania, a niekiedy prowadzących w społeczny, ekologiczny, gospodarczy ślepy zaułek. I nie wystarczy góra pieniędzy na koncie. Nie sprawdza się także obiegowe powiedzonko, że pieniądze szczęścia nie przynoszą, ale mając ich dużo można dorobić klucz otwierający drzwi do upragnionego raj. Wyczerpawszy litanię ludowych mądrości, należy zapytać: „Kto w takim razie może czuć się szczęśliwym?”. Zacytuję mojego mistrza, Władysława Tatarkiewicza: **„Naprawdę szczęśliwy jest ten, kto wie, że swojego szczęścia nie zawdzięcza szczęściu”.** Niestety, wielu zadowala się tylko biernym czekaniem. Jedni cały tydzień czekają na piątek, inni cały rok na lato, a jeszcze inni całe życie na szczęśliwą odmianę losu.

Za to normą staje się uganianie za bogactwem, przy jednoczesnym zaniedbywaniu spraw od pewnego czasu uznawanych za drugorzędne. Rezygnujemy więc z ideałów, umysłowego rozwoju, uczciwości i prawości, więzi społecz-

nych i ducha sąsiedzkiej pomocy oraz dbałości o środowisko naturalne. Najogólniej mówiąc, cierpimy na chorobę stadnego myślenia, a sybarycki, konsumpcyjny styl wciska się wszystkimi szparami do naszej codzienności. Jak się bronić? Każda terapia lecząca uzależnienia polega na tym, by otworzyć się na dobre emocje, zmienić sposób myślenia na pozytywny, akceptować świat, stając się jego częścią.

Odpowiednio wcześniej dostrzegłem potrzebę prze wartościowania życiowych priorytetów. W trzecią ćwiartkę życia wkroczyłem, umiając radzić sobie z oznakami starzenia, koncentrując się na dobrych stronach tego stanu. Bo starość jest uspokojeniem, wyzwoleniem od szarpiących wcześniej żądz, pokładów ambicji, niespełnionych nadziei. Czas emeryckiego wyciszenia również ma swoją wartość. Ile radości może sprawić każdy poranek, gdy otwierając oczy, czujesz pulsujące w tobie życie, słyszysz krzątających się wokół najbliższych. Kiedy jesteśmy młodzi, miesiące zdają się tkwić zagubione w przyszłości. W miarę starzenia się kolejne tygodnie, miesiące, pory roku przyspieszają, tłocząc się wokół nas. Tak było, jest i będzie... Wystarczy chcieć czerpać z tego źródła mądrości.

MÓJ DEKALOG STAROŚCI

Starość ma tę zaletę, że na wiele rzeczy jest już za późno. Nie trzeba myśleć o studiowaniu czy skakaniu na bungee. Nie muszę już zadręczać się wyrzutami sumienia, że

nie robię postępów w angielskim. Jaka ulga! **Nastał czas, gdy przyjemność sprawia myśl, że wiele rzeczy jest dla mnie nieosiągalnych.** Nareszcie mogę się do tego przyznać bez obciachu, bo chroni immunitet siwych włosów. Bez paniki przyglądam się plamom wątrobowym na dłoniach, wiotczającej coraz bardziej skórze, śmieję się, gdy słyszę skrzypienie stawów, które potrafią lepiej przewidywać pogodę niż telewizyjny prezenter. Zupełnie mi to nie przeszkadza. I mam poczucie, że tak powinno być. Mieszczę się w normie przypisanej starości. I daleko mi jeszcze do niedołęstwa. Wyniki testów wydolnościowych lokują mnie w grupie mężczyzn o dwadzieścia lat młodszych. Dbam o kondycję, bo postawiłem sobie cel – pobić rekord świata w biegu na sto metrów dla stulatków. Obecny należy do Japończyka i wynosi dwadzieścia osiem sekund. To moje chciejstwo, może nazbyt wyśrubowane, stanowi rodzaj geriatrycznej terapii. Jest celem i wymusza aktywność, będąc zarazem antidotum gnuśności.

Jedną z dobrych stron starzenia się jest możliwość obserwowania bez emocjonalnego zaangażowania, rozchybotania świata i zachodzących w nim nieodwracalnych przemian. Przydaje się zdobyte doświadczenie, które pomaga przewidzieć finał żalonych podrygów, inicjowanych przez polityków lub grupy ludzi powiązanych wspólnymi interesami. Mniej miłym elementem starości jest wysłuchiwanie wciąż tych samych „rewelacji”, głoszonych przez nieopieczonych dziennikarzy, którzy niewiele doświadczyli, a mają czelność i tupet pouczać, ferować wyroki, traktując losy

świata jako spiralę powtarzalności. Nudzi mnie ta bezproduktywna paplanina, bezkrytyczne powtarzanie oczywistości; dyskusje, które nie rozwiązują niczego. Dawno już przekroczyłem wspomnianą uprzednio magiczną datę, uznawaną przez Światową Organizację Zdrowia za granicę starości. W dniu swoich sześćdziesiątych urodzin wyartykułowałem kilka postanowień, dziesięć przykazań starzejącego się zgrelda:

- I. Wyzbyć się pazerności.
- II. Wyzwolić się z kultu młodości.
- III. Cieszyć się pięknem w każdej postaci bez pożądliwości.
- IV. Nie mieć pretensji do całego świata.
- V. Nie mierzyć otoczenia własną miarą.
- VI. Nie pouczać wszystkich naokoło.
- VII. Dbać o naturę, z szacunkiem odnosić się do poglądów innych ludzi, żyć zdrowo.
- VIII. Przestać wierzyć w sprawiedliwy świat.
- IX. Nie jęczeć, nie skarżyć się. Witac dzień z radością, zasypiać, wspominając pozytywne dokonania. Cieszyć się nawet drobiazgami.
- X. Cenić czas, kochać ludzi i żyć intensywnie w otoczeniu tych, którzy myślą podobnie.