

## Rozdział 1.

### Oswajamy się z pomysłem

*Emeryt, emerytura* – musimy się oswoić z tymi pojęciami, nauczyć się wymawiać je głośno. A cóż w tym trudnego? Otóż okazuje, że niechętnie mówimy o sobie per *emeryt*. W rozmowach ze znajomymi i współpracownikami cichutko i niepewnie wyrzucamy z siebie, że mamy zamiar albo już przeszliśmy na emeryturę, jakbyśmy byli zawstydzeni. Łatwiej przechodzą nam przez gardło informacje: *już nie pracuję; skończyłem okres pracy zawodowej; w końcu zasłużenie odpoczywam*. Dlaczego tak się dzieje? Bądźmy szczerzy! Kiedy słyszymy *emeryt*, to wyobrażamy sobie staruszkę na ławce w parku, w kolejce przed gabinetem lekarskim, ewentualnie pracującego na własnej działce. A emerytura to dla wielu z nas nadal ten okres w naszym życiu, kiedy jesteśmy chorzy, starzy, beзуżyteczni i czekamy już tylko na ostatnie pożegnanie. Ktoś się nie zgadza? Komuś emerytura kojarzy się zupełnie z czymś innym, lepszym, bardziej optymistycznym? To wspaniale, takie odmienne podejście przyda się bardzo przy pierwszym zadaniu do wykonania. Będziemy w nim sprawdzać nasze podejście do bycia emerytem.

### Zadanie 1.

Będzie nam potrzebny nasz Dziennik Podróży lub dowolna, sporej wielkości kartka. Napiszmy na górze początek zdania: *Emeryt jest...*

No właśnie! Jaki jest emeryt? Stary. Radosny. Zgredziały. A może jest jak dobre wino – im starszy, tym lepszy. Może jak ogarek – niby wypalony, ale jeszcze się przyda.

Piszmy wszystko to, co nam podsunie umysł. Bez zastanawiania, bez oceniania, bez analizowania. Po prostu piszmy. Ile końcówek tego zdania powinno powstać? Nie ma reguły – dziesięć, trzydzieści, a może się okaże, że pojawi się ich ponad pięćdziesiąt.

Kiedy skończymy, dopiero wtedy spokojnie spójrzmy na to, co napisaliśmy. Przeanalizujmy relację pozytywnych do negatywnych końcówek zaproponowanego zdania. Które przeważają? Jeżeli te pozytywne, to możemy sobie pogratulować. Jeżeli natomiast jest mniej więcej tyle samo jednych i drugich lub gdy przeważają te negatywne, to nic złego. Oznacza to jedynie, że w tej chwili, w tym momencie naszego życia, postrzegamy emeryturę w ciemnych barwach, nie umiemy w niej jeszcze odnaleźć powodów do radości. Spokojnie, to da się zmienić. Nad tym właśnie będziemy pracować.

Wyniki tego zadania zachowajmy w bezpiecznym miejscu. Wrócimy do nich jeszcze pod koniec naszej podróży.

Wiemy już, jak obecnie postrzegamy samą ideę bycia emerytem. Bardzo prawdopodobne, że w czasie wykonywania powyższego zadania, ale często także na co dzień, kiedy pograżamy się w myślach o odejściu z aktywnego życia zawodowego, odczuwamy wyraźny dyskomfort psychiczny. Stara to prawda, ale zawsze się sprawdza – boimy się najbardziej tego, czego nie znamy.

Przypomnijmy sobie swój pierwszy dzień w pracy. Odczuwaliśmy przedziwną mieszankę sprzecznych uczuć: obaw i ekscytacji, strachu i ciekawości. Podobne emocje możemy zauważyć u dzieci, które po raz pierwszy przekraczają progi przedszkola czy szkoły. Doskonale wiemy, skąd się biorą takie odczucia – stajemy przed nowym wyzwaniem. Niby wiemy, czego się spodziewać, ale tak naprawdę nie mamy pojęcia, co może nas spotkać w rzeczywistości. Przecież to naturalne – powiemy – pierwszy dzień pracy czy szkoły to krok w nieznaną. Skoro dajemy prawo do odczuwania takich emocji pierwszokom czy nowo przyjętym do pracy, to dlaczego nie dajemy go samym sobie? Przecież my również wkraczamy w nowy etap swojego życia. Stajemy przed drzwiami, za którymi kryje się zupełnie nowa rzeczywistość.

Pozwólmy sobie na jeszcze jedno wspomnienie – te sekundy tuż przed zawarciem związku

małżeńskiego. Byliśmy zdenerwowani, ale i podekscytowani. Któż z nas, patrząc na swoją drugą połowę, na osobę, z którą będziemy *póki śmierć nas nie rozłączy*, nie pomyślał choćby przez sekundę – czy dobrze robie? Kto nie miał tej straceńczej myśli, że jeszcze można się wycofać, bo nie powiedziało się sakramentalnego *tak*. A przecież przyszłego małżonka znaleźliśmy wcześniej. Mało tego, mogliśmy obserwować, jak funkcjonuje małżeństwo na przykładzie własnych rodziców czy znajomych. I był jeszcze dodatkowo obowiązkowy kurs – nauki przedmałżeńskie. I cóż? Czy z całą tą wiedzą, doświadczeniami i znajomością rzeczy czuliśmy się pewnie, przekraczając próg życia małżeńskiego? Skądże! A w odniesieniu do emerytury nie uczestniczymy w żadnych kursach. Nie możemy sobie wcześniej pobyć na emeryturze na próbę. I właśnie dlatego nie bądźmy dla siebie surowi. Nie mówmy, że to głupie, że jesteśmy dorośli, że byliśmy już w bardziej stresujących sytuacjach. Nie negujmy swojego prawa do odczuwania obaw.

Emocje pełne niepokoju i rezerwy są naturalne. Nie chodzi nam wcale o to, by ich nie odczuwać. Sztuką jest raczej umiejętność ich pokonania. Bardzo często, by oswoić sytuację nową i nieznaną, można spróbować sprowadzić ją do czegoś, co już znamy, czego doświadczaliśmy wcześniej i co nie budzi w nas niepewności. Wtedy radzimy sobie lepiej, ponieważ uzyskujemy punkt odniesienia. Propozycja jest następująca – spróbujmy potraktować przejście na emeryturę tak, jak wyjazd na długie, wyczekiwane i zasłużone wakacje. Miła perspektywa, prawda? Emerytura jako wakacje – i już patrzymy na sytuację zupełnie inaczej.

Wakacje starannie planujemy. Zastanawiamy się, jak będziemy spędzać czas, gdzie i – co bardzo ważne – z kim. Robimy spis spraw do załatwienia przed wyjazdem. Powstaje lista rzeczy do zabrania. Liczymy, ile pieniędzy będzie nam potrzebne. Próbuje wszystko przewidzieć i doskonale wiemy, że to niemożliwe, że musimy przyjąć do wiadomości, iż może spotkać nas coś zupełnie zaskakującego – miłego lub nie.

W przedstawionym opisie zamieńmy teraz słowo *wakacje, wyjazd* na *emerytura*. Wszystko się nadal zgadza, prawda? Dlatego, kiedy następnym razem odczujemy strach, kiedy nie będziemy wiedzieli, czego się spodziewać, to spójrzmy na problem okiem urlopowicza planującego wyjazd. Bardzo prawdopodobne, że szybciej odzyskamy spokój i znajdziemy rozwiązanie naszych problemów.

Oczywiście propozycja widzenia emerytury jako wyjazdu na wakacje jest jedynie sugestią. Każdy z nas może dodatkowo wymyślić własne porównanie. Znaleźć kolejny punkt odniesienia. Nie jest ważne, czy skorzystamy z podsunętej wcześniej propozycji, czy wzbogacamy ją o swoje własne pomysły i porównania. Ważne jest jedynie to, by ona w ogóle istniała.

Oswajanie koncepcji emerytury nie jest łatwe ani szybkie. Nie spodziewajmy się, że po przeczytaniu tego rozdziału, po zrobieniu pierwszych proponowanych zadań, nagle wszystkie obawy znikną, rozwieje się niepewność. Czeka nas jeszcze wiele pracy, by z rzeczywistą dumą i radością powiedzieć: *Jestem emerytem*. Mamy jednak powód do bycia zadowolonym z siebie – zaczęliśmy coś zmieniać. Chcemy tego. Nadal jest w nas wiele obaw, ale wiemy już, że nie wolno nam pograżać w czarnowidztwie i zamartwianiu się. Uczymy się z tym walczyć.

Na zakończenie tej części zróbmy jeszcze jedno zadanie – trochę w nagrodę, ponieważ z założenia powinno nam ono sprawić przyjemność.

## **Zadanie 2.**

Skoro umówiliśmy się, że zaczynamy postrzegać emeryturę jako wymarzone i zasłużone wakacje, to puśćmy wodze fantazji i spróbujmy sobie taki wyjazd wyobrazić, zaplanować. Gdzie? Z kim? Co chcemy robić? Czym na pewno nie chcemy sobie zaprzętać głowy? Wyobraźmy sobie kolory, smaki, zapachy. Poczujmy słońce, wiatr, piasek pod bosą

stopą, nierówny bruk pod podeszwą buta czy śnieg w dłoni. Nic nas nie ogranicza – zapomnijmy o czasie, pieniądzu, granicach.

Nikt nas nie będzie ocenił za to, co zaplanujemy. Marzy nam się wyjazd do Peru – proszę bardzo. Wakacje na egzotycznej wyspie lub zwiedzanie zabytków – to nasze plany. A może nie chcemy wyjeżdżać? Może idealne wakacje oznaczają dla nas spokój we własnym ogrodzie? To my decydujemy. Ważne jedynie, by nie ograniczać swoich marzeń.

Jeżeli tylko mamy ochotę, to możemy swoje marzenia uwiecznić – piszmy, rysujemy, róbmy zdjęcia. Aktywnie szukajmy informacji o miejscach, które chcemy odwiedzić. Jeżeli jednak nie chcemy lub nie czujemy się na siłach, by powstało materialne odzwierciedlenie naszych pomysłów, wystarczy, że usiądziemy wygodnie, zamkniemy oczy i wyobrazimy sobie każdy szczegół.

Z pewnością podczas wykonywania powyższego zadania pojawiło się wiele miłych odczuć, wypełniły nas pozytywne emocje. Zapamiętajmy ten stan, te uczucia. Wracajmy do nich zawsze, kiedy pocujemy się źle czy niepewnie. Wyobrażanie sobie miłych scen, przeżyć, sytuacji stanowi potężny oręż w walce z obawami i niepokojem.