

The background of the cover is a soft, light blue gradient. It is decorated with several sprigs of lavender flowers in various shades of purple and blue. One sprig is in the top left corner, another in the top right, a larger one on the left side, and several others in the bottom corners.

Urszula Sołtys-Para

L A W E N
D O W E
L A T A

ODKRYJ W SOBIE
MOC DOJRZAŁOŚCI

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Skład: w stylu Magdalena Alszner

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://sensus.pl/user/opinie/lawend>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3127-5

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5

WRZESIEŃ 31

czas zmiany, nowa jakość i nowe początki

PAŹDZIERNIK 51

o lęku przed śmiercią, kryzysie wieku średniego
i o świadomości wyboru

LISTOPAD 83

czas przytulania, ciepło,
przyjaźń i jesienne spowolnienie

GRUDZIEŃ 103

o zdrowiu, o menopauzie i zmianach w ciele

STYCZEŃ 129

o stratach i zakończeniach

LUTY 147

karnawał, radość, świętowanie życia

SPIS TREŚCI

MARZEC 161

o rozwoju według Carla Gustawa Junga,
o uczeniu się i wspomaganiu pamięci

KWIECIEŃ 193

o miłości, związkach romantycznych, o seksualności

MAJ 211

ruch i aktywność

CZERWIEC 233

o pracy, kreatywności i mocy

LIPIEC 253

o słońcu i odżywianiu

SIERPIEŃ 271

zbieranie plonów, dawanie siebie innym,
dzielenie się wiedzą i doświadczeniem

WRZESIEŃ KOLEJNY... 293

ZAKOŃCZENIE 299

PODZIĘKOWANIA 305

ODNIESIENIA I ŹRÓDŁA WIEDZY 309

LUTY

karnawał, radość, świętowanie życia



*As long as you are dancing, you can
break the rules
Sometimes breaking the rules is just
extending the rules
Sometimes there are no rules.*

*Dopóki tańczysz, możesz
łamać zasady.
Czasami łamanie zasad to tylko
ich rozszerzanie.
Czasami nie ma żadnych zasad.*

*/Mary Oliver, Three things to remember
z tomu A Thousand Mornings, tłum. własne/*

Parę lat temu, nie tak dawno temu, właśnie zimową porą, gdy wieczory długie i ciemne a noce mroźne, odkryłam pewien klub, w którym odbywają się rozgrzewające potańcówki. Nie są to typowe dyskoteki. Miejsce jest nieduże, pozbawione stroboskopów, a muzyka, która dominuje, to muzyka z lat 70. i 80. — oryginalna, bez podrasowania elektronicznymi brzmieniami.

Kiedy pierwszy raz z dużą niepewnością poszłam tam z koleżankami, urzekł mnie klimat i towarzystwo — razem z moimi rówieśniczkami byłyśmy — ku mojemu zaskoczeniu! — jednymi z najmłodszych w tym gronie. Większość stanowiły osoby lat 60 plus, głównie kobiety. I jak one tańczyły! Wirowały, unosiły się nad ziemią, jedne niczym tancerki flamenco, inne

jak zwiewne motyle, jeszcze inne — dynamiczne fanki rocka — szalały z nieokiełznaną radością! Mogłam patrzeć i patrzeć, zachwycać się ich ruchem, ich energią, ich radością. Cudowne! W grupkach tańczyły ze sobą, ale także same ze sobą, jakby były zanurzone w swoim świecie, a muzyka lekko je niosła.

Od tej pory w sezonie jesiennie-zimowym parę razy chodzimy z koleżankami tam właśnie potańczyć.

Często porywa nas do tańca piosenka Glorii Gaynor *I will survive* — znasz ją z pewnością i Ty:

*(...) I will survive
Oh, as long as I know how to love, I know
I'll stay alive
I've got all my life to live
And I've got all my love to give
And I'll survive. I will survive, I will survive.*

*(...) Przetrwam.
Och, odkąd wiem, jak to jest kochać, wiem
Że przeżyję.
Mam całe życie do przeżycia
I mam całą miłość do oddania
I przetrwam, przetrwam, przetrwam.*

/Gloria Gaynor, I will survive, tłum. własne/

Aż rwie Cię do tańca przy tych rytmach, czyż nie? I tak w tym klubie tańczą kobiety starsze i młodsze, a wiek nie ma znaczenia! Jest jedna radość — radość ciała, bo już wiecie, że przetrwałyście tyle w życiu, to przetrwacie niejedno, co przed Wami. A tym bardziej przetrwacie to, co naturalne i biologiczne, co czeka każdego z nas i wzywa do wspólnego tańca!

A w tańcu czujemy siłę dwóch nóg i siłę muzyki, rytmu, wibracji. Dźwięk też potrafi leczyć. Sama doświadczyłam mocy wibracji podczas masażu dźwiękiem misami i gongami. Wtedy czujemy, jak fale dźwięku wzbudzają ciało w wibracje i drgania. Wewnętrzna energia zostaje poruszona. Możemy odczuć to wyjątkowo mocno. Ale właśnie to samo się dzieje, gdy przenika nas muzyka i dajemy się jej porwać. Dlatego taniec leczy.

Taniec dla zdrowia

Taniec to energia i radość — przede wszystkim. Wrodzona od maleńkości. Już rodzimy się z poczuciem rytmu i reakcjami na muzykę — popatrz na maleńkie dzieci, które jeszcze dobrze nie chodzą, a już potrafią kołysać się w rytm muzyki! To jest w nas. Wbudowany program, tylko często uśpiony... A taniec, poza tymi wszystkimi przyjemnościami — jak pisze dr Joanna Wojsiat w książce *Tak działa mózg*¹ — niezwykle korzystnie wpływa na pracę naszego mózgu! W porównaniu do typowych treningów fitness — taniec znacznie bardziej zwiększa objętość tych obszarów mózgu, które biorą udział w procesie tworzenia nowych komórek nerwowych, przekazywania sygnałów i prawidłowego odbierania bodźców! Jak konkluduje autorka: „taniec (...) może być skutecznym środkiem we wspomaganiu pracy mózgu i przeciwdziałaniu szkodliwym skutkom jego starzenia”².

1 Którą wydała jeszcze pod nazwiskiem Podgórska.

2 J. Podgórska (2023). *Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie*. Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal, s. 358.

Taniec jest zatem świetną profilaktyką nie tylko, gdy myślimy o naszym fizycznym zdrowiu i kondycji, ale również chroni nas przed zaburzeniami neurodegeneracyjnymi!

A zatem — im jesteśmy starsi, tym więcej tańca nam trzeba!

Tak, wiem, możesz nagle zacząć szukać wymówek, że jak tu tańczyć, kiedy ciało boli... No właśnie dlatego. Kiedy czujemy ból, remedium może stanowić taniec. Jak pisze cytowana już po wielokroć przeze mnie dr Gladys McGarey — to w ruchu tkwi istota życia! Plecy nas bolą najczęściej dlatego, że za dużo siedzimy. Dlatego potrzeba nam spacerów i tańca, a im więcej czasu spędzamy na co dzień w pozycji siedzącej — tym więcej tańca powinniśmy sobie aplikować, dla zdrowia i ku radości!

Dlaczego by tak luty, zwyczajowo uznawany za czas karnawału, nie mógł być dorocznym karnawalem naszego życia? Dlaczego by świadomie nie świętować, wplatając w to taniec, rzecz jasna! A zatem taniec i inne wspaniałości!

Pamiętam, jak zachwyciłam się w Lizbonie ulicznymi tańcami Portugalczyków. Place między kamienicami wypełnione muzyką i sąsiedzi tańczący razem do późnych godzin nocnych! Wiek nikogo nie dzielił, wręcz integrował, a muzyka łączyła wszystkich!

Nie inaczej jest na greckiej wyspie Ikaria, która należy do „stref niebieskich”, zamieszkałych przez szczęśliwych stulatków. Tam wspólne gromadne i biesiadne kolacje kończą się wspólnym tańcem. Całe rodziny, grupy sąsiedzkie, znajomi bliżsi i dalsi tańczą razem. Nic dziwnego, że przy takim stylu życia są szczupli, zdrowi i radośni nawet w wieku 100 lat!

Taniec to wyraz pierwotnej energii. Od zarania dziejów pierwotne plemiona tańczyły, a taniec łączony był także z doznaniem duchowymi. Kiedy w muzyce wybrzmiewa rytm bęb-

nów, to on aktywizuje centralny układ nerwowy i uwalnia uzdrawiające moce, o czym wspomina psychoterapeutka jungowska Marion Woodman w eseju *Taniec jako wyraz ludzkiego potencjału*. Tańczmy zatem, tańczmy w kuchni podczas szykowania obiadu, tańczmy w podskokach w deszczu, tańczmy w zabawie z dziećmi, tańczmy z ukochaną osobą w bliskim utuleniu ciał i tańczmy z innymi kobietami w kręgach mniejszych i większych.

Algorytmy internetowe podpowiedziały mi cudowną piosenkę, do której teraz sama sobie często podryguję przy sprzątanii — *La Vida es Corta*, czyli „Życie jest krótkie”. Ta piosenka w rytmie swing jazzu zaprasza do tańca od pierwszego odsłuchania. A zatem:

Bailemos, bailemos sin mirar atrás — „Tańczmy, tańczmy nie oglądając się za siebie”.

Radość i serotonina

W jednym z odcinków podcastu Katarzyny Tubylewicz „Morze możliwości” (cudowny tytuł, mógłby być też tytułem tej książki) słyszę o badaniach szwedzkiego psychiatry Andersa Hansena, z których wynika, że właśnie po 50. roku życia ludzie są najszczęśliwsi! A więc... naprawdę to, co najlepsze, jeszcze przed nami? Możemy czekać na ten czas jak dziecko wypatrzuje swoich urodzin, tortu i prezentów — nie wie do końca, jakie miłe niespodzianki dostanie, ale wie i już z ekscytacją oczekuje niesamowitości! Możemy zatem się cieszyć i możemy czekać. Możemy z radością wyczeekiwać!

Jeżeli teraz ogarnia nas jeszcze niepokój, dotyczący przyszłości, to możemy obudzić nadzieję, że za parę lat będziemy czuć się lepiej, gdy już oswoimy naszą nową rzeczywistość. Tymczasem nie odkładajmy samej radości na kolejną dekadę — już ją praktykujmy i zapraszajmy do swojej codzienności.

Kiedy doświadczamy piękna i ulegamy zachwytowi — reakcją będzie radość. Kiedy pielęgnujemy dobre relacje — spotkania z bliskimi nas cieszą. Kiedy robimy to, co kochamy, co nas rozwija — również rośnie w nas radość. Kiedy umiemy się zatrzymać, uważnie przyjrzeć światu i odnaleźć w nim kawałki dobra — doświadczamy radości.

Nie chodzi o naiwne powtarzanie sobie, że „świat jest piękny”. Mając lat 40 plus, już dobrze wiemy, że wcale nie jest jednoznacznie piękny. Widzimy, że bywa różnie. Jednak odnajdywanie tych momentów, tych chwil jest kojące i urealnijające — bo wybija nas z kolei z przeciwnej perspektywy, zauważania tylko tego, co brutalne i bolesne.

Obok zdolności do tworzenia bliskich relacji i kompetencji do podejmowania pracy, dającej niezależność i autonomię, do wymiarów zdrowia i dojrzałości dodaje się umiejętność doświadczania radości. W radości wyrażamy siebie, przepływ tej energii bez tłumienia i blokad pozwala nam być w pełni sobą.

Radość... Ciekawe, co Tobie sprawia radość?

Zachwyty i piękno — gdy tym karmimy duszę, rozkwitamy! Stan ten jak najbardziej ma swoje uzasadnienie w neuroauce — w chwilach błogiej radości wydziela się w naszych mózgach serotonina (do której powstania niezbędny jest tryptofan). To neurotransmitter, który m.in. harmonizuje nasz nastrój i sen, pozwala doświadczać spokoju, zadowolenia, satysfakcji, a także dba o nasze funkcje poznawcze. A poziom serotoniny — jak pisze autorka książki *Tak działa mózg* — zależy od odżywiania, ekspozycji na światło i od aktywności

fizycznej. Dlatego — jak pisze dr Wojsiat — zaleca się m.in. spożywanie pestek dyni, słonecznika, nasion sezamu, strączków, otrębów owsianych, kakao, sera żółtego, gotowanych jajek, produktów bogatych w żelazo, cynk i witaminy z grupy B; „wystawianie się” na poranne światło słoneczne; wspomniana aktywność fizyczna; a także: dobre relacje z ludźmi, odpowiednia ilość snu, przytulanie zwierząt, rozwijanie pasji i spędzanie czasu na aktywnościach, które sprawiają nam... radość!

Zachwyty codzienne

Radość i zachwyty — czasem trudno je w sobie odnaleźć, gdy naprawdę nam ciężko i źle. Może jednak początkowy mały wysiłek związany z szukaniem piękna i zachwyty stanie się z czasem naszym nawykiem i — jak to każdy nawyk — będzie już przychodził z łatwością?

Moje zachwyty (jeśli nie codzienne, to jednak częste i dostępne):

- zapach porannej kawy,
- miękkość mojego kota,
- kwitnąca lawenda,
- motyle na kwiatach,
- spojrzenie w oczy mojego psa,
- smak czekolady podczas zimowej wędrówki w górach,
- kolor nieba przed zachodem słońca,
- tęcza,
- świeżo wyprana pościel,
- brzęczące pszczoły,
- grające pasikoniki,

- spadające gwiazdy w sierpniową noc,
- spacer brzegiem morza,
- pełnia księżyca,
- miękki szlafrok,
- słodkie maliny,
- przytulanie się z tymi, których kocham,
- wiersze Mary Oliver,
- pola pełne słoneczników,
- rozwiewające się mgły na tatrzańskich szczytach,
- stare buki.

I wiele, wiele innych...

A jakie są Twoje drobne zachwyty w ciągu dnia?

DJ Vika

Podczas pisania tej książki dowiedziałam się o filmie *Vika!* — dokumencie o najstarszej polskiej didżejce. Pani Wirginia Szmyt odsłania się w nim ze swoim życiem. „Ja pokazuję starość poprzez to, że sama jestem też stara. Mam odwagę żyć, mam odwagę pokazać się, mam odwagę żyć publicznie” — mówi.

Dodaje, że od starości się nie ucieknie. I zwracając się do innych seniorów, stwierdza: „To my możemy pokazać starość pięknie!”

Tłumaczy, że „Nie będziemy młodsze, (...) tylko będziemy starsze” — truizm, ale w jej ustach ma wymiar głęboko autentyczny i przekonujący. Bo ona już wie, jak to jest być starszą. Dlatego jest wiarygodna, kiedy aktywizuje innych seniorów.

Jest niesamowita. Przekonuje innych do życia. Przekonuje swoje rówieśniczki, a nawet osoby młodsze od niej, że życie nadal ma swoją wartość, mimo fizycznych ograniczeń!

Co więcej, do niedowierzających jej kobiet dodaje „Musimy pokochać siebie taką, jaką jesteśmy, bo wtedy zdrowiej żyć”.

Mówi, że woli patrzeć na młodych ludzi, bo wtedy myśli, że jeszcze ma dużo czasu. A my z kolei — my młodszy, nie tacy znowu obiektywnie młodzi, ale młodszy — możemy się inspirować jej osobą. Jej się tyle chce!

DJ Vika tańczy — nie tylko na imprezach, które prowadzi — tańczy w każdym momencie. I prawdę mówi, że „Kto tańczy, nie starzeje się” — a sama jest tego dowodem, tak jak i mieszkańcy wyspy Ikaria.

To ona jest tą niebieskooką dziewczyną z piosenki Michelle Gurevich *Blue Eyes Unchanged* — ta piosenka, jakby była napisana o niej! W filmie stanowi cudowny podkład do niesamowitej i wzruszającej aranżacji tanecznej.

Dla DJ Viki muzyka jest formą zapomnienia o starości. Trochę ucieka też wtedy od tęsknoty za zmarłym mężem, od poczucia samotności... Mimo tego smutku, żalu, a nawet nieporadności fizycznej przekonuje innych, że „życie się nie kończy na emeryturze” i inicjuje marsze seniorów.

Film przepiękny, wzruszający, kolejny z tych, które osławiają zawczasu z przyszłością. Wybrzmiewa w nim piosenka *Here's to life* Agi Zaryan — o życiu i o upływie czasu:

*But there's no yes in yesterday,
And who knows what tomorrow brings or takes away,
As long as I'm still in the game, I want to play.
For laughs, for life, for love.*

*Nie ma „tak” dla wczorajszego dnia,
I kto wie, co jutrzejszy dzień przyniesie lub zabierze nam,
Tak długo, jak długo jestem w grze, tak długo chcę bawić się.
Dla śmiechu, dla życia, dla miłości.*

/Aga Zaryan, Here's to life, tłum. własne/

Więc póki jesteśmy w grze, to grajmy dalej: bawmy się, by doświadczać jak najwięcej radości, tańczmy, śmiejmy się, kochajmy...

Żyjmy pełnią.

Moje subiektywne podsumowanie w punktach — dla konkretnych:

1. Taniec dba nie tylko o ciało, ale chroni przed procesami neurodegeneracyjnymi.
2. Warto dbać o przyjemności dnia codziennego, o sen, o dobre relacje — wówczas podnosi się w naszych mózgach poziom serotoniny — neurotransmitera stabilizującego nastrój, kojącego, przynoszącego ogólne zadowolenie.
3. Dobrze jest zadbać o spożywanie produktów spożywczych zasobnych w tryptofan, które zwiększają poziom serotoniny w mózgu (np. pestki sezamu, ziarna dyni i słonecznika, ser żółty, kakao, strączki i wiele innych).

Miejsce na Twoje refleksje:

1. Co sprawia Ci radość? Jakie są Twoje małe zachwyty dnia codziennego?
2. Jak często tańczysz?
3. Ciekawe, czy możesz nauczyć się jakiegoś tańca, którego jeszcze nie znasz?
4. A może... po prostu rozważysz wybranie się do jakiegoś klubu czy dyskoteki albo zorganizowanie domówki, aby każdy mógł tańczyć tak, jak lubi, uprawiając swój autorski *freestyle*?
5. Zrób sobie prywatny ranking na zdjęcie miesiąca lub zachwyty miesiąca — może będzie to widok z wycieczki w góry, może zdjęcie wykwinanego ciastka z ekskluzywnej kawiarni, może Twój ogródek albo śpiący zwinięty w kłębek pies? A może okładka książki, którą czytasz i która Cię wzrusza? Udokumentuj, zatrzymaj tę chwilę. Teraz każdy może być fotografem. Zrób jedno zdjęcie dla siebie i wracaj do niego w chwilach smutku.



Miejsce dla Ciebie — tutaj możesz wkleić dowolne zdjęcie lub narysować obrazek, który pojawia się w Tobie po przeczytaniu tego rozdziału. Może to być symbol czytelny tylko dla Ciebie albo wyrażenie Twoich odczuć samymi barwami. To Twoje skojarzenie, Twój obrazek, Twoja kotwica na przyszłość.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

WIEK ŚREDNI, CZYLI ŻYCIE W PEŁNI

Wszyscy razem i każdy z osobna, podążamy w jednym kierunku — ku przyszłości, czyli czekającej na nas późnej dorosłości, jesieni życia, starości... Nim jednak ona nastąpi, pomiędzy byciem osobą młodą i byciem osobą „w latach” czeka nas — dojrzałość. Czerpiąca z doświadczeń dotychczasowego życia, mądra, rozważna, piękna i owocna. Oczywiście o ile jej na to pozwolimy.

Autorka za symbol dojrzałości proponuje przyjąć lawendę. Ta niezwykła roślina kwitnie dwa razy — na wiosnę i jesienią. Dwukrotnie w cyklu życia daje światu to, co ma najlepszego. Podobnie może być z nami. Jak odkryć w sobie moc dojrzałości? Skąd czerpać zasoby? Jakie cele stawiać przed sobą podczas „lawendowych lat”, które czekają nas po przekroczeniu umownej granicy wieku średniego? Jak oswoić lęk, który może się pojawić w związku z upływającym czasem? I jak znaleźć akceptację dla siebie w tym procesie?

**Czytaj. Zainspiruj się. I rusz do przodu z nową energią.
Energia dojrzałości.**



Fot. Weronika Borys

Urszula Sołtys-Para

Psycholożka i psychoterapeutka w nurcie systemowo-ericksonowskim.

Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych i terapię rodzinną. Współpracuje z magazynem psychologicznym „Sens”.

Autorka książek: *Moc relacji. Jak się dogadać z dzieckiem, by zyskać spokój,*

Dziecko wysoko wrażliwe. Jak je mądrze wychować i wspierać oraz

Przebudzcowani. Szukając siebie w świecie nadmiaru. Współautorka

podcastu *Wspólne słowa*, w którym razem z Anną Dankowską popularyzuje wiedzę z zakresu psychologii.

Patroni medialni:

 POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

 WSPÓLNE
SŁOWA

psychologia dla ciebie
sens

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-3127-5



9 788328 931275

cena: 59,00 zł

sensus.pl