

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Mit, że „jakoś to będzie”	8
Rozdział 2 – Dzieci to nie polisa ubezpieczeniowa.....	15
Rozdział 3 – Małżeństwo nie chroni przed samotnością	23
Rozdział 4 – Przyjaciele znikają szybciej niż myślisz	31
Rozdział 5 – Ciało przestaje negocjować.....	39
Rozdział 6 – Świat przestaje cię potrzebować	47
Rozdział 7 – Dom, który staje się za duży.....	55
Rozdział 8 – Cisza ma inny dźwięk po siedemdziesiątce	62
Rozdział 9 – Telefon, który nie dzwoni.....	70
Rozdział 10 – Niewidzialność jest cichą formą znikania	78
Rozdział 11 – Wspomnienia zaczynają być większe niż przyszłość.....	85
Rozdział 12 – Lęk, że nikt nie zauważy końca	92
Rozdział 13 – Emerytura nie daje sensu.....	99
Rozdział 14 – Zdrowie staje się tematem numer jeden	106
Rozdział 15 – Nie chcesz być ciężarem	113
Rozdział 16 – Wnuki nie leczą samotności.....	120
Rozdział 17 – Samotność wśród ludzi	126
Rozdział 18 – Gdy partner odchodzi pierwszy	132
Rozdział 19 – Zazdrość wobec młodości	139
Rozdział 20 – Przestajesz być „atrakcyjny”	146
Rozdział 21 – Gdy wszyscy są „zajęci”	152
Rozdział 22 – Wszyscy umierają po kolei	158
Rozdział 23 – Nikt nie chce słuchać o śmierci.....	165

Rozdział 24 – Przystajesz być przyszłością, stajesz się przeszłością.....	171
Rozdział 25 – Gdy twoje rzeczy zaczynają przeżywać ciebie	177
Rozdział 26 – Zaczynasz liczyć, ile zostało	183
Rozdział 27 – Przystajesz udawać, że masz czas	189
Rozdział 28 – Gdy zaczynasz żałować bardziej niż marzyć	195
Rozdział 29 – Gdy nikt już niczego od ciebie nie oczekuje	201
Rozdział 30 – Gdy przystajesz być czymś priorytetem	206
Rozdział 31 – Czas zwalnia, ale życie przyspiesza bez ciebie	211
Rozdział 32 – Zostajesz tylko ty i twoje decyzje.....	217
Rozdział 33 – Kiedy zaczynasz mówić „wystarczy”	223
Rozdział 34 – Prawda, której nikt nie chce przyjąć	229
Rozdział 35 – Ostatnia wolność	234

INTRO

Starość nie przychodzi nagle.

Nie dzwoni.

Nie wysyła SMS-a z informacją: „Hej, jutro zmarszczki o 7:30, samotność o 9:15”.

Ona przychodzi po cichu.

Najpierw w żartach.

„Stary, my już nie mamy dwudziestu lat”.

Śmiejesz się.

Potem w kolanach.

Potem w tym, że nie znasz połowy nazw aplikacji, których używa świat.

A później w ciszy.

W tej długiej, gęstej ciszy wieczorem.

Kiedy nikt nie pisze.

Kiedy nikt nie dzwoni.

Kiedy algorytm zna cię lepiej niż ludzie.

Starość to nie jest liczba.

To moment, w którym orientujesz się, że twoje życie zaczyna być historią, a nie planem.

- Kiedy zamiast „co będziesz robił w przyszłym roku” słyszysz „pamiętasz jak kiedyś...”.
- Kiedy twoje ciało zaczyna mieć własne zdanie.
- Kiedy młodzi mówią do ciebie wolniej, jakbyś był wersją demo człowieka.
- Kiedy twoje zdjęcia sprzed 20 lat wyglądają jak ktoś inny.

A bycie samemu na starość?

To temat, który wszyscy omijają.

Bo przecież „jakoś to będzie”.

Bo przecież „dzieci się zajmą”.

Bo przecież „jeszcze mam czas”.

Masz.

Do momentu, w którym go nie masz.

Samotność w młodości jest romantyczna.

Ma playlistę.

Ma cytaty.

Ma kawę specjality i refleksję nad sobą.

Samotność na starość ma ciszę.

I zegar.

I lodówkę, którą otwierasz nie dlatego, że jesteś głodny, tylko żeby usłyszeć jakiś dźwięk.

- Nikt nie mówi, że największym lękiem nie jest śmierć, tylko to, że nikt jej nie zauważy.
- Nikt nie mówi, że najbardziej boli nie ciało, tylko brak bycia potrzebnym.
- Nikt nie mówi, że najgorsze nie jest to, że jesteś sam, tylko że świat toczy się bez ciebie.

My budujemy życie, jakby było wieczne.

Kariera.

Kredyt.

Relacje „na kiedyś”.

Znajomości „jak będę miał więcej czasu”.

Tylko że czas jest jedyną walutą, która znika bez ostrzeżenia.

I nie daje cashbacku.

Ta książka nie będzie cię pocieszać.

Nie powie, że „możesz wszystko w każdym wieku”.

Nie powie, że „wystarczy pozytywne nastawienie”.

Bo starość nie reaguje na afirmacje.

Ona reaguje na prawdę.

A prawda jest taka:

Możesz mieć tysiąc znajomych i umrzeć w ciszy.

Możesz mieć dzieci i być dla nich projektem logistycznym.

Możesz mieć partnera i czuć się bardziej samotny niż singiel.

- Miłość nie ma gwarancji dożywotniej.
- Dzieci nie są polisą ubezpieczeniową.
- Przyjaciele znikają szybciej niż włosy.
- A ciało nie negocjuje.

Starość obnaża wszystko.

Twoje wybory.

Twoje ucieczki.

Twoje „jeszcze zdążę”.

Nie chodzi o to, że będziesz sam.

Chodzi o to, czy już teraz jesteś sam, tylko jeszcze tego nie widzisz.

Bo bycie samemu na starość nie zaczyna się po sześćdziesiątce.

Zaczyna się wtedy, gdy przestajesz budować relacje, a zaczynasz budować wymówki.

Ta książka nie jest o starości.

Jest o tym, jak ją produkujemy.

Dzień po dniu.

W wygodnych decyzjach.

W odkładaniu rozmów.

W udawaniu, że „to jeszcze nie teraz”.

Starość przyjdzie.

Pytanie brzmi:

Czy przyjdzie do kogoś,

czy do pustego mieszkania.

Rozdział 1 – Mit, że „jakoś to będzie”

„Jakoś to będzie” to narodowa strategia przetrwania.

To hasło, które zastępuje plan.

Zastępuje rozmowę.

Zastępuje odpowiedzialność.

I zastępuje myślenie o przyszłości.

Mówisz: „Na starość? Spokojnie. Jakoś to będzie”.

Jak?

Nie wiesz.

Ale brzmi dobrze.

Brzmi jak coś pomiędzy optymizmem a magią.

„Jakoś to będzie” to najtańsze ubezpieczenie psychiczne.

Nie kosztuje nic.

Poza wszystkim.

To zdanie pozwala ci nie myśleć o tym, że:

- Relacje nie utrzymują się same.
- Ciało się zużywa.
- Ludzie odchodzą.

- A samotność nie przychodzi z formularzem zgłoszeniowym.

„Jakoś to będzie” mówi się w wieku trzydziestu lat.

W czterdziestu.

W pięćdziesięciu.

W sześćdziesięciu brzmi już mniej pewnie.

W siedemdziesięciu zaczyna brzmieć jak pytanie.

Bo jakoś przestało być.

Najbardziej przerażające w starości nie jest to, że jesteś słabszy.

To, że zaczynasz rozumieć, ile rzeczy było iluzją.

Iluzją wieczności.

Iluzją, że ludzie będą zawsze.

Iluzją, że zdrowie to domyślna opcja.

Iluzją, że dzieci „na pewno będą blisko”.

„Jakoś to będzie” to też wersja premium wyparcia.

Mówisz to, żeby nie przyznać, że:

- Nie dbasz o relacje, tylko o wizerunek relacji.
- Nie budujesz bliskości, tylko kalendarz.
- Nie rozmawiasz o lękach, tylko je przykrywasz żartem.

- Nie planujesz starości, bo boisz się przyznać, że ona istnieje.

W młodości starość to abstrakcja.

Coś jak ZUS.

Wiesz, że jest.

Ale nie wiesz dokładnie gdzie.

I wolisz nie zaglądać.

A potem przychodzi moment, kiedy twoi rodzice zaczynają się starzeć.

Patrzysz na nich.

I nagle widzisz przyszłość.

Nie tę z reklam suplementów.

Tę z kolejkami do lekarza.

Tę z zapominaniem słów.

Tę z powtarzaniem tych samych historii, bo to jedyne, co jeszcze jest stabilne.

I wtedy myślisz:

„Nie, mnie to nie dotyczy. Ja będę inny”.

Oczywiście.