Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mój Partner Przeszedł na Emeryturę i Nagle Jesteśmy Razem 24/7

Jak ułożyć nowy rytm dnia, przestrzeń i podział obowiązków, kiedy jedna osoba kończy pracę, a związek nagle dostaje dodatkowe osiem godzin wspólnego czasu dziennie



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Mój Partner Przeszedł na Emeryturę i Nagle Jesteśmy Razem 24/7

Jak ułożyć nowy rytm dnia, przestrzeń i podział obowiązków, kiedy jedna osoba kończy pracę, a związek nagle dostaje dodatkowe osiem godzin wspólnego czasu dziennie

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-707-8

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Emerytura jednej osoby, rewolucja dla dwojga 11

Rozdział 2 - Dwie wizje jednego wolnego dnia 21

Rozdział 3 - Dom nagle zrobił się za mały, chociaż nie ubyło ani metra 31

Rozdział 4 - Emerytura to nie awans na dyrektora gospodarstwa domowego 40

Rozdział 5 - Nie jesteś osobistym organizatorem emerytury swojego partnera 52

Rozdział 6 - Kiedy każdy dzień jest sobotą, nawet sobota traci sens 62

Rozdział 7 - Dlaczego nagle kłócimy się o rzeczy, które kiedyś nas nie obchodziły? 72

Rozdział 8 - Cała rodzina odkryła, że macie wolny czas. Gratulacje, zostaliście centrum usługowym 81

Rozdział 9 - Jak ustalać wspólne zasady, żeby naprawdę zaczęły działać 91

Rozdział 10 - Podział obowiązków, który działa również wtedy, gdy nikt nikomu nie przypomina 100

Rozdział 11 - Jak odzyskać przyjemność bycia razem, kiedy wspólnego czasu jest aż za dużo 110

Rozdział 12 - Nowy domowy budżet, czyli dlaczego każda złotówka nagle ma własne zdanie 120

Rozdział 13 - Kiedy partner tęskni za dawnym życiem, chociaż podobno powinien być szczęśliwy 131

Rozdział 14 - Wspólna przyszłość bez obowiązku spełniania wszystkich dawnych marzeń 140
Rozdział 15 - Kiedy zdrowie nie pozwala żyć tak, jak planowaliście 152
Rozdział 16 - Kiedy tylko jedno z was chce coś zmienić 162
Rozdział 17 - Kiedy życie wywraca nowy porządek i trzeba zacząć inaczej.....174
Rozdział 18 - Jak utrzymać nowy porządek, nie zamieniając życia w niekończący się projekt.....185
Rozdział 19 - Zanim znowu zaczniecie się mijać, czyli jak rozpoznawać pierwsze sygnały nawrotu.....197
Rozdział 20 - Dodatkowe osiem godzin, które wreszcie należą do was 208

INTRO

Jest wtorek, godzina 10:17. Siedzisz przy kuchennym stole, próbujesz dokończyć ważną sprawę, a twój partner po raz trzeci zagląda do pokoju. Najpierw pyta, czy masz ochotę na kawę. Potem informuje, że w lodówce kończy się masło. Wreszcie pojawia się z pytaniem, które jeszcze niedawno brzmiałoby całkiem niewinnie: „A co właściwie będziemy dzisiaj robić?". Patrzysz na niego i przez krótką chwilę zastanawiasz się, czy w dokumentach emerytalnych istniała opcja okresu próbnego. Kochasz tego człowieka. Naprawdę. Tylko że jeszcze miesiąc temu o tej porze był w pracy, a ty mogłeś spokojnie decydować, kiedy wypić kawę, co obejrzeć i czy przez dwie godziny w ogóle się odzywać. Teraz masz w domu ukochaną osobę, która zyskała mnóstwo wolnego czasu i najwyraźniej zamierza część tego czasu spędzić na obserwowaniu twojego życia.

Emerytura bywa przedstawiana jako wielka nagroda za dziesięciolecia pracy. Wreszcie koniec budzika, porannych korków, służbowych telefonów i spotkań, które równie dobrze mogłyby być krótką wiadomością. Wreszcie czas na wspólne śniadania, spacery, podróże i wszystkie te przyjemności odkładane na bliżej nieokreślone „kiedyś". Brzmi pięknie, dopóki nie odkryjecie, że każde z was wyobrażało sobie to „kiedyś" nieco inaczej. Jedna osoba marzyła o spokojnych porankach, druga o wspólnych aktywnościach od świtu. Jedna chce nadrobić lata zmęczenia, druga przygotowała już listę projektów domowych dłuższą niż instrukcja obsługi kombajnu. I oto dwoje ludzi, którzy przez wiele lat świetnie funkcjonowali jako para, nagle musi nauczyć się zupełnie nowej wersji wspólnego życia.

Największa niespodzianka polega na tym, że przejście na emeryturę jednej osoby zmienia codzienność obojga. Nawet jeśli druga nadal pracuje zawodowo, jej domowy rytm przestaje być taki sam. Jeśli oboje są już na emeryturze, zmiana potrafi być jeszcze bardziej wyraźna, szczególnie gdy wcześniej spędzali sporo czasu osobno. Znikają naturalne przerwy w przebywaniu razem, które przez lata pomagały utrzymać równowagę. Nie trzeba było negocjować każdej godziny samotności, bo życie samo ją organizowało. Nie trzeba było uzgadniać, kto zajmie salon o jedenastej rano, ponieważ zazwyczaj nikogo tam nie było. Teraz nawet wybór programu telewizyjnego może przypominać międzynarodowe negocjacje, podczas których obie strony mają prawo weta i żadna nie zamierza z niego zrezygnować.

Możesz poczuć irytację, a zaraz potem wyrzuty sumienia. Przecież partner zasłużył na odpoczynek. Przecież cieszycie się, że będziecie mieli więcej czasu dla siebie. Czy naprawdę wypada denerwować się dlatego, że ktoś, kogo kochasz, po prostu jest w domu? Oczywiście, że wypada odczuwać irytację. Uczucia nie potrzebują pozwolenia od komisji do spraw prawidłowego przeżywania emerytury. Ważne jest natomiast to, co z nimi zrobisz. Można miesiącami udawać, że wszystko jest w porządku, a potem wybuchnąć z powodu niewłaściwie odłożonej pokrywki. Można też uznać, że wasze przyzwyczajenia wymagają aktualizacji. Podobnie jak domowe urządzenia, tylko bez konieczności akceptowania czterdziestu stron regulaminu.

Szczególnie zdradliwe jest przekonanie, że skoro przez tyle lat byliście razem, wszystko powinno ułożyć się samo. Znacie swoje upodobania, zwyczaje i słabości. Wiecie, kto rano potrzebuje ciszy, a kto potrafi rozpocząć rozmowę,

zanim jeszcze otworzy oczy. Problem w tym, że dotychczasowy układ był dopasowany do wcześniejszego życia. Praca wyznaczała godziny wyjścia, powrotu, posiłków i odpoczynku. Część obowiązków wykonywało się z rozpędu, a część odkładało na weekend. Teraz jeden z najważniejszych elementów tej konstrukcji zniknął. Nie oznacza to, że wasz związek jest wadliwy. Oznacza jedynie, że stary rozkład dnia przestał pasować do nowych warunków. Trudno oczekiwać, żeby meble same ustawiły się prawidłowo po przesunięciu ścian.

Do tego dochodzi kwestia przestrzeni. Dom, który wcześniej zapewniał spokój, może nagle stać się miejscem nieustannych spotkań. Jedna osoba chce posłuchać radia, druga potrzebuje ciszy. Jedna uwielbia spontaniczne rozmowy, druga wolałaby najpierw zakończyć własne zajęcie. Nawet pytanie „Co robisz?" może zabrzmieć jak kontrola graniczna, jeśli pada wystarczająco często. Tymczasem potrzeba bycia samemu nie jest dowodem słabnącego uczucia. Można kochać drugą osobę i jednocześnie nie chcieć komentować z nią każdej czynności wykonywanej od śniadania do kolacji. Bliskość nie wymaga wspólnego uczestniczenia w całym programie dnia, łącznie z podlewaniem paprotki.

Równie delikatny potrafi być podział obowiązków. Skoro jedna osoba zakończyła pracę zawodową, czy automatycznie powinna przejąć większą część domowych zadań? Być może w niektórych sprawach będzie to rozsądne. Ale emerytura nie jest przecież awansem na stanowisko całodobowego kierownika gospodarstwa domowego, kucharza i specjalisty od zaginionych skarpetek. Z drugiej strony trudno udawać, że ilość dostępnego czasu nie ma żadnego znaczenia, szczególnie gdy druga osoba

nadal spędza większość dnia w pracy. Sprawiedliwość nie zawsze oznacza podział wszystkiego dokładnie na pół. Czasem oznacza uwzględnienie możliwości, zdrowia, zmęczenia oraz tego, które obowiązki są dla kogo szczególnie uciążliwe. Najgorszym rozwiązaniem bywa pozostawienie tych spraw bez rozmowy i liczenie, że druga strona odczyta nasze oczekiwania telepatycznie.

Warto również pamiętać, że osoba przechodząca na emeryturę niekoniecznie doświadcza wyłącznie radości. Praca, nawet jeśli bywała męcząca, mogła zapewniać poczucie przydatności, regularne kontakty z ludźmi, jasno określone zadania i codzienny powód, żeby wyjść z domu. Utrata tego rytmu może wywoływać niepokój, smutek albo potrzebę znalezienia sobie nowego zajęcia. Czasem takim zajęciem staje się reorganizacja kuchni. Czasem planowanie wspólnego życia z precyzją sztabu generalnego. Nie zawsze wynika to z chęci kontrolowania partnera. Bywa próbą odzyskania poczucia wpływu na własny dzień. Zrozumienie tej różnicy nie oznacza zgody na wszystko, ale pomaga rozmawiać o rzeczywistym problemie zamiast prowadzić wojnę o ustawienie kubków.

W tej książce nie będziemy przekonywać, że szczęśliwa para powinna spędzać każdą wolną chwilę razem. Nie będziemy też zalecać ucieczki do osobnych pokoi przy pierwszym nieporozumieniu. Przyjrzymy się temu, jak rozpoznać odmienne potrzeby, ułożyć rytm dnia, zapewnić sobie przestrzeń i podzielić zadania bez prowadzenia domowej księgowości wzajemnych zasług. Nauczysz się rozmawiać o samotności bez oskarżeń, proponować wspólne aktywności bez wywierania presji i reagować wtedy, gdy dobre intencje zaczynają działać drugiej osobie na nerwy. Nie chodzi o stworzenie idealnego

harmonogramu, w którym nawet spontaniczny pocałunek wymaga wcześniejszej rezerwacji terminu. Chodzi o takie porozumienie, które pozostawia miejsce zarówno na bliskość, jak i swobodę.

Pierwszy krok możesz wykonać jeszcze przed poznaniem wszystkich opisanych dalej sposobów. Zwróć uwagę na jedną powtarzającą się sytuację, która wywołuje napięcie. Nie oceniaj od razu charakteru partnera ani całego związku. Zastanów się, co konkretnie przeszkadza: moment przerwania zajęcia, brak zapowiedzi, poczucie obowiązku wspólnego spędzania czasu czy może nierówny podział pracy? Zamiast mówić „Odkąd jesteś na emeryturze, nie mam chwili spokoju", można powiedzieć: „Potrzebuję rano godziny bez rozmów, bo wtedy najlepiej skupiam się na swoich sprawach. Chętnie napiję się z tobą kawy później". To niewielka różnica w słowach, ale ogromna w tym, czy druga osoba usłyszy prośbę, czy oskarżenie.

Nie każda sytuacja będzie łatwa. Choroba, ograniczenia finansowe, małe mieszkanie, obowiązki opiekuńcze czy dawne konflikty mogą mocno zawężać możliwości zmiany. Czasem potrzebna będzie cierpliwa rozmowa, czasem pomoc bliskich, a przy utrwalonych trudnościach również wsparcie specjalisty. Żaden poradnik nie zastąpi wzajemnej dobrej woli ani nie sprawi, że jedna osoba samodzielnie naprawi relację za dwoje. Można jednak nauczyć się odróżniać problem organizacyjny od głębszego nieporozumienia i przestać oczekiwać, że druga strona domyśli się wszystkiego bez słów.

Emerytura partnera nie musi oznaczać końca twojego dotychczasowego świata ani początku niekończącego się zebrania domowników. To moment, w którym wasz związek potrzebuje nowych ustaleń, ponieważ zmieniły się warunki

jego codziennego funkcjonowania. Przed wami może być wiele dobrych wspólnych poranków, nieplanowanych spacerów i rozmów, na które wcześniej brakowało czasu. Mogą się też zdarzyć dni, kiedy największym dowodem miłości będzie pozostawienie drugiej osoby w świętym spokoju. I to również jest w porządku. Najważniejsze, żeby dodatkowe osiem godzin dziennie nie stało się ośmioma godzinami wzajemnego przeszkadzania sobie w życiu. W końcu emerytura miała dać wam więcej wolności, a nie zamienić małżeństwo w pracę na pełen etat z obowiązkowymi nadgodzinami.

Rozdział 1 - Emerytura jednej osoby, rewolucja dla dwojga

W pierwszy poniedziałek na emeryturze Marek obudził się o szóstej trzydzieści, choć budzik był wyłączony. Przez trzydzieści siedem lat o tej porze zaczynał przygotowania do pracy. Organizm najwyraźniej nie otrzymał informacji, że umowa została rozwiązana, a poranne obowiązki odwołane. Marek wstał, ogolił się, ubrał i o siódmej piętnaście siedział już przy stole, gotowy do rozpoczęcia dnia, który nie miał żadnego programu. Jego żona, Elżbieta, zamierzała spać do ósmej. Nie przewidziała jednak, że świeżo upieczony emeryt rozpocznie nowy etap życia od gruntownej analizy stanu domowych żarówek. Kiedy zeszła na śniadanie, otrzymała szczegółowy raport o zużyciu energii w przedpokoju, propozycję wymiany oświetlenia i pytanie, dlaczego od tylu lat przechowują trzy niesprawne latarki. Elżbieta spojrzała na męża, potem na zegarek. Była ósma dwanaście. Ich wspólna emerytura nie zdążyła jeszcze dobrze wystartować, a ona już rozważała powołanie komisji do spraw ograniczenia inicjatyw własnych.

Ta historia jest wymyślona, ale sytuacja może brzmieć niepokojąco znajomo. Emerytura często kojarzy się z zakończeniem pracy, podczas gdy w praktyce oznacza również zakończenie określonego sposobu organizowania życia. Praca przez wiele lat wyznaczała godziny, kontakty z ludźmi, kolejność czynności, a nawet sposób odpoczywania. Dawała odpowiedź na pytanie, co należy zrobić w poniedziałek rano i dlaczego piątek wieczorem smakuje inaczej niż wtorek. Kiedy nagle znika, człowiek otrzymuje ogromną ilość swobody, ale niekoniecznie instrukcję jej

obsługi. A ponieważ emeryt nie mieszka w próżni, jego poszukiwanie nowego rytmu wpływa również na domowników. Najbardziej na osobę, z którą dzieli codzienność. To właśnie dlatego decyzja dotycząca zakończenia kariery zawodowej jednego człowieka potrafi uruchomić zmiany w życiu dwojga, nawet jeśli drugie z nich nie zamierzało niczego zmieniać.

Przez lata wasz związek funkcjonował według pewnego układu, często tak naturalnego, że nikt go nawet nie zauważał. Istniały godziny przeznaczone na pracę, obowiązki, odpoczynek i wspólne aktywności. Nie wszystkie ustalenia musiały być wypowiedziane. Jeśli partner wychodził codziennie o siódmej trzydzieści, druga osoba mogła w tym czasie spokojnie zajmować się własnymi sprawami. Jeśli wracał o siedemnastej, właśnie wtedy zaczynała się określona część wspólnego dnia. Z czasem taki porządek stawał się czymś równie oczywistym jak położenie drzwi wejściowych. Nikt nie zastanawiał się, dlaczego są akurat tam. Po prostu się z nich korzystało. Emerytura usuwa jeden z głównych elementów tej konstrukcji. Nagle godziny, które wcześniej miały wyraźne przeznaczenie, stają się otwarte. Możliwości jest mnóstwo, ale pojawia się też niepewność, kto właściwie ma o nich decydować.

Pierwszym błędem jest założenie, że większa ilość wspólnego czasu automatycznie oznacza lepszą jakość związku. Gdyby tak było, wszystkie pary spędzające ze sobą dużo czasu cieszyłyby się idealną relacją, a każdy długi urlop kończyłby się odnowieniem przysięgi małżeńskiej. Tymczasem dodatkowe godziny wzmacniają nie tylko przyjemne elementy wspólnego życia. Uwidaczniają również przyzwyczajenia, które wcześniej

pozostawały niemal niezauważone. Partner lubi komentować wiadomości telewizyjne? Teraz może to robić kilka razy dziennie. Ty potrzebujesz ciszy podczas czytania? Dawniej była dostępna bez negocjacji, teraz ktoś może akurat postanowić ćwiczyć grę na harmonijce. Żadne z tych zachowań samo w sobie nie musi być niewłaściwe. Problem pojawia się wtedy, gdy dwa osobne sposoby funkcjonowania próbują jednocześnie zająć tę samą przestrzeń i ten sam czas.

Warto zauważyć, że obie strony mogą przeżywać tę zmianę zupełnie inaczej. Osoba przechodząca na emeryturę może doświadczać ulgi, ekscytacji, ale również zagubienia. Przez wiele lat była komuś potrzebna w określonych godzinach, realizowała zadania i otrzymywała informacje zwrotne. Nawet jeśli nie przepadała za pracą, miała w niej jakieś miejsce. Po zakończeniu kariery może nagle odkryć, że nikt nie oczekuje od niej raportu, decyzji ani obecności. Dla jednych będzie to upragniona wolność. Dla innych przykra utrata znaczenia. Czasami oba uczucia występują jednego dnia. Rano człowiek cieszy się, że nie musi uczestniczyć w służbowym spotkaniu, a po południu zaczyna się zastanawiać, czy ktokolwiek jeszcze potrzebuje jego umiejętności. Niełatwo przyznać się do takich rozterek, szczególnie gdy otoczenie powtarza, że powinien przecież być najszczęśliwszy na świecie.

Druga osoba może tymczasem odczuwać coś zupełnie przeciwnego. Zamiast nadmiaru swobody doświadcza jej ograniczenia. Dotychczas mogła planować część dnia wyłącznie według swoich potrzeb, a teraz musi uwzględniać obecność kogoś, kto posiada własne pomysły. Być może nadal pracuje, zajmuje się domem albo opiekuje się bliskimi. Jej obowiązki nie zniknęły tylko dlatego, że partner

zakończył pracę. Mimo to odczuwa presję, żeby wspólnie organizować czas, odpowiadać na pytania lub towarzyszyć emerytowi w nowych przedsięwzięciach. Może nawet zazdrościć mu wolności, a jednocześnie złościć się, że nie potrafi z niej samodzielnie korzystać. Tak powstaje szczególnie nieprzyjemna mieszanka emocji: jedna strona czuje się niepotrzebna, druga przeciążona jej potrzebą obecności. Oboje mogą być przekonani, że to właśnie oni ponoszą największy koszt zmiany.

Zanim uznasz, że partner stał się nieznośny, warto zadać sobie inne pytanie: co dokładnie się zmieniło? Być może przeszkadza ci nie jego obecność, lecz częstotliwość kontaktu. Może dawniej lubiliście długie rozmowy wieczorem, ponieważ mieliście sobie co opowiadać, a teraz po całym dniu spędzonym razem trudno znaleźć nowy temat. Może jego nagłe zainteresowanie porządkiem wynika z potrzeby zajęcia czymś rąk, a twoja irytacja z tego, że reorganizuje rzeczy, których położenie znałeś od dwudziestu lat. Takie rozróżnienia mają znaczenie. Kiedy mówisz sobie „Nie wytrzymuję z nim", opisujesz całego człowieka. Kiedy zauważasz „Denerwuje mnie, gdy przerywa mi zajęcia bez zapowiedzi", wskazujesz konkretne zachowanie, które można omówić. Partnera nie trzeba przecież wymieniać na nowszy model tylko dlatego, że po przejściu na emeryturę zaczął korzystać z dodatkowych funkcji.

Istnieje jeszcze jedna pułapka: porównywanie nowej codzienności do wyidealizowanej przeszłości. Nagle przypominasz sobie, jak przyjemnie było dawniej wracać do siebie po całym dniu, jak bardzo cieszyliście się ze wspólnych weekendów i jak łatwo znajdowaliście tematy do rozmowy. Pamięć potrafi przy tym dyskretnie usunąć

zmęczenie, pośpiech, kłótnie o nadgodziny i wieczory spędzone na bezmyślnym oglądaniu telewizji. Stary układ wydaje się doskonały głównie dlatego, że był znajomy. Nie oznacza to, że rzeczywiście zaspokajał wszystkie wasze potrzeby. Być może mieliście wtedy za mało czasu dla siebie, ale nauczyliście się nie zwracać na to uwagi. Emerytura nie musi więc być wyłącznie utratą dawnego porządku. Może również ujawnić sprawy, które przez lata pozostawały ukryte za zawodowym grafikiem.

Zobacz, co naprawdę zniknęło

Pomocne jest przyjrzenie się zwyczajnemu dniowi sprzed emerytury i porównanie go z obecnym. Nie trzeba tworzyć szczegółowej tabeli ani mierzyć czasu spędzanego w łazience z dokładnością do sekundy. Wystarczy przeanalizować kilka charakterystycznych momentów: poranek, godziny przedpołudniowe, popołudnie i wieczór. Zauważ, kto dawniej przebywał w domu, jakie czynności wykonywał bez towarzystwa, kiedy rozmawialiście i które obowiązki miały stałego wykonawcę. Następnie sprawdź, co wygląda inaczej. Może partner zaczął oczekiwać wspólnych śniadań, podczas gdy ty od lat jadasz dopiero po dziesiątej. Może codziennie proponuje wyjście, nie wiedząc, że twoje przedpołudnia są już zajęte. Takie obserwacje pomagają oddzielić faktyczną zmianę od ogólnego wrażenia, że ktoś nagle zajął całe mieszkanie, chociaż fizycznie nadal mieści się w jednym fotelu.

W tej analizie szczególnie ważne są rzeczy, które wydają się drobne. Człowiek rzadko rozpoczyna poważny konflikt słowami: „Nasza struktura codziennych interakcji przestała odpowiadać moim potrzebom autonomii". Zazwyczaj mówi coś o pozostawionych gazetach, głośnym radiu albo niepotrzebnym pytaniu. Dopiero później okazuje się, że

gazety nie były najważniejsze, radio można ściszyć, a pytanie pojawiło się w niewłaściwym momencie. Rzeczywistą przyczyną napięcia bywa poczucie, że utraciło się wpływ na własny dzień. Dlatego przed rozpoczęciem dyskusji o konkretnym zachowaniu dobrze sprawdzić, czy chodzi o tę czynność, czy o naruszony zwyczaj. Jeśli przeszkadza ci jedynie hałas, rozwiązaniem może być zmiana miejsca. Jeśli problemem jest konieczność nieustannego uzgadniania wszystkiego, potrzebujecie rozmowy o samodzielności.

Osoba świeżo po przejściu na emeryturę również powinna przyjrzeć się własnym reakcjom. Jeśli od rana szuka zajęcia, które koniecznie musi wykonać wspólnie z partnerem, warto zapytać, czy rzeczywiście potrzebuje towarzystwa, czy raczej nie wie jeszcze, jak zagospodarować samotny czas. Jeśli zaczyna kontrolować sposób wykonywania domowych obowiązków, może próbuje odzyskać poczucie kompetencji znane z pracy zawodowej. A jeśli drażni ją fakt, że druga osoba nie ma ochoty na spontaniczny spacer, być może wyobrażała sobie emeryturę jako nieustanny wspólny urlop. Te pytania nie służą szukaniu winnego. Pomagają rozpoznać potrzeby ukryte pod zachowaniami, które na pierwszy rzut oka wyglądają jak upór, nadgorliwość albo zwykłe czepialstwo.

Część par odkrywa przy okazji, że nigdy świadomie nie ustalała, jak chce spędzać większość dnia razem. Planowaliście zakup mieszkania, rodzinne wydatki, wakacje, może nawet przyszłe remonty. Jednak temat codziennego funkcjonowania po zakończeniu pracy często zamykał się w zdaniu: „Wreszcie będziemy mieli czas”. Czas na co? Z kim? Jak często? Czy wspólne życie miało oznaczać wspólne wykonywanie wszystkich czynności, czy po prostu

możliwość częstszego spotykania się wtedy, kiedy oboje macie ochotę? Bez odpowiedzi na takie pytania każdy może nieświadomie realizować zupełnie inny plan. Jedno wyobraża sobie spokojną współobecność, drugie nieustanne wspólne przeżycia. Żadne nie zostało poinformowane, że uczestniczy w dwóch różnych przedsięwzięciach.

Nie próbuj jednak naprawiać wszystkiego w pierwszym tygodniu. Okres po zakończeniu pracy jest przejściem, a nie awarią wymagającą natychmiastowego usunięcia. Niektóre początkowe zachowania wynikają z ekscytacji, inne z niepewności, a jeszcze inne ze zwykłego braku przyzwyczajenia. Osoba, która przez pierwsze dni planuje co godzinę nowe przedsięwzięcie, może po pewnym czasie odkryć przyjemność spokojnego popołudnia. Ktoś, kto początkowo odczuwa dotkliwy brak kontaktów zawodowych, może stopniowo zbudować inne relacje i zainteresowania. Nie oznacza to, że należy biernie znosić wszystko przez pół roku. Jeśli jakieś zachowanie wyraźnie narusza twoje granice, porozmawiaj o nim wcześniej. Warto jednak odróżniać trudności, które wymagają konkretnego ustalenia, od chwilowego zamieszania towarzyszącego dużej życiowej zmianie.

Przy takiej zmianie łatwo również pomylić zainteresowanie z kontrolą. Emerytowany partner pyta, dokąd wychodzisz, ponieważ chce wiedzieć, czy może się przyłączyć. Ty słyszysz w tym pytaniu próbę rozliczania twoich planów. Odpowiadasz zniecierpliwionym tonem, więc on uznaje, że nie życzysz sobie jego obecności. Następnym razem pyta jeszcze ostrożniej, co brzmi jeszcze bardziej podejrzanie. Po kilku takich wymianach możecie zacząć prowadzić rozmowy przypominające przesłuchania, mimo że początkowo nikt nie miał złych zamiarów. Zanim

przypiszesz partnerowi określoną intencję, sprawdź ją. Proste „Pytasz, bo chciałbyś pójść ze mną, czy potrzebujesz czegoś ode mnie?" może oszczędzić wam kłótni, która w przeciwnym razie rozwinęłaby się z pytania o wyjście po pieczywo.

Nie wszystkie trudności mają jednak łagodne, organizacyjne przyczyny. Zakończenie pracy może zbiegać się z problemami zdrowotnymi, pogorszeniem sytuacji finansowej, poczuciem osamotnienia albo dawnymi konfliktami w związku. Jeśli partner przez dłuższy czas wyraźnie traci zainteresowanie życiem, izoluje się, ma poważne trudności z codziennym funkcjonowaniem lub przeżywa silne cierpienie, warto zachęcić go do kontaktu z odpowiednim specjalistą. Podobnie gdy zwiększona obecność w domu wiąże się z zastraszaniem, przemocą czy uporczywym ograniczaniem twojej samodzielności, nie należy tłumaczyć tego samą emeryturą. Dodatkowy wolny czas może ujawnić wcześniejsze problemy, ale nie usprawiedliwia krzywdzącego zachowania. Rozsądne podejście polega na zachowaniu empatii bez rezygnowania z własnego bezpieczeństwa i potrzeb.

W bardziej codziennych sytuacjach pierwszym dobrym krokiem jest rozmowa, która nie przypomina oceny pracowniczej po zakończeniu okresu próbnego. Możesz zapytać partnera, co najbardziej zaskoczyło go po przejściu na emeryturę, czego mu brakuje i z czego się cieszy. Potem opowiedz o własnym doświadczeniu, nie ograniczając się do tego, co ci przeszkadza. Być może doceniasz możliwość wspólnego obiadu, ale trudno ci przyzwyczaić się do rozmów w godzinach, które wcześniej spędzałeś w ciszy. Być może cieszysz się z jego obecności, a jednocześnie potrzebujesz zachować kilka dawnych zwyczajów. Dwie

prawdy mogą istnieć obok siebie. Nie trzeba wybierać między stwierdzeniem „Cieszę się, że jesteś w domu" a „Potrzebuję również czasu dla siebie". W dojrzałym związku oba zdania powinny mieć prawo głosu.

Ważne, żeby podczas takiej rozmowy nie tworzyć od razu wielkiego programu reform. Jeśli po trzydziestu latach wspólnego życia nagle ogłosisz konieczność ustanowienia regulaminu korzystania z salonu, partner może nabrać podejrzeń, że nie przeszedł na emeryturę, tylko został przeniesiony do internatu. Zacznijcie od ustalenia, jakie zmiany każde z was rzeczywiście zauważyło. Dopiero potem zastanówcie się, które są przyjemne, które obojętne, a które powodują napięcia. Niektóre kwestie wyjaśnią się już podczas rozmowy. Inne będą wymagały prób, korekt i cierpliwości. Najważniejsze, żeby nie traktować początkowych trudności jako ostatecznego wyroku na przyszłość waszego związku.

Marek i Elżbieta z naszej przykładowej historii nie muszą wybierać między całkowitym podporządkowaniem dnia pomysłom Marka a zakazem dotykania jakiejkolwiek żarówki. Mogą zauważyć, że on potrzebuje nowych zadań, a ona spokojnych poranków. To dwa osobne fakty, które nie muszą się wzajemnie wykluczać. Marek może realizować swoje pomysły bez natychmiastowego angażowania żony, a Elżbieta może zainteresować się ich rezultatami wtedy, gdy będzie miała na to ochotę. Żadne z nich nie musi rezygnować ze swojej osobowości. Muszą jedynie przestać zakładać, że zmiana zawodowej sytuacji jednej osoby automatycznie zmienia dostępność drugiej.

Emerytura nie odbiera wam wspólnej historii, uczuć ani umiejętności, dzięki którym dotąd radziliście sobie z życiem. Zmienia warunki, w jakich te umiejętności wykorzystujecie.

Możecie potraktować ją jak nieproszoną rewolucję albo okazję do świadomego ułożenia codzienności, która przez lata rozwijała się trochę siłą rozpędu. Nie trzeba od razu wiedzieć, jak będzie wyglądał idealny wtorek za pięć lat. Na początek wystarczy rozpoznać, co stało się inne i dlaczego każde z was reaguje na to po swojemu. Bo naprawdę trudno zbudować wygodne życie na nowo, jeśli wciąż próbujecie mieszkać według planu domu, którego układ właśnie się zmienił.

Rozdział 2 - Dwie wizje jednego wolnego dnia

Dorota przez kilka lat wyobrażała sobie, jak będzie wyglądać życie po przejściu Pawła na emeryturę. W jej wersji wreszcie nie będzie trzeba planować wycieczek z kilkutygodniowym wyprzedzeniem, czekać na urlop ani rezygnować ze spontanicznych przyjemności. Będą mogli pojechać nad jezioro w środku tygodnia, odwiedzić znajomych i spędzać więcej czasu poza domem. Paweł również wyobrażał sobie emeryturę. W jego wersji najważniejszą atrakcją było to, że nikt nie będzie mu mówił, gdzie powinien się znajdować o dziewiątej rano. Planował czytać, odpoczywać, spokojnie majsterkować i przez przynajmniej kilka miesięcy nie organizować sobie życia według żadnego grafiku. Oboje byli zachwyceni nadchodzącą zmianą. Oboje opowiadali znajomym, jak bardzo czekają na ten moment. Problem polegał na tym, że nigdy nie porównali swoich wyobrażeń. Gdy Dorota w trzecim tygodniu emerytury zaproponowała czterodniowy wyjazd, Paweł odpowiedział: „Ale po co? Przecież dopiero co przestałem gdziekolwiek jeździć". Dorota poczuła rozczarowanie, Paweł presję, a ich wieloletni plan wspólnego szczęścia właśnie odkrył pierwszą wadę konstrukcyjną.

Takie nieporozumienia nie muszą wynikać z braku zainteresowania partnerem. Częściej są rezultatem tego, że ludzie potrafią używać tych samych słów, wyobrażając sobie zupełnie inne rzeczy. „Będziemy mieli więcej czasu dla siebie" może oznaczać codzienne spacery, wspólne gotowanie, długie rozmowy albo po prostu świadomość, że

ukochana osoba znajduje się w pobliżu. „Nareszcie odpoczniemy” dla jednej strony oznacza brak budzika i zobowiązań, dla drugiej możliwość realizowania przyjemnych planów, które wcześniej odkładano. Nawet określenie „spokojny dzień” bywa zdradliwe. Ktoś wyobraża sobie ciszę, książkę i niespieszny obiad. Ktoś inny uważa, że spokojny dzień to taki, w którym można odwiedzić trzy miejscowości, zrobić zakupy i wrócić przed kolacją, bez stresu związanego z obowiązkami zawodowymi. Te wizje mogą być równie atrakcyjne, ale trudno je zrealizować jednocześnie bez wcześniejszego porozumienia.

W wieloletnich związkach szczególnie łatwo uwierzyć, że partner powinien doskonale znać nasze oczekiwania. W końcu mieszkacie razem od dawna, przeszliście przez liczne zmiany i potraficie rozpoznać po jednym spojrzeniu, czy druga osoba jest głodna, zmęczona albo właśnie odkryła nową opłatę bankową. Ta znajomość nie oznacza jednak zdolności odczytywania planów na kolejny etap życia. Co więcej, ludzie zmieniają się również w trakcie związku. Ktoś, kto dwadzieścia lat temu uwielbiał aktywne weekendy, może obecnie najbardziej cenić wypoczynek. Ktoś dotychczas spokojny może po zakończeniu obowiązków zawodowych odkryć zainteresowania, na które wcześniej nie miał energii. Znajomość partnera z przeszłości pomaga go rozumieć, ale nie zastępuje ciekawości dotyczącej człowieka, którym jest dzisiaj.

Najwięcej napięć wywołują oczekiwania, których nigdy nie wypowiedziano, a mimo to zaczęto traktować je jak obowiązujące ustalenia. Dorota nie powiedziała Pawłowi, że liczy na częstsze wyjazdy. Dla niej było to oczywiste, skoro od lat wspominali o podróżach na emeryturze. Paweł nie wyjaśnił, że przez pierwsze miesiące chce przede