

Z różnych władz najważniejsze są... władze umysłowe

Znani seniorzy. Blisko 77-letni aktor EDWARD LINDE-LUBASZENKO podpowiada, że aby się nie starzeć, liczą się siła i pogoda ducha, umiejętność odsuwania od siebie pretensji do świata oraz śmiania się i to nawet z samego siebie

– **Status seniora to stan metryki czy stan ducha?**

– Ostatnio w prognozach pogody bardzo popularne jest określenie temperatura rzeczywista i temperatura odczuwalna. Ja postanowiłem wprowadzić to do wieku, mam metrykalnie tyle i tyle, ale czuję się na trzydzieści pięć lat.

– **Czyli stan ducha.**

– Stan ducha i wiek odczuwalny.

– **Według przyjętych kryteriów seniorzy to osoby po sześćdziesiątym roku życia. Ale jednocześnie na razie mamy pracować do sześćdziesiątego siódmego roku życia. Ta granica przesuwana jest zatem samoistnie, ale my chyba także ją przesuwamy?**

– Wszystko razem. Jest takie stare rzymskie powiedzenie, że nic się nie dzieje tylko z jednego powodu i nic się nie daje wytłumaczyć tylko w jeden sposób. Jest zatem wiele czynników, które przesuwają tę granicę samoistnie, na przykład kwestie ekonomiczne, emerytury, lepsza opieka zdrowotna. Fundusze emerytalne padają, gdy nie ma odpowiedniej liczby ludzi. I trzeba wydłużyć wiek emerytalny, żeby to się wyrównało. Żeby dłużej ludzie płacili składki, bo się nie rozmnażają.

– **Ale czy naprawdę osoba sześćdziesiąt plus to już emeryt?**

– Jest wiele sfer, w których można się wykazać młodością. Jedną z nich jest łóżko. I tam dopiero widać, kto na ile lat się czuje. To jest teren, na którym nie da się niczego ukryć. Albo człowiek w łóżku śpi i tylko śpi, albo robi jeszcze coś innego. Na przykład czyta (śmiech). Co prawda teraz mamy do dyspozycji różne środki pobudzające, ale one nie zastąpią nam wigoru ducha. Ważne to jest niezwykle – siła i pogoda ducha. Trzeba wyrobić w sobie umiejętność odsuwania od siebie złych myśli, kłótności i pretensji do świata, bo takie nastawienie to największy wróg długowieczności, zatruwa skutecznie cały organizm.

– **Wielu artystów, czy szerzej – ludzi kultury, bardzo długo zachowuje aktywność i dobrą**



FOT. MICHAŁ OKŁA

EDWARD LINDE-LUBASZENKO

● Należy do najpopularniejszych polskich aktorów filmowych, telewizyjnych i teatralnych. Urodził się 23 sierpnia 1939 roku w Białymstoku. W roku 1963 zdał eksternistyczny egzamin aktorski, później ukończył Wydział Reżyserii Dramatu Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie. Występował na scenach teatrów: Polskiego we Wrocławiu, Miejskiego w Gorzowie Wielkopolskim, Ziemi Opolskiej w Opolu,

Współczesnego we Wrocławiu, Starego w Krakowie. W latach 1987-1990 był dziekanem Wydziału Aktorskiego PWST w Krakowie. Wystąpił m.in. w filmach „Sztos” i „Sztos 2”, „Psy”, „Piłkarski poker”, „Kobieta z prowincji”, „Stara baśń”, „Okno proroka”, „Sto koni do stu brzegów”. Stworzył wiele znakomitych ról w Teatrze Telewizji. Ojcem artysty był Niemiec szwedzkiego pochodzenia, Julian

Linde, który wyjechał z zajętego po wybuchu wojny przez ZSRR Białegostoku. W 1941 roku Edward wraz z matką, przy pomocy radzieckiego kapitana Mikołaja Lubaszenki, przeprowadził się do Archangielska, podając się za jego rodzinę. O prawdziwym ojcu aktor dowiedział się w dorosłym życiu. Czterokrotnie żonaty, jest ojcem aktora i reżysera Olafa Lubaszenko oraz aktorki Beaty Linde-Lubaszenko.

formę, ot, choćby Andrzej Wajda, Franciszek Pieczka czy Pan.

– To następny temat, który zawsze poruszam ze studentami czy na spotkaniach, zwłaszcza z młodzieżą: praca, którą

wykonujemy, powinna być naszą pasją. Powinniśmy kochać to, co robimy. Wtedy nie mamy po prostu czasu się starzeć. – **Zawód aktora niejako wymusza dodatkową aktywność: ucząc się ról, ćwiczą Państwo**

cały czas pamięć, a na scenie trzeba czasem hasać nawet z chorą nogą, tak jak Pan.

– Ale jak ludzie nie umieją czytać, to jak mogą ćwiczyć pamięć? Przecież trzeba na czymś ćwiczyć. Najlepszym

Najważniejszą bronią przeciwko starości jest niegasnąca ciekawość świata

Edward Linde-Lubaszenko

materiałem w tym względzie jest literatura, wiersze, teksty piosenek. Oczywiście, są różne treningi pamięciowe, ja nie chcę tu zastępować psychologów i psychoanalityków, którzy podpowiadają co robić, ale każda nowa umiejętność, jaką nabywamy, wytwarza w mózgu nowe synapsy.

– **Ale czy ma Pan wrażenie, że nauka tekstu do kolejnych ról, teraz przychodzi Panu trudniej?**

– Potrafię się zachęcić. Nie trzeba się zmuszać, ale trzeba umieć się zmotywować. Gdy człowiek nie zmusza się, ale autentycznie chce coś zrobić, wszystko przychodzi mu znacznie łatwiej. A najważniejsze to być w dobrej komitywie ze swoim umysłem. Kiedyś były władze socjalistyczne, potem kapitalistyczne, a tymczasem najważniejsze są władze umysłowe. I powinniśmy je ćwiczyć wszystkimi dostępnymi sposobami. Ostatnio na przykład rozpowszechniła się moda na audiobooki, dziecko coraz częściej słucha książek. To kiedy ma się nauczyć czytać, skoro mu najpierw trąbią do ucha przed zaśnięciem?

– **Czy do bycia seniorem można się przygotować, a potem do tego stanu przyzwyczaić? Jak trudno jest wchodzić w tak zwaną smugę cienia?**

– Oczywiście, właściwa dieta, ruch, aktywne życie towarzyskie, udział w najróżniejszych imprezach kulturalnych, czy zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku – to wszystko zdecydowanie podnosi na duchu i pomaga zachować dobrą formę. Ale to ciągle za mało. Najważniejszą bronią przeciwko starości jest niegasnąca ciekawość świata. I umiejętność śmiania się, nawet z samego siebie, w najtrudniejszych momentach.

Rozmawiał Dariusz Pawłowski