

Publicerad 2019-03-26 12:12 av Rubus

Konsten att vara lite äldre

Konsten att vara lite äldre.

När man tänker på och ser hur samhället i stort betraktar lite äldre, inser man att det verkligen behövs konst för att få behålla sin status, åtminstone i sina egna ögon, och förhoppningsvis ändra på andras attityder. Jag upplever ganska ofta att man blir osynliggjord och att man inte räknas och är ett objekt för omhändertagande. Och visst är det så, många äldre är i behov av insatser, men det innebär inte att man behöver betrakta lite äldre som en homogen grupp, utan vi är individer och bör ses och behandlas så. Nu till konsten. Konst i allmänhet är ett sätt att visa på en verklighet med annorlunda färger och former än gemene man ser den. I stället för att måla ålderdomen som en grå existens med ett sluttande plan neråt där det väntar ännu mörkare bilder vill jag måla så här!

Så får det bli.

Med ljuas färger .

ska jag måla min himmel.

Med lätta penseldrag

ska jag forma min vardag.

Med glädje

ska jag befria mitt hjärta!

Det är också så att vi möter motgångar och sorger, det hör till livet, helt oundvikligt. Och mitt sätt att tackla det är ungefär så här.

Med ögon salta av tårar

kan du se, som i en spegel

det dunkla mönstret

av framtidens möjligheter.

Den blicken med annat perspektiv

ger förmåga till förändring.

Nej, slut med flum. Det finns faktiskt vissa saker som är viktiga med konsten att vara lite äldre. Jag måste inse att det hänger på mig själv att skapa mening och innehåll i min vardag. Ett bra sätt är att planera sin dag, helst dagen innan.

Som nu håller jag på att planera en resa till Kanada till min brors "celebration of Life" Han dog för ett tag sen. Jag ska då också hälsa på mina övriga syskon och kusiner som bor där. Det innebär också att planera inköp av kläder och annat som verkligen ger mig glädje.

Andra saker som är viktiga är att träffa sina närmaste, familj och vänner, så ofta det är möjligt, samt vara med i någon aktivitet. Här är skrivarcirkeln mycket rolig för mig, eftersom jag gillar att skriva. Fysisk aktivitet kan också vara bra att ägna sig åt. Samtidigt så har jag en funderig kring detta. Jag hade nämligen en moster som satt i rullstol hela sitt liv alltså noll fysisk aktivitet, och hon levde tills hon var nästan nittio år. Så fysisk aktivitet om man tycker det är roligt och mår bra av det, absolut. För mig är det viktigt att försöka skapa lite spänning i vardagen, vilket jag gör genom att titta på spännande filmer och att läsa böcker. Sen ska man nog inte underskatta konsten att bara sitta och glo och tänka på vad som helst Fast egentligen hatar jag att bli gammal.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Rubus med Poeter.se id #18853 innehar upphovsrätten