

Publicerad 2015-10-21 16:09 av Heikki Hellman

Eget foto ur mitt arkiv. Kvällens solnedgång på Östersjön. Med min text vill jag beskriva några detaljer om en solitär pensionärs vardag men inte ändå på ett uttömmande sätt.

FÖRSÖK KLIPPA TÅNAGLAR

Det var en gång en man. Han fyllde 76 år 2015. Konstaterandet är vilseledande, då han lever ännu och skriver dessa rader!

Klippa sina tånaglar! Men ej, det går inte mera eller med ångestsveit! Sjuttiosex år gammal rygg är styv, rigid, jag gjorde det, om jag kunde. Jag har gett upp. Gamla ensamma måste konsultera pedikyrist!

Vill berätta dig flärdfritt hurudant livet ser ut i min ålder. Jag känner att mitt liv är nu i huvudsak att klara små motgångar och problem själv, ensam. Man är lämnad åt sitt öde! Tvinga mig inte att uppsöka sjukhus! Mina erfarenheter uppmuntrar inte. Det blir ofta början till det att tiden här går ut!

Mitt eget hälsoproblem är mitt hjärta, trötta hjärta, hjärtinsufficiens. Dess iakttagbara symtom är att jag är andfådd. Det behandlas med läkemedel som tvingar patienten att pinka ofta. Det känns störande och jag anser det socialt traumatiskt. Ett annat bakslag är gikt som är medicinens biverkning. Alltså jag måste acceptera att jag mår ”bättre” men har samtidigt värk i mina leder. Jag undrar ofta om mitt liv ännu är värt att leva! Motion är även läkemedel! Det var dåförtiden min slogan! Men den har blivit omöjlig. Utöver hjärtsjukdom är allt annat insjuknande ingenting.

Finns det livets lyckliga tider? Jag var lycklig, mitt liv fullkomligt och min hälsa perfekt 65 år. Detta tillstånd var över år 2004. Nu finns minnen. Min livstämning präglas av ensamhet. Ibland är jag dock också lycklig men oftare förtvivlad och hopplös. Mina förväntningar var annorlunda än de är idag. Jag förmodade att jag lever resten av livet i lyckligt parförhållande och reser. Det blev endast en dröm. Hon insjuknade obotligt. Hennes spel var förlorat.

En vacker höstdag i oktober 2004 kom ett telefonsamtal från hälsocentrum. Vårt liv krossades till skärvor. Ett djävulskt rapp. Min kära var sjuk. Hon hade blackout! Den erfarenheten var fasansfull och på samma gång förstummande. Hur hade vi kommit ända hit utan att fatta detta faktum? En total katastrof. Snart påverkade det lika starkt och djupt som död — och nu har dock livet gått vidare och fortsätter mera än tolv år senare..... livets låga har inte slocknat. Hon lever i vårdhemmet bakom låsta dörrar ensam. Jag lever hemma också ensam för all del med hennes vovve. Min egen vovve dog för ett år sedan. Hennes hund är nu tio år gammal. En eller kanske den enda av mina bästa vänner.

Min största motståndare är ensamhet och brist på tillfredsställande målsättningar. Det resulterar i att jag ofta är förtvivlad hellre än lycklig. Ofta känner jag att jag vandrar i tomhet och tysthet. Det nedslår. Somliga vänner är spetsfundiga då de uppmanar att gå med! Det har jag gjort hela mitt liv men nu är jag trött. Det är lättare sagt än gjort. Goda råd haglar från alla håll. Tack för dem! Men det är inte lätt att placera sig i andras levnadsöden.

Varför är jag ännu här. I min ensamhet har jag ett par ljuspunkter. Å ena sida min son och å andra sida en nästan jämnårig kvinna, pensionär, änka som jag träffade av en händelse för nio år sedan. Hon var min skrivarvän utöver ett par andra kvinnor då jag blev ensam när min käras glömska blev så grav att hennes liv fortsatte i vårdhemmet som ett ständigt arrangemang. Jag har ingen ny 'lovestory'. Vi lever i vänskap som tillfredsställer båda. Utan dessa kvinnor skulle jag ha gråtit över mitt hårda öde ända till graven. Min vän jobbar ännu lagom, har musikintressen, två barn och fem barnbarn.

Hon är snäll och håller kontakt med mig. Hon är en bland de somliga som är intresserad av mitt välbefinnande. Hon miste sin egen hund för någon tid sedan, därför promenerar hon gärna på kvällen med min vovve. Det ville jag göra gärna också med dem men min motion i större skala är över i detta liv. Jag är en stackare beroende av bilen. Bra dock och ens så!

Min vardag är en lista av rutiner. Dagen börjar med hjärtmediciner. Sedan sitter jag vid min PC och väntar en halv timme och plötsligt känner jag mig bra. Till köket. Mat till vovven och morgonmål till mej själv. Vid kaffe lyssnar jag dagens första nyheter i TV . Därefter tar vi ännu ett par timmars tupplur. Klockan nio senast upp. Bäddar. Det lyckas inte mera utan att jag måste flämta därefter en stund. Sedan klär jag på mig. Små svårigheter men jag klarar mig ännu! — Till garage. Hundpark. "Lätt shopping" på hemkomst. Sonen kommer en gång i veckan, bär tyngre saker hem. Hemma sköter jag mitt lilla hushåll. Lagar lunch.

Eftermiddag. Skriver. Språkövningar (svenska, italienska, tyska, franska). Tisdag morgon 2 timmars lektion i italienska. Promenad med vovven i skogen omkring bastu innan jag går att bada kl 13 fyra gånger om veckan. Vovven väntar i bilen, då pappa badar. Hem. Kvällsmål för båda. Aktuellt i TV. Skriver dikter, poesi etc. TravTV och lite hasardspel. Någon besöker mig tillfälligt eller tvärtom .

Ensam pensionär går till kojs senast vid midnatt!

© Heikki Hellman 2015-10-21

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Heikki Hellman med Poeter.se id #36177 innehar upphovsrätten