

Joanna Bartel ambasadorką zdrowego podejścia do życia

Ciągle coś robię, nigdy się nie nudzę



Rozmowa z Joanną Bartel, aktorką, artystką kabaretową, ambasadorką zdrowego podejścia do życia w projekcie „Zdrowy Senior”. Zachęcamy do lektury.

Każdy z nas jest lub będzie seniorem. Jak pani zdaniem najlepiej radzić sobie z upływającym czasem?

Wszyscy się kiedyś zestarzejemy i jest to cudowna sprawiedliwość. Ja mam swój patent na upływający czas: jest nim nieustanna aktywność. Jeśli oczywiście ktoś może, bo zdrowie pozwala, to powinien pracować dopóki ma siły. Praca "zmusza", żeby wyjść z domu, żeby kontaktować się z innymi ludźmi, nie daje nudzić się naszemu mózgowi. Wzorem jest dla mnie wspaniała aktorka przedwojenna i powojenna Mieczysława Ćwiklińska, która grała do końca i to w sztuce o symbolicznym tytule: Drzewa umierają stojąc. Była fantastyczna i właśnie praca okazała się u niej panaceum na długowieczność. Osobiście też tak właśnie zamierzam robić, bo widzę, że praca ma na mnie zbawienny wpływ. Muszę się mobilizować. Poza tym odpędza depresyjne myśli, bo nie ma na nie po prostu czasu. Akurat ja jestem aktorką i realizuję się świetnie w moim zawodzie w każdym wieku, ale myślę, że wszelkie zajęcia są dobre. Wtedy nie odczuwa się tak bardzo mijających lat. Dla mnie fantastycznym przykładem były moje babcie i mama. Żyły długo właśnie dzięki aktywności. Moja mama, gdy była już niemłoda, sama często wyciągała mnie na jakieś spotkania i imprezy. Lgnęła do ludzi, nie chciała iść do domu i robiła mi wyrzuty, że to ja taka nudziara jestem (śmiech). Kobiety w moim wieku są od ośmiu lat na emeryturze. Ja non stop pracuję i nie wyobrażam sobie, żeby mogło być inaczej.

Jest pani postrzegana jako osoba pogodna, wesoła, towarzyska i jak się wydaje, nie tylko dlatego, że jest pani m.in. artystką kabaretową. Pani po prostu chyba taka jest?

Rzeczywiście, nie lubię się umartwiać, choć jak każdy mam swoje problemy, także zdrowotne. Nie jest tajemnicą, że od lat choruję na cukrzycę, która wymaga ode mnie szczególnej dyscypliny. Swoje usposobienie odziedziczyłam w genach po kobietach w mojej rodzinie, które zawsze radziły sobie z trudnościami i zawsze miały poczucie humoru, co pozwalało przetrwać ciężkie momenty. Jestem przekonana, że odganiamy w ten sposób troski związane z wiekiem. Poza tym ogromnie ważne są spotkania z ludźmi, utrzymywanie z nimi kontaktów. Mam wielu młodszych znajomych, przyjaciół, którzy są dla mnie źródłem energii.

Pani Joanno, oni pewnie tak myślą o pani. To pani jest wulkanem energii. Nie jest to tylko pani sceniczny wizerunek.

Nie jestem osobą, która przejmuje się jakąś kolejną zmarszczką. Nie należę do tych, które będą upiększały się na siłę, czy odmładzały. Nie cieszę się oczywiście, że jestem coraz starsza, ale wiem, że taka jest po prostu kolej rzeczy i trzeba ją godnie przyjąć. Staram się dbać o siebie, zawsze mam zrobione paznokcie, nie widzę powodu dla którego, jako osoba kończąca niebawem 68 lat, mam się ubierać jak staruszka w szarości i beże.

Panią ciągle wręcz roznosi energia. Jak to się robi?

Moja koleżanka mówiła mi często, że się nudzi. Ja tego słowa nie znam. Nigdy się nie nudzę. Z pewnością pomaga mi w tym mój zawód. Z drugiej strony cały czas czymś się zajmuję. Uwielbiam np. szyć. Kupuję różne ciuchy w second handach, przerabiam, pruję je, zszywam. Prowadzę dom, normalnie gotuję, co też sprawia mi przyjemność. Piszę teksty, ale w ... głowie. Układam je sobie, zapamiętuję i już. Poza tym mam takie hobby, będące jednocześnie ćwiczeniem pamięci: otóż zbieram nazwy wszystkich nietoperzy. To jest wyzwanie. Proszę wierzyć.

Czy dba pani szczególnie o zdrowie?

Tyle ile trzeba. Rozsądnie, bo przecież zdaję sobie sprawę z zagrożeń. Poza tym, ale nie wynika to absolutnie z jakiejś próżności, nie zastanawiam się ile mam lat. W ogóle się do PESEL-u nie przywiązuję. To też dobry sposób "odziedziczony" po mamie.

Jaką ma pani taką swoją jedną najważniejszą radę dla seniorów?

Wychodzić do ludzi i cieszyć się każdym dniem.

Dodana: 27 listopad 2019 14:43