

John Vikström:

Några tankar om meningsfullt åldrande

Grankulla svenska pensionärer 10.01.2017

Vilket är det vanligaste samtalsämnet när pensionärer träffas? Är det männe vädret? Eller? En gammal prost berättade en gång att när han och hans kamrater från studietiden samlades till kursträff i 60-årsåldern, var barnbarnen det viktigaste samtalsämnet kring kaffekopparna. När teologkursen samlades fem år senare, hade man bytt samtalsämne. Då talade man om sina sjukdomar.

Enligt prostens iakttagelse och minne skulle alltså hälsan vara den viktigaste angelägenheten för en åldrande mänska, viktigare än barnbarnen och vädret. Det är kanske så, eller hur? Vad är då hälsa?

Hälsa innebär att man inte har undersökts ordentligt. Så definierar cynikern begreppet hälsa. När världshälsoorganisationen WHO grundades 1948 definierade man samtidigt den hälsa som organisationen i fråga skulle verka för:

"Hälsa ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom och svaghet."

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

Poängen i den här definitionen är alltså att hälsan har ett positivt innehåll. Hälsa är inte enbart frånvaro av sjukdom. Hälsa är inte ett rum som har tömts på sjukdom och svaghet. Hälsa är inte ett tomt rum utan ett rum fyllt med liv. Hälsa är att må väl kroppsligt, mentalt och socialt. Inom fredsforskningen laborerar man med en motsvarande definition av vad verklig fred innebär: Fred är inte enbart frånvaro av krig och våld. Fred är inte ett tillstånd där ingenting händer. Fred är ett tillstånd där det råder rättvisa, frihet, solidaritet, respekt för mänskliga rättigheter och så vidare. Denna så kallade positiva fred är som vi ser en direkt motsvarighet till WHO:s beskrivning av hälsa.

För att vara frisk enligt WHO räcker det alltså inte med att man är fri från krämpor. Man måste därtill också befinna sig i ett tillstånd av "fullständigt kroppsligt, själsligt och socialt välbefinnande". Fullständigt! Vem av oss fyller de kraven? Jag befarar att enligt den här hälsodefinitionen är ingen av oss frisk. Enligt den här måttstocken på hälsa är den här festsalen idag en enda stor sjukstuga. Det sägs ju att om en 50-årig man inte har känning av en enda krämpe på morgonen, så är han död. Jag läste också någonstans att statistiskt sett har en 75-årig man två ordentliga sjukdomar. Vi män är ju som bekant det bräckligare kärlet. Så för er damer gäller förstås inte så här höga tal. Men kanske ändå lite ditåt.

När WHO fyllde femtio år 1998, höjde man ytterligare ribban. Man lade till två ord, *dynamic* och *spiritual*: "*Health is a dynamic state of spiritual, physical, mental and social wellbeing...*" Alltså: Hälsa är ett dynamiskt tillstånd av andligt, fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Vad ville man med de här tilläggen? Först och främst ville man betona att hälsan inte är ett stillastående utan levande rörelse och förändring, inte en stillastående pöl utan en frisk

ström, som ger liv där den flyter fram. För det andra menade man att det inte räcker med att man är välmående enbart i kroppsligt, mentalt och socialt avseende. Till hälsan hör också ett andligt välbefinnande. Ordet *spiritual*, andlig, har här en mycket vid betydelse, som på finska anges med två olika ord, *henkinen* och *hengellinen*.

Med det här tillägget till WHO:s hälsobegrepp närmar vi oss temat och rubriken för mitt anförande idag: Några tankar om meningsfullt åldrande. Till hälsans andliga dimension hör nämligen känslan av att min tillvaro, mitt liv, min vardag här och nu har ett meningsfullt innehåll, att mitt liv inte är meningslöst och tomt, att jag har något att leva för och se fram emot, något att drömma om och vänta på, att jag lever i sammanhang där man ser mig och accepterar mig, sammanhang där man väntar något av mig och ger mig uppgifter, sammanhang som omsluter mig och ger mig trygghet.

Den världsberömda hälsosociologen *Aron Antonovsky* säger att hälsa innebär att man upplever sitt liv som logiskt och förutsägbart. Enligt Antonovsky kan en mänskans hälsa därför betecknas med orden "*a sense of coherence*". Det är alltså fråga om att uppleva att saker och ting i ens liv bildar en meningsfull helhet, en helhet som är någorlunda överskådlig och som man förstår sig på, att bitarna i ens liv hänger samman på något sätt. Antonovsky avser uppenbart en hälsa som kan finnas också mittibland kroppsliga krämpor. Han har alltså ett barmhärtigare hälsobegrepp än WHO. Här kommer jag att tänka på vad en engelsk sjukhuspräst en gång sade på basen av sina erfarenheter: "Hälsa är att reagera på ett meningsfullt sätt på livets realiteter." "*Health is to react in an adequate way to the facts of life.*"

Inom psykoterapin uppstod efter kriget en skola, en riktning, som ytterst starkt betonade sambandet mellan livsmening och hälsa. Grundaren var innehavaren av *Sigmund Freuds* lärostol i Wien, *Viktor E. Frankl*. Som jude hade Frankl tvingats uppleva koncentrationslägrets hemska grymheter och extrema påfrestningar i både kroppsligt och inte minst psykiskt avseende. Där lade han märke till vad som var utmärkande för de fångar som syntes bäst klara dessa oerhörda påfrestningar. Det var de fångar som lyckades se en strimma av mening och därmed en strimma av hopp mitt i all meningslöshet och hopplöshet.

När Frankl hade kommit levande ur koncentrationslägret utvecklade han så en psykoterapi i vilken man utgår från att människans starkaste psykiska drivkraft är viljan till mening. I sitt praktiska arbete som terapeut kunde han konstatera hur många av hans patienter saknade just detta. De var fångade i ett existentiellt tomrum. Som kulturkritiker ansåg han att hela vår världsdal, 1900-talets Europa, var präglad av detta vakuum, präglad av en tomhetens kultur.

Mot bakgrunden av WHO:s kompletterade hälsodefinition kan vi alltså konstatera att Frankl menade att hans mentalt sjuka patienter framför allt saknade den spirituella dimensionen hos hälsan. Förenklat kunde vi konstatera att människan alltså behöver inte endast något att leva **av** och några att leva **med** utan också något att leva **för**. Enligt *Abraham Maslows* berömda så kallade behovspyramid ligger det ju så till att när våra behov av mat och dryck och tak över huvudet, trygghet och sociala kontakter i tur och ordning har blivit tillfredsställda, aktualiseras behovet av självförverkligande – alltså det som motsvarar

hälsans spirituella dimension. I Den heliga Skrift påminns vi som bekant om att människan inte lever av bröd allenast. Då räcker det inte med den tyska versionen "Nicht vom Brot allein, es muss auch Wurst und Käse sein". Det räcker inte med korv och ost som tillägg till brödet. Utöver brödet krävs det något som handlar om målet för och meningen med våra liv – den andliga dimensionen i vid bemärkelse.

⌘ Mot den här bakgrunden kan vi så ställa frågan: Vad är det då som kan ge oss ett meningsfullt åldrande? En pensionärs åldrande kan givetvis se mycket olika ut. Någon fiffikus har med engelskans hjälp delat in en pensionärs åldrande i tre skeden och kallat det första skedet *go go*, det andra *slow go* och det tredje *no go*. Varför inte. Under dessa tre skeden sker det, som vi vet, ändringar av olika slag: Våra fysiska krämpor tilltar, våra aktiviteter och engagemang av olika slag avtar, våra sociala kontakter blir småningom mindre och snävare, och så vidare. Därför ser frågan om mål och mening olika ut i olika skeden av åldrandet. Men en sak synes vara genomgående och bestående. Det är nämligen ett speciellt behov som synes vara konstant genom hela åldrandet: behovet av tillhörighet och gemenskap. Indirekt framgår detta av iakttagelser och undersökningar som visar att känslan av ensamhet är det överlägset största problemet bland oss pensionärer, ett problem som vanligen tilltar med åren. Det är sålunda en händelse som ser ut som en tanke att om man kastar om två bokstäver i ordet emeritus får man ordet eremitus. Men kanske en emeritus ändå inte med nödvändighet blir en eremitus. Annars skulle vi ju inte vara här idag.

Nu tror jag inte att en eremit upplevde sitt liv såsom meningslöst där ute i öknens och ödemarkens enskildhet och ensamhet. Men annars förhåller det sig nog så att livsmening och tillhörighet hör intimt ihop. Tillhörighet ger mening. Skilt för sig är till exempel ett stolsben endast en meningslös trä- eller metallbit. Men som del av en stol har denna bit en uppgift, en mening med sin tillvaro. Så är det med varje del i ett urverk, varje lem i en kropp, varje gren i ett träd och så vidare. Skild för sig är delen meningslös.

Detta gäller också för en pensionär. Det är i egenskap av medlem i en familj, en släkt, en vänkrets, en förening, en pensionärsförening, kanske en församling, som pensionären får en tillhörighet som ger henne eller honom inte endast några att leva **med** utan också att något och några att leva **för** – en uppgift, något att arbeta för, något att se fram emot, något att hoppas på och drömma om. Hur ofta är det inte till exempel barnbarnen som kan ge mening åt en pensionärs tillvaro.

Det finns också en tillhörighet som är vidare än de sociala sammanhangen. Den tillhörigheten berör den rikssvenska religionspsykologen *Hjalmar Sundén* på ett intressant sätt i sin bok *Till en lärare*. Han framhåller där att det inte är nog för en människa att bli integrerad i samhället, i sociala sammanhang. Människan har också ett behov att bli integrerad "i universum" såsom Sundén uttrycker saken, ett behov av en livsåskådning som ger människan en plats och en uppgift i ett större sammanhang än de vardagliga och näraliggande. Som bekant är det särskilt religionerna och ideologierna som vill och kan erbjuda denna "integration i universum", anvisa människan en plats, en uppgift och därmed en mening för hennes liv i detta större sammanhang.

Men enbart tillhörighet i yttre mening är inte nog. Man kan vara djupt ensam mitt i en stor släkt, en familj, en gammal vänkrets, en förening, en församling. Vad är det då som ytterligare krävs förutom det yttre och formella medlemskapet? Här kan jag inte låta bli att ta en bild från idrottslivet. Jag skall nu för en gångs skull inte tala om fotboll utan om ishockey.

År 1995 blev Finland för första gången världsmästare i ishockey. Tränaren, som gjorde vårt lag till världsmästare, Curre Lindström, blev snabbt en guru i ledarskap. Gång efter annan fick han svara på frågan vilka konster och knep han hade använt för att nå detta fina resultat. I en intervju, som jag kom att läsa, berättade han att han som tränare brukar minnas en bestämd upplevelse som hade upprepats vid de sommarläger för pojkar och flickor där han som ung lärare kom att fungera som ledare. Det var upplevelsen av en blyg liten pojke eller flicka som närmade sig honom utan att säga någonting men som med hela sin lilla uppenbarelse uttryckte en inträngande och vädjande allvarlig fråga: SER DU MIG? Ser du mig, betyder jag någonting för dig, är du intresserad av mig, vill du verkligen ha mig med här på lägret? Har jag något värde i dina ögon?

Som tränare ville Lindström visa varje spelare: Jag ser dig verkligen, jag är intresserad av dig, jag vill veta hur du har det, vad du väntar av mig och dina medspelare, vad du tycker att du har att ge vårt lag, vilka frågor du har, vilka problem du har, vilka drömmar du har. Lindström berättade sedan hur fantastiskt det är att observera vilka resurser, både mentala och fysiska, som frigörs hos en människa som får uppleva att hon verkligen blir sedd. Den människan blir då också mera beredd att inspireras av och satsa sig för gemensamma mål.

Det räcker alltså inte med att bara höra till i yttre bemärkelse. Det gäller att också bli sedd. Så är det inte bara för ishockeyspelare utan också för oss pensionärer. Vi vill bli tagna på allvar som människor, framför allt som medmänniskor, i de sammanhang där vi lever och rör oss. Vi vill få uppleva att vi fortfarande har ett värde som respekteras, att vi verkligen är fullvärdiga medlemmar, att vi verkligen hör till, att vi blir sedda.

Tillhörighet, gemenskap, mening, trygghet – om detta är det ytterst fråga när en baby söker sin mors ansikte, när en anhörig eller en vän sitter och håller den trötta åldringens hand och när vi uttalar välsignelsens ord "Herren vände sitt ansikte till dig och giv dig frid".