

Det gode ved at blive ældre og gammel.

Det mest nærliggende gode ved at blive ældre og gammel er vel, at man overhovedet bliver det.

Jeg tror i det mindste, at alternativet er værre eller i hvert fald ikke så lidt mere usikkert.

Det gode ved at blive ældre begrænser sig forhåbentlig ikke kun til det stadig at være i live.

Det gode ved at blive ældre afhænger imidlertid i høj grad af, fra hvilken position alderdom iagttages.

Da jeg var en ung teenager i 1960'erne, kunne jeg bestemt ikke få øje på noget godt ved at blive gammel. Jeg kunne fra min position som ung derimod godt få øje på gode og vigtige gamle som fx min farmor, som boede hos os i mit barndomshjem. Men tanken om selv at blive gammel var fjern og bestemt ikke attraktiv. Det er vel en del af det at være ung – at man næsten kan føle sig udødelig eller i det mindste evig ung.

Vi tilbydes imidlertid også senere i voksenlivet mange positioner, hvorfra aldrig ikke ligefrem fremstår som noget positivt. Det gode ved at blive ældre afhænger i høj grad også af hvilke fortællinger, der fortælles om at blive gammel. Den dominerende fortælling om aldring er i vores kultur fortsat en nedadgående fortælling – det bliver stadig værre i alle henseender – fysisk, mentalt, socialt osv.. Det er typisk en fortælling om afvikling og forfald. Det er i al væsentlighed den kulturelle drejebog for at blive gammel, som dog nok vil blive taget op revision i de kommende år. Vi kender slutningen på fortællingen – det er vejen derhen, der kan gøre en forskel, som gør en forskel.

Sådanne kulturelle forventninger og perspektiver på aldring gik vist først rigtig op for mig, da jeg som knap 60 årig modtog materiale fra ældresagen. Jeg var angiveligt på vej til ikke alene at blive gammel, men også at blive en sag. Og jeg kom selvfølgelig også i tanke om fortællingerne om de gamle som en fremtidig byrde – en aldersbyrde. Jeg var med andre ord foruroligende tæt på at skulle modtage dommen – alderdommen. Der har været andre domme, som for eksempel ungdommen, men nu stod jeg over for den sidste alder, der så i stedet meget skånsomt kaldes den tredje alder. Ja, faktisk tales der sågar om den fjerde alder. Mon så ikke den bliver den sidste alder?

Vi vil heller ikke ret gerne se gamle ud – og da slet ikke ældre end vores cpr-nummer angiver. Vi stiler ikke lige frem efter 'at nå støvets år', som man ifølge Grundtvig når ved de 70 år. Udsagnet: 'Du holder dig vel nok godt', hører vi nok mest som en tilkendegivelse af, at vi faktisk ser yngre ud, end vi er i år. Men ret beset bliver vi jo heller ikke kønnere med alderen – sådan nedover og sikkert i det hele taget. Men måske når vi en alder, hvor vi ikke gider underlægge os ungdommelige skønhedsidealere? Vi skulle jo gerne også som ældre og gamle kunne holde ud at se på os selv i spejlet eller have andres øjne på os. Det forhold blev mesterligt anskueliggjort i filmen om Churchill (Darkest Hour), hvor han angiveligt ikke kunne acceptere et portræt af sig selv som 80 årig, formodentlig fordi det ikke lignede hans eget selvbillede eller lignende alt for godt det, som han så (eller kunne have set) i spejlet hver morgen.

Det at blive ældre og gammel kan selvfølgelig også være fortællinger om aldersrelaterede fysiske udfordringer – et bevægelsesapparat som giver smerter og måske sætter mere eller mindre ud. Det er selvfølgelig ikke det gode ved at blive gammel. Men det gode er nu alligevel, at flere af de fysiske vanskeligheder ikke kun er *aldersbetingede*, men måske ofte *snarere aldersrelaterede*. Vi kan med andre ord i flere tilfælde gøre noget ved det, blandt andet ved at være aktive og bruge vores krop på måder, som er gode og berigende for os.

Det at blive ældre og gammel forbindes også ofte med fortællinger om ensomhed. Og rigtigt er det jo, at ens netværk ofte bliver mindre, når man holder med at arbejde. Og lever man længe nok, vil man med tiden opleve at gode venner blive syge og dør og måske også ens livsledsager - man bliver alene. På svensk betyder 'ensam' ganske vist både ensom og alene. Men det at være alene behøver ikke at være det samme som at være ensom. Og det at føle sig ensom har heller ikke nødvendigvis noget at gøre med at være alene. Mange har for eksempel erfaringer med at føle sig ensom i et parforhold. Men først og fremmest hører ensomhed ikke alderdommen til – det er en følelse, som kan komme til en i alle aldre og alle kulturer. Mange gamle hviler faktisk i sig selv på en måde, som gør det muligt for dem at have det godt med at være alene.

Når jeg bliver gammel, sang Peter A. G. for 30 siden og forbandt det blandt med at 'sidde på en bar, der hvor havet slår ind over molen, og dele rødvin med memoirer med de andre gamle i solen'.

Men *hvornår* er man egentlig gammel i det danske forbrugs- og informationssamfund anno 2018? Er det, når den enkelte føler sig gammel? Eller er det, når omverden mener, at man er gammel? Eller er det, når man ikke længere rent praktisk kan tage vare på sig selv? Eller er det, når man ikke længere kan passe et (fuldtids-) arbejde? Eller er det, når man når den alder, som udløser folkepension? – altså på det tidspunkt, hvor man når en bestemt alder, som er ens for alle. Eller er det en statistisk generalisering, som her og nu er landet på 75 år? Eller er det først, når man kommer på aldersdomshjem? Det sidste er nok ikke tilfældet i dag, hvor benævnelsen har ændret fokus til hjem for pleje: Plejehjem.

Tankevækkende nok kommer ordet gerontologi - der betyder læren om aldring med fokus på alderdommen - fra de græsk ord for henholdsvis *olding* og lære.

Og *hvad* vil det sige at være gammel? Ja, hvis man som undertegnede er født før 1954, vil man her til lands blive omtalt som pensionist, når man fylder 65 og få sin folkepension udbetalt hver måned. Det sidste er helt fint – det er det første ikke. Man ER jo nemlig IKKE pensionist. Man har måske nok ladet sig pensionere fra sit (løn-)arbejde, men vi er jo så meget andet og mere. Jeg synes, at vi ældre og gamle skal sige nej tak til invitationen om at se betegnelsen pensionist som (eneste) identitetsmarkør!

Kategorier som 'gammel' og 'pensionist' kan være med til at lægge unødige bånd på vores handlinger og indsnævre vores oplevelse af, hvem vi er. Derfor skal vi ikke lade alder blive vores identitet.

Det var den dansk-amerikanske psykologi Erik H. Erikson, der som den første inden for psykologien skrev om udvikling *efter* ungdommen. De fleste fremstillinger inden da var enten tavse om tiden efter ungdommen eller anlagde mere sociologiske vinkler, så som: tiden til at flytte hjemmefra, til at finde en partner, til at blive forældre. Der var selvfølgelig de velkendte tanker om tiårskriser, som af forskellige grunde kunne indfinde sig ved de 30, 40 og 50 år. Men menneskers (især biologiske) udvikling var færdig sådan i 20-30 års alderen, måtte man formode, og afviklingen allerede så småt i gang. Det var dog ikke Eriksons forståelse.

Han skrev i 1960' og 70'erne blandt andet om den modne alders evne til at se livet i et større perspektiv. Og han beskrev muligheden for udvikling af *integritet og visdom* i alderdommen. Vi kan også gå til biblen, hvor aldrig faktisk også forbindes med voksende visdom. Alderdom siges nemlig i biblen mere at blive beskrevet ved en voksende livsvisdom end ved et legemligt forfald. Det var måske noget lignende at Ingrid Bergman havde i tankerne med hendes udtalelse om at 'alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt forpustet, men får en langt bedre udsigt'.

Den tråd har de amerikanske psykologer Mary og Kenneth Gergen i en vis forstand taget op. De har sammen i mere end 15 år udgivet et elektronisk nyhedsbrev under overskriften 'Positiv aldring' (Positive Aging Newsletter: www.positiveaging.net), hvor de har fokus på aspekter af, hvad det at blive ældre på en positiv måde betyder for mennesker. En række af disse små essays blev i 2017 oversat til dansk og udgivet i bogform på forlaget Mindspace med titlen: 'Veje til positiv aldring'.

Noget af det Gergen & Gergen trækker frem er betydningen af erindringer og fortællinger. Når vi bliver ældre, bliver spørgsmålet om erindringer særligt vigtigt. Vi kommer nemlig i stigende grad til at forstå os selv gennem det liv, vi *har* levet – gennem dem vi har mødt og elsket, det vi har bidraget med, det vi har opnået, det vi har overvundet og de glæder og sorger, vi har haft. Erindringer er selektive og elastiske, og det som vi genkalder om fortiden, kan være forskelligt fra en kontekst til en anden. Men vi har i nogen grad indflydelse på, hvad vi bærer med os fra vores personlige historie. Vores forståelse af vores fortid beror nemlig i høj grad på, hvordan vi taler om den – både til andre og til os selv. Vi må derfor som ældre øve os i at holde det positive i forgrunden, så det kan være med til at skabe det gode ved at blive gammel. Tænk for eksempel på den spanske maler Pablo Picasso, som malede lige til sin død som 91-årig eller den tyske socialfilosof og sociolog Jürgen Habermas, der i en alder af 90 år udgav et filosofisk hovedværk eller den amerikanske psykolog Jerome Bruner, som skrev sin sidste bog i en lang række som 97-årig og som i øvrigt gav et fagligt interview på YouTube året efter.

Vi kan som ældre og lønarbejdsløse engagere os i alle tre tidsdimensioner. Vi kan være til stede i *nuet* –

vi kan fx tage os tid til at gå en tur – uden at skulle et bestemt sted hen og blot at nyde den friske luft, lyset og landskabet. Vi kan vende blikket mod *fortiden*, som jeg var inde på i forbindelse med de erindringsprocesser, som gør os klogere på vores liv. Og vi kan lægge planer for *fremtiden* – vi kan fx købe billetter til en koncert om ét år, idet i dag jo er den første dag i resten af vores liv.

Tiden som sådan opleves i det hele taget ofte anderledes, når man bliver ældre. Det oplever jeg for eksempel, når jeg fra tid til anden fortæller om begivenheder og situationer, som var det for få år siden, selvom det objektivt set måske er både 5 og 10 år siden. Tidens gang oplever jeg også anderledes – det er som om tiden går hurtigere. For eksempel synes jeg, at det lige har været nytår – selvom jeg selvfølgelig godt ved, at det rundt regnet er 12 måneder siden. Det kan der nok være mange forklaringer på, men en af dem har at gøre med alt det, som vi allerede har oplevet og erfaret. Da vi var børn og unge, oplevede vi mange ting for første gang. Vi havde en oplevelse af hele tiden at opleve noget nyt – hele tiden at skulle opdage og undersøge verden. På den måde oplevede vi som børn og unge mange vigtige og skelsættende ting, som blev en slags rettesnor for, hvor meget tid der var gået. Da børn og unge således oplever rigtig meget nyt, vil de typiske føle, at tiden går relativt langsomt. Der er fx en evighed til næste fødselsdag. Derimod vil vi ældre, selvom vi lever et aktivt og engageret liv, ikke på samme måde hele tiden opleve helt nye og skelsættende ting i mødet med en verden, som vi kender ganske godt. Vi vil derfor, hvis mit ræsonnement holder, opleve at tiden går hurtigere, og at der så at sige bliver stadig kortere mellem fødselsdagene.

Det er i øvrigt forunderligt, som ens syn på alder ændre sig med alderen. Jeg har i flere årtier hævdet, at de næste 10 år bliver de bedste – det sagde jeg, da jeg blev 30, 40, 50, 60 og 70 år. Men kan jeg stadig sige det med overbevisning, når jeg bliver 80 år? Hvis jeg bliver firs!

Jeg tror i det mindste, at de følgende forhold kan være nyttige at huske på for at *skabe det gode ved at blive gammel*: Vi behøver ikke længere at præstere, vores gøremål har værdi i sig selv. Vi kan lægge vægt på aktiviteter og former for arbejde, som er meningsfulde og nærende. Vi har råderet over tid og sted og kan tilføje nye aktiviteter til vores hverdag. Vi kan øve os i både at rumme begrænsninger og se og skabe muligheder. Vi kan opsøge ny viden og nye færdigheder, og vi kan lære andre noget. Vi har et lager af livsfortællinger, hvor vi aktivt kan øve os i at vælge de livgivende. Og vi kan øve os i at være venlige over for os selv og tilgivende i forhold til vores omverden!

Ole Løw er autoriseret psykolog. En forkortet udgave af ovenstående blev bragt som kronik i avisen Information sidste år. Ole har skrevet og bidraget til en række bøger om psykologiske og pædagogiske emner. Han arbejder freelance som fagbogsforfatter og foredragsholder – www.loew.dk.