

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

4/21

ACEM

120 KR



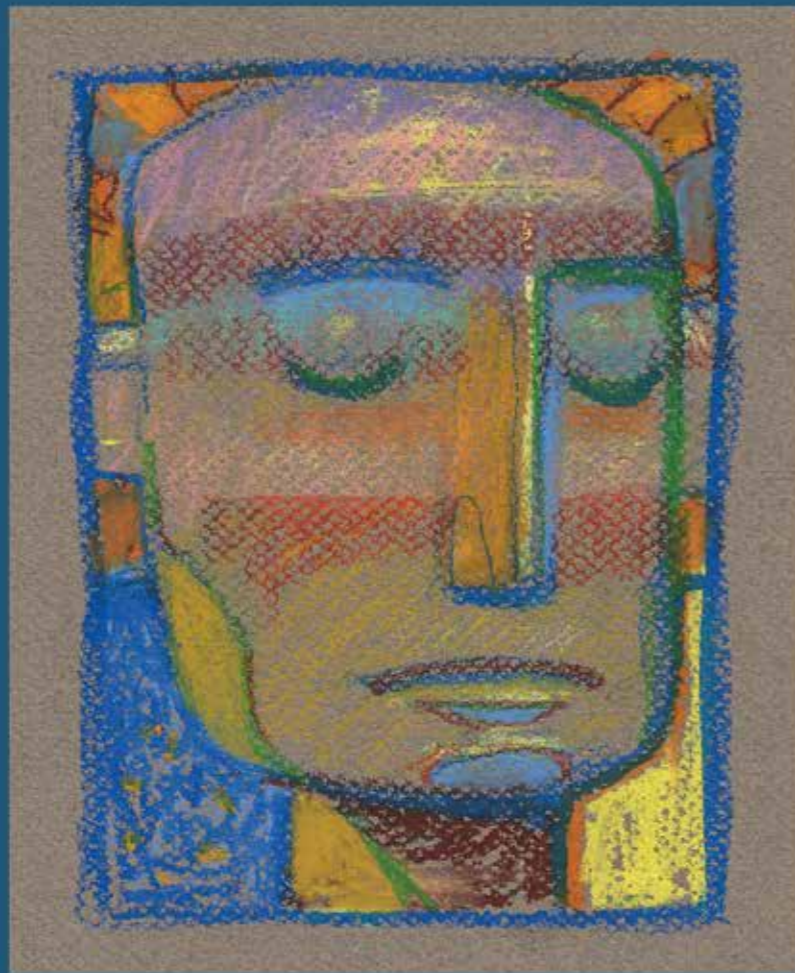
FORSONINGENS DANS

– Aldring som eksistensiell utfordring



9 770332 579048 >

Årgang 53



Stillhetens psykologi

Perspektiver på Acem-meditasjon

Red. Are Holen

Stillhetens psykologi må sies å være en klassiker. Siden førsteutgaven i 1976 er den trykket i over 40.000 eksemplarer. Det er Norges mest leste bok om meditasjon. I tillegg er den oversatt til svensk, dansk, spansk, engelsk, nederlandsk og kinesisk.

Dette er en grundig omarbeidet og utvidet utgave. To kapitler er helt nye; ett sammenligner ulike meditasjonsformer, og ett drøfter sentrale sider ved meditasjonsprosessen.

DYADE PRESS
dyadepress.com

INNHold | FORSONINGENS DANS

– Aldring som eksistensiell utfordring

2	Forsoningens dans <i>Leder</i>	28	Mormor og meg <i>Sissel Roede Tonstad</i>
4	Gammal <i>Rune Belsvik</i>	34	Fyrer med ved! <i>Morten Juell</i>
10	Ikke finne veien hjem <i>Maria Gjems-Onstad</i>	38	Hvem er jeg som pensjonist? <i>Peik Jenssen</i>
14	Hvor mye juling kan selvfølelsen tåle? <i>Turid S. Berg-Nielsen</i>	44	Liker noen å bli gammel? <i>Anders Nesvold</i>
18	Kjærlighet og tap <i>Anders Nesvold</i>	48	Barske gleder <i>Eirik Jensen</i>
24	Hvor levende er jeg før jeg dør? <i>Dag Spilde</i>	54	En sjelfull tid? <i>Turid S. Berg-Nielsen</i>
		60	Wenche <i>Veronika Erstad</i>

DYADE 4 2021 ÅRGANG 53

Medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer|Eirik Jensen Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Eirik Jensen Christopher Grøndahl Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Drageset Haakensen Redaksjonsekretær|Per Tonstad Sissel Tonstad Grafisk form|Karin Malmberg Foto forside|Craig Whitehead Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Trykk|Flisa Trykkeri Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2021|kr 400 Løssalg|kr 120 ISSN|0332-5792 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave) ISBN| 978-82-91405-73-5

Leder

Forsoningens dans

“Hva skal vi finne på nå?”

Det er møte i PKK – ProstataKreftKlubben, som denne redaktøren stiftet da han fikk prostatakreft i 2018. Først bestod klubben av venner som hadde hatt prostatakreft. Vi delte erfaringer og refleksjoner om hvordan det var å få, og leve med, denne sykdommen. Etter hvert ble klubben utvidet til å omfatte også andre med alvorlige sykdommer, selv eller i nærmeste familie. Våre refleksjoner dannet grunnlag for et temanummer av Dyade – “Hvem blir vi når vi blir syke?”.

Nylig innledet et av Norges største litteraturtidsskrift Prosa en serie med anmeldelser av norske kulturtidsskrifter, og Dyade var først ut. Anmelderen var begeistret for temanummeret:

Personlige tekster ... og tekster som gjør bruk av litterære virkemidler og som går mer indirekte til verks ... er med på å gjøre tidsskriftet til et jeg absolutt kan anbefale. Det .. er et underliggende alvor i tekstene, som er skrevet av folk som har brukt tid på å reflektere.

Ros gjør godt. Skal vi hvile på våre laurbær, og nedlegge klubben? Vi er samstemte om at vi fortsatt føler behov for å reflektere sammen. Men hva skal vi nå snakke om? Tema sykdom er vel uttømt? Vi ser rundt oss, på hverandre. En grånende gruppe. Rynker, dobbelthaker, mager og andre tegn på at ungdomsfasen er passert for en stund siden, er iøynefallende. Temaet gir seg selv: Vi er i en aldringsprosess. Det er også noe å snakke om. Ikke lett, til dels provoserende og

vemodig, men desto viktigere. Så får vi se hvor det bærer hen.

Og det bærer – såpass at tanken om å lage et nytt temanummer av Dyade, denne gangen om aldring, melder seg. For ett er å reflektere sammen i gruppen. Vi har erfart at det å måtte sette ned egne tanker på papir – skrive om hvor vi er i vår prosess – bringer refleksjonene videre. Resultatet har du nå i dine hender. Et gruppearbeid, supplert av tekster fra tre ytterligere bidragsyttere.

“Ingen kan meditere for deg”, heter det gjerne i Acem. Meditasjon er noe du selv må gjøre, selv ta ansvar for, selv gå inn i – eller la være. Noe lignende gjelder om aldring. Munnhullet uttrykker en dyp sannhet: Aldring er ille – det er bare alternativet som er verre. Aldring innhenter oss ubønnhørlig. Hvordan vi forholder oss til det, er samtidig noe dypt personlig. Andres aldring kan vi erfare på avstand, ha meninger om hvordan han eller hun aldres – “Hun holder seg da godt!”, “Synd at han er blitt så redusert”. Avstandspreget mister vi når vi selv blir eldre. Da er det oss det gjelder. Det finnes ingen fasit på hvordan denne livsfasen best kan møtes. Hver må finne sin egen sti, innenfra. Samtidig ligger det noe verdifullt i å kunne dele tanker og erfaringer med andre. Det er alltid noe å lære av det, noe som kan hjelpe til å se noe litt annet eller annerledes også i egen prosess.

Det er også en annen parallell mellom aldring og meditasjon. Begge steder er det



Foto: I.am_nah – Unsplash

noe – egenaktivitet – du kan gjøre noe med. I meditasjon: Gjenta lyden med så stor grad av ledighet som du kan. I aldring: Mosjonere. Spise sunt. Finne meningsfulle aktiviteter – være sammen med venner, barn og ikke minst barnebarn. Finne noe som stimulerer hjernen. Frivillig arbeid. Meditere. Men noe i det du møter kan du ikke gjøre så mye med. Oppgaven er da å øve seg i å akseptere det. I meditasjon: sinnets spontanaktivitet, som ikke alltid er som ønsket. Du kan forsøke å stenge den ute eller få den til å bli annerledes. Det fører ikke frem. I aldring er det lite du kan gjøre med cellenes ubønnhørlige degenerering. Kroppens og sinnets forhåpentligvis langsomme forfall. Også her må den eksistensielle utfordringen være å utvikle en evne til å akseptere.

Dette tidsskriftet har ikke for vane å sitere amerikanske teologer. Vi gjør her et unntak. Reinhold Niebuhr har skrevet en kort bønn som er velkjent for mange, og som uttrykker noe av hva tittelen på vårt nummer rommer:

*Kjære far
Gi oss mot
til å endre det som bør endres
Sinnсроen til å akseptere
det som ikke kan gjøres noe med
Og innsikten til å kunne se forskjellen
mellom det ene og det andre*

Bønnen oppfordrer oss til å foreta en øvelse som er alt annet enn enkel, men ikke desto mindre eksistensielt viktig. En øvelse som vi selv må foreta i forhold til den personlige aldringsprosessen vi forhåpentligvis alle skal gjennom: Forsoningens dans.

God lesning!
Eirik Jensen



Rune Belsvik

Gammal

Det dryp frå snøen på taket. Eg gler meg til å sitja ute i sola, berre det blir litt varmare.

Som liten gut tenkte eg at det å bli gammal må vera kjempekjedeleg. Dei sit med klede på i solsteiken midt på sommaren. Sit og sit. Dei leitar ikkje etter badebuksa eller finn på noko å leika. Dei sit der berre. Snakkar litt. Og sit vidare. No er eg blitt ein slik gamling. Det er ikkje så kjedeleg som eg trudde.

Min ungdoms erfaringar med kjærleikssorg, sjalusi, einsemd og lykkelege forelskingar, denne figuren av intens smerte og fryd, står no roleg i eit skåp i minnet. Eg kan sjå på han når som helst. Eg må blåsa på han for å vekka til live fortvilninga og gleda, og uansett er desse minna no så laust knytte til meg, og avstanden til mykje av det så stor, at eg fryktar dei ikkje meir.

Men det er blitt verre å få ut urinen. Eg pressar på, men det er berre så vidt det siv og dryp. Ja, eg har vore hos legen. Eg står i kø til urologisk poliklinikk. Av og til stoppar

det opp i tarmene også. Det verkar som dei er blitt slappe og giddalause. Men brått kjem ein frydefull dag, då pisset renn friskt igjen, og endåtil tarmene gir slepp.

Når eg snakkar med folk, hender det eg blir ivrig, for eg kjem til ei samling med ord som eg føler eg har god kontroll på. Eg forstår at dette kan eg snakka om i fleire sekund, og samtidig ta meg godt ut, utan nøling og lange pausar. Men midt i snakkinga kjenner eg igjen denne iveren, og begynner å bli i tvil om eg kan ha sagt nett desse orda til denne personen tidligare, ja, for kanskje ikkje så lenge sidan. Det går eit ras i meg, orda stoppar opp eit sekund, og i det sekundet har eg eit raskt indre styremøte: "Skal eg halda fram med snakkinga, og gjera som ingenting? Eller skal eg spørja om eg har sagt dette før?" Det ser ut som om interessa i den andre sitt ansikt alt er ved å tapa seg.

Eg gler meg til dei daglege meditasjonane. Å sleppa meg inn i sinnets byks og sprett og seige fall.

Eg går ikkje i butikken utan handlelapp. Hukommelsen er blitt slappare i kantane, og ikkje heilt å stola på.

Kona og eg likar å køyra på tur til Ulvøysund. Parkera og nyta sjøutsikten.

Det er fint, seier eg.

Ja, seier kona, sjå, der kjem ein båt, seier ho.

Dei ser glade ut dei som er om bord, seier eg.

Det ser kaldt ut, seier kona. Eg vil ikkje bli brent, seier ho. Eg vil gravast ned i ei kiste.

Kroppen min kan du berre trilla utfor røysa når eg er død, seier eg.

Tullebuk, seier ho. Vi skal vel ligga i same grav?

Ja, det skal vi vel, seier eg.

Vi sit mange sekund og ser båten nærma seg og bli borte. Noko kvitt dalar gjennom lufta. Er det frø frå geitramsen. Eller har det alt begynt å snø.

Eg er redd for å gli på glatta. Å bli liggande.

Eg likar å sjå snøen dala gjennom lufta. Fredfulle, kvite fall mot bakken. Men snart blir eg uroleg for at det skal komma så mykje snø at eg må få i gang snøfresaren. Han blei ikkje starta sist vinter. Vil eg få motoren i gang?

Eg kjøpte snøfresar då eg fylte 60. Eg hadde høyrte om gamle folk som døydde med snømåka i neven. Plutselege, tunge løft med gamle kroppar. Men vil snøfresaren starta.

På grunn av startproblem med plenklypparen har eg lært at bensin også kan bli for gammal. Eg måtte skaffa ein slange, tappa ut den gamle bensinen frå snøfresaren, fylla han opp med alkylatbensin. Eg gjekk inn på ein bensinstasjon og spurte om dei hadde alkylat-

bensin. Eg hadde lært ordet på google. Alkylatbensin. Den unge jenta bak disken tenkte seg om og sa, nei, dessverre. Jo, sa ein tøffing i kjeledress, og peikte mot ei hylle. Det står der. Men så måtte eg heim og finna ut om det var ein totaktsmotor eller ein firetaktsmotor i snøfresaren, for det fanst to typar alkylatbensin. Google hjelpte meg igjen.

Eg set meg i den raude stolen på kontoret, stiller alarmen på 45 minutt, lukker augo, kjenner etter kva det er som er her, ja, det er eg i stolen, og begynner å tenka metodelyden. Eg gler meg til dei daglege meditasjonane. Å sleppa meg inn i sinnets byks og sprett og seige fall. Ja, slik eg går til middagskvilen med glede, går eg også til meditasjonskvila med glede. Etterpå er det litt ekstra krefter til det som skal skje.

Eg merkar at eg har giftingen på ringfingeren på venstre hand. Det betyr at det er noko eg må hugsa. Men kva er det eg må hugsa? Eller har eg berre gløymt å flytta ringen tilbake etter sist gong noko måtte hugsast? Eg lar han vera der han er, i håp om at hukommelsen skal jobba med saka, og komma opp med det som er blitt borte.

Før snøen kom hadde eg altså bytta bensin i snøfresaren. Men ville han starta. Det snødde meir og meir. Det var kaldt. Kom vi til å snø inne? Er det ei ny istid som begynner? Fantasien begynte å dikta opp forteljinga om kulda som frys ned alt vatn, veden som tar slutt, dørane i butikkane som står opne etter innbrot, remser av papir og plast som flagrar ut dei knuste vindauga, og eg som ventar på overgangen frå kald mann til død mann. Ein hjelpelaus fyr. Døden.



Foto: Greg Rakozy - Unsplash



Foto: Michaela Martina – Pixabay

Den første gongen eg verkeleg forstod at Rune Belsvik skal bli borte, blei eg provosert. Eg tenkte at det ikkje kunne stemma. Ei slik sløsing med talent. Alle gongene mor mi hadde sagt eg var ein god gut. Far min sine gode stryk gjennom håret. Jentene som hadde sagt eg var så kjekk. Følelsen eg hadde av at eg var heilt spesiell. Og så skulle desse nevane bli til jord. Ansiktet over kraniet skulle råtne bort. Det kunne vel ikkje stemma.

Men eg forstod at det stemte. Dei siste åra har eg prøvd å slipa ned motstanden min mot livets gang. Eg øver på å innsjå kor alminneleg eg er, og kor greitt verden vil kunna gå vidare utan meg. Det har gått lettare etter kvart. Tanken på å bli borte er blitt til å leva med. Innimellom kan eg humra i mitt stille sinn ved tanken på dette. Eg skal jo forsvinna. Hehe. Men så, i eit brått kast, nektar det i meg igjen. Nei, seier det der inne, det er jo eg.

Men eg er redd døden skal komma som ei plutseleg smerte i kroppen. Og så meir og meir smerte heilt til det er over. Eit hogg. Hjelpeløyse. Velta hjelpelaus over ende. Så døden. At det kan skje når som helst, utan varsel, gjer meg vaktsam, og plutseleg bryt redsla ut. Er det no? Er det snart? Denne overgangen frå det eg kjenner til, og til det eg ikkje veit noko om.

Eg likar å sjå på folk som snakkar om sine nær-døden-erfaringar på YouTube, fortel om lyset som berre er kjærleik, den umiddelbare forståinga av alt, og så blir eg trøyt og kjem på at eg har ei seng og ei dyne, og kjenner kor

Den første gongen eg verkeleg forstod at Rune Belsvik skal bli borte, blei eg provosert. Eg tenkte at det ikkje kunne stemma. Ei slik sløsing med talent.

eg gler meg til å legga meg ned, krølla meg saman, gi meg over til søvnen. Å, senga og søvnen. Madrassa. Lakenet. Dyna. Pleddet over dyna. Den litt for klumpete puta. Den mjuke, gode staden i huset. Og kona som ligg like ved meg og pustar.

Eg matar fuglane. Eg sit og ser kor dei flyg ivrig og vinglete mellom dei nærmaste buskane og trea og fatet eg har satt på hagebordet til å ha fuglematen på. Så humrar eg inni meg. Eg kjem på kor redd eg av og til kan vera for døden. Ja, denne redsla, denne redsla, humrar eg, ho har vore innom rett som det er dei siste åra. Men no ligg ho i ro ein eller annan stad. No er eg ikkje redd. No veit eg like godt som elles, at eg skal døy kva tid som helst, eg har aldri vore nærmare. Det er likevel godt å vita at det ikkje berre gjeld meg. At eg ikkje er den einaste. Og heller ikkje den første. Men eg veit ikkje kva tid, og det at eg ikkje veit kva tid døden skal komma, ligg i lag med alt det andre eg ikkje har greie på, ja, når eg tenker etter, slik eg har tenkt etter mange gonger før, kva veit eg eigentleg om alt dette, fuglane og døden og alkylatbensinen og stilla og det endelege målet eller utgangspunktet og det å skriva desse orda, det å gå frå stova der eg kan sjå fuglane, og inn hit kor papira og tastaturet og datamaskinen er, hit eg dagleg kjem med meir eller mindre vage idear, for å sjå kva dei blir til på arbeidsbordet mitt, om eg blir overraska eller skuffa, ja, kva er det eigentleg alt dette? Dette livet og alt som er her. Eg veit ikkje. Å, det er mjukt og godt som senga,

å ikkje vita. Å sleppa å ha ansvaret for dei aller største beslutningane, skjebnane, omveltingane, dødsaugeblenkane. Det er heldigvis ikkje eg som styrer med det.

Men viss eg dett på glatta og brekker lårhalsen og blir liggande, nei, det har eg ikkje lyst til. Det er blitt vanskelegare å reisa seg opp frå stolen også. Eg må planlegga det litt. Eg blei ikkje tynnare, slik eg hadde håpt. Eg er ein tjukk mann. Det einaste som har minka er muskulaturen.

Skal eg gå til postkassen eller skal eg kjøra ned? Eg går. Ingen brev frå urologane i dag, heller. Men den vesle turen gjer godt.

Eg er god til å sitja. Sjå ut vindauga på årstida. Eller lukka auga og tenka lyden, meditera. Gå inn der det ikkje er så mykje å meistra. Der eg brått kjem på kvifor ringen er på den venstre handa. Eg må hugsa å trilla papirsøpla bort til vegen. Viss det ikkje var i går. For det er vel i dag det er onsdag. Ja. Men eg opnar ikkje augo, og ordnar opp i det. Eg sit godt i stolen, tenker lyden. Det kjem heftig og tung spontanaktivitet, ein vase av usamanhengande visuelle inntrykk, lyden blir borte, eg kavari i ei elv av bilde, til eg sovnar, og brått vaknar utan å forstå kor eg er, det går fleire sekund før eg kjem på at eg sit i den raude stolen og mediterer, tenker lyden igjen, det er tomt og godt med ledig plass der inne, berre ei brå kjensle av å gli, snubla, susa ned, og så tankar om middagen som skal lagast, og så stilt og tomt igjen, å, dette stille og tomme. Det stille og tomme.



Maria Gjems-Onstad

Ikke finne veien hjem

Er jeg meg hvis jeg blir dement?

I 2020 regnet man med at det var 101 00 personer med demens i Norge, og at det til 2050 vil være dobbelt så mange. I tidlige stadier av utvikling av demens er det vanskelig å skille mellom aldersadekvat glemsel og demenssymptomer. Mange er - med rette - redde for å bli demente.

Jeg var en gang i Taipei. Jeg bodde i en helt grei leilighet i et helt greit strøk i et helt greit kvartal. Problemet var at jeg ikke kunne finne frem hverken til eller fra leiligheten. Når jeg kom ut på gaten, ble jeg overveldet av et myldrende liv, og når jeg hadde vært et sted, klarte jeg ikke å finne veien hjem. Gateskilt var på kinesisk, og svært mange snakket bare kinesisk. Men - jeg var sammen med verdens elskeligste kvinne fra Taiwan og hennes elskelige mann fra Norge. De tok vare på meg. Men av og til underveis tenkte jeg: slik er det å være dement.

Mye senere har jeg tenkt at situasjonen minnet meg om en telefonsamtale med min mor mange år tidligere. Hun var godt på vei inn i demensen, og ringte og fortalte at hun denne dagen ikke hadde funnet veien hjem fra legen. Mitt hjerte var nære ved å bryte, men det var ikke mye jeg kunne gjøre, bosatt langt borte.

Min mormor ble også dement. Hun bodde i andre etasje i samme hus som oss. Jeg var

oppkalt etter henne. Vi hadde ganske tette bånd, jeg sprang ofte opp trappen til henne. Ikke sjelden spurte hun meg: Kanskje du kan finne mormors briller? Jeg syntes det bare var gøy. Min mormor var litt spesiell, hadde blomstrede sommerkjoler og store hatter. Hun hadde mange litt spesielle venner, i Frisksportmiljøet, som var opptatt av helsekost. Noen sov på verandaen, hele året, i Trondheim. Jeg bruker ikke hatt, men bruker mye tid på å lete etter briller, og mobil. Nøkler forsøker jeg å ha orden på.

Etter at jeg hadde flyttet hjemmefra for å studere, kom min mormor på sykehjem. Jeg var hjemme på ferie og ville besøke henne. Mor sa at jeg ikke skulle det, hun ville at jeg skulle huske mormor slik hun var før hun ble syk. Jeg stusset litt, syntes det var dumt, og forsto at dette var noe skamfullt.

Min mor fikk vansker med nøkler, og fikk kodelås på døren. Men da hun glemte koden, hjalp det lite hvis hun hadde funnet veien hjem.

Foto: Ommund Øgård



Foto: Adobe Stock

Hun kom på sykehjem. For henne var ikke det nødvendigvis traumatisk. Hun likte å få omsorg, men likte ikke når noen av de andre pasientene bråket.

Da mormor døde, hadde vi begravelse i det huset hun hadde bodd i som voksen, en nydelig gammel lystgård. Jeg hadde da en baby, skiftet bleie på badet, og tenkte at en sjel drar av gårde, en annen kommer. Da min mor døde, var jeg høygravid. Mor hadde ønsket seg markblomster på kisten. Ingen andre ønsker. Jeg satt ute på marken, kunne knapt bøye meg, men plukket blomster. Tenkte at dette var det minste jeg kunne gjøre.

Min venninne er blitt dement, og har kommet på sykehjem, fremdeles vakker, men surrete.

Hun skjønner at noe er galt, men ikke hva. Hun lider, og tror ikke hun har lang tid igjen å leve. Men innimellom har hun evnen til å kose seg. Hun elsker boller og kakao. Av og til ler hun godt, så den lille magen og skuldrene rister. Da ler vi sammen som i gamle dager. Jeg synes synd på henne, og tenker; hvorfor henne og ikke meg, - eller er jeg neste i køen? Mormor - mor - datter. Alle har også samme navn.

ER JEG MEG HVIS JEG BLIR DEMENT?

Hvor sitter personligheten? Jeg leser Thomas Chr. Wyller: *En dements dagbok*. Etter et langt liv i offentligheten blir han rammet av Alzheimers sykdom. Boken er på en måte interessant, på en

Det er ikke så mange som beundrer det du gjør, kanskje har du helseplager, og er misfornøyd med egen produktivitet. Så hva gir da tilfredsstillelse?

måte deprimerende. Det skjer ikke så mye. Han er trett, skriver et avisinnlegg som blir refusert, føler at han ikke kan bidra med noe særlig ... Det han bidrar med, er å pusse sølv.

Jeg leser en bok om hjernetrening. Det står mye om intelligens trening og IQ-tester. For å være ærlig så skjønner jeg ikke så mye, begynner å svette. Det står omtalt et hjernetreningsprogram. Første øvelse er å pusse tennene eller barbere seg med "feil" hånd. Jeg begynner å pusse tennene med venstre hånd. Samtidig er jeg nokså skjelven. Mormor - mor - datter.

Så hva er livet verdt når du ikke lengre har regi? Lite bekræftelse fra andre, du er ikke en som bidrar noe særlig, snarere tvert imot, du trenger hjelp til det meste. Du står ikke på scenen, du er gjemt i kulissene, kanskje også glemt. Er du heldig, får du hjelp av noen i nær omkrets. Blir du ordentlig dårlig, får du plass på sykehjem. Å skjule demensen og forfallet er naturlig, men kanskje ikke ønskelig. Er det en kontinuitet fra den ikke-demente til den demente? Er noe av personligheten tilbake? Min venninne ler så det rister, og så blir hun borte. Wyller forteller om drømmer som bringer frem noe fra hans fortid, og så er det borte. Jeg vet ikke om det i forvirringen er rester av en forsoningsprosess, en avslutning av livet, eller om det bare er en lang lidelse.

De fleste av oss er vant til å få tilskudd til eget velvære fra det ytre. Noen liker oss, vurderer det vi har gjort som tilfredsstillende, er glade i oss, helsen er ok, omgivelsene tilfredsstillende - ja - da kan vi kanskje være tilfredse. Selvfølgelig varierer dette. Men mye av vårt velbefinnende er basert på ytre anerkjennelse.

Dette blir annerledes med økende alder. Det er ikke så mange som beundrer det du gjør, kanskje har du helseplager, og er misfornøyd med egen produktivitet. Så hva gir da tilfredsstillelse? Verste scenario ser slik ut: Kroppen ødelegges av sykdommer, kreft eller annet. Forstanden ødelegges av hjerneforstyrrelser, demens eller lignende. Så hva blir igjen? Kanskje bare kjærligheten.

Av og til kjenner jeg at jeg har en god lyshet og stillhet i meg selv - i lange meditasjoner, av og til i hverdagen, vi kan kanskje kalle det en hjertefølelse. Følelsen kan best lokaliseres til noe jeg tror er hjerterøttene. Kan noe av det sitte igjen selv om man blir dement? I dagliglivet feier sinte og bitre følelser bort stillheten, men hva skjer i alderdommen? Vi kan håpe at noe av det lyse sitter igjen. Tanken på å være en lys og vennlig dement person er bedre enn tanken på å være en sint dement person.

SISTE FASER

Skjer det noe i livets siste faser for den som er dement som er med på å fullbyrde noe i ens liv? Hva betyr de kanskje få øyeblikk der man er mer til stede i en større sammenheng?

Min gode venninne har jeg på en måte mistet, selv om hun er der i små glimt. Hennes mann har det annerledes. Han har mistet en livsledsager som også har vært frisk og vital, har født barn og vært en partner. Det er som om han glemmer at hun de siste årene har vært rimelig dårlig. I savnet sitter kjærligheten, ikke skuffelsen.

Demens kan man ikke gjøre så mye med. For mange blir det bare en del av livet. Jeg forsøker å leve sunt, og pusse tennene med venstre hånd.



Foto: Sai Balaji Varma Gadhiraaju – Unsplash

Turid S. Berg-Nielsen

Hvor mye juling kan selvfølelsen tåle?

En krakelering av selvfølelsen er smertelig, men kan også gjøre en mer ydmyk og realistisk i møte med en skjebne man ikke rår over.

Den eldre livsfasen innebærer store fysiologiske, motoriske, og kognitive endringer. De er sjelden velkomne i vår ungdomsfikserte, vestlige kultur. Derfor rammer aldersendringer og kan slå sprekker i mangt et selvbilde.

Det finnes ikke mange større forskningsstudier om hva som skjer med selvfølelsen i høy alder. De som foreligger, kommer fra andre land og har noenlunde samme resultat: Selvfølelsen stiger gradvis gjennom voksenlivet, før kurven dreier langsomt nedover etter ca. 65 (Orth, 2010). Jo eldre man er – inntil en viss alder – desto mer selvfølelse har man. Selvfølelsen er høyest når man er i 50-årene. Da når mange toppen av karrieren og sitter i posisjoner som gir makt og status. Dessuten er familieforhold som regel mer stabile, barna har flyttet ut og det er mindre press på prioriteringer mellom familie og arbeid.

I USA finner man at individuelle faktorer som helse, inntekt og utdanning betyr mye for

selvfølelsen etter pensjonsalderen. Jo høyere og bedre de tre faktorene er, desto lenger holder selvfølelsen seg også etter 65 (Orth, 2010).

REORIENTERING

Den vanligste definisjonen av selvfølelse er at den baserer seg på en opplevelse av å få til eller være noe på de livsområder som er viktige for en. Nøkkelen til å bevare en rimelig god selvfølelse i alderdommen forutsetter derfor en reorientering av hva som er viktig. Man får det vondt som eldre hvis man ikke har funnet andre livsområder som er viktige enn jobb, sportsbragder og utseende, for det er ikke på disse områdene de fleste utmerker seg etter 70. Eldre kvinner ser ut til å greie en slik reorientering bedre enn menn. Selv om menn gjennom hele voksenlivet frem til pensjonsalder gjennomgående har høyere selvfølelse enn kvinner, daler selvfølelsen til menn mer enn hos kvinner etter

Konklusjonen er entydig: Det er viktig å holde seg sosialt aktiv og pleie de nære relasjonene.

pensjonsalder. Det er kanskje naturlig. For det er godt dokumentert at menns selvfølelse i større grad enn hos kvinner er tuftet på prestasjoner, mens kvinners selvfølelse er mer knyttet til relasjoner. Og det fortsetter inn i pensjonsalderen: eldre kvinner har flere omsorgsoppgaver for familie og venner enn eldre menn, kvinnene er mer sosiale og gjør mer frivillig arbeid. Eldre menn er mer engasjert i sportslige aktiviteter og fortsetter gjerne med deltidsarbeid.

HVOR ER DET BEST Å VÆRE ELDST?

Studier fra andre land enn USA viser at nedgangen i selvfølelse etter pensjonsalder, varierer. I en nederlandsk studie forble selvfølelsen etter pensjonsalder ganske stabil frem til 80-årene (Bleidorn, 2018). I Tyskland var selvfølelsen også mer stabil etter 70, og gikk ikke så mye ned som i USA. Dette kan muligens skyldes bedre eldreomsorg og helsetjenester i disse landene enn i USA. Interessant er en studie fra Japan (Ogihara, 2019) som undersøkte eldre over tid inn i 70-årene. Der fant man ikke den samme nedgangen etter pensjonsalder som i Vesten. I den japanske kulturen har man stor respekt for den klokskap og livsvisdom eldre har. Eldre blir også i større grad boende hos familien som tar vare på dem. Det er tankevekkende at lav selvfølelse hos eldre ikke bare er resultat av naturlige aldersendringer, men også er kulturelt bestemt.

HVA BETYR MEST FOR SELVFØLELSEN I HØY ALDER?

Det kom frem i en tysk forskningsstudie at det som var aller mest ødeleggende for selvfølel-

sen hos eldre over 70, var opplevelsen av å bli avhengig av andre - ikke å greie seg uten hjelp (Wagner, 2015). Også det å miste selvstendighet og kontroll over kroppsfunksjoner (balanse, inkontinens, muskelsvinn) er noe som i stor grad preger Eldres selvbylde (Kunzmann, 2002). Etter det å miste selvstendigheten kom helsen som en faktor. Én diagnose betyr ikke nødvendigvis så mye, men to eller flere rammer selvfølelsen betydelig. Etter selvstendighet og helse kom betydningen av sosiale relasjoner. Det er kjent at eldre som lever i gode ekteskap har bedre selvfølelse enn de som lever i dårlige. De som lever i gode ekteskap, har imidlertid også nedgang i selvfølelsen etter pensjonsalder. Det er særlig de relasjonene som gir en følelse av tilhørighet og å føle seg inkludert som nærer selvfølelsen hos eldre (Denissen, 2008). God selvfølelse er dessuten i stor grad forbundet med ikke å føle seg ensom (Carstensen, 1995).

Konklusjonen er entydig: Det er viktig å holde seg sosialt aktiv og pleie de nære relasjonene. Dette gjelder også langt inn i 80- og 90-årene. Röhr (2020) undersøkte de som var eldre enn 85 og fant at jo dårligere det sosiale nettverket var, desto større ble også det kognitive forfallet. Å være sosial holder åpenbart også hjernen i trim.

HELDIGE BESTEFØRELDRE

Av alle relasjoner er det kontakt på tvers av generasjoner som betyr mest for selvfølelsen (Kaufman, 2003). Ikke bare barnebarn, det kan også være barn i utvidet familie eller barn av venner eller naboer. Det er mangt et barn og ungt menneske som kunne trenge en klok og



Foto: Dag Spilde

innlevende voksen å gå til. Det gir mening i tilværelsen å være i en posisjon hvor noen trenger deg. Eldre som har glede av å være sammen med sine barnebarn, rapporterer at de føler seg yngre og er særlig opptatt av å leve lenge for å kunne være til stede for dem. I en australsk studie viste det seg at de eldre som tilbragte en dag i uken sammen med barnebarna, gjorde det også best på kognitive tester (Burn, 2014). Det kan tyde på at eldre både lærer noe og skjerper seg litt i samvær med yngre generasjoner.

SELVET ENDRES

Man skal ikke undervurdere betydningen av en god selvfølelse, og hvordan mangelen på den kan føre til et tilbaketrukket liv med nedstemthet og bekymringer. For noen er livet nærmest gjennomgående en kamp for å bevare en akseptabel selvfølelse. Man er f.eks. villig til å ofre gode relasjoner hvis de ikke bekrefter det selvbylde man ønsker å ha. Hvor mye kan da ens selvfølelse tåle av alderdommens svekkelser - muskelsvinn, kognitiv reduksjon, kroppslige

plager og aldersrelaterte sykdommer? I tillegg kommer en pensjonsordning som i stor grad fører til marginalisering av eldre, ved å gjøre det ulønnsomt for mange å fortsette med deltidsarbeid etter pensjonsalder. Man er ikke lenger ønsket som bidragsyter. Alderdommen er ikke et godt sted å være for narsissister.

Siden ikke alle eldre blir deprimert, kan man spørre seg om det ikke skjer en ytterligere reorientering hos eldre i tillegg til å finne andre områder i livet som kan være viktige. Kanskje er det slik at det å ha en god selvfølelse i seg selv blir mindre viktig enn det engang var? Denne refleksjonen kan oppleves befriende. Erkjenningen av egen forgjengelighet fører til at det ikke betyr så mye å bli bekreftet av andre. Selvet skal jo dø snart og da blir man jo uansett glemt. Tanker om hva man er eller har gjort, blir da mindre vesentlig. I stedet tenker man mer på hva som blir igjen etter en. Svært få har utført bragder som ikke er glemt lenge før hundre år er gått. Men det vi nesten alle etterlater, er minner, erfaringer, tanker eller noen spor i sinnet hos de vi møtte på vår vei.

Anders Nesvold

Kjærlighet og tap

Jeg har skrevet en liten tekst til min kone, som er på vei ut av livet med langt kommet demens. Noen synes kanskje det er for avslørende, eller for privat. Det får våge seg. Det private er vel også allment.

Du er 72. Grått hår, litt lut, noen furer i ansiktet, som av og til strammer seg på uvant måte. Øynene er matte og strever med å fokusere, blikket er forvirret. Man ser at du har vært pen, egentlig er du fortsatt det. Tynn er du blitt, engstelig og rastløs. Du er velutdannet, doktorgrad, hatt lederstilling. Nå sykehjemspasient. Hvor er livet du har levet? Barndom, oppvekst, ungdom, kjærlighetsliv, utdanning, yrke. Livet som mor, som moden kvinne – borte. Men alt var jo i går, like her. Livet er forgjengelig som et pust.

Jeg kjenner mye av din livshistorie, vi har vært gift i 42 år. Nå er du på vei inn i døden med alvorlig demenssykdom.

Hva har vært hensikten med det hele? Et umulig spørsmål, ingen svar.

Det begynte så gradvis. Vår venninne M. syntes du presterte noe under forventet i din doktor-disputas for ti år siden, var du syk alt da? Tre år senere reagerte vår svigerdatter da du

ville kjøre av gårde med barnebarnet i usikret barnesete. Da hun grep inn svarte du "er det ikke bra nok da?" Du snakket med venner om at noe var galt med hodet ditt. I denne fasen kunne jeg bli utålmodig og irritert – før jeg også forstod at noe var galt. Fastlegen henviste oss til hukommelsesklinikken. Du fikk diagnosen Alzheimer sen debut for snart fire år siden.

Gjennomsnittlig livslengde etter diagnosetidspunkt skal være seks – syv år.

SVEKKELSE

Vi var sammen i dagligliv og vanlige gjøremål. Men noe ble annerledes. Du kunne se sliten ut, overlot mer til meg. Du begynte å streve med de digitale tingene, og forstod ikke når det ble vist og forklart. PC og smarttelefon ble umulig å håndtere. Navn og hendelser ble glemt. Du fikk to sorter medisin som skulle forsinke prosessen; rivastigmin plaster og memantin tablett. Du

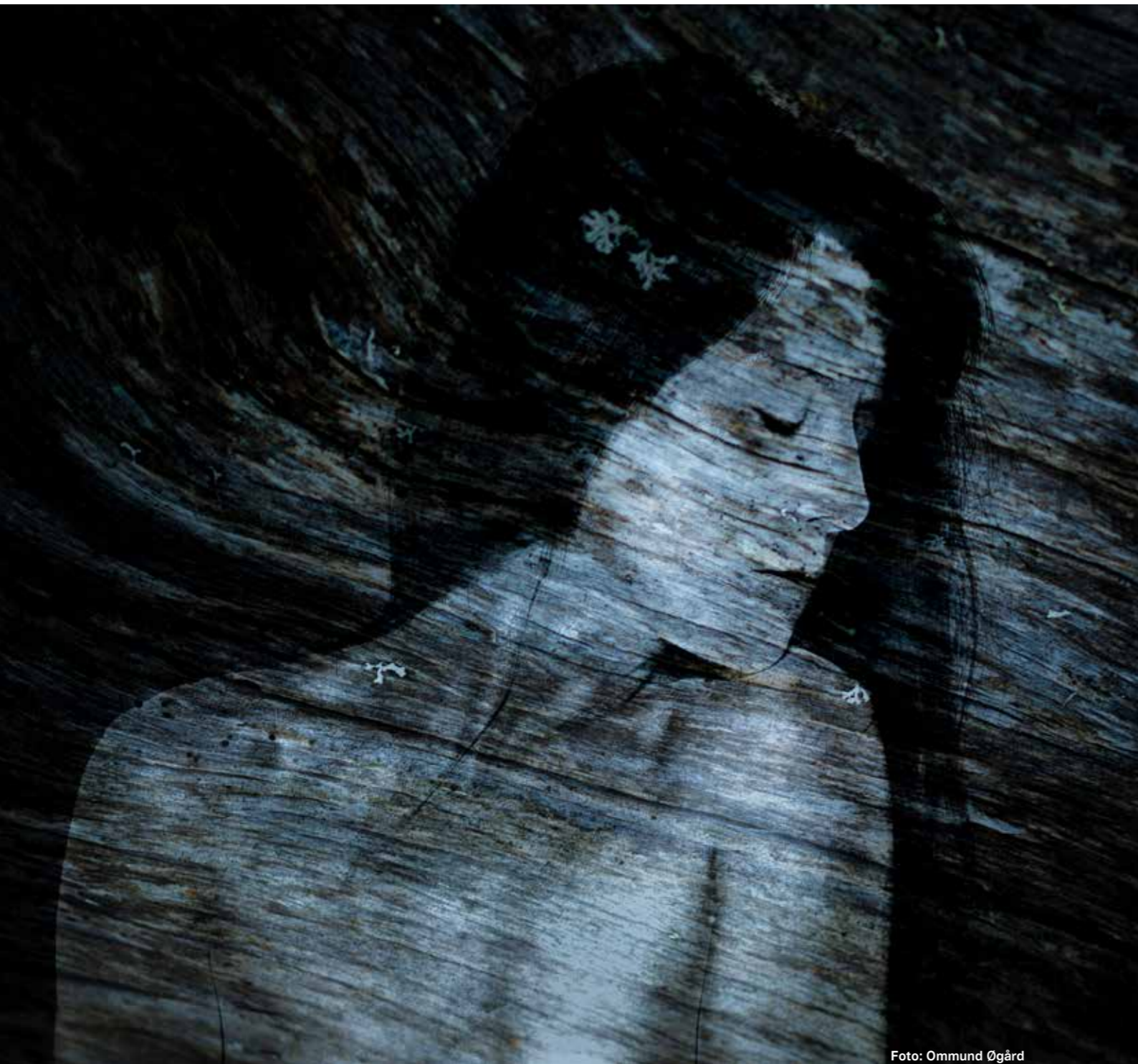


Foto: Ommund Øgård



Foto: Ommund Øgård

Du kjente ikke igjen våre barn og barnebarn. Du ble mer engstelig, gråt og hyperventilerte.

skjønnte ikke hvorfor. Vi fikk hjelp av Mestrings-teamet – søte og hyggelige unge sykepleiere. De kom om morgenen når jeg var borte og ville hjelpe – dem sendte du på dør.

Så ble du merkbart dårligere. Ville ikke ha medisinerne. Klarte ikke stelle deg selv. Trengte hjelp til å kle på deg, hva var genser og bukse til? Genseren på beina, buksene oppe. Flere lag bukser, flere bak frem. Et salig rot av klær i huset. Du kjente ikke igjen våre barn og barnebarn. Du ble mer engstelig, gråt og hyperventilerte. Du ville fremfor alt bort, vekk. Tilbake til småbyen du var oppvokst i. Byen du som 18-åring ikke kunne komme deg fort nok bort fra. Her hjemme, i huset vårt, trivdes du ikke lenger. Du gikk ut uten GPS'en du hadde fått av bydelen. Politiet fant deg på Majorstua og brakte deg hjem. Du ble så forvillet at du ikke fant frem til soverommet og sengen.

Jeg søkte om hjelp fra det offentlige, usikker og med dårlig samvittighet - skulle jeg kanskje heller hyre en au pair? Hva med en husholderske – en pensjonert sykepleier? Hvordan finne en slik person som kunne bo i huset vårt? Du trengte noen hos deg hele dagen. Mestrings-teamet kom raskt på banen igjen med morgenbesøk og hjelp til vask og frokost. To dager i uka gikk jeg på jobb, da fikk vi hjelp av gode venner til å være sammen med deg på formiddagen. Så kom en av sønnene våre etter lunsj.

Bydelens demenskontakt kom. Hun ville undersøke muligheten for dagtilbud, turgruppe kanskje? Hun skjønnte der og da at det toget var gått, og ba oss søke plass i institusjon. Så gikk det lynfort – to uker etter hennes besøk fikk du

fast plass i skjermet avdeling i sykehjem.

“Nå kan dere bli kjærester igjen” sa demenskontakten.

MITT LIVS KJÆRLIGHET

Å skrive om deg er å avsløre meg selv - forknytt og full av skam. Ja, å skrive om deg handler visst mest om meg. Unnskyld.

Vi møttes gjennom Acem, som hjalp oss begge på helt vesentlige måter å få orden på livene våre. Det hadde aldri vært mangel på gutter og menn i ditt liv, men plutselig en dag var du ledig på markedet. Jeg var blitt kvitt noe av tilbakeholdenheten. Jeg var ikke alene om å kurtisere, men det var meg du valgte. Jeg har elsket deg fra da.

“Tusen gutter” lo du og viste den store hjørnetannen oppe til venstre, det glitret i de gulgrønne øynene dine. Du likte og trivdes sammen med gutter. “Jeg er ikke akkurat noen jomfru”. Hvor promiskuøs hadde du egentlig vært? Jeg prøvde å spørre deg ut, det var pirrende. Ønsket på en måte å få del i ditt ungdomsliv, en verden så lokkende, så forbudt. Jeg skulle så ønske jeg ikke hadde vært så hemmet. Skulle ønske jeg hadde fått deg før. Du ville ikke si så mye om dine tidligere forhold. Noen handlet om å ha kjæreste nærmest for å få fred. Men tankene på dem forstyrret meg da, og kommer igjen nå, samtidig både sorgfulle og opphissende.

Jeg elsket deg med intenst og oppslukende begjær. Sjalu på din fortid, men aldri i tvil om at når du valgte meg, var det for livet, og at du var trofast siden.

Så da jeg fikk deg, og gikk nedover lille Grensen med deg hengende i armen min, lang-

Ser på bilder, savnet griper som klør rundt hjertet. Alle disse øyeblikkene som har vært livet vårt...

beint og sexy, i jeans, støvletter og kort jakke, og merket at folk snudde seg etter oss, og du så så fornøyd ut at det var til å grine av, da kjente jeg en fryd ved å leve og være mann jeg ikke før hadde opplevd.

SAMLIV

Jeg ser på bryllupsbildet av oss – selvsydd kjole, ditt strålende rettfermte smil, du ser lykkelig ut.

Du har vært en så god kone. Vi har alltid vært godt forlikt. Jeg er så takknemlig for ditt jevne humør og smilet du alltid hadde til meg. Du var aldri urimelig. Du er vennlig, hjelpsom og sjenerøs av vesen. Ofret mer enn meg for å ta deg av våre to sønner, uten spor av bitterhet. Du elsket å le – så fjeset ble sprutrødt og tårene rant. Du hadde vokst opp uten særlige forventninger – flyvertinne, hadde din far foreslått. Av oss to var det du som hadde oppdrift og ærgjerrighet på familiens vegne. Du var smart og utholdende. Du kostet gjennom videreutdanning og mastergrad. Doktorgraden gjorde du unna på to år.

Jeg må heller spørre, hva slags mann har jeg vært for deg? Jeg har ofte vært styrt av bjelken i øyet, mine a priori begrensninger, som gjør at jeg ikke ser klart. Jeg tok valg jeg trodde var riktige, men så var de feil. Det hadde negative konsekvenser for deg. Du hadde grunn til å være kritisk for det.

Så hvorfor husker jeg ikke gråværsdagene? De var jo også der. I stedet er savnet fylt av begjæret.

"NÅ KAN DERE BLI KJÆRESTER IGJEN"

Det var et overraskende utsagn. Vi skulle jo skilles ad.

Vi leverte deg ved porten. Vi er i koronaens tid og du ble møtt av to pleiere med ansiktsmas-

ker og visir, og med mild tvang ført til heisen. Vi fikk ikke være med. Plutselig var du borte. Hodet på puten ved siden av – borte. Jeg alene igjen i huset vårt, tomt kveld, tomt morgen. Savnet kommer i bølger – hvor er du? Prøver å fylle på med ting om dagen.

Avdelingslederen sa: "Hun er akkurat der hun skal være". Venninne S. sa "Det er lov å kjenne lettelse". Liksom. Jeg kjenner bare tomhet og sorg. Vemod over at dette blir slutten for oss to. Men de har jo rett. Jeg må huske at du er alvorlig syk. Ikke gruble for mye på hva årsaken kan være.

Ser på bilder, savnet griper som klør rundt hjertet. Alle disse øyeblikkene som har vært livet vårt.

Jeg ser på bilder av deg som ung kvinne. Ansiktet ditt, erotiske bilder. Tankene kretser rundt det vi hadde, forelskelsen. Om igjen og om igjen i hodet mitt hvordan det var og ville være igjen å kunne gyve løs på deg, være god mot, stryke og kjærtegne, trenge inn i og være hos.

Nå går vi rusleturer i parken, et gammelt ektepar. Innimellom holder vi rundt hverandre på en måte vi lenge ikke har gjort. Jeg kjenner det smale livet ditt under jakken, hoften mot min, ser profilen og hører stemmen din, og klemmer deg litt bak. Ømhet, og behaget ved å være sammen, veier opp for at vår samtale kretser rundt om ingen ting. Om igjen og om igjen: "Hvorfor?" Du sier du er glad i meg, det gjør meg så takknemlig. Oftere nå sier du at du helst vil dø.

Kjære elskede vennen min, jeg kommer til å miste deg. Kanskje fikk jeg deg aldri egentlig – bare hatt deg til låns.

Alderdommen er blitt annerledes enn vi tenkte. Folk sier så mye: Alt har en hensikt. Man får som fortjent. Er det slik?

Ømhet, og behaget ved å være sammen, veier opp for at vår samtale kretser rundt om ingen ting.



Maleri: Karin Malmberg



Foto: Pijlia Li – Unsplash

Dag Spilde

Hvor levende er jeg før jeg dør?

Som barn var jeg opptatt av ensomme gamle. Jeg ville ikke bli ensom. Besteforeldre formet både idealer og det jeg ville slippe. Ensomhet og mørke er noe jeg har villet unngå. Jeg søker lys og glede til det siste.

Han gikk langs landeveien med hodet bøyd. Som barn så jeg ham fra vinduet eller lekeplassen. Stokken ble plantet litt bak foten, aldri foran. Frakken var lang og vid - og grå. Han brukte kalosjer selv om det ikke var vått på bakken. Han gikk ikke veldig langsomt, men formålsløst. Jeg så aldri øynene hans. Han var inne i seg selv. Han så heller ikke på det som var rundt ham. Det virket som om døden allerede hadde begynt å tære på ham, slik soppen spiser seg inn i en gammel stubbe. Han hadde gitt opp kampen om livet. Lyset var slukket. Jeg lurte på om han var helt alene. Ikke sammen med noen.

I nabolaget bodde en dame med hund. Hun gikk i lysebrune klær, gjerne kåpe og en liten hatt over oppsatt hår. Hunden var en Airedale terrier. Den var blind. Jeg var redd noen hunder, men ikke den. Det var en mild hund. Damen snakket til oss barn. Ikke med oss. Hun snakket om hunden som luktet seg fram i huset. Og hvor snill den var. Hun fortalte det samme hver gang.

Hun var nok ensom. Stemmen kom fra et lite rom inni henne. Hun var rak i ryggen. Ansiktet hadde noen dype furer, men glatt hud, ikke rynket, eller skrukkete som vi sa. Først døde hunden. Ikke lenge etterpå døde damen. Det var som forventet for hun var jo gammel. Uten at hun så gammel ut.

Det var de ensomme gamle som gjorde størst inntrykk på meg som barn. De andre gamle hadde familie. Tomheten og ensomheten ble fanget opp av et barnesinn som selv kjente på ensomheten. Ikke fordi jeg manglet venner, men det foregikk mye i mitt indre sinn som jeg aldri snakket med noen om, og følelser som aldri fikk uttrykk.

BESTEFORELDRE

Farfar Ivar var taus. Alvorlig. Satt stille i en stol uten å si noe når han besøkte oss. Jeg kan ikke huske at han sa noe til meg. Det var som om hele det ytre laget var stivnet, kaldt og dødt.

Slik jeg fortrengete følelser i min barndom har jeg skjøvet unna angsten knyttet til sykdommene.

Bare litt liv helt innerst der blodet pumpes rundt. Men det som var forunderlig, var at han ble en annen person på bærtur. Da ble det liv i hele kroppen igjen og han beveget seg raskt i terrenget. Som om det frosne tinte opp. Jeg likte også å plukke bær.

I voksen alder ante jeg en sammenheng mellom min tause farfar og hans traumatiske fangetransport og oppholdet i den beinkalde fangeleiren for lærere i Kirkenes under krigen. Han var sterk nok til å stå imot kravene til undervisning fra okkupasjonsmakten, men ellers ingen tøffing og tålte nok ikke påkjenningene ved lidelsene rundt seg. Han ville ikke snakke om det. Som ung ville han bli kunstmaler, men endte opp som lærer. Han var en nyskapende og populær lærer, men følsom for store påkjenninger. Ikke så rart at han holdt det vonde inni seg.

Mormor Nelle hadde en leilighet i det store huset på gården som en av sønnene hadde overtatt. Et lite kjøkken, et lite soverom og en stor stue som bare ble brukt til selskaper. Her gikk hun og småstelte og nynet salmer. Jeg var en av de yngste av hennes 30 barnebarn. Hun var ikke så opptatt av hva jeg gjorde, men snakket om Bibelen. Det var nokså uinteressant for meg. Hun var en mild autoritet alle respekterte og ingen sa imot. I sin fotside blållilla kjole og oppknytte hår var hun gammel. Men gammel med sjel. Her så jeg ingen død. Mormor var lys, gjennomiktig og lett. Hun gjorde ikke noe nummer av seg. Heller ikke av sin gikt og andre sykdommer. Man lyttet når hun sa noe, og gjorde som hun befalte med sin lave selvfølgerlige tone. Hvis noen sa henne imot, svarte hun

ikke. Ble bare stående. Og det ble som hun sa. Hun hadde styrt huset på gården med sine 10 barn uten å "manne" seg opp. Hun var dypt religiøs og streng moralsk. Da mormor og morfar giftet seg, hadde de visstnok det første bryllupet i Nordfjord uten alkohol.

TRISTHET OG GLEDE

I mitt barnesinn var de ensomme, fremmede gamle preget av en uendelig tristhet. Et visst liv der alle dager var like mørke og gledesløse. De gjorde inntrykk på meg som noe jeg for all del ville unngå. Heller ikke livet til min farfar var noe å trakte etter. Han hadde vært respektert, men var avskrevet da han ble gammel. Hvem hadde interesse av å sitte taus sammen med ham? Da ble min mormor et forbilde selv om jeg ikke hadde mye kontakt med henne. Hun var en som var selvfølgerlig til stede. Uten å være noe midtpunkt, men hun så fornøyd på livet rundt seg av familie med engasjement fylt av lys og glede.

Hva gjorde livet med dem slik at alderdommen ble så forskjellig? Hvordan møtte de livets utfordringer som ga dem så ulik grad av nærhet til livet? Min farfar som gjemte seg bak tomt skall. Min mormor som var så tilstedeværende. Min farfar som var godt likt, men som ikke taklet sterke påkjenninger. Han ble nummen. Han skjøv bort det han ikke orket å ha med seg, med resultatet at noe i ham døde. Min mormor hadde vel også påkjenninger, men hun må ha taklet dem.

Jeg kjenner meg igjen i begge. Mer sårbar enn det som synes, fordi jeg har funnet måter å



Foto: Ann Margret Ledin Samuelsson



Foto: Adobe Stock

skjule sårbarheten. Både for andre og for meg selv. Jeg har vært redd for ikke å strekke til både i arbeid og som familiefar. På mine eldre dager har jeg ikke tatt inn over meg sykdommer som har rammet meg. Slik jeg fortrengete følelser i min barndom har jeg skjøvet unna angsten knyttet til sykdommene. Det er som om de er reparert og jeg er like frisk. På mange måter er jeg fortsatt sprek, men alvoret kan bli overskygget av en kjekk måte å være på.

TAKLE LIVETS PÅKJENNINGER

Likevel er jeg ikke stille som min farfar. Ikke nummen som ham. Men kunne jeg blitt det om livet hadde vært tøffere mot meg? Jeg slapp å stå opp for mine meninger i en krig. Jeg giftet meg med en kone som trakk meg ut av ensomhet og vi valgte et miljø med dypere kontakt. Jeg har venner og familie jeg kan snakke alvor med og dele vanskelige følelser. Langt unna hvordan min farfar hadde det.

Jeg er heller ikke lik min mormor. Men tryggheten kan jeg kjenne på i situasjoner. Nesten hele arbeidslivet har jeg ledet større og mindre grupper. Jeg respekterer og liker mennesker og anerkjenner at de er forskjellige. Å finne rett plass til medarbeidere slik at de kan yte og utvikle seg har vært min styrke. Særlig hvis jeg fikk frihet til å gjøre det jeg mente var best. Meditasjon og miljø har styrket tryggheten. Men mormors selvfølgerlige tilstedeværelse har jeg ikke.

MINE GLEDER

Jeg har sett på det grå og kjedelige som dødt. Har en gang sett på meg selv som grå og kjede-

lig. Det som gjorde inntrykk på meg var om den gamle kroppen var fylt av liv. Ikke livlig og sprek. Ikke dominerende og høyløst. Ikke sprek og ungdommelig. Men til stede med hele seg. Som om porene i huden vibrerer med et svakt lys. En indre ro som fyller kroppen. Om man er sengeliggende eller oppegående spiller ingen rolle. Heller ikke syk eller frisk så lenge man evner å være til stede uten å spalte av verden rundt seg. For meg har det ligget under som et mål og en drøm, uten at jeg har vært så klar over det. Så kan det vel være mulig å akseptere et avsluttende liv der dette ikke er mulig. Det kan skyldes demens eller hjerneskade. Eller tap man ikke kommer over. Men det er forskjellen på tristhet og glede.

I mitt liv har jeg livsglede som farfar kunne vise glimt av på bærtur. Jeg gleder meg over fuglesangen om våren. Jeg leker med linjer og utsnitt i bildebehandlingsprogrammer. Snakker med mennesker jeg treffer tilfeldig. Barnebarn som finner på noe gøy uansett hvor vi går tur. Kone som er full av engasjement i sitt frivillige arbeid. Venner å utveksle tanker med. Gleden over fortsatt å kunne bidra i arbeidet med meditasjon.

En glede som ikke blir redusert av idealer som ikke blir oppnådd. Verden rundt oss kaster også skygger over årene som ligger foran neste generasjon. Likevel er det glede som preger min hverdag. Klamrer jeg meg til ungdommens styrke? Skjuler mine aktiviteter en indre uro? Ja, det er mulig. Eller kan jeg finne glede selv om jeg skulle bli hardere rammet av tap eller sykdom? Ja. Jeg vil holde liv i lyset til det siste.



Sissel Roede Tonstad

Mormor og meg

Livet med barnebarna gjør det lettere å takle alderdommen. Det blir lysere og mer innholdsrikt. Fortid og nåtid veves sammen på en meningsfull måte.

Egentlig har jeg ikke så mye til overs for gamle mennesker. Slik har det alltid vært for meg. Men minnene om mormor bærer jeg med meg som vakre bilder. Hvordan henger det sammen?

Mormor var ikke gammel. Hun var mormor. Hun var jo i og for seg gammel, men det spilte ingen rolle. Jeg var ikke opptatt av akkurat det. Mormor stod meg nær og min beskrivelse av henne har et sterkt preg av barndommens idylliske slør. Hun var mild og vennlig. Hun var flott og hun hadde sans for detaljer, akkurat som jeg. Hun var en god person som var viktig for meg og vi hadde sterke bånd. Vi var nær hverandre på en måte som jeg kjenner igjen med mine barnebarn. Hun lyttet til meg og var interessert i det jeg var opptatt av. Mitt forhold til mine barnebarn er tuftet på relasjonen jeg hadde med min mormor.

Fra jeg var ganske ung var jeg opptatt av å sy og skape egne klær. Jeg la merke til at mormor

alltid var velkledd. Selv når hun lå og leste avisen på sengen, var hun flott. Da hadde hun på seg rosa sengehygge, hvite vanter og et klede som var lagt over dynen. Hanskene og kledet hadde hun fordi hun ikke ville ha trykksverte fra avisen på dyne eller hender.

Mormor var også litt skrøpelig og dårlig til bens. Hun gikk blant annet baklengs ned trappen når hun var på besøk hos oss som bodde i hus med trapper. Hun var engstelig for å snuble i trappen, derfor gikk jeg ofte foran henne. Det var kanskje meningen at jeg skulle ta henne imot hvis hun falt? Eller var det mest tryggheten at jeg var der. Hun var litt engstelig, men det var kanskje viktig at jeg var der for henne litt på samme måte som at hun støttet meg der jeg var utrygg. For meg var mormor en klippe i mitt liv. Jeg hadde en sterk følelse av at hun brydde seg om meg og det jeg var opptatt av. Hun var en alliert. Mormor er et fint bilde på det å bli gammel og være til stede, være der for barnebarna.

Foto: Christian Bowen – Unsplash

Å være mormor har blitt en viktig del av min identitet som eldre.

BARNEBARN OG DINOSAURER

I forhold til mine barnebarn føles det lett å være gammel, fordi jeg er mormor. Jeg er en stolt og glad mormor som har et godt og nært forhold til barnebarna. Å være mormor har blitt en viktig del av min identitet som eldre. Det gir meg glede og mening i livet. Når jeg tenker på det er det kanskje like viktig for meg som for barnebarna å oppleve gode stunder der vi tenker høyt og filosoferer sammen over tema de er opptatt av.

Ganske tidlig ble barna fascinert av dinosaurer. Fantasien i guttas engasjement var spennende for meg å være med på. I lekebutikken hadde de hyller med små dyr som vi kjøpte. Her var alt fra kuer, hunder og løver i tillegg til dinosaurer og andre forhistoriske dyr. Jeg lærte både om de som var voldelige som Tyrannosaurus Rex, men de var også opptatt av Brachiosaurus som var planteeter. Kanskje var det ikke helt tilfeldig at de var opptatt av hvilke dinosaurer som var vegetarianere og hvilke som var kjøttetere. Men det viktigste var at de var sterke og kunne slåss og at de kunne forsvare seg. Vi så filmer og så på bilder og ikke minst fantaserte vi og lagde historier om hvordan dyrene levde. Således økte også kunnskapen om disse forhistoriske dyrene. For meg ble dette å oppdage en ny verden gjennom deres intense iver. Jeg kan ikke huske at mine døtre hadde samme glødende interesse slik jeg så hos mine barnebarn. Er det min rolle som bestemor som gjør at jeg slipper meg inn i deres i verden? Kanskje det også påvirkes av at jeg har bedre tid, eller har tatt meg bedre tid til å være der de var. Min erfaring er at det har vært

godt å være en del av dette. Deres intensitet var ny for meg, den traff meg og inspirerte meg. Og vi kunne snakke om dinosaurer i "timevis".

LØVER - DE STORE OG STERKE

Etter hvert kom det også løver. Hos barnebarna var det like stor begeistring når det gjaldt dem. Mammaløver og pappaløver. Hvilke var viktigst? Hvem løp fortest? De var mest opptatt av mammaløver faktisk, noe jeg syntes var interessant. Vi kjøpte også løver i lekebutikken. Etter hvert hadde vi en hel dyrehage med disse fine dyrene og vi skapte fantastiske historier der løver, dinosaurer og katter levde sammen. Vi tok også med barna på kunstutstillinger og kjøpte litografier av både løver og andre kattedyr som barna var med på å velge ut. Favoritten var Nina Dues "Kjærlighetsmøte", som viser en jente som sitter på kne foran en pappaløve i dette tilfellet. Bildet ble delvis valgt av barnebarna. Deres engasjement var så enkelt og så tydelig. Jeg ble bare sugd inn i deres verden. Fantasi og virkelighet gikk om hverandre. Både gode menneskelige egenskaper og de litt farlige dyriske ble knyttet til den fantasiverden de skapte. Vi snakket i evigheter, vi ble aldri lei. De lærte og forstod etter hvert stadig mer og delte kunnskapen villig med meg. Jeg syntes det var like fascinerende som dem. Kanskje var dette også et uttrykk for et engasjement jeg hadde i meg, men som jeg ikke hadde hatt kontakt med på mange år. En slags gjenopplevelse av min barndom der det var godt å være. Men dette ble

For meg et yrende ulevd liv, for dem en helt naturlig utfoldelse i sine interesser.

også viktig for tilknytningen til mine voksne døtre. De fikk se en mer leken og glad side av meg som kanskje var litt nytt for dem.

STERKE BÅND

Nærheten til barnebarna skapte sterke bånd. Og jeg var med når det dukket opp nye interesser. Lego var veldig viktig en lang periode. Vi bygget biler og etter hvert flotte brannstasjoner og politistasjoner. Jeg kan huske jeg hadde Lego da jeg var barn, men det var ingen som delte dette med meg, og min interesse for å sitte å bygge alene var ikke spesielt stor. Da legoperioden opprant med barnebarna, var det gøy å bygge sammen med dem. Nettopp det felles prosjektet ble viktig også for meg. Vi kunne sitte en hel dag og bygge opp, og så rev vi byggverkene ned, kontrollert og forsiktig og bygget dem opp igjen gang på gang. I en lang periode hadde vi både brannstasjon og politistasjon på hedersplass i stuen. Det var trivelig å se det vi hadde bygget sammen. Men gleden ved prosessen og fellesskapet var nesten viktigere enn det ferdige produktet.

FROGNERPARKEN OG FOTBALL

For noen år siden flyttet vi til leilighet i byen for å leve et enklere liv. Uten snømåking og ansvar for eget hus. Rett ved Frognerparken. Da de vokste opp hadde ikke våre jenter interesse for fotball. Med barnebarna ble det fotball i parken. For dem hadde fotballen blitt en del av hverdagen. Det var overraskende at det også var gøy

for meg. Jeg var ivrig med. Når jeg ble sliten fikk jeg stå i mål.

Den røde tråden i dette er at mitt engasjement fulgte deres. For meg et yrende ulevd liv, for dem en helt naturlig utfoldelse i sine interesser. Det var godt for begge parter å kunne leve slik sammen med deres engasjement. Det skapte nye dimensjoner ved mitt liv og det var også en god måte å være sammen på som vi satte pris på alle sammen, både barnas bestefar, begge gutta og jeg.

I dag er de på vei inn i tenårene og interessene går litt forskjellige veier. De har blitt mer teoretiske, den ene med fokus på fotball og fotballspillere, den andre er mer opptatt av musikk, forskjellig musikkgenre og musikere. Men de deler fortsatt sine tanker og filosoferinger når vi er ute og går i parken eller sitter hjemme i sofakroken.

NYTT ENGASJEMENT

Gutta gir meg innsikt i en verden som er svært annerledes enn min var da jeg vokste opp. Jeg fascineres av deres verden. Deres engasjement er sterkt. Kunnskapen er etter hvert stor. Men dette gjør også noe for mine egne interesser, de blir mer tydelige for meg og jeg slipper meg mer inn i mine ting. Jeg påvirkes av guttas tydelige og likefremme måte å ta ut sine lidenskaper på. På en måte er det som en ny verden har åpnet seg gjennom samværet med barnebarna. Ved at de har sluppet meg inn i sin verden. Og jeg slipper meg inn i deres verden. Jeg som gammel får kontakt med en glød som har ligget i dvale

I dag har jeg mer ro og glede i å fordype meg. Leve mer sakte.

i mange, mange år. På en måte er relasjonen jeg har til barnebarna også noe som er mer intenst og går langt utover det jeg hadde med min mormor. Mormor var ikke spesielt fysisk aktiv. Men antagelig har nærværet hun hadde i mitt liv vært med på å påvirke gleden jeg i dag har i fellesskapet med mine barnebarn. Hennes nærhet og interesse for meg og mine ting ligger i bunnen for mitt sterke engasjement og liv med mine barnebarn.

LITEN TID

I dag kan jeg fordype meg og ta det med ro på en annen måte enn jeg har gjort tidligere i livet. Jeg har alltid følt at jeg har hatt liten tid. Jeg skulle alltid gjøre alt så fort. Ingen tid til å dvele. Jeg skulle dusje så raskt at jeg knapt rakk å bli våt. Når jeg sydde skulle plagget bli ferdig nesten før jeg hadde startet. I dag har jeg mer ro og glede i å fordype meg. Leve mer sakte. Jeg kan sitte og holde på med et syprosjekt i lang tid før jeg blir ferdig. Jeg har lært av mine barnebarn. Jeg lever i en egen liten verden når jeg holder på. Om jeg må rette på ting når jeg syr og gjøre ting om igjen er det like viktig at det blir riktig som at ting blir ferdig. Når jeg har avsluttet et prosjekt henger jeg det i skapet og er innom og ser på det igjen og igjen. Gleder meg over det jeg har laget. Slik vi gjorde med Lego-byggene som ble stående i stuen i lang tid.

RINGEN ER SLUTTET

Er det noe felles med det jeg husker fra samværet med mormor? Hun sydde lampeskjermer for

en interiørbutikk i Oslo. Hun satt møysommelig og surret bånd rundt spilene og sydde den vakreste, regelmessige håndsømmen på silkestoffene hun brukte til å lage fine små og store lampeskjermer. Dette er bilder som sitter igjen sammen med bilde av henne som leser avisen med hansker på. Hukommelsen har utviklet vakre bilder av lykkelige stunder fra disse situasjonene med min gamle mormor. Hadde hun det som meg da hun skapte disse lampeskjermene, slik jeg holder på når jeg nå sitter og syr? Var det roen, estetikken og gleden ved å skape noe vakkert som styrte henne? Jeg vet ikke. Hun fortalte meg ikke så mye om akkurat det. Hun fortalte meg bare hva hun gjorde. Og jeg fulgte nøye med. I dag er det jeg som syr. Jeg syr de fineste sting og da tenker jeg på mormor. Da er det gleden over prosessen og videreføringen av mormors ånd som lever i meg. Og da spiller det ingen rolle at jeg holder på å bli gammel. Da behøver jeg ikke å tenke på at jeg har det meste av livet bak meg og jeg behøver heller ikke bekymre meg om det som må komme.

Dette er en viktig del i min alder. Jeg gjenopplever detaljer fra barndommen og erfarer at ringen er sluttet. Samtidig har ringen blitt utvidet av meg med mine barnebarn og mine interesser. Fellesskapet med dem og eget engasjement har gjort meg rikere, og livet har fått andre og større dimensjoner enn tidligere. Dette gjør det tross alt spennende å leve som gammel for meg. Da er jeg ikke bare en treig og selvopptatt gammel kjerring, men en levende engasjert og livskraftig eldre, jeg er mormor.



Foto: Karin Malmberg



Foto: Karin Malmberg

Morten Juell

Fyrer med ved!

Veden varmer flere ganger, fra den sages i skogen til den spraker i ovnen en kald vinterdag. Mye frisk luft og mosjon gjør at jobbing med ved er en meningsfylt aktivitet for mange eldre menn. Eller er det andre ting som påvirker oss?

Jeg vrir meg litt i sengen, klokken er halv åtte, det er på tide å stå opp. Det er kaldt utenfor den varme dyna, men det er enda kaldere ute i februar-kulda. Jeg vil fyre i ovnen, slik jeg alltid gjør om vinteren. Finne noen passende kubber, en tennbrikett og fyrstikkene, så varer det ikke lenge før lystige flammer synes gjennom glassene på ovnsdøren. Litt knitring og en lav koselig dur fra ovnen fører tankene tilbake til barndommen, med kalde vintere og mye vedfyring.

Faren min likte å jobbe med veden, samle, kløyve, sage og stable ved. Det skulle være nok ved til hele vinteren. Hjemme hadde vi en stor "Bjørneovn" med plass til 60 cm lange kubber. Her ble det fyrte døgnet rundt. Det siste far gjorde før han la seg, var å legge i et par store kubber og skru ned trekken slik at det var godt med glør når han sto opp ved seks-tiden om morgenen. Når vi barna sto opp kunne vi sitte foran den varme gode ovnen og kle på oss.

Vaner går i arv, jeg er minst like glad i å holde på med veden som min far.

Fasinasjonen for ved har økt med årene, nå når jeg har passert 70 så har det tatt litt av. Hvorfor det? Motorsagen er en viktig bidragsyter, rask, sterk og litt farlig. Den krever et visst håndlag og styrke i bein og armer. Det gir en god selvfølelse når trærne faller og stammene deles i passende kubber på en to tre. Svetten pipler og pulsen slår, dette er god trening for hele kroppen.

Kløyving skal skje på den gamle måten, med en god tung øks med langt skaft. Her er det ikke bare å hugge med stor kraft. Øksa må treffe kubben riktig i forhold til kvister og mønster i veden, slik at den sprekker som planlagt. Dette er en øvelse i styrke og treffsikkerhet. Med en elektrisk vedkløyver blir det passende vedkubber å fyre med, men ingen utfordring for kropp og sinn.

Når motorsagen brummer og feller skogens store trær og øksa splitter de største kubbene, er jeg en vital mann i mitt rette element.

Noen ganger, særlig i rotkubben, er treet så hardt at øksa bare spretter opp igjen. Da må jeg virkelig mobilisere all kraft og treffsikkerhet på et nytt hugg på akkurat samme stedet.

Så må veden stables på et luftig og solrikt sted slik at den kan tørke.

Er det noe som lukter bedre enn ny-kløyvd ved til tørk?

Når jeg sitter og skriver dette, går tankene til skolegården hvor det var mobbing, erting og slåssing. Jeg var nok litt engstelig og forsiktig, og sjelden den som startet slåsskamper. Men hvis ikke mobbingen ga seg, kunne jeg bli veldig sint og noen ganger var slåsskamp eneste utvei. Jeg kunne mobilisere uante krefter og satte meg i respekt.

Noe av den samme kraften og aggresjonen trenger jeg for å kløyve de store kubbene. Jeg slåss med de store kubbene og kanskje får jeg utløp for aggresjon som ligger et sted på dypet av mitt rimelig snille og rolige ytre.

Hvorfor blir det så viktig med denne veden? Sparer penger, god varme, god trening - styrke i bein og armer, ta vare på ressursene, en god aktivitet ute i naturen, mestringsfølelse, utløp for en indre aggresjon.

Når motorsagen brummer og feller skogens store trær og øksa splitter de største kubbene, er jeg en vital mann i mitt rette element.

Er dette det som gjør at jeg driver med veden år etter år?

Jeg tenker på de siste årene mine foreldre levde, på nytt flott sykehjem rett i nærheten av

der de hadde bodd mesteparten av sitt voksne liv. Jeg var på besøk hos dem hver uke de siste årene. Disse besøkene sitter godt risset inn i hjernebarken, selv om det snart er 20 år siden. Lukten – gammel urin, svette, litt innestengt og varmt. Der satt mor og en del andre damer i en dagligstue. Ingen sa noe, noen stirret tomt ut i luften og andre satt og halvsov med haken ned på brystet. Ingen aktivitet. Dette var ni-triste greier. Middag kl 14 og kveldsmat kl 18. Jeg spurte hvorfor de ikke kunne få måltidene senere på dagen. Svaret var at det passet best for personalet og vaktene på den måten, men hva med beboerne – det var visst ikke så viktig.

Min far hadde en økende demens, men husket godt alt han hadde gjort med stor glede i yngre dager. Han ville ut på ski når han så andre skiløpere ute på golfbanen rett ved sykehjemmet. Skiutstyr ble skaffet til veie, men det ble med en meget kort tur med dårlig balanse, og så skjønte han at dette var definitivt slutt. Når våren kom var det sykling som stod øverst på ønskelisten. Jeg fikk tak i en stor trehjuls sykkel, som han hadde veldig lyst til å prøve. Men selv det ble en nedtur. Det ble for mange ting å koordinere og passe på. Enda et nederlag, tenkte jeg.

Må jeg også gjennom alle disse stadiene før jeg dør?

Eller går det an å få inn noe mere livsglede, aktivitet og følelse av mestring på våre gamle dager?

Kanskje derfor jeg holder på med veden og motorsagen så lenge jeg kan.



Foto: Markus Spiske - Unsplash



Akvarell: Björn Samuelsson

Peik Jenssen

Hvem er jeg som pensjonist?

Jeg har hatt et langt og meningsfylt yrkesliv som sivilingeniør i Det Norske Veritas, og store forventinger til hva jeg skulle bruke friheten til når jeg blir pensjonist. Reise, lese, være mye på hytta, bruke mer tid på familien. Jeg tenker ikke så mye på hvordan det vil være å være meg uten jobben.

Raskt blir dagene fylt opp med nye aktiviteter. Jeg kaster meg ut i seniortilbud som trim, yoga, turer, datakurs, slektsgranskning. Jeg tar tyskkurs og hører på interessante foredrag. Jeg føler jeg tilhørte en privilegert gruppe. Jeg har mer tid til å se på TV, og tegner abonnement på Netflix. Og jeg tenker at dersom jeg kommer til å bli riktig gammel og skrøpelig, kan jeg sitte i en god stol utenfor hytta og se barnebarn leke, eller se ut over sjøen mot havet og reflektere over et langt og innholdsrikt liv. Nyte livet og lese mye, som det ble for lite av mens jeg jobbet.

Men til tross for et høyt aktivitetsnivå, er overgangen overraskende brutal. Helseproblemer tar mye oppmerksomhet og gjør at jeg ikke får kjent så mye på hvordan det er å være pensjonist. Det tar tid før jeg klarer å forsoner meg med redusert funksjonsevne på flere områder og innse at jeg ikke kan gjøre mye som jeg har sett for meg som pensjonist. Jeg må - og klarer gradvis å akseptere

- at jeg ikke er like vital som før.

URO - NOE SOM MANGLER

Selv om dagene er fylt med aktiviteter, kan jeg likevel av og til kjenne en indre uro som jeg mistenker ikke bare har med helse og funksjonsnedsettelse å gjøre. Det er ikke lett å få tak på hva det dreier seg om. Men humørsvingninger forteller meg at noe skurrer. Jeg lurte på om jeg er i ferd med å bli en "sur gammel gubbe"? Ytre sett virker alt så bra. Jeg har større frihet enn noen gang. Velsignet med kone, barn og barnebarn og økonomisk uavhengig. Stimulerende fritidsaktiviteter. Jeg har det jo så bra.

PRIORITERING

Jeg spør meg selv om jeg bruker tiden min riktig. Hva skal jeg prioritere, og hva skal jeg velge bort? Det er som å komme til et stort koldtbord, og jeg kan jo ikke forsyne meg av alt. Jeg står overfor noen valg som jeg ikke i samme

Borte er strukturen og rammene som gjorde at jeg var produktiv og brukte dagene godt.

grad hadde som yrkesaktiv. Da var mye av dagen min styrt av andre, av tidsfrister og forpliktelser. Nå må jeg i langt større grad ta ansvar for min egen hverdag. Like fullt føler jeg at jeg har rett til å nyte livet. Det synes jeg at jeg fortjener etter mange års hardt arbeid og forsakelse. Men likevel, blir jeg for selvopptatt og opptatt av å nyte fremfor å yte? Tvilen er der.

IDENTITETSKRISE

Til tross for aktiviteter og valgmuligheter er det fremdeles noe som gjør meg urolig: Forholdet til min for lengst avsluttede jobb. Jeg tenker mye på den i mitt våkne liv, og i min søvn drømmer jeg ofte om jobb og tidligere kollegaer. Drømmene sier meg med all tydelighet at mitt yrke har vært viktig for meg. Hvem er jeg når jeg ikke er den jeg var da jeg jobbet? Hvor står jeg når jeg ikke lenger har den status og mening som yrkeslivet ga meg?

Etter hvert innser jeg at det å bli pensjonist er mer utfordrende enn forventet, og at dette har med min selvfølelse og identitet å gjøre. Jeg er selvfølgelig klar over at det vil være en stor overgang å ikke være yrkesaktiv lenger, selv om jeg hadde en gradvis nedtrapping over tre år etter min egentlige pensjonsalder. Etter mer enn 40 år er det likevel ikke lett å slippe taket og avfinne seg med at jeg ikke lenger skal arbeide som sivilingeniør og ha en lederrolle.

STERK TILKNYTNING

Lenge tenker jeg at det skulle vært morsomt å jobbe noen år til. Ikke nødvendigvis med det

samme, men med noe hvor jeg kunne bruke meg selv og være til nytte. Jeg savner jobben og den daglige kontakten med kollegaer og kunder. Jeg savner energien og gleden over å skape noe, få ting til. Det er slutt på reisene og oppholdene under fjerne himmelstrøk. Borte er strukturen og rammene som gjorde at jeg var produktiv og brukte dagene godt. Jobben er definitivt slutt. Det er ikke så lett å forsone seg med. Det er nesten som en skilsmisse, noe viktig er ubønnhørlig slutt, og jeg må skape meg et nytt liv og en ny identitet. Riktignok er ikke alle bånd kuttet, jeg holder fremdeles kontakt med noen tidligere kollegaer og møter fra tid til annen mange i pensjonistforeningen. Men jeg har ikke lenger den rollen jeg hadde, og må innse at det har gjort noe med meg.

Det tar tid før jeg innser at mine tanker om å gå tilbake til arbeidslivet er ganske urealistiske. Ikke bare fordi arbeidsmarkedet forandrer seg, men ikke minst fordi mine forutsetninger for å gi min skjerv ikke er de samme lenger. Og egentlig er jeg ikke villig til å gi fra meg den friheten jeg har fått som pensjonist. Det er nå syv år siden jeg sluttet i jobben, og det er ikke lenge siden tankene på at jeg gjerne skulle ha holdt på lenger, endelig begynte å slippe taket.

IDENTITET

Min rolle som betrodd medarbeider og etter hvert leder gjennom et langt yrkesliv har gitt meg en følelse av trygghet og status. Jeg fikk oppgaver å strekke meg etter, hadde stor frihet og ble vist tillit. Noen ganger ble jeg overrasket



Foto: Thomas Kinto - Unsplash

over hvor stort ansvar jeg fikk, og desto mer tilfredsstillende var det å lykkes. Det var godt for selvfølelsen å bli sett og belønnet.

Selv om jeg jobbet med mange forskjellige ting, var det likevel en rød tråd i det jeg gjorde. Et engasjement og en mulighet for å bruke det jeg hadde lært i en fase kunne brukes senere. Ting hang sammen, også fra jeg var ganske ung. Å pensjonere seg betyr en brå slutt på en lang rekke mer eller mindre sammenhengende hendelser gjennom livet.

BAKGRUNN

Ser jeg tilbake, var det mye som bidro til at valget ble å studere til og senere bli skipsinge-

niør: oppvekst i en sjøfartsby med blikket mot havet og den store verden der ute, far som var skipsingeniør, sommerjobb til sjøs hvor turen gikk fra Norge til Sør-Amerika. Bøker av Thor Heyerdal og andre eventyrere som la ut på de syv hav.

Som utdannet skipsingeniør fikk jeg anledning til å jobbe på flere områder, - som fagmann innen offshoreteknologi, som prosjekt- og mellomleder, bedriftsrådgiver, forsker og som daglig leder i et oppstartsfirma. Det ga mye glede og bekreftelse at jeg kunne skape noe, være produktiv og til nytte. Jeg husker gleden da jeg for første gang kunne utfakturere mer enn det jeg kostet min arbeidsgiver. Det ble senere

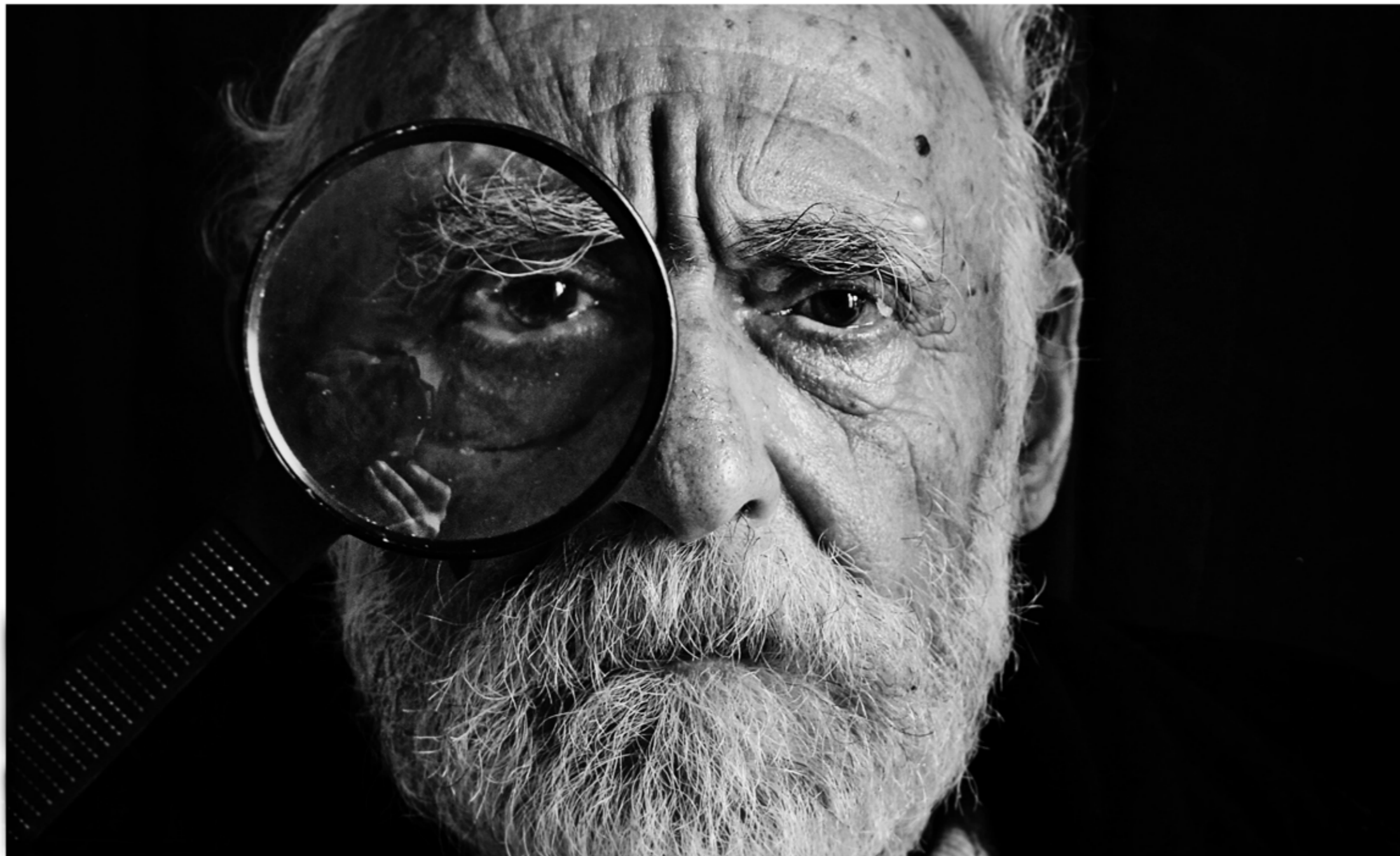


Foto: Mari Lezhava - Unsplash

Pensjonistlivet gir tid til selvrefleksjon og avklaring, til å se det lille i det store.

en sterk motivasjon for å stå på i jobben.

Nå kommer utbetalingen fra pensjonen inn på konto uten at jeg behøver å gjøre et slag.

Jeg tilhørte et slags laug - sivilingeniør - og hadde en utdanning som ikke var alle forunt å ha. Som studenter ble vi fortalt at vi var viktige for landets fremtid. Nå som pensjonist er jeg blitt en del av den store grå, uspesifikke massen, hvor man er eks-ett-eller-annet (i grunnen spiller det ikke så stor rolle hva det var).

GJØRE NOE FOR ANDRE

Etter hvert som jeg blir mer fortrolig med pensjonisttilværelsen, merker jeg at det er noen aktiviteter som gir mer enn andre. Å være nær barnebarna - det er mer tid til det nå. Og å holde kurs for folk som skal eller har lært Acem-meditasjon. Ekstra tydelig blir det når jeg holder nettbaserte kurs for folk utenfor Norge. Koronapandemien gjør det paradoksalt nok lettere å komme i kontakt med mennesker i andre land.

Slike kurs er utfordrende, og jeg er flere ganger i tvil om jeg skal gjøre det. Det er stressende å lære seg å bruke Zoom og samtidig gi et akseptabelt pedagogisk tilbud. Men det er også svært belønnende. Jeg føler jeg kan være til nytte for folk som lenge hadde stått på venteliste eller som av geografiske grunner ellers ikke kan lære å meditere i Acem. Å lede kurs gir mening og minner meg om at å gjøre en "skikkelig jobb" er viktig. Det føles riktig å

gi avkall på et pensjonistforedrag eller to for å kunne gi noe til andre. Selv om det koster mye, er det godt å ha en definert oppgave med klare tidsfrister. Kanskje nettopp fordi det koster. Jeg opplever at jeg kan være til nytte og er med på noe spennende.

Jeg tror erfaringen er viktig og har dypere ringvirkninger enn jeg opplever der og da. Forpliktende arbeid til glede for andre er kanskje en vesentlig årsak til at grunnstemningen blir bedre. Humørsvingningene blir i hvert fall betydelig redusert.

Pensjonistlivet gir tid til selvrefleksjon og avklaring, til å se det lille i det store. De nære ting blir viktige. Å være bestefar, en tilstedeværende ektefelle, en venn, til glede for andre som kanskje bare ønsker litt kontakt. Jeg dyrker noen grønnsaker og pusser min gamle robåt. Og setter meg og ser på utsikten. Og av og til holder jeg kurs i Acem-meditasjon. Dette er også et godt liv. Noe av den røde tråden gjennom livet er der fremdeles.

Anders Nesvold

Liker noen å bli gammel?

"Det er ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det" heter det. Gamle blir vi, forhåpentlig. Får gjøre det beste ut av det, da. Så lenge det går. For gjør vi ingenting, da går det ikke så lenge.

Like å bli gammel? ... ikke jeg. Ikke de fleste andre heller, tror jeg. Men alternativet er verre, som Reagan sa, og vi bør være glade over å kunne bli det. Da må vi godta selve aldringsprosessen.

Jeg traff en mann som ikke taklet den på en god måte. "Jeg er blitt usynlig" sa han ettertenksomt. Skarpt, våkent ansikt. Rundt de åtti. Satt ved lunsjbordet, litt lut. Pent kledd, men litt uflidd, skjeggstubber og fettete hår, som om han hadde gitt opp litt. Usynlig? "Ja, ingen legger merke til meg lenger". Å? Depressiv, tenkte jeg, og spurte hva han hadde drevet med før. Ville konversere, avlede tunge tanker. Jo, han var professor emeritus i fysikk. Hadde hatt toppstillinger ved store og berømte institusjoner i utlandet. Jeg ble forsiktig, dette var ingen lettvekter. Litt skamfull også, uvegerlig hadde jeg undervurdert han. Han var jo så gammel. Hvilket fagfelt han hadde vært i? "Partikkelfysikk". Han forklarte, jeg forstod ikke mye. Det handler om de

aller minste byggsteinene i naturen.

Han gjorde inntrykk på meg. For en sakkunnskap, for noen posisjoner! Men også medfølelse. Så høyt oppe han hadde vært. En slik CV! Nå var han visst ingen ting – usynlig? Var ikke det han hadde vært og gjort godt nok?

MANGE UTFORDRINGER

Å bli gammel medfører smertefulle tap, det har jeg selv erfart. Å bli ufrivillig alene etter mange år er et sjokk. Venner dør. Vi mister jobb og posisjoner, slik som professoren. Inntekten går oftest ned. Ikke minst kommer sykdommer. Ikke noe å glede seg over!

Samtidig er samfunnet i konstant forandring. Teknologi, tenkemåter og holdninger, ja språket også, ingen ting er slik det var før. Jeg føler meg egentlig litt fremmed i vår tid.

Hvordan skal jeg komme gjennom denne livsfasen uten å gi opp og bli passiv, negativ, defen-



Foto: Mitch Hodge – Unsplash



Getting Older

I'm getting older, I think I'm aging well
I wish someone had told me
I'd be doing this by myself

Billie Eilish
19 år gammel

Fra albumet Happier than ever

siv og gretten? Kan jeg klare å akseptere alt det nye, samtidig som mitt eget liv uunngåelig og uvelkomment vrir og vrenger på seg?

"EMBRACE CHANGE"

... skrev den skotske forfatterinnen Alison Louise Kennedy i BBC's "Point of View" i 2013. "Å akseptere tilværelsens foranderlighet med fornuftig fleksibilitet er den beste strategien for trivsel. En analyse av hva som gjør folk lykkelige, peker på evnen til tilpasning, til å omstille seg og til å kunne akseptere forandring" skrev hun.

Disse ordene tok tak i meg. Hun tenkte vel ikke spesielt på aldring, men jeg oppfatter dem som en nøkkel, en veiviser så å si. Jeg hører noe viktig for å kunne takle utfordringene som følger med å bli gammel, en oppskrift på å se litt mer proaktivt og fortrøstningsfullt på det. Andre synes ordene er svada, en lettvinthet, spesielt når det gjelder aldring. "Embrace ageing", liksom.

Jeg hører at jeg må lære å akseptere det jeg nå er; gammel. Kan jeg klare å tilpasse meg og finne gleder likevel? Kan jeg se alt det vidun-

derlige og vakre rundt meg, når mitt eget er på hell? Kan jeg lære å innse at her er jeg, slik ble livet mitt. Uansett hvilke forventninger jeg har hatt, nå vil det ikke skje. Kan jeg likevel lære å være fornøyd med meg selv? Det er en eksistensiell jobb, en krevende jobb.

Min personlighet er satt, den vil ikke forandre seg. Men perspektivet er foranderlig. Nå er tiden inne til å reflektere over hva mon meningen med alt sammen har vært, til å erkjenne og "omfavne". Det betyr vel ikke minst å søke forsoning. Forsoning med personer som har vært viktige. Forsoning med meg selv, med valgene jeg har gjort, spesielt de gale.

Hvis jeg ikke kan forsoning meg med å bli gammel, da har jeg et problem, for den kampen vinner jeg ikke.

"A DIRTY MIND"

Supermodellen Jerry Hall har sagt "The real fountain of youth is to have a dirty mind". Det kan ha noe for seg. Har vi sexlyst, da holder vi oss bra.

For med alderen kommer også fysisk og mentalt forfall helt av seg selv. Jeg må gjøre noe

Supermodellen Jerry Hall har sagt "The real fountain of youth is to have a dirty mind."

aktivt for å bevare helse og vett. Jeg må prøve å ta vare på meg selv, opprettholde funksjon og selvrespekt. Ikke å ligge andre til last. Så langt mulig.

Tabloid og ukepresse flommer over av gode råd for å holde alderen på avstand. Det perspektivet vil jeg ikke anvende. Men gjør jeg ingenting for å motvirke forfallet vil jeg måtte betale en pris. En enslig 74-årig mann kan ha dårlige odds. De vil jeg prøve å forbedre.

Fysisk fostring hører ikke bare de unge til. Trening, kondisjon og styrke, er minst like viktig for oss gamle. Vi må finne aktiviteter, eller et program, som passer. Det trengs ikke så mye, og litt er alltid mye bedre enn ingen ting. Styrketrening slår faktisk sterkest ut av alt for å bevare helse og vett i seniet. Det hjelper også veldig til å beholde sinnets munterhet, og motvirker angst og depresjon. Det hjelper til å beholde godt utseende, og ... sexlyst. Motstand mot styrketrening, som vi alle kan kjenne på, kan en instruktør eller personlig trener hjelpe oss av med.

Vi vet mye i dag om hva vi bør og ikke bør gjøre for å holde oss oppegående. Mye som vi ikke visste for bare få tiår siden. Det om røyking, for eksempel. Om kolesterolet. Vi vet mye mer om sunn ernæring. Om risikoen ved overvekt.

Jeg jobber fortsatt litt. Pensjonistjobb, seniorstilling, kalles det. To dager i uka. Da min kone ble syk, sa en lege "Fortsett å jobbe så lenge du kan". Det er viktig for mange eldre. Det handler om å være med, holde hodet i gang, fylle en funksjon og bety noe. Tilværelsen kan være "uutholdelig lett", eller uutholdelig tung. Tomheten ville ikke vært til å bære, hadde jeg ikke hatt den lille jobben. Skal

vedde på at også professoren kunne ha funnet noe for å bli synlig igjen. Mange har genuine interesser de kan fordype seg i og dyrke. Andre finner mening i og bidrar ekstremt mye i frivillig arbeid. Har vi etterkommere, er vi som regel viktige og meningsfulle for dem. Venner er viktig hele livet, ikke minst som gammel. Det har jeg erfart til gagns, nå som jeg er blitt alene.

Da jeg var ung, lærte jeg Acem-meditasjon. Nå i høy alder er det minst like viktig å holde fast på en slik enkel metode til avspenning og fornyelse. Acems prosjekt er faktisk helt synonymt med Kennedys ord. Meditasjon styrker evnen til forandring og fornuftig tilpasning til livets mange utfordringer. Vi øver fleksibilitet, unngår stagnasjon og blir mindre låst i mønstre som har røtter i fortiden. Mønsteret er mønsteret, sier parterapeutene. Det gjelder sannelig også individuelt. Kan vi løse på mønstrene, kan vi bedre tilpasse oss og gjøre det beste ut av enhver situasjon.

Men uansett...

...TIL SLUTT

... venter døden. Er ikke det også noe vi skal imøteset med forventning, noe å "omfavne"? Vi fødes, vi dør. Livets to fundamentale hendelser. Hva er det som venter på oss? Jeg har lest beretninger fra folk som har vært klinisk død, og er gjenopplivet. De har opplevd lys, fred. Det som videre skjer kan ingen fortelle. Det er superspennende, på en måte. Å imøteset det med rolig forventning, når tiden er inne, det håper jeg å kunne gjøre.



Foto: Michael Shannon – Unsplash

Eirik Jensen

Barske gleder

Det nærmer seg jul. En fin høytid. God mat. Tradisjoner. Hyggelig samvær med nær familie.

Likevel gruer jeg meg. Ikke til selve julaften, men til dagen etter. For da fyller jeg 70. Et ugjenkallelig stempel i pannen fra kalenderen: NÅ ER DU BLITT GAMMEL. SKIKKELIG GAMMEL.

“Det er bare et tall”, sier flere. Det er det ikke. Det er et definitivt bevis på at middagshøyden for lengst er passert, og at det nå sklir utforbakke mot forfallet – fysisk, og mentalt, og med avgrunnen stadig nærmere.

Jeg mottar en hyggelig hilsen via epost fra en god venn:

Kjære Eirik

Masse gratulerer med at du begynner å bli voksen. Nå gjelder det å se bakover, og ikke fremover for der venter 80. Og det synes jeg for min del er et skremmende tall.

Ha en riktig god jul!

De beste bursdagshilsener,

Hilsenen bekrefter at jeg ikke er alene. Hilseren fylte 70 noen måneder før meg, og virker minst like skremt som meg over å ha nådd milepælen.

Er jeg for pessimistisk? Ser jeg bare det mørke i aldringen? Jeg leser – den dansk-indiske aldringsforskeren Suresh Rattan skriver oppbyggelig om hva som skjer når man blir eldre (se tekstboks):

Aldring skjer i alle deler av kroppen. Huden vår blir rynkete og tørr. Hårsekkene våre slutter å produsere farge. Musklene i armer og ben blir svakere og tynnere. Benvevet blir svakere, sprøere og porøst. Gangen blir vaklende og usikker. Hjertet får problemer med å pumpe blodet gjennom kroppen. Nyrene blir mindre effektive i å gjøre jobben sin. Våre hormonnivåer synker, og det reduserer kjønnsdriften og forstyrrer søvnen. Kvinner går inn i overgangsalderen. Og listen fortsetter ... Veggene i blodårene våre blir tykkere. Energinivået synker. Synet vårt, både på nært hold og på avstand, blir mindre skarpt. Vår hørselsevne er redusert. Lukte- og smakssansen blir svakere. Vi fordøyer og tar opp i oss mat mindre effektivt. Vi kan ikke huske hva vi gjorde i går, kanskje ikke engang hva vi nettopp leste på forrige side. Kort sagt en beklagelig situasjon. Inne i cellene skjer det også tusenvis av endringer. DNA kan bli skadet og bli mutert. Proteiner blir unormale i struktur og funksjon. Dette kan føre til at celler dør eller utvikler seg til kreft. Celler blir også langsommere til å fjerne avfallsprodukter. Dette fører til opphopning av alle slags søppel og rusk. Cellene absorberer og bruker mindre glukose. Dette resulterer i redusert produksjon av energi. Celler blir stive og mindre fleksible. Kommunikasjonen deres med andre celler blir tregere. Kort fortalt, akk og ve på stadig nye nivåer! Døde celler i kroppen blokkerer andre deler av vevet. Dette betyr at hjertecellene våre ikke kan slå med samme rytme. Immunsystemet kan ikke gjenkjenne og fjerne skadelige bakterier og virus. Det kan heller ikke gjenkjenne og drepe kreftceller. Hjernecellene våre kommuniserer med hverandre og lagrer ny informasjon mindre raskt. Alle disse prosessene melder seg omtrent når vi når den essensielle menneskelige levetiden – ca. 45 år.

Age – Suresh Rattan, min oversettelse

Kanskje de simpelthen mangler det eksistensielle motet som skal til for å se tilværelsens skyggesider i øynene?

Så da så. Ble du litt matt av å lese alt dette – litt mye kanskje? Kanskje du til og med datt av før du fikk lest hele? Ikke rart. Men dette er naturligvis bare kortversjonen – virkeligheten er langt mer kompleks, og urovekkende. Så mye som kan gå galt. Så mye som kommer til å gå galt, når vi eldes. Til å bli riktig oppstemt av. Jeg nikker gjenkjennende. Ikke bare de rene medisinske fakta, men hele oppramsingen, bekrefter min grunninnstilling. Å bli gammel er noe å grue seg til. Nå er jeg der.

HUKE AV KJENNETEGNENE

Om jeg skulle være i tvil, kan jeg huke av kjennetegnene Rattan lister opp. Ja, huden er blitt rynkete. Håret for lengst hvitt. Jeg har alltid vært glad i å løpe, men det går saktere år for år. Foreløpig er ikke gangen vaklende. Men også det kommer sikkert. At DNA-et i cellene mine er blitt upålitelig, fikk jeg bekreftet for vel to år siden, da jeg ble diagnostisert med prostatakreft. Hormonbehandlingen fjernet alt testosteron, og energinivået sank som en stein. Jeg følte jeg ble 10 år eldre på noen uker. Etter at to års behandling er avsluttet, er testosteron-nivået kommet noe tilbake, om enn fortsatt redusert. Det er nesten som å få noe av livet tilbake i gave. Men så ligger diagnosen der og minner meg om at også kreften kan komme tilbake – at jeg lever på nåde.

Likevel. Det er forunderlig. Noen, ikke så rent få, gamle jeg treffer eller leser om, virker riktig tilfredse. Glade. I godt humør. Også de rammes av de fysiologiske og psykologiske

prosessene som Rattan ramser opp så klinisk og ubarmhjertig. Men tanken om hva de går gjennom, ser ikke ut til å plage dem, slik den plager meg, og andre, som bursdagshilsere. Aldringens paradoks.

Skyldes det simplethen at de har gode forsvarsmekanismer? At de ikke helt evner å erkjenne og ta inn over seg realitetene, ta inn over seg aldringens forfallsfølger for kropp og sinn? Kanskje de simpelthen mangler det eksistensielle motet som skal til for å se tilværelsens skyggesider i øynene?

RETRETT I SKYGGEN AV PANDEMIEN

Jeg skal på tre ukers fordypelsesretrett i Acem-meditasjon rett over jul. Det er to år siden jeg var der sist. I mellomtiden er Norge blitt stengt ned av koronapandemien. Også det kaster dystre skygger over tilværelsen. Jeg lurar på hva jeg skal ta med meg for å lese på retretten? Vel skal mesteparten av tiden brukes til lange meditasjoner. Jeg har likevel erfart at selv om de lange stillhetsperiodene hvor jeg sitter i min seng og gjentar lyden kan være strevsomme og provoserende, kommer jeg gjennom dem også i kontakt med noe annet og mer forløst. Kanskje jeg kan oppleve dette denne gangen også?

Men innimellom må jeg ha noe å lese på om kveldene. Jeg lurar på om jeg skal ta med meg Peter Wessel Zappfes store filosofiske avhandling *Om det tragiske*. Hovedperspektivet i den kjenner jeg allerede, og den er i samklang med egne grunnholdninger. Livet er grunnleggende

tragisk. Vi mennesker er gjennom evolusjonen blitt utrustet med en grad av bevissthet som har gjort oss i stand til å utkonkurrere alle andre arter. Men denne bevisstheten gir oss også evnen til å skue inn i vårt eget endelikt. Vi er de eneste levende vesenene som gjennom hele våre voksne liv kan erkjenne at våre liv kommer til å ta slutt, at det hele vil ende med vår egen død. Det er så grusomt at bare de aller modigste kan ta det inn over seg. En annen bok av Zappfe har tittelen *Barske gleder*. Den omhandler Zappfes glede over å klatre i fjellet. Mon det å lese *Om det tragiske* på fordypelsesretrett også vil være en "barsk glede"?

Så tar jeg likevel ikke boken med meg. Ett er at den er stor og tykk, og som de fleste filosofiske verker også ganske abstrakt. Men et eller annet sted aner det meg også at det ikke vil være egnet lesing på fordypelsesretrett. Likevel tar jeg med meg grunnperspektivet inn i kurset: Her skal jeg stirre tilværelsens gåtefulle meningsløshet inn i øynene, i ensomhet, i timevis. For å bli sterkere, klokere, mer forankret. Barske gleder.

MØTE MED RASTLØSHETEN

Den første uken er strevsom. Til å begynne med er det mest rastløshet. Veldig mye rastløshet. I den også en følelse av at noe bremser, at det ligger noe under som jeg stritter imot å slippe til, men som jeg ikke forstår eller har kontakt med. Jeg bringes gradvis inn i understemninger som er tunge og triste, med følelse av dyp ensomhet, av å være helt forlatt. Stemninger som jeg vet henger sammen med veldig tidlig



barndom. Jeg deler stemningen i veiledningsgruppen. Det er tungt, men likevel lettende å dele med andre.

Så gradvis, i uke to, skjer det noe uventet. Jeg begynner å huske ensomme stunder jeg hadde som gutt i USA, som jeg gjerne tilbrakte i skogen helt alene. Men det er ikke ensomheten jeg husker, snarere at det også var godt å være der. Svære amerikanske eiketrær, en helt egenartet



Foto: Annie Spratt – Unsplash

søtlig lukt, mettet av råtnende blader, som jeg aldri har kjent i Norge. Fugleliv. Stillhet. Ligge inni skogen og se opp gjennom greinene mot himmelen og dagdrømme. Jeg kjente at det var godt å være til. Merkelig. Var jeg likevel ikke bare ensom da?

Så begynner jeg å tenke på min egen aldring. På boken *Om det tragiske*. Tanken melder seg: Jeg har neste ureflektert trodd at det å stirre det tragiske inn i hvitøyet, var kjennetegnet på eksistensielt mot, på en styrke, på evnen til å se realitetene i øynene, selv om de er dystre. Men kanskje det krever enda større mot å akseptere at ja, slik er det, og likevel også være tilfreds. Ta innover meg også alt det jeg har grunn til å være takknemlig for. En god og nær familie, flotte sønner som skikker seg vel, et søtt og livlig barnebarn på snart et og et halvt år. Og kanskje aller viktigst: en ektefelle som har fulgt meg nært og lojalt, tross krangel og konflikter, og som jeg daglig har gode samtaler med. Som jeg har kunnet dele mine innerste tanker og følelser med, og som har delt med meg, nært, fortrolig, tillitsfullt. Den grunnleggende varmen og båndet i et godt parforhold.

HVA ER DET EGENTLIG Å VÆRE BARSK?

Kanskje det krever enda større eksistensielt mot å innta en slik posisjon i tilværelsen – at tilværelsen er sammensatt – av sorger og vemod, men også av gleder og tilfredshet. Jeg smaker på muligheten. Aldringens paradoks: Det går nedover med oss på alle måter – fysisk

Hvorfor ikke heller betrakte denne livsfasen nettopp som en ny fase i livet, som har sin egenart, sine gleder og utfordringer, som du kan delta i og oppdage ...

og psykisk. Det er likevel mulig også å være grunnleggende fornøyd.

Hjemme igjen bemerker min kone at jeg virker lysere til sinns. Det stemmer, sier jeg, men det sarkastiske slår gjennom: "Det går sikkert over - det hjelper å snakke om det...". I ettersigget kommer tanken: Dette er en posisjon som ikke gir seg selv. Det krever et arbeid. Ikke med anstrengelse. Men med å lytte innover og kjenne etter – er det noen andre muligheter, andre måter å se og oppleve ting på enn det gjennomgående litt tunge og dystre? Et eksistensielt prosjekt.

Jeg minnes et råd jeg fikk for en tid tilbake fra en jeg gjerne lytter til: Hvorfor grue seg hele tiden til forfallet i aldringen? Det gjør vel ikke aldringen bedre. Hvorfor ikke heller betrakte denne livsfasen nettopp som en ny fase i livet, som har sin egenart, sine gleder og utfordringer, som du kan delta i og oppdage – som når du oppdager et nytt landskap i et nytt land?

Ja, hvorfor ikke? De rasjonelle grunnene til ikke å gå inn i aldringen med en slik holdning, er ikke lette å få øye på. Men motkreftene er samtidig sterke.

Noen uker senere er dysterheten tilbake. Den forsterkes av en lengsel som også lå i møtet med det lysere perspektivet jeg hadde kontakt med på fordypelsesretretten. En lengsel etter at det dystre skal slippe helt, og forløses av noe annet og lettere. Ikke bare glimtvis, men mer varig. Det skjer ikke. Skuffende.

Enda noen uker senere deler jeg med refleksjonsgruppen. De andre minner meg om at

mitt syn på aldring preges av mitt syn på det meste også ellers. Og skuffelsen? Jeg må akseptere at det vil være perioder hvor dysterheten kommer tilbake, hvor aldringens negative sider blir overveldende og okkuperer perspektivet. Denne tendensen i mitt sinn kan ikke nedkjempes, og neppe heller forventes å bli helt borte. Men det hjelper å snakke om det, nå ikke ment sarkastisk, men med alvor. Og likevel – selv der har jeg også et annet sted i meg til tider kontakt med noe som er lysere. Denne dobbeltheten er vel grunnleggende, også i den livsfasen jeg nå befinner meg i.

Underlig nok er kontakten med det som er lysere mer motstandsfull enn med møtene med det mørke. En skulle tro at det var motsatt. Jeg grubler en del over hvorfor det er slik. Straks jeg tenker på det lyse, vekkes en uro i meg. Dette er skjørt. Kan jeg tro på det? Er det til å stole på? For det kan bli borte. Det kommer til å bli borte. Best å forberede seg. Hvis jeg allerede befinner meg lengst nede i det dypeste hullet, er det ikke mulig å falle enda lengre. Ikke mulig å bli overrasket, skuffet. Men ved å innta en slik posisjon fratar jeg meg samtidig ikke bare noe gledesfylt. Jeg benekter en viktig og verdifull del av virkeligheten. En slags eksistensiell feighet.

Mye av dette er ikke viljestyrt, men spontant. Jeg har også trodd at rommet for grunnleggende erkjennelser er lukket for en 70-åring. Kanskje det ikke bare er slik? Jeg smaker på tanken. En litt ukjent smak, som jeg trenger tid til å bli vant med. Jeg håper at jeg får anledningen.



Foto: Roland Nilsson

Turid S. Berg-Nielsen

En sjelfull tid?

Det er ikke mye fra ens liv man får med seg til sykehjemmet. Det gjelder å kunne slippe taket. Når man Acem-mediterer, gjør man nettopp det inne i ens eget lille mikrounivers under huden.

“Er det noen vits for meg å meditere som er blitt så gammel?” Spørsmålet kom fra en mann i 80-årene som var på retrett i Acem-meditasjon. Siden mange av meditasjonens virkninger er forholdsvis like uansett aldersfase, trenger man ikke være pensjonist for å lese videre.

STRESSHORMONERS HERJINGER

Den aldrende hjernen tåler stress dårlig. Evnen til å bearbeide stressreaksjoner er svekket. Det skyldes redusert aktivitet i sentrale områder i hjernen som bl.a. styrer stressreaksjoner og emosjonsregulering. Dermed blir eldre personer sittende lenger med høye verdier av stresshormoner, noe som bl.a. fører til svekket immunforsvar. Stress frigjør også infeksjonsfremmende molekyler som øker sannsynligheten for aldersbetingede infeksjoner og alvorlige sykdommer som hjerte-karlidelser, diabetes, leddgikt, kreft og demens (Rea, 2018). De

naturlige aldringsprosesser som finner sted i hjernecellene er ganske like de som finner sted når man er stresset. Kronisk stress hos eldre kan dermed forsterke og fremskynde aldring. En forsker har sågar kalt det å utsette eldre for stress som “å helle bensin på bålet” (Prenderville, 2015).

Studier tyder riktignok på at eldre etter 50, og særlig etter 70 år, opplever mindre stress enn yngre (Stone, 2017). Men det betyr ikke at de ikke kan være stresset. Stressfaktorene er bare svært annerledes enn i yngre år. De vanligste selvrappporterte årsakene til stress hos eldre er endret livssituasjon, dødsfall av personer man er knyttet til, ensomhet, tap av helse, funksjonssvikt (hørsel, syn, balanse), tap av selvstendig fungering i hverdagen, frykt for demens og andre kroniske sykdommer og for egen død. Disse årsakene til stress fører til sorg, tap, fortvilelse, engstelse og bekymringer. Emo-

Alt man var så investert i, som næret en selvfølelse gjennom årtier: karriere, prestasjoner, eiendeler, sportslighet eller utseende, alt mister sin betydning mot livets slutt.

sjonelt stress ledsages av akkurat de samme stresshormonene og påfølgende kroppslige reaksjoner som andre typer stress. Ofte kan man høre eldre si at de ikke lenger orker å være stresset. Det er ingen grunn til å mistenke makelighet.

Mange eldre Acem-mediterende verdsetter sine daglige meditasjoner, som bidrar til at man kan hente seg raskere inn etter små eller større stressende hendelser (Ellingsen, 2019; Hersoug, 2018). Meditasjonshalvtimene gir mer ro og velvære i det daglige. Det finnes knapt studier av meditasjoners effekt på immunforsvaret, men en type yoga-meditasjon har vist seg å redusere infeksjonsfremmende molekyler som svekker immunforsvaret (Black, 2013).

PSYKOLOGISK VISDOM

Til tross for de livsutfordringer eldre har - tilfredshet med livet stiger eller i alle fall holder seg stabil helt inn i høy alder. Eldre har gjerne tilegnet seg en viss livsvisdom, har lært av erfaring og har utviklet mer selvtillit og selvstendighet, og tilpasser sine mål og håp for fremtiden i forhold til den realiteten de befinner seg i (Hayman, 2017). I en norsk studie kan det imidlertid se ut som at dette bare gjelder frem til 70 års alder. Særlig etter 75 år minker tilfredsheten (Hansen 2012). Ikke alle blir vise av å Acem-meditere. Men den refleksjonen over eget liv som meditasjonen inviterer til, og den selvaksept man øver seg i, kan gjøre at livsløgnen blir mindre nødvendige, og at steget inn i alderdommen ikke rammer selvfølelsen i samme grad.

DEN VANSKELIGE SELVINNSIKTEN

Selvinnsikt er vanskelig uansett alder. Det gjelder særlig innsikt i det man er, men ikke ønsker å være. Hos eldre skjer motoriske, kognitive og emosjonelle endringer raskere enn noen gang ellers i voksenlivet. Erkjennelse av aldersendringer er utfordrende fordi de er så inderlig uønsket og ofte skambelagt. Vanlig er at man benekter eller bagatelliserer dem overfor både en selv og andre. Egne evner og ferdigheter overvurderes, noe som i verste fall kan føre til farlige situasjoner, f.eks. i trafikken. I tillegg til nådeløse aldersendringer, svekkes frontal-lappene i hjernen som er setet for selvrefleksjon. Selv om man er forsonet med alder og plager, kan selvinnsikt i egen fungering og atferd bli vanskelig fordi visse koblinger mellom hjerneceller har sluknet.

Acem-meditasjon kan gjøre det litt lettere å være den man engang er – uansett alder. Når man mediterer, legger man selvsensur til side og tanker får et vårslepp. Samtidig tas de imot av et sinn som er åpent og aksepterende. På den måten kan man si at Acem-meditasjon er en daglig liten dose i selvinnsikt.

Å VÆRE MER ENN BARE VONDT

Gamle kropp har gjerne flere vondter. Acem-meditasjon gjør at man kjenner bedre etter. Men det blir ikke mere vondt av den grunn, snarere tvert imot. For det første åpner meditasjonen for et bredere repertoar av følelser og kroppsfornemmelser enn bare å ha det vondt. For det andre vil avspenning i muskulaturen som følge av meditasjon, føre til økt blodsir-



Foto: Brett Jordan – Unsplash

kulasjon. De fleste kroppsvondter har godt av nettopp det. Evnen til å akseptere en smerte, istedenfor å kjempe mot den, vil dessuten ofte føre til at smerten ikke tar like mye oppmerksomhet.

FANGARMER

Når man mediterer, blir man også fort klar over hva det er man er opphengt i, det være seg ugjortheter, relasjoner, familieanliggender eller økonomi. Samtidig foretar man en øvelse med å tenke en lyd. Det er et alternativ til å være helt passiv kasteball i bølgen av alle tanker, og bringer inn noe annet, noe roligere, som ligger under overflaten. Et ekkolodd som fanger opp

understrømmer av livstema. Hverdagen og dens trivialiteter kan bli mindre påtrengende. Satt på spissen kunne man si at å Acem-meditere er som å dø bitte litt. For når døden nærmer seg, løsner fangarmene fra det materielle og ytre. Alt man var så investert i, som næret en selvfølelse gjennom årtier: karriere, prestasjoner, eiendeler, sportslighet eller utseende, alt mister sin betydning mot livets slutt. De færreste gleder seg til en tvangsflytting på sykehjem. Det kan være en nyttig øvelse likevel å tenke igjennom hvor lite fra ens liv man får med seg dit. Det gjelder å kunne slippe taket. Når man Acem-mediterer, gjør man nettopp det inne i sitt eget lille mikro-univers under huden.

Å være forsonet med det som var, det som ikke ble og det som aldri blir, kan gi betydelig mer glede over det som tross alt er.

ENDESTASJON: FORSONING

Allerede for ca. 70 år siden beskrev psykologen Erik Homburger Erikson åtte utviklingsstadier i løpet av livet (Erikson, 1950; 1959). Den siste fasen (65+) kalte han for Integritet vs Fortvilelse. Denne fasen er preget av refleksjon og kontemplasjon. Man ser tilbake på sitt liv, og tenker over hva slags person man har vært og er blitt. Var det et meningsfullt og produktivt liv? Hvis svaret er ja, blir man lettere forsonet og oppnår en slags integritet med seg selv. Hvis man derimot opplever at ens livsmål ikke ble nådd, blir man gjennomgående misfornøyd. Fortvilelsen er da nærliggende og øker sannsynligheten for depresjon. Man kan oppleve at livet har vært urettferdig. Ofte har man da en frykt for døden.

I personlighetspsykologien snakker man om en identitetsintegrering som kan komme med økt modenhet: opplevelsen av sammenheng av selvet, å se sitt livsnarrativ. Med det menes en integrering av hele ens livshistorie: Hvordan lever fortiden fortsatt i nåtiden som er medbestemmende for fremtiden? Acem- meditasjon i denne fasen stimulerer i stor grad nettopp refleksjon og ettertanke. Å tenke en lett lyd som fremmer den frie tanke, som igjen blir tatt imot med et åpent og ledig sinn, kan være den mentale vitaminpilen og balsamen en aldrende hjerne kan ha bruk for. Forsoningen blir da en slags endestasjon på veien. Å eldes og stå på akterdekket og skue ned i kjølvannet til fortidens skute, ane slutten der ute i den flate horisonten, kan være forbundet med en

blanding av vemod og sødme. Vemodet fordi det er sorgfullt å gi opp det man trodde man skulle få til og sødme fordi det er lettende å slippe å lengte etter det som ikke lenger er mulig. Å være forsonet med det som var, det som ikke ble og det som aldri blir, kan gi betydelig mer glede over det som tross alt er.

TID FOR OMSORG

Da Erik H. Erikson selv var 93 år, føyde hans ektefelle Joan Erikson en niende livsfase til ektemannens åtte, nemlig en fase for de eldste gamle, 80- og 90-åringene (Erikson & Erikson, 1998). Hun kalte denne siste perioden i livet for en psykososial krisetid. Den bringer med seg nye store utfordringer og ikke minst daglig besvær. I denne fasen aktualiseres derfor tema fra tidligere faser i livet. Siden de eldste gamle stadig blir svakere, kan de ikke lenger stole på seg selv, egne evner eller ferdigheter. Man mister selvtilliten. Skamfølelse som typisk er fremtredende i tidlige barneår, kommer ofte tilbake fordi man mister kontroll over kroppsfunksjoner, mister sin selvstendighet og blir hjelpetrequende. Mange eldre kan da føle seg svært mindreverdige og bli som ulykkelige små barn – på tross av mange flotte år bak seg. Relasjonene man har, endrer seg også på grunn av nedsatt funksjonsnivå og økt avhengighet. Selve ens identitet blir forandret. Man er ikke lenger den kloke gamle med mye livserfaring som er rådgiver for yngre generasjoner. Man kan ikke

Gamle kropper har gjerne flere vondter. Acem-meditasjon gjør at man kjenner bedre.

lenger være omsorgsgiver for barnebarn, men trenger selv omsorg.

Evnen til refleksjonen som er karakteristisk i den forrige åttende fasen er dessuten ytterligere svekket. Likevel sier mediterende i 90-årene at de har stor glede av meditasjonen; de fremhever særlig hvilen og roen som meditasjonen gir dem. Jo mer hjernen reduseres, desto mindre kapasitet har man til å fordøye inntrykkene fra omgivelsene og desto lettere kan man bli overveldet. Da er det godt å sette seg i godstolen, la rytmen fra en lett lyd virke, ta seg selv godt imot og finne ro.

Mange frykter denne fasen i livet aller mest, som kan bli tydelig i uttrykk som "Jeg skal dø med støvlene på". Hvorvidt denne avsluttende fasen i ens liv blir et godt sted å være, er ifølge Joan Erikson helt avhengig av omgivelsene. Det blir som i den aller første livsfasen, at de eldste gamle møtes med like mye sensitivitet, varme, aksept, forutsigbarhet og trygghet som et lite barn. Møtes med myke hender.

EKSISTENSIELL REORIENTERING

Ofte kan pensjonsalderen være oppskrytt, med glade gamlissere på storbyferie og turer med vinsmaking. Like ofte kan man møte en holdning til eldre som avskrevne, krokryggede stakkarer som alltid er i veien på fortauet eller i matbutikken når man selv har dårlig tid og blir ekstra brysomme fordi de vekker en skyldbetynget irritasjon. Et perspektiv på alderdommen

som kommer lite frem i media er at det er en tid i livet som gir muligheter for en eksistensiell åpenhet og reorientering nesten uansett kroppslig tilstand – dog så lenge frontallappene i hjernen fortsatt er noenlunde intakte. Og den Acem-mediterende har trolig et bedre utgangspunkt for dette gjennom åpenheten og refleksjonen som meditasjonen inviterer til.

Når tiden man har igjen blir kortere, kan livet også bli mer fortettet. Fremtidens slutt punkt er innen rekkevidde. For eldre er det samtidig jevnlig påminnelser om forfall. Man trenger ikke gå på teateret for å oppleve livets tragedier. Stadige begravelser minner en om det. Når døden erkjennes som en økende sannsynlighet for hvert år, rykker de store spørsmålene nærmere. Når er det slutt? Hvordan blir slutten? Var det en mening med mitt liv? Finnes et etterliv? Noen viker unna slike tanker, de blir for ubehagelige. Men benektning av at fremtiden er kort, kan gi en forflatning av nåtid fordi livet forblir da slik det alltid har vært - en selvfølge. Når man mediterer med unnvikelse og benektning, blir det raskt en gal utførelse og en utilfredsstillende meditasjon. Refleksjonen derimot kommer nærmest av seg selv under og etter meditasjon. De fleste eldre finner refleksjonsdybden som Acem-meditasjon gir, nærende og meningsfull. Selv om kroppen langsomt forvitrer, åpnes nye dybder der inne. Da kan det å være gammel, selv om det er besværlig, også bli en sjelfull tid.



Foto: Andreea Popa – Unsplash

Veronika Erstad

Wenche

Våren 2013 møter eg Wenche.

Eg har blitt besøksven gjennom Raude Kross. Eg kjem opp bakken frå togstasjonen, forbi gravplassen og byporten. Der ligg Kalfaret sjukeheim. Eg går inn i gangen og bort til heisen. Eg skal til tredje etasje. Når eg kjem opp står eg framføre ei låst dør. Det er ingen å sjå. Eg trykker på ringeknappen. Eg ventar til ei sjukepleiar kjem og opnar for meg. Eg presenterer meg og seier eg skal besøke Wenche. Kom inn, seier ho, Wenche sit i stova.

Eg kjem inn i ei fellesstove, der sit dei alle saman, rullestolar trilla inn til bordet. Ein kaffikopp og tefat med ein kjeks. Wenche smilar når eg helsar på ho.

Kjenner eg deg, spør ho. Eg fortel at eg er besøksven og at vi skal bli kjent. Ein pleiar kjem bort til Wenche og spør om ho vil spela ein song på pianoet. Wenche seier at det kan ho, og pleiaren trillar ho bort til pianoet. Medan ho spelar sit det to damer og snakkar saman. Det er ikkje

noko særleg å høyre på, seier ei av dei med høg røyst. Det er ikkje fint, nei, svarar ho andre. Så somnar ho. Haka fell ned mot brystet.

Eg treffer Wenche mange gongar den våren. Etter det første møtet vårt kjenner ho meg alltid igjen. Sjølv på telefonen kan ho kjenne meg igjen, sjølv om ho ikkje veit kven eg er. Ho spør om eg er ei venninne. Ho er nittito år. Eg er trettifire.

Wenche har eit lite rom med tilhøyrande bad. På kommoden står eit bilete av Olsen, ein svart kongepuddel. Over senga heng eit bilete av sjømannskyrkja i Milano. Wenche har vore organist i sjømannskyrkjer fleire stader i verda. Ho har levd aleine og reist mykje.

Wenche er ei sjølvstendig dame. Ho likar ikkje å bli fortalt kva ho skal ha på seg. Dei som jobbar på sjukeheimen kjem med eit ekstra teppe. Dei pakkar ho inn, som eit barn dei er redd skal fryse. Når vi står i heisen, ler vi litt og brettar teppet saman. Det er varmt i dag.



Foto: Dominik Lange – Unsplash

Når vi er ute og går tur er det ikkje langt vi kjem, brusteinane i Bergen stoppar oss. På veg tilbake seier Wenche kvar gang, berre fortset opp her du, i Kalfaret. Eg som pliktskyldig skal levere ho tilbake, seier noko som, men vi må inn her, du har tinga dine her.

Møtet med Wenche berører meg. Ho er ei sjølvstendig dame med mykje humor og varme. Det rører meg at ho kjenner meg att, sjølv om ho også ikkje gjer det. Det er noko kjent med deg, kan ho seie, er vi gamle veninner.

Eg likar Wenche veldig godt. Eg likar humoren hennar og at ho er eigenrådig, kanskje

likar eg også posisjonen eg får i høve til ho. Det er ein trygg relasjon, som ikkje er vanskeleg, eg kan vere god, møte opp, trille Wenche med meg, og høyre på ho. Det er lett. Eg likar å høyre på andre. Det krev mindre av meg. Derfor er det også trygt.

I august ringer dei frå Kalfaret sjukeheim og fortel at Wenche er død. Ho slutta å ete og drikke, seier dei. Eg smilar litt. Wenche har tatt saka i egne hender, ho har tatt kontroll. Kalfaret sjukeheim var ikkje ein stad Wenche ville bli verande. Ho passa ikkje inn der. Ho ville vidare opp Kalfaret, tilbake til huset frå barndommen.

BIDRAGSYTERE TIL DETTE NUMMERET



Rune Belsvik

Hjelpepleiar med AFP. Forfattar.
Kurslærer i Acem.



Turid S Berg-Nielsen

Professor emerita i klinisk psykologi ved NTNU.
Meditasjonslærer i Acem.



Dag Spilde

Pensjonert leder for IT utvikling og rådgiving.
Kurslærer i Acem.



Morten Juell

Pensjonert VVS-ingeniør. Kurslærer i Acem.



Eirik Jensen

Pensjonert advokat med møterett for Høyesterett.
Medredaktør i Dyade. Kurslærer i Acem.



Maria Gjems-Onstad

Spesialist i klinisk psykologi med intensiv psykoterapi. Meditasjonslærer i Acem.



Anders Nesvold

Kardiolog (seniorstilling) ved Hjerterpoliklinikken,
OUS Ullevål. Kurslærer i Acem.



Sissel Roede Tonstad

Mastergrad i historie. Kurslærer i Acem.



Peik Jenssen

Pensjonert sivilingeniør i Det Norske Veritas.
Kurslærer i Acem.



Veronika Erstad

Barnevernspedagog og forfattar.
Kurslærer i Acem.

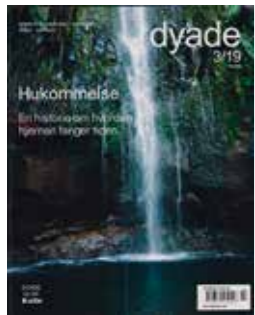
Noen tidligere temanummer

Dyade 2020/3 Hvem blir vi når vi blir syke?

De høyst subjektive og egenopplevde historiene i dette Dyade handler om hvordan sykdom forstyrrer livsplaner, begrenser livsutfoldelse, og utfordrer forestillinger om hvordan livet egentlig bør være. Og om hvordan en møter disse ubedte utfordringene: Om hvem vi blir når vi blir syke.

Dyade 2019/3 Hukommelse En historie om hvordan hjernen fanger tiden

Tid er vanskelig å forstå. Hukommelse er lettere å forstå. Allikevel er de to uløselig knyttet sammen. Mister vi evnen til å huske, mister vi langt på vei



evnen til å oppfatte tid. Hos mange pasienter får dette dramatiske følger. Pasienter med Alzheimers sykdom mister viktige deler av seg selv. Med et sitat fra fysikeren Carlo Rovelli: "Å forstå oss selv innebærer at vi reflekterer over tiden. Men å forstå tiden innebærer at vi reflekterer over oss selv."

Dyade 2018/4 Vårt forhold til dyr

I urtiden fantes verken kjæledyr eller dyreoppdrett. Få reflekterer over at mens det i dag bare finnes 80 000 giraffer i verden, er det 1.5 milliarder kyr; bare 200 000 ulver, men 400 millioner tamme hunder;



250 000 sjimpanser - men over syv milliarder av deres nære slektninger - mennesker. Det er vi som nå styrer de andre dyrenes levevilkår. Noen kjæler vi med. Noen beundrer vi og verner i vill natur. Noen jakter vi. Og noen oppdretter vi i fabrikk-lignende innretninger for å spise. Hvordan er det blitt slik?



dyade

Du finner det meste i Dyade. Tidsskriftet for deg som ikke leser tidsskrifter.

Reflektert, men ikke tungt. Tankevekkende, men ikke innfløkt. Kanskje litt på tvers av tidens selvfølgeriske tanker.

Hvert hefte belyser ett tema. Som abonnent er du derfor med i en liten bokklubb.

For 400 kroner får du fire hefter i året. Du kan også bestille enkeltnumre.

Ring: 23 11 87 00
E-post: dyade@acem.no
Hjemmeside: dyade.no



The Power of the Wandering Mind

NONDIRECTIVE MEDITATION
in science and philosophy

Edited by Halvor Eifring

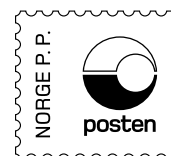
NONDIRECTIVE MEDITATION is not about emptying the mind. Instead, mind wandering is seen as an important resource. Silently repeating a meditation sound helps to cultivate a free mental attitude. The activity in the brain's default mode network increases, enriching the flow of spontaneous thought.

In fifteen chapters, experts in neuroscience, medicine, psychology, philosophy, and the humanities share groundbreaking perspectives on how nondirective meditation interacts with brain and body, mind and culture.

DYADE PRESS
dyadepress.com
also available as Kindle version
from amazon.com

Returadresse:
DYADE
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

Postnord AS



Den amerikanske teologen Reinhold Niebuhr skrev i sin tid en kort bønn som uttrykker noe av hva dette temanummeret av Dyade handler om:

*Kjære far
Gi oss mot til å endre
det som bør endres
Sinnsroen til å akseptere
det som ikke kan gjøres noe med
Og innsikten til å kunne se forskjellen
mellom det ene og det andre*

Bønnen oppfordrer oss til å gjøre en øvelse som er alt annet enn enkel, men ikke desto mindre eksistensielt viktig. En øvelse som vi selv må foreta i forhold til den personlige aldringsprosessen vi forhåpentligvis alle skal gjennom, og som er tema for dette Dyade: Forsoningens dans.

