



Särtryck ur

# CJP NYHETSBRÉV

Nr 39:2 Juni 2005



## ÅLDRANDET en utmaning på vägen mot visdom

av Jane Prétat



**Jane Prétat**, jungiansk analytiker, är känd för svensk publik genom sin bok "På ålderns höst". Hon har privat praktik i Portsmouth, Rhode Island, USA.

Vårt liv förändras ständigt, liksom vi själva. Dagligen, till och med varje timme, sker förändringar i t ex kroppens celler. Det spelar ingen roll hur mycket vi anstränger oss och planerar för att bevara status quo; förändringar sker ändå hela tiden inom oss, fysiskt och psykiskt. Ibland är förändringarna så små och så gradvisa att vi knappast märker dem. Andra gånger kan de bryta fram i våra livssituationer med sådan kraft att vi inte kan undgå att lägga märke till dem. Också de obetydliga, subtila förändringar som vi tar för givna kan få oss ur balans på ett smärtsamt och oroande sätt. Ny integration föregås med nödvändighet av desintegration. Om något ska sättas ihop på ett nytt sätt, måste det först tas isär.

En period i våra liv, som på senare tid börjat dra till sig intresse, är den tid mellan medelålder och ålderdom då vi inte längre är i blomman av vår ålder men inte heller riktigt gamla. De flesta av oss upplever denna tid som en övergångsperiod. Både kropp och själ står på tröskeln till ålderdomen. Mellan femtio och sjuttiofem genomgår vårt liv en betydande omvandling. Även vi förändras - fysiskt, psykiskt, intellektuellt och andligt. Detta är, tycks det, något som vi ser fram emot med både hopp och fruktan.

C G Jung använde ordet *metanoia* för att be-

skriva den djupgående attitydförändring som kan bli följden av en traumatisk period och en psykisk omvälvning. Medan han skrev om *metanoia* som resultatet av sin egen mittlivskris, tycks denna term i dag bättre svara mot resultatet av en senare utvecklingsfas, det jag kallar "att åldras".

Den moderna sjukvården har gjort det möjligt att inte bara förlänga livet, utan också vitaliteten. De som nu är i femtio- och sextioårsåldern kommer följaktligen att vara den första generationen i historien som under en tid av tjugo eller tjugofem år efter medelåldern varken är unga eller gamla.

Jag har inte ambitionen att utveckla en metod för att hantera de utmaningar och glädjeämnen som de senare åren i människans liv rymmer.

*"De som i vår generation medvetet går in i åldrandet är stigfinnare, som banar väg för andra som kommer efter."*

Däremot har jag i min bok *På ålderns höst* (CJP, 1997) försökt granska de förhållnings-sätt som kan hjälpa oss att på ett kreativt sätt acceptera ödet och, med Jungs ord, "forma ett jag... som uthärdar sanningen."

I västvärlden är åldrandet vanligen inte något som man firar. I vissa samhällen hedras ålderdomen, men hos oss ses den alltför ofta som något avskräckande. Attityderna man möter är ibland så negativa att man undrar om nästa steg är "åldrandet" kommer att betraktas som någon sorts "karaktärsstörning". Vartän vi än vänder oss får vi höra att det är hälsosammare och att man blir "lyckligare" av att förbli ung och aktiv. Miljoner kronor används årligen i jakten efter ungdomligt utseende, sätt och uppträdande.

När människor, som har vuxit upp med sådana värderingar, för första gången upptäcker att de själva varken är unga eller gamla, varken medelålders eller åldringar, kan de bli deprimerade och upplever att de förlorat sin identitet. Den tidigare livsstilen och livshållningen passar inte längre. Det ungdomliga utseendet och figuren, den tidigare sinnesskärpan, kroppens uthållighet och rörlighet, allt tycks nu vara på väg att försvinna. Även om den sexuella attraktionskraften alltjämt kan finnas kvar, är den inte längre densamma. De kan inte längre få ihop sin inre och sin yttre verklighet och det inre landskapet känns egendomligt och kanske skrämmande, medan de förgäves söker förstå sina upplevelser av vilshenhet och främlingskap.

För dem som har präglats av en kultur där skönhet, sexualitet och en ungdomlig stil värdesätts, är detta en svår tid. Liksom den grekiska gudinnan Demeter, vars ungdomlighet rövades bort till underjorden, börjar åldrande människor att sörja sin förlorade ungdom. Världen runt omkring dem tycks förvissnad, som om den torkat bort av sorg. Vi kanske beter oss på samma sätt som tidigare, men då vi inser att vi håller på att åldras stannar vi gärna upp vid vägkorsningen och sörjer, som den åldrande gudinnan Demeter/Hekate gjorde. Varje väg förefaller plötsligt att leda blott till ökad deprivation. Varje väg uppvisar bara en förvirrande förlust av ungdomliga drömmar. En kvinna klagade till exempel: "Jag har förlorat livet, och jag kan inte få det tillbaka."

När vi inser att vi inte längre mäter vårt liv i år efter födelsen utan försöker räkna det okända antal år som finns kvar före döden, kan vår livslust försvinna. All vår längtan och beslut-samhet går upp i rök. De kommande åren kan kanske bli talrika, men i vår misströstan känns slutet nära. Vi förstår inte och vet inte att döden som vi skälver inför under nattens varg-timme kan vara symbolisk eller rent av det första steget på någonting nytt. Därför blir vi sömnlösa och fyllda av fruktan. Ingen talar om för oss att det kanske är vårt gamla sätt att vara som måste dö för att ett nytt ska kunna växa fram. Då vi bara står där med känslan av att kreativitet och kraft på ett mystiskt sätt försvunnit, upplever vi att vi berövats något.

CJP NYHETSBRÉV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Upp-laga 5.000. Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

Då vi står på tröskeln till den sista fasen i vårt liv, tycks inget längre fungera, hur mycket vi än anstränger oss. Både ålderdomen som närmar sig och vår kropps förfall tycks oss vämjeliga. I skräck kastar vi oss in i en frenetisk aktivitet och blir alltför upptagna för att kunna tänka, eller också sjunker vi allt djupare in i en paralyserande depression. Endast i undantagsfall är vi kloka nog att sätta värde på förändringen och låta den utvecklas. Utan ledning och utan insikter flyr de flesta av oss förskräckta från det liv som föregår döden.

Jag har förvånats över att det inte finns mer material om hur vi på ett konstruktivt sätt kan närma oss ålderdomen. Ett ämne som medelålderskrisen har numera noggrant analyserats, men först på senare tid har vi börjat fundera över den tid som följer därefter. Gerontologer har gjort omfattande studier av ålderdomen, men få har uppmärksammat perioden "mittemellan", d v s perioden mellan femtio och sjuttio. Människor i denna åldersgrupp är varken medelålders eller åldringar. De är en grupp för sig. Men ganska lite har skrivits om och för denna grupp.

I dagens västvärld har livslängden ökat. Till följd härav har det uppstått ett behov av kunskap som kan hjälpa äldre personer att inte förneka utan sätta värde på den fysiska och psykiska övergång som kan leda till en sen blomningstid. Om man lyckas hantera denna period, kan resultatet bli överväldigande. Inte bara

vår medvetna och allmänna uppfattning av oss själva, vilken byggts upp under hela vårt liv, kan komma att sättas på prov. Även psyke och kropp utsätts för prövningar som kan vara ytterst smärtsamma. Men vare sig vi gillar det eller inte befinner vi oss i en övergångsfas. Vi och våra liv förändras. Men hur kan man förhålla sig till dessa förändringar? Vi söker svar men hittar inte mycket information. Det är som Jane Wheelwright, jungiansk analytiker i åttioårsåldern, framhåller: "Om man som äldre undrar över vilka riktlinjer som finns för oss som individer, märker man snart att det inte finns några."

Var kan vi då få kunskap? Hur kan vi finna bekräftelse på de svårigheter som åldrandet innebär? Jungianskt orienterade terapeuter och analytiker borde vara särskilt lämpade att tala om frågor som rör olika livsfaser. Vi betonar betydelsen av att man uppmärksammar och respekterar symptom som konflikt och depression när man undersöker och bearbetar psykiska erfarenheter och problem. Vi är inställda på att vänta tills en individuell lösning dyker upp. Vi betraktar ångest, depression och andra symptom som nödvändiga delar av initiationen till ett nytt sätt att vara. Vår inställning skiljer sig från det allmänna synsättet, då vi framhåller vikten av att vända sig inåt och betraktar dialogen med det omedvetna som ett omistligt hjälpmedel när vi navigerar i okända farvatten. Detta är något som särskilt borde passa äldre

personer som under årens lopp har utvecklat ett tillräckligt starkt jag för att kunna möta det omedvetna i en dialog utan att bli uppslukade.

Under vårt eget åldrande upplever vi ett livsskede som är annorlunda än det var för tidigare generationer. Åldrandet är nu en ny utmaning som vi ställs inför. Liksom de flesta utmaningar är den stressande eftersom vi inte längre kan följa ett vedertaget mönster. Att genomgå dessa förändringar är spännande och svårt eftersom det är en resa ut i det okända. De som i vår generation medvetet går in i åldrandet är stigfinnare, som banar väg för andra som kommer efter.

*Jane Prétat*



**Centrum för Jungiansk Psykologi AB**

Vintervägen 29, S-169 54 Solna. Tel/fax 08-83 07 00