



Särtryck ur

CJP NYHETSREV

Nr 50:1 December 2010



FÖRÄNDRINGAR

Om jaget och åldrandet

av Jane Prétat

Det sägs att övergångstider är provotider. Detta gäller särskilt när vi står på tröskeln till ålderdomen, då de förändringar som sker i kroppen, psyket och omgivningen blir till utmaningar för oss. Världen omkring oss förändras när gamla livsramar försvinner för att ge plats för nya, när gamla vänner går bort eller när invanda roller faller av oss och lämnar oss nakna och utsatta. Nya mönster, nya utgångspunkter och nya uppgifter gör det svårt för oss att känna igen oss själva.



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

När detta inträffar kan man reagera på olika sätt. Man kan rusta sig till strid och försöka bekämpa sitt lidande, eller man kan förneka att något över huvud taget har hänt. Eller också kan man bli förvirrad och tycka att man tappat kontrollen över sitt liv. Man drar sig undan och sjunker kanske ner i en djup depression och klarar kanske nätt och jämt att komma ur sängen på morgonen. Naturligtvis kan man också acceptera förändringen och låta den ha sin gång. Men om processen blir svår och smärtsam kan det vara svårt att se att just svårigheterna kan ge mening och innehåll åt livet. Eller som Ann, en analysand i 65-årsåldern, uttryckte det:

Jag drar undan gardinerna och öppnar fönstret om morgonen och jag stänger fönstret och drar för gardinerna på kvällen. Mellan dessa aktiviteter har jag bara en molande känsla av hur mycket jag har förlorat, och hur ofruktbart och tomt mitt liv har blivit.

Anns barn var vuxna och utflugna. Hennes närmaste vän hade dött. Andra vänner hade

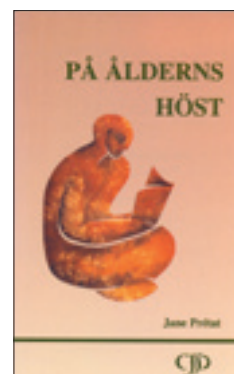
flyttat till nya arbeten eller till ett varmare klimat. På grund av en gammal skada kunde Ann inte längre idrotta. Hennes äktenskap, som varit solitt i årtal, hade övergått i en sval vänskap med i stort sett bara hemmet gemensamt, samt en måltid då och då. Barnbarnen, som kom och hälsade på en eller två gånger om året, förde in litet kärlek i Anns tillvaro. Men det kunde inte hindra att hennes dagliga liv blev så enformigt att tiden bara märktes genom den rituella handlingen att öppna och stänga sitt fönster. Ann var inte medveten om betydelsen av denna handling och dess symboliska innebörd förrän hon i sin analys började erfara hur hon fick kämpa för att öppna och sluta sig själv. Först då började hennes instinktiva handling att få mening.

När livet blir tomt för oss är det svårt att höra instinktens röst, som ibland är så dämpad att vi knappt är medvetna om den. Nästan i en viskning talar den om för oss den stora hemligheten, att de provningar, som våra förvirrande erfarenheter för med sig, sakta förbereder oss för en ändrad livshållning. Det är som om vi vore fångna i en mörk passage, ett mellanrum mellan ett gammalt och ett nytt sätt att vara. Dörrarna till det förflutna stängs bakom oss, och dörrarna till framtiden är ännu inte öppna. Alltför ofta glömmes vi bort, att bara genom att uthärda tiden i det tröskeltillstånd som råder mellan det gamla och det nya, kan vi slutligen fritt stiga in i framtiden. När vi är instängda och övergivna i mörkret behöver vi någon som kan tala om för oss att det är där som vi har möjlighet att få veta vem vi kan bli. Om vi kan hårdna ut med tålmod och tillförsikt fram till den tidpunkt då vårt liv öppnas sig för nya möjligheter, då kan vi få tillbaka vår energi och få chans att växa.

Jung ägnade särskild uppmärksamhet åt dessa perioder av förändring i sitt eget och sina analysanders liv. Han skrev om den transformation av medvetandet som följde medelålderskriser, men också om den förändring som han själv genomgick i sextio- och den tidiga sjuttioårsåldern på grund av de traumatiska upplevelsorna av sjukdom och krig. Han såg den perioden som en initiation, som ledde fram till en fördjupad relation mellan hans medvetna jag och Själv. (Jung, C.G.: Memories, Dreams, Reflection, sid 289ff.)

Metanoia var det ord han använde för att beteckna denna genomgripande förändring. Detta grekiska ord har två stammar; *meta* som betyder både "stor förändring" och "bortom", och *noia*, härlett ur *nous*, ett ord som har många betydelser, bland andra "högre medvetande".

I en gnostisk skapelsemyt som återger berättelsen om Narkissos är *Nous* en gnista av det heliga som frigörs i de övre sfärerna. När Narkissos tittar ner från himlarna ser han sin



Jane Prétat: På ålderns höst (CJP)

CJP NYHETSREV

ISSN 1652-2125

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

egen spegelbild som reflekteras upp till honom långt nedifrån i det mörka kaos som omger Physis, materiens väsen. Physis i sin tur öppnar sig på grund av sin egen längtan och tomhet och välkomnar gnistan i sina djup. I denna förening frambringas den första skapelsen. (Jung, C.G.: Aion, CW9ii:368)

Föreningen mellan Physis och Nous symboliserar både en sexuell förening och ett heligt bröllop mellan motsatser i psyket. Metanoia kan därför ses som en sammanfogning av vad som tidigare varit polariserat, en förening av motsatser inom oss själva, bortom konflikten och bortom allt som vi tidigare varit med om. Denna förening skapar en ny insikt som sakta växer till medvetande inom oss. En gnista av något heligt tränger igenom det omedvetnas kaotiska mörker. Sakta framföds en ny förståelse som tar form ur kaos. Under en kaotisk tröskelperiod inväntar vi denna födelse, ibland med glädje men oftast med rädsla för det okända.

Det finns tillfällen när födelsen av det nya medvetandet kommer plötsligt som en livsförändrande händelse. Men vanligen sker det sakta efter en lång period då mörkret verkar hopplöst svart. Vi är havande med något nytt som vi varken kan se eller förstå. För att citera Johannes:

Och ljuset lyser i mörkret, och mörkret kunde inte fatta det. (Johannes 1:5, Nya Testamentet, Svenska Bibelsällskapet, 1981)

Varje fas i livet ger oss möjlighet till viktiga förändringar. Det har skrivits en del om medelåldern, liksom om ålderdomen, men perioden däremellan, själva åldrandet, är mindre känd, trots att det förmodligen är den period som är mest krävande. Då ställs vi inför upprepade utmaningar att förändra oss vid just den tid då vi känner att vi håller på att bli för gamla eller för rigida för att kunna anpassa oss till något nytt.

Det har skrivits mycket lite om denna period och som Stein framhåller är åldrandet fortfarande jungfrulig mark inom psykologin. (Stein, M.: In Midlife, sid 3) I litteraturen är det vanligt att man behandlar denna period som en del av medelåldern, som om människan gick direkt från medelåldern in i ålderdomen. Många av oss som närmar oss eller har passerat sextio håller inte med om detta. Vi hävdar att vi varken är medelålders eller åldringar utan att vi snarare lever i en obestämd zon mellan dessa tillstånd, där vi vissa dagar är fyllda av ungdomlig energi och vid andra tillfällen känner ålderdomens alla brister.

Medelålderns metanoia är något att glädjas åt. Den liknar den tid som bibeln beskriver som en öken i blom där turturduvans röst hörs. När vi framgångsrikt har klarat oss igenom mittlivskrisen är det lätt att tycka att vi har utträttat vårt arbete, nått våra mål och att vår personlighet fått sin slutgiltiga form. Libidon strömmar in i livet liksom friskt vatten forsar upp ur en djup källa.

Efter en lång downperiod under medelålderskrisen hade Dorie vid 45 års ålder fått ny energi och kraft. När vi avslutat vårt terapiarbete tillsammans sa hon: "Säg att det inte kommer

att bli så där jobbigt igen!" Hon kände att hon kommit till insikt om många av sin skuggas starka och svaga sidor. Hon hade blivit mer pådrivande och fått ökat självförtroende. Som Polly Young-Eisendraht och Florence Wiedemann uttrycker det:

(Hon hade) tagit strid med mörkret och stärkt modet genom att ärligt och oförskräckt möta sina skamliga och aggressiva sidor ... (Hon hade) genomlevt den trötthet, depression och ångest som framkallats av såväl den yttre situationen som hennes egna inre reflektioner; nödvändiga för utvecklingsprocessen. (Young-Eisendrath, P. och Wiedeman, F.: Female Authority, sid 214)

Att klara av familjen, karriären och sin egen inre process hade ofta tätt sig som en övermäktig uppgift för Dorie, men hon hade överlevt och utvecklats genom sin kamp. Hon hade nu fått ett nytt arbete som gav henne styrka och energi. Hon hade fått en bättre relation till sina tonårsbarn i och med att hon kunde ge dem mera självständighet. Relationen till mannen var inte så enkel men hade blivit mera ärlig och positiv för dem båda. Dorie som kände att hon hade åstadkommit något, såg med entusiasm på framtiden. Vi slutade vårt terapiarbete i en gemensam känsla av tillfredsställelse och fullbordan.

En gnista av något heligt tränger igenom det omedvetnas kaotiska mörker. Sakta framföds en ny förståelse som tar form ur kaos.

Själv frestades jag att säga att hon säkert inte skulle hamna i en ny, lika svår downperiod som den tidigare. Hon hade när allt kom omkring lyckats med sin resa i det omedvetna. Hon klarade av att överleva. Ändå är jag säker på att Dorie med stor sannolikhet kommer att råka ut för en ny provotid, som rent av kan bli ännu mera djupgående än den förra. Även om en medelålders metanoia kan kännas befriande och läkande kan den vara vad alkemisterna kallade ett "albedo", ett förberedande steg i den alkemiska förädlingsprocessen. (Jung, C.G.: "The Psychology of the Transference", CW16, p.484) Någon gång när Dorie befinner sig mellan femtifem och sjuttio kommer hennes livsenergi att på nytt vändas in mot det omedvetna när hon kastas in i en ny initiation för att nå fram till en ny metanoia.

Intervjuer som gjorts med äldre människor bekräftar att många upplever en downperiod som leder till viktiga förändringar. Biografier över berömda personer visar ofta på en blomstringsperiod som föregåtts av en kris någon gång mellan sextio och sjuttio. Det framgår klart av Jungs brev att han skrev sina viktigaste böcker om alkemi, bl a Mysterium Coniunctionis och Aion, efter ha genomgått en sådan kris.

Jung utvecklade sina egna ritualer under åren på tröskeln till ålderdomen. I sextioårsåldern bodde han nära naturen vid Zürichsjön, i Küsnacht och i sitt torn vid Bollingen. Han seglade på sjön och arbetade i trädgården. Han byggde på sitt torn och hävdade att hans egen utveckling avspeglades i tornets om- och tillbyggnader. Han ägnade sig åt stenhuggeri och studerade alkemi. Han insåg också att hans sjuklighet var en initiation till ålderdomen som skulle leda fram till en ny attityd till livet och döden. Utan några yttre ceremonier och helt för sig själv lyckades han skapa rituella handlingar som markerade vändpunkterna i hans liv.

Victor Turner, som ägnat en del av sin forskning åt tidigare kulturers initiationsriter kallade perioden mellan adolescens och vuxenhet för "tiden mitt emellan" eller "tröskeltiden". (Se "Betwixt and Between: The liminal period in Rites de Passage", *The Forest of Symbols*) Sådana övergångsperioder kan enligt Turner beskrivas som att man står på tröskeln till något som är annorlunda och den som står på tröskeln känner sig naturligtvis både vilsen och förvirrad. (Stein, M.: In Midlife: A Jungian Perspective, sid 9) Själv kommer jag att använda termen "det sena tröskelskedet" om prövningarna under senare delen av livet, eftersom detta uttryck så väl illustrerar att det finns en tröskel mellan den gamla tillvaron och den nya.

I vårt samhälle har vi få riter för övergången till äldrelevet. Vi har fortfarande kvar en del riter för tonåringar och yngre vuxna, till exempel konfirmations- och bröllopsceremonier. Emellertid tycks vi vara närmast besvärade av ritualer för senare steg i livet. Även om många av oss innerst inne längtar efter ceremonier som markerar övergångar i livets senare skeden skulle vi nog känna oss ganska besvärade av att delta i mans- eller kvinnogrupper som försöker återkalla gamla högtider av typ häxinvinning eller som vill frammana vilden inom oss. Vi må gilla humorn hos en mytisk figur som Baubo, kvinnan som fick Demeter att skratta genom sina raa skämt, men kravet på anständighet är fortfarande starkt inom oss. Vi kan inte förmå oss till att offentligt fira eller högtidlighålla en åldringsprocess som vi lärt oss att avsky. Ändå vet vi instinktivt att förändringar sker i vår kropp, i vårt dagliga liv och i vårt psyke.

Vi lever i en kultur som är fattig på övergångsriter, trots att vi tycks behöva dem för vår psykiska utveckling. Och det motsägesfulla i att högtidlighålla inträdet i en livsfas som vi inte vill veta av blir naturligtvis ett oöverstigligt hinder. Anthony Stevens skriver:

Initiationssymboler uppträder spontant i drömmarna under kritiska perioder i livet – under puberteten, vid förlovning, giftermål, barnafödelse, separation eller skilsmässa, livspartners död, eller när man nalkas ålderdomen eller döden. Det verkar som om inträdet i ett nytt skede av livet kräver att man upplever initiationsymbolerna som hör till detta skede. Om kulturen inte tillhandahåller dessa symboler i institutionell form måste Självvet tillhandahålla dem. (Stevens, A.: Arche-

När vi går mot åldrandets metanoia tycks det vara nödvändigt att utveckla ritualer för att mildra den förvirring och förtvivlan vi upplever när vi lämnar de invanda vägarnas trygghet. Medvetet eller omedvetet utför vi rituella handlingar som ofta tillhandahålls av Självet, arketypen för helhet och psykets reglerande centrum. På samma sätt som Ann märker vi växlingen mellan ljus och mörker i hemmet. Medan vi rör oss från det förflutna mot framtiden kanske vi klär oss i nya färger, slutar att färga håret, börjar föra drömdagbok, gör en resa, betraktar naturen, studerar gamla religioner och myter, anlägger en ny trädgård eller utvecklar nya relationer. Ofta deltar kroppen i skeendet och säger "tänk på mig" genom att ge ifrån sig symptom som man inte kan bortse från. Värk och andra kroppsliga besvär har ofta en symbolisk innebörd.

Ritualer verkar vara särskilt viktiga för det feminina hos såväl män som kvinnor. Kanske har detta någonting att göra med vårt behov att vårda gemenskapen med andra. Stora ansträngningar har gjorts för att förbättra jämställdheten, men kvinnor i allmänhet, och gamla kvinnor i synnerhet, behandlas fortfarande ofta som andra klassens medborgare. Män och kvinnor må vara jämlika, men alla blir vi emellanåt offer för gammaldags patriarkaliskt beteende. Kvinnor blir offer för män – kollektivt eller individuellt – men också för sin egen odifferentierade maskulina sida, som envist hänger kvar vid gamla normer för beteende och utseende. Perioden på tröskeln till ålderdomen är särskilt påfrestande för dem som av tradition och kulturmönster identifierat med sin persona, d v s det sätt på vilket de uppträder inför omvärlden. Många äldre män försöker hitta ett sätt att befria sig från de masker som de alltid burit. De söker nå kontakt med de känslor som de traditionsenligt delegerat till mödrar, systrar eller hustrur. Många äldre kvinnor kämpar fortfarande för att upprätta en egen identitet, eftersom de i hela sitt liv sett sig själva i första hand som någons dotter, hustru eller mor.

Kvinnor som passerat medelåldern och gått in i menopausen kan emellertid inte förneka vare sig de förändringar som sker i kroppen och psyket, eller förändringarna i omvärldens attityd till dem, även om innebörden av förändringarna ofta är oklara.

Ända till för några år sedan hade mycket få äldre kvinnor, och ännu färre åldrande män, sökt terapi. Måhända är detta en orsak till att så litet blivit skrivet om åldrandets metanoia. För många som växt upp före eller under andra världskriget är terapi en otänkbar utväg. Medan några klarade övergången lugnt och problemfritt och inte behövde någon hjälp, led många andra. Den ta-dig-i-kragen-filosofi som viktorianska föräldrar förmedlat lämnade dem ofta prigrivna åt depressionens vågor. Ännu idag kan man förvånat upptäcka lidandet bakom den prydliga masken hos män och kvinnor som hela livet fått lära sig att le och att uthärda smärtan. Det mod med vilket de stiger upp och möter varje ny dag är märkligt att se. Färgat hår eller oklanderlig make-up,

självförnekelse och sarkastisk självkritik hos en del, barsk myndighet och stramhet hos andra, allt är inlärd beteenden; färdigheter som samhället har lärt dem att ta till för att hålla jaget och den gamla självbilden levande.

Alla har vi sett de negativa effekterna av alkohol som en del gamla människor tar till som livboj för att hålla sig uppe. Vi har sett andra vackla under bördan av symptom vars innebörd de inte kan förstå. De går runt till olika läkare för att hitta någon fysisk orsak till sina kval. Ännu under den första hälften av 1900-talet var det mera undantag än regel att en läkare kunde se den symboliska meningen och syftet bakom mängden av symptom som många äldre patienter uppvisade. Än mindre förstod de att "somatisering" och "nervösa besvär" kunde ha en djupare innebörd och inte kategoriskt fick avfärdas som triviala åldersneuroser som drabbar alla gamla då och då.



Jane Prétat under sin föreläsning i Stockholm.

Idag söker allt fler äldre människor psykoterapeutisk hjälp. Trots alla fördomar som utmärker en kultur inriktad på snabba och effektiva reparationer, även psykologiska, söker sig många äldre i dag till jungiansk analys. Många vill bearbeta sina drömmar och är starka och fantasirika nog för att dra nytta av djuppsykologin. Många har inte bara förmåga att genomföra detta arbete, utan de har också under livets gång lyckats utveckla relativt helgjutna personligheter.

Det är lätt att falla i fällan och tolka en åldrande människas förvirring under en övergångsperiod som sjukdomssymptom och som en kontraindikation för analys. Men många av de symptom för vilka våra patienter söker en snabb behandling kan inte "botas" genom ett recept på psykofarmaka. Det är kanske så att deras smärta och nöd säger åt dem att göra en initiationsresa som skulle kunna förändra deras liv, leda in dem i en mera fruktbar ålderdom och ge trygghet i insikten om att döden närmar sig.

Jag undrar då och då om det inte finns en generationsmässig skillnad i attityden hos äldre respektive yngre analytiker. Många terapeuter och analytiker i femtioårsåldern och däröver förefaller vara omedvetna om att det inte är onormalt att åldrande människor uppvisar smärtsamma psykosomatiska symptom och har en känsla av att döden är omedelbart förestående. Det finns alltid en risk att man oavsiktligt förstärker en persons motstånd genom att sjukförklara inslag av förvirring under det sena övergångsskedet. Det kan ta tid innan man inser att depression och fysisk smärta kan vara avgörande milstolpar under en viktig resa i det inre. En del av vår uppgift som analytiker är att hjälpa dem att inse och erkänna att deras symptom är en signal till att stiga ned i en annan värld, Moder Jord, det omedvetna, och att där söka det som Patricia Berry kallar "vår osynliga moder i underjorden". (Berry, P.: "Whats the Matter With Mother", *Fathers and Mothers*, sid 101)

Berrys uppfattning passar vår tid och särskilt dem som ivrigt söker sina rötter och kämpar för att återknyta kontakten med sin feminina energi. Men även om denna strävan att söka Modern i materiens innersta väsen har förändrat mångas liv och deras syn på tillvaron, är det viktigt att vi inser att detta är yttre konkretiseringar av ett inre behov att finna en egen relation till den arketypiska modern, det omedvetna. (Se t ex Marion Woodmans böcker *Den sovande bruden* och *Den havande jungfrun*)

När vi vänder uppmärksamheten mot psyket börjar bilder komma fram ur det djupaste okända. En del av dessa bilder kan tyckas skrämmande och destruktiva, men de kan också vara vägvisare till en framtida metanoia. Ofta innehåller de mest skräckfyllda drömmarna symboliska meddelanden om drömmarens akuta behov. Ibland innehåller drömmarna urgamla bilder av stor betydelse, de arketypiska motiven. De sexuella motiven (och den sexuella innebörden hos andra motiv) var, som alla vet, mycket viktiga för Freuds drömtolkningar. Man gör det emellertid alldeles för enkelt för sig om man tolkar dessa symboler enbart konkret och man missar då det budskap de ger om en arketypisk längtan att förena motsatserna inom psyket.

William, som nyligen fyllt sextio, pratar ideligen om sin lust att ha samlag med sin fru när hon tar sitt varma bad. Han undrar varför hennes vägran gör honom så oresonligt arg. Utan att ha några kunskaper om de alkemiska bilder som skildrar föreningen av det maskulina och det feminina i ett rituellt bad är William besvärad och skäms både över sitt begär och sin ilska. När han väl förstär att hans lust för detta slags sexuella handlingar också är ett symboliskt uttryck för hans längtan efter en förening av maskulina och feminina element i hans eget psyke, vågar han prata med sin hustru om vad handlingen betyder för honom. Hon känner sig då mindre hotad av vad hon tidigare uppfattat som osmakliga närmanden.

Den sexuella lusten varierar ofta med åldern. Förspelet kräver kanske mer tid och omsorg än förr. När detta missförstås kan det uppfattas som en önskan att byta ut en gammal äls-

kare mot en som är yngre. Om man däremot ser det som en naturlig del av åldrandet kan en minskning av tempot berika en relation grundad på en gemensam livshistoria och vänskap. Då kan en lust att experimentera uppstå, som i Williams fall att älska i ett varmt bad. Förstår man den symboliska innebörden i en sådan lust kan en ny erfarenhet berika relationen.

Trots det negativa i åldrandet kan det sena tröskelskedet i en människas liv medföra en ny känsla av frihet och individualitet. Många av oss tilltalas av den fördjupade förståelse som William fick, eller av den frihet som kvinnor upplever när de börjar njuta av kroppens sinnlighet. Äldre människor kan improvisera mer när de känner att de inte längre är tvungna att klamra sig fast vid gamla familjemönster som ofta fungerat dåligt. När de inte längre oroas över sin fumlighet eller oförmåga kan de släppa av på sina gamla perfektionskrav. De kan med större djärvhet erkänna att de inte är som alla andra. De kan känna att de är sanna mot sig själva och bryr sig mindre om att bara behaga andra. De kanske till och med vågar visa vrede och utveckla en persona som är ett uttryck för deras egen personlighet snarare än kollektiva normer.

En kvinna berättade:

Jag samarbetar nu med min kropp i stället för att motarbeta den. Den har tagit hand om mig väldigt bra under alla dessa år. Till och med min sjukdom verkar att ha varit en sorts omsorg som hållit mig kvar i mig själv. Nu känner jag att det är min tur att återgälda detta. Därför går jag och får massage, jag idrottar och jag försöker äta sådan mat som kroppen mår bra av. Jag lyckas inte alltid i mina föresatser, men min kropp och jag kommunicerar ganska bra med varandra, och om jag trasslar till det för den, så hör den av sig på en gång!

En metanoia i senare delen av livet kan medföra en känsla av frihet och respekt för det kroppsliga, men tröskelskedet som föregår den kan innebära svårigheter och smärta. Alla måste vi uppleva både vinsterna och förlusterna under dessa år, om vi ska kunna åldras med den styrka som en medveten skaparkraft kräver.

I ett samhälle där bara de unga betraktas som verkligt levande och ålderdomen avfärdas som ett dödens väntrum, drabbas många äldre av svårigheter. De känner sig rastlösa och värdelösa både i egna ögon och i andras. Detta förvärras av att vi i vår kultur betraktar döden som något slutgiltigt snarare än en övergång. Vi lämnas med en dåligt tyglad skräck för den depression som påminner oss om att döden står i dörren och väntar på oss. Prövningarna och sorgen under en sådan initiation har livfullt skildrats i Tao de Ching.

*Överge din kunskap och du skall bli fri från oro!
Mellan ja och Ja – vilken skillnad är det?
Mellan det goda och det onda – vad är skillnaden?
Måste jag vörda det andra bekänner sig till?*

O oändlighet, har jag inte nått din medelpunkt?

Andra människor är glada som om de firar en stor högtid,

Som om de klättrar upp i höga torn.

Bara jag driver omkring och väntar på ett tecken,

Liksom ett spädbarn innan det kan le,

Trött som en vandrare utan hem.

Andra lever i överflöd

Bara jag är övergiven.

I sanning, jag har en dåres hjärta!

Kaos! O kaos!

Människorna i världen är fria, så fria!

Bara jag är en latmask

Så dystert och sorgsen,

Rastlös, ack som havet

Jagad hit och dit av förändringens vindar.

Alla människor har sina uppgifter.

Bara jag är sysslolös, olik andra,

duger till inget,

– ty jag uppskattar den slösande

Modern.

(Lao Tze: Tao de Ching, no 20, modifierad av förf.)

Alla måste vi uppleva både vinsterna och förlusterna under dessa år, om vi skall kunna åldras med den styrka som en medveten skaparkraft kräver.

När vi går igenom den förvirring som föregår en metanoia under senare delen av livet, känner sig många verkligen rastlösa och drivna hit och dit av förändringens vindar. Vi kan inte finna oss själva och än mindre våra mål. Vi är på drift på ett okänt hav och väntar på ett tecken. Världsliga framgångar förlorar sin mening. Vi känner oss som vilsna slöfockar i en värld där andra tycks veta vad de sysslar med. De verkar ha svar på alla frågor, veta vad som är rätt eller fel, vad som är gott eller ont. Vi ser dem som rika på kunskap och självaktning, medan vi själva känner oss hjälplöshetande som nyfödda barn. När den världsliga kunskap vi byggt upp under ett helt liv plötsligt sviker oss, när det omedvetnas "slösande moder" drar oss ner i sitt djup, då är vi förlorade.

Hur kan vi då bejaka nedstigningen i det omedvetna, när vi är mitt i denna förvirring? Kan vi acceptera de nödvändiga förändringarna mot slutet av tröskelskedet? Vem kan visa vägen under en sådan övergång?

Många av de tidiga gerontologiska undersökningarna var baserade på en medicinsk modell med målet att förebygga och lindra symptomen. Därigenom förstärktes den allmänna uppfattningen att bästa sättet att handskas med åldrandet är att försöka undvika dess "symptom". Senare undersökningar av

det slag som Women's Collective i Boston utfört tycks dock vara mer inriktade på hur man kan stödja den psykiska mognadsprocessen och de förändringar som sammanhänger med åldrandet och ålderdomen. (Doreas, P. och Siegal, D.: Ourselves Growing Older: Women Aging with Knowledge and Power)

Denna inriktning fick också stöd under en konferens om medvetet åldrande som hölls i New York våren 1992. Där talade bland andra Marion Woodman, Joan Halifax och Rabbi Zalman Schacter-Shalomi om de äldres plats i s k primitiva respektive moderna samhällen.

Även om jungianska analytiker – Esther Harding, Marie-Louise von Franz, Irene Claremont de Castillejo och Jane Wheelwright med flera – inte specifikt har behandlat åldrandeperioden som sådan, finner man i deras arbeten mycken visdom om ålderdomen och de gamla traditioner som hedrar den.

Här bör särskilt nämnas Florida Scott-Maxwell, en författare som hör till de jungianska pionjärerna. Hon svarade för en viktig del av min egen initiation på det tidiga 1960-talet. När jag läste gerontologi fick jag i handen en artikel där hon talade om behovet för äldre människor att möta sin sanning "med glimten i ögat och lämplig anspråkslöshet när det gäller att avgöra vad som är ont eller gott."

Vi plågas hela tiden av tanken att vi inte vet någonting om ålderdomen. Den ligger framför oss och kan bara mötas dag för dag fram till det okända slutet. Varje timme gnager på vår självkänsla, och vi ger upp någonting för varje upplevd förödmjukelse...

Om syftet med ålderdomen är att man skall härdas i insiktens eld, kanske belöningen består av att vi återfår barnets naturlighet. Fastän vi är värkbrutna, skröpliga vrak finns det tillfällen då vi i våra hjärtan är ohjälpligt och härligt unga. Jag har ingen aning om det är bra eller dåligt i något avseende. Vem kan avgöra det? (Scott-Maxwell, F.: "We Are the Sun of Our days", The Listener, Oct 1954, och Harpers Bazaar, Oct 1956).

Jag minns att jag som barn kunde förnimma den barnsliga naturligheten hos min mormor och farmor och deras syskon på äldre dar. När de var i sextioårsåldern visste de hur man skulle leka och fantisera på ett sätt som mina medelålders föräldrar varken hade tid eller tålmod att göra. Senare i livet har jag funnit samma sak hos äldre vänner och hos några av de kvinnor som jag arbetade med på ett center för pensionärer. Men jag kände självfallet också igen kampen, smärtan och sorgen som var en del av deras vardag.

Jung levde också ett fritt liv på sin ålderdom. Många författare har kommenterat hans smittande skratt och grovkorniga humor. Det är svårt att fatta att han fortfarande hade tid över för brevväxling och för de många "pilgrimer" som sökte upp honom under hans senare år. På något vis klarade han dock av att ge av sin tid till många, till och med när han var sjuk.

Men det sjunde årtiondet i Jungs liv var yt-

terst påfrestande. De två kvinnor som betydde mest för honom – hustrun Emma och själsfränden Toni Wolf – dog under denna period och det var naturligtvis oerhört smärtsamt för honom. Ett antal livshotande sjukdomar i slutet av sextio- och början av sjuttioårsåldern innebar påfrestningar som var svåra att uthärda. Trots dessa förluster och prövningar slutförde Jung under denna tid några av sina viktigaste arbeten. Som han själv berättat hjälpte dessa händelser honom att bygga upp ett jag som kunde uthärda sanningen och möta världen och sitt öde:

Ännu idag kan man förvånat upptäcka lidandet bakom den prydliga masken hos män och kvinnor som hela livet fått lära sig att le och att uthärda smärtan.

I sin självbiografiska bok *Memories, Dreams, Reflections* skriver han

Ingenting rubbas – vare sig i det yttre eller det inre; ty den egna kontinuiteten kan hålla stånd mot livets och tidens ström. (sid 297)

Jane Prétat



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Edvin Adolphsons väg 4, SE-169 40 Solna. Tel 08-830 700