

# ATT ÅLDRAS

## EN BELASTNING ELLER EN FÖRMÅN?

Den frågan möter mig rätt ofta från mina yngre vänner. Inte så konstigt i och för sig med tanke på att så många räds för ålderdomen.



Frågan är säkert befogad och väl grundad, men den är svår att besvara objektivt. Det finns så många - Det beror på!

Alla får inte vandra in i ålderdomen under en lysande stjärna utan nödgas gå i molnskugga. En del får bära på en skröplig kropp och andra med bibehållen hälsa. En del har trötta ben och friska tankar, medan andra tvingas gå med trötta tankar på friska ben. Vi har och får så olika förutsättningar. Vilka vi än

blir tilldelade så kan de vara en källa till bekymmer.

Frågan i rubriken är ställd till mig personligen och fordrar därför någon form av svar.

Efter ett intensivt sökande måste det bli - jag har inget bra svar jag heller, åtminstone inget objektivt. Det vore alltför anspråksfullt. Det måste som vanligt få bli subjektivt.

För egen del vill jag gärna ta fram två för mig själv mycket viktiga ord: TACKSAMHET och ÖDMJUKHET.

Man får aldrig ta den nya dagen som given och förut bestämd, utan ta emot den som en förmån och privilegium. Motgång och framgång växlar liksom dagsformen och jag brukar skämtsamt säga att så länge jag kan ligga utan käpp får jag vara nöjd.

Två andra viktiga ord som jag själv har att brottas med är TOLERANS och EMPATI för alla som i alla avseenden inte får ha det lika bra som jag själv.

I min bekantskapskrets är vi halvdussinnet män och kvinnor mellan 90 och 100 år med skiftande hälsa och vitalitet som ofta ställer åtminstone mig själv på prov.

Jag tänker närmast på dem som kommit dit hän att de upprepar samma sak flera gånger om. De gör det med samma frimodighet som när de sa det den första gången och det är så lätt att såra dem genom att avbryta. Nu gäller det min egen tolerans att försöka lyssna för fjärde gången så intresserad som när jag hörde det första gången. I morgon kan det vara min otur att börja upprepar mig fyra-fem gånger, eller kanske är jag

redan där. Det är inte lätt att alltid uppträda chevalereskt även om man försöker!

På ett annat plan kommer åldersrädslan av det vi via media dagligen matas med. Det finns inget förmildrande eller ursäktligt i det vi ser och hör, men vi måste ändå intala oss själva om att det finns oerhört mycket kärlek i vår allmänna åldringsvård i det tysta. Det är alltid de tomma tunnorna som skramlar mest även om det är legitimt att skramla.

Trots allt måste svaret på rubrikens fråga bli, att det är en förmån om man får åldras med värdighet även om det ibland måste ske med andras hjälp.

*Göte Ingelman 2012.*