

”Jämnmod är nyckeln till ett bättre åldrande”

DN 2016-10-26

Unga har kastat sig över hans bok för att lära sig att bli gamla. Äldre läsare har beklagat att de inte fick ta del av hans tankar tidigare i livet. Den tyske filosofen Wilhelm Schmid listar tio punkter som ska hjälpa oss att bli äldre.

Efter att ha firat sin 60-årsdag insåg Wilhelm Schmid att allt en gång tar slut och att hans liv då är över. Insikten var smått chockerande. Han, den välkände och hyllade filosofen med svar på de flesta existentiella frågor, visste förstås i teorin att han en dag kommer att vara död. Men inte i praktiken.

– Först var jag arg och förvirrad, men så kom jag att tänka på min egen mor som med åren hittade ett jämnmod. Med utgångspunkt i hennes sätt att hantera tillvaron formulerade jag tio punkter för att bli gammal på ett bra sätt. Nu försöker jag följa dessa, förklarar Wilhelm Schmid.

De tio punkterna samlade han i en bok som blev en dundersuccé i Tyskland. Nu har den kommit ut på svenska med titeln ”Konsten att bli gammal” (förlaget Lind & Co, översättning Peter Handberg).

Vi möter Wilhelm Schmid när han är på besök i Stockholm och ber honom berätta mer om de tankar han fick när han passerat sextioårsstrecket.

– Jo, jag började fundera över vad jag egentligen hade gjort av mitt liv. Vad hade jag gjort rätt? Vilka misstag hade jag gjort? Men framför allt reflekterade jag över hur jag ville att mina förhoppningsvis tjugo-trettio återstående år här på jorden skulle se ut.

Wilhelm Schmid säger att han tänkte att fyra saker är särskilt viktiga när ålderdomen sakta kommer smygande. Han talar om vanornas roll, beröringens betydelse, om att acceptera att kroppen börjar säga ifrån och hur viktigt det är med vänner.

Alla människor mår bra av regelbundna vanor, tror Wilhelm Schmid. Vanorna är automatiska utan att vi behöver tänka på vad vi gör, och det ger oss möjlighet att använda vår energi till att göra nya erfarenheter. För äldre är det särskilt viktigt med vanor.

– Vanorna blir mer och mer betydelsefulla för mig. I dag utgör de kanske sjuttio procent av det jag företar mig, betydligt mer än när jag var yngre. Det ger mig kraft att ta tag i nya utmaningar som i sin tur utvecklar mig. Vanorna sparar energi som kan användas till att göra nya erfarenheter som sedan blir till nya vanor som ger ännu flera erfarenheter.

Beröring är betydelsefullt på äldre dagar, menar Wilhelm Schmid och pratar om sin egen mor som dog 88 år gammal. Han berättar att hon i sextioårsåldern upplevde glädjen att få barnbarn och att hon innan dess vare sig gett eller fått några kramar.

– När barnbarnen omfamnade henne blev hon först förbryllad, men lärde sig sedan att kramas riktigt bra. Och för första gången i mitt liv blev jag själv omfamnad av min mor. Den första kramen följdes av många fler. Människan är beroende av beröring under hela sitt liv. Redan från födseln bidrar beröring till immunsystemets uppbyggnad och uppkomsten av relationer och trygghet, säger Wilhelm Schmid.

Också vuxna känner av den välgörande effekten av att en smekande och lugnande hand, konstaterar han.

– Man behöver inte börja omfamna någon så sent i livet som mamma. Min fru och jag, vi har varit gifta i drygt trettio år, kramas varje dag. Vi gör det med glädje eftersom vi vet hur välgörande det är.

Vänskap är något som är av ovärderlig betydelse när man blir äldre, skriver han i boken:

”Vad blir kvar när en sysselsättning eller ett engagemang går mot sitt slut? För många är det de vänner jag fått. Med mina vänner delar jag dyrbara minnen, med dem kan jag samtala, inför dem kan jag lätta mitt hjärta ...”.

– Som gammal är det svårare att skapa nya vänskapskontakter och därför är det så viktigt att när man är yngre se till att odla vänskaper. Ensamhet på äldre dagar är svår att bära, säger Wilhelm Schmid.

Till sist återstår kroppen eller snarare dess begynnande nedbrytning. Wilhelm Schmid säger att han drygt sextio år gammal inte är lika alert och rörlig som tidigare. Ryggen smärtar ibland och det gör också ont i nacken med jämna mellanrum.

– Äldre män får ofta problem med prostatan och äldre kvinnor riskerar att få bröstcancer. Kroppen börjar bråka med oss när vi äldre. Eventuella smärtor kan visserligen lindras, men är svåra att helt undvika. Då gäller det att acceptera smärtan, för om man inte gör det får man inte bara bära själva smärtan, utan också problemen med att acceptera den, vilket ger dubbel smärta.

Wilhelm Schmid är i dag 63 år och undervisar en del på universitet i Erfurt där hans specialitet är ”levnadskonstfilosofi”. Resten av arbetstiden ägnar han åt att skriva böcker och att föreläsa runt om i Tyskland och i andra länder.

Hur är då synen på äldre i Tyskland?

– Gamla människor är accepterade som konsumenter av företagen och som tänkbara väljare av de politiska partierna. Annars råder en modell i näringslivet som innebär att ”ingen i huset” ska vara över femtio år. Ändå har äldre ofta mogna erfarenheter och kunskap som yngre anställda borde ha något att lära sig av.

Hur ser din egen framtid ut?

– Jag kommer att undervisa till jag är sextiofem år och blir pensionär. I dag bygger undervisningen så mycket på ny teknik och allt ska vara underhållning. Jag är för gammal att lära mig det nya. För tio år sedan hade jag nog varit beredd, men inte i dag.

– Men jag tänker fortsätta att tänka, jag är ju filosof. Jag tänker jämt, det är mitt naturliga element. Min fru brukar säga att jag tänker även på nätterna. ”Stackars filosof”, brukar hon säga.

Varför blev du filosof?

– Frågan har två svar. Pappa var bonde, men en stor filosof. Han odlade ekologiskt långt innan det blev inne. Han reflekterade ständigt över de stora livsfrågorna. Det andra svaret är kärleken. Som ung misslyckades jag på det området, inte en gång utan många gånger. Då tänkte jag att måste reflektera över mina misslyckanden, och ämnet för reflektion är ju filosofi.

Är du rädd för att dö?

– Nej, inte nu längre. Visserligen är det inget nöje att livet tar slut, men alternativet är inte är särskilt lockande! Jag vill inte leva tusen eller tiotusen år till. Vem skulle jag vara då?
– Det är döden som ger livet mening. Ett liv utan slut vore helt ointressant. Om jag skulle ha ett evigt liv finns det ju ingen anledning att ta tag i tillvarons svårigheter, som till exempel eventuella konflikter med min fru. Ska jag säga att vi tar det där om tre hundra år? Nej, i dag löser vi det direkt.

Tror du på ett liv efter det jordiska?

– Döden är bara en fråga om kropp och person, säger Wilhelm Schmid som tror att den ”energi” som finns i våra kroppar omvandlas till andra energiformer när vi dör. Ett annat ord för energin kan vara själ, som alla kulturer utom den moderna ansett vara odödlig, säger han.

Samtidigt tycker han att den individualism som råder i samhället i dag gör att vi kanske förstorar betydelsen av oss själva.

– Jag som person kan vara viktig under livet, men inte efter döden. Jämnmod är för mig känslan av att vara trygg i oändligheten, oavsett vad den har för namn. Då måste man också försona sig med ändligheten i livet.

1 Fundera över livets faser

Livet har olika faser. Efter skolorn vet många exakt vad de vill och har bråttom att komma vidare. Andra söker fortfarande. Vid livets mitt runt 40 börjar det stå klart att de år man har framför sig är färre än dem man har bakom sig.

2 Få förståelse hur det är att åldras

En dag börjar möjligheterna kännas stängda. Var det här allt? Aktiviteter och relationer avbryts för att hitta något nytt. Vilka planer går fortfarande att förverkliga? Odödligetsbubblan spricker.

3 Vanor gör livet lättare.

Även negativa vanor blir så viktiga att vi kanske inte vill göra oss av med dem. Ju äldre en människa blir desto större betydelse får vanorna.

4 Njutning, lust och lycka

Njut av enkla saker som fåglarnas sång, doften av nyslaget gräs eller att sitta inne i värmen när snön faller utomhus. Utan risk för graviditet kan sexlivet få en ny dimension.

5 Hantera smärta och olycka

Försök att acceptera smärtan i livet så långt det är möjligt. Det leder ingen vart att förebrå sig själv eller andra när något oförutsett händer.

6 Beröring är viktigt

Förmågan att känna är det sista som överger människan. Och utan beröring riskerar en

människa att vissna och torka ut. Tappa inte heller bort det sinnliga som konst, musik och en god måltid.

7 Kärlek, vänskap och nätverk

Att vara tillsammans med barn som växer upp – egna eller andras – tillhör livets intensivaste och skönaste stunder. Kärleken till en partner är viktig, likaså vänskap. Syskon kan bli ett stöd i livet när inga andra relationer håller.

8 Försök att behålla glädjen

Grubbla inte i oändlighet över om du hade kunnat göra något annorlunda. Även misslyckandet kan vara meningsfullt. Humor och förmågan att skratta gör livet lättare.

9 Att kunna leva med döden

Döden kan tolkas som den händelse som gör livet värdefullt. Värdefullt är enbart sådant som det finns en begränsad tillgång av.

10 Livet efter döden

Känn en trygghet i oändligheten. Meningen med livet kan vara att prova på vad det är att vara människa. Visserligen tar individens liv slut, men inte helheten.

Källa: "Konsten att bli gammal" av Wilhelm Schmid.