

# I PORTEN TIL MIN ALDERDOM

*Asger Baunsbak-Jensen*

Man rammes af en særpræget følelse, når man passerer de 70. Jeg blev stille og forundret, da jeg befandt mig i porten til min alderdom; men det stod mig klart, at jeg ville bringe ordet *alderdom* tilbage i dets gamle værdighed.

Præst og forfatter, tidligere undervisningsdirektør. Asger Baunsbak-Jensen har i slutningen af 2002 udgivet bogen »Mod til at blive gammel. Den dyrebare alderdom«. Fra hans forfatterskab fra de senere år kan nævnes »Den tynde væg« fra 2000 – om depression, »Til sidst« fra 2001 – om en udsigtsløst syg 84-årigs sidste tre døgn, samt »På sporet af stilheden«, essays fra 2002.

*Gerontologi og samfund 2003; 19, 1: 24*

## ESSAYSAMLING

Det blev til den lille essaysamling »Mod til at blive gammel. Den dyrebare alderdom«, som jeg udgav i oktober 2002. Den skal ses som et forsøg på at genindsætte ordet *gammel* med dets kraft af erfaring og indsigt. Nu er jeg gammel – når jeg bliver 80, bliver jeg ældre, skulle jeg blive 90, bliver jeg ældst. Stammens ældste, hed det, slægtens ældste. Respekt var der i det.

## OMSTILLING TIL FRIRUM

Jeg er gammel, og jeg føler stor lykke ved at leve i et frirum, hvor arbejdsdagens krav er afløst af mine egne valg, og jeg beskæftiger mig kun med det, der interesserer mig. Alderdommen er et privilegium, men trætheden kræver mere plads til hvile. Hurtigere og hurtigere melder den sig – jeg sover længe og tager mig en ordentlig middagssøvn. En lang formiddagstur eller arbejde i haven skal holde kredsløbet og muskelbuntet i gang.

Forfatter, præst Asger Baunsbak-Jensen.

Toftgårdsvej 11

3520 Farum

Jeg lever i et lykkeligt ægteskab, hvor vi har fælles interesser; men der er meget, man skal lære for at magte den alderdom. Man skal ikke holde op med at træne. Alderdommen er én lang omstillingsproces, som man skal forberede mange år, før man når den.

Manddomsfolket skal have en opdeling af livet i arbejde, familieliv og »det andet«. I det sidstnævnte skal der tages afsæt til alderdommen. Det kan være politik eller religion, musik eller teater, historie eller litteratur, brevduer eller porcelænsmaling. I alderdommen kan sådanne interesser udfolde sig inden for den smalle ramme af tid og kræfter.

## PLIGTER

Den raske gamle har også pligter. Først og fremmest pligten til at bruge noget af sin tid på at nå de svækkede gamle, der ikke kommer uden for deres stue, eller som må blive i sengen. Tid til besøg og tid – hver dag – til en eller to opringninger, så gamle kolleger eller familiemedlemmer mærker en glæde over ikke at blive glemte. Indlevelsesevnen er størst i alderdommen, og der skal gøres flittigt brug af den.

## AT MISTE

Man skal lære at se dyret i øjnene, for i alderdommen skal man miste. Selv ønskede jeg ikke at blive fejret med en festmiddag på 70 års-dagen, fordi seks af mine nærmeste venner ville være fraværende; de var døde i tiåret, siden jeg blev 60.

Frygten for at miste sig selv kan man ikke skubbe til side, når en ven rammes af demens og forsvinder, væk fra det nærhedens rum, som er venskabets livsbetingelse.

## ERFARING

Mange livsår ophober et vældigt erfaringslager, et forråds-kammer. Kan disse erfaringer bruges? Ja, man skal ikke være en undskyldning for sine erfaringer men tære på dem, når mennesker kommer for at få et råd.

Faglig erhvervsmæssig viden fornyes

ustandselig, og dér kommer man til kort, når man har sluppet arbejdslivet.

Gælder det derimod menneskets skæbne med kærlighed, sygdom, død og nederlag, da er det anderledes. Dér kan man trække på et langt livs opmagasineret indsigt.

Man lytter med sin erfarings gods, genkender et mønster i det indfiltrede net af den andens skyldfølelser, nederlag og skuffelse.

## LYTTEREN

Evnen til at lytte skal man bestandigt udvikle, når man er gammel. Kan man lytte med åbent sind, fremelsker man tillid hos modtageren til det, man kan give fra sin erfaring.

Man må ikke gå for hurtigt frem, når man bliver spurgt. I tomands-samtalen, den rigeste, der findes, kan effektivitetsmodellen ikke anvendes.

Her er tid den vigtigste kapital, og man begår et utal af fejl, hvis man er utålmodig.

## ØJENHØJDE

Unge mennesker har meget brug for os gamle, fordi vi har tid til at høre på dem. Kunsten er at tale i øjenhøjde med dem. Når man taler med en 40-årig, er det tiden fra 1970, vi har til fælles i erfaring, og det, der tales ud fra. Står jeg over for et hold konfirmander, bygger vi på en fælles erindring fra 1995-2002. Disse unge husker ikke Murens fald, ungdomsoprøret eller den tyske besættelse.

For at blive en god samtalepartner skal den gamle hele tiden tænke på, hvor den anden befinder sig. Kun i ivrigheden efter at finde ind i den andens rum kan jeg holde vandene åbne omkring mig og ikke havne i ensomhedens indefrysning.

Fra den andens væsen indoptager jeg noget, jeg ikke selv rummer, nemlig den unges nye syn på tiden og fremtiden. Min nysgerighed er min drivfjeder. ■