



PP ID nr. 47528 Gerontologi
Afsender:
Dansk Gerontologisk Selskab
Forskning og Udvikling SPR
Professionshøjskolen Metropol
Sigurdsgade 26, 2200 København N
ISSN: 1604-8644



Kronik: Aldring og Lykke

Hvor længe vil vi gerne leve – og hvordan? Er alderdom en sygdom, der kan helbredes? Eller er den et vilkår, som ovenikøbet giver mening med livet?

Krop skal der til, sagde H.C. Andersen, og krop bliver der forsket i - mere end nogensinde, bl.a. fordi hele verden er bekymret over de store ældregenerationer, som er på vej. Aldring – og ikke mindst sund aldring - er blevet et hot forskningsfelt.

Vi har en kronologisk alder, som løber derudad, uafvendeligt - som et tog på vej udover sletten. Det kan vi ikke gøre noget ved. Det, vi kan gøre noget ved, er vores biologiske og psykologiske alder: Hvordan vi tænker om os selv og verden, hvordan vi takler livet, og hvordan vi lever.
Om vi lever efter KRAM: Spiser en fornuftig kost, lader værd med at ryge, har et fornuftigt forhold til alkohol, og om vi dyrker motion. Gør vi det, lever vi i gennemsnit 14 år længere – og vel at mærke 14 år uden alvorlige sygdomme og med en bedre livskvalitet.

Aldring er et spørgsmål om slid – endnu i hvert fald. Der kommer skader på vores system samtidig med, at de biologiske mekanismer, som skal reparere ska-

derne bliver mindre effektive. Til sidst kan de ikke mere. Det, vi kan gøre, er at forsøge at undgå rust i systemet på grund af manglende brug.

Er alderdom en sygdom, der kan helbredes?

Den engelske forsker Aubrey de Grey lover os lange liv – langt over 100 år med høj kvalitet. De Greys ønske om generelt at løfte helbredscurven, deler jeg. Tænk hvis det bliver en realitet fuldkommen at undgå "slid på systemet"; det ville være et drømmescenarie.

Men vi er inde at røre ved eksistensens kerne, og en krop der er sund, må følges af en psyke, der er sund, hvis der skal være mening i det. Spørgsmålet er, om mennesket psykologisk kan rumme at leve så længe, som de Grey åbner op for, i forhold til at have oplevet alt og egentlig føle sig "mættet af livet".

Vigtigt er lykkefølelsen, og om den kan bevares. Det er her, min tvivl kommer ind! Hvis vi har oplevet alt – sorg, glæde, tristhed, glimt af lykke – alt sammen mange gange, kan vores psyke så bære at blive ved?

Jeg så engang en fremragende opera *Sagen Macropolous* om en kvinde, der ved hjælp af en særlig livseleksir var blevet 300 år. Hun havde oplevet alt. Hun var blevet kynisk. Fejende flot var hun, men indvendigt en tragedie. Stykket endte med, at hun sad i sin underkjole foran scenetæppet og græd. Fortvivlet, fordi hendes sunde, skønne krop var blevet et tomt hylster. Hun kunne ikke finde meningen med livet længere. Ikke rumme denne ulidelige gentagelse af lyse og mørke begivenheder. Hun manglede dopamin-suset – oplevelsen af noget uventet. Lige netop det, som skaber den sjældne lykkefølelse. Den følelse kunne hun ikke længere finde.
Hun havde mistet sin menneskelighed og var ikke længere lykkelig. Er det dét, vi ønsker?

*Cand. Jur., Margrethe Kähler
Konsulent i Ældre Sagen*

Hvis vi har oplevet alt – sorg, glæde, tristhed, glimt af lykke – alt sammen mange gange, kan vores psyke så bære at blive ved?

