

Är själen vår sista bastion?

En vision av ett samhälle där ålder är en gåva i stället för en börda.

AV LOTTA LUNDBERG

NÄR VI STÄDADE UR rummet på min fars äldreboende i Uppsala hittade vi en garderob full av fågelfrön. Innan han blev inlåst och förvägrades besök i samband med pandemin hade mamma hängt upp ett fågelbord utanför hans fönster, så att han skulle ha något att titta på där han under många långa månader skulle ligga, ensam och förvirrad. Hon tänkte att åtminstone någon skulle komma på besök, om så bara en grå liten fågel.

Men fågeln kom aldrig. När mamma hade gått så slängde man in fröerna i garderoben. Det var förbjudet att mata fåglarna.

När jag fick det beskedet handlade min förtvivlan inte bara om hans död, hennes obotliga kärlek, vårt unika liv och allt som kom emellan, utan i tårarna låg också ett raseri över omänsklighetens olidliga lätthet.

I min gråt vaknade det slags vrede som inte kan ställa någon till svars, för själlöshet går inte att anmäla till ivo, själlöshet räknas varken till vanvård, slarv eller inkompetens. Att sluta se människan har bara blivit så ohyggligt – vanligt.

I samma veva som pandemin härjade som värst visade även den svenska ålderismen upp sitt fulaste tryne: ovettet att bunta ihop alla över sjuttio till en grupp utan inbördes skillnader och behov, infantiliserade dem, slentrianmässigt kalla dem *nära-och-kära* och beordra isolering.

Så flyttade de själlösa fram sina positioner. De som inte begriper att människan utvecklas ända in i kaklet. De som inte har en aning om att växande pågår så länge vi andas. Om vi vill. Och att hälsa även borde kunna mätas i förmågan att kunna glädjas över att, utanför fönstret, få besök av en grå liten fågel.

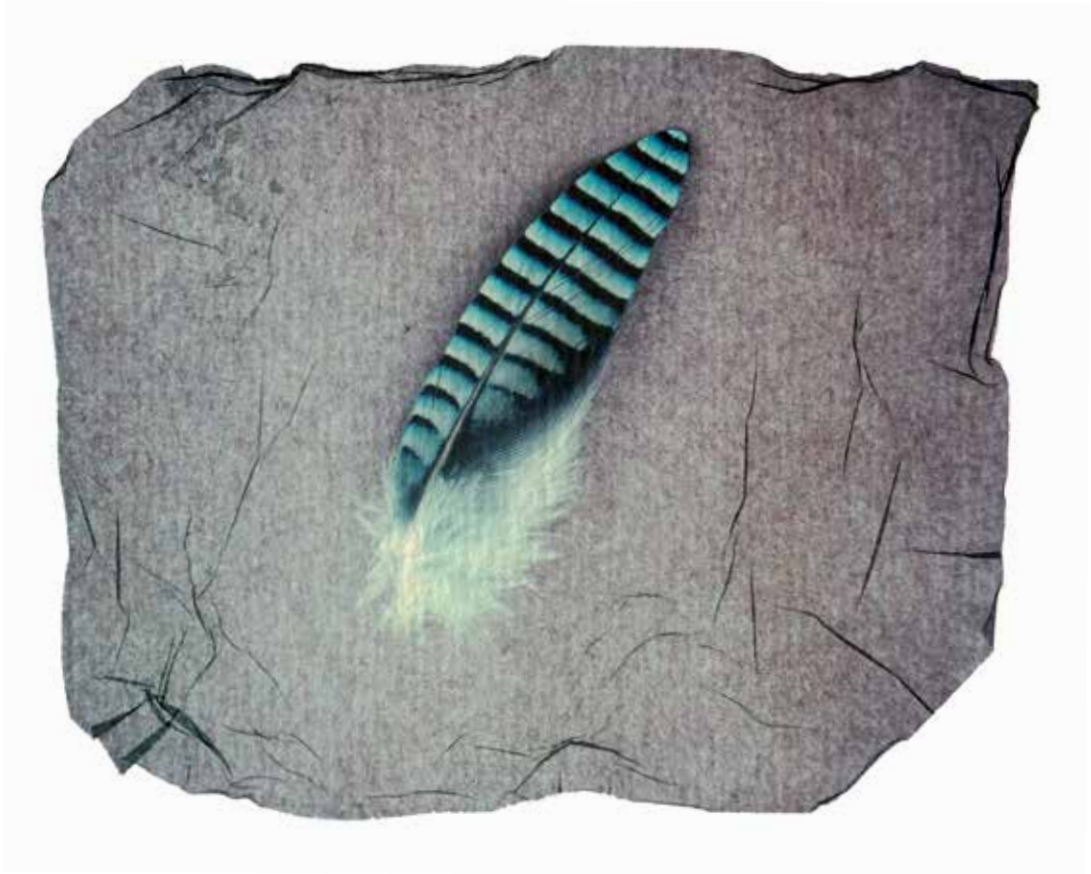


BILD: LARS SJÖBERG

Även om många steg mot döden är fyllda av lidande, smärtor, beroende och hjälplöshet är ålderdomen ingen sjukdom

Gud förbjude att det skulle kallas psykisk ohälsa att åldras.

Att vara ledsen efter en närståendes död eller för-
tvivla när man står intill någon som flyter in i de-
mensdimman är ingen diagnos.

Att vilja tala om förluster och snurriga relationer
är inte destruktivt.

Att känna oro inför alla begränsningar som kan
kollidera med längtan efter att vilja göra något av
återstoden av sitt liv efter sjuttioårsåldern är natur-
ligt. Det bryter inte ner.

TÄNK ETT SAMHÄLLE utan ålderism. Där det är en
merit att ha levt och samlat på sig erfarenheter. Där
ålder i sig är en kompetens. En gåva istället för en
börd.

Ålderskompetens innebär att ha kunskap om äldre
och åldrande, att själv ha år på nacken, att ha varit
vittne till och tillhöra samma generation som de som
byggde Sverige, men som också lärde sig tacka för lö-
nen och niga när doktorn kom.

Den ålderskompetente vet hur enormt provoce-
rande det kan vara att behöva lyssna på prästen i kyr-
kan som daddar med en och omständligt förklarar på
vilken sida psalmen står – en psalm som man kan
utantill.

Eller hur det är att gå till en läkare som stirrar in i
sin dator, talar till en som om man var imbecill. Som
inte ens kommer på tanken att år som lagts till år
som lagts till år skulle kunna vara utvecklande. Som
har mage att förneka en hel värld av livserfarenhet.

Den som kommer med hela famnen full av gråt

behöver inte mer blodtrycksmedicin. Den behöver
någon som lyssnar, med det tredje örat, där man hör
även det som inte sägs. Som inte reducerar de riktigt
stora frågorna – vem är jag, vem blev jag, vad har va-
rit mitt bidrag till den här världen – till att handla
om hormonnivåer.

MÅNGA SOM HÄVDAR att sjuttio är
det nya femtio verkar, likt tonår-
ingen, ha fokus på utseende, akti-
viteter och sysselsättning. Presta-
tion, kropp och yta.

Botox, dopamin och kortisol.

Trots att medierna är så fyllda av åldrande och död,
handlar det mesta om hur vi ska förneka och undvika
det.

Vart har själen tagit vägen när vi talar om åldran-
det?

Själen – och respekten, empatin och lyhördheten.

Tänk vilken lisa det vore att få tala med en levande
själ, som inte drar fram receptblocket när man be-
rättar om livet, utan som själv har levt det. Som vet
att känslor inte är något som ska medikaliseras utan
något vanligt som alla bär på.

Tänk ett moget möte. Att få tala med någon som
förstår hur det känns när minnet sviker och namn
börjar försvinna. När sjukdomar sätter upp stopp-
skyltar för det man planerat och tänkt sig. Som begri-
per att när man blir äldre blir försvaren skörare, och
upplevelser av tidigare separationer och övergivenhet
kan kännas nästan lika starkt i nuet som då det be-
gav sig. Som själv erfarit förluster, tvingats lämna sitt
arbete, känt hur paniken tilltar när man inte orkar,
hur ambivalensen bråkar när man både tycker det är

skönt att vara ifred och samtidigt är rädd för ensamheten. När telefonen tystnar. När vänner blir svårt sjuka. Och dör.

Ålderskompetent är den som själv har känt på huden hur obarmhärtigt det är att bli underskattad.

HUR KUNDE VI HAMNA i detta förnekande av åldrandet?

Vad är det här för ett land där vi inte kan få till ett mänskligt åldrande?

Där tanter får finnas, även om de ibland gråter och inte spelar golf.

Varför förstår vi inte att det är kroppen som multnar och inte själen?

Jag gissar att det till stor del handlar om att vi inte (längre?) har någon relation till själen. Den är ordlös. Bortrationaliserad.

Den för en tynande tillvaro, fråga vem som helst om kroppen och den kan orda i timmar. Kroppen har namn på vartenda ben, skenben, skallben, lårben, nyckelben, vadben. Det är så fiffigt. Dem kan vi räkna, mäta och väga. Sälja, köpa, ordna och värdera. Ersätta!

Medan själens språk är satt på undantag. Hopp, längtan och förlåtelse syns inte på röntgenplåten. Skuld känslor och ånger har vi skyfflat över till kyrkan. Och där talar man inte heller om det längre, där äter man kanelbullar och lyssnar på flöjtkonserter. Förtvivlan över sent insedd underlåtelse kan vi inte medicinera – än. Finns det ens några kvar som kan stava till underlåtelse och förstår vad den gör med en levande själ?

Det är en tidsfråga innan det går att trolla bort snart hela människan – det unika, det sårbara och det förunderligt föränderliga.

Inte bara New Public Managementmanualerna, målstyrningen och detaljgranskningen har intagit och hackat sönder helheten, den artificiella intelligensen kommer med stormsteg. Den kan vi på vissa områden ha stor glädje av.

Det är lätt att föredra en teve eller en radio som sällskap framför tystnaden.

Men jag betvivlar att de själlösa kommer kunna lösa mer än rent praktiska problem.

Deras idoga framfart hittills talar inte till deras fördel. Ju fler robotar, desto mer analfabetism inför det som inte syns och kan räknas.

”Varför förstår vi inte att det är kroppen som multnar och inte själen?”

Lyssnande måste alltid ha en resonansbotten – en annan själ – och några måste programmera maskinerna. Vilka krav ska vi ställa på dem?

Hur skadad, kraftlös och nästintill död en människa än är, lever hon fortfarande och behöver möjlighet att dela sitt inre och sina tankar med någon. Lyfta locket från bördorna. Inse vad tigande kan ställa till

med. Till det behöver hon en levande själ som har ett språk. För själen har ett språk. Frågan är varför det är så få som vill lära sig det. Det är ju inte förbjudet att se människan du har framför dig.

Däremot syns det inte i manualerna vem som slutat förundras över det den inte vet något om, och i stället säkerställer allt som redan finns att säkerställa.

Det är förbjudet att mata fåglarna. Den som säger så begår inget brott. Den är inte ens ond. Den gör bara sitt jobb. De skitar ju faktiskt ner. Man kan räkna träcket på balkongracket.

SÅ FORT MAN TALAR om själen börjar många skruva på sig. Det kan till och med bli genant. Varför? För att den inte syns? För att den inte är evidensbaserad? För att den har religiösa konnotationer? Eller för att den helt enkelt blir för dyr?

Ingenting skrämmer mig så mycket som de själlösa. För att vi ska få syn på var de går måste vi återta orden: själlös, själfylld, själens dunkla natt, själaglad.

Alla som suttit vid en dödsbädd har förnummit skillnaden på ögonblicket innan – och efter. Skillnaden är andetaget som aldrig kom.

Kvar är ett skal. Vart tog resten vägen?

Många öppnar då ett fönster så att själen kan flyga ut. Det anser vissa är hokus-pokus. Ändå ber de säl-lan personalen stänga fönstret. Det är som om de ändå tänkte att det vore dumt att chansa...

Männe har även den själlösa en liten gnutta själ?

Kanske är det tur att den inte går att räkna och medikalisera, för bara så kan den slinka undan utan att bli instrument för grova händer.

Den själlösa människan vaknar på morgonen och vet redan allting. Hon har slutat förundras. Hon litar inte längre på sin känsla om hur nattens sömn har varit, utan hon tittar på sitt armbandsur, räknar sina steg till badrummet och kontrollerar kaloriintaget till frukost. Hon kan inte njuta av kultur om den inte underhåller eller informerar henne. Och hon brister fullständigt i omdöme.

Alla minns coronavintern då man öppnade kyrkogårdarna för snöbollskrig.

Den själlösa människan har ingen anhörig i gravarna intill. Hade hon haft det hade hon tjoat och åkt pulka någon annanstans. Hennes barn hade fått lära sig någonting.

Till exempel att det går att öppna sig för någon annans erfarenhet.

Det är den största risk man kan ta. Det vet varje människa som läst en roman.

NÄR VI LETAR EFTER ORDEN är det viktigt att vi inte blandar ihop själen med psyket. Det vore fatalt. För psykisk smärta valsar redan runt i den diagnostiserande rovdriften.

I manualerna finns varken plats för tröst eller mening.

Psykisk ohälsa har blivit en slaskhink där man slänger såväl kärlekssorger som oro för föräldrarnas ekonomi. Nota bene, jag talar inte om allvarliga psykiatriska diagnoser utan om unga människors längtan efter mening, deras rädsla inför framtiden, klimatångest och deras enorma besvikelse på vuxen-världen. Unga människor må vara verbala kring sina upplevelser och känslor, stigmatiseringen kring psykisk ohälsa har minskat, och antalet psykologer ökar markant och medicinerna blir bättre.

Ändå mår de så dåligt. Och de verkar inte bli hjälpta av fler kuddrum, socialtjänst och antidepressiva tabletter. De mår sämre än deras farfar gjorde i deras ålder. Och han var inte rik. Om man jämför. De förtvivlar över något annat.

Kan det vara den förlorade själen?

Tänk om de levde i ett samhälle med närvarande vuxna. Som vet hur man tar motgångar, hur själv-

”Vill du få syn på samtiden, lär känna en annan tid.”

förtroendet stärks genom samtal. Som inte botar, utan bekräftar att det finns ingen som skuttar upp varendaste morgon och fångar dagen. Att oron och ångesten är adekvat när man ska ta ett språng ut i friheten. Att jämförelse är en förbannelse. Vuxna – som säger att så länge du har en själ kan du utvecklas och mogna. Det finns ett språk för det du bär på. Det går inte att prestera fram, räkna ut, säkerställa och trycka in i en manual. Det är ditt.

DET ÄR MIN FASTA ÖVERTYGELSE att de som ges ord att tala om sin själs vindlingar, och lär sig upptäcka skillnaden på självet och jaget och medvetandet, inte

längre i samma utsträckning behöver dölja sina minnen och sin personlighet bakom en så diffus och slarvig diagnos som psykisk ohälsa. Tänk vilken klarhet det skulle ge att få träffa vuxna som frågade: Hur har dina erfarenheter satt sig i din kropp? Vilka minnen gör ont och vilka hjälper till att läka? Låt oss tala en stund om skillnaden mellan lidande och smärta. Ett samtal kan vara så mycket mer än utbyte av information.

Vill du få syn på samtiden, lär känna en annan tid.

Vore det helt galet att sätta ihop den ålderskompetente med en livstrött ung människa som söker mening – inte lycka utan mening?

Rädslan för döden kommer aldrig att hindra döden. Den bara hindrar livet.

Jag har inte träffat en enda människa som lyckats sopa sina erfarenheter under mattan utan att någon gång senare i livet snubbla över dem. Det lönar sig sällan att glömma. Och handen på hjärtat, varför skulle vi glömma och gå vidare om vi inte trodde att det finns någonstans att ta vägen?

Så länge psyket också medikaliseras är vår enda chans att bevara människovärdet att vi lär känna själen.

Själen är vår viktigaste samtalspartner.

Själen är vår sista utpost. En fredad zon. Vår sista bastion.

LOTTA LUNDBERG är författare och skribent i *Svenska Dagbladet*. Hon bor sedan 2003 i Berlin och är till våren aktuell med sin åttonde roman, *Båten*. Läs mer: lottalundberg.com.