

Alderdommens spiritualitet

En ganske enkel sætning, som jeg
for nylig stødte på, ramte mig og
fik mig til at tænke, da den lige netop
gav udtryk for, hvad vi hele tiden erfarer:
"Vi tilhører et folk, hvor det er *in* at være ung,
men hvor vi selv bliver ældre"

Af Piet van Breemen SJ¹

Gennemsnitslevetiden er i løbet af vort århundrede steget voldsomt, samtidig med at antallet af fødsler er faldet. Disse to årsager har til sammen haft som resultat, at befolkningen i høj grad bliver ældre. De gamle udgør en stadig større gruppe i befolkningen, og de sætter derved et større præg på den.

På den tid, da der var relativt få gamle mennesker, betragtede man en høj alder som noget værdifuldt, en ære, en velsignelse og en nåde. På kiswahili – det sprog, man taler i Ostafrika – bliver de gamle meget ærbødigt tiltalt med ærestitlen "Mzee", dagen i dag. Vor vestlige verden er derimod stærkt orienteret mod ungdommen. At være gammel bliver snarest betragtet som et problem, ja, af og til som en stor byrde, og dette gælder både på det økonomiske og sociologiske, medicinske og psykologiske område.

Vi bliver stillet over for problemer, som vi hidtil ikke har kendt til i det omfang. Det er påfaldende, at en hel del ældre mennesker selv er ivrige for at gå med på denne trend. De prøver at se yngre ud, end de i virkeligheden er, de vil være ungdommelige. Derved forstærker de den gængse opfattelse: "Jo yngre des bedre. Hellere uerfaren end gammel!"

¹ Oversat af Ingeborg Lowsen. Artiklen, der stammer fra *Innerlijk Leven*, 1997, har tidligere været bragt i *Inter Nos*, et nu ikke længere eksisterende tidsskrift for katolske præster og ordensfolk i Danmark

At blive ældre er en opgave

At blive ældre er en udfordring og en chance, en opgave, som er ulejligheden værd, en alvorlig præstation, en mission, der skal udøves. Jeg vil ikke idealisere, for det at blive gammel medfører jo nu engang, at de legemlige og åndelige kræfter aftager. Det betyder, at man bliver mere og mere afhængig, og det kan ofte være både ydmygende og smertefuldt. At blive gammel medfører uundgåeligt, at man må frigøre sig fra meget – mere, end man nogensinde har kunnet forestille sig.

En anglikansk kvindelig præst, som beskrev sin fars sidste år, skrev følgende: "Min far havde virkelig grund til at være ked af det og sur. Hans kræfter aftog så hurtigt, at han ofte var utålelig og vred." Det syntes hun var helt normalt og rigtigt.

Det er sikkert godt at have forståelse for de følelser og den indre kamp, som ældre mennesker må gennemgå. Og så er det meget godt, at man af og til svarer ærligt: "Jeg ved det ikke", når nogen spørger: "Hvorfor sker dette for mig? Hvilken mening er der med alt dette?" Vi skal ikke altid have et svar parat på alting, men vi bør på en ærbødig måde leve med i denne udviklingsproces.

Da Jesus led i Getsemane, sagde han til sine disciple: "Bliv her og våg og bed." Det er det samme, vi skal gøre: blive og våge og bede. Det er den første hjælp, vi kan tilbyde vore gamle medmennesker. Alt det andet kommer bagefter, eller rettere sagt: Det udgår derfra.

Vores ordenskald omfatter hele vort liv. Det er jeg meget taknemmelig for, og jeg oplever det som meget meningsfuldt. I jesuitternes konstitutioner (nr. 595) står der: "Ligesom i livets løb, sådan skal også enhver i døden (og her kunne jeg tilføje: i alderdommen) gøre sig umage for, at Gud, vor Herre, derved bliver æret og tjent og vor næste opbygget, i det mindste ved et eksempel på tålmodighed og tapperhed i forening med levende tro, håb og kærlighed til det evige gode, som Kristus, vor Herre, gennem sit jordelivs uforlignelige møje og død har fortjent og opnået for os."

At blive gammel og dø er altså altid en apostolisk opgave, lige som hele livet i øvrigt er det. Ignatius tilføjer desuden: "Eftersom sygdommen ofte er sådan, at den forhindrer os i at bruge vore sjælskræfter, må den overordnede vise stor opmærksomhed. Og han bør også vide, at der i denne livsfase meget vel kan komme svære anfægtelser og fristelser."

I Jesuiterordenen har hver provins en fortegnelse, hvori der står navn og arbejdsopgave for hvert medlem. Når det gælder de syge og gamle, står der for det meste: "Han beder for Kirken og Selskabet".² I de ni år (1985–1994), hvor jeg levede i et kommunitet i Berlin, som bestod af ældre medbrødre, kunne jeg med undren og glæde konstatere, hvor alvorligt de fleste af dem påtog sig denne opgave. I denne opgave har de så selv fået kraft og mod.

"Jeg har meget mere tid til at bede"

Det at bede er naturligvis ikke mere så let, når man er blevet gammel. En pater på over 80 år sagde en gang til mig: "Jeg har meget mere tid til at bede nu, og alligevel bliver det ikke til så meget". Det vil kun lykkes, hvis bønner allerede har dybe rødder. Hvis man ikke forinden har øvet sig i heri, men ventet til man får mere tid til det, er man måske gået glip af denne chance.

Kardinal John Henry Newman, som blev 89 år gammel, skrev i slutningen af sit lange liv: "Størstedelen af vor fromhed, vor tro, vort håb, vor glæde og udholdenhed er naturlig i de unge år. Og selv om det ikke er helt naturligt, så kommer det dog til dels af gode anlæg, som ikke gør modstand mod nåden og ikke har så stort behov for nåden for at kunne folde sig ud. Den samme nåde rækker meget længere i de unge år, fordi den da møder mindre modstand fra de ovennævnte dyder ... Gamle mennesker er lige så stive, udtørrede og blodfattige i sjælen som i legemet, hvis ikke nåden fylder dem

² Dvs. Jesuiterordenen

og blødgør dem. Derfor er der brug for megen nåde. Jeg beundrer mere og mere de gamle helgener. Den hellige Aloysius (23 år), Franciskus Xaverius (46 år) eller Carl Borromeus (46 år) er ingenting i sammenligning med den hellige Philip Neri, som var 80 år gammel".

De unge helgener døde løfterigt. Men de gamle må sørge for, at disse løfter bliver indfriet, og det er nu en anden sag. Den, som på sine gamle dage virkelig klarer sig i land på dette område, er virkelig al respekt værd, siger kardinal Newman.

"En anden skal binde op om dig"

Evnen til ydre præstationer bliver mindre, når man er gammel. Det, der tidligere var den vigtigste støtte for vor selverkendelse – arbejde, produktivitet, kreativitet, position, indflydelse, udseende, legemlige kræfter, hørelse, syn, hukommelse – aftager eller falder helt bort. Ikke engang evnen til at kunne bevæge sig frit kan mere betragtes som noget selvfølgeligt. Mange kristne gamle mennesker har hentet trøst og mod i de ord, Jesus sagde til Petrus: "Sandelig siger jeg dig: Da du var ung, bandt du selv op om dig og gik, hvorhen du ville; men når du bliver gammel, skal du strække dine arme ud, og en anden skal binde op om dig og føre dig hen, hvor du ikke vil".³ Sådan beder de af hjertets dyb de ord, der står i Salme 71: "Kast mig ikke bort, når jeg bliver gammel, forlad mig ikke, når kræfterne svigter ... Forlad mig ikke, Gud, når jeg bliver gammel og grå".⁴

Venner og bekendte dør

Måske kan man betegne alderdommen som den livsfase, hvori det tabte ikke erstattes, men efterlader et tomrum. Det kan af og til føles meget hårdt. Jo mere et menneske har levet af sit arbejde og sine præstationer, desto mere smertefuld bliver denne modnings- og frigørelsesfase. Vi må alle lære den fundamentale sandhed: Vort livs værdi og vor personligheds værdi ligger dybere end vore præstationer og vor produktivitet. I Gamle Testamente siges der til Israel: "Men nu siger Herren, han som skabte dig, han som dannede dig: Frygt ikke, for jeg har løskøbt t dig, jeg kalder dig ved navn, du er min".⁵

Det, der blev sagt i den gamle pagt til Israel, gælder nu i den nye for enhver af os. Herren siger til mig: "Jeg kalder dig ved navn, du er min". Heri ligger vor værdighed. Nogle vers længere fremme står der: "Jeg giver Egypten som løsepenge for dig, Nubien og Seba som betaling, for du er dyrebar i mine øjne, højt agtet og jeg elsker dig".⁶

I Ny Testamente står der: "Jeg har givet min egen Søn hen for dig ... " I Efeserbrevet skriver Paulus: "Må Kristus ved troen bo i jeres hjerter, så I kan være rodfæstede og grundfæstede i kærlighed, så at I sammen med alle de hellige får styrke til at fatte, hvor stor bredden og længden og højden og dybden er, og til at erkende Kristi kærlighed, som overgår al erkendelse, så I fyldes, til hele Guds fylde nås".⁷ Det er heri hele vor persons virkelige fuldkommenhed ligger. Dette gælder for alle perioder af vort liv, men den sidste livsfase er jo nu engang den sidste chance, vi har, for at kunne virkelig gøre det. Derfor kan den vigtigste opgave i vor alderdom måske netop være, at vi i troen henter vor personlige værdighed "sammen med alle de hellige".

Vi er alle vokset op i et samfund, hvor alt må fortjenes: penge selvfølgelig, en karriere, et godt navn og en vis anseelse, venskab og tilmed kærlighed. Denne mentalitet har vi gjort til vor egen. Allerede

³ Joh 21,18

⁴ Sl 71, 9.18

⁵ Es 43,1

⁶ Es 43, 3–4

⁷ Ef 3,17–19

som børn opdagede vi hurtigt, at alt skal fortjenes, og dette har præget vort liv. Men troen siger os, at sådan er Gud ikke, han er helt anderledes, Guds kærlighed bliver mig givet, jeg kan aldrig fortjene den. Denne sandhed gør mig til et frit menneske. At lade dette folde sig ud blomstre i al sin fylde synes jeg må være den smukkeste og vigtigste opgave i de gamle dage. Således vil vor tro bære rig frugt.

Humor og taknemmelighed

I forbindelse med denne opgave ligger der to diametralt forskellige farer og lur på os. Den ene fare, som er større på de gamle dage end tidligere i livet, består i, at man bliver stivnet og krampagtig. Man kan bide sig fast, lukke sig ude eller leve i det forgangne. Man har en tilbøjelighed til at klamre sig fast til dét, der har været, og mere eller mindre idealisere det, og så søger man trykthed i det. Vi har vel alle på et tidspunkt mødt gamle mennesker, som er blevet offer for denne fare og derved er helt forstenede. Den anden fare er, at man bare "lader stå til", mister alle holdepunkter, al orden og faste former, så man bliver upålidelig, vranten og snakkesalig. Også dette har vi set eksempler på.

Til at modvirke disse to farer findes der to gode midler, som samtidig er en væsentlig del af den modningsproces, som det her drejer sig om.

Det ene er humoren. Det er en stor hjælp at kunne relativere, at bevare et muntert sind og kunne le ad sig selv en gang imellem. Det er en hjælp, når det gælder om at acceptere det uundgåelige. Humoren hjælper os med at integrere, og det er netop dét, der er brug for nu. Vi må acceptere og bearbejde alt dét, livet har medført. Humoren har endog indflydelse på vort gudsbillede og gudsrelation. Ofte er netop dette humorens største gave til os. En engelsk nonne fra 1700-tallet bad sådan:

"Herre, du ved bedre end jeg selv, at jeg er ved at blive gammel, og at jeg en dag er gammel. Bevar mig for den dårlige vane at tro, at jeg skal kommentere alt og sige noget ved enhver lejlighed. Befri mig for ønsket om at ville ordne alle de andres anliggender. Gør mig betænksom, men ikke tungsindig, hjælpsom, men ikke herskesyg. Når jeg tænker på, hvor megen livsvisdom, jeg har erhvervet, synes jeg, at det er trist, at det ikke bliver brugt, men du ved, at jeg vil få brug for nogle venner i den sidste tid.

Befri mig for at gentage en uendelig masse småting; giv mig vinger, så jeg kan trænge frem til sagens kerne. Sæt et segl på mine læber med hensyn til mine egne smerter og lidelser. De er i tiltagende, og lysten til at fortælle om dem bliver større med årene.

At bede om så megen nåde, at jeg finder behag i andres klagesange, det vover jeg ikke; men hjælp mig at lytte til dem med tålmodighed. Jeg vover heller ikke at bede om en bedre hukommelse, men giv mig ydmyghed og mindre selvsikkerhed, når min hukommelse ikke stemmer overens med de andres. Giv mig den store indsigt, at selv jeg af og til kan tage fejl.

Gør mig lidt mere venlig. Jeg tror ikke, at jeg er nogen helgen – nogle af dem er et mindre behageligt selskab – men et surt gammelt menneske er en af djævelens bedste opfindelser. Giv mig evnen til at kunne se det gode selv på de mest uventede steder og begavelse hos mennesker, som jeg ikke ville have tiltroet dem. Og giv mig nåde, Herre, til også at sige det til dem.

Amen.

Det andet væsentlige element i modningen er taknemmeligheden, den taknemmelighed, som sætter pris på livet som en gave og lever herefter. Taknemmelighed indebærer, at man fører alt, hvad man har fået, tilbage til kilden, at man ikke betragter noget som en selvfølge eller en tilfældighed. Taknemmelighed forudsætter tillid. Jeg kan ikke være taknemmelig mod. et menneske, som jeg ikke stoler på, fordi jeg så altid vil have en ubehagelig følelse af, at jeg ikke ved, hvor jeg har den anden. Kun over for den, jeg stoler på, kan jeg vise taknemmelighed.

Ligesom humoren hjælper taknemmeligheden mig at integrere. Taknemmelighed gør det muligt for mig at tage imod alt, hvad livet medfører. Den fører til fuldkommenhed. I Salme 103 står der: "Lov Herren, min sjæl, og alt, hvad der er i mig, skal prise hans hellige navn".⁸ Dette er idealet, at alt, hvad der er i mig, priser Gud. Et menneske, som vokser i taknemmelighed, vil udvikle sig mere og mere.

Dag Hammarskjöld sagde i slutningen af sit temmelig korte liv: "Natten kommer. For det forgangne, tak! For det tilkomne, ja!" Og Dietrich Bonhoeffer sagde i sin bøn nytårsaften: "Så længe man ikke kan være taknemmelig for alt, hvad der har været, kan man heller ikke tage rigtig afsked med dette år." Man må derfor øve sig lidt og prøve at se, om der ikke også i det svære i årets løb, i livets løb, kan være noget, man kan være taknemmelig for. Kun i taknemmelighed kan noget blive modtaget helt og fuldt, og kun i denne taknemmelighed kan det bære moden frugt.

Et fundament for hele vort liv

Det ældre menneske, som har mistet så meget, kan af og til føle, at det står over for en tomhed eller at det bliver konfronteret med en indre problematik, som det ikke tidligere i det mere hektiske liv har oplevet.

I alderdommen bliver det fundament, som livet var bygget på, mere synligt. Da opstår også helt klart det spørgsmål, om dette fundament nu også er i stand til at bære den bygning, som et liv består af. Er det stærkt nok til også at kunne acceptere "skyggen", dvs. den del af ens liv, som er blevet fortrængt til underbevidstheden? Den skygge, som består af den del af mit liv, som egoet har afvist, men som alligevel er en del af mig. Skyggen, som er min persons dunkle bror eller søster, skyggen, som er den fornægtede, afviste side af mit liv, de krav til livet, som jeg har forvist til det ubevidste.

Et menneske bliver først rigtigt modent, når det kan integrere sin skygge. Ellers bliver det aldrig et rigtigt menneske og når aldrig til fuldendelse. Hvis nogen ikke bliver sig sin skygge bevidst, vil den begynde gennem det ubevidste at sende forstyrrende signaler, som fx. depressioner, irritabilitet, søvnløshed, bitterhed. Den, som heller ikke nu tager sin skygge alvorligt, vil få brug for nye og mere effektive forsvarsmekanismer, noget som Freud, Adler og andre har bygget dybdepsykologien på.

Nu i dette århundredes anden halvdel ser det ud til, at en anden forsvarsmekanisme er blevet fremherskende, nemlig projektionen Dette betyder, at man ikke længere fortrænger det ubehagelige til underbevidstheden, men projicerer det over på andre. Dette er en meget mere aggressiv måde at klare det negative i os selv. Man overfører ganske enkelt på andre mennesker eller institutioner, hvad der ikke er i orden inde i én selv, og det sker ikke så sjældent på en både hård og bitter måde.

Kun det, man accepterer, kan man forandre

Men på denne måde bliver vi ikke af med vor ikke-erkendte skyggebror. Vi må først acceptere ham. Det hører med til vort livs virkelighed og til vor livshemmigheds hellighed, at vi alvorligt går i

⁸ Sl 103, 1

gang med den møjsommelige proces at acceptere ham. I en tale til præster og sjælesørgere har C. G. Jung en gang sagt: "Kun dét, man accepterer, kan man forandre." Det synes jeg er et umådeligt klogt ord. Det er sandt på flere måder. Et barn eller en elev, som jeg ikke accepterer, kan jeg ikke opdrage. Barnet ved intuitivt, at det ikke er accepteret, og det lukker derfor af – og dét med rette. En sygdom, som jeg ikke accepterer, kan ingen læge helbrede, fordi jeg "overhovedet ikke er syg".

Nøjagtige på samme måde er det med vor skygge. Så længe jeg ikke accepterer den, kan jeg ikke forandre den; den bliver ved med at være byrde, som trykker mig ned og delvis ødelægger mit liv. Lige sådan er det med vor skyld. Og alligevel kan den forvandles – hvis man accepterer den. Så længe jeg ikke vil kendes ved den eller fortrænger den eller projicerer den over på andre, kan jeg ikke blive befriet for den.

Tilgivelse

Et meget vigtigt element i alderdommen er, at man tager imod tilgivelse. Forsoningens sakramente, skriftemålet, er den opstandne Herres påsegave til sin kirke. Tilgivelsen, som gives os på mange forskellige måder, og som kulminerer i dette sakramente, må man virkelig tage imod. Hvad det angår, har vi i den katolske tradition ofte været lidt forsømmelige.

Forberedelsen til skriftemålet tages altid meget alvorligt, men det, der kommer efter, er ikke så meget bevendt. Og dog er tiden efter skriftemålet ikke mindre vigtig end forberedelsen, og den må ikke være kortere, tværtimod. Vi har brug for tid og ro, så sakramentet kan komme til fuld blomstring i os og tilgivelsen trænge ned i dybet.

Hvis man virkelig giver tilgivelsen plads i sit indre, er der tale om en lang proces, som først er tilendebragt, når jeg også kan tilgive mig selv og acceptere min egen skyld. Ikke så sjældent er det netop på dette område, man i alderdommen må indhente, hvad man tidligere har forsømt.

Hvis vi nu sammenfatter det hele, kan vi sige, at alderdommens vigtigste opgave er at acceptere hele livet med alt, hvad det indeholder. Først da kan det fuldendes. En anden udtalelse fra C. G. Jung kan opmuntre os i den sammenhæng: Hvis vi har mod til at acceptere vor skygge, vil vi opdage, at den for 90 % vedkommende består af guld. Det vil vise sig, at vor skygge er en meget større skat, end vi nogensinde har turdet tro. I vor angst har vi ikke vovet at risikere at acceptere den. Hvis det så lykkes for os i de sidste år af vort liv, bliver det en sand befrielse og en dyb lykke, og det til vor store overraskelse. Måske er det en af de måder, hvorpå løftet i Romerbrevet bliver opfyldt: " Vi ved, at alt virker sammen til gode for dem, der elsker Gud".⁹

Herrens komme

Efter sin drøm i Betel sagde Jakob: "Hvor er dette sted frygtindgydende! Det er jo selve Guds hus, det er himlens port".¹⁰ Måske kan man sige det samme om alderdommen.

Den 3. september 1983 nedlagde pater *Pedro Arrupe* efter en alvorlig hjerneblødning sit embede som generalforstander for Jesu Selskab.¹¹ Han havde skrevet et budskab til Generalkongregationen og dermed til hele ordenen. Selv var han ikke i stand til at fremføre sit budskab, og derfor blev det i hans nærvær oplæst af en medbroder.

⁹ Rom 8, 28

¹⁰ 1 Mos 28,17

¹¹ Dvs. Jesuiterordenen

Han begyndte sådan: "Mine kære fædre, hvor ville jeg gerne have stået foran jer ved dette møde i en bedre tilstand end den, jeg nu befinder mig i! I ser, at jeg ikke engang selv kan tale til jer. Men Generalassistenterne har forstået, hvad jeg vil sige til jer alle sammen. Mere end nogen sinde føler jeg, at jeg er i Guds hånd. Det er noget, jeg har længtes efter lige siden min ungdom, og det er stadig mit største ønske. Blot med den forskel, at nu ligger hele initiativet hos Herren. Jeg kan forsikre jer om, at det er en dyb åndelig erfaring at føle, at jeg helt og holdent er i hans hænder."

Alderdommen er som *et Herrens komme* til os. Vi beder i hver messe: "... indtil han kommer!" Egentlig findes der kun ét komme, for han kommer hele tiden til os, og dette komme bliver en gang fuldkomment. Han vil skænke os livet i overflod, det liv, som varer evigt. At blive gammel er den sidste, definitive og afgørende forberedelse til dette komme. Vi kan ikke tilføje noget til vort liv, hverken i længden eller i bredden, kun fordybe det, fordybe det i Jesus, på vejen hen til mødet med ham.

Trods dét, at vi går tilbage, medfører alderdommen for os, der har håb, (jfr. 1 Tess 4,13) noget positivt, noget helligt.¹² Det er noget, mange kristne gamle mennesker længes efter, og som vi nok alle en gang har set rørende eksempler på. Men vigtigere end vor længsel efter Gud er Guds længsel efter os. "Jeg er min elskedes, og han begærer mig".¹³ Når vi kan opleve Herrens komme på den måde – som en opfyldelse af hans og vor længsel – så bliver det virkelig en fuldbyrdelse.

Det gamle menneskes omgivelser har i denne proces, hvor man accepterer og modnes, en vigtig rolle, som rækker meget længere end blot fysioterapi og kreativ beskæftigelse. Hvis vi ikke selv kan acceptere, at vi bliver gamle, kan vi heller ikke acceptere vore gamle medmennesker. På det område har jeg selv for nylig gjort nogle dårlige erfaringer. Jeg har kendt yngre medbrødre, som ikke var i stand til at besøge de gamle og syge, som boede i samme hus, fordi de oplevede et sådant besøg som skræmmende. Ved nærmere eftertanke bliver en del af alderdommens problemer en udfordring for os alle, fordi vort fællesskab med hinanden går meget dybere, end vi af og til vil erkende.

Thérèse af Lisieux mistede i slutningen af sit korte liv alle kræfter, trøst og alt lys. Og alligevel gentog hun hele tiden: "Alt er nåde!" Hvis vi kan betragte og opleve vore gamle medmennesker som en nåde, er der virkelig tale om tro. Kan vi på den måde acceptere, at vi selv bliver gamle, er det også et udtryk for ægte tro. Og det er ligeledes en autentisk tro, hvis vi kan nærme os vor egen alderdom i tillid til, at den også for os kan blive en nåde – og gennem os måske også for mange andre.

Klik her for at udskrive artiklen (printerens skal være tændt)

Klik her for at sende artiklen til en ven eller bekendt (Outlook skal være startet)

Klik her for at komme til forsiden af catholica.dk

¹² 1 Thess 4,13–14: Brødre, vi vil ikke, at I skal være uvidende om dem, der sover hen, for at I ikke skal sørge som de andre, der ikke har noget håb. For så sandt som vi tror, at Jesus døde og opstod, vil Gud også ved Jesus føre de hensovede sammen med ham.

¹³ Højsangen 7,11