

OA
160208



Patricia Tudor Sandahl anser att äldre människors erfarenheter inte alltid tas till vara på.

FOTO: TORBJÖRN BERLIN

Psykoterapeutens tips om åldrandet

ÖRNSKÖLDSVIK Hon har varit professionell skridskoåkare, sommarprat�re i radion, skrivit ett stort antal böcker och är filosofie doktor i pedagogik - och expert på åldrandet.

- När vi äldre är användbara, då vill ingen ha oss, säger Patricia Tudor-Sandahl.

För några dagar sedan besökte Patricia Tudor-Sandahl Örnsköldsvik och höll ett föredrag inför flera hundra åhörare - i huvudsak mogna män och kvinnor tillhörande Örnsköldsviks senioruniversitet.

Många kloka ord serverades under parollen "Det livsvikiga åldrandet" och det blev många intressanta redogörelser om både "den tredje åldern" och "den fjärde åldern".

- De flesta av oss som är här är i den fjärde åldern, man kan säga plus 70, säger Patricia Tudor-Sandahl och tillägger att hon själv har inlett den resan.

Patricia Tudor-Sandahl har sammanlagt skrivit mer än ett tvåsiffrigt antal böcker och medverkar sedan 15 år tillbaka i radioprogrammet "Tankar för dagen" - och hon har förstås många fun-

"När man är mogen, alltså i mogen ålder, då är man färdig att tas i bruk, men då vill ingen ha oss".

Patricia Tudor Sandahl.

deringar, som rör människans existens.

Om åldrandet säger hon att det handlar om att "leva fullt ut, trots att det ibland kan göra ont".

- Det är skamligt och sorgligt hur äldre människor behandlas, säger hon och tillägger att det kan handla om dålig tolerans och lika dåliga värderingar.

- Är man gammal och sliten då anses man vara obrukbar. När man är mogen, alltså i mogen ålder, då är man färdig att tas i bruk, men då vill ingen ha oss. Detta kryper in under huden på oss äldre, säger hon i ett kort samtal efter sitt två timmar långa föredrag.

Redan 1999 skrev hon boken "Den tredje åldern", som hon berättar att hon författade för att komma ikapp sig själv efter en svår period i sitt liv.

Hon säger också att livet efter 50 kan bli den tid i livet då man mognar och livet bär frukt på ett helt annat sätt än tidigare.

- Jag lovar, säger hon.

Fjärde åldern och boken, som kom 2010, sammanfattar hon som en utmaning till sig själv - inte minst som 70 plusare.

- När man har kommit upp i åren är man märkt av livet. Människan är som en komposthög av sina erfarenheter, säger hon och tillägger att man måste våga vara vis.

- Vi behöver ju visdom i samhället.

I Örnsköldsvik har Patricia Tudor-Sandahl varit tidigare, både för att hålla föredrag och hälsa på bekanta. Modo Hockey känner hon till, men säger att hockey har hon inte mycket övert för.

- Men i min ungdom var jag faktiskt professionell skridskoåkare ett tag, säger den Manchesterfödda psykoterapeuten.

Till sist säger hon, som en sammanfattning av sin expertis:

- Våga leva fullt ut, även om det gör ont ibland.

Torbjörn Berlin

0660-29 55 37

torbjorn.berlin@mittmedia.se