

# Fant ungdomskilden



TEKST OG  
FOTO:  
Vivi Rian

Audun Myskja (64) er bokaktuell med «Ungdomskilden». - Det er aldringen som gir meg mulighet til å ha overblikket, sier han.

**H**an kaller det art of aging, i kontrast til anti aging. Boken er ikke et ledd i et evig-ung-prosjekt, men et bidrag til å forebygge aldring.

- Populistisk sagt: Medisin mot midtlivskrise?

- Jeg har aldri tenkt på det sånn. Jeg sier: Omfavn aldringen i stedet for å slåss mot den. Budskapet går til alle aldersgrupper. Det handler om hvordan vi kan godta at aldringsprosesser skjer, samtidig som vi evner å overskride dem, sier Myskja.

Møte med spreke seniorer har satt legen på sporet av rollemodeller som han også har lirket noen hemmeligheter ut av.

- Det er de vise eldre blant oss. De har oppnådd en tidløshet. Disse har noen fellesnevner. Det handler om nærvær og ikke å stivne, verken i kropp eller sinn, sier forfatteren og advarer:

- Hvis dagens generasjon eldre bare søker forlystelse i Syden, mister vi den visdommen som samfunnet trenger.

Boken er bygd opp med kapitlene «12 gode valg for livet». Rådene omhandler absolutt alle sider ved å være menneske.

- Hvordan har du klart å utkrystallisere dem nærmest skjematisk?

- Det kommer nok av at jeg har systematisert stoffet gjennom 25 år. Mye ble gjort på siden av mitt doktorgradsarbeid om musikk i eldreomsorgen. Samtidig som jeg forsket på demens, så jeg på det motsatte: Hvordan forebygge demens?

Han mener ikke at vi skal slåss mot rynker og grånende hår, men «bli tidløse».

- De som har kommet dit, har overskredet aldring, sykdom og plager. Mange unnskylder seg med «Det er alderen, vet du», men jeg tror snarere at vi er vanedyr, og vi faller inn i komfortsonen. Mange studier



**NÆRVÆR:** -Ungdomskilden ligger i relasjoner, i disiplin, kjærlighet og medfølelse. Over tid er det de små øyeblikkene som gjør en forskjell, sier Audun Myskja og illustrerer med et enkelt grep som å trekke pusten dypt for så å gi slipp.

viser det, at vi begynner å bruke mindre og mindre av våre muskler, og kanskje også av resten av oss selv. Mine rollemodeller skylder ikke på alderen, men sier som Erik Bye «mangt skal vi møte, mangt skal vi mestre, dagen i dag den kan bli vår beste dag».

Boken inneholder både «Titting du bør gjøre hver dag», forslag til faste morgenritualer og et treningsprogram for styrke, fleksibilitet og balanse.

- Jeg skriver ikke bare for dem som går Birken, men vel så mye for dem som bruker seg selv til å bidra i samfunnet.

Samtidig prøver jeg å vise at det å bygge helse omfatter mer enn kosthold og trening, sier legen som forfekter balansegang. Dessuten stikkord som å velge gleden, finne rytmen og bearbeide bitterhet. Myskja vil gi oss verktøy som alle kan bruke hver dag over tid. Det gjelder både fysiske bevegelser og meditative øvelser.

## Gullgraving for visdom

«Livets råmateriale» kaller Audun Myskja de kjerneerfaringene alle gjør seg opp gjennom årene. Han illustrerer det med gullgraving: Sanden som ren-

ner ut av silen, er hverdagens trivialiteter som ikke setter spor. Gullklumpene som blir liggende igjen er livsvisdommen. I boken henviser Myskja til Carl Gustav Jungs syvårsfaser for menneskelig utvikling. Jung mener at visdom først blir mulig i 56-årsalderen, og at man først etter fylte 63 år utvikler visdom og blir den man er.

- Kan det leses som at man faktisk må eldes for å finne ungdomskilden?

- Det er egentlig godt sagt. Ungdommen har sine unike muligheter, men de senere fasene i livet kan gi oss evnen til

perspektiv og overblikk til å kunne utnytte livets råmateriale. Det er ikke tilfeldig at jeg kan skrive denne boken nå, sier han og legger til:

- Hva som blir kjerneerfaringene, ser vi ofte først lenge etterpå. Vi tror kanskje at bryllupsdagen og doktorgraden skal stå som de viktigste punktene i livet, men noe helt annet blir det. Der har du Askeladden i folkeeventyrene. Per og Pål setter seg mål, visualiserer og vil bli nummer en. Men de er så fulle av seg selv, lytter ikke og glemmer å hjelpe dem som trenger det. I motsetning til As-

# med alderen



keladden, som ser kjerringa med nesegrevet som trenger hjelp. Hun sitter med selve nøkkelen. Også Askeladden hadde mål om å vinne prinsessa og halve kongeriket, men det var ikke hele bildet. Han skjønner at veien blir til mens du går, og at det er øyeblikkene som teller.

- Forstår jeg deg rett, når jeg oppsummerer boken din med «Størst av alt er kjærligheten»?

Audun Myskja blir beveget når han svarer.

- Kapittelet om kjærligheten er det jeg er mest stolt av. Jeg tror jeg har klart å unngå klisje-

ene. Sluttlinjene er en slags trosbekjennelse. Spørsmålet er ofte om det finnes et liv etter døden. Min erkjennelse er at det er noe som består i livet, og det er kjærligheten. For meg er kjærligheten det som varer når alt annet tar slutt.

Det sier han etter selv å ha erfart kjærlighetens kraft i nærvær med mennesker ved dødens munning. Sluttlinjene lyder slik: «Jo mer du kan vokse i kjærlighet, desto vakrere vil livets siste fase bli. Kjærligheten er grunnvullen. Derfor vil du og jeg bestå, i kraft av kjærligheten».

## FAKTA

- ▶ Audun Myskja er overlege og spesialist i allmenntilleggsmedisin.
- ▶ Han har doktorgrad i bruken av musikk i eldreomsorgen.
- ▶ Sammen med sin kone, Reidun Myskja, driver han senter for livshjelp i Ski og i Totenvika. De holder kurs i meditasjon og tilbyr utdanning innen enhetsterapi.
- ▶ Han har ledet og veiledet nær 20 kvalitetsfremmende



**TIDLØS:** Audun Myskja fant sine rollemodeller blant spreke seniorer. – Felles for dem er at de har oppnådd en tidløshet.

## Tolv gode valg og ti ting du bør gjøre hver dag

På bokomslaget skriver Audun Myskja: «Ungdomskilden ligger ikke i et fjernt land eller i en magisk trylledrikk. Ungdomskilden ligger i deg selv, i enkle valg, verdier og helsevaner. Ungdomskilden ligger i relasjoner, i disiplin, kjærlighet og medfølelse».

### Øyeblikket er nå

- Å forebygge aldring må skje her og nå og hele tiden. Det er ingenting å vente på. Vi kan gjøre noe hver dag for å løfte vår evne til å fungere. En snuoperasjon i tankegangen må kanskje til, sier han og illustrerer det med folk som venter på et innstilt fly.

- Noen står der og fråder, mens andre bruker tiden på små øvelser. Enkle grep som å trekke pusten dypt og gi slipp. Over tid er det de små øyeblikkene som gjør en forskjell, poengterer Myskja.

### Tolv valg

Den første delen av boken tar for seg hva vitenskapen sier om aldring og hvordan vi kan beskytte hjerne og hjerte med gode valg, samt hva som skal til for å mestre stress. Videre

er kapitlene delt opp i tre hovedbolker: Kropp, sinn og ånd.

Til sammen utgjør dette «Tolv gode valg», med stikkord som:

- \* Tøy deg myk, bygg deg sterk
- \* Hold deg i balanse. Koordinasjon og sansestimulering
- \* Finn rytmen
- \* Tenk deg ung
- \* Velg gleden
- \* Lær av livet
- \* Finn indre ro
- \* Varige verdier
- \* Finn kjærligheten

### Ti ting

Oppsummert lister forfatteren opp «Ti ting du bør gjøre hver dag, livet ut»:

- \* Lære noe nytt
- \* Puste skikkelig
- \* Stå på ett bein
- \* Få opp pulsen i minst 20 sekunder
- \* Tøye hele kroppen
- \* Smile
- \* Godta livet som det er
- \* Være takknemlig
- \* Søke stillheten
- \* Gi noe til andre



**SMIDIG:** Myskja forfekter både fysiske og mentale øvelser for ikke å stivne verken i kropp eller sinn.