

Utdrag ur mitt femtioårstal

Roligt att så många velat komma, t o m ända från Skåne. Det skulle ha blivit ett litet enkelt kalas för den allra närmaste släkten, men jag insåg att jag faktiskt har många vänner jag gärna ville ha med.

Jag är rörd, tacksam och glad för all uppvaktning och alla fina presenter. Och ett alldeles särskilt stort tack till Lotta och barnen som fixat maten, dukningen och allt det andra.

När man fyller femtio ska det gärna vara pampigt. Men jag har alltid trivts bäst hemma, så varför ändra sig bara för att man fyller femtio? Ofta rätt taskig mat på krogen, dessutom. Men jag har klätt upp mig - ingen T-shirt!

Till pampigheten hör vanligen talen. Men för egen del vet jag att det brukar bli så att man inte kan koncentrera sig på festen av vända för vad man ska säga, och det ville jag bespara er. Därför håller jag istället själv ett litet tal, och ska försöka hålla det kort.

Jag får ibland frågan om vi som arbetar som psykiatriker vet något mer, något utöver det vanliga, om hur man lyckas få till ett lyckligt liv. Och svaret är dessvärre nej. Vi vet varken mer eller mindre än alla andra och det lilla vi eventuellt kan, har vi fått lära oss den vanliga, mödosamma vägen – ett misstag i taget.

Någon av er ynglingar - under femtio - kanske undrar hur det känns att fylla femtio? Svaret är att det känns precis som vanligt. Jag har märkt att jag slutade känna mig äldre ungefär i tjuugoårsåldern. Jag minns hur jag på familjens surprise party när jag fyllde tjuugo hade total panik och tyckte att nu är det inte mycket kvar. Men man vänjer sig, och inombords känner jag fortfarande som sjutton. Det ligger en tröst i att inse att jag nog inte kommer att förändras nämnvärt framöver heller, utan att jag kommer att dö som sjuttonåring, när det nu blir. *"We shall never cease from striving, and the end of all our striving will be to arrive where we began and to know the place for the first time."* T S Eliot

Men när man ska fylla femtio hör det ändå till att man funderar litet. Hur blir det nu, och vad vill jag ägna min tid åt?

Jag har läst litet om den nyare forskningen kring lycka och välmående. Huvudsakligen börjar man där belägga banaliteter. Mycket går ut på att även om det inte är ointressant hur man har det, så är det viktigare hur man tar det. Men två saker förenar nästan alla lyckliga människor. De har goda och nära relationer. Samt förmåga att se det de har, inte bara stirra på det de saknar. Och de inte bara ser det som är bra, utan förmår glädjas och känna tacksamhet för detta goda. "Count your blessings", sa man förr i tiden. Jag har mött de som skulle revolutionera sina liv om de började säga tack, förutsatt att det var ett uppriktigt menat tack för allt de faktiskt har. Och varför inte? Hur illa läget än är, kan man alltid trösta sig med att det kunde ha varit ännu värre. Huruvida den sista tanken ska räknas som "positivt tänkande" är jag inte riktigt klar över.

Så är det verkligen för mig. Främst av allt har jag min underbara familj. Och alla ni andra. Så jag har ett gott alternativ till Carpe Diem-träsket. Det kan vara stressande att hela tiden behöva maximera sitt liv, jaga nya upplevelser, inte förlora tid. Alternativet till den här Carpe Diem-hysterin är vanlig gammaldags förnöjsamhet. En god vän till mig verkar tycka att jag har ett rätt trist liv, för han försöker alltid få mig att pröva nya saker. Följa med honom någonstans och lära mig dyka, börja kanota, skåda fågel och jag vet inte allt. Naturligtvis i bästa välmening. Men själv undrar jag varför jag

skulle företa mig något av detta. Jag vill inte alls lära mig dyka eller något annat ansträngande. Jag vill bara ta det lugnt i min vanliga, vardagliga vardag. Så jag försöker förklara att jag är så här tråkig och trivs med det. Skulle jag mot förmodan få loss en ledig dag är jag alldeles nöjd med att spendera den i soffan med en god bok. Nu verkar han faktiskt ha gett upp att få igång mig, och det är rätt skönt.

Jag blir alltmer medveten om vilken glädje och lycka det är att ha en familj. När det är dags för mig att ta farväl kommer jag att minnas bäst, sakna mest och känna störst tacksamhet över middagarna med familjen; samtalen, glädjen, skratten, gemenskapen. Som Christer Ohlsson skriver: Frågan är om det finns något i ditt liv du ska vara mer tacksam för än just det, att du kan ge dina barn mat varje dag?

Samme Christer påpekar att alternativet till att fylla femtio är avsevärt sämre. Så idag firar jag att jag inte är död ännu, och att jag därför ännu en stund kan glädjas åt att ni alla finns i mitt liv. Den dystra sanningen är som bekant att när som helst kan vad som helst drabba vem som helst, så det gäller att passa på att glädjas medan man kan.

Tack alla för att ni kommit hit idag och gör min femtioårsdag så minnesvärd. Låt oss ha en riktigt trevlig kväll tillsammans!

Michael Rangne, 2010