

Att aldrig ge upp



Lättläst

Mats Falk har varit läkare i 40 år. De sista 25 åren arbetade han på vårdcentralen i Alstermo. Många har hört honom som radiodoktorn i Radio Kronoberg.

– Jag har haft ett mycket lyckligt liv som läkare, säger Mats. Men idag har han Parkinsons sjukdom. – När jag blev sjuk blev allting annorlunda. Sjukdomen gör livet svårare, säger han. Det gäller nu att hitta ett ljus i mörkret.

Mats tycker mycket om musik. Han både spelar och skriver musik. – Musiken är bron mellan födelse och död. Varifrån kommer vi? Vart är vi på väg? Våra riktigt stora upplevelser av känslor kan vi inte prata om. Men poesi, konst och musik kan hjälpa oss. För mig har musiken betytt mycket.

Vi lever i ett snabbt och stressigt samhälle. – Vi måste se till att vi får tid att fundera och tänka efter, säger Mats. Jag brukar tänka ”tillbaka till lägerelden”. För i tiden satt människor i värmen runt en lägereld. De pratade och fantiserade. Glada eller allvarliga samtal är bland det finaste vi människor kan vara med om.

– Köksbordet som vi sitter vid nu är som en sådan lägereld, fortsätter Mats. Här kan vi sitta och prata om allt. Från priset på kaffe till de stora frågorna i världen. Det lilla är det stora. Dyrbara kalas, fina viner, skinande bilar och dyra resor ger bara mer stress. Att sitta och prata över en kopp kaffe är det stora i livet.

Humorn är viktig i Mats liv. – Humor och hälsa hör ihop säger han. Det goda skrattet är nyttigt för oss. Då skrattar vi inte åt någon annan utan vi skrattar tillsammans med varandra.

Mats har också en stark gudstro. – I det andliga sättet att se på livet finns vila och stillhet. Ju äldre jag blir desto mer förundrad blir jag över livet, säger han.

– Det är viktigt att aldrig ge upp. Orden är Mats Falks. Vi sitter en solig förmiddag hemma i hans kök för en pratstund kring livet och allt som där tillhör. Mats Falk är för många känd som radiodoktorn i Radio Kronoberg. Sedan ett antal år tillbaka har Mats Parkinsons sjukdom.

TEXT: HANS LJUNGQVIST • FOTO: HANS RUNESSON

Mats Falk har ett långt läkarliv bakom sig.

– När jag ser tillbaks på mitt liv, så blickar jag tillbaks på 40 år av ett mycket lyckligt läkarliv, speciellt de sista 25 åren då jag arbetade som ensam glesbygdsdoktor på vårdcentralen i Alstermo. Det var oerhört givande. Jag är överlag nöjd med det som livet givit mig. När jag sen fick Parkinson så började en helt ny fas i mitt liv. Den här sjukdomen ställer ju som bekant till en hel del förtret i ens vardag. Men det gäller att hitta ett ljus i mörkret, att lyfta blicken...

FRÅN CELLO TILL TENORSAXOFON

Mats berättar att han inte längre klarar spela på sin cello på grund av sjukdomen.

– Min finmotorik är inte längre som den borde. Det finns en sorg i detta, men det gäller att gå vidare. Jag har helt enkelt fått växla instrument. Till andras, men för den delen också min egen stora häpnad, är det numer tenorsaxofon som gäller. Detta instrument tillåter mig fortsätta spela, trots att mitt rörelsemönster så förändrats.

MUSIK SOM HÄLSOFAKTOR

På bordet framför oss ligger en diger bunt noter. Mats har komponerat musik i 50 års tid. Och det gör han fortfarande. Denna gång är det dags för en tonsättning av ett 1600 år gammal sakral text.

– Musik är för mig bron mellan livets två ytterpoler, födelsens och dödens mysterium. Varifrån kommer vi, vart är vi på väg? Våra riktigt stora känslomässiga upplevelser här i livet, är icke-verbala, de är bortom språket. Det är här poesin, konsten och musiken kommer in. För mig är det musiken som alltid legat mig varmt om hjärtat. Den är en väldig hälsofaktor. Inte bara då att skapa musik, utan självfallet också att lyssna till den. Det finns en kraft i musiken, ett dolt budskap. Att ta del av detta budskap, är att få kontakt med existensens djupare händelseplan.

ÅTER TILL LÄGERELDEN

Vårt samtal rullar vidare. Jag undrar om det finns någon slags övergripande hanteralivet-kunskap.

Det gör det absolut, menar Mats.

– Det första man måste se till, är att det finns tid för eftertanke och tid för reflektion i ens liv. Vi lever i många stycken i ett allt snabbare, stressande samhälle där till exempel konsumtion tycks vara väldigt viktigt. Men genom materialismen hittar vi aldrig hem till oss själva. Ett valspråk jag haft sedan länge, är ”åter till lägerelden”. Detta är själva grunden i ett hälsosamt förhållningssätt till livet. Det lilla är helt enkelt det stora. Under stora tidsrymder satt vi människor kring lägerelden, tog vara på dess värme och lät fantasin flöda fritt. Ett muntert eller ett allvarsamt samspråk kring lägerelden är bland det finaste vi människor kan uppleva. Den otvungna vardagsnära kommunikationen är så helande. Det är där vi möts människa till människa. Detta köksbord som vi nu sitter vid, är en sådan lägereld i mitt liv. Här kan vi sitta och prata om allt från priset på ett kilo kaffe ut till de stora kosmiska frågorna. Det här med stora och dyrbara kalas, fina viner, skinande bilar, påkostade utlandsresor är bara futtiga skrap på ytan, det skapar bara mera stress. Nej, det lilla är det stora. Att sitta och prata över en kopp kaffe eller varför inte en öl, det är det stora i livet.

MEDICINSK HUMOR

Mats är svensk ledamot i Nordiska sällskapet för medicinsk humor. Han har även skrivit ett par böcker med humor som tema. Humor och hälsa, hur hänger det ihop?

– Det goda skrattet har en ytterst välgörande effekt på oss människor. Det frisätter goda ämnen i vår kropp. Och då pratar vi här om den icke-aggressiva humorn. Denna humor är inte förlöjligande eller elak mot någon, utan man skrattar gott tillsammans. Denna humor är nämligen självbespeglade. Den

”

Den otvungna vardagsnära kommunikationen är så helande. Det är där vi möts människa till människa. Detta köksbord som vi nu sitter vid, är en sådan lägereld i mitt liv. Här kan vi sitta och prata om allt från priset på ett kilo kaffe ut till de stora kosmiska frågorna.

innehåller ofta en rejäl dos av självironi, vilket är väldigt välgörande. Den sätter en själv i ett annat perspektiv, den minskar olika typer av självupptagenhet, vilket kan vara ett väldigt gissel i vår mellanmänskliga samvaro.

EN HÖGRE ORDNING

Vi sitter tysta en stund. Dricker lite kallt bubblande vatten ur våra glas och äter skira klyftor av en nästan mogen persika. Mats bryter tystnaden.

– Det finns en sak som inte får glömmas när det gäller det här med vad du kallar hantera livet kunskap. Det finns en urgammal tradition, vilken funnits så länge som det funnits människor. Det jag tänker på är att hantera livet i relation till en tillvarons högre ordning, att anlägga ett andligt perspektiv. Jag har själv en stark gudstro och väljer att definiera den som en tro på, vad Hjalmar Gullberg kallar en högre ordning. För jag kan bara inte tänka mig att hela det otroliga livet och den mänskliga hjärnan har tillkommit av en slump. Nej, liksom Hjalmar Gullberg anar jag en skapande intelligens bortom allt detta. I det andliga perspektivet finns en vila, en stillhet. Ju äldre jag blir desto mer förundrad blir jag, desto mer grips jag av den stora mystiken. Jag tycker att jag förstår allt mindre och mindre. Att leva i förundran är att leva nära livets hemliga källflöden. Det fyller mig med stor vördnad.

