Livet är inte bara en utförsbacke. Med åren växer det fram nya glädjeämnen och förmågor, bland annat kommer det till ett bättre samspel mellan kunskap och känslor. Suget efter det meningsfulla ökar. Under en förlängd ålderdom med mindre hälsoproblem än tidigare generationers blir det fler som kommer att arbeta längre. Men ett förlängt liv handlar inte bara om ett förlängt lönearbete – det innefattar också nya värden för den enskilde och omvärlden.

Boken riktar in sig på kvalitativa förändringar samtidigt som den innehåller ett antal konkreta förslag, Mest inspirerande är kanske den glädjefulla förundran som Bodil Jönsson utstrålar när hon nu återkommer till sina tidsperspektiv. Vilken oerhörd tur vi har haft som råkar få leva just nu!

www.brombergs.se
ISBN 978-91-7337-426-2

9 789173 374262

Brombergs

BODIL JÖNSSON Tid för det meningsfulla

BROMBERGS

Bodil Jönsson

Tid för det meningsfulla

TID FÖR DET MENINGSFULLA

BODIL JÖNSSON

Tid för det meningsfulla

Brombergs

Av Bodil Jönsson har tidigare utgivits:

Tio tankar om tid 1999

Den obändiga söklusten
(tillsammans med Karin Rehman) 2000

Tankekraft 2001

I tid och otid 2002

På tal om fysik 2003

Vunnet och försvunnet 2004

Hjälper medicinen?
(tillsammans med Stefan Carlsson
och Eva Fernvall) 2005

Guld 2006

Tio tankar om mat
(tillsammans med Håkan Jönsson) 2007

Tio år senare 2009

När horisonten flyttar sig 2011

© 2012 Bodil Jönsson och Brombergs Bokförlag AB
Omslagsfoto: Håkan Bengtsson
Samtliga bilder: Johan Laserna, förutom 14 (privat),
17 (???), 41, 118 (Karin Jönsson) och 68 (Bengt Bygdén).
Grafisk form: Johan Laserna
Tryck: Bookwell, Finland 2012
ISBN 978-91-7337-426-2
www.brombergs.se

Innehåll

Förord 9

1. Här har du ditt liv 11

Personligt 12
Dokumenterat genom tiderna 18
Det tidlösa 20
”Idem” och ”ipse” 23
Årsringars vandrande 27
Den upplevda tiden 30
Tillbakaknytningar 32
Relationer mellan generationer 36
Det longitudinella, speciellt i vården 42
Att vara människa 45

2. Inte bara en förlängd medelålder 48

I en glädjefull förundran 50
Mer är annorlunda 52
Mammas generation kontra min 54
Uppdraget i den nya möjlighetsrymden 57

Bortom medelåldersidealen 60
Gammal i förskott? 63
Åldrande i olika omvärldar 69
Bedömningsföreträdet i mitten? 72
Åldrande med funktionsnedsättningar 75
Förslag 1: En annorlunda värnskatt 78
Inför valet 2014 79

3. Vi lär som vi lever 83

Att stilla sig? 85
Att byta ”trots att” mot ”just eftersom” 88
Förbättringar och försämringar 91
Tillräckligt mogen för att våga 94
Kreativiteten, arbetet och pensioneringen 96
Äldrepedagogik 98
Nya kultur- och samhällsinitiativ 104
Effekter av lärandet under yrkeslivet 105
Förslag 2: Seniordoktorander 106
Att fortsatt vilja vara med och lära sig 112

4. Arbete och pensionering 113

Hittillsvarande oförmåga att tillvarata resultat 115
Ingen quickfix 119
Individperspektiv på dagens pensionering 122
Arbetsgivarperspektiv på dagens pensionering 125
Samhällsperspektiv på dagens pensionering 127
Solidaritet 130
Så länge du har lust 131
Att prova nya arbetsformer 134
Anställningsbar kontra anställningsvärd 135
Förslag 3: Horisontrådet 138

5. Ett fortsatt samtal 141

Hela livet hade hon försökt ta den snabbaste cykelvägen till jobbet. Nu började hon undra: ”Vilken är den roligaste?”

Förord

Som barn söker vi oss spontant till det meningsfulla. Längre fram i livet får vi för oss att vi har ont om tid. Då vänjer vi oss vid att främst hålla på med det kortsiktigt nödvändiga. När så pensioneringen kommer och det egentligen finns all tid i världen för det meningsfulla, har vi inte alltid kvar barndomens förmåga att spontant leta efter mål och mening. Men då uppkommer å andra sidan ett nästan oemotståndligt inre tryck att söka efter sammanhang och därmed efter det meningsfulla.

Den här boken handlar om det trycket, dess uttrycksformer och konsekvenser. Hur kan vi betänka våra liv så att vi mer tydligt får inblick i hur våra ”jag” utvecklats över tid? Vem är ditt ”jag”, skapat av det förflutna och nuet – och vad betyder det för hur du tänker om framtiden?

I dag lever vi längre och vår ålderdom kännetecknas mer av utveckling än förfall. Visst kan det leda till att medelålders- och arbetslivsperioden kommer att förlängas, men också annat livsinnehåll kräver sitt och förtjänar sitt.

Strävan efter *tid för det meningsfulla* berör individer i alla åldrar och därtill kultur och samhälle. När fyra generationer snarare än tre nu ska leva samtidigt behöver föreställningarna om själva livet utvecklas. Och ett annat samspel komma till stånd mellan generationerna.

Denna bok är en direkt fortsättning på *När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid* (Brombergs 2011) men boken kan också läsas fristående. Ett stort tack till alla er som jag mött i tankeutbyten vid föreläsningar, i studiecirklar, efter TV-framträdanden och hela tiden på bloggen ”I en nygammal tid”, www.bodiljonsson.se/blog

I vårens tid 2012
Bodil Jönsson

1. Här har du ditt liv

Vad är jag? Ibland för länge sen
kom jag några sekunder helt nära
vad JAG är, vad JAG är, vad JAG är.
Men just som jag fick syn på JAG
försvann JAG och ett hål uppstod
och genom det föll jag som Alice.

Tomas Tranströmer, *Klanger och spår*, 1966

Jag tror inte det var någon slump att TV-programmet ”Här har du ditt liv” blev så populärt. Att personer från olika skeden av en människas liv fördes samman vid ett och samma tillfälle pekade inte bara ut nyckelhändelser utan en hel tillvaroväv. Detta skapade i sin tur – trots det lite sensationslystna – en känsla av att vara med om något fint, nästan existentiellt. På liknande sätt kan vi då och då uppleva att vi får fatt på många av våra egna årsringar på en gång. Eller att de tar tag i oss.

Föreställningar om årsringar har spelat en stor roll i mitt eget liv ända sedan jag som barn fick för mig att inte bara

träd utan också människor hade årsringar. Numera tror jag förstås inte på dem som materiella företeelser inuti oss, men de är bra som tankekonstruktion och stöd. Föreställningen om årsringar hjälper oss att förstå hur det kommer sig att vi har ett djup och inte bara en yta. Det är den senaste årsringen som syns och märks i rynkor, röst, gester och rörelser, men alla de andra finns också med och ger oss hela vår identitet. Utan dem vore vi ihåliga och tämligen ointressanta både för oss själva och för omvärlden.

Det är en stor rikedom att få vara gammal och gång på gång vara med om hur mycket det är där inne som plötsligt kan aktualiseras. Lite yrvaket. Så tänkte jag när jag nyss lade sista handen vid det fjärde och för ögonblicket sista paret fingervantar. När jag började stickserien i julas, förbluffades jag av återknytningens glädje. Inte inför själva 5-stickorsstickandet i sig, det visste jag att jag kunde fast det var 30 år sedan senast, utan inför att det var som om hela mitt jag kom ihåg precis hur roligt det var att sticka fingervantar. Händerna mindes. Minnet hade (som rhizomerna i jorden hos vissa krukväxter) legat kvar i mig och tålmodigt väntat på att jag kanske skulle börja sticka igen. Då uppenbarade det sig i en sprudlande igenkännandets glädje.

PERSONLIGT

Eftersom jag har tänkt så länge i årsringar har mina egna blivit nästan till gestalter inuti mig. Vid sällsynta tillfällen kan jag höra Bodil 20 tala med Bodil 40 . . . Nyss hittade jag ett gammalt brev från Bodil 58, till Bodil 25, och i dag,

tolv år senare, tänker jag på hur årsringar söker kontakt både framåt och bakåt. Kanske kan brevet inspirera dig till att också tänka bakåt eller framåt och upptäcka något helt nytt utifrån själva tidssprånget?

Så här löd det:

Kära Bodil 25!

Vet du vad? Du lever fortfarande i mig, 33 år senare. Som en av mina årsringar. Ibland är det just du som berättar för mig om hur du tyckte att du kom till jobbet som mamma och hem som forskare. Så ville du inte ha det, och därför fantiserade du fram en metamorfos som du förlade till ett visst tegelhus längs cykelvägen. Där hade du ”uppfunnit” ett omöblerat rum tre trappor upp, ett rum som bara du hade nyckel till. I fantasin ställde du cykeln utanför huset, gick tre trappor upp, låste upp dörren och gick in och satte dig på golvet. Fem minuter senare gick du ner till cykeln igen – förvandlad. Var du på väg hem, hade du bytt gestalt från att vara forskare till att vara mamma. Var du på väg åt andra hållet, omvandlade du dig till forskare.

Inte fick du någonsin ett sådant rum, Bodil 25, och det var ju lite synd, förstås. Men jag vet att du hade stor glädje redan av själva inbillningen. Tankens kraft var och är stor, och om du väl hade formulerat något, exempelvis behovet av ett övergångsrum, så räckte det långt i sig. Då hade du ju *satt namn på trollen*, och då försvann en del av krypet i kroppen och du hann bli lite bättre mentalt förberedd innan du ställdes inför mammarollen hemma eller forskarrollen på jobbet.

Vet du vad som hände med det ”rummet”? Jo, jag förstod efterhand att det var den tänkta *tiden* i det tänkta rummet som var det viktiga. Och så skrev jag en bok, *Tio tankar om*

Då hade jag ingen aning om hur livet skulle utveckla sig. Men nu vet jag – och har tillgång till både då och nu. Vilken oerhörd rikedom!

tid, som lästes av många i Sverige och även utomlands. I den boken står att begreppet *ställtid* kommer från min halländska barndom och tiden för påselning av hästarna inför skogsarbetet. Det är i och för sig sant vad gäller mitt användande av själva ordet. Men nu när jag sitter och skriver till dig, förstår jag att det är från dig jag *egentligen* fått begreppet. För det var ju *du* som var den första som lärde mig att också tanken behöver ställtid, och att människan far illa alldeles i onödan av att slänga sig mellan olika delar av sitt liv utan ställtid och ställrum.

Vet du vad du mer får mig att tänka på? Jo, att du var en väldigt modig människa. Jag är faktiskt inte säker på att jag skulle kunna uppamma det modet i dag. Fast kanske? Men nu för tiden behöver jag sällan så mycket mod, för jag är inte längre så rädd – nu är jag ju gudbevars vuxen och etablerad och till och med guru för somliga. Få ifrågasätter mig numera, men så var det inte då. Hela jag kan känna hur rädd du var för somliga situationer och människor, men hur du *ändå* stod för det du tänkte och gjorde det du ville göra.

Något var så obändigt i dig att det inte gick att lägga locket på, trots att den akademiska världen år 1967 fortfarande var synnerligen auktoritär. Åtminstone gällde det för den naturvetenskapliga/tekniska miljön. Och inte ändrade det sig så mycket år 1968 heller, all påstådd revolution till trots. Du Bodil, 25–26, fortsatte att cykla hemifrån till Tekniska Högskolan i Lund, fram och tillbaka, och märkte väldigt lite av ”revolutionen” nere på stan eller på Akademiska Föreningen. Däremot tog du *din* kamp, till exempel hade du redan då mycket undervisning. Undervisning på den tiden var per definition föreläsningar, antingen den skedde i föreläsningssalar eller i mindre lektionsrum. Men du försökte något annat – du trodde mindre på en sändare–

mottagare-relation mellan lärare och student och mer på sökare–återkopplare-funktionen. Du tyckte alltså att studenter skulle ha initiativföreträde, frågeföreträde, tankeföreträde. Men för att det skulle vara möjligt, måste du ju få fatt på studenternas tankar, och det klarade du inte vare sig i föreläsningssalarna med 200 åhörare eller i lektionssalarna med kanske 24.

Hur gjorde du då? Du gav inte upp. Med rodnande kinder och inre obehag möblerade du faktiskt om i lektionssalen så att där blev fem–sex bord och delade ut uppgifter som förutsatte samtal för att kunna lösas. Det verkar så banalt nu, men det var en *stor* grej då. Studenterna reagerade inte så mycket – de satte sig förstås där det fanns stolar, de kom därmed att hamna i en av fem–sex grupper, och precis som det var tänkt räckte du då plötsligt till som återkopplande lärare. Tiden räckte för att sitta med varje grupp, lyssna på vad de kommit fram till och reda ut det de gemensamt inte klarade upp. För själva studentmötet krävdes det inte så mycket mod. Men att stå pall för äldre kollegors ifrågasättanden, oförstående och ibland förakt var svårare – du var ju inte själv alldeles säker på att det skulle lyckas. Men du visste åtminstone att du var på rätt väg.

När jag nu sitter och skriver, tänker jag att andra kan ha svårt att förstå detta i dag. Man vet ju inte varför det är fult att svära i kyrkan om man inte fått lära sig ända in i märgen att osvuret är bäst. Man vet inte hur hermeliner vill ha det och hur de ser på inkräktare om man inte själv kommit dit som katt. Det gjorde du Bodil, 25, och på något märkvärdigt sätt klarade du dig.

Jag skulle vilja att du fick veta hur mycket glädje jag långt senare skulle få av dina insatser, till exempel när jag år 2000 skrev *Den obändiga söklusten*. Det var ju du som började!

Clark Kent behövde en telefonkiosk för att byta om till Stålmannen. Själv nöjde jag mig med ett tänkt ”ställrum”.

Jag vill tacka livet och speciellt dig som lärt mig så mycket. Tänk bara att du inte blev dogmatisk eller fanatisk, fast du var så udda i din omgivning. Tänk att du grundlade vanan att *alltid*, just när du kände dig riktigt säker, släppa fram tvivlet: TÄNK OM DET ÄR PRECIS TVÄRTOM? Tänk att du vågade dig på så mycket, att jag nu kan sitta här med en sådan hisklig massa erfarenhet och en obruten söklust.

Och det gjorde du fast du trodde att livet efterhand skulle smalna av och stelna till när du blev gammal. Så blev det inte, skall du veta – men vad skulle det gjort för skillnad för dig att veta det då?

Goda hälsningar
Bodil, 58

DOKUMENTERAT GENOM TIDERNA

Sådana brev skriver vi kanske inte så många. Mest kännetecknande för dagens skrivande är att det hela tiden är så omfattande i sociala medier, mejl, tankeböcker, med mera. Dokumentation som tidigare var begränsad till kungarnas, rikemännens, krigens och männens historia berör nu framför allt vanliga människors vardag. Särskilt kvinnor och äldre är synnerligen aktiva, och när framtida historiker blir intresserade av vår tid, kommer de garanterat inte att hindras av brist på skriftligt material om hur det är att bli gammal i början på 2000-talet. Snarare blir det överflödet som kommer att ställa dem inför problem.

Nu som förr avspeglar det dokumenterade inte bara händelser utan också rådande värderingar. I gamla husförhörslängder skrev man om arbete, gudstjänstutövande och dödsfall men inte om alla de vårdinsatser för gamla som då nästan uteslutande bedrevs av kvinnor i hemmen. För de flesta gamla var livet betydligt hårdare förr än vad det är nu. Brödfödan behövdes mer till de hårdast arbetande och till barnen, och de gamla människorna var ibland mer en belastning än en tillgång. Det är ingen slump att berättelsen om ättestupan varit synnerligen livaktig sedan slutet av 1600-talet.

Men var det verkligen så det gick till? Vad får man fram om man går till de riktiga källorna och inte nöjer sig med de svepande berättelserna? Utsagor som har upprepats tillräckligt många gånger kan till sist framstå som sanna utan att vara det. Historikern Birgitta Odén, 91 år, avslöjar i *Äldre genom tiderna* (Carlssons 2012) ättestupan som huvudsakligen en myt. Ett utdrag ur texten:

> Vilken funktion fyller den ihärdiga myten om ättestupan? Varför spred den sig som en löpeld under slutet av 1600-talet och under 1700-talet? Varför övergick den till ett kollektivt minne på 1800-talet och varför kunde den åberopas vid mitten av 1900-talet (av bland andra Ivar Lo-Johansson) som ett politiskt argument till hjälp för de fattiga? Och varför dyker ättestupan upp i insändare och debattartiklar i dagens samhälle, nu ofta som ett humanare alternativ än ensamhetsboende eller som ett billigare alternativ till långvårdssjukhus?
>
> [...]
>
> I vår egen tid har de äldres akuta problem flyttat från försörjning under ålderdomen till vården i livets slutskede. Ättestupan, den fortfarande levande myten, får nu en ny

funktion, en omkastad värdering. Den framställs som en rationell och human lösning på ensamhetens och lidandets existentiella problem. Eller som en form av samhällelig besparing. Eutanasin framstår i förlängningen på den positiva uppvärderingen av ättestupan som den naturliga lösningen på ett uråldrigt problem. Myten får en ny funktion i ett förändrat samhälle. Detta gör myten farlig.

DET TIDLÖSA

Årsringarna medverkar till att många av oss känner oss yngre än vad vi ”är”. Inte för att vi vill förneka vår ålder och låtsas vara yngre än vi är men väl för att våra minnen har förvärvats av våra yngre jag-gestalter. När de vitaliseras, gör de det utifrån den ålder vi hade då. Ibland leder blandningen av åldrar till att vi upplever oss tidlösa. Genomskinliga. Med allt det som någonsin funnits närvarande i stunden.

Direkt tillgång till de tidigare gestalterna har vi bara för egen del. Hos andra ser vi ofta bara den senaste årsringen, och deras åldrande märker vi därför mycket tydligare än vårt eget. Kvinnor i min ålder upplever det inte som odelat positivt när en ung människa erbjuder sin plats i tunnelbanan eller på bussen. ”Ser jag så gammal ut?”, undrar de, ofta med viss vånda. Själv sätter jag mig gladeligen. Fast ibland tänker jag att det omvända kunde varit lika befogat – att alltså jag hade rest mig för en tonåring. Jag har nämligen aldrig senare i livet varit så trött som jag var då.

Lars Tornstam skriver i *Åldrandets socialpsykologi* (Norstedts 2010) om den förändrade tidsuppfattningen när man blir gammal. Den berör *inte* allt man ska hinna med; den

När livet inte längre är överfullt – hur är det då?

handlar överhuvudtaget mindre om aktiviteter och mer om en aktiv omformulering av vad som är viktigt. Tidens ordnande funktion, dess före och efter som varit så viktig tidigare i livet, spelar inte längre samma roll. Det är som om mycket av det man varit med om nu finns i en enda samtidighet – vilket förstås gör det lättare att hitta också sådana samband som man tidigare inte kunnat märka.

Lars Tornstam har ett omfattande forskningsmaterial att utgå från, och jag vill här gärna göra ett utdrag ur en av hans tabeller. Människor i åldern 74–100 år fick tala om vilka påståenden de kände igen sig i. Jag återger här bara de alternativ som fler än två tredjedelar av de tillfrågade kryssade för:

- I dag betyder materiella ting mindre än de gjorde då jag var 50.
- I dag tar jag mig själv mindre högtidligt än tidigare.
- I dag är jag mindre intresserad av ytliga sociala kontakter.
- I dag kan jag känna att gränsen mellan liv och död är mindre markant än då jag var 50.
- I dag har jag större glädje av min inre värld, det vill säga av att tänka och fundera, än då jag var 50.

Utifrån allt detta är det rimligt att fundera över hur hela vår kultur kommer att påverkas av att det är så många fler som blir så mycket äldre än tidigare. Vad kommer att hända när det relativt sett blir fler som lämnar medelålderns inställningar bakom sig och utvecklar både ny kunskap och nya förhållningssätt?

”IDEM” OCH ”IPSE”

De flesta förändringar i livet kommer så smygande att det bara är vid enstaka tillfällen som något händer som riktigt skakar om den innersta kärnan. Därför kan jag inbilla mig att jag vet att ”jag är jag” (vad nu det betyder), och att det finns en någon där inombords som jag kan känna igen ”mig” i även när åren går.

Men hjärnan får ju sin omvärldsinformation helt och hållet genom kroppen, och när synen/hörseln/känseln/lukten/smaken/balansen/lusten/tröttheten undergår åldersförändringar inte bara var för sig utan också tillsammans påverkar detta vad de sammantaget kan förmedla till hjärnan. Man har inte samma tentakler mot omvärlden som 70-åring som man hade som 20-åring. Likväl ska 70-åringen kunna hålla ihop vad hon varit med om under åren som gått *och* vad hon nu tar in med sin 70-åriga kropp. *Ju mer jag tänker på detta, desto konstigare blir det att en människa något så när kan klara att bevara och utveckla sin självbild under det samtidiga åldrandet av kroppen, själen och tidsandan.*

I mitt vridande och vändande på årsringarna och äldreblivandet har jag många gånger tänkt att det här måste människor ha funderat över i alla tider – ungefär som Gunnar Ekelöf skriver i det citat som Peter Englund lagt ut på sin akademiblogg:

> När man kommit upp i åren intresserar bokfloden på höstarna mindre. Det beror på att man märker – eller kanske att man helt enkelt fått mera tid att märka – hur mycket man inte läst, inte hunnit med att läsa. Därför vänder jag

> mig åter och åter till klassikerna, och inte bara de guldkantade utan också de silver- eller bronskantade, ja, gärna de halvt eller helt anonyma av vilka det bara finns papperslappar kvar som inte skulle räcka till att rulla en cigarett med. Jag lär mig då också något om den mänskliga etologin, det mänskliga beteendemönstret sådant det varit sedan tusentals år. Jag kan med mera ro anse den s.k. dagsdiskussionen, vare sig den gäller könsroller eller månfärder, för allt det där är egentligen gammalt nytt, vare sig det just nu betraktas som ”aktuellt” eller inte. Evigt aktuellt är däremot betraktandet av sådant som hör till livets grundschema: födelsen, kärleken, sinneslusten, hatet, ledan, döden. Det står på våra tidningars förstasidor i dag. Det stod på kilskriftstavlorna.

Men trots att det jag söker kanske finns på kilskriftstavlorna har det inte varit lätt att hitta. Givetvis har jag hittat enstaka exempel som Augustinus *Bekännelser* och hans djupa självreflexion där, och hur sedan varje århundrade har tillfört steg i tänkandet kring det existentiella. Jag har noterat att särskilt mycket tillkom under renässansen och upplysningstiden, och att vår tids individualism och facebookande verkligen har sin förhistoria. Men det var inte förhistorien i sig som jag letade efter – jag sökte mer påtagliga stöd för tanken. Och så fick jag ett sådant av historikern Eva Österberg som visade mig på hur latinet har *två* begrepp för jaget. Det ena, *idem,* är det jag du har i ditt inre, det som är det samma, det som ger dig känslan av att du har en kärna och en likhet med dig själv över tid. Det andra, *ipse,* står för den du är i förhållande till omvärlden, alltså för insikten om att du är en individ

I spegeln kan jag se mitt senaste yttre, ett av mina ”ipse” – men hur ser jag mitt ”idem”?

skild från andra individer. Ditt ”ipse” visar du upp utåt i varje ögonblick, och det kan ändra sig från sammanhang till sammanhang.

Att fundera över ”idem” och ”ipse” var för sig gör både vardagshändelser och existentiella tankar lite lättare att hantera, åtminstone för mig och uppenbarligen också för Tomas Tranströmer. I citatet nedan ur *Minnena ser mig* från 1993 ser han sitt ”ipse” i spegeln men vet samtidigt med sig att han också har ett ”idem”. Genom att lyfta fram skillnaden mellan det inre jaget och den momentana spegelbilden slipper han här att som i kapitlets inledningsdikt från 1966 bara falla som en Alice i Underlandet:

> Inom mig bär jag mina tidigare
> ansikten, som ett träd har sina
> årsringar. Det är summan av dem
> som är ”jag”. Spegeln ser bara
> mitt senaste ansikte, jag känner av
> alla mina tidigare.

Mitt eget ”idem” är sådant att jag blir primitivt glad över klargörande tankeverktyg, glad på ett sätt som jag kan känna igen mig i från gång till gång. Inför ”idem” och ”ipse” känner jag som jag gjorde när jag fick grepp om hur luften under månen på latin betecknades som ”aer” och sågs som väsensskild från den himmelska luft över månen som benämndes ”aether”. På den tid då dessa ord formades, hade människan inte en aning om att månen hörde till jorden, att vissa andra lysande himlakroppar utgjorde planeter som hörde till solen, och att stjärnor kunde höra till olika galaxer. Men ändå ledde

dåtidens observationer till att man gjorde en språklig åtskillnad mellan jorden-och-månen-systemet och det som fanns bortom.

ÅRSRINGARS VANDRANDE

När man blir äldre, är det som om de tidiga minnena tränger sig på och som om årsringarna därför börjar blandas på nya sätt. Det är en spännande process som inte alls behöver handla om demens eller ett försämrat närminne utan kan bottna i en generös öppenhet gentemot hela livsbagaget.

Vi har egentligen aldrig lämnat barndomen, men när vi blir äldre får den en större chans att göra sig gällande. Tidigare fick den acceptera att vara undanträngd eftersom vi då levde så hektiskt i ambitionen att få den i ögonblicket existerande vardagen att gå ihop. Det fanns helt enkelt inget utrymme för något annat än den årsring som formades just då. Ju äldre vi sedan blir, desto starkare känns det inre trycket från de tidiga årsringarna och desto svårare blir det att hålla emot.

Årsringsvandringen kan leda till de mest fantastiska kombinationer, och det är här grogrunden finns för mycket av äldre människors lärande. Samtidigt kan det skapa problem att också svåra tidiga minnen tränger sig på och att det tidigare förträngda väller upp. Då behöver vi närheten till medmänniskor som stöd. Och så behövs det *tid* för det meningsfulla arbetet att få det egna livet att hänga ihop, fånga sina *idem* och *ipse* och förstå hur de utvecklats till varandras förutsättningar och komplement.

Många jämnåriga och äldre berättar att de inte riktigt kan värja sig mot släktingar, vänner och personal som säger ”tänk nu inte mer på det!”. Omvärlden menar så väl när den vill hindra en från att gräva ner sig i gamla sorger och oförrätter och sina tankar om hur det kunde varit ”om bara” . . . Samtidigt gör den fel om den försöker hindra en gammal människa från att engagera sig i hennes kanske viktigaste uppgift just då: att betänka sitt liv. För sin egen och andras skull. Som gammal kan man behöva tänka *mer*, inte mindre, på det förgångna. TTT = Tankar Tar Tid.

Magnus Gerttens film från 2011, *Hoppets hamn*, handlade om alla dem som kom med de vita bussarna till Malmö vid krigsslutet 1945. I filmen medverkade bland andra en kvinna som berättade att hennes mamma aldrig hade velat tala om för henne vad som hände före och under kriget. ”Livet började när vi kom till Sverige.” Dottern hade ändå fått några få glimtar då och då. Sedan, när hennes mamma blev riktigt gammal, var det som om hennes minnesbilder blev inte bara plågsamma utan outhärdliga, och till sist fick dottern acceptera att sluta fråga.

När jag såg och hörde det, tänkte jag på hur många människor som i samtal med mig tagit upp just tidiga, svåra barndomsminnen utifrån det jag skrivit om årsringar. De har berättat hur de har kunnat hantera minnena något så när tidigare i livet och kunnat förtränga dem helt eller delvis. Men när de börjat bli gamla är det som om de inte längre kan värja sig mot de tidiga årsringarnas trauman, antingen dessa handlade om övergrepp eller om sådana tidiga uppbrott som exempelvis de finska krigsbarnen fick vara med

om, både när de reste till Sverige och när de återvände ”hem”.

Ett annat exempel: För inte så länge sedan träffade jag en 50-årig man från Iran, en svensk medborgare, som berättade att han vid det laget hade bott ett år längre i Sverige än i Iran – och ”därför”, sa han, var han ”mest” svensk. Det blev ett spännande men lite för kort taxisamtal om huruvida alla år har samma vikt eller om identiteten främst bestäms av de tidiga erfarenheterna. På bloggen www.bodiljonsson.se/blog har vi också samtalat om de kvinnor som hittat en materiell fristad i Sverige och nu håller på att bli gamla här men egentligen aldrig landat existentiellt i Sverige. Vad blir det för liv de lever när fler och fler av deras årsringar utvecklats i en kultur som de inte är hemmastadda i, och när det inte finns någon möjlighet att återvända ”hem”? Så som de svenskar gör som är födda i glesbygd men levt storstadsliv i ungdom och medelålder ofta gör. Rotsuget tar över.

Barn från andra kulturer som växer upp här får inte samma problem. För några månader sedan lyssnade jag till ”174-kören” (det finns barn av 174 nationaliteter i Malmö). Alla hade tröjor på sig med texten ”Jag bor i Malmö”. Det var så starkt att det var omöjligt att inte drabbas av glädjen inför den mångkulturella rikedomen. Lite senare frågade jag mina Malmö-barnbarn hur många i deras klasser som kom från andra länder. Först svarade de ”ingen”. Lite senare visade det sig att det var fem till sju i varje klass, men – som barnbarnen sa – ”de pratar ju svenska!”. Och därmed var det hela över för deras del. Barn är befriande okomplicerade och behöver inte begrepp som ”mångkulturellt” eller ”integra-

tion”. ”I min klass är alla svenskar för de pratar ju svenska.” Färdigt! Jag gillar det. Och jag tänker att deras klasskamrater kanske slipper alltför stora inre konflikter mellan sina årsringar när de blir gamla.

DEN UPPLEVDA TIDEN

Som andra i min ålder håller jag på att bli mer noggrann med vad jag har min tid till. Det har inte ett dugg med framtiden att göra – jag vet visserligen att varje dag nu utgör en större andel av min återstående livslängd än vad en dag gjorde tidigare, men det är inte det som påverkar min tidsupplevelse. I stället känns det som om det är innehållet i mina tidigare årsringar som styr min nuvarande attityd till tiden.

En återvändsgränd, en blindtarm som jag redan varit inne i många gånger – varför i allsin dar skulle jag lägga tid på att gå in i den *en gång till*? Varför skulle jag längre behöva delta i något som jag tycker är alldeles meningslöst? Min känslighet för ”mål och mening” har blivit allt större, och det hjälper mig att hålla kursen. Ibland när jag ändå hamnar i något för mig totalt meningslöst klarar jag inte längre att stanna kvar i det utan reser mig med ett vagt mummel: ”Tyvärr, jag måste gå . . .” Och så gör jag det.

Uttryckt i tidstermer har jag nu i princip *all tid i världen för det som är meningsfullt* – men ingen tid alls för det meningslösa. I praktiken blir det förstås inte riktigt så – men vissa dagar kan jag komma bra nära. Då kan jag få en stark rent fysisk känsla av att i dag har jag kunnat vara ”noga med tiden”, det vill säga med livet.

Att ha all tid i världen för det meningsfulla men ingen tid alls för det meningslösa. Det är ett ”basic concept” – och det har inte klockorna även om varumärket låtsas det.

Inför vissa förslag har jag i denna anda börjat tänka: ”Nej, det är jag alldeles för gammal för.” Det handlar sällan om att jag inte skulle orka eller kunna utföra det eller om att någon annan skulle tycka att det vore konstigt om jag gjorde så. Nej, det handlar bara om att jag gjort liknande saker så många gånger att jag inte *vill* göra det en gång till! Det känns inte ett dugg tragiskt men väl skönt att ha nått därhän.

Att till slut börja acceptera sina egenheter och låta dem ta tid kan också kännas bra. Ett av mina jobbiga drag är att jag har så *svårt att låta bli* att i tanken bearbeta sådant som jag inte förstår. I stället håller jag på tills jag tror mig ha grepp om det inledningsvis obegripliga och slutar inte förrän jag vet att ”*nu* förstår jag det här!”. Många gånger har jag önskat att jag kunde vara mer ”som folk” och bara låta det obegripliga vara, så som uppenbarligen många andra kan. Men nu har jag nästan slutat att tänka på det sättet och börjat acceptera mitt eviga sökande efter mönster och sammanhang. Ser det som en del av mitt *idem* och har landat i att ”då är jag väl sån då – så hur kan jag leva med det?!”. Det förhållningssättet förefaller hjälpa mig mer än det stjälper.

TILLBAKAKNYTNINGAR

Har man varit med om mycket, försöker man gärna relatera det nya till det som varit tidigare. Det tar alltid tid. Ibland går det, ibland inte. Om det misslyckas totalt kan man som 90-åring känna sig alldeles främmande för sin samtids normer och bli som en alien. Inte för att man är vare sig dement eller allmänt bakåtsträvande utan för att normerna

från uppväxt och medelålder är oförenliga med det nya. Man kan klä sig och ha hårfärg som en 30-åring och man kan släta ut sina rynkor något så när, men man kan inte lika lätt ändra de grundläggande föreställningar som man vuxit upp med och som kanske fortfarande utgör en avgörande del av ens personlighet och identitet. Över tid påverkas vi av förändringar i hela den omgivande miljön: nya konst- och modeströmningar, teknologier, arkitektur, vägar, IT-system, husgeråd, möbler, musik, kläder, bilar. Somligt kan vi förhålla oss till, annat skapar ett främlingskap och en känsla att inte höra hemma i det förändrade.

Det här problemet kommer rimligen att öka i takt med att allt fler blir allt äldre. En berättigad fråga är hur många och hur djupgående normförändringar som en individ och en generation egentligen orkar med under sin livstid. En ömsesidig respekt kommer att bli nödvändig: från de äldres sida för att de yngre inte gärna kan associera till något som de inte har någon erfarenhet av och från de yngres för att äldre människor talar och handlar utifrån helt andra perspektiv. Vi behöver med andra ord allt mer utvecklas till nyfikna kulturantropologer – beredda att utforska varandras hemmaplaner.

I mina funderingar över vad de samtidiga (men åtminstone delvis oberoende) förändringarna i våra årsringar, kroppar och tidsandor gör med våra ”jag” stannade jag själv för ett tag sedan upp inför utskottsbehandlingen av svenska kvinnors rätt att skaffa barn utan någon egen närhet till en man och blivande far till barnet. Också för mig känns det helt rätt utifrån vår nuvarande tidsanda med ett kommande beslut om rätt till insemination i Sverige. Men samtidigt är

Vem är jag, kan en människa med mitt ”idem” alls höra hemma i den nuvarande omvärlden?

det lite speciellt att komma ihåg hur det hade varit för mig och många andra om vi hade blivit ensamstående mammor i kärleksrelationer på 1960-talet. De flesta av oss hade kanske inte helt förskjutits av våra föräldrar (och delar av övrig omvärld) men visst hade det funnits starka inslag av skambeläggande, utanförskap och underläge. Att skaffa barn på egen hand var garanterat inte den berördas ensak då – det var inte direkt brottsligt, men det stöddes inte av samhället. Nu har det gått 50 år sedan dess. Tankeförskjutningarna kan ha pågått hela tiden men de blir inte uppenbara förrän de gör ett språngvis nedslag som detta. Samtidigt kan man inte bara luta sig tillbaka och tänka att ”det löser sig med tiden”. ”Det” gör inte det – det är alltid någon/några och inte sällan många som måste göra det tillsammans. Och andra som då kanske inte riktigt hänger med.

Den demografiska utvecklingen tyder på att fler människor framöver blir både 90 och 100 år. Det förändrar rimligen innebörden av *att vara människa*. Fler årsringar kan växelverka med varandra, och samspelet kommer att ske över längre tid. När minnena från 30-årsåldern kan påverka oss på skilda sätt både som 50-åringar och 100-åringar blir kanske själva livet mer tidlöst? Om vi inte bara har tillgång till våra tidiga minnen utan också berikar dem med perspektiv som vi har nu men inte hade då, kan vi som Kjell Espmark tvingas konstatera att ”Minnena ljuger”. Samtidigt får vi acceptera att vi ofrånkomligt blandar dåtid med nutid och nutid med dåtid för att kunna hålla ihop våra självbilder, känna igen våra *idem* och åtminstone delvis kunna relatera dem till alla dessa ständigt varierande *ipse* som vi exponerar.

Får en större andel av befolkningen längre, det vill säga mer tidlösa, liv, får det också konsekvenser för kulturen. Vilka kan vi än så länge bara vara nyfikna på, men det är uppenbart att vi behöver veta mer om varandra över generationsgränserna. Sociologen Lars Tornstam har i en stor undersökning visat hur okunniga unga människor är om äldres livsförhållanden och hur de främst ser gamla som beklagansvärda och isolerade. Samtidigt är det inte mycket som gamla människor vet om de ungas livssituation. De vet exempelvis inte att det är vanligare att unga känner sig ensamma än att gamla gör det. Och de vet inte heller att unga människors våld främst riktar sig mot jämnåriga, inte mot gamla.

För att nå bättre kunskaper om varandra behöver vi *undvika att engagera oss alltför åldersegregerat*. Och ständigt genom forskning, media och politik få veta mer om hur det *är* och mindre fastna i vad vi tror. Ett exempel på överraskande resultat var utfallet av den undersökning, ”Hälsopuls”, som Apoteket presenterade i september 2011. 1700 personer hade besvarat webbintervjufrågor om sina levnadsvanor (kost och motion) och sin upplevda hälsa (den fysiska och den psykiska). Högst poäng, det vill säga den sammanvägt bästa hälsan, hade gruppen 66+ . . . Det är alltså som om det i dag inte bara finns åldersrelaterade sjukdomar utan också börjar växa fram en åldersrelaterad hälsa. Kanske slutar vi snart säga att ”trots min ålder mår jag riktigt bra” och säger i stället ”jag mår *så* bra – det är säkert för att jag är så gammal”.

Internationell forskning visar att av alla de relationer som gamla människor har är de starkaste dem mellan mormödrar/farmödrar och deras barnbarn. I brev och i dagböcker skriver gamla kvinnor först och främst om just sina barnbarn – om glädjen över att de finns, om sorgen över att behöva skiljas från dem och om oron för att de ska råka ut för alltför stora svårigheter.

Alla barn gillar berättelser, och gamla människor tycker om att berätta – en utmärkt kombination. Barnen känner sig älskade och får fungerande sammanhang för hur livet hänger ihop. Hur var det när mamma var liten, vem hade dockskåpet då, var fanns jag innan jag var född, var bodde ni tidigare – sådana frågor kräver två parter som har gott om tid, och det har barn och mor- och farföräldrar.

Den meningsfulla tiden räcker också till för att många äldre kan ta ett stort vardagsansvar för barnbarnen och hjälpa till i alla dessa situationer då det saknas marginaler i småbarnsföräldrars liv. Jag har aldrig sett några samhällsekonomiska beräkningar för vad den insatsen motsvarar i rena pengar men rimligen handlar det om stora belopp. Både direkt och indirekt genom att det kan bli färre frånvarodagar för ”vård av sjukt barn” och därmed mer lugn och ro på arbetsplatser.

Så mycket spännande kan komma fram. ”Sa du ’skall’?”, sa Tor, 8 år, vid frukostbordet häromdagen. Jo, det sa jag. Man sa ”skall” när jag växte upp (och ”ska” efter pluralis). Hans fråga ledde vidare till att jag började berätta för honom om ord som han använder ofta men som jag inte kan få över mina läppar. Och så frågade jag vilka ord förutom ”skall”

Kärlek över generationsgränser finns också i det gemensamma görandet.

som jag använder och som han tycker är konstiga. Han kunde inte komma på några just då, och det kunde inte hans storebror heller. Men nu när märka-ord-samtalet har börjat, kommer det säkert upp flera sådana snart.

Själv har jag börjat undra hur man kan höra på talspråket hur gammal en människa är. Röstens styrka, fyllighet och läge vägleder förstås – men utöver det? Skillnader finns säkert inte bara i ordval utan också i satsbildningar, pauser, ja, i vad man överhuvudtaget kan och vill uttrycka. Det finns individuella särdrag och specifika bakgrunder men också den ständigt föränderliga tidsandan märks hos varje generation. Olika årgångar har sina speciella uttryckssätt. Eftersom gamla människor hunnit vara med om många olika skeenden och tidsandor är det inte så konstigt att de har en rikare vokabulär än yngre. Hur detta i sin tur påverkar generationsmötena kan man bara spekulera kring.

Ett återseende kan göra att man bättre får syn på generationers inflätningar i varandra, tänkte jag utifrån ett mejl från Bosse (fingerat namn) på kvällen efter en föreläsning jag hade hållit hösten 2011:

> Riktigt roligt att se dig igen. Och tänk att du faktiskt inte blivit äldre än du var första gången vi träffades. Det fick mig att börja fundera över att du var yngre när vi träffades i september 1985 än vad jag är nu. Och det kan inte vara möjligt eftersom du var gammal då och det är i alla fall inte jag nu … […] En annan sak som slog mig när du pratade var att jag nog aldrig tänkt att jag ska kunna bli gammal. Det var en lite besynnerlig insikt. […] Några av årsringarna i mig krökte och buktade sig lite när jag åkte hem från

föreläsningen, och jag insåg ännu en gång att jag tycker väldigt mycket om dig.

Vid det första mötet mellan Bodil 43 och Bosse 21 kunde vi omöjligt veta att våra upplevelser skulle leva kvar också i Bodil 69 och Bosse 47 som en länk i hela kedjan av de ibland intensiva, ibland sporadiska kontakter som sedan följde. Men i backspegeln känns det tydligt hur årsringarna lever sina liv med oss, inte bara individuellt utan också genom att de flätar in sig i våra relationer.

Ibland kan plötsliga generationsmöten bära på en avundsjuka och ilska. Så här beskrev en upprörd kvinna för mig hur hon tänkte: ”Först kunde ni 40-talister köpa hus i er ungdom eftersom inflationen åt upp räntorna, sedan fick ni alla dessa välbetalda jobb och chefstjänster, sedan blev ni sittande där som proppen Orvar. Och nu när ni är 65+ tänker ni inte ens bli gamla!” Jag behöver väl knappast säga att vi fick ett spännande samtal. Hon hade en bild av att det finns en konstant kaka att dela på, medan jag menar att kakans storlek bestäms av vad vi gör och hur vi *bättre kan använda gemensamma resurser* om vi hjälps åt över generationsgränserna.

Roskilde universitetcenter har som logotyp en stiliserad korall och runt den texten (på latin): ”I stillheten döden, i rörelsen livet.” Bakgrunden är att koraller bara kan trivas i mycket rent och salthaltigt vatten i ständig rörelse. Därför dör korallerna på läsidan av reven medan det på vindsidan där vågorna och strömmarna är starkast växer fram stora och vackra nya utskott. Samtidigt är det

Gamla och unga som varandras förutsättningar.

de äldre mer förkalkade delarna av revet som ger det dess styrka och förmåga att genom århundradena stå emot vågornas påfrestning.

Jag tror inte att relationer mellan generationer kan uttryckas mycket vackrare än så. Det hjälper sällan de unga att äldre bara abdikerar – då finns det ju inget att klättra på och inget att växa från.

DET LONGITUDINELLA, SPECIELLT INOM VÅRDEN

Det är inte längre unikt att en 70-åring kan ha en tredjedel av sitt liv framför sig. Hennes årsringar hinner inte bara bli fler än hennes föräldrars – de årsringar som hon har förvärvat tidigt får dessutom längre tid på sig att växelverka inbördes än vad hennes föräldrars hade. En 90-årings barndomsårsringar som hunnit ta färg av de 85 senare årsringarna har verkligen förädlats. *Ecce homo, Se männniskan*, är inte bara viktigt i stunden utan även longitudinellt, det vill säga över tid.

Åldrandet handlar både om en nedräkning och om en uppräkning. Den samlade utvecklingen över tid, *det longitudinella*, själva filmen, kan vara viktigare än summan av alla blixtfotografier och alla jämförelser i stunden. I vår tid av specialisering har vi blivit så oerhört duktiga på att dela upp: studera varje individs kvaliteter och svagheter, en i taget, och så jämföra dem med andras motsvarigheter. Samtidigt har vi blivit allt sämre på att upptäcka, erkänna och möta varandras helheter, våra *tillvarovävar*. När det kommer till kritan är

varje människa *en*. En in/divid, ”not to divide”, en odelbar helhet som utgör själva atomen i den mänskliga gemenskapen. Hur mycket du än kan påverkas av gruppen är det *du* som måste lära dig det *du* kan. Dina tankar och känslor samspelar med omvärlden, men det är i dig de finns. Så är det också med hälsa och sjukdomar – dina upplevelser och åkommor lever sina liv i *din* kropp.

När det handlar om sjukdomar som kommer samtidigt, upplever vi inte dem var för sig utan som en helhet som också följer med longitudinellt, inflätade i årsringarna. Talet om det ”psykosomatiska”, inte så sällan med en lite förnedrande klang (”detta är *egentligen* ingen somatisk sjukdom – den har en psykisk/psykologisk bakgrund”), avslöjar mer om människosynen än om själva åkomman. Det är självklart att kropp och själ samspelar med varandra – hur skulle något annat kunna vara möjligt när de är bundna till en och samma varelse?

Vi kan ha en oerhörd nytta och glädje av specialistkompetenser inom vården, men ju äldre vi blir, desto mer mångfasetterade blir våra hälso- och sjukdomshistorier. Det är därför långt ifrån säkert att det bästa då är att möta sådan *evidensbaserad expertis* som vilar på föreställningen om att man kan ta *en* hälso-/sjukdomsaspekt i taget och hämta Sanningen (med stort ”S”) utifrån vad som statistiskt är känt för människor med just *det* och bara det tillståndet. Läkemedelstester utförda på individer med en och bara en sjukdom missar totalt hur multisjukdomar och multihälsor samlever hos äldre människor. Att bortse från detta är som att tränga undan respekten för själva LIVET. Respektlöst är det också

att utesluta äldre personer ur läkemedelsprövningar. Man åberopar etiska skäl för att göra så, men det får orimliga konsekvenser eftersom äldre människor sedan ändå hör till dem som behandlas med de testade medicinerna.

Framöver behövs det *många* fler allmänläkare (med just det ”allmänna” som sin specialitet) som utvecklar sin kompetens att följa äldre människor över tid och ser till de individuella helheterna: vad är viktigast för *mig*, hela *mig*, vad är relevant för *mig*, vad är evidensbaserat för mig och inte för mina delåkommor?

Dagens medicinska kunskaper berör främst en åkomma i taget, medan *longitudinella fallstudier* av olika levda sjukdomar än så länge är sällsynta. Resultaten av sådana blir mer komplexa men därför inte nödvändigtvis ovetenskapliga. De kan hämta sina data direkt ur väl förda journaler, och resultaten blir relevanta för att direkt omsättas i praktisk vård.

Det finns ett stort behov av att vården överlag blir 80+-anpassad – det är den ännu inte trots att 80+ är vanliga som patienter. Det har nyss börjat en diskussion om vi kanske skulle inrätta ÄldreVårdsCentraler, ÄVC, motsvarande barnavårdscentralerna, BVC. Skulle det komma till ÄVC:er, vore det minst lika viktigt att man där utvecklade sig till specialister på att möta det *longitudinella* i oss som att man blev specialister på sådana enskilda åkommor som uppträder sent i livet. Analogin till BVC kan vara både förförisk och missledande – små barn har ännu inte varit med om så mycket och barnsjukdomar uppträder ofta en efter en medan äldresjukdomarna pågår samtidigt. För äldre handlar det därför ofta om kombinationer av sjukdomar och om att det

är människans hela system som behöver ses snarare än hennes enskilda delar.

ATT VARA MÄNNISKA

Under livets gång hittar vi ofta människor att identifiera oss med: romanfigurer, skådespelare och människor i levande livet. Det behovet finns också när man börjar bli gammal: hur är jag, hur kommer jag att bli, tänk om jag kunde utvecklas som XX eller YY? Några av oss har tur genom att vi har eller tidigare har haft närkontakt med äldre människor och nu kan ha minnena av dem som förebilder. I böcker och på filmer hittar vi emellertid än så länge knappast något annat än schablonbilder av äldre. I Almedalen fick jag sommaren 2011 många svåra frågor – frågor som egentligen gjorde mig svarslös (”vem är jag att kunna svara på detta!”). En av dem kom från en kvinna 80+ med pigga ögon och fokuserad blick. Hon sa: ”Jag har skött mig helt enligt regelboken. Jag hade först ett intensivt arbetsliv, pensionerade mig när jag var 65, har sedan tagit hand om mina barnbarn och därefter haft ett engagerat pensionärsliv i Röda Korset och Rädda Barnen . . . Nu är jag färdig med det också. *Vad ska jag göra nu?*”

Och full av förundran hörde jag mig själv reflektera:

> Jag tror att den som är 80 eller mer framför allt skulle kunna utveckla *det existentiella. Vad är det att vara människa? Och vem kan bäst utveckla vad det är att vara människa?* Knappast 10- eller 20-åringen, inte heller 50-åringen. Men den som

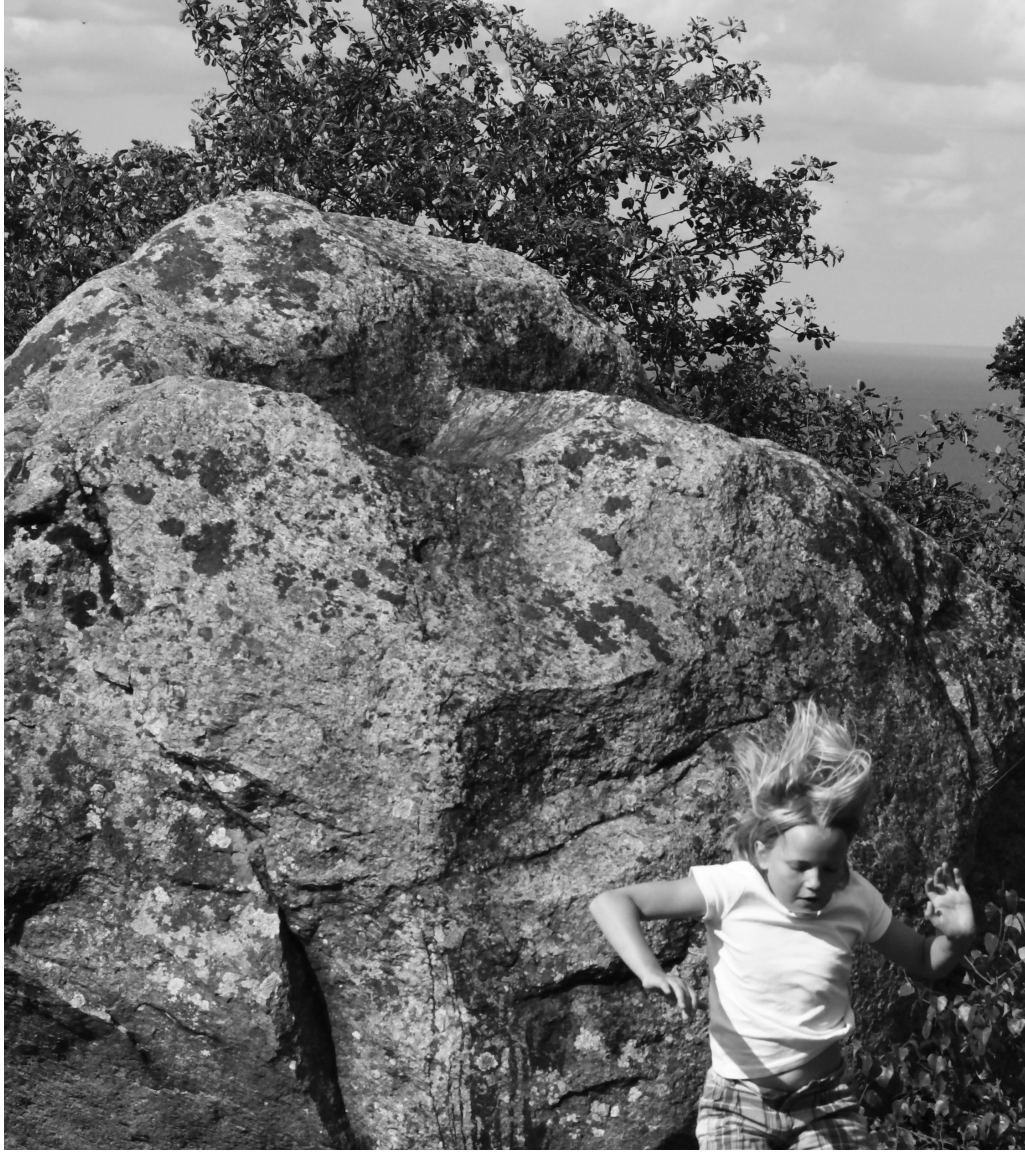
är 80 eller mer har med sig både barndom, ungdom, medelålder, tidig ålderdom. Rimligen är hon bättre än någon annan på att hjälpa både sig själv och andra att komma fram till djupare insikter om vad det är att vara människa.

Faktum är att jag tror att det är så – också nu när jag skriver ner det och har haft möjlighet till eftertanke.

En drygt 80-årig präst skriver i ett mejl:

> En femtioårig aktiv tjänst som präst har lärt mig att de existentiella frågorna ofta dyker upp, men förklädda så att man egentligen inte känner igen frågorna och inte förstår vad de handlar om. Men de finns där, som något som stör …
>
> Hela det aktiva livet har man varit just aktiv, aktiv till max, och inte gett sig tid att stanna upp inför detta förunderliga som är livet. Så en dag tvingas man ändå inse att livet har ett slut. Inte bara livet i allmänhet utan just mitt liv. Och att livet kanske hade värden som man inte skattat särskilt högt – eller totalt glömt eller aldrig upptäckt. Och vilsenheten kan bli stor, mycket stor.

En präst möter ofta människor i kriser vid olycksfall, sjukdomar och död. För min egen del är det själva livet, inte döden (vare sig andras eller min egen) som väcker de existentiella frågorna i allmänhet och de personliga i synnerhet. Hur kan vi göra för att ägna mer meningsfull tid åt att upptäcka förklädnaderna och synliggöra de dolda existentiella frågorna? Kan vi rentav hjälpa varandra?



Kanske måste man våga hoppa då och då, utan förbehåll, för att hitta sitt idem, sitt existentiella jag.

Det finns ingen väg tillbaka – det finns bara vägar framåt.

2. Inte bara en förlängd medelålder

Genial är den som är före sin tid.
Begåvad är den som är med sin tid.
Litet bakom är den som är efter sin tid.
Men plötsligt är tiden en annan.

Alf Henriksson, *Rim & reson*, 1995

Det är just det: *Men plötsligt är tiden en annan*. När redan Goethe sa att ”åldern överraskar oss” syftade han på upplevelsen av den egna åldern. Men nu har det blivit flera horisonter som samtidigt flyttar sig i äldrelandskapet:

- Det är stor skillnad på att bli gammal i dag och att bli gammal för bara en generation sedan.
- Åldershorisonterna har brutits upp, både för individer och för grupper.
- Också kulturens och samhällets äldrehorisonter börjar röra på sig – om ock med viss eftersläpning.
- Äldreforskningen letar inte längre endast efter negativa effekter av åldrande utan söker och hittar också de positiva.

Här i skarven mot ett nygammalt åldrande finns både 20-, 30- och 40-talister och ett samhälle som ska kunna hantera övergången mellan ålderspyramiden (med många barn och få riktigt gamla) och åldersskyskrapan (med lika många individer i varje åldersgrupp). Övergången kräver inte bara särskilda åtgärder utan också särskilda inställningar hos oss som får vara med om det.

Det enda som inte är förhandlingsbart är att *det inte finns någon väg tillbaka* – de ändrade förutsättningarna har raserat möjligheterna att backa. Men det finns många olika vägar framåt och de kan och bör beträdas i glädje och utan fantasilöshetens förlamning. Ett längre liv och en friskare ålderdom förtjänar faktiskt något utöver att bara tolkas om till ett förlängt arbetsliv. Visst kommer äldre människor att kunna och vilja medverka på nya sätt också där, men det finns även många andra former för en meningsfull ålderdom, till gagn för en själv, omvärlden och framtiden.

I EN GLÄDJEFULL FÖRUNDRAN

Det är på gränsen till obegripligt att just vi som lever nu får uppleva så förändrade åldershorisonter. Ingen tidigare generation har fått leva så länge och ha det så bra som vi har det. Aldrig förr har människan hunnit få så många årsringar under sin livstid. Inte heller har hon haft sådana möjligheter att utveckla sina förmågor, tankar och känslor och integrera dem till en samlad helhet. Hälsomässigt är en 75-åring i dag som en 65-åring var i förra generationen, och det håller på att växa fram en åldershälsa parallellt med ålderåkommorna.

Vilket underverk att just vi hamnade i detta tidsfönster.

För att förstå innebörden av allt detta räcker det inte att se de enskilda delarna. I stället är det i helheten som det mest omvälvande ligger, och det är den snarare än delarna som behöver begrundas. Själv tänker jag, så fysiker jag är, att inte ens de pågående naturvetenskapliga skälvningarna (som exempelvis den eventuella upptäckten av Higgspartikeln och av rörelser snabbare än ljusets) har ett så stort nyhetsvärde att de kan konkurrera med allt det som ligger i äldrehorisonternas förflyttningar i vår tid.

MER ÄR ANNORLUNDA

Jag har nu varit pensionerad ett par år. Att bli och att vara sjuttio (eller sextio mätt med förra generationens normer) känns inte längre overkligt. Snarare lite spännande. Den föreställning jag en gång hade om hur det skulle bli att vara gammal har hitintills kommit på skam. I stället upplever jag en äldretillvaro som är tydligt annorlunda gentemot den som tidigare generationer fick vara med om. Extra märkbart blir det när jag jämför mina egna upplevelser med de insiktsfulla och empatiska nedslagen i åldrandet genom tiderna som Birgitta Odén (91 år) gör i sin senaste bok, den tidigare nämnda *Äldre genom tiderna* (Carlssons 2012). Vill du begränsa dig till bara ett 40-årsperspektiv bakåt kan din tanke svindla redan vid läsning av Simone de Beauvoirs *Ålderdomen* (original *La Vieillesse,* Gallimard, 1970).

När mycket förändras, blir effekten sällan bara att mer blir mer. Mer blir i stället annorlunda. Att ha kalas för tolv är

något annat än att ha fyra kalas för tre i taget; jag tänker nu inte bara på de fyra datumen, skillnaden i mängden porslin per tillfälle, etcetera, utan på det kvalitativt annorlunda med tolv-kalaset. Att koka tio liter ärtsoppa i stället för 2 liter i taget fem gånger är också det kvalitativt annorlunda, bland annat genom att tio-literssoppan blir mycket godare. 40 tulpaner är inte bara fler än fem tulpaner – 40 tulpaner är annorlunda än 8×5. Och fem är annorlunda än en – tulpaner blir så mycket vackrare om de får stå många tillsammans. (Det vore ett vinnande upplägg för vägkrogarna att sluta med konceptet en vas, en tulpan på varje bord och i stället ställa alla tillsammans i en gemensam vas som alla gäster passerar.) Att köra bil med 100 km/h är inte bara dubbelt så fort som 50 km/h utan .... Att öka medicindosen till det dubbla blir inte dubbelt så bra utan ... Multiplikationstabellens $7 \times 8 = 56$ och additionstabellens $10 + 13 = 23$ är visserligen korrekta i sig, men produkten och summan kan bara säga något om det kvantitativa, inte om det kvalitativt annorlunda.

I det levande livet behöver man alltså räkna med hur summan av förändringar ger annorlunda effekter både utåt och inåt. När en människa plötsligt förändras, beror det kanske inte främst på den senaste händelseutvecklingen utan på att ett tröskelvärde har överskridits eller att en tidigare upplevelse väckts till liv och nu ingår i en ny kombination. Vilket kan skapa en ny motsättning mellan ens idem och ipse och få hela ens identitet att skaka.

Genom åren har jag samlat på mig en mängd exempel på hur ”mer” sällan blir just ”mer” utan förbluffande ofta snarare något helt annorlunda. Mindre, snabbare eller långsam-

mare behöver inte heller upplevas som just mindre, snabbare eller långsammare utan blir också annorlunda. Vad gäller min begynnande ålderdom kan jag säga att jag definitivt har *fler* årsringar nu, men att det inte är den ökade mängden som är det mest påtagliga utan att så mycket har blivit just annorlunda. Exempelvis kan jag inte bara mer eller mindre nu. Påtagligt ofta kan jag i stället något som jag garanterat inte kunde tidigare.

Liknande resonemang kan föras också på den gemensamma nivån, exempelvis för den förändrade demografiska situationen. Övergången från ålderspyramiden till ålderssky-skrapan betyder inte bara större utgifter och ökade påfrestningar på samhällsapparaten. En annan tidsanda och andra relationer mellan generationer håller på att växa fram när nu mer blir annorlunda. Om samhällsplaneringen görs enbart utifrån kvantitativa förändringar och bortser från de kvalitativa under utveckling, finns det stor risk att den kommer att peka fel.

Mycket i denna bok handlar just om hur mer kan bli annorlunda och om det dithörande behovet av *tid för det meningsfulla.*

MAMMAS GENERATION KONTRA MIN

Det är så mycket som har hunnit ändra sig på bara en generation att varken vi äldre själva eller samhället, arbetsgivarna och övrig omvärld hunnit ställa om sig från hur det var förr. Den stora skillnaden ligger inte bara i att fler blir äldre – den handlar också om att ålderssjukdomar kommer senare och om att en 75-åring i min generation snarast motsvarar en 65-åring i mammas.

Såg du vad det stod i den senaste meningen? Att du – om du ser på dig själv med normer från förra generationen – kan uppfatta dig vara tio år äldre än vad du ”är”? Sådant kan vara viktigt att ta till sig individuellt, så låt mig exemplifiera det för egen del i hopp om att du då tänker på dig själv. När jag fyllde 69, sa en god vän till mig: ”Har du tänkt på att det är sista gången du fyller något som börjar på ’6’?” Det hade jag nu inte gjort – däremot hade jag undrat över hur det kommer att kännas att fylla 70. Inte för att jag värjer mig mot den nya förstasiffran ”7” men väl för att jag är nyfiken på vad ett nytt decennium, det åttonde i mitt liv, kan tänkas innebära. Men plötsligt erinrade jag mig hur samme vän nio år tidigare tyckte det var *väldigt* konstigt när jag fyllde 60 – han tittade på mig uppifrån och ner och sa ”Bodil, du kan inte vara sextio?” (det hör till historien att han själv är tre år yngre . . .). Därför frågade jag honom nu: ”När jag fyller 70 nästa år – vore det då OK för dig om det hade varit min sextionde födelsedag i stället?” Han tänkte efter en stund – och så svarade han ”ja”. För så är det utifrån normer från förra generationen.

Att tänka in de tio årens förskjutning i det egna livet kan påverka både din självbild och ditt liv. Det gör också skillnad om man för egen del ser konsekvenserna av att antalet samtidiga generationer ökat. Häromdagen tittade jag på vårt 20-åriga äldsta barnbarn och tänkte: ”Det kan hända, ja, det kan till och med vara troligt, att jag för dina barn kan bli det min farmor var för mig.” Men jag kommer ju

När känslan möter kunskapen förändras mycket.

inte att vara farmor till hans barn – jag kommer att vara farmors mor.

Förr var det ovanligt att en mormor fick se sina barnbarn bli vuxna och ännu ovanligare att hon fick träffa sina barnbarnsbarn. Så är det alltså inte längre. Mycket annat har ändrat sig samtidigt. År 1976 behövde 17 procent av 75-åringarna daglig hjälp med någon (eller samtliga) vardagsaktiviteter: att gå upp, klä på sig, äta och gå på toaletten. År 2005 hade andelen sjunkit till 4 procent. Samtidigt har förvärvsarbetande 66-åringar ökat: från 19 procent 1997 till 36 procent 2009.

Intelligenstester visar att dagens äldre har ett betydligt rörligare intellekt än 1970-talets, och hjärnforskare kan konstatera att äldre människor använder sina hjärnhalvor mer i balans än vad yngre människor gör. Äldre har alltså bättre kontakt mellan känslor och tankar än yngre. Detta har tidigare varit uppenbart genom enstaka och enastående exempel som Bertrand Russell och Arne Næss. Nu återstår det att se vad som händer med hela kulturens kunskapsutveckling när det blir så många som kan bidra till att utveckla sina känsla-kunskaps-relationer.

UPPDRAGET I DEN NYA MÖJLIGHETSRYMDEN

Det har i dag gjorts över 1,3 miljoner starroperationer. Detta antal säger mycket inte bara om det fantastiska för oss som lever nu utan också om hur dåligt våra förfäder såg. Det var endast i undantagsfall (vid totalt igenmjölkade synfält) och bara för de senaste generationerna som det alls

gjordes operationer. Dessa innebar att linserna togs bort och ersattes av tjocka starrglasögon. Men övriga människor med starr, det stora flertalet, alltså, fick gå omkring i en ständigt tätnande dimma.

Så är det inte längre. Vi tar numera för givet att vi efter kort väntetid ska få en starroperation utförd och därmed återfå en rimligt god syn. Vilket är viktigt eftersom synen påverkar mycket mer än att kunna känna igen andra människor, hitta det man söker, läsa, köra bil, handarbeta och se på TV. Det är också möjligt att vi får bättre *balans* genom bättre syn – en av ögats funktioner är just *balansseendet*. Kanske kan också bytet från en grumlig lins till en klar påverka *dygnsrytmseendet* och därmed sömnen. Dygnsrytmen bestäms av människans melatoninvariation som i sin tur styrs just av växlingen mellan ljus och mörker. (Troligen är du mest bekant med detta utifrån den jet lag och därmed rubbade sömn som du får vid utlandsresor över många tidszoner.)

Det har också gjorts framgångsrika djurförsök att med hjälp av stamceller motverka makuladegeneration, den åldersförändring i gula fläcken som leder till att man inte längre kan se skarpt. Resultaten har varit så lovande att man nu också påbörjat kliniska försök på människor. Oerhört roligt – och samtidigt i sig ett exempel på den pågående trenden att det som skapar problem för gamla människor i dag har hamnat i fokus för den medicinska forskningen på ett helt annat sätt än tidigare.

Andra grundläggande förändringar som skett under loppet av en generation:

- Vi *hör* bättre. Det är först de senaste fem till tio åren som hörapparaterna börjat bli så individanpassade att de blivit till fullvärdiga redskap i människors liv.
- Vi är *mer rörliga*. Dels är vi mindre fysiskt utslitna när vi börjar bli gamla, dels byter vi ut knä- och höftleder som aldrig förr.
- Vi har *bättre lungkapacitet*, 10–20 procent bättre än de äldres på 1970-talet.
- Vi har *mindre ont*, och mot den värk och smärta som vi trots allt får då och då finns det bättre läkemedel än tidigare. Det påverkar både dagens göromål och nattens sömn.
- Vi kan *tugga bättre* tack vare att de flesta av oss har kvar sina tänder.
- Vi är *mindre besvärade av inkontinens* – vi tränar våra underlivsmuskler, och det finns också enkla operationer att tillgå. Och behövs inkontinensskydd trots allt, är de i dag både bättre och mer lätthanterliga.

Vart och ett av de ovanstående nedslagen är fantastiskt i sig, men det mest spännande är vart de sammantaget kan leda. *Vad kommer framtidens äldre att kunna göra som inte gårdagens kunde?* Det mest direkta svaret är att det vet vi inte. Men det finns all anledning att börja spana efter de nya mönster som växer fram undan för undan.

De individuella förändringarna går fortast. Samhälle och arbetsliv reagerar långsammare, men de är på väg. Också de yngre påverkas. När 35-åringarna börjar se vad 75-åring-

arna kan göra, kommer de kanske att ifrågasätta varför de själva under perioden som småbarnsföräldrar ska jobba sig fördärvade. De kan ju omfördela arbetet över livet och utföra en del när de är 75 i stället. Om de väljer det, utsätts vårt nuvarande pensionssystem för ytterligare en påfrestning här i skarven mellan de olika demografiska förhållandena.

Med tiden kommer det säkert att utvecklas en rimlig samsyn på detta. Just nu vore det både sorgligt och onödigt om politiska konfrontationer och generationskonflikter finge dölja det fantastiska i att just vi, gamla och unga, som lever nu får vara med om denna oerhört positiva förändring av åldrandet. Själv ser jag det som om den plötsliga möjlighetsrymden också rymmer ett uppdrag: att vi gamla får försöka visa både evolutionen och den medicinska och teknologiska utvecklingen vad det var för mening med allt detta.

BORTOM MEDELÅLDERSIDEALEN

Ibland är medelåldersidealen nästan patetiska, och när jag tittar på den här bilden blir jag faktiskt generad. Inte så mycket över dess glättighet som över dess fantasilöshet. Den utstrålar att medelålderns fritidsideal är så dominanta att man tror att ålderdomen helt och hållet är till för att förverkliga dem. I själva verket mognar vi ju som människor, utvecklas och får andra drömmar, önskningar och behov än vad 50-åringen hade. Bilden är lika missriktad för livet i dess helhet som vad idealbilden av den västerländske vite mannen någonsin var i de globala sammanhangen.

Med medelåldersidealen som skygglappar.

Lars Tornstam har genom sitt begrepp *gerotranscendens* beskrivit vad som händer med oss när vi åldras. Den kännetecknas av att man kan gå

- från att vara fastlåst i gamla tolkningar av tidigare händelser till omtolkning och en ny befriande förståelse,
- från en känsla av ensamhet och isolering till att känna en ny samhörighet med mänskligheten i stort,
- från en rädsla för döden till att se livet och döden som en naturlig del av livets process,
- från en begränsad uppfattning om sig själv till att upptäcka nya sidor hos sig själv,
- från en låg självkänsla till att verkligen tycka om sig själv,
- från en oro över kroppens hälsa till en acceptans och trygghet,
- från en upplevelse av livet som svårförståeligt till en känsla av att livets pusselbitar faller på plats,
- från en rädsla för att vara ensam till en upplevelse av den positiva ensamheten som nödvändig,
- från att känna sig hämmad av sociala regler och etiketter till att leka mer fritt med livet,
- från att känna sig hämmad av roller och sociala masker till att vara mer sig själv,
- från att vara materialist till att leva med endast det som är allra mest nödvändigt,
- från att ständigt bedöma andra utifrån ett rätt-och-fel-tänkande till ökad tolerans och acceptans

Det finns alltså många skäl att vara nyfiken på sitt kommande jag, undra över om dess ”idem” kommer att stå sig och vilka ständigt nya ”ipse” som kommer till.

GAMMAL I FÖRSKOTT?

Om man alltid är inriktad på nuet och dessutom drar in framtiden i det, förskjuts hela livet så att framtiden töms på innehåll. Vår tidsanda, Prenässansen (pre-nässans, före födelsen) leder oss i den riktningen – allt ska ske NU och det är som om frågan: ”men sen, då?” inte har någon relevans.

När det så tillkommer ett pensions*datum*, får det dubbla förtecken. Å ena sidan förväntas du arbeta heltid fram till det datumet, å andra vara totalt förberedd på övergången. Få av oss klarar det. Några blir pre-pensionärer och räknar bort sig ur arbetslivet åtminstone fem år före pensionsdatum, och samtidigt slutar också arbetskamraterna att räkna med dem. Andra inser att de inte ens kan föreställa sig en pensionärstillvaro för egen del och bestämmer sig därför för att pensioneringen får de lämna därhän, så länge. Den får komma sedan, inte nu.

På min blogg, www.bodiljonsson.se/blog, har det hittills funnits ett enda inlägg där jag bett de bloggande positionera sig på en skala 1–10. Den handlade just om vad man tar ut i förskott och vad man hellre skjuter framför sig. ”1” stod för ”Lever precis som innan och tänker eller planerar egentligen inte alls för att bli gammal om ett tag” och ”10” för ”Jag strävar efter att förbereda *allt* som har med mitt åldrande att göra”.

Jag markerade från början att den ena siffran inte nödvändigtvis var bättre eller sämre än den andra men att det kunde vara en poäng med att pressa sig till att försöka positionera sig och därigenom nå nya självinsikter. När jag försökte tänka för egen del, trodde jag först att jag nog var en typisk 1:a. Men så kom jag på att visst håller jag på med den långa framtiden: inte i planeringstermer, inte i åtgärdstermer men väl i tanketermer. Alla timmar med dessa tankar inför äldreböcker, föreläsningar och blogg handlar ju om att leta sig fram i hur också jag ska kunna bli gammal nu och ha en ny sorts ålderdom framför mig. Men jag hamnade ändå ganska lågt på skalan: som en 2:a.

Bloggen erbjuder inte ett så omfattande statistiskt underlag att dess resultat är särskilt viktiga, men det var påfallande hur många som hamnade lågt på skalan. Kanske avspeglar detta det samma som vad Kairos Future kommit fram till i sin senaste undersökning (2012): ”Personer under 80 är som folk i största allmänhet. Pensionärer är inte så ’gamla’.”

Hur skiljer vi oss då från förra generationen i vår framförhållning? Jag provar ibland att i fantasin berätta för mamma vad jag upplever nu. Det funkar sällan särskilt bra. ”Hon” svarar hela tiden som om hon är en 10:a på attitydskalan med den självklara plikten att förbereda sjukdomar och död och ta ut alla bekymmer i förskott. Ändå levde hon inte så. Inte överhuvudtaget. Kanske är det hon svarar mig i det inre samtalet bara ett uttryck för hur normerna var på hennes tid?

Hur förhåller du dig själv till att leva ditt liv så som du är NU kontra att inrätta dig för och anpassa dig till hur du tror att du

kommer att bli sedan? Byter du i förväg bostad till någon bättre anpassad för äldre, låter du bli att skaffa ny hund, väljer du möbler som är mer funktionella för äldre, etcetera etcetera? Och tankemässigt: hur har du det med din självbild, låter du dig vara den du är nu eller drar du in ditt framtida jag? Oroar du dig? Planerar du för att senare inte ligga omvärlden till last? Var finns du på skalan 1–10?

Ålderdomen kan tveklöst betraktas som en enda visserligen lång med ändå meningslös försvarsstrid med given utgång (döden). Jan Stenmark har gjort sitt till för att få oss att tänka lite längre än så. På en bild med två män som sitter och fiskar låter han den ene säga till den andre: ”En dag ska vi alla dö” och den andre svara: ”Alla andra dagar ska vi det inte.”

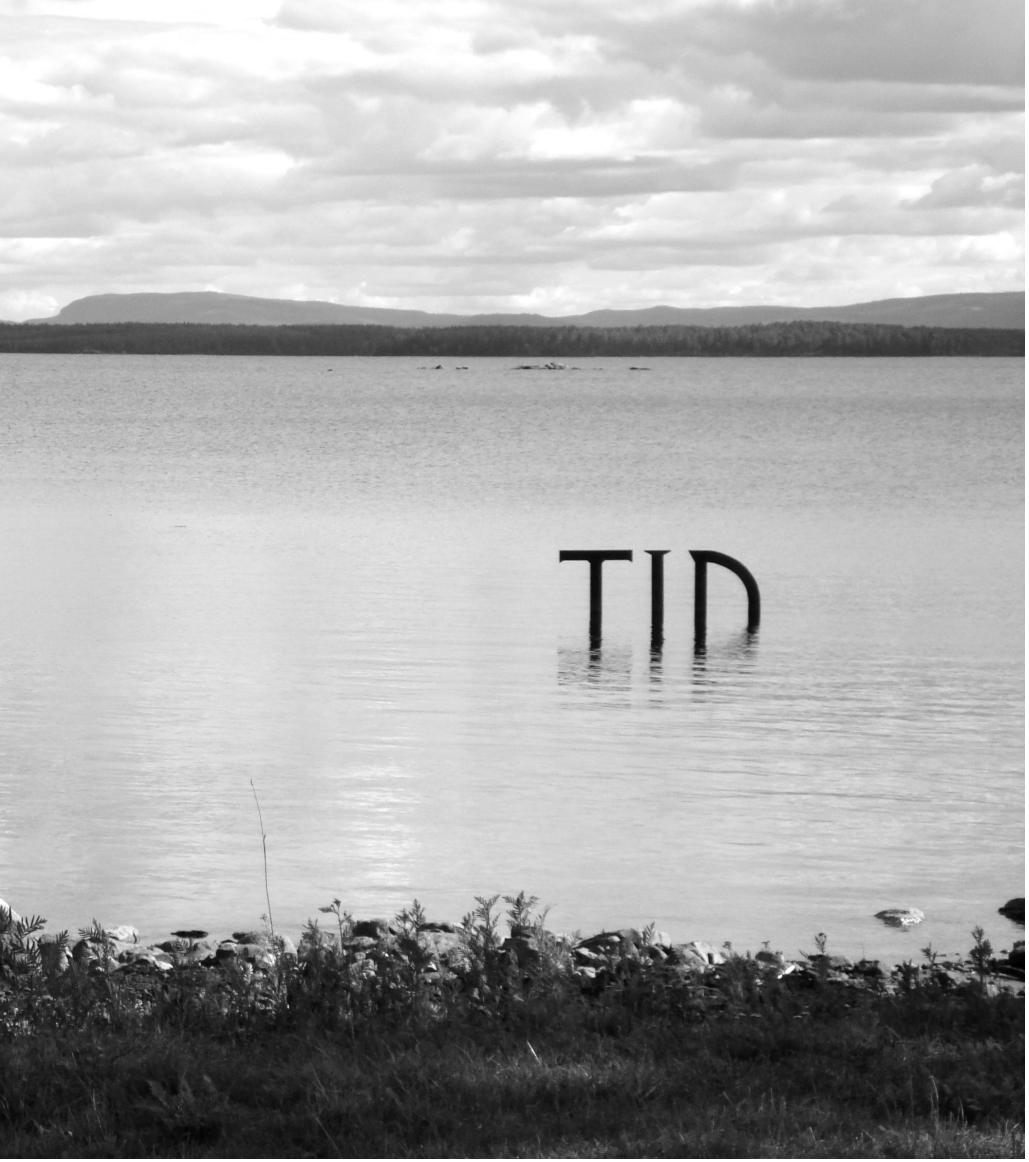
Ålderdomen kan omfatta 30 år eller mer och den innehåller många faser. Det är långt ifrån säkert att livet vinner på att man försöker anpassa nuet efter det som kommer senare. Egentligen är det inte så mycket som du som 60-åring kan veta om hur du vill ha det när du är 75, och inte heller så mycket som du som 75-åring kan veta om dig själv som framtida 90-åring. Tänk efter – vad visste du som 15-åring om hur du skulle kunna vara som 30-åring eller som 30-åring om dig som 45-åring?

Men Jantelagen har många ansikten. Ett av dem är varningarna för Stora Allfaran: ”Så kan du väl inte göra. Hur skulle det gå om alla gjorde så?” Svaret är förstås att det går alldeles utmärkt – för alla GÖR INTE SÅ. Det unika, det udda, det som bryter mot normen – det är just ett undantag. Stora Allfaran-varningen är försåtlig för den kan lätt få oss

att känna oss osolidariska om vi vill prova något nytt. Ännu mer försåtliga är varningarna för Stora Allfaran om man utfärdar dem över tid. En i och för sig välmenande 40-årig dotter kan säga till sin 70-åriga mamma ”Så kan du väl inte göra? Varför skaffar du dig inte en två-rumslägenhet nu och har det lite bra? Där kan du ju klara dig, livet ut, också när du är 90.” Det är lätt hänt att detta startar en hel lång tankekedja hos mamman. Hon *vet* i och för sig att hon själv bestämmer i sitt eget liv – men *kan* hon då som 70-åring ta ansvar för att bo kvar, skaffa en ny katt och kanske rentav gräva upp ett nytt grönsaksland? *JA,* det kan hon.

Ett sant exempel: När jag skrivit färdigt *När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid*, var jag först lite tveksam till om den skulle kunna publiceras. Var min sammanställning av fakta och perspektiv, bilder och känslor något som höll utanför min egen tankevärld? Inför julen 2010 skickade jag därför manuset till fem av mina vänner med den enkla frågan: ”Kan man ge ut något sådant här?”

En av dem bor långt ut på landet i nedre Norrland, har två hästar, många får och höll på att kämpa sig igenom ännu en snörik vinter med dess många påfrestningar. En och annan i omvärlden hade börjat säga till henne just att ”så här kan du ju inte hålla på. Flytta nu in till stan, bo i en tvårummare och ha det lite bra”. Till en del hade hon kunnat hålla förslaget ifrån sig – men inte helt . Det gnagde. Men större bekymmer var att hennes äldsta häst höll på att bli för gammal. Han måste därför snart få lov att dö. Men då måste hon ju göra sig av med den andra hästen också för hästar får till skillnad från människor inte lov att vara ensamma.



Konstigt att så många blir så framtidsmedvetna just när de börjar bli gamla.

Mot den bakgrunden var det ett oerhört tydligt svar som jag fick på min fråga. Svaret handlade inte om huruvida manuskriptet dög till en bok – det handlade i stället om vad hon själv hade fått för utbyte av det. Sammanfattat i sex starka ord, ett kommatecken och ett utropstecken: ”Bodil, jag ska skaffa ny häst!” För plötsligt insåg hon att hon skulle kunna fortsätta rida tills hon var över 80 och att det alltså inte fanns någon som helst anledning att låta bli att skaffa ny häst eller att låta tanken på ett nödvändigt uppbrott om 10–20 år få styra det nuvarande.

Hur det gick sedan? Bra. Hon skaffade en ny häst. Hon har bemästrat en vinter till. Hon bor kvar – och tänker fortsätta med det. Själv gläds jag med henne. För handen på hjärtat – när i livet har det tidigare krävts av oss att vi *i förväg* ska anpassa oss till livet som det *kanske* blir sedan? Varför skulle vi då göra det nu?

ÅLDRANDE I OLIKA OMVÄRLDAR

Det kan inte upprepas ofta nog – vi blir inte gamla i ett vakuum utan påverkas hela tiden av vår omgivning, både av den vi växte upp i och av den som omger oss i medelåldern och senare. Några exempel på omvärldens påverkan:

Livslängden – den genomsnittliga levnadsåldern påverkas av var man vuxit upp. Det finns födelseområden (exempelvis Halland) där man blir i medeltal ett år äldre än riksmedeltalet, och det finns andra områden där man kan förväntas få en ett år kortare livslängd än den medelsvenska.

Förr och nu – att åldras under senare delen av 1900-talet var inte det samma som att åldras i 2000-talskulturen.

Etnicitet och tradition – just nu bränner det till i Europa utifrån de olika pensionsåldrarna. Det som är ”rätt” i medelhavsområdet är inte ”rätt” längre norrut.

Män och kvinnor – inte bara det biologiska åldrandet utan också det kulturella skiljer sig åt mellan kvinnor och män. Har också det nya åldrande som är på väg att utvecklas gjort att det tillkommit några nya skillnader? Och har det förstärkt eller försvagat några av de gamla?

Glesbygd kontra tätort – av någon anledning, kanske för att jag växte upp i glesbygd och sedan levt det mesta av mitt liv i tätort – får bli just det som jag vill resonera lite mer kring här. Att åldras i glesbygd är garanterat inte det samma som att åldras i tätort. I glesbygden är exempelvis en pensionering inte så abrupt i omvärldens ögon – var och en förblir ändå den hon var och är (”Annas flicka”). Inte ens under sin yrkesverksamma tid har hon varit reducerad till sin yrkesidentitet.

I glesbygden blir man gammal först när man inte kan klara sig själv. Kommer man då till bygdens äldreboende, är det inte ovanligt att något av barnen eller barnbarnen till klasskamraten ”Erik” ingår i personalen och kan presentera sig just så. Det finns alltså hela tiden något eller någon som håller ihop tillvaroväven. Skulle man förirra sig lite för långt bort när man är ute och går, vet de man möter vem man är och kan hjälpa en tillbaka.

Jag har börjat undra över om kanske det afrikanska ordspråket om att det behövs en hel by för att fostra ett barn kan ha sin motsvarighet i att *det behövs en hel by för att rätt bemöta en gammal människa*. Glesbygden begränsar genom sin gleshet, sina avstånd och sitt relativt begränsade utbud, men tätorten begränsar också genom sin anonymitet och sitt stora överflöd av händelser. Att ålderdomarna blir olika i de båda sammanhangen går inte att betvivla.

När jag på detta sätt summerar alla glesbygder för sig och alla tätorter för sig, börjar jag undra över verksamhetsbeskrivningar för äldreomsorgen. Avspeglar sig dessa skillnader där – i svaren på frågorna varför, vad, hur och med vilken effekt? Hur långt har SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) och Socialstyrelsen kommit i reflexioner över skillnaderna – och över hur de kan hjälpa och styra respektive verksamheter att utvecklas? Eller är man fast i en abstrakt föreställning att det ska vara ”lika” överallt?

Motsvarande reflexioner behövs också kring etnicitet, tradition, genus med mera. Vi är absolut inte lika när vi blir gamla, vare sig individuellt eller gruppvis. Delar av skillnaderna är kulturellt betingade, och äldrelandskapet är blandat, också i Sverige. Mitt bland oss finns det kulturer som vördar sina äldre och alldeles särskilt de äldre kvinnorna. De är definitivt inte bara alla festers medelpunkter utan också vardagens. De är uppvuxna med att livet ska utvecklas så att den egna maktpositionen bara ska förbättras. De skolades in i det som barn och unga, de hade troligen problem med det som unga svärdöttrar men äntrar sedan själva tronen som mammor, svärmödrar, farmödrar och mormödrar.

BEDÖMNINGSFÖRETRÄDET I MITTEN?

Ibland funderar jag över varför så många vuxna anser sig ha rätt att hela tiden *bedöma* barn. Det enklaste av alla svar är förstås att vuxna har mer makt än barn, och att det därför är de som kan sätta normen. Sedan spelar barnen med – de är oerhört lojala och indoktrineras snabbt till att det är bra för dem att bli bedömda. Men ständiga omdömen utifrån hjälper sällan för det viktigaste: att de ska kunna *hitta sig själva* och bygga upp en stabil självbild och självkänsla. Om igen: Låt inte jakten på ”ipse” förtränga ”idem”.

I andra åldersänden är det likadant – de äldsta blir också bedömda. Det till och med heter så: ”biståndsbedömning”. I all sin välmening är det inte så lite förnedrande med ”biståndshandläggare” som gör ”biståndsbedömningar” ned på detaljnivå. Som om en människas behov av hjälp kunde instrumentaliseras. Undrar vad min generation kommer att göra med det systemet och den synen på vem som ska ha bedömningsföreträde? Och vad kommer framtiden att säga om det?

Genom åren har jag deltagit i många samtal som handlat om människor med svåra funktionsnedsättningar. Själv har jag alltid entydigt hamnat i positionen att

1. i den ena änden finns det människor med så stora funktionsbegränsningar att det minsta vi andra kan göra för dem är att ge dem *allt* det som de till äventyrs vill ha, kan ta emot och ha glädje av.

2. i den andra änden finns de som behöver begränsad hjälp och som bör ha all rätt i världen att bestämma *vad* de vill ha

hjälp med och *på vilket sätt*. Själva situationen kräver en stor lyhördhet – annars blir den kränkande. Ett enda belysande exempel: en äldre kvinna hade till sist ytterligt motvilligt gett efter för dotterns påtryckningar att hon måste ha lite städhjälp. När biståndsbedömaren väl var där, sa mamman mest för att mildra sin mindervärdeskänsla: ”Ja, det förstås, det vore ju bra om jag kunde få lite hjälp så att det är rent i vasken.” Men möttes genast av: ”Nej, vasken ingår *inte*!” Med vilken rätt kan någon människa eller någon generell uppräkning slå fast att det *inte* ingår att städa vasken om det nu är det som är viktigt för den berörda? Jo, enbart med maktens rätt, maktens förklädd till regelbokens.

Det är fortfarande den berördas hem, också när hon behöver hjälp. Det är hennes liv, det är hennes begränsade förmåga som ska mötas med stöd, inte med ifrågasättanden eller omyndigförklaranden. Eftersom vi hittills haft så svårt att skapa system som inte kränker, vore det kanske bättre att i äldreomsorgssammanhang uppfinna motsvarigheten till ”handikapp-pengen” som var så het under några år. Den tog sin utgångspunkt i att det inte var andra som skulle bestämma vad en enskild människa behövde. I stället skulle man utifrån graden av funktionsnedsättning ge henne ett ekonomiskt bidrag så att hon skulle kunna hantera situationen och få sin levda vardag rimligt dräglig. Just för henne.

I system där handläggare förväntas vara systemets förlängda arm och agera som robotar får inte bara mottagaren problem utan också utföraren. Vi ser det i dag inom Försäkringskassan där tjänstemän har en nästan övermänsklig uppgift att både se till den berörda *och* hålla sig till det

Den mest självklara och framgångsrika metoden av alla (men samtidigt den oftast missade) är att man kan fråga den berörda själv.

normerande. Det är ingen slump att just kombinationen ”Försäkringskassan” och ”kränkningar” ger en oerhörd massa träffar på Google

Två människor som ytligt sett förefaller ha samma svårigheter kan ha helt olika önskningar och inställningar till vad som gör livet värt att leva och vad man behöver för att bemästra dess svårigheter. En vida underskattad metod är att man faktiskt kan fråga den berörda själv. Hennes liv ska fortfarande vara hennes. Regel nummer 1 inom biståndsbedömning fram till dess att vi hittat på ett bättre system skulle kunna lyda ”detaljstyr *inte*”. Varje detaljstyrning (exempelvis av huruvida vasken ska städas eller ej) står för ett onödigt ingrepp i den personliga integriteten. Människor utvecklas inte till kravmaskiner bara för att de får vasken städad om det nu är det de vill. Tvärtom kan omvärldens lyhördhet för den sortens önskemål stärka dem i deras egen förmåga och utveckling.

Så varför ska de i mitten bedöma både de unga och de gamla? Rationellt sett är det ofta både missriktat och kontraproduktivt. Orsaken är en: Makt. De i mitten har tillskansat sig makt både över unga och gamla.

ÅLDRANDE MED FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Också människor med funktionsnedsättningar och kroniska sjukdomar blir gamla i dag. Förr dog man ofta direkt vid svåra olyckor eller efter någon dag på grund av komplikationer. Långvariga sjukdomar med exempelvis andningsproblem eller svårigheter för blodcirkulationen ledde

ofta till en tidig död. Men om man i dag överlever exempelvis en traumatisk ryggmärgsskada (bruten nacke eller rygg) och den närmaste tiden därefter har man en förväntad livslängd som är ungefär som andras. *Men hur blir äldrelivet och vad kommer det att finnas för kompetens och attityder att möta och bemöta kombinationen sjukdom/funktionsnedsättning och åldrande?*

Hur kommer man att kunna ta hand om till exempel de söndervärkta kropparna hos människor med reumatism när ålderns muskelsvaghet tar ut sin rätt? Och hur kommer det att gå för dem med mer osynliga funktionsproblem som exempelvis Aspergers syndrom? Det har aldrig varit lätt att väcka förståelse för osynliga funktionsnedsättningar och ännu svårare blir det när det också kommer in ålderseffekter i bilden.

I ett förord till Gunilla Brattbergs *Balansgång på slak lina – om att åldras med Autismspektrumtillstånd* (Värkstaden, 2011) har jag försökt belysa detta. Jag skriver bland annat:

> Att vi människor föds med olika förutsättningar och sedan har olika möjligheter att utvecklas i våra olika miljöer gör det egentligen självklart att vi blir mer, inte mindre, olika vartefter som åren går. Visserligen är det ovanligt att äldre människor lever ut sin särart lika påtagligt som vad exempelvis tonåringarna gör. Men det speciella, det ”differently abled”, finns där hela tiden under ytan och pockar på att både få komma till sin rätt och bli respekterat.
>
> En gång efterlyste jag en översättning till amerikanskans ”differently abled” som benämning på människor med olika funktionsnedsättningar. Jag fick då ett förslag som jag aldrig glömt: *annorlunda färdiglagd*. Smaka på det. Det är inte precis en översättning som kan användas rakt av i olika sammanhang men kanske kan den vara bra för att karakterisera oss äldre: vi är alla på väg att bli just ”annorlunda färdiglagda”.

Också människor med Aspergers syndrom blir gamla – och ibland mycket trötta. Vissa områden inom vilka en majoritet av oss klarar av att vara flexibla är för dem fastlåsta och icke förhandlingsbara. De berörda kan ha kämpat så för att hitta fram till sådana livsstrategier som gör att bieffekterna av deras funktionshinder inte blir helt förlamande. Men om sedan en äldrevårds- och omsorgslogik och dito logistik längre fram blir mer styrande än det mödosamt självuppfunna kan hela existensen kantra. De viktigaste anpassningarna är här inte sängar, rullstolar och förband utan ett *funktionellt bemötande* och en *omvärldsrespekt* för annorlunda mänskliga profiler socialt, kommunikativt, rytm- och tidsmässigt. Liksom en respekt för vad som är lätt respektive svårt – för det är så olika för olika människor.

Man kan förbereda sin ålderdom på många olika sätt (ekonomiskt, bostadsmässigt, intressemässigt, med mera). Gunilla Brattberg väljer ett annat sätt: att med en bok exemplifiera och sprida kunskap om hur det kan vara att bli gammal med Aspergers syndrom. Själv tror jag att bokens tankeställare är viktiga både för de berörda själva, de professionella och alla oss andra runt omkring. Tidigare generationer har inte som vi haft chansen att begrunda aspergerkonsekvenser för den åldrande människan – diagnosen och diagnostise-

ringar kom inte i allmänt bruk förrän på 1980- och 1990-talen. Då var det inledningsvis främst barn som berördes, medan endast ett fåtal vuxna fick sin diagnos.

De första av dem går nu in i pensionsåldern, och vi kommer alltså de närmaste åren att få vara med om ett antal förstagångshändelser. Som kommer att erbjuda genuina svårigheter och samtidigt möjligheter till stora genombrott.

FÖRSLAG 1: EN ANNORLUNDA VÄRNSKATT

Eftersom jag tror på *tankens kraft*, innehåller den här boken många förslag om tankeförändringar på äldreområdet. Direkt operativa är egentligen bara tre. Här kommer det första: ett förslag om en annorlunda värnskatt.

Bakgrund. Det finns många äldre (i gruppen 80–100) och inte så få i gruppen 65–80 som behöver *mycket* hjälp men som inte syns och hörs så mycket. Det enda som synts tydligt i deras sammanhang det senaste året har varit den vanvård som förekommer parallellt med det besjälade arbete som utförs på andra ställen.

Äldre svårt sjuka förtjänar all möjlig uppmärksamhet och uppbackning, mänskligt, socialt och ekonomiskt. Livet är inte rättvist, och de största orättvisorna både vad gäller hälsa och inkomst finns bland just äldre människor. Många av oss som är friska vill gärna vara med och hjälpa till för att minska gapen, antingen genom att jobba ideellt, hjälpa till via

skattsedeln eller på något annat sätt. Det vore förödande om detta kom bort i den allmänna debatten. Om vi friska gamla fortsätter att efter förmåga och lust göra bra saker, så kan vi därigenom medverka till att också sjuka medsystrar och medbröder får det lite bättre.

Förslag. Låt all skatt som betalas av människor över 65 (utöver den på pensionen) oavkortat gå till äldreomsorg och vård. För många av oss friska vore detta ytterligare en sporre att efter pensionering fortsatt göra nytta också genom betalt arbete.

Det är inte självklart att en sådan värnskatt skulle behöva vara permanent men den behövs nu i övergången mellan ålderspyramiden och åldersskyskrapan. Själva införandet belastas inte av några större administrativa svårigheter – våra personnummer finns som alltid på plats. Och mänskligt moraliskt tror jag inte att värnskatten skulle möta något motstånd. Däremot skulle den kunna ha positiva dynamiska effekter, leda till förbättringar för sjuka äldre, deras anhöriga och personal och till en givandets glädje för friska äldre.

INFÖR VALET 2014

Att det är så få förslag som det ovanstående som lagts fram hittills beror både på att situationen är ny och på att den ännu inte hunnit bli särskilt betänkt. Ett skäl till det kan vara den bedövande underrepresentationen av äldre i demokratiskt valda församlingar. Jag har svårt att tro att denna kan bestå ens över nästa val. Mina generationskam-

Den mogna integrationen av tankeförmåga, emotionell intelligens, bedömningsförmåga, sociala förmågor och livserfarenhet sitter inte i rörelseförmågan.

rater kommer att protestera. Även många yngre och medelålders kommer att bli generade när de får syn på hur äldre nu är mer misskrediterade än vad kvinnorna var tidigare. Därtill kommer att en och annan också håller på att upptäcka vad äldre kan tillföra i olika sammanhang.

Det är två år till nästa val, och många diskussioner kommer att välla upp. En av de få överrepresentationer för äldre som finns i dag är den inom nämndemannakåren i domstolarna. Mot den gjorde massmedia nyss ett utfall i termer av att nämndemännen är ”överåriga, ibland rentav pensionärer …”. Ännu har man alltså inte drabbats av tanken att det kan vara just den mogna integrationen av tankeförmåga, emotionell intelligens, bedömningsförmåga, sociala förmågor och livserfarenhet som kan vara det som bäst behövs upptill domstolarnas juridiska kompetens. Dessvärre är dock bakgrunden till överrepresentationen en helt annan: domstolsuppdrag är svåra att förena med yrkesarbete och pensionärer har större möjlighet att vara flexibla med sin tid.

Om/när gamla blir rimligare representerade i demokratiska församlingar blir det mycket intressant att se om de också förmår påverka politikens innehåll och former i riktning mot det mer meningsfulla. För det är ju dit vi ska ha nått som gamla: att själva ha tid för det meningsfulla och ibland också kunna påverka vår omvärld till att redan i ungdomen eller medelåldern få mer av den varan.

Hon behöver inte vara så nedstämd. Livet är inte en enda nedförsbacke.

3. Vi lär som vi lever

> Två sanningar närmar sig varann. En kommer inifrån,
> en kommer utifrån
> och där de möts har man en chans att få se sig själv.
>
> Tomas Tranströmer, *Mörkerseende*, 1970

Också gamla människors hjärnor förändrar sig. Vi lär oss alltså. Det här kapitlet ska handla om hur det går till och vilka effekter det får. Därför är det så fint med ännu en Tranströmerdikt som ingress – en om hur idem och ipse hela tiden utmanar varandra och utvecklas.

I dag har vi lämnat bakom oss den tid då muskelstyrka var det viktigaste överlevnadsmedlet. I fokus finns i stället kunskaper, kommunikation och känslor. Ju äldre man blir, desto mer har man varit med om. Många arbetsinsatser, möten med andra människor, känsloladdade händelser och genomskådade utanpåverk kan ha lett till slitstarka insikter som man ständigt kan bygga vidare på. Små barn och unga är garanterat överlägsna gamla i att lära sig nya detaljer och att

våga och vilja prova vad som helst utan hämningar. Det både syns och hörs hur de lär sig så det knakar under en period full av förstagångshändelser. De härmar vad andra gör och letar sig också vidare på egen hand utifrån de idéer de får, inte sällan med en obändig söklust och extrem snabbhet. I lekar och spel (som exempelvis klassikern Memory) och ännu tydligare i datorspel vinner de efter kort tid över sina föräldrar och morföräldrar.

De senaste åren har det tillkommit ett vetenskapligt stöd för insikten att det finns en lärpuckel inte bara i barndomen utan också senare i livet. Man vet numera att även gamla människor får nya hjärnceller, att hjärnan fortsatt är plastisk och att balansen mellan vänster och höger hjärnhalva, alltså den mellan tankar och känslor, blir bättre ju äldre vi blir. Det finns människor i 90-årsåldern som det är en nåd att få träffa och som inte hade samma klarsyn när de var 60. Något har skett i dem mellan 60- och 90-årsåldern, något som gjort att de utvecklat sin integrationsförmåga och sina insikter i sammanhang. Eller annorlunda uttryckt: med ytterligare 30 års lärtid av en annan dignitet och med andra förtecken kan de nu också annat än det de kunde tidigare.

Om vi observerar oss själva och funderar över vad vi kan i dag som vi inte kunde för ett år sedan, kan vi hitta en hel del. Det gäller bara att inte låta oss förblindas av den relativa oförmågan att lära nya detaljer och komma ihåg namn, sifferrader och datorkommandon.

Ditt liv, hur du lever det, hur länge du levt det, etcetera, påverkar både vad du har lärt dig och vad du lär dig just nu. Vi lever kanske inte alltid som vi lär. Men vi kan vara säkra

på att ”vi lär som vi lever”, och att hjärnans utveckling påverkas både av hur det varit och hur det är.

Vad betyder det då att äldre människor har bättre kontakt mellan höger och vänster hjärnhalva och använder dem mer i balans? Lever man närmare sina känslor lär man sig rimligen också mer av och om sina känslor – och om kopplingen mellan dem och tankarna. Detta kan i sin tur leda till en annan kunskap, en mer inriktad på det teleologiska, det vill säga på avsikten, meningen, och mindre på den mekanistiska orsaken till skeendet. Vilket rimmar väl med att man blir mer och mer noga med mål och mening ju äldre man blir.

ATT STILLA SIG?

I forskningens historia finns det många exempel på människor som bidragit med kunskapsgenombrott sent i livet. Tron på ungas allomfattande överlägsenhet som forskare är starkt överdriven. Kopernikus förmådde klargöra sina grundläggande idéer först i 70-årsåldern, och Galileo var i samma ålder när han gav ut sin *Dialog om de två världssystemen*. Freud som hävdade att sena tankegenombrott var omöjliga publicerade själv banbrytande verk sent i livet. Darwin var bortemot 50 år när han kom ut med *Arternas uppkomst* (efter 23 års begrundande). Newton knäckte visserligen huvudinnehållet i Principia (*Naturvetenskapens Matematiska Principer*) när han var 25 men han publicerade det inte förrän 20 år senare. Exemplen är många på att *TTT, Tankar Tar Tid*. Också kreativa och omvälvande tankegenombrott kan ta lång tid eftersom det kan behövas många krea-

tiva smågenombrott som förstadier till en större plötslig klarsyn.

Sorgligt i sammanhanget är att många forskare i tidigare generationer har dött långt innan de nått fram till det som de hade potential för att skapa. Kommer detta att ändras nu när fler uppnår hög ålder? Och skulle vår samtid kunna vinna något på att intresserade människor med ett långt yrkesliv bakom sig framöver skulle kunna bli *seniordoktorander* (se mer nedan) efter sitt yrkesliv, drivna av sin djupa känsla av att ”detta vill jag att också andra ska kunna använda sig av”? Själv tror jag inte bara att de skulle kunna medverka med viktiga kunskapsbidrag utan också att den framväxande kunskapen skulle ha en delvis annorlunda karaktär än den som unga människor medverkar till.

När den då 98-åriga konstnären Louise Bourgeois hade haft vernissage år 2010, diskuterade en kritiker tragiken i att en så gammal människa fortfarande sökte sin identitet … Även om alltså en och annan kan tänka så i vår tid, vill jag ändå hävda att attityden till äldre kreativa människor i dag är betydligt öppnare än den var i min hemby på 1940-talet. Där sa man om den ende uppenbart sökande medelålders mannen: ”Ja, det är inte mycket med honom. Han är en sökare. Men han är bra med djuren.” Och så fick han hållas – fast priset han betalade var att ingen tog honom på allvar.

Det måste få *kännas* att man lever. Jag minns äldre människor från min barndom som föreföll mig odla det motsatta – livet skulle inte kännas. Kanske var det bara tidsandan som påbjöd att man *skulle* vara ”nöjd” – precis som den dikterade att man *skulle* byta om när man kom hem från fabriken, och att man sedan inte skulle arbeta med något särskilt och absolut inte företa sig något särskilt på söndagarna.

Det uttalade kravet på vuxna människor var att de skulle ”stilla sig”. Anpassa sig till rådande normer. Inte utmana och ifrågasätta utan låta det existerande regelverket förbli det allenarådande. Från de riktigt gamla förväntade man sig inget nytt, och om något sådant trots allt kom fram, hänfördes det till att vederbörande ”gick i barndom”, vilket av omvärlden enbart tolkades som ett utslag av demens.

Hur det än har varit har människan alltid försökt klara sig – och dessutom klara sig bättre än tidigare. Inte så sällan har hon för detta kunnat dra nytta av både gamla kunskaper (egna, omvärldens och tidigare generationers), sin nyfikenhet och kreativitet. Hade inte människan agerat så, hade inga av alla dessa civilisationens förutsättningar kommit till: ingen eld, inga redskap, inga utvecklade boplatser, inga kommunikationsmedel. Har också gamla människor varit delaktiga i detta? Ja, troligen – man hade inte råd att avstå från något som kunde bidra till utvecklingen. Det är inte så lite motsägelsefullt att vi i dag nästan undantagslöst tillskriver de unga det skarpaste intellektet och de bästa förmågorna. Kanske kommer detta att påverkas av att man numera vet att dendriterna, de grenliknande utskotten på de neuroner som underlättar hjärncellskommunikationen i hippocampus, faktiskt är både flest och tätast hos människor mellan 50 och 80 år.

Förutsättningar för kreativa genombrott som blandar tankar och känslor kan med andra ord bli bättre med åren, och den *visionära kreativiteten* behöver inte vara lika åtskild från den *associativa kreativiteten* när man blir gammal som vad den

var när man var ung. Det blir intressant att se vad arbetslivet framöver kommer att vilja ha gamla människor till, *just* utifrån deras speciella förmågor. Än så länge är man dessvärre ofta fast i förminskande fördomar.

Även om en gammal människa kan vara tröttare än en ung, kan hennes förmåga att rikta sin uppmärksamhet ha förbättrats med åren. Det inre trycket som driver henne att söka mål och mening kan öppna inlärningsfönster. Dessa går lika lite som barnens inlärningsfönster att öppna i förskott. Det gäller i stället att ta vara på dem när de uppenbarar sig, för de varar inte i all evighet. Som gammal kan man ha haft en lång förberedelsetid, kanske kantad av ett pärlband av successiva kreativa smågenombrott. Därför kan man också ha förvärvat goda förutsättningar för att kritiskt granska och rikta in sina sena genombrott på väsentligheter.

Det behöver inte ligga någon kris bakom att man blir mer noga med hur man använder sin tid ju äldre man blir. Det handlar snarare om *ett inre tryck* som gör att somligt skjuts i förgrunden medan annat förminskas. Det lustfyllda, exempelvis lusten att göra färdigt, utgör en tydligare drivkraft för både handlingar och lärande.

ATT BYTA ”TROTS ATT” MOT ”JUST EFTERSOM”

Jag har börjat hänga upp mig på alla dessa sammanhang där man säger ”*även om* han är över 90, kan han få ett glas vin till maten” eller ”*trots* hög ålder och svår sjukdomsbild har en människa rätt till upplevelser, förståelse och att bli sedd och lyssnad på.”

Finns det någon som har rätt till ett glas vin till maten, är det väl människor över 90 – det är obegripligt att det ens behöver nämnas. Och varför skulle rätten till upplevelser, förståelse och bekräftelse för gamla ens diskuteras i termer av att ”*trots* hög ålder och svår sjukdomsbild har man rätt till . . .”.

”Vi är i alla fall unga i sinnet”, stod det på ett kort som jag fick nyss. Det var positivt, det var välment – men ändå tänker jag att sådana uttryckssätt bidrar till att förvrida synen på oss. Varför skulle det vara ett ideal för oss gamla att vara ”unga”? Ju längre vi själva går i riktningen mot att förknippa *allt positivt med ungdomen* och *allt negativt med åldrandet och ålderdomen* – desto längre går vi i riktning mot att själva säga att ”*trots att* jag är så gammal . . .”. Det är stor skillnad mellan att tänka så och att tänka: ”Just *eftersom* jag är så gammal, har jag oerhörda möjligheter att . . .”. Inte kan vi anklaga andra för ålderism om vi själva hänför allt positivt vi gör till att vi är så ungdomliga och alla våra tillkortakommanden till att vi är så gamla. Inte hjälper vi de unga till bättre liv om de får växa upp med uppfattningen att allt längre fram i livet bara blir sämre. Det är en djupt tragisk syn på tillvaron och en förhandsinställning till åldrandet som de faktiskt borde slippa.

Det finns så många fördomar. Ärendet hos diskrimineringsombudsmannen om en man som förnekades tillträde till en restaurang på grund av ålder avvisades visserligen med hänsyn till att gällande diskrimineringslagstiftning (nu under omarbetning) inte omfattade fritiden. Men det gör inte händelsen mindre genant eller uppfordrande. Vi vill inte tro att sådant händer – men det gör faktiskt det. Och vecko-

Det här behöver inte bara ses som en säkerhetsrisk. Det kan också ses som en gammal människa som vet hur man städar – och som också gör det.

tidningar begrundar med pannorna i djupa veck huruvida kvinnor över en viss ålder alls kan visa sig i bikini. Eller ens i baddräkt? Smittsamheten hos attityderna är bedövande: ofta är det faktiskt äldre kvinnor själva som skriver och frågar . . .

Även om mycket är obetänkt bidrar det ändå till att bygga upp en nedvärderande totalbild. Som när SMHI:s hallåa skulle berätta om att orkanen Irene nu var på väg mot Skandinavien. ”Irene är dock försvagad, som en pensionär . . .”, sa hon, säkert utan att fundera över påståendet. Muskulärt är det förstås sant – äldre människor är svagare än yngre. Men om man gör ålderstrappor över olika åldersgruppers olika egenskaper, finns det inte så få utifrån vilka hon kunde sagt: ”Irene har snarare tilltagit än försvagats – hon är nu en riktig senior . . .”

FÖRBÄTTRINGAR OCH FÖRSÄMRINGAR

Ju äldre vi blir, desto sämre blir vi på att lära oss lösryckta detaljer. De få vi trots allt lär oss, glömmer vi snabbt. Det gäller namn och sifferkombinationer och man tappar lätt sammanhanget bara man byter rum. Inte sällan kan man stå mitt på köksgolvet, titta sig omkring och undra: ”Vad skulle jag göra här?”

När man börjar lägga märke till sådant, kan man fästa så stor vikt vid det att man tror sig ha blivit dum i huvudet och inte längre är något värd, att det känns tryggast att hålla sig undan och börja skärma av sig. I så fall väljer man att krympa sig själv, alldeles i onödan, för det *finns* minneslappar, det

finns mobiltelefoner och det *finns* datorns alla kom-ihåg-knep. Man kan dessutom lägga sig till med andra strategier. Om man till äventyrs hamnar i en situation där det till exempel är nödvändigt att lära sig namn, och om man är medveten om att ”det lösryckta, det klarar jag inte, men sammanhang är jag bra på”, då får man hänga upp det nya namnet på någon man redan känner. Inte tänka ”han heter Björn” utan ”han heter som Björn på Klostergården”. Och det glömmer man inte. Detta och andra enkla knep kan göra den äldre till och med bättre än unga på att lära sig just namn.

I SVT:s ”Smartare än en femteklassare” mäter vuxna sina kunskaper i förhållande till just barn. Ett lite småtrevligt program där femteklassarna verkligen kommer till sin rätt, och där de vuxna ofta bara klarar sig om de tar hjälp av tolvåringarna. Frågorna hämtas från kursinnehåll i årskurs 1–5, och det är både rimligt och befriande att barnen är duktigare på detaljkunnandet i detta och att de också får beröm för det. Men varför skulle man bli bättre på kunskaperna från årskurs 1–5 genom att vara några decennier äldre? Det mesta av det som man inte själv hållit på med bleknar med tiden.

Det som emellertid inte behöver ha försämrats utan tvärtom kan ha utvecklats till det bättre är förmågan att hitta nya *sammanhang* (den förmågan mäts *inte* i ”Smartare än en femteklassare”). Medan 1900-talets äldreforskning i allt väsentligt handlade om kroppen och kroppens sjukdomar, inklusive degenerering i hjärnan, har man nu på 2000-talet börjat studera den friska utvecklingen hos ”the aging mind”. Man håller alltså på att frigöra sig från arven från bland andra

Rousseau och Piaget för vilka det var som om det inte existerade någon utveckling överhuvudtaget efter tonåren. Dagens bild är i stället att det finns ett inre tryck som driver äldre i riktning mot sådana former av tänkande som vi helt enkelt inte var mogna för tidigare. Åldrandet är alltså inte bara förvittring och sönderfall. I valet mellan föreställningarna *uppgång och fall* (peak and decline) å ena sidan och *livslång utveckling* (life span development) å den andra börjar nu tron på den sistnämnda ta över. Detta ökar intresset för hur den livslånga kreativiteten kan yttra sig sent i livet. Barn har en förmåga att hämningslöst omsätta sin kreativitet i lek som utspelas öppet och inför alla, medan vuxna och särskilt äldre lever ut sitt kreativa liv mer i det fördolda, snarare bakom ridån än på scenen (givetvis finns det undantag i det också, som exempelvis Arne Næss på äldre dar).

Det är livgivande att upptäcka ”så här kan jag tänka och lära nu – det kunde jag inte tidigare. Undrar hur det blir om ett halvår?” Inte med fasan som utgångspunkt, alltså, utan med en stor och uppriktig nyfikenhet. Tänk att det inuti mig pågår en omfattande ombyggnation som kan ge mig sådana förutsättningar som jag aldrig haft förr. Jämför det med att ha uppmärksamheten inriktad på ”Nu *glömde* jag detta – igen! Nu kan jag inte komma på vad han heter!”. Under de omständigheterna är det inte troligt att man får syn på förändringar av typ: ”*Nu* hände det något; *nu* kan jag något som jag inte kunde i går”. Vad som skulle behövas för att förstärka uppmärksamheten på det positiva är metoder för att mäta *integration* – både i hjärnans inre och i våra handlingar och tankar.

Att mogna som människa innebär både att reaktioner försvagas och förstärks. Livets många händelser kan göra oss mindre reaktionsbenägna än vad vi var vid förstagångshändelser i barndomen och ungdomen, men samtidigt ligger känslor och tankar närmare varandra än tidigare.

Känslosvall kan sluka energi men också bidra till att skapa ny sådan. Därför kan det finnas många skäl att som gammal undvika ett alltför tillrättalagt liv och försöka tänja sitt mod genom att prova uppgifter som man egentligen inte vet om man klarar av. Våga möta människor i olika åldrar med andra utgångspunkter än de egna och våga undersöka sidor av sig själv som man inte tidigare blivit på det klara med. De flesta blir på många sätt modigare med åren: man har råd att bjuda på sina tillkortakommanden på ett annat sätt som gammal än som ung.

Hela tiden finns styrningen från det omedvetna, det som vi inte kan få fatt på i förväg eller under tiden men som vi efteråt kan försöka begrunda utifrån dess effekter. Ett exempel: ”Vad var det som förde mig hit, vad var det som gjorde att jag hittade just detta *mellanrum*?” Kreativiteten bor ju så ofta just i mellanrummen, i de till synes meningslösa tomrummen och på transportsträckorna mellan tydliga händelser. Inte sällan är det just i mellanrum som *påträffanden* sker. Det är där man får aha-upplevelser, tankar och känslor. Utan att veta var de kommer ifrån men med stor uppskattning när de väl kommer och drabbar en.

En borttagen struktur tar också bort mellanrumen. Inte sällan är det just i mellanrum som *påträffanden* sker. Det är där man får aha-upplevelser, tankar och känslor.

Mellanrum finns inte med mindre än att det också finns fixpunkter och träget arbete (inte bara begränsat till lönearbete). De som så innerligt unnar äldre människor att ”få ha det lite bra” tänker sällan på det negativa i att en borttagen struktur också tar bort mellanrum – vilket för övrigt redan Pippi Långstrump visste när hon gick till skolan bara för att få lov.

KREATIVITETEN, ARBETET OCH PENSIONERINGEN

Vid just den tidpunkt i livet då människan börjar bli mer och mer intresserad av att hitta sammanhang, mål och mening rycks hon loss från arbetslivet och dess intresse för hennes utveckling och prestationer. Det får åtminstone mig att undra: *om* eller snarare *när* man börjar mäta kreativiteten hos äldre med metoder som är relevanta, kommer man då att hitta en nedgång eller en uppgång kring pensionsstrecket? Med andra ord: Bejakar de flesta av mina jämngamla en kreativitetsbefrämjande frigörelse eller anpassar de sig främst till en lättflytande pensionärstillvaro?

En av de positiva sidorna med en pensionering är att man slipper sådana jämförelser där man garanterat kommer till korta: svagare muskler och sämre rörlighet, svagare förmåga att lära sig och komma ihåg nya detaljer, exempelvis namn, nya handgrepp och sifferkoder. Om äldre människor i framtiden kommer att arbeta ihop med yngre i större utsträckning, kommer det att behövas en helt annan insikt i vilka olika förutsättningar *och* vilka olika resultat som människor

i olika utvecklingsfaser kräver och ger. Grundregel: Ju äldre man blir, desto bättre kan man bli på sammanhang, samtidigt som man blir sämre på detaljer.

Jag kan inte låta bli att associera till hur man förr klassificerade människor med utvecklingsstörning utifrån deras ”intelligensålder”. Utan att hejda sig ens ett ögonblick kunde man beskriva en 50-åring i termer av att han var på en tvåårings nivå. Att en association till en tvååring för att beskriva en 50-åring kunde föra tankarna mer fel än rätt fanns inte med i det tankesättet.

Om vi på motsvarande sätt införde en ”kreativitetsålder” där vi försöker mäta äldres kreativitet med samma mått som barns och ungas blir den uppnådda mognaden, förmågan att sovra och att inte kasta sig över vilka hugskott som helst till en belastning snarare än en styrka. Att det också krävs en kreativitet för den ständigt pågående inre omstöpningen kommer däremot inte alls till sin rätt.

Det är i sig en kreativ process att som gammal få uppleva hur årsringarna hakar i varandra. En ny upplevelse kan drabba en som om den var utrustad med bläckfiskarmar för att dra fram tidigare erfarenheter ur ens inre djupa vatten. För det mesta är det av godo – men inte alltid. Tidiga årsringar som pockar på uppmärksamhet kan skapa svårigheter genom att man som gammal kan ha svårare att värja sig mot det som man tidigare kunnat förtränga. Överlag är öppenhet inåt och bakåt utifrån en ständig kreativitet inte alltid något eftersträvansvärt för den berörda själv. Skapande är visserligen positivt beroendeframkallande, men det kreativa livet är inte någon dans på rosor. Ibland behöver man leta efter sam-

manhang som begränsar, inte stimulerar, och som ger åtminstone ett visst skydd mot en alltför påträngande kreativitet.

Det kommer att bli mycket intressant att se vilka nya begrepp och mätmetoder som växer fram för att studera äldres kreativitet, både i verkligheten och i laboratorieundersökningar, och vilka effekter de nya insikterna får för de berörda själva, arbetslivet, kulturen och samhället. Det är ingen slump att exempelvis Arne Næss *Livsfilosofi* och Gudmund Smiths *Det finns inga enkla svar*, båda skrivna när författarna var i 90-årsåldern, har en helt annan grundton än många av deras tidigare verk. Inte beroende på att de blivit mindre kreativa som äldre utan för att deras kreativitet fått en annan karaktär.

ÄLDREPEDAGOGIK

Snart kommer det att bli uppenbart hur det omfattande äldrelärande som redan pågår sker utifrån annorlunda förutsättningar än tidigare. Givetvis är de tidigare omnämnda fysiologiska skillnaderna på bara en generation viktiga. Men därtill kommer förändringen att man numera kan kommunicera i vilken skala som helst, oberoende av tid och rum och ekonomiska och kulturella begränsningar.

”Kan. Kan själv”, säger de flesta små barn – och det mycket tidigt. Viljan till lärande finns där. Den är inbyggd i människan och förtjänar all möjlig uppbackning. Behovet att lära sig och behovet av uppbackning finns kvar när man blir äldre. Men hur ska en äldrepedagog verka och en äldre-

Viljan att ”kunna själv” är inbyggd i människan. Den försvinner inte för att man blir äldre. Hur kan man stötta lärandet hos alla dessa självständiga och självtänkande människor? ”Kan själv” följer oss livet igenom.

pedagogik utformas för att stötta lärandet hos alla dessa självständiga och självtänkande människor?

Jag tror att mycket kan hämtas ur Lars Tornstams gerotranscendens, speciellt om den kombineras med en modifiering av Søren Kierkegaards vackra modell för idealrelationen lärare–elev. Han skrev: ”Den som vill föra en människa mot ett bestämt mål måste hitta henne där hon är och börja just där. Allt annat är fåfänga.” Jag menar att det viktigaste inte är att läraren hittar eleven. Det viktigaste är att huvudpersonen, eleven, får stöd av läraren att *hitta sig själv* där hon är och börja just där. Och det är det som en äldrepedagog kan hjälpa till med – att vara som en barnmorska för tankars och känslors förlossning.

Lika lite som barn är ”små vuxna” är äldre ”vuxna fast äldre”. Äldrepedagogiken är inte det samma som vuxenpedagogik och inte det samma som omsorg – och den är inte bara *en* pedagogik (vilket ju inte heller barn-, ungdoms- och vuxenpedagogiken är). Några exempel:

1. Den äldrepedagogik som krävs om gamla människor som nybörjare vill läsa franska kan vara tämligen lik övrig vuxenpedagogik. Enda skillnaden är att det kan behövas bättre hakar för att memorera nya ord – lösryckta glosor skapar större svårigheter för äldre än för yngre.

2. Den äldrepedagogik som främst syftar till att väcka lust att *göra något* har all anledning att gå försiktigt fram: varför ska man väcka aktivitet, ska det ske i grupp eller enskilt, hur kan man få veta om vederbörande alls *vill* vara aktiv, vad

innebär det överhuvudtaget att vara ”aktiv”, hur tolkar omvärlden den människa som är strängt sysselsatt med att betänka sitt liv – ser man henne som passiv?, etcetera. Än en gång vill jag varna för medelåldersidealens utbredning. En gammal människa kan i sina ”grubblerier” vara synnerligen aktiv i sitt inre och bli hindrad i sin utveckling genom påtvingade yttre aktiviteter.

3. Den speciella äldrepedagogik som jag främst efterlyser är den som kan stötta äldre människor när de vill få ihop sina liv, sina årsringar, sina idem och ipse till något meningsfullt. Den kräver i sin tur en bildningsfilosofi som ger den enskilde något att hålla sig i. Det specifika för äldre är att ha varit med om så *mycket* under så *olika* förhållanden. Enskilda årsringar kan innehålla en hel del som inte integrerats när det upplevdes. Nu kan det dessutom föras samman med sådant som skett senare. Även om du kanske bearbetade dina upplevelser, erfarenheter och kunskaper i 25-årsåldern så långt det gick att komma då, kunde du inte se dem i ljuset av det som kommit senare. Det ligger en oerhörd kraft i den integration som kan ske i gamla människor.

Medan barnens tidiga utveckling i mycket handlar om att skapa mening ur alla förstagångshändelser, handlar vår sena utveckling om att skapa mening ur alla våra lagrade årsringar. Kanske ibland utlöst av att något nytt dyker upp som lockar fram något gammalt, men lika ofta utan att något yttre alls är inblandat. Allt det nya finns i stället inom oss och skapas under den spontana eller framlockade integrationen.

Egentligen har detta stora likheter med historievetenskapen: ur enskilda händelser över tid går det först efteråt att skapa mönster som visar på sammanhang som inte var synliga när händelserna inträffade.

Några förenklade men ändå vägvisande pekpinnar för äldrepedagogiken:

1. Gamla människor är *inte* barn.

2. De lär sig bäst om de får en ärlig chans att *haka upp* det nya på något de redan kan. Det som gör det så onödigt svårt för många äldre att exempelvis hantera datorer är att både omvärlden och de själva ser dem som *nybörjare*. Men de är inte vana vid att vara nybörjare, och det är de inte heller, även om de aldrig sett en dator tidigare. Målet (vad vill du har det här till?) och själva handhavandet (hur ska jag göra, hur ska jag tänka?) behöver återföras till mera välbekanta och upptrampade stigar. Att man sedan också kan nå mål som man aldrig tidigare varit i närheten av, det är bara bonus.

3. Äldre är inte teknikrädda utan ofta synnerligen pragmatiska. Det som de *vill* lära sig får lov att ta tid – förutsatt att det sedan inte hela tiden kommer så kallade uppdateringar som sätter allt det nyss inlärda ur spel. Sådant är egentligen inte människovärdigt, speciellt inte för gamla människor.

4. Omvänt: Gamla människor är sällan intresserade av nya lekar eller teknik för dess egen skull. De vänder snabbt sin uppmärksamhet bort från det som inte intresserar dem. De

Utifrån syns kanske bara en fladdrande gardin – men där innanför kan någon vara fullt sysselsatt med att skapa mening ur alla sina lagrade årsringar.

är som jag tidigare skrivit teleologiska snarare än mekanistiska.

5. Som alltid är det bäst att börja i vad en människa kan, inte i vad hon inte kan. Ett långt liv gör människan van vid att *hålla* saker i handen. Just därför skulle nu surfplattan kunna bli till den kombinerade datorn och mobiltelefonen för äldre. Den är lagom stor att hålla i, och utifrån ramen kan man lätt orientera sig mot fyra kommandon (ett i varje hörn på skärmen), fem (ett också i mitten) eller fler för dem som så vill. Det skulle räcka långt.

6. Äldre blir som alla andra olustiga av att inte kunna/känna sig dumma/genast glömma. Det är *sammanhang* som de kan fånga och göra något av, medan detaljer måste begränsas.

7. Skinners *inlärningselementa härmning* och *betingning* funkar bra också för äldre. Har man tagit till sig några framkomliga sätt att uppnå sådant som man vill kunna göra, provar man dem gärna igen och igen också på annat. Det är ingen slump att datorer som ska kunna användas av alla har sina gränssnitt uppbyggda på just härmning och betingning.

NYA KULTUR- OCH SAMHÄLLSINITIATIV

Det vore intressant med *nya kultur- och samhällsinitiativ för att dra nytta av det nya äldrelärandet*. *Vad* är det – *å kulturens och samhällets vägnar* – som kanske bara gamla kan komma på och/eller utföra och som kan vara av uttalat värde

också sett från en övergripande kultur- och samhällsnivå? *Hur* kan man stötta detta? Och vilka konsekvenser kan det få i sin tur?

Omvänt: Om inte omvärlden intresserar sig för äldrelärandet, får det svårt att utveckla sig i ett vakuum. Här finns en ny och viktig tredje uppgift för pensionärsorganisationerna: att upptill det fackliga och det aktiverande också arbeta med att fördjupa dialogen med kultur och samhälle för ett ökat engagemang i allt det som äldre kan bidra med vad gäller ny kunskap och kreativitet.

EFFEKTER AV LÄRANDET UNDER YRKESLIVET

I grunden är synen på både yrkesliv och pensionärsliv underordnade den grundläggande *människosynen*. Rimligen blir exempelvis lärare och kirurger bara bättre på åtminstone delar av sitt yrke ju längre de håller på och ju mer de lärt sig, förutsatt att de inte tappar nyfikenhet och lärförmåga och fastnar i gamla hjulspår. Likväl kan omvärlden ha svårt att se den mogna kunskapens värde i relation till nybörjarens. Man blir lätt duperad av dem som precis avslutat sin utbildning och därför kan det absolut senaste men i stort sett saknar erfarenhet. På ett sådant synsätt förlorar alla. Det omedelbara arbetet blir sämre gjort, och dessutom tappar man möjligheten att dra nytta av den egna eller varandras utveckling. Varje års åldrande framstår då som en förlust, också för de unga.

I kritiska lägen är det sällan den duperande ytan vi söker. Inflytelserika ledare kräver inte sällan att kirurgiska ingrepp

på dem ska *ledas* av äldre (75+), välmeriterade kirurger – inte så att dessa håller i knivarna eller läser av instrumenten men väl så att de bestämmer vad som ska göras. ”Senior” som förstadel i en titel är då inte en omskrivning för ”pensionär” utan för ”den som varit med om mest”/ ”den som jag litar mest på”.

Motsvarande markeringar skulle vi behöva se inom många delar av yrkeslivet. En distriktssköterska i 50-årsåldern borde få en helt annan rättighet att *själv* ta ansvar för sitt arbete och bedöma dess kvalitet än vad en nyexaminerad sjuksköterska har. Excel-arken, våra lika-för-alla-mallar och många av våra kontrollsystem har sin funktion för det normerande, men de kan vara direkta hinder för erfarna yrkesmänniskor att få utföra sitt arbete på ett mer moget sätt och under större eget ansvarstagande än vad de unga kan göra.

En orsak till att äldre blir trötta av arbetet kan vara just att de existerande kontrollsystemen tvingar dem att arbeta på samma sätt som de yngre. Om de hade fått arbeta på sitt eget sätt, hade de troligen kunnat och velat arbeta längre med mycket större glädje och framgång och utan att bli så trötta av arbetssätt som är så onaturliga för dem.

FÖRSLAG 2: SENIORDOKTORANDER

Mina tre operativa förslag i den här boken har olika karaktärer. *Värnskatten* handlade om hur vi äldre kan hjälpas åt genom att skatt från friska äldre kan gå till vård och omsorg om sjuka äldre. Här följer nu ett äldreförslag inuti kunskapssamhället och längre fram kommer det ett arbetslivsförslag.

Bakgrund

Livet måste levas framlänges. Vi kan inte i förväg dra nytta av sådana erfarenheter/kunskaper som vi kommer att få om tio år. Mellan generationer, från en tidigare till en senare, borde det däremot (i princip) kunna gå bra att äldre förmedlar sina kunskaper till yngre, och på den grunden (fast numera outsagd) vilar skolan och den mesta utbildningen.

Allt detta har blivit svårare i dag. Det gick något så när för den praktiska kunskapen då man höll på med livsnödvändiga saker som att odla jorden, bygga hus, laga mat, ta hand om djuren . . . Då fanns det både ett mästar–lärling-förfarande mellan gammal och ung och en självklar önskan och nödvändighet att som ung ta till sig den äldres kunskaper för att kunna klara sig framöver. På den tiden var nästa generations liv tämligen likt den föregåendes, men i dag kan inte längre de gamla byggstenarna användas oförändrade i de nya kunskapsbyggena. Det betyder emellertid inte att de är värdelösa.

Här finns en gedigen IT-uppgift: att försöka *paketera* erfarenheter och kunskaper att så unga människor kan hitta dem själva och inse deras värde över tid. De kan utgöra genvägar till upplevelser, insikter och frågeställningar, ge språngbrädor mot nya höjder och göra att man kan stå på tidigare människors axlar. Inom naturvetenskapen har vi klarat denna typ av kunskapsöverföring – och klarar den fortfarande, tack vare vår begrepps- och teoribildning och metodik.

Nu behöver vi många nya möten i alla kunskapstrapporna.

Men i övrigt är alltför mycket ogjort vad gäller att ge generation efter generation en ärlig chans att dra nytta av tidigare kunskaper, framgångar och tillkortakommanden. Hjulet uppfinns ständigt.

På universiteten finns numera dels unga doktorander som påbörjar forskarstudier direkt efter sin grundutbildning, dels medelålders människor som redan har en stor kompetens utifrån sitt arbetsliv men som nu också vill utmana, komplettera och utveckla sina kunskaper i ett akademiskt sammanhang och gärna nå fram till en doktorsavhandling. Både de yngre och de medelålders bidrar genom sin forskning till den allmänna kunskapsutvecklingen. Formellt är forskningsplaner och bedömningskriterier stöpta i samma mallar.

Ett av de klassiska kunskapsidealen har varit att kunskap ska kunna hålla över tid och rum, oberoende av vem som bär kunskapen och oberoende av rådande kultur. Detta ideal finns fortfarande kvar – men samtidigt har vår samtid en större respekt för det situationsberoende. Utifrån det är det inte svårt att peka på skillnader i betydelsen av unga och gamla doktoranders (sedermera doktorers) insatser. De unga har långa arbetsliv framför sig där de kan ha fortsatt nytta och glädje av forskartiden, dess process och resultat – men egentligen är det viktigaste med forskningsresultaten att de också ska kunna användas av andra människor. De redan medelålders, de som påbörjade sin forskning sent, har inte så många yrkesverksamma år kvar efter disputation. Deras avhandlingar får därför i större utsträckning bäras vidare av andra inom eller utanför den berörda institutionen.

Ju äldre en människa blir, desto mer tenderar hon att söka efter sammanhang, mål och mening samtidigt som hon gärna mer samlat vill bidra med sina erfarenheter till yngre. Detta går rimligt lätt vad gäller släktfoton och -krönikor, men i övrigt är kunskapsöverföring svårare. I dag yppar sig emellertid möjligheter till nya paketeringar av kunskap till information så att de unga själva på internet kan hitta det som äldre personer vill förmedla. För att göra detta ännu mer värdefullt och långsiktigt hållbart kan äldre behöva hjälp att strukturera, utmana, vidareutveckla och rensa upp i sin erfarenhet och sina kunskaper.

Förslag
Gör det möjligt för människor att efter sin pensionering satsa egen tid på att forskarutbilda sig: knyta ihop den kompetens och de yrkeserfarenheter som de har bakom sig, konfrontera och berika dessa med den akademiska kunskapsstrukturen och lämna ett värdefullt kunskapsbidrag till omvärlden och morgondagen. Med bibehållna formella krav – men samtidigt med en öppenhet för hur en seniordoktorand kan medverka till annorlunda och ibland rentav mer förnyande kunskapsbidrag än en doktorand som går direkt från grundutbildningen till forskarstudier. Den som har många årsringars erfarenheter har sådana accesstider, associations- och hopknytningsmöjligheter som tidigare varit extremt få människor förunnade.

Vinsten för den berörda doktoranden blir framför allt att *få ge* – det är inte bara rika mecenater som upplever ålderdomen som en pay-back-time. En annan vinst ligger i att via ett kvalificerat upplägg (inklusive handledning och seminarienärhet också till unga meddoktorander) få uppleva den rena kunskapsglädje och de aha-upplevelser som kommer när man skönjer nya sammanhang. *Insatsen* för den berörda doktoranden blir den egna tiden och engagemanget – det här handlar om obetalt intensivt forskningsarbete under kanske fem år.

Vinsten för universiteten och hela kulturen blir de nya forskningsfrågor och -svar som seniordoktoranden kan tillföra. I kunskapssamhällets anda kommer det på så sätt fram en ny grupp doktorander som inte kostar universiteten något annat än handledning, en kostnad som rimligen samhället som motprestation bör kunna stå för. En annan vinst för universiteten blir de djupgående och fortgående akademiska samtal som kommer till stånd mellan människor med en åldersskillnad på kanske 50 år. *Insatsen* för universiteten handlar om en egen utveckling för att stärka sin förmåga till kvalificerade möten mellan den senaste kunskapen och den hos en doktorand med öppet sinne för det nya *och* med en närmast livslång erfarenhetskunskap.

Jag är tillräckligt luttrad efter 46 års universitetsanställning och dessförinnan tre års egen grundutbildning för att veta att universiteten inte har ensamrätt till kunskap eller till att dra nytta av äldres kunskaper. Men universiteten har ett speciellt uppdrag i vårt samhälle och utifrån det ett särskilt ansvar för att nu ta initiativ till att möjliggöra nya former för forskning bedriven av äldre människor.

Coda: Bland de tiotusen åhörare jag har haft på föreläsningar det senaste halvåret har förslaget vunnit ett starkt gehör.

Spontant menar 10–20 procent (unga som gamla) att de för egen del känner varmt för att utnyttja denna möjlighet – när den väl föreligger. Så många blir det inte i praktiken, men jag är övertygad om att kvalificerade seniordoktorander inte blir svåra att rekrytera.

ATT FORTSATT VILJA VARA MED OCH LÄRA SIG

Paulo Coelho skriver om ålderdomen: ”Hur vår ålderdom kommer att se ut beror på hur vi lever. Vi kan sluta som en spökstad eller som ett frikostigt träd, som fortsätter vara viktigt även när det inte längre orkar stå.”

Givetvis vill ingen av oss utvecklas till att bli som en spökstad, något tomt och övergivet, något där inget händer och inget kan läras. Ändå kan det bli så om vi hela tiden markerar att *inte ens vi själva vill vara med i ålderdomen* utan föredrar att vara de människor som vi var förr, de som var unga, de som var livet.

Låter man sig vägledas av Coelhos andra alternativ, det träd som inte längre orkar stå men ändå kan vara av värde, får man syn på helt andra företeelser. Självklart vill vi kunna stå – men skulle vi falla, så blir det så mycket mer uthärdligt och utvecklande om vi fortsatt kan få vara med, om vi fortsatt kan få vara frikostigt tillgängliga och utvecklas. Inte trots att vi är så gamla utan just eftersom vi är det.

4. Arbete? Pensionering?

> Detta är berättelsen om fyra individer: Alla, Någon, Vemsomhelst och Ingen.
>
> Ett viktigt jobb måste utföras och Alla var övertygade om att Någon skulle göra det.
>
> Vemsomhelst kunde ha gjort det, men Ingen gjorde det för det var Allas jobb.
>
> Alla tyckte att Vemsomhelst kunde göra det, men Ingen insåg att Alla inte skulle göra det.
>
> Det slutade med att Alla skyllde på Någon när Ingen gjorde vad Vemsomhelst kunde ha gjort.
>
> ”Arbetets poesi”, anonym källa

Det förändrade åldrandet kräver att vi börjar samtala om både en förändrad pensionering och ett förändrat arbetsliv. Det är kanske inte så noga vem som är ”Alla”, ”Någon”, ”Vemsomhelst” eller ”Ingen” i ovanstående ”poesi”. Det viktiga är att samtalet kommer igång.

På den tid då man eventuellt hade en liten jordbit och bara marginellt kunde påverka den totala kakan, fick människor tidvis emigrera för att överleva. Det handlade inte om brist

I det immateriella är det vi själva som skapar kakan. Det finns därför inga anledningar till att unga och gamla ska behöva stå i vägen för varandra.

på arbete men väl om brist på mat. Vår egen tid är främst inriktad på det immateriella – större delen av informations- och kommunikationssamhället handlar just om det. Och i det immateriella är det vi själva som skapar kakan – arbetets omfattning, innehåll och organisation.

Det finns därför inga anledningar till att unga och gamla ska behöva stå i vägen för varandra. Arvid Carlssons idoga arbete förhindrar exempelvis inte unga forskare från att få jobb – tvärtom bidrar han i allra högsta grad till att vidga fältet och därmed arbetsmöjligheterna också för unga. För att inte tala om de effekter som hans resultat kan få för dagens och framtidens individer och samhälle.

Nu gäller det att hitta nya former för samspel mellan ungdomlig ork och oförskräckthet och äldres seniorskap, erfarenhetsbankar och improvisationsförmåga.

HITTILLSVARANDE OFÖRMÅGA ATT TILLVARATA RESULTAT

Tidiga demokratiska förkämpar förstod att demokratin inte kunde bli fullödig med mindre än att medborgarna hade goda kunskaper, och man satsade stort på utbildning. Flertalet människor är därför i dag oerhört mycket bättre utbildade än vad fallet var för 50–100 år sedan. Något motsvarande har också hänt i arbetslivet – man har numera avsevärt större möjligheter än förr till utveckling och livslångt lärande.

Men det är med framgångarna för utbildning och arbetsliv som det är med ökningen av medellivslängden: Vi har

lyckats med fantastiska förändringar, men det är som om vi sedan inte förmår uppskatta resultaten. Titta bara på reaktionerna:

1. *Inför medellivslängdens ökning*. Samhället reagerar inte med glädje men väl med skräck: Hur ska vi nu kunna hantera *kostnaderna* för alla dessa gamla människor? Dystra bilder målas upp där den tidigare ålderspyramiden framstår som ett idealtillstånd och den nuvarande åldersskyskrapan som ett skräckkabinett. Så är det inte för människorna och så behöver det inte vara för samhället. Övergången mellan de båda åldersfördelningarna kräver visserligen ett stort mått av nytänkande men den bör kunna ske i en glädjefull anda: tänk att vi klarade det, tänk att så många nu blir så gamla och fortsätter att utvecklas hela tiden. Nu gäller det alltså ”bara” att också lösa det ekonomiska. Jämfört med dimensionerna på de insatser som gjorts för att människor skulle få just bättre ålderdom och längre liv, är det nödvändiga ekonomiska nytänkandet knappast särskilt märkligt.

2. *Inför de välutbildade människorna*. Demokratin har inte utvecklats i samma takt som människorna. Med all vår självkänsla i botten vill vi nu ha andra demokratiska rättigheter än den att på valdagar bestämma vem vi vill överlåta makten till. Som *medborgare* vill vi själva vara delaktiga och ta ansvar och det har vi fått öva oss i sedan barnsben. Därför blir det så motsägelsefullt om vi i politiska utspel och samtal får se oss förminskade till skattebetalare, och inte bemöts som tänkande och engagerade människor av kött och blod.

3. *Inför människors egen utveckling i arbetslivet.* Arbetslivets egen utveckling har stått sig slätt jämfört med individernas. Den har inte hängt med i skillnaderna mellan vad en 45-åring och en 25-åring kan göra och hur de vill arbeta. De ständigt växande styr- och kontrollmekanismerna tvingar fram alltför likartade arbetsformer för alla, oberoende av erfarenhet. Tveklöst kan kvalitetsgranskningen på så sätt göras enhetlig, men är det värt priset att individers utveckling hämmas?

4. *Inför pensioneringen.* Det som kan ha varit lite feltänkt tvärs igenom hela arbetslivet hinner bli mycket fel på slutet – ungefär som det kan bli när man planterar äppelträd i hundratals meter och råkar komma lite snett från början. En pensionering avslöjar det instrumentella i människosynen. Hur i all sin dar kan man – *i vår tid* – vidmakthålla en konstruktion som bygger på föreställningen att en människa på ena sidan om ett visst datum ska vara *100-procentigt arbetsför och 100-procentigt arbetsglad* och på andra sidan det datumet *0- procentigtigt arbetsför och 100-procentigt frihetsglad?!*

Så fungerar inte människor i utveckling. En sådan pensioneringskonstruktion kan därför behållas bara så länge som tillräckligt många tror att det är så det ska vara och så det måste vara. Det pensionssystem som var rätt för 100 år sedan, och det ATP-system som likaledes var rätt för 50 år sedan, behöver nu granskas utifrån *vår* tid och utifrån vilka människor som är 65+ i dag. Och framför allt måste det granskas *tillsammans* med arbetslivet.

Den som vill ha en äppellund måste ha tålamod. Där hjälper ingen quick fix.

INGEN QUICKFIX

Det finns nu en överhängande risk att en inbyggd politisk logik tvingar fram diverse snabba ”lösningar” för pensionssystemet och därmed ett antal samhörande skarpa konflikter. Själv tror jag inte att detta kan ”lösas” med mindre än att vi förmår ta fatt på punkterna 1–4 ovan, och att vi i *åtminstone tio år* förmår hålla liv i ett samtal kring förändrade förutsättningar och möjligheter. Sådana tidsramar är svårförenliga med politikens och journalistikens dagsländor, så troligen blir det vi äldre själva, vi som är den grupp som har störst tålamod, som får ta på oss en stor del av ansvaret för att driva samtalet vidare och fördjupa det.

Förväntningarna och den egna medvetna och omedvetna planeringen spelar en stor roll. Har man själv i kanske tio år ställt in sig på att snart ska jag pensioneras, och har samtidigt omvärlden sedan tio år börjat räkna bort en, då är det på gränsen till omöjligt att snabbt växla tankespår. Som barn och ung hade jag inte en aning om hur det skulle bli att själv bli gammal, och det som byggdes in i mig om min egen avlägsna ålderdom kom från dem som var gamla då. Inget av detta kan jag helt sudda ut ens nu – det finns kvar i mina tidiga årsringar. Men jag vet samtidigt att de bilder som mina barnbarn får av sina (overkliga) kommande ålderdomar präglas av bland annat mig – sådan som jag är nu. Samhällsekonomin kan kräva snabba förändringar, men tankesätt förändras mycket långsammare.

Hur tror du att det är om 50–100 år, hur tror du att arbete, pensionering, arbetsgivare och arbetstagare utvecklats?

Tror du att begreppen alls finns kvar med bibehållna betydelser? Själv tvivlar jag. Varför skulle det också framgent vara så att det finns en ”arbetsgivare” som avgör vad ens kunskaper i 70-årsåldern duger till? Och kommer inte också mycket av det som vi nu gör vid sidan om att framöver betecknas som ”arbete”?

En hel del reagerade med stor ilska och vånda vid tanken att några kanske skulle kunna arbeta tills de blev 75. Olustreaktionen kom inte bara från dem som själva var utslitna och för vilka varje senareläggning av pensionsåldern skulle utgöra en omöjlighet. Många upplevde också att ”*om* det nu ska vara ’rätt’ att pensionera sig först vid 75, gjorde jag ju ’fel’ som skötte mig enligt den dåvarande regelboken och pensionerade mig när jag var 65!”. Det är känsligt med det som kan upplevas som pekpinnar i efterhand.

Men tveklöst måste vi börja samtala om detta. Inför Almedalen 2011 gjorde jag några genomgångar av komplexet arbete–pensionering och av det nuvarande pensioneringssystemets för- och nackdelar ur respektive individperspektiv, arbetsgivarperspektiv och samhällsperspektiv. Läs gärna om de tre perspektiven nedan, ifrågasätt dem och förläng dem – och fundera över deras konsekvenser. Att jag är något mer långrandig om nackdelarna än om fördelarna med ett fixt datum och en abrupt pensionsavgång, lika för alla, beror på att det hittills inte funnits så mycket ljus på annat än den ekonomiska belastningen på samhället.

Är samhället verkligen så statiskt att det framöver kommer att finnas en ”arbetsgivare” som avgör vad ens kunskaper i 70-årsåldern duger till?

Fördelar

Pensionen ger en ekonomisk bastrygghet. Hela tillvaron blir en enda egentid. Du har obegränsade möjligheter att fördjupa och förnya dina egna intressen, du kan hjälpa andra och du kan mogna som människa. Du får en fantastisk möjlighet till omstart och att kanske göra något helt annat än tidigare. Du kan helt enkelt ta utgångspunkt i vem du är *nu.*

Du har plötsligt en legitimitet att ”bara” flyta omkring – du är äntligen fri! Du har varit med så länge och kan så mycket att du själv både kan och vill ta ansvar för dina insatser och bedöma deras kvalitet utan någon kontrollant. När du lär dig något nytt, har du så mycket i bagaget att utgå från. Det senast tillkomna kastar därför nytt ljus över det du redan kan och din samlade kunskap blir mer och mer unik för varje år som går. Och ingen annan har rätt att lägga sig i det.

Nackdelar

Många pensionärer har låga inkomster och små möjligheter till extraförtjänster. De får inte mycket hjälp av omvärlden med *styrfarten,* inte heller med *rytmen.* Få känner sig efterfrågade, och i den mån de blir det, förväntas de ofta göra sina insatser på frivilligbasis.

Det ideella är ofta en stor glädjekälla både för dem som möter det och för dem som utövar det. Men problem uppstår när lönearbete blandas med ideella insatser.

Äldre kan känna sig utnyttjade: ”Varför är plötsligt *mina* insatser inte värda något, nu när jag kan mer än någonsin?”

Man kan hamna i en identitetskris – det är förvirrande och krävande när allt inte längre är kvar i sina givna hjulspår och de gamla skygglapparna inte passar längre. ”Vem är jag?”-frågan blir svårare att svara på när du tappat den del av din identitet som du fick genom din arbetsplats, och när det verkar som om ingen längre räknar med dig. Med obegränsade möjligheter att känna efter kan alla obehag förstoras. Har hjärnan inga konkreta bekymmer att sysselsätta sig med, skapar den lätt monster och en orosfylld vardag.

Det är inte så ovanligt att människor går i stå när de börjar bli gamla, ibland redan vid 60 eller tidigare. Man blir lätt sårbar i själva sin existens när omvärlden glesar ut (genom pensionering, förtida flyttning till mindre bostad, etcetera) och kan då tappa taget om sin gamla identitet och ha små möjligheter att bygga upp någon ny. Det vi andra märker är yttre förändringar: ett förändrat utseende eller ett annorlunda beteende. Vad den berörda själv upplever är troligen att hon blivit av med drivkrafter och energi och glidit in i att *vara* sitt pensionärskap utan att uppleva någon särskild glädje i dess möjligheter. Somliga kommer aldrig över sin pensionering. Också i 85-årsåldern framstår det som om deras liv hade slutat vid 65 – därefter tycker de inte att det har ”hänt” något.

Det som gör en pensionering så utmanande är inte bara den praktiska omställningen utan också dess existentiella och rituella dimension och djup, aspekter som sällan någon vågar röra vid. Pensioneringen kan jämföras med rituella

Det som gör en pensionering så utmanande är inte bara den praktiska omställningen utan också dess existentiella och rituella dimension och djup, aspekter som sällan någon vågar röra vid.

övergångar från barnliv/ungdomsliv till vuxenliv, sådana som uppmärksammas genom konfirmationer, studentexamina, etcetera. Dessa pekar framåt, men pensionsdagen utstrålar främst ”tack och adjö, det var kul att ha dig här, men gå nu hem med dig och visa dig inte mer här!”. Så säger man visserligen inte: man säger bara att man nu önskar den pensionerade att ”få ha det lite bra”. Men med dödens märkliga skugga över sig framstår pensioneringen snarast som något som många vill förträngа för egen del: en uppriven självbild och ett stort mått av osäkerhet i den egna existensen. Inte konstigt att så många går in i depressioner i samband med pensionering.

Om du efter pensioneringen försöker dig på gästspel på arbetsplatser, märker du hur du blir trött och inte längre passar in i arbetsplatsens schemaläggning och övriga rutiner. Du blir allt mer ensam om att kunna det du kan och att vilja utföra det på ditt sätt – en nackdel som i vår tid delvis kan kompenseras genom internets möjligheter till kontakter. Men utan arbetsgemenskap och arbetskamraters sociala tryck saknar du både den inspiration de gav och att du inte längre själv får bidra.

ARBETSGIVARPERSPEKTIV PÅ DAGENS PENSIONERING

Fördelar

Pensioneringen gör det lätt för arbetsgivare att bli av med de människor som de inte längre vill ha. I samband med pensionsavgångar kan de åstadkomma vitaliserande omstruktu-

reringar. Nya relationer skapas, och det kan uppkomma en föryngring av tankar och kreativitet. Särskilt i perioder med hög arbetslöshet kan verksamheten genom pensionsavgångarna lättare åstadkomma den specifika profil man behöver för tillfället och tror sig vilja ha i framtiden.

Människor med större kroppskrafter kan anställas. Arbetsstyrkan blir mer homogen och är lättare att regel- och rutinstyra när de vildvuxna äldre försvinner. Ytligt sett blir det därigenom lättare att driva Stora Allfarans mantra: ”Så kan du väl inte göra. *Hur skulle det gå om alla gjorde så?*”

En annan fördel med att arbetsstyrkan är mer homogen är att man kan slippa alltför stora skillnader i kompetens, krav och omdöme i gruppen. Speciellt inom ”Den mänskliga sektorn” där människor arbetar med och för andra människor (vård, skola, omsorg, kommunikation) märks det att gamla människor ibland har svårt att förstå sig på dagens barn och tonåringar och den framväxande tidsandan.

Nackdelar

Man blir av med en oerhörd massa kompetens, ibland på tok för tidigt och ibland alldeles i onödan. Det är som om kunskap bara går ut genom dörren och bakom sig lämnar ett vakuum, dels i själva utövandet, dels i insikterna om varför förhållandena är som de är och vilka överväganden och arbetsinsatser som ligger bakom dem. Dessutom missar man människors sena insikter.

Gamla relationer bryts upp på arbetsplatsen. När en människa pensioneras, är det inte bara hon som lämnar arbetsplatsen utan också relationerna som hon var en del av. När

det är många pålitliga och plikttrogna människor som lämnar arbetsplatsen, tappar den stora delar av den stabilitet som fanns där genom de äldre – dessa medarbetare som till yttermera visso ofta hade få sjukdagar och inga barnledigheter. Man tappar många möjligheter till mästare–lärlingsituationer där de yngre kan lära av de äldre. Det är tveksamt om det finns bättre kungsvägar till kunskap än närheten till dem som redan kan.

Speciellt inom den mänskliga sektorn är *tilliten* mycket viktig – att vakna upp ur en narkos och möta någon med många års erfarenhet kan upplevas tryggare än att vakna upp i närheten av någon med områdets senaste kunskaper men med ytterligt begränsad erfarenhet. Verksamheter som saknar äldre anställda kan därför bli mindre attraktiva.

Pensionsobligatoriet slår blint, det vill säga med en fixerad övre åldersgräns på en arbetsplats är det svårt/omöjligt att behålla de äldre som passar in i en framtidsprofil och som kanske också skulle vilja vara kvar.

SAMHÄLLSPERSPEKTIV PÅ DAGENS PENSIONERING

För samhällets roll som arbetsgivare gäller det ovanstående. Men det finns också många andra samhällsperspektiv än arbetsgivarens:

Fördelar

Det är enklast med en bestämd pensionsålder. Det underlättar för samhällssystemen med de gamla för sig och de unga

för sig. Är du 65 eller 67, så är du det, och då ska du pensioneras. För att det ska vara ordning och reda i systemet ska *alla* människor gå från 100-procentig arbetsinsats ena dagen till 0-procentig arbetsinsats från och med nästa dags morgon, och gärna vara 100-procentigt lyckliga både före och efter.

Kanske kan man tro att pensionering av äldre minskar ungdomsarbetslösheten, ett av de största samhällsproblemen i dag, men så enkelt är det inte. Det var på den gamla brukstiden som regeln ”gammal ut, ung in” gällde. I dagens komplexa arbetsliv nyskapas och omskapas arbetet hela tiden genom varierande behov och önskemål.

Nackdelar

Här möts vi oftast enbart av samhällsekonomiska beräkningar av de framtida kostnaderna, men det finns mycket annat som behöver diskuteras. Dit hör den onödigt dåliga flexibiliteten som kommer att visa sig när det blir arbetskraftsbrist. Dit hör också mycket annat:

Fyrkantigheten i pensioneringssystemet förorsakar stora förluster för samhället: i kunskaper, kompetens, arbetsstyrka, skatteunderlag, med mera. Att förhindra någon som kan och vill fortsätta arbeta att göra det bara för att hon/han uppnått en viss ålder är ett stort samhällsslöseri. En obligatorisk ålderssegregation har också andra negativa effekter. När gamla inte får lov att vara med, vare sig på arbetsplatser eller i tongivande politik, ökar fördomarna mot dem samtidigt som de själva blir understimulerade, åsidosatta, undersysselsatta och börjar se sin omvärld som en karikatyr. Detta ökar sjukligheten vilket i sin tur drar större resurser. Och så

Varför skulle alla orka och vilja arbeta just tills de är 63, 65, 67, 75 eller 102?

missar man helt att dra nytta av alla dessa betänkta livserfarenheter som många kan bidra med långt upp i åren utifrån sina årsringar och dessas inbördes växelverkan.

SOLIDARITET

För- och nackdelarna enligt ovan är i praktiken ojämnt fördelade eftersom vi är så olika. Därför får inte ”vi måste alla hjälpas åt” förvanskas till ”vi måste alla hjälpas åt *på samma sätt*”. För det måste vi inte alls.

Om vi alla varit lika, identiska, hade livet inte varit värt att leva, ingen annan människa värd att träffa och inget samtal värt att föras. Det är ju just genom att vi är så olika, har olika förutsättningar, behov och viljor som vi behöver hjälpas åt. Solidariteten tappar sin kärna om den förvanskas till ”du *måste* vara som jag – även om du inte är det.”

Varför skulle alla orka och vilja arbeta just tills de är 63, 65, 67, 75 eller 102? Inte sällan förs resonemangen att arbetsmiljön och arbetsuppgifterna måste ändras så att *alla* just ser det som *lagom* att vid en och samma ålder övergå från ett arbetsliv till ett pensionärsliv. Själv tror jag att detta är i grunden feltänkt för människor av kött och blod och att både tankesätten och praktiken behöver luckras upp, till exempel via ett ”Horisontråd”, se avslutningen på det här kapitlet.

Men det nödvändiga får inte bli det godas fiende. Alla har rätt till värde och värdighet och uppskattning – oavsett av om de kan eller vill eller får arbeta eller ej. Ibland tror jag att problemen uppkommer bara är för att så mycket görs så storskaligt. I den lilla skalan klarar vi att både spontant och

planerat dra nytta av varandra och bättre använda gemensamma resurser utan att eftersträva att alla ska bli mer lika med exakt samma förmågor och samma drivkrafter.

Hur kommer det att bli om (eller när) många faktiskt arbetar mycket längre än andra? Måste då den som slutar tidigt se den som arbetar längre som en förrädare? Jag vägrar tro att det måste vara så.

Kanske är konstnärerna än så länge de som bäst klarat att göra om pensioneringen till en icke-fråga. Engagemanget finns oförändrat kvar efter pensionsdatumet – det enda som ändrar sig för dem är att de äntligen får ett livslångt stipendium (pensionen) som kanske inte är så stort, men som i alla fall är bättre än den tidigare totala ekonomiska ovissheten. Och så fortsätter de glatt att skapa – konst, musik, drama.

”Lösningen” på hela snurren kring arbete–pension blir kanske på några hundra års sikt att vi alla blir som konstnärerna är redan i dag: arbetar på med det som engagerar oss och hittar nya former för att backa upp varandra livet igenom.

SÅ LÄNGE DU HAR LUST

År 1988 gav Sven Gunnar Särman ut en antologi kärleksdikter som hette ”Så länge du har lust”. I förordet skrev han: ”Om urvalet är att säga att jag tagit med vad jag tycker bäst om.” Inget dåligt urvalskriterium – och fint att han ville och vågade visa sitt urval utan några krumbukter.

I samma anda tänker jag att det vore fint om människor kunde fortsätta att jobba så länge de har lust – i former som

är lustfyllda och som utvecklas med dem. Inte för ett ögonblick tror jag att människor därigenom skulle uppvisa vare sig mer av rovdjurs- eller drönaregenskaper men väl att vi då skulle kunna visa varandra många olika sätt att leva mer fullödiga liv och samtidigt bidra till det gemensamma i samhället.

Att gå från dagens tämligen rigida system till ett totalt flexibelt kan troligen inte tas i ett enda steg – och det behöver rimligen inte heller utvecklas på samma sätt i olika miljöer. Tänk bara på skillnaderna mellan glesbygd och tätort. De unga vill sällan stanna kvar i glesbygden utan söker sig till storstaden eller utomlands, åtminstone under en period för att senare kanske återvända. Åldersfördelningen där har redan nu en stark övervikt av äldre, och även personalen inom äldrevården börjar bli pensionsmogen. Speciellt där och då skulle en mer flexibel pensionsavgång kunna göra stor nytta. Men flexibiliteten får då inte begränsa sig till enbart åldern utan också formerna – varför kan man exempelvis inte som äldre sjuksköterska få gräddfilen att behålla sina sju favoritpatienter? Dem och bara dem. Och samtidigt ha rätt att i samråd med de berörda patienterna utföra sitt arbete på ett tidsmässigt friare sätt än i de låsta scheman som annars styr verksamheten. Ersättning kan beräknas efter vård- och omsorgsbehovet men utförandet bör kunna lämnas mycket friare och utan sådana detaljregleringar som behövs för de mindre vana.

Det vore fint om människor kunde fortsätta att jobba så länge de har lust.

ATT PROVA NYA ARBETSFORMER

Ju fler samtal om pensionering som jag är med i, desto starkare blir min medvetenhet om att de viktigaste aspekterna också berör själva arbetslivet. Arbete och pensionering är varandras fram- och baksidor.

Varför räknar vi fortfarande arbete i *tid:* hel*tid*, del*tid*, *timmar*? Det meningsfulla arbetet bör rimligen bedömas utifrån sitt resultat, och sambandet mellan tid och resultat är inte längre det samma som det var på muskelarbetets tid eller senare på det löpande bandets tid. Men arbets*tid* och pensions*ålder* och andra tidsrelaterade företeelser är så inarbetade begrepp att det är få som reflekterar över dem – det sitter liksom i folksjälen att det är så det *ska* vara, trots att förutsättningarna ändrat sig.

När hörde du senast att ”arbete” rimligen vara innehållsligt *meningsfullt* – och att (när man koncentrerar sig på det som är meningsfullt) det inte alltid går att skilja lönearbetet från frivilligarbetet/spontanarbetet i alla dess olika former?

Uppsalasociologen Roland Paulsen har i sin bok om arbetssamhället valt att titta på hur svenskar använder sin arbets”tid”. Hans intervjuer utvisar med all önskvärd tydlighet hur en hel del arbete är så meningslöst att man lika gärna kan göra annat också på arbetstiden. Han sätter detta i relation till hur produktiviteten i Sverige mer än femfaldigats sedan 1930-talet, men att detta inte lett till att vi arbetar fem gånger mindre. Vi har i stället uppfunnit en hel del meningslöst arbete som vi sedan upphöjt till en dygd. Bibelns paradis med de lyckligt arbetslösa Eva och Adam har förvandlats till

sin motsats: ett 2000-talets paradis där lyckan är att ha ett ARBETE, hur meningslöst detta än kan vara, och därefter en PENSION som gör att man kan överleva i total frihet, hur meningslös den tiden än är när den kommer.

Jag är väl medveten om att det som är meningsfullt för den ene kan vara meningslöst för den andre. Men samtidigt får detta inte hindra oss från att se mönstren i förändringarna: När unga inte längre behövs för att ersätta gamla på bruket, vad är det då för ”meningsfullt” arbete de eventuellt kan få? Och hur kan man lyssna till deras egna önskningar i stället för att hänvisa dem till arbetslöshet eller telefonförsäljning?

ANSTÄLLNINGSBAR KONTRA ANSTÄLLNINGSVÄRD

Pensionärer är tillräckligt gamla för att främst vilja utföra sådant arbete som de kan hitta mål och mening i – och dessutom vill de göra det under former som är meningsfulla. De skulle därför kunna utgöra en bra testgrupp för nya arbetsformer. Det som fungerar för dem skulle kunde vara *en* av de många murbräckor som behövs för att komma fram till en i grunden förändrad syn på arbete, till nytta också för de unga.

Medan denna bok skrivs framhåller flera politiska partier att människor har som sin egen uppgift att göra sig ”anställningsbara”. Troligen är det inte så illa menat som det låter, men likväl utstrålar det en föreställning om att livets mening skulle kunna vara att stå där vid vägkanten och vara upplock-

ningsbar för dem som till äventyrs råkar vara intresserade av att sätta en i arbete.

”Anställningsbar” fick mig att tänka på skillnaden mellan ”läsbar” och ”läsvärd”. Det är utmärkt om en bok är läsbar och har ett bra läsbarhetsindex, LIX, men först och främst vill vi ju att en bok ska vara *värd* att läsa. Själv har jag läst många böcker som varit *läsvärda* trots att de haft dåligt LIX, medan andra böcker med utmärkt LIX inte förmått dra till sig mitt intresse. Man kan resonera på samma sätt om teknik: en produkt blir inte *användvärd* bara för att den har goda användbarhetsegenskaper – användvärd blir den först om man själv vill ha den till något och om den då tillför ett värde.

Tillbaka till anställningsvärdheten: vi vill vara *värda* att anställa. Som de människor vi är och som de människor vi kan utvecklas till. Däremot är det svårt att brinna för att vara ”anställningsbar”, det vill säga att finnas på rätt plats vid rätt tid med rätt kompetens och till rätt lön.

Många unga reagerar också mot resonemangen om anställningsbarhet, men det verkar som om motreaktionerna är ännu starkare bland oss äldre. Vi är noga med att ha *tid för det meningsfulla* och vill se någon mening både med det eventuella arbetet och med oss själva i det sammanhanget. Vi vill vara anställningsvärda, alltså, snarare än anställningsbara. Sådana perspektiv blir viktiga om man öppnar för möjligheten att kunna arbeta längre än till 67.

Attityder smyger sig in i många olika sammanhang, tänkte jag när jag lyssnade till berättelsen om hur man i en bostadsrättsförening skulle fördela arbetsuppgifter. En deltagande pensionerad kvinna blev så förolämpad när det föreslogs att

En produkt blir inte *användvärd* bara för att den har goda användbarhetsegenskaper – användvärd blir den först om man själv vill ha den till något och om den då tillför ett värde.

det var hon som skulle ta kaffekokningen som sitt ansvar att hon lämnade mötet. Visst kunde hon vara ”användbar” som kaffekokerska – men varför såg ingen att det också fanns annat som hon kunde vara ”användvärd” till?

FÖRSLAG 3: HORISONTRÅDET

Bakgrund

Utvecklingen har fantastiskt nog lett därhän att arbete för de flesta inte är enbart pina – och därmed blir inte heller icke-arbete i form av pensionering bara icke-pina. När allt fler människor känner ett främlingskap inför en heltidspensionering från den ena dagen till den andra, när det för många tar emot att hitta en identitet i själva pensionärsskapet och när dessutom samhällsekonomin gnisslar – då kan det vara dags att prova nya former. Mitt förslag till en konstruktiv, spännande och samtidigt tämligen ofarlig insats är att införa ”Horisontrådet”.

Förslag

Skapa snarast en självständig enhet, Horisontrådet, inledningsvis finansierat av arbetsmarknads- och socialdepartementet tillsammans men senare också av arbetsgivare. För den äldre arbetskraften och för pensionärer ska Horisontrådet hjälpa till med att visa på möjlighetsrymder för fortsatt arbete, ungefär som det existerande Trygghetsrådet gör för människor som blivit uppsagda. Detta kan leda till att:

- De intresserade över 50 år får en ärlig chans att gå till Horisontrådet och där nyorientera sin arbetsinriktning under den senare delen av arbetslivet, kanske inte bara en utan flera gånger, så att den bättre passar in på den man är, inte på den man var när man valde yrke i 20-årsåldern.

- Det sker en omvärdering av fixeringen vid ett specifikt pensionsdatum.

- Nya arbetsformer börjar provas som inte bara räknar hel*tid* eller del*tid* eller *timmar* utan mer riktar in sig på resultat. Vilken tid arbetet då tar är underordnat, och kvalitetsansvaret kan man i allt väsentligt ta själv när man redan har en omfattande erfarenhet.

- En uppföljande forskning från första stund fångar vilket intresset är för nya arbetsformer och analyserar samtidigt tidiga mönster för *vad* som är attraktivt (och *varför*) och *hur* detta kan tillvaratas.

Horisontrådet kan genom sin blotta existens bidra till att luckra upp de fastlåsta och normstyrda dragen i dagens pensionssystem och medverka till att den reella genomsnittliga pensionsåldern stiger. Det skulle signalera att det finns många olika möjligheter, att man som 50+ inte nödvändigtvis behöver stanna kvar på ett jobb för att på så sätt övervintra till pensionen och att man inte heller behöver heltids-

pensionera sig vid 63/65/67 utan kan finna många former av arbeten också efter det.

På Horisontrådet ska det finnas personliga rådgivare som använder en liknande metodik som Trygghetsrådets och som kan leda intresserade mot nya jobbmöjligheter. Det ska också finnas möjligheter till ekonomiskt stöd som underlättar övergångar och kompetensutveckling. Horisontrådet ska hela tiden återkoppla sina erfarenheter till arbetsgivare, både de faktiska resultaten och det nya som kommer fram under processerna.

Det kan vara med Horisontrådet som med Värnskatten: kanske kommer de inte att behövas som riktade insatser mer än 10–20 år. Men just nu i övergången från ålderspyramiden till åldersskyskrapan behövs det verksamma stöd för nya tankar och möjligheter. Blotta existensen av Horisontrådet skulle kunna innebära att fler klarar och vill arbeta fram till den nuvarande pensionsåldern och kanske också efter den. I detta ligger både ekonomiska och framför allt mänskliga värden.

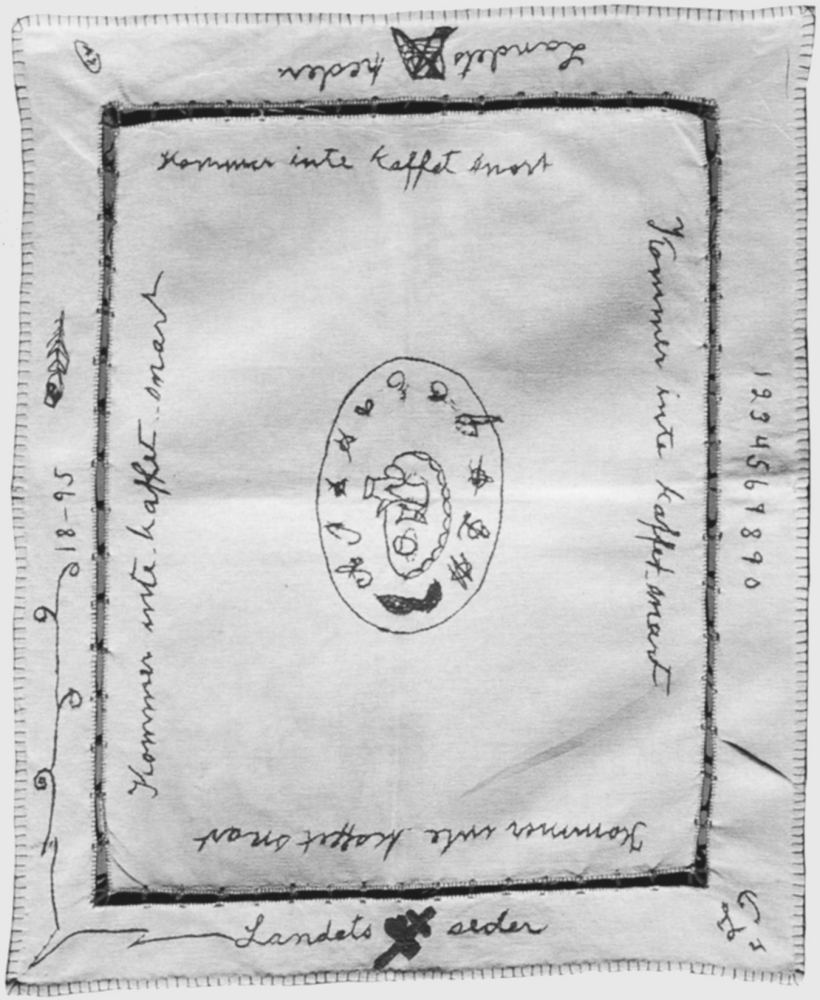
Låter man bli att göra sådana här försök och fortsätter att blunda för de allt tydligare tecknen på arbetslivets och pensioneringens behov av förnyat tänkande, kan det bli som med sandhögar som plötsligt rasar. Lavinen kommer förr eller senare, men det går inte att förutsäga när. En viktig skillnad mellan oss och sandkornen är emellertid att de inte kan gripa in i tid – de kan bara rasa och låta sig översköljas med sand när det är dags. Men vi människor kan faktiskt handla – åtminstone om vi är tillräckligt lyhörda och tillräckligt modiga.

5. Ett fortsatt samtal

Mycket av det jag skrivit om här har fötts i direktkontakter vid föreläsningar och på bloggen www.bodiljonsson.se/blog De första samtalen där blev så spretiga att jag ansåg det nödvändigt med en uppstramning för att det skulle kunna förbli levande på ett meningsfullt sätt. Samtalen berör egentligen hela detta stora och svåra och fantastiska som kan kallas för *livet* – och det kräver som bekant mycket struktur för att inte bara resultera i virvlar.

Efter inledningsperioden tyckte jag mig kunna urskilja tio olika perspektiv som vi sedan hållit oss till under ständiga variationer. De var:

1. Årsringar, kvalitativt och kvantitativt.
2. Äldres lärande.
3. Att förstärka det longitudinella.
4. Att byta ”trots att” mot ”just eftersom”
5. Arbete? Pensionering?
6. Att inte ta ut ålderdomarna i förskott.



Möten med människor behövs för att man ska kunna hjälpa varandra att hålla sig levande på djupet.

7. Ålderdomens omvärldsberoende.
8. Olika åldrande i olika grupper.
9. Generationsrelationer.
10. Existentiella perspektiv.

Det är också dessa som bildat grundstommen till denna bok.

På sitt sätt är det inte så lite motsägelsefullt att just jag har en blogg. Jag hör till de människor som brukar försöka undvika småprat – jag är semieremit, gillar tystnad, eftertanke, ostörd koncentration. År 2005 skrev jag ett avsnitt i en liten folder om Dag Hammarskjölds *Vägmärken*. Min rubrik var ”Tystnadens vila”. De medverkande författarna hade fått uppgiften att utgå från något utdrag ur *Vägmärken* och det var givetvis ingen slump att jag fastnade för Hammarskjöldcitatet:

> Att ”umgås” – och tala blott därför att konventionen förbjuder tystnad. Vilket exempel på *la condition humaine*: att frottera sig mot varandra för att skapa illusionen av samhörighet och kontakt. Tröttande för övrigt, som all inadekvat användning av vårt väsens resurser. I det lilla formatet ett av de många sätt på vilka mänskligheten med framgång fungerar som sitt eget gissel – i den andliga dödens helvete.

Ord och inga visor – i en annan språklig dräkt än min egen men ändå med formuleringar som kom mig så nära att jag inledningsvis undrade om det fanns något att tillägga. Det gjorde det, för åren hade gått och jag kunde börja mitt inlägg med:

> I dag är tystnaden en ännu större bristvara än den var då. Umgängestalandet på den tiden var en västanfläkt jämfört med nuets ständiga mobiltelefonpratande, SMS:ande, mailande, chattande – den samtidiga överalltvaron skapad *blott därför att tidsandan förbjuder närvaro och härvaro*. Illusionen är dyrköpt – den främjar visserligen tillgänglighet, snabbhet och korttidseffektivitet men den är (nästan) oförenlig med koncentration, eftertanke och långsiktig hållbarhet.

Och här sitter jag nu 2012 – med en blogg! Som inte underminerar vare sig min närvaro eller härvaro i livet utan snarare förstärker dem. En sådan tur att jag hade med ett ”(*nästan*) oförenlig” i formuleringen ovan. Det går att hitta en balans mellan semieremitandet och bloggandet, koncentrationen och tillgängligheten, småpratet och det mer djupgående.

Särskilt för oss gamla är det viktigt att uppleva också den *sociala friktionen*. Utan den utvecklas vi själva till karikatyrer och ser omvärlden i svartvitt, utan gråmeleringar. Möten med människor behöver inte handla om att ”frottera sig mot varandra för att skapa illusionen av samhörighet och kontakt”. Men de behövs för att man ska slippa stelna i föreställningar, fördomar, förnöjsamhet och en massa annat med förledet ”för”. Ja, helt enkelt för att man ska kunna hjälpa varandra att hålla sig levande på djupet.