

Vi som blir gamla i dag har andra erfarenheter och förväntningar än vad våra föräldrar hade. Det gör att vi inte känner igen oss i bilden av hur en äldre människa "skall" vara. Medicinska och teknologiska framsteg gör att vi kommer att kunna se och höra rimligt bra, vara rörliga, använda datorer och mobiler och samtidigt slippa ha så ont. Men vilka blir då effekterna av detta, vad kommer vi att vilja göra utifrån våra unika förutsättningar och hur kommer detta att påverka både vår framtid och omvärlden i en tid av stora demografiska förändringar?

Bodil Jönsson vrider och vänder här på många av våra cementserade föreställningar om åldrande och äldre. Och hon får oss att se pensionsåldern som en tid fylld av möjligheter och helt nya utmaningar. Livet är faktiskt ett konstverk som förtjänar den största uppmärksamhet, också den tredjedel av livet som allt fler får uppleva som pensionärer.

Bodil Jönsson är fysiker och sedan hösten 2009 professor emerita från Lunds universitet. Hon har skrivit ett flertal tankeböcker, bland andra *Tio tankar om tid*, *I tid & otid*, *Guld* och *Tio år senare*.



 Brombergs

BODIL JÖNSSON När horisonten flyttar sig



När horisonten flyttar sig

ATT BLI GAMMAL
I EN NY TID

Bodil Jönsson

BROMBERGS



NÄR HORIZONTEN FLYTTAR SIG



BODIL JÖNSSON

När horisonten flyttar sig

ATT BLI GAMMAL I EN NY TID

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

© 2011 Bodil Jönsson och Brombergs Bokförlag AB

Omslagsfoto: Elisabeth Ohlson Wallin

Illustrationer: se bildförteckning s. 156

Grafisk form: Johan Laserna

Tryck: Bookwell, Finland 2011

ISBN 978-91-7337-311-1

www.brombergs.se

Innehåll

Det började som en vilsenhet	7
Vi och våra årsringar	27
En sen lärpuckel	41
nu nu nu – men sen då?	59
En omdanad pensionering	79
Sju tankeansatser	111
Summerat och framåt	133



Det började som en vilsenhet

Det är inte alldeles lätt att nagla fast när jag för första gången kände att nu är det jag själv som håller på att bli gammal. Inte var det när jag fyllde femtio eller sextio – då var jag inte i närheten av tankar på en egen ålderdom. Men några år efter de sextio märkte jag hur enskilda händelser kunde skaka om mig och få mig att uppleva en överraskande vilsenhet.

De orangea kuverten i brevlådan var inte längre något vars obegripliga innehåll bara skulle sättas in i en pärm. I stället utgjorde den portkodslånga sifferraden en påminnelse om att det nu var hög tid att ta reda på vad jag egentligen skulle få i pension. (Varför inte just den sammanlagda beräknade pensionen står i de orangea kuverten och inte heller enkelt framgår någon annanstans hör till det obegripliga i vår daterade tid.)

Att en förändring var på gång blev snart uppenbart på många olika sätt. Andra pensionerades, generationskamrater började prioritera på nya sätt och barnbarnen kom med frågor: "Är det nu du skall ha höns, nu när du inte längre skall resa så mycket?" Själv började jag undra om det går att *lära*

sig att bli gammal – och hur man i så fall gör det. Jag har ju faktiskt aldrig varit gammal tidigare. Om jag nu har en tredjedel av livet framför mig, vad vill jag då göra med den? Om det är nu som livet ger mig de största och bästa möjligheterna att vara mig själv, vore det ju bra om jag kunde komma underfund med vem jag är och vad jag vill, här i portföret till ålderdomen.

INGENTING STÄMDE

Frågornas spretighet visade med all tänkbar tydlighet att jag inte kunde urskilja helheten och inte heller hade något grepp om detaljerna. Det var som om jag hade hamnat i en Alice i Underlandet-värld, full av motsägelser. Jag mådde rentav lite illa av den, ungefär som vid sjösjuka.

Andras föreställningar om äldre, om hur vi skall vara och vad vi skall göra, föreföll mig handla om utomjordingar, inte om mina generationskamrater och mig. De egna förebilderna (föräldrar och mor- och farföräldrar på sin ålders höst) gav inte heller någon större ledning. Även om jag inte för ett ögonblick vill förneka att jag nu har uppnått samma ålder som de har i mina minnesbilder, vet jag med mig att skillnaderna mellan oss är stora.

ÄLDRE MÄNNISKOR – EN BELASTNING?

Många av oss äldre har arbetat (och arbetar fortfarande) mycket, och vi gör det med stor glädje. Framtidsbilderna av ett samhälle tyngt av tärande åldringar är därför inte bara



Efter ungdomsårens tvära kast mellan hopp och
förtvivlan — det lugn som aldrig infinner sig.

främmande för oss utan också ibland förolämpande. Vi *har* betalat våra pensioner själva. Och vi *bidrar* fortfarande till det gemensamma och tänker också fortsätta med det, troli- gen i nya former som vi väl uppfinner själva eftersom inte samhället och näringslivet verkar ha några att erbjuda.

Det vanligaste är att människor är rimligt friska under större delen av sina äldrelev. Detta hamnar bara alltför lätt i skymundan av sjukdomar och vårdkostnader. Själv är jag glad, stolt och tacksam över att få leva i en tid när så många sjukdomar kan förebyggas, botas eller lindras och det ibland också kan finnas rehabilitering så att man i det närmaste kan återfå sina tidigare förmågor. Men i en arbetsinriktad kultur är det inte självklart att alla ser detta som en fantastisk fram- gångssaga. "Vad då rehabilitering, pensionärer skall ju ändå inte komma tillbaka till arbetslivet?!" Om man skulle svara med samma mynt, kunde man förstås ställa motfrågan vems farmor sagesmannen tycker borde skjutas om nu pensio- närer är så värdelösa. Men bättre är att försöka hjälpa tanken ett steg vidare och då inte stanna vid de medicinska och tek- nologiska insatserna i sig utan rikta uppmärksamheten mot vilka effekter dessa kan ha på *det levda livet* och på vad en människa vill och kan *göra* under detta.

EXEMPEL: Eva hade börjat använda solglasögon allt oftare. Inte bara för att hon hade blivit ljuskänslig utan också för att skydda sina ögon i största allmänhet. Hennes mamma hade som gammal besvärats av makuladegeneration, en åldersför- ändring i gula fläcken, och den hade gjort att hon efterhand knappast kunde läsa alls. Eftersom det finns en viss grad av

ärftlighet för makuladegeneration och eftersom uv-ljuset kan utgöra en annan riskfaktor, så var det fullt rimligt att Eva själv använde solglasögon så ofta.

Men en vacker dag då hon kände för att sätta på sig solglasögonen också inomhus började hon tänka: Hur länge har jag egentligen hållit på så här? När började min ljuskänslighet? Och blir den inte bara större? Jag blir ju också så bländad av mötande trafik när jag kör bil på kvällen/natten. Och hur är det – ser jag inte sämre nu? Kanske inte när jag läser men väl på avstånd. Visst kunde jag väl läsa skylten där vid infarten på längre håll i våras än nu?

Eva väntade med att gå till ögonläkare ända till dess att ögonen, inte bara synen, började säga ifrån. De blev efterhand så trötta och grusiga att ögonirritationen utgjorde själva huvudproblemet. Med tungt hjärta och förberedd på sin dom gick hon till ögonläkaren. Efter mindre än en timme stod hon åter på trottoaren – nu överlycklig. Ingen makuladegeneration, ingen grön starr. Bara en begynnande gråstarr på ena ögat.

Hennes ljuskänslighet minskade givetvis inte för det. Inte heller förbättrade diagnosen hennes förmåga att läsa skyltar, och ögongrusigheten fanns kvar. Det enda som hade hänt (och det var inte så lite) var att hon inte längre betraktade synförsämringen som en nödvändig utförsbacke och att hon insåg att det snart var dags för ett optikerbesök trots att det inte var så länge sedan sist. Väl där fick hon veta att båda ögonen hade ändrat sig en hel del, inte bara den sfäriska brytningsförmågan utan också astigmatismen och dess axelriktningar. Nya solglasögon behövdes och de löste synproblemen nästan helt.

Visst vet Eva om att detta bara är temporärt, men vad då ”bara”? Livet är ju det som finns nu. Och dessutom finns det en plan: när gråstarren blir värre, följer operation. Ny lins och samma dag eller dagen därpå kommer hon åter att se rimligt klart. Simsalabim. ■

Eva kommer alltså inte att bli blind eller halvblind av sin gråstarr – så som man blev för hundra år sedan. Hon kommer inte heller att råka ut för att man till sist tar bort hennes ögonlinser utan att sätta in några nya så att hon sedan livet ut måste ha tjocka glasögon med stor brytningsförmåga vilket var fallet för några decennier sedan. I stället kommer hon att bli en gammal människa med en rimligt god syn. Vad innebär då detta för vad hon kan och vill *göra* i sitt fortsatta liv? Det är denna fråga i dess vidaste bemärkelse som ännu så länge knappast har diskuterats trots att det är svaret på den som är grunden för äldrerevolutionen.

DET LEVDA LIVET

Vi som blir gamla nu har sedan barnsben fått tillräckligt med mat, god utbildning och bra bostäder. Vi har inte utsatts för vare sig farsoter, krig eller förtryck i vår närhet. Och numera värnar vi själva om hälsan, bland annat genom att motionera som om vi vore tonåringar. Förutsättningarna för äldrelivet är således på väg att bli mycket annorlunda, och forskning visar entydigt att människor inte bara blir äldre utan också får sitt åldrande senarelagt (jämför s. 134).

Det som nu behöver utvecklas är våra egna och andras

attityder till vad vi vill och kan göra med perioden 67+. Ålderdom innebär inte längre att ständigt ha ont – vilket de flesta hade förr. Värken i tänder, leder, muskler ... tog bort mycket ork. Man fick också använda sin energi till att hantera en begränsad rörlighet, men i en tid då knä- och höftledsoperationer blivit vanliga behöver inte utslitna leder leda till ett stillasittande. De digitala hörapparaterna börjar äntligen bli så bra att hörselproblem inte behöver skapa en alltför besvärande isolering, och vår samtids informationsteknologi gör att både äldre och yngre enkelt kan nå fram till varandra oberoende av plats och tidpunkt. Ur allt detta växer det alltså fram ett helt nytt äldre-landskap/-tidskap för många 70-, 80-, 90- och 100-åringar.

In i det kan man bära med sig sina erfarenheter och sitt kunnande och utveckla dem, inte bara var för sig utan också tillsammans. Förr i världen var det inte så många som fick den möjligheten, och det lilla fåtal som trots allt blev både gamla och visa var i stor utsträckning hänvisade till sig själva. Men i framtiden kommer visa människor att kunna hitta fram till varandra, både till dem som finns i den omedelbara närheten och till dem de kan nå över internet.

Återigen: Vad kan och vill vi då *göra* med allt detta som *aktivt handlande* äldre människor? Och på vilka sätt kommer våra insatser att förändra samhället och kulturen?

ATT FÖRST AVSLUTA DET MAN HÅLLER PÅ MED

Låt mig återvända till min känsla av vilsenhet strax före pensioneringen. Den hjälpte mig ur dubbellivet att både

arbeta och förbereda mitt ”after work” – när jag nu ändå inte förstod hur en pensionärstillvaro skulle kunna arta sig, var det lika bra att jag avstod från att leka med den i förskott.

Som förebild hade jag bland andra en medelålders kvinna som jag hade mött när hon var chef på ett vårdhem som snart skulle läggas ned. Situationen där var minst sagt besvärlig – verksamheten skulle fungera fullt ut till sista dagen, men patienterna var oroliga för sin framtid och det var också den uppsagda personalen. Var och en brottades med frågor om vilken framtid hon själv skulle få. Att verksamheten ändå fungerade så bra som den gjorde handlade mycket om att den hade en så bra ledare. När jag frågade henne vad hon själv tänkte göra sedan, sa hon: ”Jag har ju fått några erbjudanden. Men jag har inte velat välja bland dem. Faktum är att jag inte har brytt mig om dem överhuvudtaget, för jag kan inte sköta avvecklingen här på ett bra sätt med mindre än att jag fullt ut är kvar i detta så länge som verksamheten finns. Hade jag redan nu varit på väg mot något annat, hade jag inte kunnat sköta avvecklingen så bra som jag vill göra. Det andra får jag ta sedan.”

Nu var det alltså min tur att försöka handla på motsvarande sätt. En pensionering har faktiskt stora likheter med att byta jobb – bytet är bara lite större.

I andra sammanhang har jag tidigare tänkt en hel del på vad det innebär att låta framtiden vara där framme, *inte* handla som om den är här och nu. Jag har inte mycket till övers för vår samtids förskottsexploatering av framtiden och har namngett den till ”Prenässansen”, det vill säga till den

tid som tar ut företeelser i förskott, innan de ens är födda (pre-nässans). Min förhoppning är att namngivningen skall hjälpa till att få denna samtidstendens att försvinna så fort som möjligt – på motsvarande sätt som trollen i sagan smälter bort när man sätter namn på dem.

Vi har ju inte blivit lyckligare av omedelbar behovstillfredsställelse, inte heller av en förväntansstyrd ekonomi och en oförmåga att acceptera längtansrymder och lärtider. Ändå påverkas vi hela tiden i den riktningen – ett enkelt exempel på det är hur tidigare radio- och TV-pauser nu fylls ut med trailer eller reklam. Det är nästan så att vi har glömt den tid då pauser var just pauser. Ändå är det inte så länge sedan vi exempelvis hade pausklockor på TV, klockor som hade som sin enda funktion att markera att ”*nu* händer ingenting – nästa program är ännu inte här, det kommer *sedan* ...”.

EXEMPEL: Jag blir allt mer medveten om och irriterad på alla de inslag i vardagen som alldeles i onödan drar min uppmärksamhet mot det som egentligen inte hör hemma i nuet. Ett litet exempel: Spotify är en tjänst som gör att man på sin dator kan spela vilken musik man vill. I gratisversionen får man reklam mellan de valda musikstyckena, men den kan man slippa om man betalar för sitt abonnemang.

Av någon anledning hade mitt abonnemang inte förnyats automatiskt utan min dator hade växlat över till den reklamspäckade versionen. Intet ont anande satt jag där och skulle försöka fånga tankar mot bakgrund av en noga utvald musik i en likaledes väl utmejslad ordning när det plötsligt i stället

kom reklamslag som störde inte bara musikupplevelsen utan också hela min koncentration. ■

Det blev en upplevelse väl värd sitt pris eftersom jag lärde mig mycket av den. Plötsligt kunde jag se att det är med vår *uppmärksamhet* som vi betalar när vi accepterar alla dessa distraktorer (reklam eller trailer om det som skall komma). Dessa leder i sin tur till att vi tappar koncentrationen.

ATT INTE FÖRTRÄNGA VILSENHETEN

Jag har nu varit pensionerad en tid, och själva övergångsvilsenheten har hunnit försvinna. Men kvar finns en fortgående osäkerhet inför vad det innebär att *bli gammal i vår tid*, och jag vet att jag inte är ensam bland mina jämnåriga om att känna så. Den vilsenheten tycker jag inte att vi skall förtränga förrän vi kommit underfund med vad den bottnar i och också har gjort något åt den.

Det är något som inte stämmer i de existerande tankegångarna och formuleringarna. De ger visserligen sken av att handla om oss, men de gör faktiskt inte det. Betraktar vi oss själva genom samhällsföreträdarnas ögon och uttrycker vi oss på deras språk, så förminskas vi i våra egna ögon och förlorar inte så lite av det initiativföreträde vi skulle kunna ha. Väljer vi att i stället tåga, uppkommer det bara en *tystnads kultur*, och den leder inte heller vidare. Det behövs därför ett tredje alternativ: att vi själva med utgångspunkt i vår upplevda vilsenhet försöker beskriva, analysera, utveckla och värdera hur det är att bli gammal i vår tid.

Ett exempel på vad det kan betyda att ta sig ur tystnaden och få ett fungerande språk går att hämta från slutet av 1990-talet. Då hade stressens effekter hunnit bli omfattande, men de fanns ännu inte formulerade så att många människor kunde uttrycka vad de kände. Själva företeelsen och upplevelserna fanns alltså, och många visste bara alltför väl hur det kändes när det kröp i kroppen, när man inte kunde koncentrera sig och inte kunde sova. Men så länge som det inte fanns några uttryckssätt som fungerade från människa till människa, kunde man inte söka medkänsla, stöd och råd hos varandra. När det så mot slutet av 1990-talet undan för undan växte fram ett språk i vilket man kunde känna igen sig, blev det för många en stor befrielse: Jag är inte ensam! Det hjälpte, inte bara i förhållande till omvärlden utan också för den egna förmågan att fundera över situationen och efterhand ta sig ur den.

Själv kom jag att fundera mycket över detta utifrån den närmast ofattbara spridning som min bok *Tio tankar om tid* fick. Även jag kan tycka att det var en rimligt bra bok, men inte var den *så* bra att den förtjänade att bli en sådan kioskvältare. Nyckelförklaringen kan ligga i att jag skakade om den tystnadens kultur som rådde vad gäller stress. Boken förde fram ord som exempelvis ”ställtid” och hjälpte till att visa samband mellan olika företeelser.

KROPPEN VET

På ett tidigt stadium i en utveckling är det ofta så att *kroppen* vet något, långt innan vi kan uttrycka det i ord. Det

är – som ordspråket säger – bara hälsan som tiger still. Det är bara den som inte signalerar sin närvaro och inte uttrycker sin mening. Det som inte stämmer däremot, det som tornar upp sig och ger motstånd, det märker vi. Också om vi inte alltid kan uttrycka det utifrån ett redan existerande tolkningsmönster.

När vi nu med våra 60-, 70-, 80- och 90-åriga kroppar upplever att vi *inte* är sådana som vi förväntas vara, kan vi sällan hålla emot inför ”det är väl inget nytt med att bli gammal; det har väl människor alltid blivit?!”. Ja, visst har de det. Men de har inte blivit gamla *nu* i början på 2000-talet, och de har inte heller blivit gamla med de förutsättningar som vi har.

VAD VI KAN VARA NÅGOT SÅ NÄR SÄKRA PÅ

År 1950 fanns det cirka 700 000 svenskar i åldern 65 år och äldre; år 2020 kommer denna siffra att ha *trefaldigats*.

År	Antal medborgare över 65 år
1950	0,7 miljoner
2010	1,7 miljoner
2020	2,1 miljoner
2030	2,3 miljoner

Snart är 20% av Sveriges befolkning över 65 år.
Motsvarande andel på 1850-talet var knappa 5%.

Kvantitativt är det alltså inte tal om någon vilsenhet – både i nuet och i prognoserna talar siffrorna sitt entydiga språk på tre områden: 1) vi är så *många* som skall bli gamla, 2) vi kommer i genomsnitt att *leva längre* än vad man gjorde tidigare, och 3) som grupp betraktad är vi *friskare och rikare* och har bättre förutsättningar teknologiskt och medicinskt än någon generation före oss.

ATT LÄRA SIG BLI GAMMAL

Det är inte säkert att dessa tre förändringars sammantagna konsekvenser blir de viktigaste för det framtida äldrelevet. Det kan bli ännu viktigare att vi 40-talister är individualister med andra förutsättningar, förmågor och förväntningar än tidigare generationers. Vi får nu först försöka lära varandra att bli gamla på ett nytt sätt – ungefär som vi för dryga femtio år sedan lärde varandra att bli de första tonåringarna. Med oss kommer det inte bara en kortvarig puckel i åldersfördelningen utan en åldersförskjutning som är här för att stanna. Därför kan det också hända att vi kan hjälpa till att bana väg för dem som kommer efter oss, exempelvis dagens nyfödda, av vilka ungefär hälften beräknas bli över etthundra år.

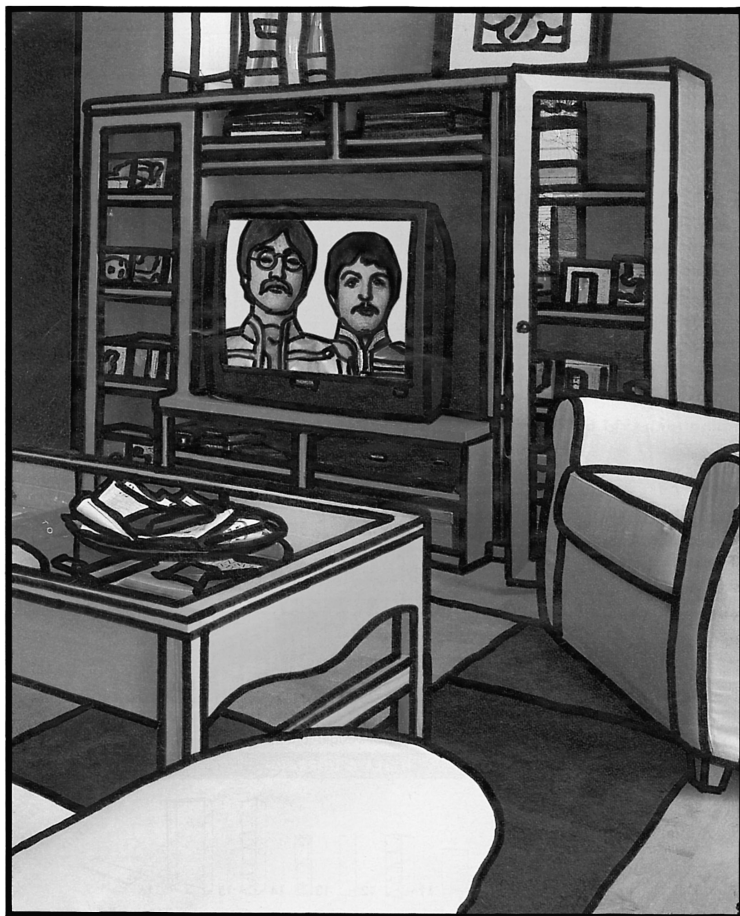
Själv tror jag inte ett dugg på de tre små apornas metod: att vägra se, vägra höra och vägra säga något. Det är just *vi själva*, vi i åldrarna runt pensionsåldern och äldre, som får se till att fånga upp det nya, dela med oss av det till varandra och försöka påbörja ett myllrande samtal med omvärlden om äldrelevet och dess utveckling. Vi kan inte räkna med att

andra skall ha funderat över detta mer än vad vi själva har gjort – och vi kan absolut inte förvänta oss att de ska ligga före oss i tankarna. De påminns inte om åldrande och ålderdom så ofta som vi gör. Och nytänkande är inte lätt.

EXEMPEL: Jag är förundrad över att mitt eget uppbrott från det formaliserade arbetslivet inte har varit mer omskakande än vad det faktiskt har varit, och jag har förstås letat efter orsaker till det. Jag som har arbetat så mycket – hur kommer det sig att pensioneringen har gått mig relativt obemärkt förbi och att jag mer eller mindre bara har kunnat surfa in i den?

Märkligt nog har det tagit mig över ett år att förstå att ett viktigt skäl till detta heter *internet*. Att just jag borde ha kunnat förutse det, förstod jag nyligen vid ett möte med en journalist från Dagens Industri. Hon visade mig en utskrift på en tio år gammal intervju. Där sa jag som en självklarhet att snart kommer nätets existens att vara lika givet för de flesta som vad någonsin elektriciteten är i ledningarna och vattnet i kranen. Journalisten var förvånad: ”Du sa det ju redan då, hur kunde du veta?!” Själv tyckte jag inte att det var något konstigt med det – det var så självklart att när människor väl skulle komma underfund med allt detta som internet möjliggör, så skulle de ta till sig möjligheterna med hull och hår. Och också själva medverka och därmed göra detta ständigt tillgängliga internet till något lika självklart som luften vi andas.

Ändå hade jag uppenbarligen inte själv förstått konsekvenserna, inte ens för min egen del, insåg jag på hemväg



Vad är det egentligen för liv man lever när 1967
känns mindre avlägset idag än det gjorde -69?

från intervjun. För jag hade ju inte fattat att när jag själv skulle komma att pensioneras tio år senare, då skulle just internet också ha påverkat både pensioneringens effekter och dess icke-effekter i vardagen. ■

Att jag kunde missa att förutse detta är förstås i sig ett exempel på internets nuvarande status. Det har blivit lika självklart för oss som vad vattnet är för fisken – och därför lika svårt att upptäcka. Själv inser jag numera att om jag hade varit tio år äldre och alltså pensionerats tio år tidigare, så hade min pensionering blivit mycket mer kännbar för mig och inneburit en avsevärt större förändring av livet än vad den nu gjort. Internet fungerar som en pålitlig bro mellan människor och gör att förändringen av livsvärlden genom en pensionering inte blir alls så stor som den annars hade varit. Det är fantastiskt att få vara med om en sådan förstagångseffekt.

ÅLDER BYGGS INTE IN I JAG-UPPFATTNINGEN

Förr reglerade kulturen vad som var tillåtet och otillåtet för äldre, hur man skulle betrakta sig själv och hur andra skulle uppleva en. I dag är jag-uppfattningen i relation till ålder inte längre så fixerad av omvärlden, och det gör att man blir mer utlämnad åt sin egen vilsenhet.

Även om man kanske inte direkt skräms av eller skäms för sin höga ålder, är den svår att greppa. *Åldern byggs inte in i identiteten av sig själv.* Den märks genom att kapaciteten avtar på vissa områden som ork, skärpa, minne, snabbhet och rör-

lighet. Man kan känna sig både svag och trött och kanske se eller höra dåligt. Gemensamt för de flesta åldersförändringar är att de är så långsamma och sker i så små steg att de är i det närmaste omärkliga. *Själva åldern som sådan känns garanterat inte.*

Avgörande för identiteten är vad vi riktar in vår uppmärksamhet på, individuellt och i samtal. Det är då bara alltför lätt att fastna i en nedvärdering av de egna förmågorna utifrån att dessa inte är identiska med dem vi hade för trettio år sedan. Men varför skulle vi fortsätta att hämta våra normer från den tiden? Är det inte i själva verket nog så livsförnekande att göra så? Och varför är vi i så hög utsträckning inriktade på de förmågor som minskar med åren, inte på dem som förbättras?

Somligt vanetänkande blir till sist så ingrott att vi inte längre lägger märke till det. Varför utgår vi exempelvis från att unga skådespelare ska kunna gestalta äldre människor medan du nästan aldrig ser det omvända: äldre skådespelare som spelar unga? Rynkor och hår kan lika gärna sättas dit som döljas, och långt ifrån alla rolltolkningar kräver maximal snabbhet och rörlighet. En äldre skådespelare kan plocka fram minnen från sin ungdom och är alltså inte helt utan egen erfarenhet av den roll han skall gestalta. En yngre skådespelare saknar helt egen erfarenhet av hur det är att vara gammal. Varför är det ändå vedertaget att ung kan spela gammal men inte att gammal kan spela ung?



För att understryka min uppriktiga tro på att vi nu behöver hjälpa varandra till att hitta rätt i denna nygamla tid och förstå dess förändrade förutsättningar, möjligheter och problem, vill jag avsluta inledningskapitlet med ett självporträtt av Magritte.

Du ser här inte bara hans egen ädla profil utan också den fågel som han målar utifrån vad han kommer att tänka på när han ser fågelägget. Själv försöker jag i den här boken beskriva vad jag ser framför mig när jag betraktar äldreblivandet. Med det vill jag också väcka frågan i dig: Vad är det som *du* ser?

Om vi nu delar med oss av våra upplevelser av att bli gamla i en ny tid kan vi påverka varandra, kultur och samhälle, äldreforskning, teknologi och design. Trots att forskning av hävd och teknologi och design utifrån sin funktion skall vara spjutspetsar mot framtiden och alltså ligga före sin samtid, gör de knappast det i dag på äldreområdet. Det beror inte på att man inte vill se det nya utan på att också forskare kan sitta fast i sin kulturs tankemönster. Men intresse för en förnyelse finns, också hos forskningsråd och stiftelser.



Vi och våra årsringar

Låt mig börja med ett barndomsminne från halländsk landsbygd på 1940-talet:

EXEMPEL: Som jag minns det var det alltid snö på vintern när jag var liten. Inte så sällan åkte vi barn skidor, för det mesta i skogen. Eftersom det inte fanns så många lekkamrater där hemma, åkte jag ofta ensam.

Just en sådan gång ute i skogen stötte jag på en man som arbetade där. (Som en parentes och innan jag fortsätter: På den tiden var det garanterat ingen som hade någon tanke på att det skulle kunna vara farligt för en liten flicka att träffa på en medelålders man ute i skogen. Tvärtom såg de vuxna det som en trygghet om barn träffade någon vuxen när de rörde sig ensamma i skog och mark. Föreställningarna om vad som ger tillsyn och är tryggt respektive väcker farhågor och är hotande för små barn har hunnit förändra sig mycket. Man kan knappast tro att vi lever i samma värld nu som då. Och det gör vi förstås inte heller.)

Skogsarbetaren förstod tydligen att jag var ett nyfiket barn

– det brukade jag annars dölja. På 1940-talet stod nämligen inte nyfikna barn särskilt högt i kurs i Halland. Vi kallades för förvetna ungar – och det uttrycket hade inget positivt skimmer omkring sig. Jag hade alltså lärt mig att försöka låta bli att fråga, men inte för ett ögonblick hade jag slutat att undra. På så sätt fick jag en fantastisk barndom för jag kunde gå omkring och tänka ut så mycket jag ville på alldeles egen hand.

Men där och då i skogen behövde jag inte göra det, för skogsarbetaren borstade helt sonika av snön på en stubbe och började berätta om årsringarna i ett träd. Hur det sedan gick till vet jag inte, men när jag skidade därifrån trodde jag att också jag hade årsringar inuti mig, precis som träden. Kanske hade han lurat mig, kanske hade jag missförstått, kanske var det bara min fantasi som hade skenat, så som den har gjort vid andra tillfällen i mitt liv. Säkert är i alla fall att från det ögonblicket trodde jag mig veta att också människor har årsringar i sig. ■

När det sent omsider avslöjades att jag på allvar trodde att också människor har årsringar, då hade jag hunnit bli lite för gammal för att tro så fel. Skamkänslan inför mitt missförstånd blev så oförglömlig som den bara kan bli för ett barn som fattat fel. Detta ledde i sin tur till att jag aldrig glömde min föreställning om årsringar i människor. Första gången som den aktualiserades igen var när jag var ungefär trettio år och träffade en kvinna som jag då tyckte var urgammal – hon hade nog fyllt femtio ... Hon sa: ”Det är så konstigt, Bodil, jag känner mig så ung. Men så tittar jag mig i spegeln och ser gråa hår, rynkor, glasögon – det stämmer liksom



När barnet inom en dör — vem ska man då fråga till råds?

inte.” Då hörde jag mig själv svara: ”Jamen, du är ju ung också, du *har* ju alla dina tidigare årsringar kvar i dig.” Och då talade jag inte längre om fysiska materiella årsringar utan om tänkta immateriella.

Därmed började årsringsföreställningen åter leva upp inuti mig, och nu efter ytterligare trettio år har mina egna årsringar fördjupats och blivit tydligare. Det är nog så spännande att få lyssna till samtal mellan en Bodil 20 år och en Bodil 40 år gammal. För att inte tala om hur det är för mig när jag träffar Gunilla, min tjejkompis från tonåren. Vi är 15 år när vi träffas; inte alls för att vi vill göra oss yngre än vad vi är utan helt enkelt för att det är som 15-åringar vi känner varandra. Det är de årsringarna som kan haka i varandra när vi träffas, och Gunillas blotta existens hjälper till att göra min inre 15-årsring mer verklig också för mig själv.

Ibland kan det vara som om mina årsringar ser mig, inte som om jag ser dem. Då är det som Tomas Tranströmer skriver i *Det vilda torget* (1983) minnena som ser mig:

Minnena ser mig

En junimorgon då det är för tidigt
att vakna men för sent att somna om.

Jag måste ut i grönskan som är fullsatt
av minnen, och de följer mig med blicken.

De syns inte, de smälter helt ihop
med bakgrunden, perfekta kameleonter.

De är så nära att jag hör dem andas
fast fågelsången är bedövande.

DU ÄR ALLA DINA ÅRSRINGAR – SAMTIDIGT

Tänker du efter, så är det egentligen självklart att en människa aldrig är bara sin senaste årsring. Vad vi visar för varandra vad gäller utseende, beteende och intressen motsvarar visserligen oftast den senaste årsringen, men allt det tidigare finns där också. Det är det som ger djupet och bakgrunden. Inte ens en femåring är intressant bara utifrån sin allra senaste uppenbarelse – hade han inte haft också sin 1-, 2-, 3- och 4-åring inuti sig, hade han helt enkelt inte funnits som hela den lilla människa han är.



Om du *känner dig* yngre än du är, behöver du alltså inte vara generad över det. Det behöver vare sig handla om önsketänkande eller fåfänga – det kan bero på att det helt enkelt är så. Alla dina tidigare årsringar drar dig mot det yngre jaget – och du har ännu inga årsringar från det som komma skall. Det är bara i sagans värld som i till exempel Michael Endes *Momo*, 1973, som det finns en varelse som sköldpaddan Cassiopeia. Hon vet allt som *skall* hända men inte ett dugg om det som *har* skett. ”Kan inte bakåt, vet bara framåt”, säger hon. Det betyder att om hon hade kunnat ha någon uppfattning om sin egen ålder, så hade hon upplevt sig som äldre än sin faktiska almanacksålder. Men för vår egen del går det däremot åt andra hållet: vi har bara de tidigare årsringarna, och de drar oss i riktning mot det yngre.

SKILLNADEN MELLAN GAMMAL OCH UNG

Det kan alltid ifrågasättas om äldre egentligen är en avgränsbar grupp – finns det överhuvudtaget en meningsfull gränslinje mellan gammal och ung? Vi blir faktiskt mer, inte mindre, olika varandra ju längre tiden går och ju fler årsringar vi får, och de inbördes skillnaderna i äldregruppen är minst sagt stora. I någon bemärkelse är kanske den vitale 80-åringen lika ung som någonsin den i förtid stagnerade 30-åringen.

Men själv ser jag det ändå som meningsfullt att göra skillnad mellan gamla och unga, och det av två skäl: äldre människor har *andra erfarenheter* och *andra förväntningar* än yngre. Våra erfarenheter har vi fått under andra förhållanden än de

nu rådande, och vi har hunnit begrunda det vi upplevt och reflektera över det. De förväntningar som vi bär på hämtar sin näring både ur våra betänkta erfarenheter och ur hugskott i nuet. I hjärnan pågår ständigt en aktiv omformulering av både minnen, förväntningar och planeringar – tankeprocesser som för övrigt är varandra förvånansvärt lika.

Skiljelinjen mellan gammal och ung markeras tydligt av Klaus Rifbjergs utsaga: ”När man är gammal, är man inte ung.” Det är därför som jag har svårt att ta till mig uttrycket ”ungdomlingar”, lanserat i en undersökning utförd år 2010 av Demoskop på uppdrag av Centrum för Samtidsanalys. Beteckningen avsåg den mest aktiva fjärdedelen av pensionärerna. Samtidigt kan jag se hur uttrycket ändå kan behövas för att skaka om omvärldens föreställningar om oss äldre, för dessa är inte så sällan fyllda med de märkligaste hjärnspöken.

EXEMPEL: Jag skulle hösten 2009 beställa en flygbiljett på nätet och tänkte då för första gången boka en pensionärsbiljett. Men jag klarade inte att hitta någon annan information om hur jag då skulle göra än att jag skulle ringa det SAS-nummer som de flesta av oss vant oss vid att undvika: ett 070-nummer där man vet att man får vänta *väldigt* länge.

Motvilligt ringde jag ändå, väntade och väntade men var bara lite lagom irriterad för nu hade jag ju tankemässigt omvandlat mitt ärende till ett experiment. Och sådana får lov att ta tid – det vet jag som experimentalfysiker. När jag till sist kom fram till biljettbokningen, presenterade jag mig som nybliven pensionär och sa ”det är förstås inte meningen

att man skall göra som jag gör nu och *ringa* för att beställa en pensionärsbiljett, jag gör det bara för att få veta hur jag egentligen borde göra...". Då upplyste mig den vänliga damen om att jag hade gjort alldeles rätt – det var så här man *skulle* göra. ■

"Men, men, men", tänker jag, "så kan det väl inte vara?" Skall pensionärer *ringa* till SAS när de skall beställa flygbiljetter – skall de inte hålla fast vid sina invanda nätbetenden? Ur detta och många andra liknande sammanhang har det vuxit fram en hel rad Pippi Långstrump-frågor av typ "varifrån tror man att alla pensionärer kommer?!". Vi är inga utomjordiska varelser som har kommit hit över en natt. Vi har kvar alla de beteenden som vi har övat upp under yrkeslivet. Och vi räknar förstås liksom alla andra med att kunna använda oss av det vi har lärt oss i fortsättningen också. Vi byter varken utseende, förväntningar, förmågor eller beteenden i samma ögonblick som vi pensioneras. Har man vant sig vid att beställa biljetter på nätet, så vill man få fortsätta att göra det. Punkt. Det är i själva verket tack vare alla dessa rutiner som efterhand automatiserats inuti oss som vi orkar upptäcka och ha glädje och nytta också av det nya. Det automatiserade och det robotlika är på inget sätt omänskligt eller ovärdigt oss. I själva verket utgör det en förutsättning för att vi ska förmå förnya oss på andra områden.

Hos en gammal människa kan somligt vara så inrotat att det förtjänar den djupaste respekt – det är helt enkelt inte förhandlingsbart att bryta mot det och försöka lära gamla hundar sitta. Det kan ibland vittna om en aningslöshet på

gränsen till det oförlåtliga hos både närstående, personal och övrig omvärld när de nonchalerar äldre människors vanemönster utifrån egen obetänksamhet eller övertro på de egna rutinernas förträfflighet. Att *ändra så lite som möjligt* är ofta det mest konstruktiva (se också s. 151).

Men det finns mycket som varken är automatiserat eller invariant, och utanför de inrotade vanornas områden finns det kreativa landskap där äldre ofta kan vara väl så flexibla och associativa som yngre. Vi vågar helt enkelt ta ut svängarna lite mer eftersom vi har fått tillräckligt många årsringar och genom dem uppnått en ökad säkerhet. Vi har i stort sett tappat rädslan att göra bort oss – och gör vi det trots allt, så spelar det inte så stor roll, för vi har redan varit med om så mycket att vi inte längre är särskilt känsliga för vad omvärlden tycker. Detta ger oss en större frihet att både tänka och göra nytt, inte trots vår höga ålder utan snarare tack vare den.

ÄR GAMLA EFTER SIN TID?

Är numera äldre människor hopplöst på efterkälken? Medan jag skriver detta, erbjuds i mina trakter 85-åringar att lära sig använda mobiltelefon av 15-åringar. I pressen framställs det som om Anna, 85 år, är långt efter Jakob, 15. Men låt mig syna det lite närmare:

EXEMPEL: Som 5-åring präglades Anna av 1930-talet. Trettio-talet finns därför inbyggt i hennes femårsring, medan hennes tjugofemårsring är 50-talsaktig och hennes femtioårsring

har en 70-tals-touch. Hon har haft gott om tid på sig att komma underfund med hur allt varken kan eller bör uppdateras till samtidens normer. Hon vet att även ett 85-årigt hus är ett barn av sin tid, och att man inte av det huset kan eller bör kräva samma grad av tillgänglighet som av ett nybyggt. Huset och andra förverkligade tankar är lika präglade av sin samtids föreställningar som vad någonsin Annas erfarenheter är. Bådadera förtjänar egentligen en kulturminnesmärkning.

Anna vare sig kan eller vill uppdatera sin inre tjugofemåring till en tjugofemåring av i dag. Hennes tjugofemåring hör för alltid hemma på 1950-talet. Det är alltså enbart hennes samtida 85-åriga jag som växer fram nu på 2010-talet, och hennes åttiofemte årsring är en cirkelring runt de tidigare. Detta ger den en stadga som gör att Anna inte kan böja sig inför varje ny strömning, så som en femtonåring kan. ■

Men detta betyder inte att Anna är *efter* sin tid. Det betyder bara att hon måste vara ärlig också mot alla de delar av hennes inre som formats i och av andra tider. I samtiden behöver hon inte nödvändigtvis vara vare sig teknikkonserverativ eller teknikmotståndare. Tvärtom – min erfarenhet av henne och många andra äldre säger att de kan vara synnerligen pragmatiska och ärliga. Det som de kan se poängen med, det tar de till sig med hull och hår, och det är de också beredda att ge lärtid. Resten lämnar de helt sonika därhän.

Och handen på hjärtat: Varför skulle de hålla på med det som varken är roligt eller nyttigt för dem även om det är det

för tonåringar? Äldre människor har sådana rikedomar i sitt inre som pockar på bearbetning att de inte har så stort behov av fler förstagångshändelser. Det kan alltså vara viktigare för dem att få betänka sitt liv än att vänja sig vid ännu en mobiltelefon med alldeles för små tangenter – som dessutom snart är utbytt mot nästa och nästa.

PERSONLIG KONTRA GENERELL ÅLDERDOM

Annas upplevelse av sin ålderdom präglas av hennes årsringar: av de människor och de kulturer hon mött, av hur hon och de löst sina vardagsproblem, upplevt och levt ut sin glädje och sorg och lärt sig sina livsläxor. En hel del av hennes erfarenheter liknar hennes jämnårigas. De har vid en och samma ålder upplevt en speciell musik och litteratur, varit med om samma glädjebud och katastrofer och samma teknikgenombrott. Men ändå kan och bör inte Anna förväxlas med alla de andra. Hon är *inte* utbytbar mot andra 85-åringar, och hon förminskas av alla de sammanhang där hon bara alltför ofta betraktas som en 85-åring snarare än som den Anna hon är.

En människa som upplever att andra ser hennes personlighet som ointressant och henne själv som utbytbar tappar lätt taget om sin omvärld och kan då hamna i en obestämbar och flytande värld som hon varken vill eller kan knyta an till. Vad händer med en människa som inte blir sedd? Här följer några av de svar som jag fått på den frågan:



"Det där är gammalt!" skrek han när han for förbi.

Hon blir stum, går in i sig själv, försvinner.

Att inte vara någon för någon är nog det värsta.

Man skulle inte vara värd ett ruttet lingon. Man skulle ge upp, försvinna också för sig själv.

Det blir ingen glad människa, hon drar sig undan och blir passiv.

Självförtroendet raderas ut. Hur skall hon veta vem hon är?

Då går hon undan, ingen bryr sig, hon kan vara vid liv men inte leva.

Hon krymper och försvinner. Får hon inget utifrån blir hon kontaktlös – en knuten boll.

Hon blir deprimerad, olycklig, sjuk, likgiltig.

Hon tappar självförtroendet, är inte berörd, har inte en vän.

Det är individuellt, det beror på hur hon kan se sig själv och om hon kanske inte alltid behöver vara sedd. Men man kan bli destruktiv, inåt och utåt, av att inte vara sedd.

En människa som blir sedd blir mer fylld av energi.

Inom äldreomsorgen finns det mycket som inte borde vara förhandlingsbart. Dit hör bland annat att intresset för den personliga snarare än den generella Anna hela tiden behöver fördjupas och att detta behöver ha högsta prioritet ända ned på schemaläggningsnivå. På så sätt kan Anna få möjlighet att knyta an till en rimligt liten grupp människor av vilka åtminstone någon har liknande specialintressen som hon.



En sen lärpuckel

Det händer inte så sällan att jag får för mig att *i dag* har jag lärt mig ovanligt mycket. Men den föreställningen är så på tvären mot det som antas gälla för åldrandets effekter på hjärnan och lärandet att jag till en början inte vågade stå för den ens inför mig själv. I stället tog min inre synnerligen välutvecklade självkritiker över: ”Nu börjar du få åldersnoja, letar bara efter motbevis på att du håller på att bli gammal och gömmer dig bakom kvalificerat självbedrägeri.”

Fast när så hela förloppet hade upprepats några gånger fick jag fundera en vända till. Visst tappar också jag namn och ord lite oftare än förr, och visst kan plötsligt hela tanketrådar vara som bortblåsta, bara för att sedan dyka upp igen när jag minst anar det. Precis som andra äldre människor lägger jag då blixtnabbt märke till mina minnesbrister och tillkortakommanden och tänker: Inte nu igen, nu håller jag visst på att tappa taget! På så sätt riktas uppmärksamheten mot oförmågan att komma ihåg detaljer och problemen att snabbt plocka fram ord och namn ur minnet – precis som om det var dessa och bara dessa som stod för det avgörande i en människas tankeförmåga.



Han kunde inte längre Nissan
som ett rinnande vatten .

EXEMPEL: Jag reagerade inte alls så när jag som tjugofemårig mamma förlorade i Memory mot vår då två och ett halvt-åriga dotter. Även om hon på just detta var bättre än jag, trodde jag därför inte för ett ögonblick att hon redan var min intellektuella överman. Detaljminnet står bara för en liten del av tänkandet, och att ett så litet barn vann över mig i Memory fick mig alltså inte att vackla i självrespekt. I stället kunde jag vara en stolt och glad mamma som tyckte det var roligt att hon bättre än jag kom ihåg placeringen av de upp- och nedvända korten. Samtidigt visste jag att det var jag som stod för det mer komplexa kunskaps- och erfarenhetsbaserade tänkandet och lärandet. Allt annat hade varit orimligt i balansen mellan en vuxen och ett barn – jag hade ju faktiskt haft så mycket mer tid på mig än vad hon hade haft. ■

Detta naturliga förhållande mellan vuxna och barn och respekten för att vi i olika åldrar kan vara bäst på olika områden är inte sällan som bortblåst i relationen mellan äldre människor och medelålders. Attityden att man inte längre kan tänka och lära så bra som äldre eller att man är så mycket ”efter” som äldre finns hos båda parter – ofta allra mest uttalat hos oss äldre själva. *Tänk om vi skulle börja granska dessa synsätt lite mer i grunden och också fundera över vilka effekter de har för våra självbilder?*

ATT RIKTA OM SIN UPPMÄRKSAMHET

Detaljminnen är förrädiskt lätta att mäta. När vi har svårt att lära oss en ny sifferkod eller att få fram det vi söker

ur ord- och namnminnet, blir därför tillkortakommandena genast uppenbara och sätter sig som en tagg i medvetandet. Vi har däremot inga inbyggda avkännare, begrepp eller testmetoder för eventuella förändringar i de komplexa tankeförmågorna.

Extra svårt blir det om vi letar efter positiva förändringar. Vi är märkvärdigt blinda för vår kropp, inklusive hjärnan, när den fungerar. Den brukar sköta sitt, ofta utan vår inblandning, och som ordspråket säger: Hälsan tiger still. Det är bara om kroppen hänger upp sig på något sätt (vilket lika väl kan visa sig i att man glömmer detaljer som i att man får ont i ett knä), som vi reagerar. Vi är grovt orättvisa mot kroppen och dess funktioner när vi låter allt det som fungerar klanderfritt få stanna kvar i det omedvetna medan det medvetna helt får domineras av problemen.

Varför skulle det då vara mödan värt att börja leta efter *positiva* åldersförändringar i tänkande och lärande? Egentligen bara för att det skulle kunna hjälpa oss att vidareutveckla vårt äldrelärande. Med ett långt liv bakom sig har man tagit många beslut och gjort många val. Dessa har visserligen långt ifrån alltid varit de bästa, men undan för undan har de bidragit till att forma både ens tankestrukturer och begreppsbildning. Man har hunnit lära sig många komplexa samband, vad man vill och också vad man inte vill. Efterhand har man fått tillgång till så välanvända, ständigt formbara och samtidigt integrerade tankestrukturer att man är väl rustad också för nya tankeområden och kombinationer.

Själv har jag några äldre förebilder. Ibland har jag tänkt att de kanske inte heller var särskilt visa när de var 65 eller

75 år – men att de nu när de är 90 har en helt annan klarhet och skärpa i tanken. *Varifrån har de då fått sin visdom?* En sådan kommer inte bara flygande ur luften utan handlar rimligen om att de har förändrats och nått fram till nya insikter, *lärt sig*, också under de senaste tjugo åren.

NÄR GRUNDMATERIALET REDAN FINNS PÅ PLATS

De riktigt små barnen lär sig mycket genom första-gångshändelser. I dessa är ofta vuxna inblandade, och barnens lärande utspelar sig då inför öppen ridå. Vi märker deras iver, lärglädje och lärresultat. När äldre lär sig något nytt är det däremot sällan någon annan som är inblandad. Också för oss själva är det svårt att peka på vad som sker. För att få fatt på själva processen krävs det ett rejält mått av introspektion.

Vad vi kan börja med är att själva vara observanta på *resultaten*: ”Detta visste jag inte för en månad sedan . . . Hur kan jag då veta det nu?” Med lite vana kan man sedan skärpa observationsförmågan och till sist känner man genombrotten i magen: *nu* var det något som hände! Kanske genom att olika årsringars insikter plötsligt blandades till en aha-insikt, kanske genom att tillskottet av en enda liten detalj gjorde ett nytt mönster synbart.

Givetvis gör man det lättare för sig om man som gammal inte bryr sig om att lägga märke till sitt eget lärande, sätter sitt ljus under skäppan, förtränger nya insikter, gömmer sig bakom den ökande detaljminnesglömskan och spelar med i föreställningen om att åldrande främst handlar om nedgång

och förfall. *Men tänk om de där tankegenombrotten som du kanske inte riktigt vill erkänna eller släppa fram egentligen är de viktiga, tänk om deras existens hör till det mest betydelsefulla som du skulle kunna bidra med i samtidskulturen och för framtiden?*

Hittills har det bara kommit ett fåtal bidrag från den experimentella hjärnforskningen som synliggjort hur hjärnan gör när den utnyttjar sin plasticitet för att dra nytta också av det som redan är upparbetat. Den mesta forskningen om åldrande hjärnor har i stället varit inriktad på att söka efter bortfall och nedgångar vid olika sjukdomar. Det kommer att bli av stor betydelse när man under större öppenhet mot positiva förändringar försöker avbilda tankeaktiviteter i gamla men friska hjärnor.

EN ANDRA LÄRPUCKEL

Vi vet alla att det finns en tidig lärpuckel i en människas utveckling. Men tänk om det också finns en sen puckel under vilken insikter bearbetas och leder till tydligare sammanhang? Det vore i så fall en positiv sida av detta att gå i barndom, vilket vi annars enbart brukar förknippa med demens. Rimligen kan barndomen tränga sig på också i friska hjärnor utan att processen på något sätt behöver vara förknippad med drastiskt minskade minnes- eller tankeförmågor.

Tidiga intryck som hjärnan utsatts för kan vara så djupa att de är outplånliga. När man som ung eller medelålders är intensivt upptagen av att ständigt hitta nya jämvikter i tillvaron kan man vara tvungen att hålla undan sina barndoms-



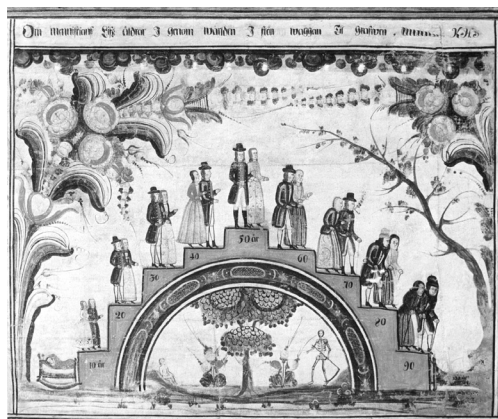
upplevelser. Men minskar sedan exempelvis genom en pensionering kravet att man ständigt skall samordna sina insatser med andras, kan de outplånliga barndomsintrycken åter få sin chans att göra sig påminda. Barndomen har nämligen aldrig riktigt lämnat oss – den har bara varit förträngd under en tid. Vi känner igen oss i den när den åter slår till med full kraft. Den tillför då inte bara en igenkänning utan kan också åstadkomma språng i lärandet och på så sätt medverka till att kunskaper blir integrerade på ett nytt sätt.

Allt detta riktar min nyfikenhet mot en sådan forskning (pedagogisk, medicinsk, teknisk, social) och konst som är inriktad på *positiva* effekter i en åldrande människa och erkänner, benämner, mäter, beskriver, analyserar och värderar dessa. Rimligen är det inte bara artificiella lärande system som blir bättre ju mer de används – det kan också finnas områden där detta gäller för människor.

ÅLDERSTRAPPAN

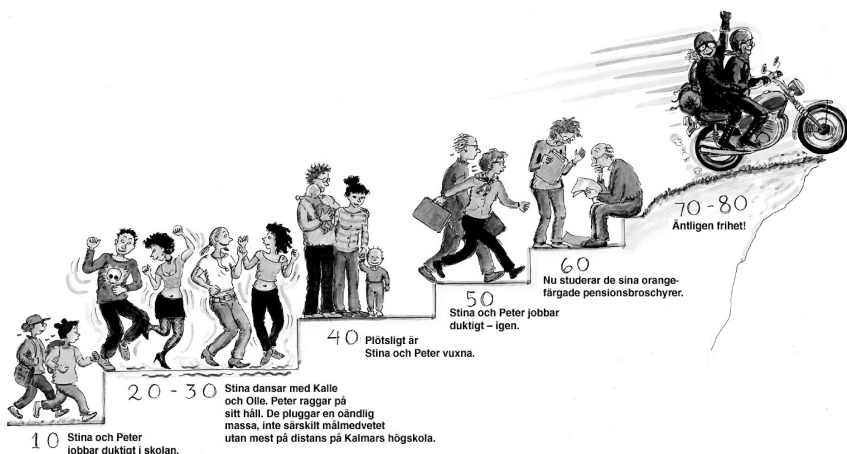
En av många inställningar till åldrandet är att det är en försvarsstrid, där utgången, döden, är given och där det är meningslöst att försöka se framåt och planera. I stället förväntas äldre nöja sig med att glädjas över gamla minnen, sköta sina hem, ta hand om sina barnbarn, åka på utflykter och roa sig på alla de sätt de förmår. Få räknar med att äldre ska kunna stå för något nyskapande eller något meningsfullt lärande.

Detta kan också ha varit omöjligt i samhällen där de flesta arbetade så länge som de överhuvudtaget kunde stå på benen.



När sedan detta inte längre var möjligt, gick de och la sig, och då var det ofta inte lång tid kvar att leva. Någon av gårdens kvinnor utövade en viss tillsyn, och långvården var på den tiden sällan särskilt lång. Fjorton dagar var det ideala – då hann man i sängen fördela sina fåtaliga ägodelar (snusdosan, kniven och kanske något mer) och säga adjö till de närmaste.

Även om slutet för de bättre bemedlade såg något annorlunda ut, var det ingen förr som rosade ålderns höst. Den ålderstrappa, som började florera på 1500-talet och som fick sin största spridning på 1600-, 1700- och 1800-talen, talar sitt tydliga språk. Trots att nästan ingen under de århundradena blev hundra år var trappan symmetrisk kring 50-årsstrecket – det var då man antogs stå på livets höjd och vara som mäktigast. Barnen och de unga skulle lära sig att veta hut och de befann sig långt ner på trappan till vänster. Hukade



sig gjorde också de gamla till höger, lägre och lägre på trappstegen ju äldre de blev.

När Cecilia Torudds alternativa ålderstrappa publicerades i Aftonbladet i mars 2005 utgjorde den ett välkommet brott. Barnen och de unga tilläts ha roligt, likaså de äldre. Medelåldern var inte längre den enda betydelsefulla. Snarare framställdes den som livets sämsta period, fylld av jäkt och spring. Sedan i 70-80-årsåldern kunde man triumfatoriskt höja näven i luften och susa iväg på sin motorcykel utan att vara tyngd av särskilt mycket ansvar. Äntligen fri!

Det finns en hel del att fundera över utifrån den senare delen av ålderstrappan modell 2005. Även om fyra av tio motorcykelägare i dag är över 50 år, är det ändå i praktiken inte så många äldre som sträcker en näve i luften för att därmed markera sitt "äntligen gammal, äntligen fri". Betydligt vanligare än det triumfatoriska "vi klarade det" är att man vill förneka att man är på väg att bli gammal.

EXEMPEL: Det senaste året har jag hållit många föreläsningar på temat "Att lära sig bli gammal". Före föreläsningarna har det ofta kommit fram en och annan kvinna (männen har pratat med mig först efteråt) och sagt ungefär: "Men Bodil, måste man det, måste man 'lära sig' att bli gammal? Jag vill ju inte vara gammal – och då vill jag förstås inte heller lära mig det. Är det inte bättre att jag tills vidare bara fortsätter att förneka min ålder, åtminstone inför mig själv?" På sådana frågor finns det inga enkla svar. Och förresten finns det ingen tid där och då före en föreläsning – det är bara att le lite vänligt, lyfta på axlarna och säga: Jag skall göra mitt bästa att förklara vad jag menar. Men innerst inne tycker jag att det är en djupt sorglig fråga och jag bär den med mig både under föreläsningen och efteråt. ■

Samtal efter föreläsningar visar å andra sidan hur lätttrubbade negativa inställningar kan vara. "Så har jag inte tänkt tidigare: att man kan *ha* sina erfarenheter till något som gör att man genom dem kan lära sig något *nytt* – inte bara i förhållande till nya saker som händer runt omkring en utan också genom att de gamla kunskaperna där inne blandar sig." "Att det kan vara alla de tidigare årsringarna som gör att jag känner mig yngre än jag är – det skall jag fundera vidare på." "Konstigt det där att vi skall bli så gamla och att vi är på väg mot en tid då vi kan komma att leva fyra-fem generationer samtidigt, inte som nu tre-fyra". "Intressant att den relativa långsamhet som vi gamla har inte bara behöver vara negativ utan också kan vara något som vi själva och andra kan *ha nytta* av." "Konstigt att höra

dig säga att tiden *inte* måste gå fortare bara för att man är gammal.”

FLER ÅLDERSTRAPPOR

Hur skulle andra ålderstrappor kunna se ut? Här är det fritt fram för nytänkande. Det enda jag är säker på är att vi inte kan täcka allt med en ålderstrappa utan i stället behöver många. Varje enskild sport kan givetvis ringa in sin prestationshöjdpunkt åldersmässigt sett, och var och en kan också ha olika lutningar på trappornas upp- och nedgång. Ålderstrappan för att lära sig Memorykortens placering har kanske sin topp i åldern tre–fem år. Vad gäller övriga mentala förmågor kan åtskilliga ha sina toppar tidigt, medan andra kanske som i Cecilia Torudds trappa bara fortsätter att utvecklas. Själv är jag speciellt nyfiken på ålderstrappor för förmågan att integrera kunskaper.

Sedan behöver inte alla ålderstrappor gå endera upp eller ner under hela livet. Det kan också finnas sådant som inte kan göra sin debut förrän man kommit över en viss ålder. På motsvarande sätt som det finns sjukdomar som kan vara i det närmaste förutbestämda hos en efter en viss ålder, kan det finnas tröskelåldrar för positiva förändringar.

ATT LÄRA SIG BLI GAMMAL

Att bli gammal är en *lång* förändringsprocess. Inte ett enda jättesteg från medelålders till gammal vilket man kan förledas att tro utifrån hur människor fram till en viss

ålder förväntas arbeta heltid, alltså hundra procentigt, och därefter inte alls. Men ingen blir gammal över en natt eller genom en engångs livsstilsförändring, och vägen in i ålderdomen kan kräva lika mycket som vad någonsin vägen in i vuxenåldern gjorde.

På motsvarande sätt som det sällan är bra att bli vuxen för tidigt och då bli brådmogen, kan det finnas skäl att försöka låta bli att ta ut ålderdomen i förskott genom att bli brådgammal. Bättre att låta åldrandet ta sin tid och acceptera att det kräver sitt lärande och sina omdefinitioner, hela tiden. Ingen av oss kan i 60-årsåldern veta hur vi blir i 70-årsåldern, och inte heller vet vi som 70-åringar särskilt mycket om våra önskemål som 80-åringar.

ÄLDREPEDAGOGIK

Länge var pedagogiken enbart inriktad på att utbilda och undervisa barn och ungdomar. Vuxenpedagogik är ett senkommet påfund, och äldrepedagogik är ett område som har kommit först i våra dagar och som har en stark koppling till det sociala området. Det behövs säkert. Men det saknas fortfarande en äldrepedagogik till nytta för oss många självständiga vildhjärnor. Hur mycket gruppen och sammanhanget än betyder för lärandet, så är lärandet ändå individuellt och vi som blir gamla i dag har präglats av en starkt individinriktad tid.

Vi har alla olika rädslor inför våra ålderdomar. Mina egna mardrömmar handlar inte om ensamma timmar på intensivvården med ett lysrör och en fläkt som enda sällskap. Jag är

mer rädd för att hamna i situationer där jag antas vilja bli aktiverad genom händelser, utflykter och sammankomster. För min del skulle detta bara stycka upp och förminska mina möjligheter till glädje och mening.

Den klassiska pedagogiken har mer handlat om utbildning och undervisning än om lärande. En i grunden förnyande äldrepedagogik behöver rikta in sig mer direkt på oss berörda och mindre på personal och övrig omvärld. Vårt lärande innebär exempelvis inte att vi till varje pris vill bli aktiverade av andra. Visst, det är bra att hålla i gång, och det har påtagliga medicinska effekter. Men om vi är engagerade i att betänka våra liv och vill söka nya sammanhängande meningar i dem, så är det inte i första hand aktiviteter som vi söker. I stället behöver vi bollplank och mentorer som vill och kan hjälpa oss med tankestrukturer, ger oss inspiration att botanisera vidare i våra årsringar och har intresse för de framväxande helheterna.

Den framtida äldrepedagogiken skulle gärna kunna utveckla sig i nära samspel med konsten. Inom den finns det en obändighet, en hänsynslöshet och samtidigt en respekt för individen som kan passa samman med den nya ålderdomen. Äldreforum i Danmark slog an en sådan ton redan år 2000 då de fångade upp ett uttalande i en föreläsning av författaren Klaus Rifbjerg: "Livet är ett konstverk som kräver den största uppmärksamhet." Det är inte bara barn- och ungdomen med dess frustande upptäckarglädje som kräver uppmärksamhet för att komma till sin rätt. Det gör också ålderdomen. Jag upprepar gärna också det tidigare citatet från Klaus Rifbjerg: "När man är gammal, är man inte ung."



Även hon hade varit ung och förälskad.
Att vara ung och förälskad var närapå
fusk, kunde hon tycka idag.

Det är inte genom att försöka efterlikna de unga som äldre vill och kan utveckla den konst som det är att leva också livets sista tredjedel fullt ut. Det kan vi bara göra om vi vågar vara de äldre människor vi faktiskt är.

EXISTENSPEDAGOGIK

Generellt har pedagogiken tre avsikter: kvalificering exempelvis till ett yrkeskunnande eller förbättrade förmågor i vardagen, bildning och existentiell utveckling. Alla tre möjligheterna finns kvar när man blir gammal men med en annan fördelning.

Intresset för *kvalificering* kan ha avtagit när man inte längre formellt söker någon anställning. Men man behöver garanterat fortsatt kvalificera sig för att utveckla sin självständighet.

Vilket intresse man har av *bildning* sent i livet för att därmed utveckla sig som medmänniska och medborgare vad gäller vetande, ansvarstagande och bedömningsförmåga beror både på den egna läggningen och på strömningar i samtiden. I dag främjas inte bildningsintresset, vare sig hos gamla eller unga. När vi snarare ses som skattebetalare eller röstberättigade än som medborgare, signalerar detta att det räcker att vi betalar skatt och avger våra röstsedlar, sedan sköter de politiskt valda och administrationen det demokratiska. Det vore något helt annat om valda företrädare markerade att demokratins utveckling kräver *bildade medborgare* som vet att de aldrig kan lämna ifrån sig demokratiansvaret utan hela tiden måste både ta det och utveckla det.

Intresset för en *existentiell utveckling*, en mer inåtvänd, kan troligen hitta sina bästa fotfästen hos barn och gamla. Barn genomgår sin existentiella utveckling bland annat genom leken som inte har någon avsikt och inte heller behöver rättfärdigas. Man leker för att man leker. Motsvarande för äldre människor skulle kunna uttryckas som att *man begrundar för att man begrundar*. TTT, Tankar Tar Tid. Som gammal är man inne i kunskapens tempel med dess långsamma förlopp. Absolut inte i informationens snabbköp med dess ITIT, Information Tar Inte Tid. Begrundandet behöver inte vara ett dugg mer märkvärdigt än vad barnens lek är. Det är å andra sidan som bekant inte så lite – barn tar i allra högsta grad sin lek på allvar. Så fint det vore om fler av oss äldre också började ta vår eftertänksamhet på allvar. Detta sagt inte för att tynga – leken tynger faktiskt inte barnen – utan för att *livet är ett konstverk som kräver den största uppmärksamhet*. Speciellt när man är gammal.

Eftertänksamhetsresor behöver givetvis inte vara enbart ensamutflykter utan kan också företas tillsammans med andra. Men precis som för barnen vill vi helst i så fall göra dem i *självalda* gemenskaper och på *självalda områden*. Vi kommer snart att få se många nya idégemenskaper/communities mellan äldre på internet. Kanske kommer vi också att ha förmågan att leta oss fram till möjligheterna i den *interaktiva konsten* eller kanske ännu hellre i den *deltagande konsten* (*Participatory Art*) för att där hitta fram till varandra i gemensamma eftertänksamhetsforum.

DELTAGANDE KONST

Redan på tidigt 1980-tal gjordes i Sverige en första utställning på temat Participatory Art. Utgångspunkten var och är att konst är en upptäcktsresa inte bara för konstnärer utan också för oss andra (utvecklas närmare i Gustaf Almenberg, *Notes on Participatory Art*, 2010). Men det gäller att hitta sådana möjligheter till fysiskt medskapande som hos alla inblandade låter känslor och intellekt fungera ihop.

EXEMPEL: Göteborgs Konsthall hade år 2006 en utställning, Art Link, som gav en fingervisning om vad Participatory Art kan handla om och hur det kan låta sig göras. Till den dialogkonst man visade upp där hörde The Complaints Choir, klagokören. Konstnärerna hade bjudit in människor i fyra städer att vara med och beklaga sig. Tillsammans med deltagare och tonsättare skapade de sedan sånger av klagomålen. Slutligen framförde de dessa i de berörda städerna under deltagande av flera av dem som från början varit med och klagat. Den utställda avbildningen av kören utgjorde alltså bara en liten del av processen.

Klagokörer kring allt möjligt, allt efter intressen, har fått en vid spridning efter år 2005. För oss äldre kan det säkert vara utvecklande att komma samman och klaga, särskilt om det blir sång av det efterhand. Men det finns också mycket annat än klagomål som konsten kan hjälpa oss att rikta sökarljuset mot.

nu nu nu – men sen då?

Rimligen borde man kunna se sammanhangen och de stora linjerna bättre ju äldre man blir. Ha lite längre perspektiv och därmed kunna besinna sig. Inte bara för att de egna årsringarna hunnit bli flera utan också för att man dag efter dag, vecka efter vecka, månad efter månad, år efter år, decennium efter decennium har fått vara med om att tiden inte *har* tagit slut. I stället har tiden bara *kommit till en*. Hela tiden.

Medan du läser den här sidan, händer just det: *tiden kommer till dig*, den tid som du behöver för att läsa. Har du någonsin tänkt så, har du någonsin känt så? Om inte, så är det här kapitlet skrivet speciellt för dig – för att peka på hur du kan hitta vila i nuet genom att låta varje upplevt nu få en lite längre varaktighet och samtidigt hålla ett mellanrum mellan nuet och framtiden. Det är ju den som skall vara svaret på frågan: ”Men sen då?!”

FRAMTIDEN OCH MELLANRUMMEN

Ett mellanrum är inte sällan rationaliserarnas önske-dröm – de ser mellanrummen som något som skall *tas bort*

med åtföljande besparingar och vinster som följd. Så enkelt är det nu inte. Det är i mellanrummen som man träffar på det oväntade. Försvinner de, försvinner också utrymmena för fantasi, kreativitet och eftertanke.

Mellan framtiden och nuet behöver det alltså få finnas en *mellantid*, ett *mellanrum*. Det är där som något kan dyka upp. En utbredd föreställning också inför ålderdomen är annars att vi måste bry oss om framtiden *nu* eftersom det är i den vi skall leva *sedan*. Men så är det inte. Vi kommer att leva i nuet, i det närvarande, också sedan. Vi kommer att leva i den verklighet som finns då och som växer fram undan för undan, och vilken framtid du än föreställer dig nu, så blir det inte i den som du kommer att leva sedan. Bland annat för att vare sig du själv eller någon annan då är den samma som nu.

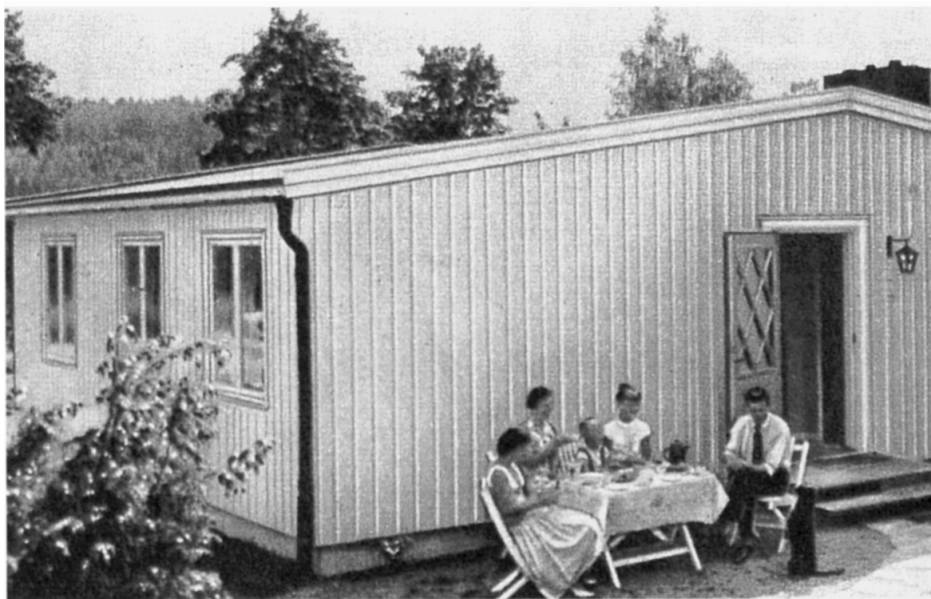
Också i det förflutna levde vi i nuet, det vill säga i det nu som fanns då, samtidigt som vi sträckte oss mot framtiden. Mellan nuet då och nuet nu fanns alla dessa mellanrum där livet kom emellan och utvecklingen tog en annan vändning. När vi försöker minnas, bortser vi lätt från hur varje förflutet nu fallit samman bakom oss och tappat sin riktning och sin möjlighetsrymd. Man kan aldrig fullt ut återuppleva det förflutna när man redan har facit på det förflutnas framtid i sin hand. Det som finns kvar i minnet är i stället några stillbilder och några stiliserade sammanhang, och det är ur dem som hjärnan sedan försöker konstruera flydda verkligheter.

EN GÅNG I TIDEN FANNS DET EN TIDSLINJE

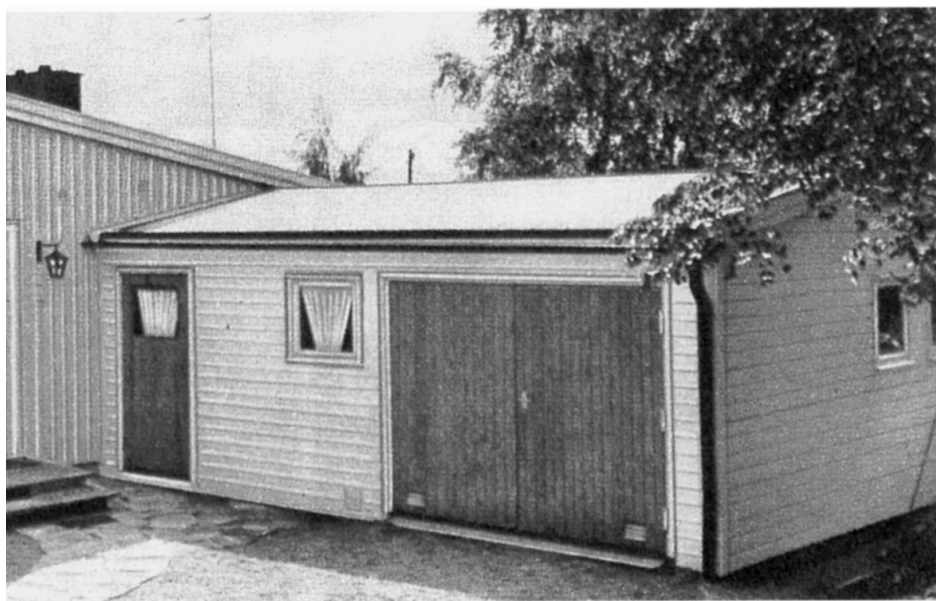
EXEMPEL: När jag var barn fanns det en tidslinje som band ihop då med nu med sedan. En sammanhängande linje utan avbrott. På landet visste man exempelvis att skörden ett visst år skulle bli ungefär densamma som skörden förra året och som skörden det kommande året. Det var då helt otänkbart för en halländsk bonde att säga: "Nu har jag en häst. Men eftersom jag tror att skörden nästa år blir fem gånger större, tänker jag skaffa mig fyra hästar till." Hade någon ändå sagt så, tror jag att man skulle försökt spärra in honom – så förryckt hade det verkat. ■

Men i dag är det precis så man tänker – och nästan alla har vant sig vid det. Man *tror* något om framtiden och handlar i stunden som om allt det föreställt framtida, exempelvis den femfaldigade skörden, redan vore på plats i nuet. En av många konsekvenser av detta är att det i varje ögonblick om-sätts mer pengar utifrån vad människor *tror* om framtiden än utifrån vad de presterar i form av arbete. Vi lever i en staccatotid av *nu nu nu*.

Genom att låta varje enskilt ögonblick stå för både framtiden och nuet förvillar vi inte bara andra utan också oss själva. Att ta ut något i förskott, innan det ens har kommit till, innan det ens är fött, utgör inte bara grunden för förväntningsekonomi utan har också kommit in i vardagslivet. Vi nöjer oss inte med lyckan i den omedelbara behovstillfredsställelsen som att exempelvis äta innan vi är hungriga och att köpa saker innan vi har råd med dem. Vi vill också att alla önskningar och drömmar skall uppfyllas genast. Det



Men så är det väl här i livet, att man bara minns höjdpunkterna .



man skulle vilja kunna och som kräver sin lärtid, har man inte tid att vänta på. Man vill kunna nu.

Drömmarnas fantastiska land stängs obönhörligt när man brukar våld också på dem och kräver att de ska förverkligas *genast*. En annan effekt blir att vi vänjer oss av med att ha *tålamod*. Utan det försvinner intresset för *visioner* – för varför skulle man ha visioner om man ändå inte kan vänta? *Prenäs-sansens värld är en fattig och tråkig värld.*

UPP-OCH-NEDVÄNDA VÄRLDEN

Vi som blir gamla nu har egentligen varit ur fas med tidsandan under hela livet. Som barn och unga krävde den vuxna samtidskulturen *tålamod* av oss. I det kravet har vuxna aldrig varit särskilt framgångsrika – *tålamod* är inte en förmåga som hör barnen till. Men indoktrineringen var så stark att vi som barn lärde oss rutiner som föreföll vittna om *tålamod* och som sedan blev vanebildande. När vi nu blir gamla har vi tveklöst åldern inne för *tålamod* men samtidigt är det som om hela samtiden har tappat *tålamodet*. Skall också vi äldre då slänga bort vårt eller borde vi veta bättre?

Människor födda på 1990- eller 2000-talet har aldrig varit med om en värld med mellanrum mellan nuet och framtiden, med planering och med en uppföljning värd namnet. Dessutom har de hela tiden förväntningarna på sig att få världen att snurra ännu snabbare. Det kan därför ligga ett särskilt ansvar på oss äldre att avslöja Prenässansens märkliga tankeförvrängning och att systematiskt använda oss av



...och där är navet , fortsatte far entonigt ,
medan jag blev allt otåligare att få komma iväg .

det privilegium vi har genom att ingen förväntar sig att vi ska vara snabba eller kunna accelerera.

FYRA BOVAR I DRAMAT

Det är på gränsen till omöjligt att vara opåverkad av sin samtid. Vi påverkas alla i stort och smått av hur nuet och mellanrummet till framtiden hela tiden krymper. Det som lett oss hit är samverkande och samtidiga förändringar på fyra olika områden: ekonomi, teknologi, demokrati och eget mångsysslande. De bidrar alla var för sig men allra störst effekt har de tillsammans genom att underminera tålamodet och längtansrymden. Effekterna är de följande:

Ekonomi: här räcker det kanske med ord som marknad, snabba klipp, börs, valutakurser och sekundoptimering för att förändringarna i tidsperspektiven ska vara uppenbara.

Teknologi: vet du om att informationsteknologin dubblar sin prestationsförmåga var artonde månad? När vi försöker hänga med i den utvecklingstakten, kan vi omöjligt ge oss tid att låta varje nu bli längre och samtidigt låta framtiden vara där framme. Eller?

Demokrati: att presentera idéer för varandra, att ha tid att bolla dem, att skaffa fram beslutsunderlag, att värdera den ena möjligheten mot den andra och att sedan gå till beslut – det *tar tid*. Därför hamnar demokratin ständigt på efterkälken i en värld till synes styrd av ekonomi och teknologi. För att kunna hänga med, åtminstone något så när, försöker också demokratin att bli snabbare. Men genom det tappar den vitala delar av sin kärna.

Eget mångsysslande: när vi hela tiden och oberoende av tid och rum kan leva både privatliv och arbetsliv och ha både närkontakter och fjärrkontakter, behöver vi aldrig någonsin vänta eller pausa, vare sig under arbetstiden eller på fritiden. Varje ögonblick utnyttjas, och därmed försvinner också varje antydning till mellanrum.

Tillsammans har dessa fyra förändringar lett till en sådan framtiden-i-nuet-staccatotid att inte ens vi som har åldern inne är särskilt bra på att visa tålamod eller på att söka de större sammanhangen. Det är alltså dags att leta efter motkrafter.

INSPIRATION FRÅN "THE LONG NOW"

Som väl är uppträder sällan krafter utan samtida motkrafter. Snabbmatstrenden ledde till slow-food-rörelsen, och ett allt mer stressat arbetsliv ledde till ett ökat intresse för meditation och olika former av retreat. Själv vill jag gärna stå för en motkraft som försöker påverka nuet till att bli lite längre och framtiden till att bli lite mer avlägsen. I det har jag en hel del meningsfränder.

De mest intressanta tycker jag finns inom "The Long Now", en amerikansk stiftelse och rörelse som utmanar vår kortsiktighet i ord och handling (läs gärna mer på www.longnow.org). I deras anda borde till en början år 2011 inte skrivas som 2011 utan som 02011. Med det skrivsättet vill de påminna oss om 10 000-årsperspektivet. Inte bara för att antalet siffror i tidpunktsangivelsen kan få effekter för datorvärlden om 8 000 år – jämför med rädslan för datorkrascher

till följd av kortsynta programvaror som kanske inte skulle klara övergången från 1000-talet till 2000-talet. Liknande problem kan uppkomma då den 10 000-årsperiod som vi lever i nu skall övergå till nästa 10 000-årsperiod, det vill säga till 20 000-talet. Nåja – det blir säkert bra med det för vid det laget har mänskligheten förändrat formerna för datalagring många gånger om.

Betydligt viktigare är hur du påverkar dig själv och andra om du skriver 02011 i stället för 2011. Kanske kan det stämma till eftertanke inför den yttre påverkan som ständigt drar dig i riktning mot *snabbare och billigare*. I ett 10 000-årsperspektiv är snabbare och billigare fullständigt ointressant. I det perspektivet har man i stället anledning att söka efter det som är *långsammare och bättre*. Vad skulle du med en sådan förändrad tankeinriktning kunna och vilja göra som du inte gör i dag?

EXEMPEL: Sedan länge har jag en snigel i mitt arbetsrum. Den står där för att påminna mig om att det inte är säkert att saker blir bäst gjorda bara för att min otålighet och mina högt ställda prestationskrav tvingar upp takten. Ibland tror jag faktiskt att det kan vara precis tvärtom – att vi människor lägger krokben för oss själva och för varandra genom att ha så bråttom. Effekten kan lätt bli att vi får ägna stora delar av både tisdagen och onsdagen åt att ställa till rätta det som vi i hastigheten gjorde fel på måndagen. Ja, inte så sällan går det att *efteråt* se att en snigelhastighet kunde ha lett till att man kom till målet snabbare än vad man gjorde när man provade harens eller rentav blixstens hastighet.

En sådan insikt efteråt är konstruktiv om man lär sig något av den. Om inte, är den snarast lite kuslig när allt omkring en signalerar sitt otåliga ännu-snabbare-och-billigare-budskap. Själv tänker jag att det kan vara befogat att slita sig trött om det ger ett gott resultat, men att det är alldeles meningslöst att jobba som en liten gnu om resultatet blir sämre än vad det hade blivit om man hade tagit det lugnare. ■

Tillbaka till företrädarna för The Long Now. De menar att vi med ett annat tidsperspektiv kan nå längre i ansvarstagande, engagemang och tålamod än vad vi gör i dag. Ett längre tidsperspektiv gör att vi måste lämna ytan och ge oss ut på djupare vatten. Då kan vi söka oss bort från rulltrappekunskaperna (sådana som rullar på där nere på måndagen, då till synes de viktigaste i världen, men sedan rullar av där uppe på fredagen, för evigt bortglömda) och börja leta i riktning mot den långtidseffektivitet som ligger i insikten att *sådana tankar är bra som är bra att tänka med*. Inte bara för stunden, alltså. Det är bara de långsiktigt hållbara tanke-mönstren som man kan ta till gång på gång på gång och successivt lära sig hantera allt bättre.

The Long Now har ett mod att ställa svåra frågor och en förmåga att ta stora initiativ. De försöker visa vad de menar inte bara i ord utan också i handling och bygger exempelvis sådant som skall hålla i tiotusen år, bland annat en klocka och ett bibliotek. Främst är de ute efter hur dessa ting i sin tur kan påverka oss. Vad tror du att du skulle uppleva om du kom i närheten av en klocka som bara tickade en gång per dag eller bara slog en gång om året? Kanske skulle det hjälpa

dig att sträcka ut ditt nu och att arbeta för att kulturen/samhället skulle göra det samma.

En effekt av förändrade tidsskalor är att de kan hjälpa samhällena att förbättra sina strukturer så att de bättre förmår fånga upp och hantera de ständiga katastrofer som drabbar vår civilisation. Nu tenderar vi i stället att göra ont värre när vi anstränger oss att möta de chockvågor som ständigt sköljer över oss. Försöken att bekämpa terrorism förefaller mest leda till ökad terrorism och försöken att begränsa marknadskrafterna till att nationerna själva blir allt mer beroende av dem genom att själva ta på sig bankernas skulder.

Kan möjligen några av nycklarna till bättre katastrofhantering ligga i att vi börjar utveckla relationerna till alla de tidsskalor som våra liv påverkas av? De biologiska arterna har en "timstock" med 10 000 år mellan strecken, kulturerna en med 1 000 år, nationerna en med 100 år, familjerna en med 10-årssteg och individerna en med 1-årssteg. Dessa timstockar har alltså ett helt annat tidsavstånd mellan sina streck än de "nu" som vi jagar i dag med en varaktighet på högst 5 minuter.

NUET OCH ÅLDERDOMEN

Om du håller med om att dagens nu skulle behöva förlängas, vem kan i så fall bäst verka för det? Knappast de unga. Deras brist på tålamod och tidsandans egen brist på det samma har gjort ungdomsvärlden till en flytande tillvaro. Unga människor bestämmer inte längre träff i tid och rum – de har sitt undanglidande "vi hörs". Inte för att

därmed vidga nuet eller platsen eller skapa mellanrum utan för att framtiden hela tiden skall kunna få styra vartenda nu. Då gäller det att inte planera i förväg utan att låta *planen ligga i handlingen*. Med mobiltelefonens hjälp kan man alltid nå varandra. Därmed kan det i varje ögonblick, hur kort det än görs, uppkomma nya konstellationer av människor som kan träffas och nya idéer om vad man skall göra.

Det behöver givetvis inte vara något fel på det – men det känns knappast som en väg mot ett ökat tålamod, ett längre nu eller ett större långsiktigt ansvarstagande. Av oss äldre skulle man emellertid kunna vänta sig det. Vi har *rätt* att vara eftertänksamma – en rättighet som inte ens våra ledare är bortskämda med. Kanske speciellt inte de? Politiker tvingas att uttala sig genast och låta övertygande, detta trots att de inte får ett ögonblicks betänketid. Och om de *inte* uttalar sig genast, ser journalisterna det som en grov försummelse. Utifrån den kniv de själva har på strupen om att ständigt vara först (som om alltid det snabbaste skulle vara det viktigaste) driver media politikerna framför sig. Men har vi därigenom blivit tryggare och har vi fått bättre ledare som förtjänar en större tillit? Tveksamt, mycket tveksamt.

EXEMPEL: Prova att gå in på SR Minnen och lyssna till Tage Erlanders bevarade diktafonband från kvällen den 27 juni 1950 då Koreakrisen gjorde att ett världskrig var hotande nära: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=1602&artikel=1458464>. Han satt där och tänkte, ensam, och sökte då och då kontakter med andra, samtidigt som han vän-

tade på meddelanden. ”Nu sitter jag här och väntar” säger han på bandet. Sammanlagt var det fyra journalister som ringde under kvällen. De undrade bara om statsministern tänkte agera. Och när han sa att det tänkte han inte göra, så tackade de bara så mycket för upplysningen. Ingen hade en tanke på att anklaga honom för ett icke-handlande. ■

I vår tid skulle Erlanders agerande – att han bara satt där och tänkte och talade till sin bandspelare utan att till synes göra något – ha betecknats som passivitet och lett till ett ramaskri och anklagelser för obeslutsamhet och handlingsförlamning. Själv kan jag inte låta bli att tänka att det kan ha varit *just* genom att alla på den tiden förväntade sig att speciellt våra ledare *först* skulle tänka efter och *sedan* handla som demokratin kunde utvecklas och världen på så sätt bli tryggare.

MER OM TIDSSAMMANHANG

I alla tider har det funnits människor som önskat sig bort från här och nu. De har velat se vad som finns bortom bergen och haven, och de har velat förkorta snarare än förlänga nuet. Ture Nerman översatte på 1950-talet en dikt av Arne Paasche Aasen. Den blev en riktig schlager som sedan fick en pånyttfödelse genom inspelningen med Monica Nielsen år 1979. Numera hörs den ofta i dansbandssammanhang:

Små nära ting

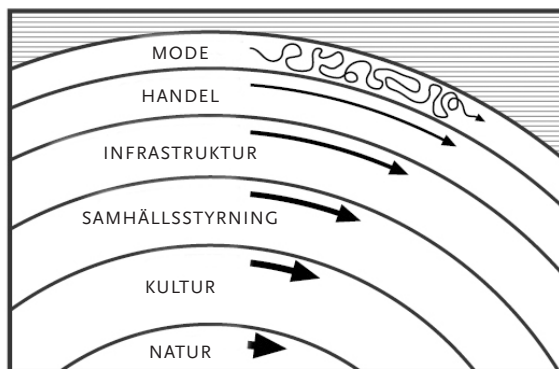
Din längtan flyr vilsen så vida omkring,
det är som du glömt alla nära ting.
Det är som du aldrig fick lugn en minut,
till någonting annat du jämt vill ut.

Du tycker din dag är så fattig och grå,
Vad är det du söker? Vad väntar du på?
När aldrig du unnar dig rast eller ro,
kan ingenting växa och intet gro.

Gå in i din kammare, liten och trång,
den gömmer vad hjärtat höll kärast en gång.
På ropet i skogen får ingen ett svar,
finn vägen tillbaka till det du har.

Den lyckan du söker bak fjället i brand,
den har kanske alltid du haft i din hand.
Du skall inte jaga så rolöst omkring ...
Men lära dig älska små nära ting!

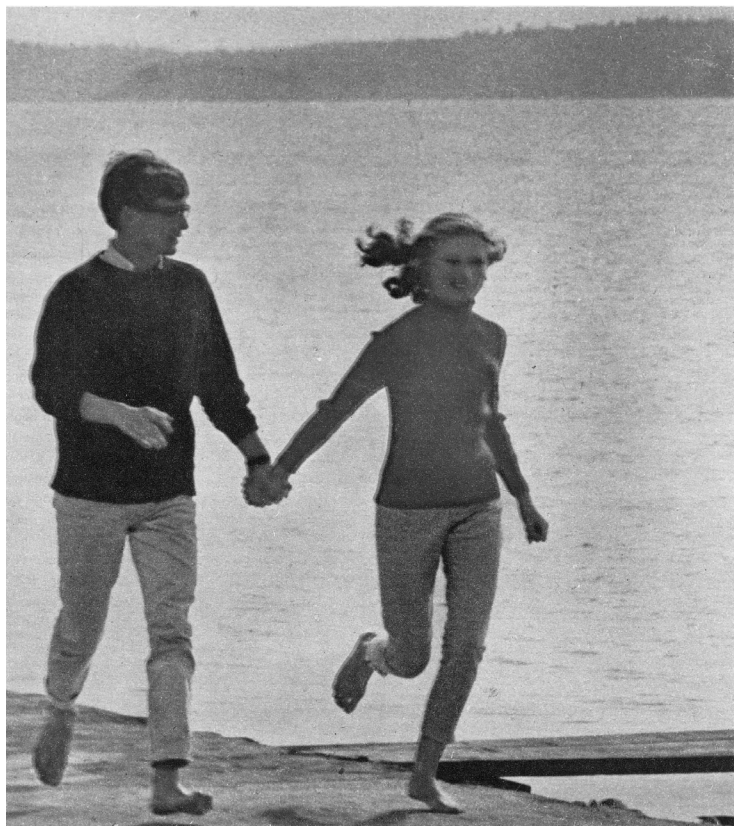
Visst är det romantiskt och nostalgiskt så det förslår, men egentligen är det inte verklighetsfrämmande – de flesta av oss vet att vi inte kan stressa oss till lyckan. Vågar du låta melodin och därmed kanske budskapet fastna i huvudet på dig själv, så hittar du den förstås genast på Spotify. Men vill du också börja leta efter hur hela samtiden skall kunna förlänga sina nun, så behöver du troligen en förändrad bild på systemnivå. En intressant sådan kan du hitta hos The Long Now:



De åskådliggör de tongivande systemen som om de vore cirkellameller på en roterande skiva. Ytterst och därmed med högst hastighet finns modetrender och konstströmningar, sedan följer med lägre förändringshastigheter det kommersiella, infrastrukturen, samhällsstyrningen, kulturen och naturen.

I en långsiktigt hållbar tid rör sig var och en av dessa lameller i balans med varandra. Kulturen hämtar exempelvis sin vitalitet från de delar som ligger längre ut men sin stabilitet får den från den långsammare ringen på insidan, naturen. Samhällsstyrningen skall enligt bilden inte spela bara på det kommersiellas villkor och i dess takt utan också anpassa sig till de övriga områdena med långsammare hastighet, exempelvis kultur, utbildning och infrastruktur.

Cirkellamellernas olika hastigheter kan medföra en inbördes draghjälp men också skapa problem om de blir alltför olika. Då kan de inte längre hålla samman och hela konstruk-



Nuet — så snabbt förbiilande — att det alltid är
förenat med en känsla av nostalgi att leva i det.

tionen bryts upp. Detta får i sin tur dramatiska effekter för oss som individer eftersom vi är beroende av dem alla.

TIDSUPPFATTNINGEN NÄR MAN BLIR GAMMAL

För oss som lever och blir gamla i en tid utan tålmod och därmed utan visioner blir det extra viktigt att reda ut vår egen relation till tid och därmed till åldrande. Vad skall vi göra *sedan*, om vi i varje läge redan tagit ut så mycket vi kan av framtiden i förskott? Då blir det tomt när vi kommer dit fram. (Att det är så i kulturen just nu manifesteras bland annat i hur samtiden tyngs av *dokumentärer*. Det finns inte mycket annat att skapa, när framtiden liksom redan förbrukats.)

Alla mår vi väl av att då och då utmanas i våra relationer till tid. Själv har jag nog aldrig riktigt hämtat mig från den starka upplevelse jag fick av Harry Martinsons *Aniara* för femtio år sedan, senast förstärkt genom Stockholms stadsteaters uppsättning 2010:

Och många stod där stumma.
Men någon sade plötsligt
ett ljusår är en grav.
De tjugo årens resa
är sexton timmars ljusväg
på ljusårsgravens hav.
Då skrattade vi inte
Då grät vi nästan alla
Ett ljusår är en grav.

När Aniara på sin obevekliga resa var på väg ut i det eviga, vad hjälpte det då passagerarna att de i skolan lärt sig hur man beräknar den sträcka som ljuset hinner på ett år? I deras situation var ett ljusår inget annat än just en grav – med deras mänskliga mått mätt. Skillnaden mellan Kronos, fysikens tid, och Kairos, människans upplevda tid, kan knappast framstå tydligare.

EXEMPEL: Min egen tidsuppfattning har utmanats många gånger, senast genom ett möte med nunnor inom Karmelitorden, den strängaste av den katolska kyrkans alla ordnar. Jag fick våren 2010 besöka deras kloster i Glumslöv tack vare en tidsföreläsning som jag hade haft med anknytning till Malmöoperans uppsättning av Francis Poulencs opera Karmelitsystrarna. Genom besöket ville jag något bättre försöka förstå hur de lever där och hur detta i sin tur påverkar deras tidsuppfattning. Sedan blev jag välkommen tillbaka under hösten 2010 och mötte då alla nunnorna för att hålla en föreläsning. Denna ledde i sin tur till ett djupgående samtal mellan dem och mig om nu nu nu.

Nunnorna menar sig leva helt och hållet i nuet men garanterat utan att jaga efter nästa nu eller nästa. För dem innehåller varje enskilt nu hela evigheten, och därmed finns det egentligen ingenting att jaga efter, bortom det nu som är här. De söker inte sig själva eller sina eventuella spegelbilder i varandra genom sin isolering (vanliga speglar har de inte). De söker bara helheten i nuet. I koncentrationen på sin Gud har de i klosterlivet hittat en befrielse både från tankarna på det som varit och från tankarna på det som skall komma.

Genom ett enda val upplever de sig vara befriade från alla andra val. ■

Nunnorna och jag försökte i ett samtal komma underfund med skillnaden mellan å ena sidan deras uppenbara lycka över den egna nu-koncentrationen och å den andra den profana samtidskulturen som knappast kan sägas ha gjort oss lyckligare. Att nyckelordet i vårt samtal blev "mening" är inte förvånande. Om varje nu ses som att det bär på en mening, kan rimligen inte en nu-koncentration splittra och jaga utan bara hela. Men om varje nu med framtiden integrerad i sig enbart utgör en snabb övergång till nästa och nästa, vart och ett utan någon särskild mening, kan koncentrationen på "framtiden-nu" knappast leda till att vi känner oss lyckliga eller ens hemma, vare sig i oss själva eller i världen.

ETT NYTT ORD

Det kanske behövs ett nytt ord för att synliggöra vårt sätt att leva. Låt mig utgå från den nyss så vanliga frågan i mobiltelefonen: "Var är du?" Den är nu allt oftare utbytt mot ett "vart är du?", en fullt rimlig förändring när så många mobilpratare oftare är på väg mellan två platser än på plats på någon av dem. *Varför har vi då ännu inte skapat ett motsvarande frågeadverb för tid?* Om vi hela tiden är på väg, också i tiden, är det knappast det tämligen exakta tidsfrågeadverbet "när" som vi borde använda till varandra utan snarare ett "närt".

En omdanad pensionering

”Ålderdomen överrumplar oss”, skrev Goethe. För många av oss är det kanske främst pensioneringen som skakar om oss. Den må ha varit tidsbestämd långt i förväg, men den är ändå inte så lätt att förbereda sig på eller tänka sig in i. Och varför skulle den vara det, förresten? Som den prenássansmotståndare jag är, tror jag att det är bra att inte ta ut den i förskott. Man kan förbereda sig ändå, till exempel utifrån:

- Att veta om att sig själv har man alltid med sig. Din personlighet ändras inte genom pensioneringen, och det gör inte dina erfarenheter heller. Troligen har du också kvar din intresseprofil. Det som förändras är dina möjligheter att få utlopp för intressena.
- Att bli pensionär i dag eller i morgon är inte det samma som det var i går. Var därför inte alltför låst vid dina bilder av vad en pensionering har betytt för människor i en tidigare generation.
- Du kan få en *lång* tid som pensionär, bortemot en tredjedel av livet, och hela den kan du omöjligt fylla med

mening på förhand. Men försök gärna göra det efterhand så att du inte bara glider in i en tillvaro av förströelser, lösryckta aktiviteter, resor och uppförstorade bekymmer och oro inför det som egentligen inte är så viktigt. En sådan tillvaro ger inga fixpunkter för minnet, och då blir det lätt så att allt flyter samman och att tiden liksom bara går ifrån dig vilket många äldre klagar på.

- Har du redan många intressen, så är det en god förberedelse i sig. Efter pensioneringen är det lätt att ta upp något av det som du inte hunnit fördjupa dig i tidigare. Omvänt: om du inte längre är verksam inom det du tidigare höll på med och inte är engagerad i något annat heller, kan kontaktnätet krympa snabbt. Om inte längre så många andra bryr sig om vad du gör, kan likgiltigheten snarare än livsaptiten tränga sig på. Men det är aldrig för sent att hitta fram till livsinnehåll och mening.
- Om man har haft ett arbete som man tyckte var meningslöst, då måste väl pensioneringen vara en enda stor befrielse? Det är inte säkert – även om det givetvis i rättvisans namn borde vara så. Men tid till vad, frihet till vad? Det behövs ett engagemang. Annars kan det bli ännu tommare än vad det var tidigare.
- Du skulle kunna se din pensionering som ett arbetsbyte, både vad gäller form och inriktning. Nationalekonomen Gösta Rehn, en av de två bakom Rehn-Meidner-modellen för full sysselsättning och låg inflation, sa en gång att nu när vi har klarat av det mesta på arbetsmarknadsområdet, är det enda som kvarstår att det borde bli

vanligare att människor byter arbete. Ja, vad skulle det innebära om alla ett par gånger under sin yrkesverksamhet finge lite uppmuntran att sadla om helt och hållet? Faktiskt en intressant fråga, också med tanke på ålderdomen. Skulle vi då ha *mer* med oss från yrkeslivet och som vi hade lust att fördjupa i pensionärlivet?

ARBETE OCH PINA – ICKE-ARBETE OCH ICKE-PINA

Att såväl engelskans "labour" som franskans "travail" inte bara betyder arbete utan också pina är ingen slump. Orden utgör ett arv från den tid då arbete slet så hårt på människor att inte bara de långa arbetspassen utan också de korta pauserna i allt väsentligt var just en pina. De flesta dog på den tiden relativt tidigt, och för dem som trots allt levde tills de blev gamla var det svårt eller omöjligt att arbeta. Även om de slapp arbetet, kom de inte undan pinan: värken och smärtorna hade ofta blivit kroniska. Det gamla bondesamhället hade sina mer eller mindre humana former för att hantera detta, men industrialismen gjorde det efterhand helt nödvändigt att införa en pensionering som ett generellt system för arbetsbefrielse från en viss ålder.

Också i dag finns det människor som är utslitna när de uppnår pensionsåldern och inte så få som har pensionerats dessförinnan. Men för de flesta är det inte så. Pensioneringen har numera övergått till att uppfattas endera som en åldersreglerad förmån (som man visserligen betalat själv – men ändå!) eller som ett tvång, ett utslag av ålderism, alltså en åldersdiskriminering.

Oberoende av attityd ställer de flesta in sig på att när de är 63 eller 65 eller 67 år *skall* de pensioneras. Pensionsåldern har blivit som huggen i sten och pensioneringen har utvecklats till en rättighet av till synes samma dignitet som FN:s mänskliga rättigheter. *Det är som om vi alldeles har glömt bakgrunden till vår nuvarande pensionering och bara hade dess utformning kvar.* Denna är samtidigt många beredda att försvara – se bara på demonstrationerna hösten 2010 i Grekland och Frankrike mot höjningar av pensionsåldern.

Motkrafter finns också och de verkar för att pensionsåldern skall höjas och att människor skall ha rätt att vara kvar på sin arbetsplats så länge de vill arbeta där. Men det skulle kunna finnas en mer djupgående diskussion som åtminstone jag har saknat – en som ser dagens pensionering i dess förändrade sammanhang. När *arbetet* så ändrat sin karaktär som det gjort de senaste femtio åren, har rimligen också *icke-arbetet* ändrats. När arbete för många inte har utgjort eller utgör någon pina, vare sig fysiskt eller mentalt, är kanske inte heller icke-arbete liktydigt med icke-pina? De flesta av oss tycker att det är roligt att göra något, att betyda något, att hitta en mening. Den identitetskris som för inte så få uppkommer vid en pensionering har ofta sina rötter i en förlust snarare än i en befrielse.

PARADISET OCH DET GUDOMLIGA ARBETET

Enligt Bibeln var man inte helt och hållet utan arbetsuppgifter i Paradiset. 1300-talets slogan "När Adam grävde och Eva spann, vem var väl då en adelsman?" ville

uttrycka att ett arbete kunde vara gudomligt om det var utan förtryck och utan utsugning, det vill säga om man arbetade för sig själv och för varandra. Arbetet var inte någon pina förrän människan efter syndafallet blev utkörd ur Paradiset. Först då blev det av Gud bestämt att arbete skulle vara liktydigt med att träla i sitt anletes svett.

Prova att för ett ögonblick se det som att arbete kan vara av två väsensskilda kategorier. I den ena är arbetet ett himmelrike och en frihet, i den andra ett helvete eftersom man där är någon annans slav. Hur kan då arbetet av i dag karakteriseras, detta som bedrivs i vår samtids demokratiska former? Är det fortfarande en börda, något som man helst skall befrias från, exempelvis genom kortare arbetsvecka, längre semester eller tidigare pensionering, eller är det något vi vill ha för att därigenom kunna leva lyckligare? Sådana frågor har många bottnar, och dina svar på dem påverkar säkert också hur du ser på pensionering, din egen och andras.

ATT SJÄLVA TA ANSVAR

Visst kan vi ironisera över omvärldens oförmåga att rulla ut den röda mattan för oss som nu skall bli gamla. Vi kan markera hur vi möts av idiotisk design, okänsligt bemötande och märkliga föreställningar om oss som någon sorts främmande rymdvarelser. Och vi baxnar inte så sällan inför iscensatta beslut och rutiner som rör oss.

Men rimligen är det vi själva som är de som bäst kan veta något om vad det innebär att bli gamla nu. Det kan inte gärna vara främst de andras fel om vi nu är lite vilsna. För

hur skulle *de* ha kunnat förutse våra kommande upplevelser, hur skulle *de* i förväg ha kunnat förstå att vi skulle skilja oss från de existerande stereotypa bilderna av äldre människor?

I själva verket är de kanske rätt hyggliga, de andra. De har visserligen inte precis förstånd att använda sig av oss, men de låter oss vara i fred och hoppas troligen att vi skall vara nöjda med vår lott. Om vi nu inte är det, så får det vara vår egen uppgift att protestera. Att klättra på barriärer och barrikader har vi en viss erfarenhet av. Vi kan bara ta fram lite av 60-talsandan en gång till. Med hjälp av den kan vi troligen rå på de hinder som finns, erövra de möjligheter som går att skönja och framför allt tänka i nya banor. Under tiden kan vi ha roligt och slippa leva som om livet inte längre gick att påverka.

JAG ÄR ALLTID EN DEL AV ETT VI

Hur individualistisk vår tid än är, är ändå varje jag en del av ett vi. Hur skulle du annars kunna veta vem du är? Det är genom återkoppling – genom hur andra människor reagerar på ditt sätt att leva ditt liv – som du bygger upp din identitet och den egna så kallade självbilden. Omvärlden hjälper till att skapa sammanhang och mening, men den kan också skapa en känslighet, på gränsen till överkänslighet. Ett exempel på en sådan visar sig i reaktioner på medias åldersangivelser. Som den naturvetare jag är, har jag själv sällan några känslomässiga aversioner mot rena faktaangivelser som exempelvis ”Bodil Jönsson, 68”. Men för den som upplever att andra ser ner på äldre människor utgör presentatio-



Jag vet inte hur det gick till, men på sextiotalet var allt möjligt.

nen med ett namn och en därtill knuten ålder i sig en åldersdiskriminering. Man känner sig nedvärderad – det är som om åldersangivelsen markerar att man inte längre hör till arbetslivet, att man hör till fel sorts ”vi” och därmed har förminskats också vad gäller den egna personen.

”FÅ HA DET LITE BRA”

För femtio år sedan uttryckte man sig inte sällan så att man unnade äldre människor att ”få ha det lite bra”. *Hade* de det? Eller var det bara som omvärlden ville se det? Jag undrar om man kan uppleva själva livsnervens lust och glädje om hela ens livsuppgift blivit just detta att ha det lite bra.

EXEMPEL: I början på 1970-talet använde sig Torvald Åkeson, legendarisk arkitekturprofessor i Lund, av dubbla bildprojektorer, på den tiden höjden av föreläsningsteknologi och något som krävde gedigna förberedelser. Ett av Torvalds bildpar som jag aldrig glömt visade till vänster en svartklädd värkbruten och böjd israelisk kvinna som matar hönsen, till höger ett uppsträckt svenskt pensionärspär i soffan. En rikt broderad kudde i twistsöm låg mellan dem. Den fråga han uppehöll sig vid var: Vem är lyckligast? Det var givetvis en obesvarbar fråga, då som nu, men den är ändå bra eftersom den tvingar en att fundera över vad det betyder att ha en uppgift, att ha något att göra. ■

RYTM OCH STYRFART

För oss morgontrötta är det en gudagåva att slippa ställa väckarklockan varje vardag och att också slippa merparten av alla dessa almanacksnoteringar om mer eller mindre viktiga händelser. Fast alldeles utan styrfart och utan rytm klarar sig de flesta av oss inte ens som pensionärer. Det är ett stort privilegium att få forma sin rytm och sin styrfart själv – men samtidigt är det så svårt. *Kan* egentligen en människa göra detta på egen hand eller kräver både rytmen och styrfarten närheten till rytmer och styrfarter som andra har? Fixeringen vid TV-program och TV-tablåer kan vara ett av äldre människors sätt att just få hjälp med dygnsrytmen.

Kanske kan tio eller tjugo år som pensionär till sist få en att höja sig över både styrfarten och rytmen och bli tidlös, nästan som antikens gudar var? De var i stort sett lika oss människor, de handlade som vi, älskade som vi, hade problem som vi. Den stora skillnaden mellan gudarna och människorna var egentligen bara att gudarna hade ett evigt liv. Att de var tidlösa. Så kan det kanske också bli för oss efter en lång period av detta att ”ha det lite bra” – men *vill vi ha det så?*

GÖRA NÅGOT NYTT

Många pensionärer upplever att de får tid över att gå på kurser i franska, spela golf och släktforska – men de är sällan särskilt besatta av det. Det är ingen passion, inte heller någon ny livsuppgift. Snarare är det något som fyller ut tiden lite lagom. Men det finns tydliga undantag.

EXEMPEL: Nyss höll jag en föreläsning där en av åhörarna var en man i 80-årsåldern. Efteråt förärade han mig ett papper på vilket han under föreläsningen hade skrivit något med hieroglyfer. Jag frågade vad de betydde och han pekade ut ”må Bodil leva i hälsa, i framgång, i glädje, i kärlek, i evighet”. Han gjorde det med en sådan utstrålning, glädje och sakkunskap också när jag borrade vidare med följdfrågor att jag inte kunde låta bli att fråga vad han själv hade för bakgrund.

— Jag? Jag var elektriker på XX.

— Men hur kommer det sig då att du kan allt detta?

— Jag måste ju ha något att göra när jag pensionerades – det var då jag började med det här. ■

Och det var så uppenbart hur han därmed hade fått ett nytt och bärande livsinnehåll, något som höll nyfikenheten vid liv och också gjorde att han hela tiden var på väg.

MED ELLER UTAN DYNAMISKT TRYCK

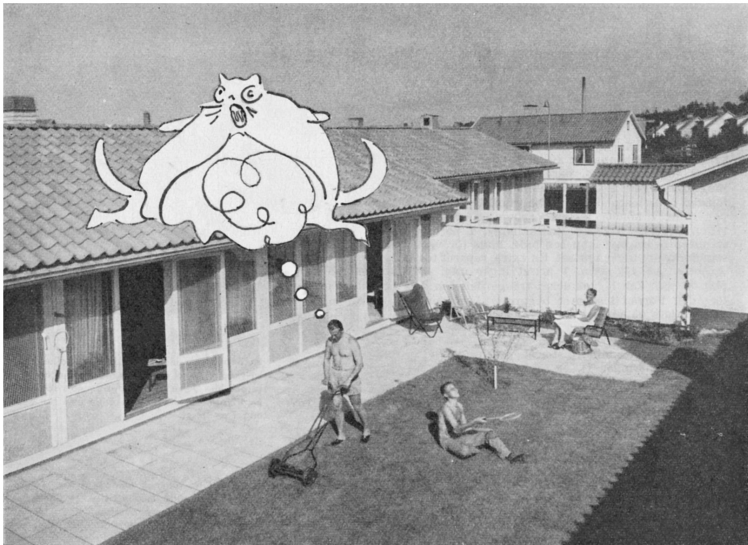
En god vän till mig var nyss på en konstutställning på Waldemarsudde. Det var vardag och mitt på dagen. Han blev synnerligen förvånad över att det var så mycket folk där och att nästan alla hörde till kategorin äldre pensionärer. Tänker vi efter, är det rimligen så det måste vara. Att träffa barnbarn och vänner, göra inköp, laga mat, sköta om hus och hem och betala räkningar fyller inte ut hela dagen. Därför reser man, deltar i aktiviteter, konsumerar kultur av alla de slag, ser på TV, lyssnar på radio, läser tidningar och böcker,

löser korsord och sudoku med mera. Är det detta och bara detta som de flesta vill göra med närmare en tredjedel av livet?

Jag är inte övertygad om att svaret är ett obetingat ”ja”. Mer säker är jag på att det finns många olika svar på den frågan – och att känslorna inför den kan ha ändrats relativt mycket under de senaste tio eller tjugo åren utan att tanke-mönstren och uttrycksformerna därför hunnit med. I stället har vi hamnat i ett *kollektivt missförstånd* (som jag utvecklar närmare på s. 133).

Fysikern i mig tänker inför ett eventuellt stillastående liv på att då skulle det inte finnas något dynamiskt tryck. Ett sådant visar sig exempelvis genom att löven sugs in i en vindil eller att du själv på cykel dras in mot mellanrummet mellan lastbilen och dess släpvagn. En vattensug fungerar på samma sätt fast ännu kraftigare och drar in luft från sidan, in i det strömmande vattnet. I överförd bemärkelse kan det faktiskt vara så också för oss människor. Våra projekt är kanske inte alltid så viktiga i sig men de har bieffekter: de utgör en rörelse och skapar därmed ett dynamiskt tryck, en riktning som drar med sig en massa annat. De kan därigenom vitalisera tillvaron långt utanför projekten i sig och bidra till att göra livet mer levande. Är man på väg mot något – exempelvis själv är med och utövar kultur snarare än konsumerar den – kan själva handlingarna hjälpa till att bevara ett liv med riktning.

Om livet däremot blir alltför stillastående har hjärnan en förmåga att uppfinna faror – som ersättning för dem som inte dyker upp i en överlugn tillvaro. Något måste liksom



Det var ständigt något som oroade mig .

hända. Då är det lätt hänt att oron tar över, och en oro inför inbillade faror är betydligt svårare att rå på än verkliga hot. Kanske håller även i detta sammanhang talesättet att utvecklingen är som en cykel – stannar den, så faller den omkull.

ATT GE OCH ATT FÅ – MEN PÅ NYA SÄTT

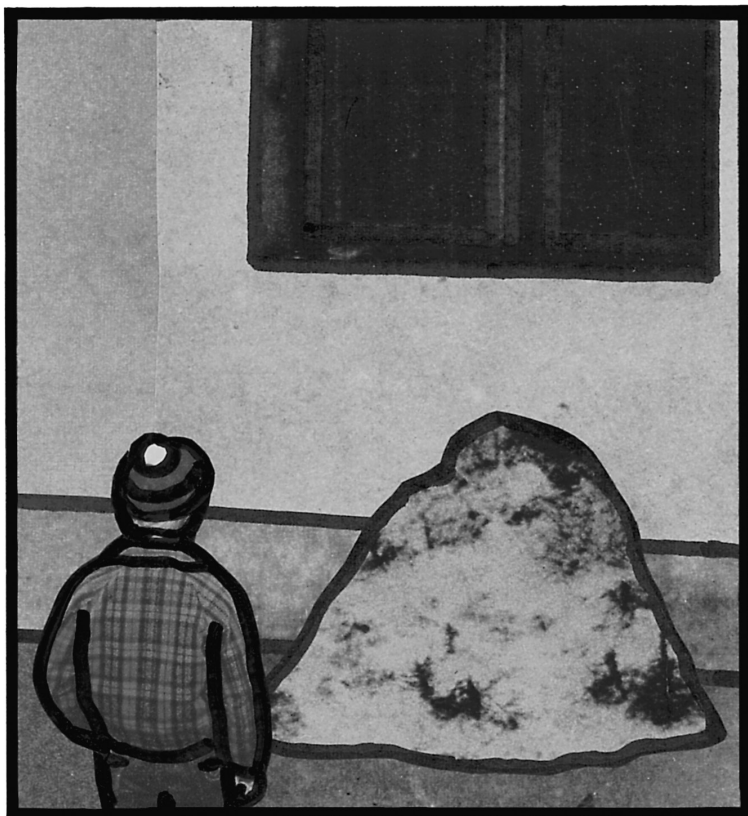
I förändringen av det svenska sjukskrivningssystemet var det många individer som kom i kläm, och samhällsdebatten blev omfattande. Men ändå var det som om den inte förmådde beröra huruvida en arbetsförmåga alltid skulle mätas i antalet *timmar* som man kan arbeta per vecka. Föreställningen att deltid (25, 50, 75 procent ...) skall vara just *deltid* av *heltid* sitter lika djupt i tankemönstren som i själva ordet. Om arbete också i dag främst hade handlat om den tid som en arbetsgivare får tillgång till en arbetstagares muskler, hade möjligen tid varit ett adekvat mått. Men i de numera vanliga arbetsuppgifterna är det ofta helt andra faktorer än arbetstidens längd som spelar in.

Det är sällsynt att en människa är hundra procentigt sjuk i allt, så sjuk att hon inte kan eller vill göra något överhuvudtaget. Självvalt arbete är ofta bra att ha, också när man är sjuk. Inte bara för att något viktigt därmed blir gjort utan också för att arbete kan lindra genom att ge ett annat fokus än obehagen. Det kan också trösta att trots svår sjukdom kunna *göra färdigt* så att andra kan ta del av ens livsverk och bygga vidare på det, jämför Birgitta Odén, *Döden och trösten*, 2009, <http://www.arkiv.certec.lth.se/dok/dodenochtrosten>

Så visst kan man vilja arbeta även om man är sjuk och

även om man är gammal. Men skall man kunna göra det inom det reguljära arbetslivet skulle detta behöva rucka sin fyrkantighet i grunden. Om någon är så sjuk att hon av fysiska eller sociala skäl inte vill eller kan förflytta sig till en arbetsplats, kan hon likväl ha både lust och förmåga att arbeta hemifrån. Men det skall i så fall vara vid självvalda tidpunkter och utifrån att det är *resultatet*, inte antalet arbetade timmar, som skall räknas. Särskilt viktigt är detta för människor med sjukdomar och funktionsnedsättningar som kommer och går i skov och får dagsformen att variera kraftigt. Ena dagen kan arbetsförmågan och arbetslusten vara hundra procentig, andra dagen nere på noll. Kan man i genomsnitt arbeta tre dagar av fem men inte på förhand säga vilka dessa tre är, blir visserligen arbetsförmågan på månadsbasis sextio procentig men den passar inte in i arbetsplatsmönster reglerade av stämpelklockan.

Vad har då detta med ålderspensioner att göra? Jo, också bakom ålderspensioneringen finns det en delvis bortglömd relation till just *arbete mätt som tid*: att människan som en robot skulle kunna arbeta hundra procentigt fram till sitt pensionsdatum – och därefter inte alls. *Hur skulle den synen ändra sig om arbetslivet vore mer inriktat på resultat och mindre inriktat på att mäta tid och kontrollera processer?* Det finns många äldre som både vill och kan bidra med insatser som ger ett gott slutresultat i både andras och deras egna ögon men som inte alls passar in i processer som är normerade efter yngre människor. Instrumentella skäl och inte så sällan fantasilöshet leder då till att man inte kan få bidra – trots att en insats kunde varit bra för alla inblandade.



Jag såg en snöhög som liknade känslan
man har.

Pensionärer är inte bara olika sinsemellan. Var och en kan också efter långa yrkesliv ha fått hackiga profiler. Vissa delar av en kan vara helt uttjänta, andra kan vara lika bra som 30-åringens, åter andra kan vara bättre än någonsin. De av oss som vill vara med och arbeta, kan och vill ofta inte göra det på samma sätt som tidigare. Dels för att vi kanske inte klarar det, dels för att vi har haft våra gamla arbeten så länge att vi kan ha tröttnat på att prestera i de formerna. Men jag är övertygad om att det går att uppfinna andra former, då gärna resultatinriktade, utifrån vilka äldre kan få medverka med det de vill och kan i sin egen takt, ibland extremt hög, ibland extremt låg.

Det är inte svårt att hitta exempel på människor som nästan vittrar sönder när de inte längre kommer till sin rätt överhuvudtaget. Vad är det för mening att göra något om ändå ingen bryr sig om mig eller vad jag gör? När man inte betyder något för andra ligger det nära till hands att också ge upp sig själv. Då degenererar också de vitala delarna snabbt, och ålderdomen blir allt annat än den tid då man kan ha det lite bra.

ATT PROVA NYA MODELLER

I stället för att klaga över hur fyrkantiga de system är som ännu inte utvecklats för att tillvarata det vi pensionärer kan och vill bidra med, kan man se nuläget som en gigantisk möjlighet. Pensionärer utgör en population som fullt frivilligt skulle kunna gå in i *försök med nya modeller för en framtida arbetsmarknad*. Jag tror faktiskt att det är just så

man skall tänka – inte fundera främst över nya modeller för pensioneringar utan över nya modeller för en annan fördelning av arbete över tid i vilka man både har en annan syn på arbete och tar hänsyn till de demografiska förändringarna.

Sådana modeller måste ändå tveklöst uppfinnas, finslipas och provanvändas – som en övning också för arbetsgivare. Genom att dra i gång en frivillig försöksverksamhet med pensionärer skulle man kunna ringa in områden som exempelvis lämpar sig för resultatlön snarare än timlön. Samtidigt skulle en öppen försöksverksamhet med pensionärer kunna ge en förstavink om hur vi kan komma loss från den föråldrade föreställningen att alla människor skall och kan och vill arbeta lika *mycket*, i timmar räknat.

Rädslan inför ”Stora Allfaran” har alltid varit stor – ett fyrkantigt argument mot förnyelse brukar uttryckas med ”hur skulle det gå om alla gjorde så?!”. Motargumentet är förstås att alla *gör* inte så. Det som är attraktivt för den ene, kan vara pest och kolera för den andre. Många pensionärer har efter långa arbetsliv gått in i en lugnare tillvaro där de kan plocka russinen ur kakan. Så intressant att mer systematiskt försöka få veta vad det är som äldre människor uppfattar som russinen i kakan och därför gärna vill arbeta med.

ÄR MAN SÅ UNG SOM MAN KÄNNER SIG?

Det är alltför förenklat att påstå att en människa är så ung som hon känner sig. Det är hon inte. Vi präglas inte bara av hur vi själva känner oss utan också av *vår upplevelse av andras syn på oss*. Andra människor som ser oss utifrån

observerar vår ålder och dess yttringar på ett helt annat sätt än vad vi själva gör och kan. På exempelvis klassåterträffar blir detta extra tydligt – där kan man tycka sig vara omgiven av idel gubbar och gummor utan att riktigt kunna ta till sig att till dem hör också man själv.

I stabila kulturer kan ålder utan tvekan vara en merit: en framtidsinriktad person kan där ha ett försprång jämfört med dem som kommit in i livet lite senare. I en snabbt föränderlig värld är å andra sidan ett försprång genom ålder inte självklart – erfarenheter gjorda 1970 inom ett visst område kan vara så väsensskilda från motsvarande 1980 att 70-talsinsikterna är i det närmaste oanvändbara. Men i en supersupersnabb utveckling som dagens i vilken också yngre människors förvärvade förmågor snabbt blir föråldrade, hamnar kanske äldre människor inte lika självklart på efterkälken? Äldre kan då faktiskt ha ett försprång genom att de hunnit bli vana vid att ständigt överföra erfarenheter från en situation till en annan.

Visst finns det somligt datorbaserat som tonåringar och till och med yngre barn kan bättre än äldre människor (jämför det jag tidigare skrev på s. 35 om Anna och Jakob). Det är alldeles utmärkt och kan leda till en ökad ömsesidig respekt. Men samtidigt blir det genant för både samhälle, arbetsmarknad, kultur och oss själva om vi pensionärer bara ödmjukt hukar oss inför de yngres ytliga datorbrådmogenhet och förväxlar den med någon totalkompetens i nuet och inför framtiden. En sådan har de flesta unga inte ens vad gäller datorer – de kan de senaste handgreppen och kommandona, men de kan de å andra sidan ofta till fulländning.

I morgon är likväl dessa i dag så superaktuella handgrepp och kommandon så bortglömda att det är som om de nästan aldrig funnits.

ÅLDER ÄR INGEN SJUKDOM

Jag har tidigare skrivit om hur ålder inte automatiskt byggs in i identiteten. Ålder är inte heller någon sjukdom – och den kan just därför bara smyga sig på oss. Sjukdomar, däremot, de märks. De ställer sig i vägen för oss och skapar ett motstånd, och det är ingen slump att tyskans ord för föremål uttrycker just något som ställer sig i vägen för oss, Gegen-stand, mot-stånd. Som skydd mot sjukdomar har människan ett intrikat system av receptorer och immunförsvar, men något sådant har vi inte för åldern. Där glider vi bara med och passerar hela tiden närmast omärkligt nya tillstånd av föränderlig biologisk jämvikt. Exempelvis får vi efterhand en minskad muskelmassa och en ökad trötthet. Förändringarna över en tioårsperiod kan vara så stora att vi skulle trott oss vara sjuka om de hade skett snabbare. Men eftersom det är en långsam och smygande förändring kan vi anpassa oss till den och leva ett liv i jämvikt och balans. Om vi har tur, alltså, så att inget hänger upp sig.

Nu har vi dessutom fått både tekniken och medicinen på vår sida så att livets sena biologiska jämvikter inte nödvändigtvis behöver ge så stora begränsningar som de gjorde förr. Gåstöd, tankestöd och hörsel- och synstöd gör att marginalerna i en äldre människas liv inte nödvändigtvis behöver bli så mycket mindre än de yngres – det man inte kan klara på

det ena sättet, kan man ofta klara på det andra. Speciellt för äldre människor har därtill den allmänna teknikutvecklingen haft en oerhörd betydelse i vardagen. Att det numera finns vatten i kranen så att man slipper bära vatten, centralvärme så att man slipper bära ved, telefon och bredband för kommunikation och elektricitet för matlagning och belysning är bra för alla. Men det är speciellt bra för äldre eftersom det medverkar till att fler kan klara sin tillvaro som de vill, livet ut.

Medan jag har skrivit den här boken, har jag många gånger återvänt till Simone de Beauvoir, *Ålderdomen*, 1970. Den är nu över fyrtio år gammal och beskriver framför allt franska förhållanden. Det är slående vilken annorlunda bild den målar upp. En relativt begränsad funktionsnedsättning i syn eller hörsel kunde då leda till att en äldre människa fick ge upp så mycket annat, ibland alldeles i onödan. Simone de Beauvoir var skarpt samhällskritisk gentemot dåtidens situation, och jag kan inte låta bli att undra över vad hon hade sagt om hon hade fått en inblick i vad som i dag inte bara är möjligt utan faktiskt i många sammanhang också har blivit en självklarhet.

En av många konsekvenser av alla de medicinska och teknologiska genombrotten är att den levda ålderdomen inte behöver bli så spänd och orolig. Har man rimligt stora marginaler så att man inte ständigt behöver anstränga sig till bristningsgränsen för att lösa sina problem och klara sitt liv, kan man vara tämligen avslappnad och också våga ta ut svängarna lite grand, både åt höger och vänster. Under sådana omständigheter är det lätt att vara snäll och generös,

både mot sig själv och mot andra. Har man däremot ständigt krympande marginaler och hela tiden upplever sig vara nära det farliga, behöver man hela tiden vakta vad man gör. Då är avslappning och glädje långt borta.

ÅLDERISM

I *Ålderdomen* kan man läsa att äldre människor inte går till läkare så ofta och inte tar så många mediciner som yngre gör. Simone de Beauvoir menade att detta inte bara handlade om att äldre människor hade vuxit upp i en annan tid med mindre vana vid att använda sjukvårdssystemet utan också om att de hade vant sig vid sina åkommor, undan för undan. I den mån de alls reagerade på dem och klagade så var det med ord som handlade om att obehagen säkert hörde åldern till.

Jämför detta med hur det är i dag då äldre patienter är de som oftast uppsöker läkare och också tar flest mediciner. En av de senaste siffrorna om äldres mångmedicinering handlar om att fyra av tio personer över 80 år i Jämtlands län dagligen tar mer än tio mediciner (för vilket givetvis ingen är beredd att ta det medicinska ansvaret). Hade vi skickat den siffran bakåt i tiden till Simone de Beauvoir skulle hon haft svårt att tro oss.

Något har uppenbarligen skett med äldre människors bild av sig själva. Vi förväntar oss numera att slippa digna under ålderskrämpornas bördor. Drabbas vi ändå av dem, så kräver vi läkemedel eller operationer. Dessvärre är en av effekterna av samtidens mångmedicinering att 15 procent av akutfallen



för inläggning på sjukhus är läkemedelsrelaterade och att det för varje satsad läkemedelskrona går åt lika mycket, ytterligare en krona alltså, för att täcka kostnaderna för felanvändningen av mediciner.

Den ålderism, det vill säga åldersdiskriminering, som finns inom vården i dag är en helt annan än gårdagens. Bo G Eriksson tar i sin doktorsavhandling *Studying ageing: experiences, description, variation, prediction and explanation*, Göteborgs universitet, 2010, upp ett samtida exempel, nämligen att de angivna dödsorsakerna för äldre människor varierar mycket mindre än vad de angivna dödsorsakerna för yngre gör. Rimligen, menar han, borde variationen för äldre vara större, inte mindre, eftersom det med stigande ålder utvecklas fler multisjukdomar. Men man är uppenbarligen inte lika intresserad av att reda ut dödsorsakerna för äldre som för yngre – hög ålder kan fortfarande anges som en orsak i sig.

INTERNET

Låt mig återvända till hur internet både har haft och än mer kommer att få en stor betydelse för att göra pensioneringar mindre abrupta. Nätet finns där hela tiden. Dit har man inte som på arbetsplatsen lämnat ifrån sig några nycklar och där är man inte utestängd från några regelbundna fikastunder. WWW, world wide web, är lika oändligt öppen som någonsin tidigare och ger ständigt nya trådar och uppslag för den som vill leta.

Hur vi kommer att utnyttja detta återstår att se men möjligheten till ständig uppkoppling kommer att få stor

betydelse. Dock tror jag inte att vi kommer att leva upp till önskemålen från upphovsmannen av Facebook. Dess filosofi och ambition är att vi skall ha *en* sammanhängande bild av oss själva. Genom att göra denna tillgänglig *för alla* ska vi själva bli helare och lyckligare som människor än vad vi är när vi visar upp en sida av oss för den ena medmänniskan och en annan för den andra.

Själv känner jag ett inte så litet främlingskap och ointresse inför ambitionen att göra *allt*, precis allt, om mig själv tillgängligt för *alla*, precis alla. Därmed skulle ju hela jag förvandlas till en beskrivbar yta utifrån en bild som jag själv hade konstruerat. Att ha ett sådant ideal tror jag bara man kan när man är riktigt ung, och jag tror därför inte att det är någon slump att det bakom Facebook stod just en student och hans rumskamrat.

Det viktigaste hos en äldre människa är alla hennes föreställningar om hur saker och ting hänger samman och hur hon utifrån det medvetet och omedvetet vill leva sitt liv och utveckla sina relationer. Vars och ens komplexa tillvaroväv kan omöjligt i sin helhet göras tillgänglig för någon annan – och garanterat kan den inte se likadan ut från alla håll.

I praktiken har Facebook visat sig attraktivt och nått en i det närmaste otrolig spridning. Många, inte bara tonåringar utan även medelålders och pensionärer, använder det dagligen, och det fyller viktiga funktioner för dem. Själv är jag bara marginellt aktiv just där men jag har en hög grad av internetnärvaro. Det finns så mycket som går att utveckla där, inte bara på ytan utan också på djupet, inte bara i detaljerna utan också i helheterna.

HUR SKALL PENGARNA RÄCKA?

Allmän folkpension började betalas ut 1914 till alla medborgare som fyllt 67 år. I början av 1940-talet fanns cirka 500 000 ålderspensionärer. 62 procent av dem hade så låga inkomster att de också fick behovsprövade bidrag, främst så kallat fattigvårdsunderstöd. I dag utgör vi som är 65+ hela 1,6 miljoner. *Hur skall det då gå med pengarna?*

Det är fullt avsiktligt som det här avsnittet kommer långt bak i boken – de ekonomiska perspektiven brukar annars bara alltför ofta vara de enda som diskuteras vad gäller den ökande andelen äldre. Oemotsagda beskrivningar av framtiden förefaller visa hur samhället och de medelålders kommer att knäckas av bördan av oss äldre. Borta är den gamla ålderspyramiden. I den utgjordes vänstra sidan av antalet män i varje ålder, färre och färre ju högre åldern var, och den högra sidan representerade antalet kvinnor i varje ålder. Basen täckte alla nyfödda och den var bred, men sedan smalnade figuren av undan för undan så att det på toppen bara fanns ett fåtal kvar. Ja, ålderspyramiden såg ut just som en pyramid även om den var lite sned på grund av att kvinnor i genomsnitt lever längre än män.



(år 1911)



(år 2011)

Men nu är ålderspyramiden förändrad till en ålderslåda eller ett åldershus. Det är inte tal om några sluttande sidor – det

är i stort sett raka lodräta väggar som karakteriserar fördelningen. De flesta människor dör inte i unga år eller i medelåldern utan fortsätter att leva tills de är 80–90 år eller mer. Allra överst kommer det ett tämligen platt tak – det är som om i stort sett alla inom ett visst åldersspann kommer att dö nästan samtidigt.

Det blir i så fall en märklig situation, en vars konsekvenser jag ännu inte hört någon diskutera. Det måste rimligen bli som om pesten härjade bland ens jämnåriga när flertalet generationskamrater dör under ett fåtal år.

HELA LIVSLOPPET KOMMER ATT PÅVERKAS

Tidpunkter för pensionering och pensionens storlek är förstås viktiga i sig, men långt viktigare är det att fundera över *hela det förlängda människolivet* och vilka nya möjligheter detta erbjuder för vad vi kan skapa tillsammans. Det handlar då inte bara om att ta hänsyn till att äldre människor kanske inte springer lika fort som yngre eller lyfter lika tungt – det var länge sedan den fysiska styrkan var utslagsgivande. I stället handlar det om hur samtiden skall kunna dra nytta av all den *betänkta erfarenhet* som äldre människor har, all den *prestigelöshet* som många av oss får när vi varit med om tillräckligt mycket och all den *tillit* som en del äldre kan väcka hos omvärlden.

Om igen: detta handlar i sin kärna *inte* främst om pengar eller omfördelning av resurser – det handlar om behovet av förändrade *tanke*system, helt enkelt om nya sätt att förhålla sig till ålder och åldrande. Genom hela livet, ända från barn-



Jag kunde inte hålla jämna steg med honom, men när han försvunnit utom synhåll upptäckte jag att jag klarade mig alldeles utmärkt utan någon jag inte kunde hålla jämna steg med.

domen. När vi blir fler äldre med fler årsringar, kan man inte planera utifrån hur det tidigare varit och sedan multiplicera tänkta insatser med den nya äldreandelen. Sådana utspel i politik och press förekommer visserligen, men de är så för- enklande att det enda de kan ge är insikten att *så blir det i alla fall inte*. Det kommer att bli något annat, vi människor kommer att både vilja och tvingas tillvarata varandra på nya sätt och i nya samspel.

Hela livsloppet kommer att påverkas – den som tror att han nog skall leva tills han blir 100 år, kommer troligen att redan som 30-åring ha andra attityder till sin ålder än den som förväntade sig att bli 80 år. De barn som vänjer sig vid att fyra-fem generationer lever samtidigt, inte som nu tre-fyra, får ett annat förhållande både till vem som är gammal och till vad ålderdom innebär.

Mycket talar för att alla som kommer efter oss blir ännu äldre (för såvitt inte exempelvis stillasittande, fetma, epidemier eller klimatkatastrofer vänder upp och ner på prognoserna). Vartannat nyfött barn i Sverige kan i dag räkna med att bli över 100. Äldreforskning i USA hävdar att det inte kommer att dröja länge förrän en 130-åring blir lika lite eller lika mycket märklig som vad en 100-åring var nyss. Om det blir så, kommer det att påverka oss alla. När det inte längre är tre-fyra utan fyra-fem generationer som lever samtidigt – vem är då gammal och vad händer då med industrialismens pensionsålder, den som var anpassad till den tidens yrkesliv? Då går det inte längre att föreställa sig att 1 ½ yrkesverksam generation skall kunna försörja 3 ½ generationer av yngre och äldre – då måste vi hitta på ett helt annat månggenera-

tionsliv med en annan balans än dagens mellan barndom och ungdom, yrkesliv och pensionärsliv.

Ekonomiskt är det lika viktigt att titta på andelen barn som på andelen äldre. Och att förstå effekterna av att – generation efter generation – barnen har levt i genomsnitt nio år längre än sina föräldrar. Man kan då inte stanna vid jämförelser mellan å ena sidan den klassiska ålderspyramiden längst till vänster baserad på både stort barnafödande och tidiga dödsfall och å den andra åldershuset längst till höger med låg dödlighet fram till sent i livet.



Mellanbilden visar den svåraste situationen: den med lågt barnafödande och stark övervikt för äldre. De här situationerna kan växla och gå över i varandra, och man måste kunna hantera dem alla och inte blunda för att de kräver olika lösningar. Jag vill inte här fördjupa mig i det demografiska men hänvisar gärna till Tommy Bengtsson (redaktör), *Population Ageing – A Threat to the Welfare State? The Case of Sweden*, 2010. Se också: www.scb.se, ”Befolkningen under 200 år”.

EN FRAMGÅNGSSAGA

Under det senaste decenniet har den ökande andelen äldre främst diskuterats som ett skräckscenario, ett köttberg, ett vårdproblem, etc. I själva verket är förändringen av

ålderspyramiden till en ålderslåda inget annat än en fantastisk framgångssaga för vilken både medicinen och tekniken och samhället kan ta åt sig av äran. Det var precis detta man ville – och fortsatt vill. Ja, den som *inte* vill att ökningen av medellivslängden skall fortsätta borde snarast försöka strypa alla anslag till forskning, åtminstone till stora delar av biologi, medicinen, farmakologin och teknologin. Det är framsteg inom dessa områden som gjort att så många får leva så länge, de flesta i stort sett med god hälsa och hög livskvalitet och utan att ha så mycket ont. Och det är ju alldeles fantastiskt.

Att i det läget måla upp en varning för gamla så som nu gjorts under några år kan vara direkt farligt, eftersom det kan bli en självuppfyllande profetia. *Ingenting styr en utveckling så hänsynslöst som en uppbyggd (tanke)infrastruktur.* Därför är det genom förändringar i (tanke)infrastrukturen som vi kan påverka framtiden. Och det gör vi inte via ogenomtänkta nidbilder som den vidstående ”Varning för gamla” – det är helt andra bilder som skall till.



Det vore lätt att förstå om människor gick ut på gator och torg och demonstrerade sin ousägliga glädje över att ansträngningarna hos våra förfäder och oss själva har lyckats så till den milda grad att de flesta av oss nu kan få leva bra liv *länge*. En av de tre klassiska drömmarna, den om att få evigt liv, har därmed nästan blivit uppfylld. När vartannat nyfött barn i dag förväntas bli över 100 år, betyder det att medellivslängden kommer att bli bortemot tre gånger så lång som för 200 år sedan. Inför ett sådant utvecklingsresultat är det närmast genant att framgångssagans konsekvenser nu inte

så sällan görs till en skräckvision av hur den ökande andelen äldre kommer att knäcka det samhälle vi lever i.

Samhället behöver tveklöst hjälp med att komma ur sin nuvarande förlamning och sina bitvis patetiska beräkningar inför åldersboomen. Vi som är äldre har en skyldighet att hjälpa till med sådana motbilder som kan ge inspiration till andra analyser, reflexioner och strategier, kort sagt riktar uppmärksamheten åt andra håll.

ATT NOTERA MEDAN LIVET PÅGÅR

I inledningen pekade jag på den vilshenhet som ligger i att vi äldre inte känner oss så gamla som vi borde enligt normen. För denna känsla finns det numera också ett objektivt stöd. En 75-åring i dag har större likheter med förra generationens 65-åring än med den dåvarande 75-åringen. Den förändrade demografiska situationen har alltså inte uppkommit främst genom en förlängning av ålderdomen utan genom att det egentliga åldrandet förefaller ha flyttats tio år framåt i tiden. Se också sammanfattningen på s. 134.

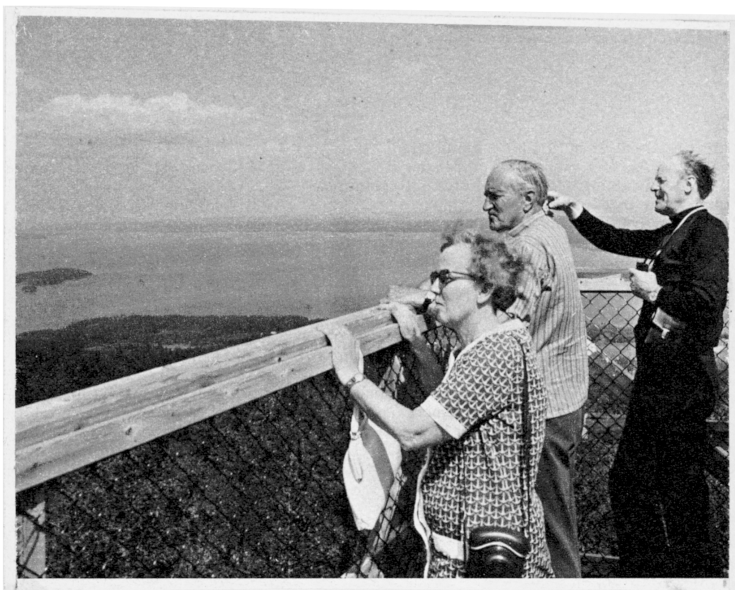


Sju tankeansatser

Jag hoppas och tror att det redan i dag bakom kulisserna finns framtidssmedjor som med djup och fantasi arbetar med andra scenarion än de som då och då återfinns i pressen och som främst är siffermässiga framskrivningar av ekonomin, läs: utgifterna. Men jag är inte riktigt säker på att sådana initiativ verkligen finns, så därför kan det hända att äldre människor själva bör dra i gång processen.

TILL TANKEKRAFTENS LOV

Vi har i allt väsentligt lämnat en auktoritär kultur med anspråk på att kunna tala om för människorna hur det är. Det vi nu har fått i stället är vår samtids tankefrihet, ja, *krav* på att vi skall kunna tänka själva. Då får vi inte rygga inför Klaus Rifbjergs "Livet är ett konstverk som kräver den största uppmärksamhet". Gör vi det, blir det i stället samtids *rädsla för allvar* som styr, och den rädslan kan blockera oss och våra djupgående tankar effektivare än vad någonsin ett auktoritärt samhälle kunde göra. Så länge som det fanns



I varje grupp fanns det en person
som förde befäl över utsikten.

andra som tog tankeansvaret från oss hade vi åtminstone någon och något att revoltera mot. Men om det är vi själva som avsäger oss tankefriheten genom en rädsla för allvar finns inte ens revoltmöjligheterna kvar.

Fullt så nattsvart är det väl inte. Asfaltblommor kommer faktiskt upp, också bland tankarna. Men det är på tok för många initiativ som skulle kunna utvecklas men som inte lyckas bryta sig igenom det svarta massiva och komma fram i ljuset. Jag har därför nedan skissat på några konstruktiva förslag där vi skulle kunna gå samman och utveckla nya tankeansatser om just detta *att bli gammal i vår tid*. De flesta av dem berör också barndom, ungdom och medelålder.

Alan Greenspan konstaterade år 2008 att många av de tankemönster som väglett honom och varit till stor nytta under fyrtio års tid inte längre höll. Detta skedde samtidigt som det började bli uppenbart att krigen mot terrorism främst förefaller att göra ont värre. Det är som om vi inte längre kan ringa in de mest betydelsebärande faktorerna *och* deras inbördes samband. I stället får vi inrikta oss på att hela tiden försöka *lära oss* och låta varje förändring finnas med som en förutsättning för nästa förändring. Ett sådant förhållningssätt behöver inte vara vare sig farligt, flummigt eller ohållbart. Det är i själva verket just ett sådant som ligger till grund för både *evolutionen* och *immunförsvaret*, de två system som är de mest grundläggande för hela vår existens och som visat sig vara synnerligen hållbara.

FYRA VERKSAMMA MINNEN

Information om hur man kan göra för att överleva in i framtiden har alltid hämtats ur nuet och det förflutna. I själva verket finns det fyra olika minnen som hjälper oss att klara vår existens:

1. Djupast ligger det minne av förfäders överlevnad som lagrats i vårt DNA. Sett i backspegeln kan man säga att det existerande DNA:et formats av det naturliga urvalet. Det som börjat som en mutation och sedan visat sig framgångsrikt kan efter en lång tid återfinnas i alla människors DNA.
2. Nummer två av minnena är immunsystemet. Det är mer uttalat individuellt och kommer ihåg allt som din kropp varit med om. Det är ett fascinerande lärande system som hela tiden noterar också små förändringar, bekämpar skadliga attacker och dessutom kommer ihåg vad som visade sig vara det effektivaste motmedlet för var och en av dem.
3. Nummer tre är nervsystemets minne – det som vi till vardags syftar på när vi talar om individens minne.
4. Det fjärde, slutligen, är det yttre kollektiva minnet: allt det som går att avläsa i våra avtryck i omvärlden som exempelvis grottmålningar och papyrusrullar, böcker, ljudinspelningar och internet.

I de nu följande sju tankeansatserna hämtar jag både fakta, metaforer och inspiration från alla dessa olika minnen och försöker tillämpa dem på äldreområdet.

1. NYTT UTGÅNGSLÄGE HELA TIDEN

Den biologiska evolutionen är en enda lång kedja. I varje nu finns det ett nytt utgångsläge som i sin tur hör samman med det förra. Alla mellanlägen måste vara livsdugliga i sig, och det är bara vid enstaka tillfällen som det sker stora förändringar. Men inte heller då handlar det om någon total omkonstruktion – evolutionen kan aldrig skissa på något nytt oberoende av det befintliga, så som en mänsklig maskinkonstruktör kan när han sitter vid ett ritbord med ett oskrivet blad framför sig.

Vid varje mutation i den evolutionära utvecklingen är det marginalkostnaden som avgör om något radikalt nytt slår igenom och vidareutvecklas. Eftersom marginalkostnaderna för en stor förändring ofta är för höga, släpar det evolutionärt framvuxna på en massa felkonstruktioner som den på olika sätt måste kompensera för. Flera av våra evolutionära arv är därför inte särskilt praktiska – men de går bevisligen att leva med.

Tänk bara på hur det är med våra ryggar. Våra förfäder gick med ryggen horisontellt, och vi själva har gått på bakbenen bara en liten andel av de 350 miljoner åren som det funnits djur på land. Som tvåbenta har vi i stort sett fått behålla samma ryggkonstruktion som våra föregångare fyrfotingarna hade – inte konstigt att vi lätt får ont i ryggen! Men en rejäl omkonstruktion har i varje läge varit för dyr. Käkbihålorna med sina dräneringshål högst upp är ett annat exempel på något som i dagens läge är en felkonstruktion. Att ha det så var rätt och riktigt hos en fyrfoting men är det garanterat inte för oss tvåbenta. I det naturliga urvalets

backspegel är de evolutionära felkonstruktionerna fullt begripliga.

Vi skulle kunna inspireras av evolutionära tankesätt också vad gäller åldrande och ålderdom. Inte försöka rycka upp vare sig samhälle eller individer med rötterna utan försöka utveckla bådadera till att bli *mer lärande*. Våga släppa loss olika mutationer, våga prova nya möjligheter. Sverige är ett fantastiskt land för det.

Marginalkostnaderna för en radikalt förändrad syn på ålderdomen behöver börja tas nu (jag tänker då inte i första hand på pengar utan på tankeomställningar). Tar vi dem inte nu, blir det bara svårare sedan. Vi borde inte vara rädda för en ständig och fortgående förändring med dithörande lärande – men däremot *mycket* rädda för det alltför konserverande och stillastående när det gäller äldre människor.

2. VAR OCH EN ÅLDRA FÖR SIG

Evolutionen har aldrig någon särskild avsikt. I stället är det de tämligen slumpartade variationerna/mutationerna som driver den framåt. Om dessa har något överlevnadsvärde eller ej visar sig inte förrän efteråt. Den mening som vi tolkar in i evolutionen sitter alltså i våra huvuden, inte i evolutionen själv. Det så kallade naturliga urvalet härrör inte från någon förmåga att se in i framtiden utan är bara en följd av rådande lokala omständigheter.

Varför blir exempelvis träd så höga? Deras biomassa ger oss människor värdefull råvara men egentligen är den inte till någon särskild nytta för träden. Det enda de söker genom

sin växt är solljus, och det hade de lika gärna kunnat få nära markytan om de solidariskt hade upphört att växa vid låg höjd. Men så blir ett träd lite högre än något annat och så är kapplöpningen i gång. Hög, högre, högst. Till sist blir den enda relevanta frågan varför trädens höjd trots allt är begränsad. Förklaringen ligger i marginalkostnaden. Visserligen kan varje träd vinna ytterligare lite solljus genom att bli ännu högre, men till sist leder en fortsatt höjddökning till alltför stora påfrestningar på trädet. I det läget blir det billigast att sluta växa – den eventuella vinsten i mer solljus motsvarar inte längre kostnaden för en extra centimeter.

Det viktigaste i denna beskrivning är att det alltid är de enskilda träden, inte skogen som helhet, som växer. Det som visat sig bäst på individnivå blir efterhand det som avgör hur anlagen för arten undan för undan förändras.

Vart når vi om vi metaforiskt tänker på samma sätt kring äldre människor? Äldre utgör inte en *grupp* som utvecklats klumpvis och nu också förändras i klump utan är i stället i allra högsta grad individer. Och det är förändringarna i det individuella åldrandet som undan för undan leder till förändringar i hela gruppen äldre.

Totalt sett utgör "äldre" en abstrakt tankekonstruktion som kan förvillra så att vi inte urskiljer det myller och de mekanismer som ligger bakom beteckningen. Själva idén om ålderdomen och äldre kan fungera som en Platons döda hand och hindra oss från att se verkligheten – i detta fall det individuella åldrandet och variationen i det. (Richard Dawkins, brittisk evolutionsbiolog, ser för övrigt just Platons döda hand, det vill säga hans fixering vid den abstrakta idén

snarare än den myllrande verkligheten, som en av de viktigaste orsakerna till att det dröjde ända fram till Darwin innan evolutionens läror slog igenom).

Människan vill så gärna tro sig om att kunna vara arkitekt och konstruktör av nya sköna världar, exempelvis nya äldrelandskap. Men kanske skulle hon göra sig bättre som trädgårdsmästare: ”Detta är den senaste versionen av det äldrelandskap jag har att vårda – vilka möjligheter till utveckling finns det här?” Med en sådan inställning och uppgift skulle hon bli mer uppmärksam på nya mutationer och på nya sam-evolutioner – jämför gärna med sådana som kan ske mellan blommor och deras pollinerare. Utvecklas en blomma så att det behövs ett längre sugrör för att nå in i den, så favoriserar evolutionen en sådan utveckling hos insekterna. Blommans evolution och insektens sker alltså i samspel.

För närvarande finns det många samspelande evolutioner mellan äldre människor och deras nära omgivningar. Det visar sig bland annat i att det inte är detsamma att bli gammal på landet som att bli gammal i tätort.

3. VAR UPPMÄRKSAM PÅ SMÅ FÖRÄNDRINGAR

Tänk dig nu att du som ett litet experiment gör en sandhög ungefär så stor som din knytnäve och sedan fortsätter att lägga till sandkorn efter sandkorn på toppen. Troligen har du gjort det många gånger på stranden på sommaren, och då vet du att en sandlavin kan utlösas när som helst, kanske på grund av en skakning eller en vindil. Men om man gör om experimentet i ett laboratorium där man kan kon-

trollera att inga yttre krafter förutom gravitationen påverkar, så kommer raset ändå förr eller senare.

Det som är mest intressant är inte att sanden rasar utan att det inte går att *förutsäga* när raset kommer. De inre krafterna mellan sandkornen gör att det finns en inbyggd instabilitet, ja, man kan faktiskt säga en *organiserad instabilitet*, i sandhögen. De flesta stora system tenderar att utveckla sig i en riktning mot just sådana kritiska tillstånd där små inre störningar oförutsägbart kan leda till lavinartade skred av olika storlekar. Små laviner är vanligare än stora. Vi är vana vid sådana förlopp i naturen där exempelvis små jordbävningar är vanligare än stora, men vi vill gärna tro att det vi själva har konstruerat skall vara förutsägbart. Och det är det också – men bara i små system. I större komplexa system utvecklas däremot kritiska tillstånd i vilka just små inre störningar leder till skred av olika storlekar. Tänk bara på dem på börsen.

Inom äldreområdet har det vid det här laget utvecklats så stora och inflätade system att vi inte längre förstår oss på dem och deras utveckling mot en organiserad instabilitet. Men *att* de rör sig i den riktningen och *att* detta kan leda till häftiga laviner med oanade konsekvenser är bortom allt tvivel.

Det finns emellertid en grundläggande skillnad mellan oss och sandkornen: vi behöver inte vara så hjälplösa och passiva. Vi *kan* fånga upp lavinfaran, vi kan flytta oss, röra oss och framför allt lära oss. Och det är i det och bara i det som det går att hitta en nygammal trygghet framöver. Försöker man lära upp sitt immunförsvar genom att utsätta det för

måttliga påfrestningar och lära sig att hantera de små lavinerna, blir man bättre på att också hantera de stora.

Det gäller framför allt att *tidigt* upptäcka en förändring och reagera på den. Grunddragen är de epidemiska: det börjar med det lilla, det sprider sig fort, och det börjar ofta i skärningspunkter mellan samtidiga utvecklingar, i vårt fall av medicin, teknologi, demokrati och ekonomi. När epidemier bryter ut vet sjukvården att det gäller att arbeta på många fronter samtidigt. Det samma gäller här. Individer, mindre gemenskaper och också större aktörer (samhälleliga och privata) behöver alla reagera på små tecken.

Den här boken kan i sig vara ett sådant litet tecken, men det finns samtidigt många större: tyska medborgares irritation över den låga pensionsåldern i Grekland, samhällsekonomernas nuvarande pass inför de till synes omöjliga kommande äldrekostnaderna och att en fjärdedel av de svenska pensionärerna redan nu enligt Centrum för Samtidsanalys och Demoskop menar sig snarare vara ungdomlingar än äldre.

4. ÄLDRE-KOMPLEXET KAN DELAS UPP

Det behövs konstnärer som liksom kubisterna förmår dela upp och fånga känslor. Ingen kan missa känslan hos det retade djuret i Picassos kubistiska tjurar – även om tjuren inte ser ut som en riktig tjur, så är den ändå nästan mer tjur än vad en verklig är. Picasso lär förresten ha blivit oerhört glad när han för första gången en natt i Paris under första världskriget fick se kamouflagemålade fordon. ”Ja, det är vi

som gjorde det – det är kubism!” Militären hade *delat upp* naturen till oigenkännlighet och just uppdelningen hade gjort att soldaterna kunde smälta in i naturen.

Vad är det för kamouflage som i dag omger äldreområdet och som vi skulle behöva *ta bort* för att se klarare? Det första är garanterat den Platons döda hand som lyckats göra äldreområdet till *ett* område, dolt under en enda stor kamouflagemönstrad presenning. Alla schatteringar, allt det individuella och framför allt alla samvarierande och tidsandepräglade förändringar har kommit bort. Budskapet är att ”är man gammal, så är man gammal, punkt, slut”.

Stora centralstyrda system visar upp nya tillkortakommanden i tider av snabba förändringar. Men problemet är egentligen gammalt: ju fler användare sådana system har, desto fortare når de sin utmattningsgräns. Å andra sidan: ju fler användare ett decentraliserat system har, desto effektivare kan det bli eftersom arbetsuppgifterna där är spridda och kan utföras av dem som för ögonblicket klarar dem bäst.

Att åldras i glesbygd är inte det samma som att åldras i tätort. I glesbygden är inte en pensionering så abrupt i omvärldens ögon – var och en förblir ändå den hon var och är och reduceras inte till sin yrkesidentitet vare sig som ung, medelålders eller äldre. Gammal blir man först när man inte kan klara sig själv.

Av undersökningen *Ungdomlingar* från år 2010 som jag tidigare nämnt framgår det med all önskvärd tydlighet att gruppen aktiva äldre med erfarenhet, energi och förmåga till kvalificerat arbete blir allt större. Det är nu 25 procent

av människor i åldern 65–89 år som hör till denna grupp – detta trots att ålderssegregationen är påtaglig, att samhället har ett ohållbart och skadligt förhållningssätt till äldre och att det finns många spontant negativa associationer till åldrande.

Det kommer därför inte att dröja länge innan nya sätt att leva, arbeta och samtidigt vara gammal hittar sina former. Troligen är det betydligt fler som också skulle föredra att själva vara aktiva framför att bli aktiverade – bara detta blir mer accepterat.

Att äldre fortsatt vill vara med i samhällsutvecklingen är alldeles utmärkt eftersom demokratin ständigt behöver återerövas, oberoende av ålder. Du kan ju inte säga att ”nu har jag älskat min nästa si och så länge – så vad skall jag göra nu, då?!”. Du måste fortsätta att vara medmänniska, bygga demokrati och själv bidra. Än en gång vill jag vända mig emot den nuvarande förskjutningen från att vara *medborgare* till att bli *skattebetalare* eller *röstberättigad*. Betraktar du dig själv eller låter du dig bemötas som enbart en skattebetalare eller en röstberättigad pensionär, är du med och kamouflerar vad det egentligen handlar om: att själv vara med och också bidra till det värdeskapande.

5. ATT FÖRSTÅ INIFRÅN

Försöker man förstå utifrån och in, fokuserar man ofta för hårt på det som kan mätas och missar det som inte kan mätas. Komplexa uppgifter måste få ha kvar sin komplexitet. Krampen att genast gå över till avprickningsbara

checklistor behöver motverkas och energin läggas på att syna hela komplexet äldre och fånga upp hur det ändrar sig.

En helhet kan ibland vara som en amöba. Det bästa man då kan göra är att cirkulera runt denna för att fånga upp var det först kommer att hänga upp sig mest och vad man kan göra utifrån de nya kombinationer som på så sätt kan uppkomma. Det är först när det inledningsvis formlösa kanske tar en fastare form som det lönar sig med avprickningslistor. Fram till dess gäller det att försöka fånga helheten, inte delarna, att ständigt kolla upp det som rör sig och att hela tiden försöka ställa nya frågor.

Egentligen går det aldrig att förstå utifrån och in, utifrån mätetal och det ur sitt sammanhang abstraherade. Hur väl man exempelvis kan läsa av ett befruktat äggs DNA, kan man ändå inte förutsäga vad det kommer att bli för en individ – enda möjligheten att få veta det är att låta ägget utvecklas och individen födas och växa upp.

En ofta förbisedd och oöverträffad metod att få veta något inifrån och ut är att man faktiskt kan fråga de berörda själva om deras levda liv. Sedan får man använda sina egna kunskaper, sin fantasi, sina erfarenheter och inte minst sina spegelneuroner för att sätta sig in i deras svar och fortsätta samtalet.

Men det är med svar som med frågor: de blir lätt enahanda. En fråga baserad på gamla föreställningar tenderar att ge gamla svar. Omvärlden behöver nu börja ställa oväntade och överraskande frågor, och vi äldre får försöka bli bättre på att svara och berätta, också om det som vi ännu inte har formulerat färdigt. Detta kräver i sin tur en stark ömsesidig nyfikenhet, en tillit och ett rikt mått av empati. Tappar



Hur har hon det idag? Är hon fortfarande lika lycklig?

man den, har man förlorat på förhand. Bibelorden om att *förlåta* människor eftersom de som det står där "icke veta vad de göra", skulle kunna bytas mot "försök *förstå* oss, för annars kan du inte veta vad du skall göra".

6. GRUNDBULTAR OCH DERAS SAMSPEL

Äldreområdet är inte det första som behöver ändra sin tankestruktur. Exempelvis tvingades fysiken redan för hundra år sedan acceptera att den vanliga världens lagar inte gällde vid rörelser med hastigheter nära ljusets. Där fick man i stället tillämpa *relativitetsteorins* tämligen annorlunda samband.

Utanför fysiken kan det nu vara så att det behövs en ny *relationsteori* för att hantera en värld där så många så snabbt kan kommunicera med så många andra. Ett brev transporterat på hästryggen förr i världen flyttade sig med några tusendels bps, bitar per sekund. På 1960-talet hade informationshastigheten ökats till några hundra bps. I dag är det vanligt med överföringshastigheter på flera miljoner bps. Vi borde då inte vara förvånade över att samband mellan orsak och verkan i de system som vi själva skapat inte längre är de samma och lika oberoende av varandra som när vi hade en miljard gånger lägre kommunikationshastighet. Nu behövs det inte bara en utan flera nya relationsteorier, för än så länge utgör de samband vi kan skönja bara provisorier i väntan på nästa provisorium. Kanske kommer det att förbli så.

Jämför gärna med våra datorer och deras ständiga behov av uppdateringar. Det senaste virussyddet är bara det för

ögonblicket bästa. Men det går inte att vänta för länge med uppdateringar för då kan viruskryphålen ha blivit för stora. Därför stresstestas nuvarande system hela tiden och lärs upp via små förändringar – för att undvika större katastrofer senare. Säkerhet i bemärkelsen oföränderlighet kan vi inte längre få, och vid ständiga förändringar går det inte att slå vakt om allt. Men det vi lyckas bevara under många olika förutsättningar får efterhand en starkt breddad överlevnadsbas.

Det blir då viktigt att framför allt grundbultarna bevaras. I en tidigare bok har jag berättat om min moraklocka men jag gör det gärna igen eftersom den utgör ett så bra exempel på vad en grundbult kan vara.

MORAKLOCKAN

Klockan är ett arvegods och själv hade jag inte sett den i funktion men utgick förstås från att den skulle kunna gå. Jag började med att själv försöka få i gång den – men det hade jag inte mycket för. Den gick bara en kvart i taget. Sedan lämnade jag in den till en kunnig urmakare av den gamla skolan – han rengjorde den, smorde den och bytte ut defekta delar. Nu skulle allt vara bra. Och visst gick den längre än tidigare men ändå bara ett dygn eller ett halvt.

Vi gav oss inte, vare sig urmakaren eller jag. Vi var inte bara envisa utan dessutom övertygade om att det så klart skulle finnas en lösning. Vi provade i månader, med det ena efter det andra, men utan någon större framgång. Han var mer frustrerad än jag, för han visste hur enkelt och gediget

de gamla moraklockorna är konstruerade. De var avsedda för allmogen och hade enkla urverk som skulle kunna underhållas av bysmeden. De skulle enkelt kunna sättas in i sina karakteristiska klockfodral, tillverkade av lokala snickare. Så varför misslyckades vi då gång på gång, vad kunde det vara som vi hade missat?

En dag ringde urmakaren åter på dörren. I handen höll han ett stort tungt lod (moraklockor har lod som är 3–5 kg tunga). Och han lät alldeles tvärsäker när han sa: ”Nu skall vi bara byta ut ett av loden mot detta, och så kommer klockan att gå.” Utan att ha haft tillgång till klockan hade han i huvudet gått igenom alla våra misslyckade försök och på så sätt kommit fram till att den enda kvarvarande förklaringen låg i att ett av loden var för lätt. Fram till dess hade ingen av oss haft en tanke på att loden kanske inte passade ihop med urverket i övrigt utan kunde ha blivit utbytta exempelvis vid någon av alla de auktioner som klockan hade passerat. Vi hade i stället utgått från att min moraklocka faktiskt hade gått en gång i tiden med precis den kombination av urverk och lod som den nu hade. Så var alltså inte fallet.

Nu går den fortfarande, månad efter månad, år efter år. För mig har den därigenom blivit nästan viktigare som påminnare om grundbultar än som tidgivare. Vi hade ju kunnat låta bli i stort sett alla andra ”förbättringar” om vi bara tidigt i processen hade haft förstånd att byta ut det ena lodet.

ATT URSKILJA VÄSENTLIGHETER

Efterhandsklokskapen kring klockan kan förefalla så enkel – men den var inte det i förväg. Det är lätt att gå vilse och koncentrera sig på en eller två saker trots att dessa inte på egen hand bär upp helheten. Vi västerlänningar är som barn bra på att lära oss substantiv, det vill säga koncentrera oss på enskilda saker, medan de asiatiska barnen lär sig verb snabbare än vi. Kinesers förmåga att titta lika uppmärksamt på omgivningar som på föremål har utvecklats i deras värld av täta relationer där omgivningen ofta varit lika viktig som själva objektet. Vi som inte levt så tätt tillsammans och inte haft så många kontakter har däremot ofta kunnat bortse från sammanhangen. Nu i nätverkens tidevarv fungerar sådant tunnelseende inte längre.

Ett samhälle med allt fler äldre ger oss hela tiden en mängd nya utgångslägen – om det är på gott eller på ont beror på hur vi förmår fånga upp dem och lära oss av dem. Men det leder fel om man betraktar förändringar i ålderdomen för sig och förändringar i barndom och ungdom för sig. De hänger inte bara samman i stunden (genom det förenklade synsättet att de yngre nu skall försörja fler äldre) utan också genom att framtidens unga människor kommer att förändra sina attityder och sitt sätt att leva i nuet utifrån vilken ålderdom de förväntar sig.

En grundbult i den kommande utvecklingen kan bli konsekvenserna av att också äldre kommer att vara mer uppkopplade, en annan kan bli effekterna av ännu oanade medicinska genombrott. För att alls kunna föra samman allt detta och tänka på det samtidigt behöver vi göra det evolu-

tionärt – fånga upp nulägesbeskrivningar av det *levda* livet och den levda ålderdomen nu och framöver. Och acceptera att vi inte kan se mönstren i förändringen framåt utan bara i backspegeln.

7. MED HANDLINGEN I CENTRUM

Också äldre människor är aktiva varelser – att inte få eller kunna göra något är en olycka i sig. Förr räknade man med att alla skulle bidra, också om de inte kunde göra så mycket. I vår iver i dag att vara humana och ta hand om, glömmar vi lätt bort hur viktigt det är att själv få och kunna göra något meningsfullt.

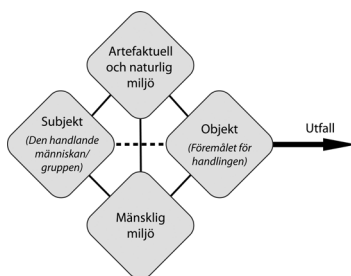
I sin kritik mot ålderdomshemmen riktade Ivar Lo-Johansson i början av 1950-talet mer in sig på själva andan på ålderdomshemmen än på deras utrustning och skötsel. Han var upprörd över att människor ryckts ur sina livssammanhang: ”de var människor som livet gjort funktionsdugliga på en viss plats, som furan i klyftan som anpassats efter vinden.” Men på ålderdomshemmen var de inte längre ”mästerverk” utan bara ”snedvuxna och vinda”. I samma anda kritiserade Lis Ask Lund senare hur äldre satt på sina rum eller i korridorer, med händerna i knäet och stirrande framför sig. I fullständig resignation för att inte säga apati. Torgny Lindgren skriver i *Minnen* (2010) om sin moster Hildur:

Några år senare övertalades hon av mina föräldrar, huvudsakligen pappa, att flytta till pensionärshemmet. Där skulle hon vara bekymmersfri, serveras lagad mat, slippa städ-

ningen, bli duschad varannan dag, ha nära till vissa delar av släkten på kyrkogården och få lyssna till dragspelsmusik och andliga sånger en gång i veckan.

Där, på pensionärshemmet, kom hon att ägna sig åt två sysslor: sitta på en stol eller ligga i sängen.

Alla tre exemplen handlar om hur man unnar en äldre människa att *få ha det lite bra* men inte kan möta hennes samtidiga behov av att vara en aktiv människa. För att bättre kunna förstå hur det ena inte behöver ta överhanden över det andra skulle vi behöva någon struktur att luta oss mot. Den tankemodell som Per-Olof Hedvall lanserade i sin avhandling *Aktivitetsdiamanten*, Lunds Universitet 2009, http://www.certec.lth.se/personal/per_olof_hedvall/aktivitetsdiamanten, skulle kunna användas för detta. Så här ser den ut:



Den vill uttrycka hur subjektet, den handlande människan, sällan ger sig på objektet, alltså det hon vill göra något med, på alldeles egen hand (längs den streckade linjen). I stället påverkas ofta handlingen av människor i omgivningen (den nedre vägen) eller av den omgivande naturen och tekniken.

Eller bådadera – man kan samtidigt dra nytta av både andra människor, teknik och natur. Den vertikala linjen pekar också på hur det hela tiden sker en växelverkan mellan det som förr krävde mänskligt stöd (exempelvis bära ved och vatten) och det som numera tekniken klarar.

Det vore spännande att med aktivitetsdiamanten som presentationsverktyg fånga upp hur äldre människors liv förändrats genom teknikutvecklingen. Kanske kan den också hjälpa till att identifiera hinder för det som man vill kunna göra men som än så länge kanske är omöjligt. Just de hjälpmedelsbrister som Simone de Beauvoir pekade på i sin bok från 1970 finns visserligen inte längre, åtminstone inte alls i samma utsträckning, men andra har tillkommit. Att en enda länk i aktivitetskedjan inte fungerar kan leda till att äldre människor under allt större delar av dagen, veckan, månaden och året blir sittande med händerna i knäet och bara stirrar framför sig.

Inte minst utmanande blir aktivitetsdiamanten om man använder den för att studera flera olika människors aktivitetssystem i samma situation, exempelvis den berörda äldre människans eget, hennes närståendes och hennes eventuella personals. Alla goda avsikter till trots visar sig då inte sällan de aktiviteter som omvärlden utövar lägga hinder i vägen för den äldre människans egna handlingar.



Summerat och framåt

Förra kapitlets tankeansatser var bara avsedda att skaka om och vidga de tankemönster vi kan ha tillsammans. Nu börjar det bli dags att knyta ihop säcken och titta framåt. Till dig som kände igen dig redan i första kapitlets beskrivning av en vilsenhet, kan jag bara säga: du har rätt. Tankarna leds fel om vi sätter likhetstecken mellan en 75-åring i dag och en 75-åring för en generation sedan.

Kanske går det att sammanfatta den här bokens innehåll i en enda mening: vi har råkat ut för *ett kollektivt missförstånd* vad gäller åldrande och ålderdom. Många äldre människor försöker i dag alldeles i onödan att anpassa sig till att vara gamla – även om de inte känner sig så. Och samhällsprognoserna och -samtalerna går (också de delvis i onödan) i samma riktning. Det är som om man har stannat vid Simone de Beauvoirs ålderdomsbeskrivningar från 1970 och nu försöker hantera dessa utifrån framtidens demografi. Jag menar att vi kan bättre än så, både var för sig och tillsammans.

Egentligen skulle det räcka långt om fler läste en nyckelartikel av James W. Vaupel, "Biodemography of human ageing", 2010, i den prestigefyllda tidskriften *Nature* och drog konsekvenserna av dess fakta. Den visar att livslängden ökar med i genomsnitt 2,5 år per decennium och alltså nu är 10 år längre än för 40 år sedan. Och den visar framför allt att vi i dag uppnår ålderdomen (den ålder då egentliga ålders-tecken börjar bli märkbara) tio år senare än tidigare. Att vi lever längre handlar alltså mindre om ett längre åldrandeförlopp och mer om att åldrandet kommer senare, detta åldrande som bestäms av en balans mellan de åldersrelaterade problem som man råkar ut för och de motåtgärder som finns.

Orsaken till detta är att det är fler som har bättre hälsa när medelåldern börjar gå mot sitt slut. Det beror i sin tur på bättre sjukvård, högre levnadsstandard och en annan teknologisk nivå, bättre utbildning, mat och hälsofrämjande livsstilar. Det har därmed blivit uppenbart att man som gammal inte dör främst på grund av en opåverkbar ålderdomssvaghet utan kan leva ett ytterligt vitalt liv också i 90-årsåldern förutsatt att man var rimligt frisk när man började bli gammal och att man har turen att inte drabbas av någon svår sjukdom. Också förändringar sent i livet kan göra stor skillnad. Ett fullskaleexempel fick vi genom Tysklands återförening för 20 år sedan. Murens fall ledde till att människor levde allt längre, och medellivslängden närmar sig nu de nivåer som råder i väst.

För inte så länge sedan var den allmänna uppfattningen att människans livslängd inte skulle kunna fortsätta att öka.



Men inom mig var jag vettskrämd.
Skulle jag bara leva i hundra år?!

Nu har den inställningen kommit på skam – liksom tron på att den genomsnittliga levnadsåldern skulle minska när man genom tidiga insatser kunde rädda också svaga barn och ungdomar till livet. Så har inte skett.

Mest iögonenfallande kan det vara att se på hur många som blir riktigt gamla. På tidigt 1860-tal kunde 3 svenskar per år fira sin 100-årsdag, år 2007 var det 750 och år 2107 förväntas över 50 000 göra det, hälften av dem som föddes år 2007. Samtidigt har ökningen av medellivslängden inte lett till att variationen i livslängd ökat på motsvarande sätt. Tvärtom har länder med längst medellivslängd också de minsta skillnaderna i livslängd.

James W. Vaupel sammanställer och analyserar statistik från många länder men framför allt från Sverige som alltid varit ett föregångsland på det sociala området. Det borde vi kunna fortsätta att vara genom att nu proaktivt dra nytta av de framväxande förändringarna i åldrandet. Dessvärre har läran om det friska åldrandet, gerontologin (observera inte det samma som geriatriken, läran om de åldersrelaterade sjukdomarna), länge befunnit sig i bakvatten. Men nu har den plötsligt blivit en het vetenskapsgren med stark framtidsvittring. Ännu så länge dessvärre tämligen begränsad i Sverige, men USA:s National Institute of Aging gör stora satsningar. Det samma gäller exempelvis i Japan och Kina.

ÄLDREFORSKNINGEN OCH DE BERÖRDA SJÄLVA

När det är uppenbart att mycket inte stämmer överens mellan normerna i samhället och den upplevda ålder-

domen i sig är det hög tid för en förnyande äldreforskning. Forskning kan – när den är som bäst – bidra med så mycket. Om den nu skall kunna göra det också på äldreområdet, krävs det att äldre människor själva aktiverar sin inbyggda nyfikenhet och sin lust till att lära och bidra. Jag väljer att sammanfatta den här boken med framtidsfrågor som inte bara är förbehållna professionella forskare utan minst lika mycket är riktade till äldre människor själva och deras närstående. Och till de forskningsråd och stiftelser som har ett intresse för en förnyad äldreforskning.

Roligast i forskningen är nyfikenhetsmomenten: ”Jag undrar om ...”, ”Men så kan det väl ändå inte vara?!” ”Hur kan man ta reda på ...?” Nyfikenheten är ett nödvändigt men långtifrån tillräckligt villkor för bra forskning. Det krävs också att man är medveten om att TTT, Tankar Tar Tid. Och just utifrån TTT behöver forskningens föreställningar vila på något så när rättvisande bilder av hur äldre är nu, och hur vi gissar att de kommer att vara (och vilja vara) framöver. Annars kommer dagens äldreforskning när den väl ger resultat att handla om förhållanden som inte längre råder.

GE OSS REDSKAPEN

Avsikten med äldreforskning är att dess resultat förr eller senare skall komma äldre till godo. Då gäller det att leta också efter förstadier till förändringar, för som Louis Pasteur sa: ”Chance favours only the prepared mind.” Ett fantastiskt sätt att styra slumpen är just att ha beredskap åt ”rätt” håll.

Att peka med hela handen åt ”rätt” håll och sedan låta forskare sköta resten kan vara ett bidrag från oss äldre. Ett annat kan vara att möta upplevt föräldrade frågeställningar med nya berättelser ur den faktiska verkligheten. Ett tredje kan vara att vädja till forskningen om att ge oss redskap, så att vi sedan kanske själva kan hantera resten. Till de redskap som behövs hör både teknologi och sådana begrepp och synsätt som är användvärda (alltså förtjänar att användas) och som kan fungera som ledstjärnor när vi vill söka vidare i äldrelandskapet.

Själv pekar jag här i tio olika riktningar – och blir uppriktigt glad om någon vill haka på något eller lägga till något. Frågorna kan lämpa sig lika väl för köksbordssamtal som för studiecirklar, utbildning och forskning. De är alltså inte några färdiga forskningsfrågor – men de kan bli det om de avgränsas och görs metodiskt hanterbara. Eftersom urvalet nedan bara knyter an till den här bokens innehåll, är frågorna nästan uteslutande inriktade på skillnaderna mellan att bli gammal i dag och att bli gammal tidigare. De tar således bara marginellt upp skillnader mellan olika samhällsgrupper och berör inte alls olikheter mellan kvinnors och mäns åldrande – också det områden som kräver förnyande frågor.

EN FRÅGEBUKETT

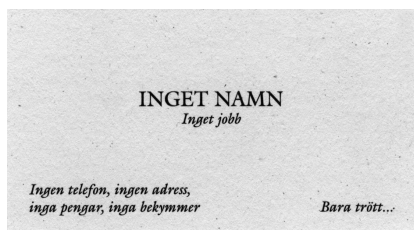
1. Hur kan vi äldre hitta fram till fungerande självbilder?

Bakgrunden till frågan är redan beskriven: den rådande vilsenheten, svårigheten att själv frigöra sig från föreställ-

ningar som man känner inte stämmer och tron på att ”det är väl så här det skall vara att vara gammal; så var det ju för mamma”.

Att anpassa sig till ett kultur- och resekonsumerande pensionärsliv med glädje över att kunna ta hand om hus och hem och hjälpa till med barnbarn är fullt möjligt för de flesta av oss. Men svarar denna gräddfil verkligen mot hur vi vill ha det? Vi är många som gärna vill fortsätta att hjälpa till och samtidigt uppleva att omvärlden har förväntningar och förhoppningar på oss. Det hjälper till att ge mål och mening och därmed glädje.

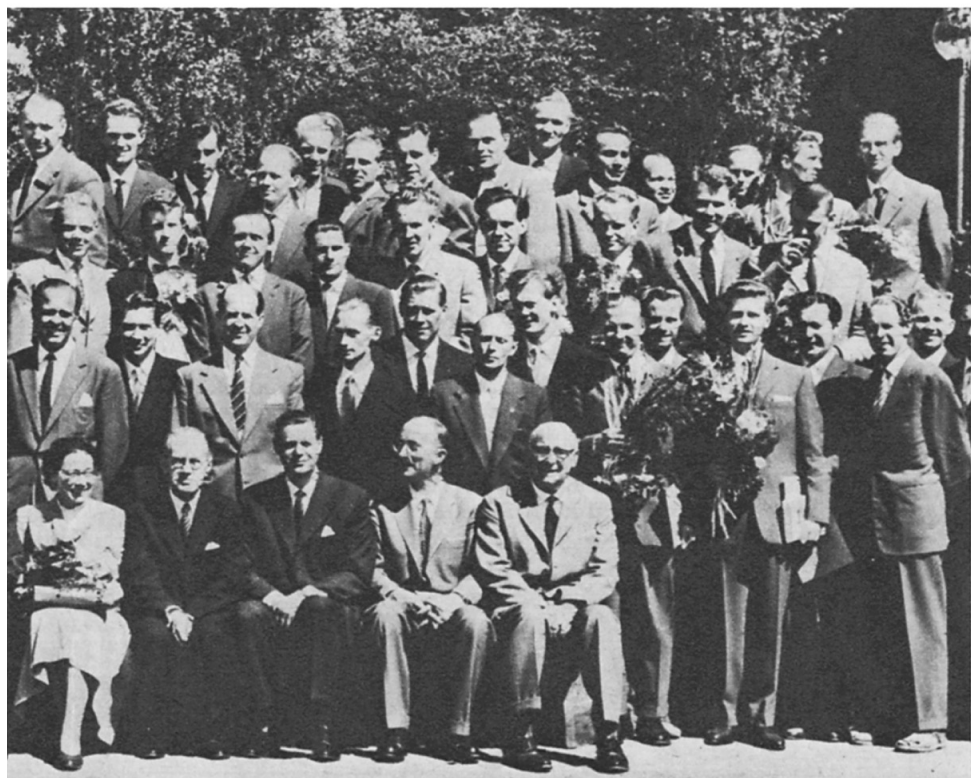
Det är inte lätt att på egen hand reda ut hur andras bilder av dig (också de historiska av hur det skall vara för en gammal människa) påverkar din egen självbild. Industrialismens normer håller fortfarande fast oss i ett starkt grepp, och utifrån dem skulle visitkortet för en pensionär kunna ha följande utseende:



Vad är det som begränsar, ibland förtrycker, äldre människor i dag – och varför? Vad ligger exempelvis bakom att så många äldre tycker så genuint illa om åldersangivelser i media som exempelvis ”Karin Johansson, 72”? Och varför är det så



Så fort jag drabbas av en identitetskris, plockar jag fram det här gamla kortet och ser att jag är den tredje från höger i övre raden.



många som inte vill bli gamla vare sig i sina egna eller i andras ögon? Vad är det egentligen för självbilder och roller som vi *vill* ha?

2. *Vilka är konsekvenserna av alla förbättringar?* Hur kommer det sig att de många årsringarnas rikedom ännu inte upptäckts och gjorts till den guldgruva de är? Ålderdomens muskelsvaghet, sämre syn och hörsel dominerar fortfarande bilden av en gammal människa. Men det mesta av detta kan numera kompenseras rimligt väl tack vare medicinska och teknologiska framsteg och det behöver därför inte vara alltför hämmande. När nu så många ser så bra, hör så bra, är så rörliga, reser så mycket, är så IT-vana och inte har så ont, blir den viktigaste frågan: vad får detta för *konsekvenser* för vad äldre vill och kan och kanske bör göra av sina pensionärsår som numera kan spänna över en tredjedel av livet?

Jag tror att en grundsyn på äldre människor som aktiva varelser är den kanske viktigaste utgångspunkten. Att kunna *göra* något (inte nödvändigtvis så mycket, inte nödvändigtvis så snabbt men ändå just *göra* något) är en god förutsättning för att få återkoppling och därmed bekräftelse på den egna existensen.

Varje jag inuti ett vi och inuti ett teknologiskt sammanhang finns med i aktivitetsdiamanten (s. 130). Jag skulle vilja se en äldre forskning som fyller den med innehåll ur äldre människors tillvaro. Både för att få fram vad äldre vill göra, vilka vägar de tar och vilka teknologiska eller sociala hinder som ställer sig i vägen för dem. I dag finns det en begränsad men fritt svävande hjälpmedelsforskning men det avgörande

är inte främst hjälpmedel i sig för enskilda fristående moment utan förändringar i de liv som människor lever. Samtidigt uppvisar den humanistiska, sociala, ekonomiska och medicinska forskningen stora brister eftersom den sällan omfattar hur ny teknologi påverkar vad äldre människor vill och kan göra, och vilka designinriktningar som därför bör prioriteras. Det är *människan i hennes sammanhang* (inklusive det teknologiska) som behöver vara i fokus.

3. *Hur skall vi bättre förstå det individuella åldrandet och ålderdomen?* Vi som blir gamla i dag kan komma att bli mindre ensamma än våra föregångare, mycket tack vare internet. Samtidigt kan äldre människor bli mer ensamma eftersom de flesta numera bor i tätort. Åldrandet där kan bli ensammare än i glesbygd, för på landet försvinner man inte på samma sätt ut ur gemenskaper bara för att man blir pensionerad.

För alla äldre gäller att de varit medelålders i en individualistisk tid och nu är på väg att bli gamla i en tid som fortfarande är individualistisk. Detta är något som varken den medicinska forskningen eller hjälpmedelsforskningen eller den sociala äldreforskningen hittills uppmärksammat.

Viljan att kunna *klara* sig själv, så som man varit van vid, sitter djupt och kommer att styra vilken teknologi vi kommer att efterfråga (jämför återigen aktivitetsdiamanten). När de tidigare delarna av livet inte gått ut på att vara som folk utan mer på att utveckla sin individualitet, ofta i självvald växelverkan med andra – hur kommer vi då att vilja ha vår ålderdom när vi kanske inte fullt ut klarar oss på egen hand? För många skulle ett påtvingat socialt liv, en händelse-

samvaro i gemytets tecken, snarare höra till mardrömmarnas domäner än lyckodrömmarnas. Här kan det behövas en scenarioinriktad forskning för att reda ut hur den nya semi-individualiteten kan se ut.

4. *Ändras synen på äldre nu i Prenässansens tid?* Att bli gammal i tider av snabba förändringar är något annat än att bli gammal i en mer statisk tid. Då får man inte något specifikt förspårang bara för att man har haft så mycket tid på sig. Men nu efter en period då utvecklingshastigheten bara har ökat och till synes också äldre människors hänga-med-förmåga bara minskat, kan en förändring vara på gång. För nu är det många i praktiskt taget alla åldrar som inte hänger med.

Vilken roll får och tar en äldre människa vid så snabba förändringar att de är förbi nästan innan de märkts? Klarar hon kanske rentav bättre än yngre att skilja ut vad som är rulltrappekunskaper och vad som är mer långsiktigt hållbart? Och kan äldre människor därmed plötsligt få en ny och tidigare oanad betydelse i samhälle och kultur?

5. *Hur lär man sig som gammal?* Detta tycker jag själv är den mest spännande frågan. Tänk om det finns två lärpucklar, en i barndomen och en i ålderdomen, barndomens puckel driven av förstagångshändelser och ålderdomens av många överlagrade årsringar och "minnen som ser oss"? Att gå i barndom behöver då inte enbart vara knutet till demens (som för övrigt 80 procent av människorna över 80 år *inte* är drabbade av) utan kan också handla om hur årsringar börjar blanda sig när man inte längre krampaktigt behöver ägna sig

åt att hålla ihop sin senaste årsring utan kan och vågar släppa fram också alla de andra.

Tänk om forskningen kan utveckla sätt att mäta *integration* av kunskaper, *integration* av årsringar i stället för bara nyförvärv av detaljkunskaper? Alltså inte bara hur mycket nytt som lagts till utan också hur det förenats med det man tidigare lärt till ett samlat och förnyande helt. Om sådana forskningsresultat förmår visa på sätt att tänka och lära som gammal, skulle det kunna få en stor betydelse också för vart äldre människor själva riktar sin uppmärksamhet. Som det nu är, fäster äldre stor vikt vid hur de glömmer namn och sifferkombinationer vilket de rimligt väl skulle kunna kompensera genom tekniska hjälpmedel. De missar samtidigt helt att spana efter vad det är som de lär sig nu men inte lärde sig tidigare.

Lärande beror på bland annat uppmärksamhet. Om forskning ger äldre människor anledning att bli uppmärksamma på sina eventuellt nya integrationsförmågor och om dessa också går att urskilja och mäta, kan det leda till en lärrevolution för äldre.

Var finns den äldrepedagogik som studerar hur äldre människor *lär sig* och utvecklar sin *visdom*? Var finns undersökningarna om positiva förändringar i en åldrande hjärna?

Tänkar når inte långt utan erfarenhet.
• Erfarenhet når inte långt utan tankar •

Den kognitiva revolutionens många nya mätmöjligheter kan här få en stor roll. I dag är den medicinska hjärnforskningen främst inriktad på förfallet som sker vartefter som åldern ökar. Men även en åldrande hjärna är plastisk – och också subtraktion kan vara positivt om därmed nya tankebanor och strategier skapas.

6. *Hur kan man bäst dra fördel också av det långsamma?* Det finns inte så många beskrivningar av långsamma människor och hur de kunnat vända sin långsamhet till en fördel. En sådan ger Sten Nadolny i *Upptäckten av långsamheten*, 1983. Boken handlar om den sedan barnsben synnerligen långsamme John Franklin. Han lärde sig efterhand att leva med sin långsamhet och till och med dra nytta av den som uppskattad amiral i den engelska flottan. I den rollen hade han förstånd att omge sig med andra som förmådde uppfatta snabba förlopp så att de därmed tillsammans kompletterade varandra.

Min frågeställning här handlar om vad äldre människor kan medverka med, individuellt och som grupp, just genom att de ofta är långsammare och dessutom *förväntas* vara långsammare än yngre människor. Är det kanske etnologer som kan börja med att genom Folklivsarkivet be människor berätta om vilka fördelar de noterat som kan vara förknippade med äldres långsamhet? Folklivsarkivets meddelarstab, det vill säga de människor som frivilligt svarar på olika forskningsfrågor, har redan en stor andel äldre människor.

Det behövs överlag en grundläggande forskning om hur det långsamma och det snabba kan berika varandra i både samhällsliv, yrkesliv och privatliv.

7. *Hur kan vi börja prova olika modeller för en framtida arbetsmarknad?* Här behöver man egentligen inte invänta någon forskning utan kan låta frågeställningarna utveckla sig vartefter. Men det hela behöver dokumenteras och det krävs forskare som letar efter vilka nya mutationer i arbetslivet som förefaller mest livskraftiga.

Bara någon trycker på knappen kommer inte så få pensionärer att fullt frivilligt gå in i försök med *nya modeller* för en framtida arbetsmarknad. Vilka former väljer de om de faktiskt kan plocka russin ur kakan? Hur vill de exempelvis ha det med timlön kontra resultatlön? Varför väljer de att arbeta – och med vad?

Att inte påbörja en försöksverksamhet på detta område förefaller inte bara dumt utan också i det närmaste kunskapsfientligt. Vi har facit på hand vad gäller de förändrade förutsättningarna – nu gäller det att börja prova sig fram till vilka konsekvenser som vi kan dra av dessa förändringar, var för sig och tillsammans.

8. *Hur kan vården bli bättre äldreanpassad?* En konsekvens av ålderspyramidens förvandling till ett hus är att vårdbehov som förr kom tidigare i livet nu kommer senare. En vårdapparat som inte främst är anpassad för människor 80+ (eller kanske efterhand 90+) kommer alltså inte att vara särskilt ändamålsenlig framöver.

Multisjukdomar/multihandikapp är vanligast bland äldre, och äldre människor med svåra sjukdomar och sjukdomskombinationer dominerar vården. Förmågan att ställa diagnoser och att bota och lindra har aldrig varit bättre – vilket

vi är oändligt tacksamma för. Men samtidigt har vården inte hunnit med att mentalt 80+-anpassa sig vad gäller exempelvis till- och frångänglighet, fysiskt och kognitivt.

I dag har visserligen produktionens (ursprungligen Toyotas) honnörsord "lean production" trängt in i vården – enkelt uttryckt betyder det att allt sådant skall bort som inte tillför något värde för kunden, i detta fall patienten. Men i praktiken fattas det mycket i bemötandet av exempelvis en äldre människa som lever med flera åkommor samtidigt. Hon bemöts ofta utifrån professionens logik snarare än den egna och får anpassa sig till för henne obegripliga rutiner, exempelvis provtagningar på allehanda tider och att i alla sammanhang behöva upprepa sin sjukdomshistoria och sina speciella behov av anpassning vilka så enkelt kunde ha funnits lagrade.

De upplevda effekterna av de *levda sjukdomarna* skiljer sig radikalt från de medicinska diagnoserna och behandlingarna och behöver därför ett eget forskningsfokus. Liksom *bemötandet* och dess betydelse för hälsan.

9. *Hur kan teknologin och designen bli bättre äldreanpassad?* Svaret är egentligen bara ett: använd fantasin. Den existerande fantasilösheten underminerar många möjligheter och får negativa konsekvenser. Ett inledande exempel: Hur kommer det sig att det fortfarande år 2010 kan göras till en stor nyhet att kostnaderna för *mat för äldre* är så olika i olika kommuner?

Alla vet hur man efterhand tröttnar på maten i personalmatsalen eller på konferenshotellet eller vad det vara mån-
de.

Det samma gäller givetvis också för äldre människor, och de skulle inte behöva vara så hänvisade till utbudet av äldremat som vad de är i dag, vare sig menymässigt eller kostnadsmässigt. I tätorter skulle de genom existerande bredbandsspridning och täthet mellan lunchställen enkelt kunna välja sin mat från kanske tio eller fler restauranger och själva kunna väga kostnad mot matglädje. Hur man skulle arrangera exempelvis transporter och betalning är logistikproblem som är till för att lösas, och i det skulle det kunna finnas många intressenter. Det hela skulle inte behöva bli dyrare än dagens "äldremat". Ändå uppkommer inte ens ett sådant enkelt trendbrott av sig självt i äldresammanhang, främst eftersom det där finns för få människor som tänker i individuella tekniska lösningar.

Att inte fler äldre tagit saken i egna händer kan delvis bero på deras egna erfarenheter av en teknikutveckling med ständiga uppgraderingar och så kallade förbättringar. Dessa blir lätt till försämringar om man inte hela tiden vill ägna sig åt tekniken i sig. Det kan kännas som om någon elak människa går omkring och byter ut det väl inarbetade i den verktygslåda som man så mödosamt har byggt upp. Som gammal har man visserligen all tid i världen men ändå märkligt lite tid eftersom mycket av det man vill göra tenderar att ta längre tid. I det läget prioriterar man hårdare, då vill man inte lägga sin energi på själva verktygslådans förnyelse utan på det man egentligen vill göra.

Väl inarbetade verktyg kan man hantera. En teknik som funnits ett tag blir som en del av en själv, och man märker den knappast förrän man blir av med den eller den går

sönder. Lite är det som med hammaren och med blindkappen – man är inte medveten om var den egna kroppen tar slut och var de invanda hjälpmedlen tar vid. Annorlunda är det med nya okända verktyg – man vet inte vad de kan användas till och inte heller hur länge de kommer att finnas innan någon byter ut dem också.

Den tid det tar att lära sig använda en ny teknik med många olika funktioner är delvis förspild eftersom bara ett fåtal av dem kommer till användning.

Det finns en växande irritation mot detta och ett allt mer uttalat konsumentmotstånd. Kanske får vi på sikt se en ny märkning: en flerårsgaranti. Ungefär som man förr i tiden garanterades att det skulle gå att komplettera en servis i åtminstone 25 år, kanske det kommer fram teknik med liknande garantier. På sådana premisser kan det till och med vara värt att gå en kurs för att lära sig – då vet man ju att det är någon mening med produkten eftersom den långsiktigt kan vara både användvärd och lärvärd.

Äldre går i dag kurser för att *lära sig att telefonera* – detta som de alltid kunnat tidigare. Borta är luren man lyfte och la på för att börja och sluta ett samtal, bortan är det kroppsligt och vanemässigt givna. Man försöker lära sig det nya men man glömmer. Man går på kurs en gång till. Och ändå blir till sist det enda man lär sig att ”detta klarar jag inte!”. Det är faktiskt inte rimligt att dagens leksaker-för-tonåringar med en generationsvaraktighet på högst ett år också ska vara det som äldre människor är hänvisade till för att ringa. Det behövs tveklöst forskning som reder ut vilka attityder som finns inbyggda i exempelvis mobiltelefonernas utformning

och som gör att äldre inte längre har kontroll över sin tekniska utrustning.

Både forskningsmässigt och praktiskt går det att skapa en teknologi och design som passar en äldre människa genom att den ger henne chansen att fortsatt *göra* det hon vill göra. Detta förutsätter i sin tur en design som

1. Ändrar så lite som möjligt
2. Designar för bevarad rytm och balans
3. Möjliggör lärande
4. Möjliggör närkontakter
5. Möjliggör telekontakter
6. Möjliggör fortsatt egen planering
7. Möjliggör så goda minnesfunktioner som möjligt

Se också förstaansatsen till programskrivningen "Äldre och design", 2003, på designinstitutionen vid Lunds Tekniska Högskola, http://www.design.lth.se/forskning/projekt/aeldre_och_design/

Design och teknologi kan vara till god hjälp redan för att få fram vad en människa egentligen vill kunna göra. Skisser, modeller och prototyper kan användas för att fråga (menar du så här?), för att visa (så här kan man göra!), för att prova (vad händer om man gör så här?) eller för att utmana och ifrågasätta (varför gör du inte så här i stället?). Inget annat område är lika utmanande som design och teknologi vid demens. I den situationen kan man inte förlita sig på att det finns något ihågkommet nyss eller förväntat sedan. Det enda

som finns är ett nu som dessutom inte får belastas med några val men skall ha ett tydligt form- och färgspråk. Inte sällan kan tingen kommunicera bättre än det verbala – förutsatt att omvärlden är uppmärksam på åtbörder och handlingar.

10. Vilka ekonomiska förändringar har skett i äldre människors tillvaro? Att ålderspyramiden har blivit till ett hus med lodräta väggar samtidigt som äldre människor blivit rikare, friskare och mer välmående låter som en enda solskenshistoria, och det skulle vara fantastiskt om detta hade rymt hela sanningen. Men det gör det nu inte, för det är inom gruppen äldre som det i dag finns de allra största orättvisorna, både vad gäller hälsa och välstånd.

Tveklöst utgör gruppen äldre som kollektiv betraktad den mest välsituerade ålderskategorin med betydligt större möjligheter att leva gott än vad medelålders och unga har. Å andra sidan finns det inom gruppen äldre också de största inkomstskillnaderna. Om man är gammal och har små inkomster, exempelvis garantipension och bostadstillägg, är det inte lätt att klara sig. Möjligheterna att förbättra sin inkomst är också betydligt sämre än dem man har när man är yngre.

Hur de ekonomiska skillnaderna inom äldregruppen påverkar de sämst ställda, och vad man kan göra åt det, borde ges ett starkt forskningsföreträde och också prioriteras av både politiken, organisationer och enskilda. Vad kan exempelvis både yrkesarbetande och andra pensionärer avstå från för att därmed människor med låga pensioner skall få det bättre?



Inifrån sin plats i bussen ser hon Slottet .
Än sen då ! tänker hon trotsigt .
Jag har ju min lilla pension !

CODA: ATT SLUTA FÖRTRÄNGA FÖRBJUDNA TANKAR

Det finns gott om förbjudna tankar långt utanför det sexuella område där Freud på sin tid myntade detta uttryck. Förbjudna tankar kan ses som ett samlande begrepp för det som vi inte riktigt vågar tänka ut ens för oss själva – av skäl som vi inte alltid kan peka på, vare sig individuellt eller kulturellt. Äldreområdet innehåller många förbjudna tankar.

Själv kan jag inte låta bli att associera till hur lång tid det tog för mänskligheten att komma på *hjulet* – att inse att en roterande rörelse kunde skapa en förflyttning framåt. Idémässigt låg en del av svårigheten i dåtidens absoluta åtskillnad mellan det himmelska och det jordiska. Himlavalvet ansågs som de cirkulära rörelsernas hemvist, medan vi här nere på jorden hade att hålla oss till det rätlinjiga och det sicksackande. Enligt det synsättet var det inte möjligt för det himmelskt cirkulära och det jordiskt lineära att blanda sig och samsas i en och samma konstruktion. Hjulet satt med andra ord långt inne.

Men vad är det i dag som hindrar oss från att bryta igenom tankevallar mellan barndom, ungdom, medelålder och ålderdom så att vi kan se hur de alla är på väg att förändras i vår tid? Och vilka tankegenombrott är det mest angeläget att få prova först?

Den här boken utgör mitt inspel kring de frågorna. Vill du hjälpa till så att vi tillsammans kan hitta nya självbilder och förhållningssätt, så medverka gärna på bloggen ”I en nygamal tid”, www.bodiljonsson.se/blog/, eller skriv till mig via Brombergs Bokförlag.



ILLUSTRATIONER

- © Winter Carl Hansson, s. 49
- © René Magritte, BUS 2011, s. 24
- © Robert Nyberg, s. 108
- © Elisabeth Ohlson Wallin, s. 31
- © Jan Stenmark, s. 9, 21, 29, 38, 42, 47, 55, 62,
63, 65, 75, 85, 90, 93, 100, 105, 112, 124, 135,
140, 141, 153
- © Cecilia Torudd, s. 50