

DEN  
MOGNA  
MÄNNISKAN



DEN  
MOGNA  
MÄNNISKAN

*Kraften i den  
åldrande hjärnan*

GENE D. COHEN, M.D., PH.D.

BROMBERGS

Copysida

*Till mina äldre släktingar,  
av djup tacksamhet  
för den fostran och visdom  
de har delat med sig av till familjen  
och samhället.*



# Innehåll

<i>Förord av Bodil Jönsson</i>	00
<i>Författarens tack</i>	00
<i>Inledning</i>	00
1 Kraften i den åldrande hjärnan	000
2 Att använda sin utvecklingsintelligens	000
3 Livets andra hälft: Fas I och II	000
4 Livets andra hälft: Fas III och IV	000
5 Kognition, minne och visdom	000
6 Att odla social intelligens	000
7 Ett nytt sätt att betrakta pensionering	000
8 Kreativitet och åldrande	000
<i>Appendix</i>	000





# Förord

*Bodil Jönsson*

Att åldrandet inte bara behöver vara en enda utförsbacke är något som Gene D. Cohen slår fast tidigt i den här boken. I stället visar han på hur det kan vara fullt av fantastiska upplevelser. Ett positivt åldrande, säger han, drar nytta av den enorma potential som vi alla har och som gör att vi kan växa, älska och vara lyckliga. Han pekar på hur vi kan göra våra val och bestämma våra levnadsöden; vi kan – om vi vill – fortsatt lära oss, växa och uppleva en djupgående lycka också under den senare delen av livet. Hans avslutande citat av Henri Bergson går i samma riktning: ”Att existera är att förändras, att förändras är att mogna, att mogna är att fortsätta med att hela tiden skapa sig själv”.

I boken möter du en författare, tillika läkare, forskare och geriatriker, som inte förnekar ålderdomens tillkortakommanden, svårigheter och förluster men som i allt väsentligt koncentrerar sig på att skaka om de existerande föreställningar om åldrandet som till största delen fokuserar på sjukdomar och negativa förändringar. Enligt Cohen är dessa tankar baserade på felaktiga resonemang, otillräcklig forskning och en i förväg riktad uppmärksamhet mot eventuella sjukdomsdiagnoser snarare än mot hur livet upplevs och den glädje man har av det.

Det är ont om forskare som sett åldrandet mer som utveckling än

## Förord

som sönderfall och förfall. Särskilt sällsynta är de inom medicinen. Därför är det välgörande att just Gene Cohen utifrån sin medicinska bakgrund och långa erfarenhet inför begreppet "the inner push". Det står för att det finns ett inre tryck som lotsar oss genom ålderdomens fyra faser: den medelålders omvärderingsfasen, frigörelsefasen, summeringsfasen och så slutligen en fas "utöver allt detta". För den som är på väg att bli gammal kan denna uppdelning hjälpa till så att man inte bara noterar hur muskelstyrka och detaljminne avtar utan också blir nyfiken på och observerar vilka positiva förändringar åldrandet medför. Man behöver ju inte bara jämföra det nuvarande med det tidigare utan kan också komma till insikt om att "nu får jag vara med om något som jag aldrig tidigare upplevt".

Författaren reagerar mot hur vår samtida västvärld systematiskt hyljar ungdomen och därmed, lika systematiskt, missar att somlig visdom bara kan uppnås genom decennier av lärande. Uttryckt på mitt sätt: TTT, dvs. Tankar Tar Tid. Cohen inför begreppet *utvecklingsintelligens* som ett mått på hur långt ens unika neurologiska, emotionella, intellektuella och psykologiska förmågor nått var för sig och hur de integrerats i den mogna hjärnan. Och han är mycket tydlig med att vi som gamla når vida förbi t ex Piagets utvecklingsstadier (vilka utformades för att man först och först och främst skulle förstå sig på utvecklingen fram till den sena puberteten) och förbi de senare utvecklingsstadier som hans lärofader Erik Erikson myntade. Med stigande ålder hinner vi fram till ett relativistiskt tänkande, ett dialektiskt tänkande och ett systematiskt tänkande, säger Cohen.

Hur kommer det sig då att vi i vår kultur antingen betraktar gamla människor som om de inte fanns eller kategoriserar dem i termer som:

"Efter sin tid"

"Föråldrade"

## Förord

”Pensionärer”

”Silverålder”

Beror det möjligen på att de som står bakom dessa synsätt själva ännu inte uppnått någon högre ålder och att de inte har fantasi nog att förstå begränsningen i de normer som de utgår från inte längre har så mycket med den existerande verkligheten att göra?

Gene Cohen är mycket tydlig med att ålderdomens goda sidor inte kommer av sig självt (vilket ju inte heller är fallet i andra åldrar). Han pekar på vad äldre själva kan göra för att utvecklas under ålderdomen: hålla igång fysiskt och mentalt, engagera sig i utmanande fritidsaktiviteter, fortsätta med att utveckla sociala nätverk (gärna ännu mer än tidigare) och samtidigt sträva efter att bli ännu bättre på det man redan är bra på.

Det är inte bara omvärlden som alltför ofta förfaller till ålderism och nedvärderingar av äldre människor. Det gör de äldre själva också. Det är lätt att fästa sig vid hur man tappar ord och namn och sifferkoder, blir allt sämre på nya mobiltelefoner och nya datorkommandon. Det är betydligt svårare att notera att man blir bättre på annat, som att man får en bättre integrationsförmåga och dito förmåga att både fatta beslut och verkställa dem. Inte heller märker man direkt hur man har ett större ordförråd än när man var ung. Ju äldre vi blir, desto sämre blir vi på detaljer men desto bättre på helheter – vilket ju egentligen talar mer till vår fördel än nackdel. Troligen är det så förrådiskt att den existerande svartsynen, den egna och andras, baserar sig på vad som dels är lätt att mäta, dels kännetecknar yngre människor. För att upptäcka det andra, det viktigare, det integrerade, måste man först och främst göra klart för sig själv att det alls existerar. Och det är för det medvetandegörandet som Cohens bok är enastående.

*Den mogna människan. Kraften i den åldrande hjärnan* hör till de

## *Förord*

böcker som i grunden kan förändra ens eget sätt att tänka. Till dess anmärkningsvärda kvaliteter utöver det fascinerande innehållet hör Cohens briljanta formuleringsförmåga. Vad sägs om ”age has worked its magic”?

Dalby i januari 2014

Bodil Jönsson  
Professor emerita och författare

## Författarens tack

FÖRST AV ALLT SKULLE JAG VILJA tacka för det fantastiska stöd och tålamod min familj visade mig medan jag skrev den här boken. Det faktum att jag, under tio månader av den här processen, återhämtade mig efter att ha brutit lårbenet och opererades två gånger gjorde deras stöd desto värdefullare. Min hustru Wendy Miller och min dotter Eliana var fullständigt enastående under den här tiden och min son, Alex, hans hustru Kate och mina två sondöttrar Ruby och Lucy var en fantastisk hejklack som stöttade mig från sitt hem i Camden, Maine.

Jag vill också tacka för de ovärderliga råd och den hjälp och uppmuntran Teresa Barker gav mig under planeringen av, skissandet på och processen med boken. Dessutom är jag oerhört tacksam gentemot Stephen Braun, som jag hade ett mycket nära samarbete med för att förvandla det sista utkastet till en bok. Han bidrog på ett avgörande vis till bokens kvaliteter och tidsmässiga läglighet.

Stor tacksamhet känner jag också gentemot min agent, Gail Ross, som på ett framgångsrikt vis förmedlade kontakten med Basic Books, för hennes aldrig svikande hjälp med att se till så att allt flöt på. Och många tack till Howard Yoon, som arbetade så flitigt tillsammans med Gail under arbetets gång.

Tack också till Jo Ann Miller, min förläggare på Basic Books, som arbetade tillsammans med mig och alltid var snabb och hjälpsam med att besvara frågor, lösa problem och få saker och ting att hända.

## *Författarens tack*

Jag hyser djup tacksamhet gentemot sponsorerna av de omfattande studier jag beskriver i den här boken. Atlantic Philanthropies (USA) Inc. stöttade 21st Century Retirement Study.

Studien om kreativitet och åldrande fick stöd av sex sponsorer, med National Endowment for the Arts (NEA) i spetsen. De andra fem sponsorererna var Center for Mental Health Services under U. S. Department of Health and Human Services, National Institute of Mental Health vid National Institutes of Health, AARP, Stella and Charles Guttman Foundation och International Foundation for Music Research. Ett särskilt tack för den här studien till Paula Terry, projektledare vid NEA. När min bok *Creative Age* blivit utgiven läste Paula den. Som ansvarig för Accesibility Office Program och samordnare av diverse projekt om åldrande vid NEA, blev hon intresserad av den sammanfattade forskningen om hur kreativitet påverkar hälsan under livets senare del. NEA har länge bemödat sig om att tillgängliggöra ett brett spektrum av konstformer för de grupper i samhället som hittills inte haft tillgång till dem, däribland äldre individer. Då Paula insåg att informationen om hur konst och hantverksverksamhet påverkar äldre vuxna var bristfällig, uppmuntrade hon mig att utverka riktlinjer för en studie och lägga fram ett förslag för NEA.

Tack också till Small-Alper Family Foundation Inc. för bidraget till boken.

Slutligen vill jag uttrycka min uppskattning gentemot mina kollegor vid de tre forskningsäten där studien om kreativitet och åldrande som jag ledde utfördes. Jeanne Kelly på Levine School of Music var konstnärlig ledare för den del av studien som utfördes i storstadsområdet Washington D. C. Jeff Chapline, som sköter Center for Elders and Youth in the Arts (CEYA), ledde studien i San Fransisco. Susan Perstein, som leder Elders Share the Arts (ESTA), skötte studien i Brooklyn och delade med sig av viktiga rön till National Center for

### *Författarens tack*

Creative Aging (NCCA), som hon också ansvarar för, i avsikt att främja spridandet av forskningsresultaten så att de kan komma till praktisk användning i konstinriktade verksamheter över hela landet. Att arbeta tillsammans med så fantastiska kollegor var som att ingå i ett drömlag.





# Inledning

Det största hindret för nya upptäckter är inte okunskap –  
det är illusionen av kunskap

– Daniel J. Boorstin

”Vid ättestupan.”

”Att närma sig ändhållplatsen.”

”På ålderns höst.”

”Att dra sig tillbaka.”

Uttrycken ovan speglar en envis myt – att åldrandet är en negativ upplevelse och att ett ”positivt åldrande” inte innebär något annat än att man lyckats bromsa kroppens och hjärnans oundvikliga förfall. Struntprat. Några av livets mest värdefulla gåvor kan *enbart* erhållas vid en viss ålder: visdom, till exempel, och fulländning inom hundratals olika erfarenhetsområden som kräver många års övning. Att åldras kan medföra mängder av positiva erfarenheter och ett ”positivt åldrande” innebär att man använder sig av och ger uttryck för den enorma positiva potential var och en av oss har när det gäller utveckling, kärlek och lycka.

## *Inledning*

Självfallet innebär åldrandet både utmaningar och förluster. Som skådespelerskan Bette Davis en gång så sarkastiskt uttryckte det, "Att bli gammal är inget för mesar". Synen kan försämrans, hörseln trubbas av, vänner dö eller bli skröpliga. Allt det är sant, men det är inte *hela* sanningen. Västerländsk vetenskap och kultur har historiskt sett fokuserat enbart på åldrandets negativa sidor och ignorerat de positiva. Det är dags för ett bättre, sannare och mer motiverande paradigm – inget rosenskimrande allt-är-underbart-perspektiv, utan en klarsynt inställning som erkänner åldrandets bistra sanningar samtidigt som den hyllar dess fördelar, nöjen och belöningar. Med den här boken vill jag ta död på illusionen om vår "kunskap" om åldrandet – en kunskap baserad på ett felaktigt resonemang, otillräcklig forskning och med fokus på sjukdomar och patologi. Min syn på det positiva åldrandet baseras på banbrytande, vetenskapliga undersökningar samt på mina personliga erfarenheter som psykiatriker, efter att ha behandlat äldre individer och deras familjer i över trettiofem år.

De senaste rönen är uppmuntrande och viktiga. Om vi förnekar eller trivialiserar åldrandets positiva möjligheter hindrar vi människor från att förstå hela vidden av sin förmåga, sin intelligens och sina känslor. Men om vi istället förväntar oss en positiv utveckling när vi åldras, möjliggör vi just en sådan utveckling. Vi har fortfarande långt kvar till ett sådant fullständigt perspektivskifte, men jag hoppas att den här boken kommer att bli en kraftfull katalysator som för oss i den riktningen.

## Inledning

### NY VETENSKAP, NYA HORISONTER

Några av de mest intressanta forskningsrön som stöder tanken på ett positivt åldrande härrör sig från färskare studier av hjärnan och sinnet. Många av de studier om åldrande som bedrevs under nittonhundratalet var inriktade på att förbättra den åldrande kroppens hälsotillstånd. Resultatet av de studierna blev de facto att människors förväntade livslängd och allmänna hälsotillstånd förbättrades dramatiskt. På tjugohundratalet har äldreforskningen emellertid breddats och man lägger nu stor vikt vid hur det åldrande *sinnet* mår. Dussintals nya rön omkullkastar föreställningen om att man inte ”kan lära gamla hundar sitta”. Det har visat sig att gamla hundar inte bara är bra på att lära sig, utan att de faktiskt är bättre på många intellektuella uppgifter än unghundar.

Den stora nyheten är att hjärnan är långt mer flexibel och anpassningsbar än man tidigare trott. Den bibehåller inte bara förmågan att forma nya minnen, vilket innebär att nya förbindelser mellan hjärnceller skapas, utan kan bilda helt nya hjärnceller – en förbluffande upptäckt som ger upphov till en mängd möjligheter. Vi har också lärt oss att äldre hjärnor kan behandla information på ett sätt som dramatiskt skiljer sig från yngre hjärnor. Äldre människor kan använda båda hjärnhalvorna till uppgifter som yngre bara använder en sida för att klara av. En stor del av det vetenskapliga arbetet som utförts bekräftar också att det engelska talesättet ”use it or lose it” stämmer: hjärnan blir starkare när den används och utmanas, på samma sätt som muskler stärks av träning.

Men hjärnan är inte den enda del av oss som har större potential än vi trott. Vår personlighet, vår kreativitet och vårt psykologiska ”jag” fortsätter att utvecklas under hela livet. Det kan tyckas självklart, men under många år ifrågasatte de vetenskapsmän som studerade mänskligt

## Inledning

beteende den synpunkten. Faktum är att vår psykologiska utveckling under livets andra hälft inte fick särskilt mycket vetenskaplig uppmärksamhet förrän i slutet av nittonhundratalet, och när den väl fick det drog man ofta felaktiga slutsatser. Sigmund Freud, vars inflytande på psykologiska teorier varit djupgående, uttryckte följande om äldre individer: ”I femtioårsåldern saknas ofta elasticitet vid de mentala processer på vilka behandlingen vilar. Gamla människor är inte längre bildningsbara.”

Ironiskt nog gjorde Freud sitt uttalande 1907, när han var femtioett, och han författade några av sina bästa verk efter sextiofem. Dessutom skrev greken Sofokles sitt mästerverk *Oidipus Rex*, på vilket Freud baserade sin nyskapande psykoanalytiska teori, när han var sjuttioett år gammal.

Freud var inte den ende pionjären som fick saker och ting om bakfoten när det handlar om åldrande. Jean Piaget, som på ett enastående sätt bidrog till vår kännedom om kognitiv utveckling, avslutade sin beskrivning av intellektuell utveckling med vad han kallade ”de formella operationernas stadium”, där man ägnar sig åt det slags abstrakta tänkande som mognar under tonåren. Enligt Piaget slutar man utvecklas som ung vuxen, för att sedan långsamt brytas ned.

Till och med den store utvecklingspsykologen Erik Erikson, en av mina lärare vid Harvard, uppmärksammade endast i begränsad omfattning den utveckling som sker vid hög ålder. Erikson beskrev åtta faser i människans psykosociala utveckling och definierade var och en i termer av en fråga eller konflikt som måste lösas. Ändå är det bara i en av faserna han hänvisar till utveckling i vuxen ålder – ålderdomen, en enda fas som nuförtiden kan vara i femtio år! Hans klassiska verk *Identity and the Life Cycle* ägnade bara en sida åt vardera de båda sista faserna i en människas liv. Till Eriksons försvar skall sägas att han var en av de första inflytelserika tänkare som hävdade att något slags psykosoci-

## *Inledning*

al utveckling fortgår under hela livscykeln. Han medgav att hans arbete om åldrandet var ofullständigt och uppmuntrade sina studenter att fortsätta arbetet inom det området. Den här boken är till viss del mitt svar på den utmaning Erikson gav oss för många år sedan.

### FYRA FASER

I den här boken presenterar jag ett nytt sätt att se på psykologisk utveckling under livets andra hälft. Det nya synsättet klargör mycket när det gäller ålderdomen och är i grunden framåtblickande och optimistiskt när det gäller människans förmåga till livslång utveckling, kreativitet och känslomässig tillfredsställelse. Jag har, baserat på mina studier av mer än tretusen äldre individer – i vilka jag använt mig av djupgående intervjuer och frågeformulär som återkommit ett antal gånger under årens lopp – identifierat följande fyra distinkta utvecklingsfaser under livets senare del: medelålderns omvärdering, frigörelse, summering och da capo.

Människor går in i och passerar genom dessa faser påverkade av inre drivkrafter, önskningar och begär som växer och avtar genom hela livet. Jag kallar dessa drivkrafter för den ”Inre sporren” och har sett den hos tusentals äldre som deltagit i mina forskningsprojekt eller besökt mig på min mottagning. Den Inre sporren är bränslet som motiverar oss att utvecklas; den verkar i samklang med de förändringar i den åldrande hjärnan som jag utforskar i kapitel 1. Mina faser är mer flytande och dynamiska än samma begrepp hos Erikson, eftersom jag vidkänner att äldre människor är olika på alla upptänkliga sätt och att alla omöjliga kan inordnas i samma stelbenta system. Faserna jag beskriver är verkliga – jag har sett dem framträda gång efter annan – men människor upplever dem på olika sätt och ibland i en annan ordning än den jag presenterar.

## *Inledning*

Den första fasen, medelålderns omvärdering, är en utforsknings- och övergångsperiod. Det är inte alls detsamma som en medelålderskris – ett problem som enligt modern forskning har visat sig vara överdrivet och i det närmaste en kulturell myt. Endast tio procent av de människor jag intervjuade sade sig genomgå en medelålderskris. Det jag i stället fann, var att man under den här perioden mellan ungefär fyrtio och sextiofem år, på djupet omprövar sin tillvaro och ställer sig frågor som: Var har jag varit? Var är jag nu? Vart är jag på väg? De flesta upplever inte den här perioden som en kris, utan som ett slags sökande – en önskan att bryta ny mark, besvara djupa frågor och söka efter vad som är sant och meningsfullt i livet.

Omvärderingsfasen följs av det jag kallar frigörelsefasen: en tid när vi känner lust att experimentera, uppfinna och frigöra oss från tidigare hämningar eller begränsningar. Våra behov under den här fasen överlappar ofta de i omvärderingsfasen och ökar sedan i styrka när man närmar sig sextio och ända fram till sjuttioårsåldern. Medan detta skifte äger rum genomgår våra hjärnor viktiga fysiologiska förändringar. Bland annat uppstår nya kontakter mellan hjärnans celler och en mer balanserad användning av de båda hjärnhalvorna. Det här är en period i livet då människor ger uttryck för känslan ”Om inte nu, så när?”

Summeringsfasen, som inleds strax för sjuttio och fortgår fram till åttioårsåldern, är ofta en tid då man ägnar sig åt rekapitulering, resolution och tillbakablickande. Ofta resulterar den här självbiografiska summeringsprocessen i en önskan om att ge något tillbaka till familj, vänner och samhälle. Volontärverksamhet och filantropi, vanligt bland många av dem som hunnit en bit över åttio, är två sådana konkreta uttryck för den här fasen.

För att beskriva den sista fasen använder jag ordet *da capo* som betyder ”på nytt”, ”om igen” och ”upprepning”. Den här fasen är ingen

## *Inledning*

svanesång, utan en variant på ett tema: önskan att fortsätta, också när man drabbas av motgång eller förlust. Det här behovet av att hålla sig alert kan leda till ett nytt slags kreativitet och socialt engagemang som gör att perioden blir full av överraskningar.

Jag har sett hur människor, när de blir medvetna om de här faserna i livets senare skede och förstår de bakomliggande mekanismerna, blir otroligt motiverade och fyllda av energi. När man slipper onödigt negativa bilder av åldrandet får man ofta ny energi, en ny riktning och en ny mening i livet.

## UTVECKLINGSINTELLIGENS

I den här boken presenterar jag ett nytt koncept, utvecklingsintelligens, vilket jag betraktar som den åldrande hjärnans/sinnets största fördel. Utvecklingsintelligens är den grad till vilken en person har lyckats ge uttryck för sina unika neurologiska, emotionella, intellektuella och psykologiska förmågor. Det är också den process genom vilken de här faktorerna på ett optimalt sätt integreras i den mogna hjärnan. Närmare bestämt så speglar utvecklingsintelligensen det mognande samspelet mellan kognition, emotionell intelligens, förnuft, sociala färdigheter, livserfarenheter och medvetande. Vi besitter alla till en eller annan grad utvecklingsintelligens, och som med all slags intelligens kan vi aktivt främja dess tillväxt. När vi mognar visar sig utvecklingsintelligensen i form av fördjupad visdom, förnuft, perspektiv och framtidssyn. Framskriden utvecklingsintelligens karaktäriseras av tre sorters tänkande och resonering som utvecklas senare än Piagets ”formal-operationella fas” och därmed benämns ”post formal-operationella”: relativistiskt tänkande (förmågan att inse att kunskap kan vara relativ och inte absolut); dialektiskt tänkande (förmågan att se och lösa motsättningar i tillsynes oförenliga åsikter); och systematiskt tänkande (förmågan att

## Inledning

se saker i ett större perspektiv, att kunna skilja på skogen och träden).

De här tre sätten att tänka är ”avancerade” på så vis att de inte är naturliga för oss i ungdomen; vi föredrar då svar som är svarta eller vita, rätt eller fel. Och vi föredrar oftast vilket svar som helst, framför inget svar alls. Det kräver tid, erfarenhet och ansträngning att utveckla ett mer flexibelt och subtilt sätt att tänka. Vår förmåga att acceptera osäkerhet, att erkänna att svar ofta är relativa och att skjuta upp vår bedömning för att mer noggrant utvärdera till synes oförenliga påståenden är ett värdefullt mått på vår utvecklingsintelligens. I den här boken kommer jag att visa hur man kan odla sin utvecklingsintelligens och därmed skörda dess belöningar.

## TVÅ NYA STUDIER

Jag har haft privilegiet att sedan år 2000 leda två banbrytande studier av ålderdomen, en som undersökt pensioneringens nya ansikte och en som studerat den positiva effekten av kreativitet hos äldre personer. Båda studierna har fått förvånande – och uppmuntrande – resultat. Pensioneringsstudien visar precis hur föråldrat uttrycket ”att dra sig tillbaka” egentligen är. För de flesta människor nuförtiden är åren efter sextiofem något helt annat än tillbakadragna. Inte på så vis att alla pensionärer har energi i överskott eller att folk aldrig tar det lugnt och njuter, men de flesta jag intervjuar betraktar den här fasen i livet som en fantastisk möjlighet till att få ägna sig åt aktiviteter och intressen de tidigare inte haft tid för. Pensioneringen behöver inte alls innebära att man drar sig tillbaka socialt och kulturellt (vilket antytts i tidigare, inflytelserika studier) utan kan tvärtom ge möjlighet till *större* engagemang, mer givande relationer, ny intellektuell utveckling och fler roliga upplevelser.

I min andra studie granskas de mentala, fysiska och emotionella ef-



## *Inledning*

fekterna av att delta i konst- och hantverksprojekt. Återigen har mina kollegor och jag gjort förvånande upptäckter. Tvärtemot vad våra samhällseliga myter säger är kreativitet knappast något som enbart hör ungdomen till. Den kan blomstra i vilken ålder som helst – och faktum är att den kan blomstra med större intensitet och rikedom hos äldre individer, eftersom den präglas av deras enorma förråd av kunskap och erfarenhet. Att delta i olika sorters kreativa verksamheter kan, vilket jag kommer att gå in på mer grundligt längre fram, förbättra äldre människors hälsa, livssyn och motståndskraft. Det gäller också icke-visuella konstformer, som musik, dans och teater.

De här båda studierna sänder viktiga signaler till alla, inte bara till dem som är ansvariga för att främja äldre människors hälsa och välmående. Resultatet av kreativitetsstudien bör till exempel kunna vara till stor nytta för ansvariga på äldreboenden och olika slag av seniorverksamheter. Likaledes bör en av insikterna från pensionsstudien, nämligen den att många äldre människor är intresserade av deltidsarbete, intressera personalansvariga på företag och välgörenhetsorganisationer. Genom att dela med mig av mina forskningsresultat hoppas jag kunna presentera en vägledning för att förbättra det sociala stödet och utbildningsmöjligheterna för alla äldre vuxna.

## MIN FÖRHOPNING

När jag 1971 började studera gerontologi, var det ett relativt nytt område som var underfinansierat och hämmat av stereotyper och missuppfattningar. Så sent som på 1960- och 1970-talen betraktade många experter fortfarande ålderdomen som en sjukdom: det var naturligt, menade man, att hjärnan och kroppen föll sönder, precis som en bil efter många års användande.

I mitten på 1970-talet började inställningen förändras i takt med

## Inledning

att man fick alltfler bevis för hur åldrandet verkligen såg ut, samtidigt som andelen äldre ökade stort. De federala myndigheterna började spendera miljontals dollar på ny forskning genom två omfattande program: National Institute on Aging och Center for Studies of the Mental Health of the Aging, vars förste chef jag, lyckosamt nog, utsågs till. Forskarna började inse att åldrandet i sig inte är någon medicinsk åkomma; det är helt enkelt en period i livet då många medicinska problem ger sig tillkänna – de så kallade åldersrelaterade problemen. Det här nya betraktelsesättet gav upphov till ett ökat intresse för geriatriken och erbjöd en mer balanserad syn på ålderdomen. Friska vuxna, fann man, behåller sin fulla mentala och emotionella förmåga, medan den fysiska förmågan normalt sett bara förändras gradvis.

Under de följande trettio åren ökade de medel som avsatts för äldreforskning från femtio miljoner dollar per år till mer än en miljard i dag. Men trots denna injektion av både tid och pengar, tenderar många studier fortfarande att inrikta sig på ålderdomens problem. Till och med i den relativt nya och viktiga boken *Successful Aging* av John Rowe och Robert Khan, tycks målet vara att minimera åldersrelaterat förfall snarare än att uppmärksamma äldre människors enorma potential för positiv utveckling. Rowe och Khan gör förvisso rätt i att betona vikten av att upprätthålla en god fysisk och mental hälsa och en aktiv tillvaro, men de uppmärksammar inte möjligheterna att *förbättra* nämnda områden när man åldras.

*Den mogna människan* presenterar ett nytt paradigms när det gäller åldrandet, ett tankesätt jag hoppas på sikt kommer att ersätta dagens negativa syn och föreställningar. Det uppmärksammar potentialen bortom de problem som normalt sett associeras med åldrandet, betraktar åldrandeprocessen i ett nytt ljus, som en rad utvecklingsfaser som medverkar till fortsatt utveckling i stället för som oundvikligt förfall. Den här boken visar hur vi kan stödja och nära vår naturliga för-

## *Inledning*

måga till positiv utveckling. Det är min innerliga förhoppning att den kommer att bidra till att förändra samhällsdialogen genom att föra fram ett löftesrikt meddelande om det åldrande sinnets värde och förmåga.



# 1

## Kraften i den åldrande hjärnan

Din hjärna slutar aldrig att utvecklas och förändras.

Den har gjort det sedan du var ett embryo,  
och kommer att fortsätta göra det hela livet.

Och den förmågan är, kanske, dess största styrka.

– James Trefil, fysiker och författare

MINA SVÄRFÖRÄLDRAR, HOWARD OCH GISELE MILLER, båda strax över sjuttio, satt fast. De hade precis kommit upp ur Washington DC:s tunnelbanesystem och ut i en vinande snöstorm. De var på väg hem till oss på middag och behövde få tag på en taxi eftersom det var för långt att gå – men det var rusningstrafik och inga taxibilar stannade. Howard försökte ringa oss så att de kunde bli hämtade, men både min hustru och jag satt fast i trafiken och hade inte hunnit hem än.

När fingrarna började bli stela av kylan, lade Howard märke till en pizzerias immiga fönster på andra sidan gatan. Han och Gisele klafsade genom snömodden, klev in på pizzerian, gick fram till disken och beställde en stor pizza för hemkörning. När kassabiträdet frågade vart de skulle köra den, gav Howard honom vår adress och tillade, ”Just det, det var ju en sak till.”

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

”Vad då för något?” frågade kassabiträdet.

”Vi vill att ni levererar oss samtidigt”, sa Howard.

Och på det viset anlände de – med pizzan i högsta hugg – till mid-dagen samma kväll.

Den här populära familjeanekdoten illustrerar på ett lysande sätt den sortens kvicktänkta kreativitet som det åldrande sinnet kan ge upphov till. Skulle en yngre person ha kommit på samma lösning? Möjligen. Kreativitet känner ingen åldersgräns. Men enligt min erfarenhet så är den här sortens tänkande utanför ramarna en inlärd egenskap som förbättras med åldern. Sherry Willis, på Human Development and Family Studies vid Pennsylvania State University, kallar det pragmatisk kreativitet i vardaglig problemlösning, en förmåga hon under sin forskning funnit vara mycket stark senare i livet. Med åldern samlar våra hjärnor på sig en uppsjö av strategier som utveck-lats från ett helt livs samlade erfarenheter – en del av det andra forskare benämner som kristalliserad intelligens. Howard hade inte kört med pizzeriavarianten tidigare, men hans samlade erfarenhet av andra fram-gångsrika strategier stimulerade ett sätt att tänka som ledde till den här kreativa lösningen.

Howards lösning speglar inte bara många års erfarenhet och ett visst mått av kvicktänkthet, utan också en mental mognad som är förhärs-kande hos människor mellan sextio och åttio. Med åldern kan följa en ny känsla av inre frihet, självsäkerhet och frigörelse från sociala bojor som tillåter ett nytt eller djärvare beteende. Howard var inte rädd för att be totala främlingar om en tjänst utöver den vanliga, vilket var en vik-tig, bidragande orsak till hans framgång den där kvällen.

I berättelsen om Howard får vi en bild av ett sunt, åldrande sinne i arbete: klartänt, kreativt, driftigt och kraftfullt. Men hur utvecklas ett sådant sinne? Vad är det beroende av för sin överlevnad? Det korta sva-ret är hjärnan.

## *Kraften i den åldrande hjärnan*

Det har sagts att sinnet är vad hjärnan gör. Sinnet beskrivs ofta som mjukvaran som fungerar på grund av den hårdvara som är hjärnan. Men den analogin är för enkel. Hjärnan är långt mer anpassningsbar och flexibel än något datachips. Och sinnet, även om det verkar näst intill spökligt, kan på ett kraftfullt sätt påverka hjärnan och, i förlängningen, kroppen. Sinnet och hjärnan är egentligen två sidor av samma mynt – sinne/hjärna. Det här kapitlet utforskar hjärnans del i den här ekvationen och beaktar nya vetenskapliga rön om hjärnan som belyser det åldrande sinnets positiva potential.

Ni kanske har fått lära er följande ”fakta” om hjärnan:

- Hjärnan kan inte bilda nya hjärnceller.
- Äldre människor lär sig inte lika lätt som yngre.
- Nervcellernas kopplingar är relativt konstanta under hela livet.
- Intelligens handlar om hur många nervceller man har och hur snabbt de arbetar.

Alla dessa ”fakta” är felaktiga, vilket vi kommer att bli varse. Och det är goda nyheter för oss alla. Hjärnan är mer motståndskraftig, anpassningsbar och kapabel än vi länge har trott. De två senaste decenniernas forskning har påvisat fyra nyckelegenskaper hos hjärnan som lagt grunden till en mer optimistisk syn på människans potential under livets andra hälft:

- Hjärnan formar ständigt om sig som respons på erfarenheter och kunskapsinhämtning.
- Nya hjärnceller bildas under hela livet.
- De nervkretsar som reglerar emotioner mognar och blir mer balanserade med åldern.
- De båda hjärnhalvorna används i ungefär samma utsträckning av äldre vuxna.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Låt oss tala klarspråk. Jag påstår inte att hjärnan är immun mot åldersrelaterade förändringar. Hjärnan består av celler, precis som alla andra delar av kroppen, och celler kan bli och blir utslitna med åren. Vissa av hjärnfunktionerna försämras med åldern, till exempel den hastighet med vilken man löser komplicerade matematikproblem, reaktionsförmåga och hur effektivt man kan lagra korttidsminnen. Men de här ”minuspunkterna” är långt ifrån hela – eller ens den viktigaste – sanningen om den åldrande hjärnan. Olyckligtvis, eftersom hjärnforskning till stor del varit fokuserad på åldersrelaterade *problem*, har de negativa aspekterna av åldrande lyfts fram och de positiva förbisetts. Faktum är, att en av de allra viktigaste upptäckterna fortfarande är relativt okänd, nämligen att en stor del av den mentala försämring som man tidigare associerat med åldrande *inte* orsakas av åldrandet i sig, utan av specifika sjukdomar så som mindre stroke, Alzheimers sjukdom och mentala problem som exempelvis depression. Friska, äldre hjärnor är ofta lika bra som eller bättre än unga hjärnor på en hel rad olika uppgifter.

Det är viktigt att vi lär oss mer om hur hjärnan fungerar, eftersom det kan öka vår motivation. Om man lär sig hur minnet fungerar och förstår sambandet mellan friska neuroner och de val man gör beträffande föda, motion, sömn, sociala aktiviteter och hur man utmanar sin hjärna, så har man större chans att kunna utnyttja hjärnans latent potential.

## ÄLDRE HJÄRNORS POTENTIAL

Den viktigaste skillnaden mellan äldre hjärnor och yngre hjärnor är också den som är lättast att förbise: äldre hjärnor har lärt sig mer än yngre. Många saker i livet är helt enkelt alltför komplicerade och subtila för att man skall kunna lära sig dem fort, vilket är anledning-



## *Kraften i den åldrande hjärnan*

en till att det är erfarenhet som räknas inom många av livets områden. Mänskliga relationer är till exempel ovedersägligen komplicerade och det kan ta decennier att skaffa sig den djupa kunskap och förståelse som krävs för att bli en riktigt effektiv terapeut, präst, chef eller politiker. Det finns helt enkelt inget som kan ersätta tillägnad kunskap inom områden som redigering, juridik, medicin, coachning och många vetenskapliga discipliner. Inom sådana och många andra områden vinner livserfarenhet ofta över ungdom. Ålder är i sig naturligtvis ingen garanti för duglighet, men duglighet kan inom många områden uppnås endast efter många års hårt arbete och samlad erfarenhet.

Vi vet nu att inläring faktiskt ger upphov till fysiska förändringar i hjärnan. En äldre människas hjärna skulle i enorm förstoring skilja sig markant från en ung persons hjärna. Hjärnceller (neuroner) i de delar av hjärnan som den äldre personen använt kontinuerligt, skulle påminna om en tät skog, full av träd med kraftiga grenar, i jämförelse med den yngre hjärnans tunnare och mindre täta skog. Hjärncellernas densitet ligger till fysisk grund för den förmåga framgångsrika äldre människor besitter.

Låt oss titta närmare på inläring och hur inläring formar hjärnan.

För att lära måste vi minnas. Minnen, i sin tur, skapas när buntar om hundratals eller tusentals neuroner ger ifrån sig elektriska impulser i ett unikt mönster. Närhelst man uppfattar något, det må vara doften av kanel, en melodi eller en bild, lyser en våg av signaler upp specifika neuronkonstellationer i vissa delar av hjärnan. Om omständigheterna är de rätta (det vill säga, om man är uppmärksam), stärks sambanden mellan de här neuronerna automatiskt. Om det här specifika mönstret av neuroner stimuleras på exakt samma sätt senare – till exempel av att man återigen känner doften av kanel – så tänds samma nätverk lättare

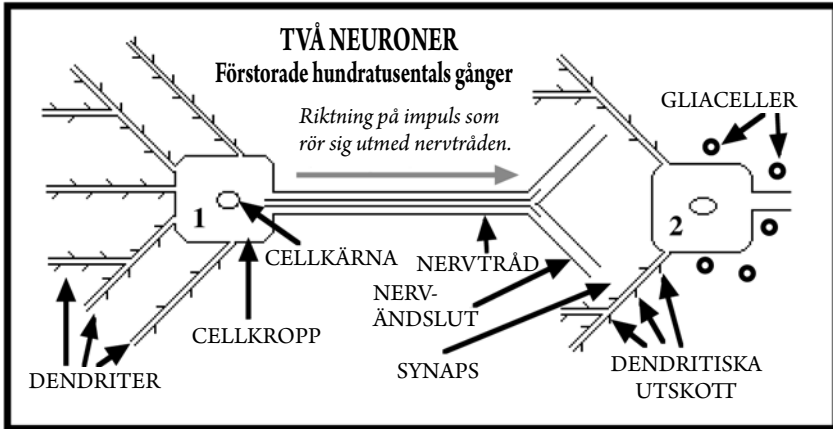
## DEN MOGNA MÄNNISKAN

än tidigare och man ”kommer ihåg” doften. Det ursprungliga sinnesintrycket lagras i sådana diskreta mönster av laddade kopplingar. Ju oftare ett specifikt mönster stimuleras, desto känsligare och mer permanenta blir kopplingarna mellan neuronerna i mönstret. Den här minnesbildningsprocessen kan sammanfattas av frasen ”neurons who fire together wire together” (neuroner som aktiveras samtidigt, binds samman med varandra).

Inlärning kopplar inte bara samman neuroner i nya mönster, utan stimulerar också neuronerna så att de formar nya kopplingar, (så kallade synapser) genom mycket små grenformade utskott som kallas dendriter.

Tanken att hjärnan förändras fysiskt genom inlärning – ett fenomen som kallas plasticitet – dök upp i mitten av 1960-talet i en studie på djur som utfördes av Marion Diamond, professor i anatomi vid University of California vid Berkely. Diamond fann att neuronerna hos råttor som placerats i en mer stimulerande miljö bildade nya dendriter och producerade högre nivåer av ett viktigt kemiskt ämne i hjärnan som kallas acetylkolin. Råttornas ålder spelade ingen roll. Hjärnorna hos äldre råttor visade samma slags tydliga respons på en stimulerande miljö som hjärnorna hos yngre djur. En mängd forskning som har bedrivits sedan de första banbrytande experimenten har visat att samma fenomen uppstår hos alla djur, inklusive männi-skor. Kort sagt, hjärnan svarar på stimulans och inlärning genom att utvecklas och skapa nya kopplingar.

## Kraften i den åldrande hjärnan



Två neuroner som förstors hundratusentals gånger, där man ser dendriter, cellkropp, nervtrådar och synaps(er) med postsynaptisk(a) neuron(er). Oavsett ålder leder en stimulerande miljö med utmanande aktiviteter till ökad produktion av dendriter, dendritiska utskott, gliaceller och synapser (kontaktpunkter mellan olika neuroner), förbättrad hjärnkapacitet och kommunikation mellan neuronerna.

När man studerat bilder av hjärnan har man till exempel funnit att taxichaufförer i London har ett förstorat område i hippocampus – den del av hjärnan som används för att navigera i tredimensionella strukturer. Förarnas erfarenheter av att leta sig fram i Londons komplexa gatunät "motionerade" den delen av hjärnan, som följaktligen växte. (Och de äldsta förarna i studien visade inga tecken på att vara sämre än de yngre). Liknande resultat rapporterades i en studie av musiker, där dessa befanns ha en signifikant ökad funktion i den del av hjärnan som kopplas samman med hörsel och förmåga att urskilja takt och ton.

Jag misstänker att en röntgen av min grannes, Lorraine Kennedy, hjärna, skulle avslöja kraftiga förstoringar av liknande slag i vissa delar av hjärnan. Kennedy, som just fyllt nittio, är känd för sin kunskap om traktens historia. Hon är en osviklig tillgång när det gäller vem som

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

bodde var, och när, i de viktorianska husen på vår gata. Närhelst något historiskt fakta behöver klargöras vänder sig folk till henne och hon svarar utan hjälp av någon dator eller anteckningar – ibland tillsammans med en hel massa extra detaljer. Det område i hennes hjärna där all den här kunskapen finns samlad skulle se betydligt kraftigare och mer komplext ut än samma område i en yngre persons hjärna.

Äldre hjärnors komplexa neurala uppbyggnad som skapats av många års samlade erfarenheter, övning och daglig tillvaro är en fundamental styrka hos äldre människor. Och ju mer komplex dess uppbyggnad är desto större är motståndskraften vid skador och sjukdomar.

Hjärnan och dess arkitektur är självfallet inte statiska. Våra hjärnor påminner lite om Monticello, det hem Thomas Jefferson lät uppföra och sedan kontinuerligt byggde om under de många år då han bodde där. Genom att vi fortsätter att lära och skaffa oss nya erfarenheter kan vi aktivt bevara, bygga upp och omskapa våra hjärnor så att de blir mer effektiva och kreativa. För att göra det måste vi också undvika vissa saker. Stress, överdrivet bruk av alkohol och droger, inaktivitet, fetma, undernäring och social isolering är faktorer som alla försvagar hjärnans neurala superstruktur. Faktum är att det är sådana faktorer som är de riktiga bovorna bakom försämrade mentala förmågor hos äldre – inte åldrandet i sig.

En aspekt av hjärnans utveckling tycks ständigt misstolkas, till men för vissa individers syn på sin egen mentala förmåga. Vissa hyser missuppfattningen att mentala förmågor helt och hållet ”beror på generna” och att allt som innehåller en genetiskt bestämd komponent, som ögonfärg eller näsans utseende, inte kan förändras. Gener är naturligtvis väldigt betydelsefulla och generellt sett begränsar våra gener till viss del vad vi kan uppnå mentalt och fysiskt. Oavsett hur hårt vissa människor tränar kan de till exempel aldrig bli olympiska löpare. Men gener är inte allsmäktiga – inte på långa vägar. Det har visat sig att våra gener

## *Kraften i den åldrande hjärnan*

inte utgör någon oföränderlig blåkopia över våra kroppar och vårt beteende, utan att de är synnerligen känsliga för vår miljö, vad vi utsätts för, vad vi upplever, vad vi känner, den stress vi upplever och en hel massa andra faktorer i våra liv. Många gener har ”knappar” som reglerar hur aktiva de är – de kan sättas på eller stängas av, vridas upp eller ned som en volymknapp.

Tusentals gener är aktiva när det gäller hjärnans utveckling och underhåll. Faktum är att hjärnan använder en större del av det mänskliga genomet än något annat organ. Många av dessa gener svarar på den neurala stimulans vi får av inlärning. Genom att utmana våra hjärnor formar vi inte bara aktivt våra existerande neuroner och stimulerar deras tillväxt, vi aktiverar också de nyckelgener som tillverkar det råmaterial cellerna behöver för mental utveckling. Relationen mellan oss och våra gener påminner betydligt mer om en dans än vad de flesta tror, vilket är synnerligen hoppningivande.

### ESTELLES BERÄTTELSE

Potentialen hos friska, äldre hjärnor tydliggörs på ett enastående vis av Estelle Jansen, sjuttioett år gammal och deltagare i min studie om vuxna i pensionsåldern. Estelle bor i egen lägenhet på ett seniorboende, dit hon flyttade sedan maken gått bort.

Estelles liv har varit rikt och omväxlande. Maken, som hon var gift med i fyrtioett år, var diplomat och hans karriär förde dem till många länder runt om i världen. Estelle älskade att bo utomlands och försökte alltid lära sig det inhemska språket, oavsett var de hamnade.

Sedan hon hämtat sig från makens död, började hon återigen längta efter nya, utmanande upplevelser. Hon beslutade sig för att ta examen i historia, trots att hon hyste vissa betänkligheter eftersom hon saknade datorvana och oroade sig för att hon inte skulle kunna hålla samma takt

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

som klasskamraterna i tjugofemsåldern. Men hon tog sig energiskt an utmaningen och började med att gå en datakurs för äldre nybörjare. Hon sa att det var ”som att lära sig ett främmande språk” och hon lärde sig snabbt det hon behövde kunna för att klara utbildningen.

Under kurserna i historia märkte Estelle att de yngre klasskamraterna uppskattade hennes bidrag till klassens diskussioner. Och på grund av att hon var så fokuserad på uppgifterna – och hade för vana att lägga tid på dem för att hon ville, inte för att hon var tvungen – gick det väldigt bra för henne. När jag träffade henne hade hon precis läst färdigt första terminen och fått fina betyg. ”Jag hängde med riktigt bra, trots allt, tack!” sa hon.

Ni kanske tror att Estelles hjärna, som vid sjuttio års ålder är så kapabel och öppen för inläring, är exceptionell. Men faktum är att alla äldre, om de inte drabbats av någon skada eller sjukdom, har samma kapacitet att inhämta kunskap, utvecklas och känna tillfredsställelse och glädje över nya bedrifter. Faktum är, att den snabbast växande studentgruppen på universitetsnivå är de över femtio (i USA, övers. anm.), en trend som ger stöd åt en optimistisk syn på den åldrande hjärnans potential.

## NYA HJÄRNCELLER, NY POTENTIAL

I många år var det ett orubbligt axiom inom neurovetenskapen att hjärnceller inte kan återskapas och att hjärnan inte bildar nya neuroner. Men under tidigt 1960-tal gjorde Joseph Altman vid Massachussets Institute of Technology den häpnadsväckande upptäckten att nya neuroner *kan* bildas – åtminstone hos råttor. Han fann närmare bestämt att nya celler växte i vuxna djurs hippocampus, den del av hjärnan som är avgörande för vår minnesbildning. År 1998 kunde vetenskapsmän visa att också den mänskliga vuxna hjärnan bildar nya neuroner, en process

### *Kraften i den åldrande hjärnan*

som kallas neurogenes. Det har visat sig att många områden i hjärnan har primitiva celler som under vissa omständigheter kan mogna till antingen fullt funktionella neuroner eller hjärnceller som kallas gliaceller och som bidrar med mekaniskt underhåll och näring åt neuronerna. (Det är förmodligen ingen slump att Einsteins hjärna vid obduktionen befanns ha betydligt fler gliaceller än en medelhjärna.)

De här enastående upptäckterna fick långtgående konsekvenser, inte bara för behandlingen av sjukdomar som angriper hjärnan, som Parkinsons och Alzheimers sjukdom, utan också för alla som vill bevara eller förbättra sin mentala kapacitet. Upptäckterna ledde till en insikt om att vi faktiskt kan utveckla (eller återuppbygga) våra hjärnor.

Vi vet nu att nya hjärnceller kan bildas även i andra viktiga områden i hjärnan. År 1999 fann ett forskarlag vid Princeton University under ledning av psykologen Elizabeth Gould, att nya neuroner kan bildas i ett flertal områden i hjärnbarken hos apor, det område som hos människan ansvarar för ett antal mer avancerade funktioner, som tänkande, planerande, beslutsfattande och känslokontroll.

Forskare börjar närma sig ett svar på vad det är som initierar en nybildning av neuroner, även om en stor del av processen fortfarande är okänd. Utmanande mental aktivitet stimulerar utan tvekan neuronernas tillväxt, men det gör även ett annat slags aktivitet, vilket kanske förvånar många: energikrävande, fysisk aktivitet. Motion tycks ge hjärnan en skjuts genom att stimulera produktionen av de kemikalier som kallas hjärnans tillväxtfaktorer. Dessa preparat får i sin tur de primitiva hjärncellerna att utvecklas till neuroner. Långvarig stress tycks å andra sidan dramatiskt försämra bildandet av nya neuroner. Studier har visat att både fysisk och mental stress försämrar tillväxten av nya celler i hippocampus. Hos patienter som lider av depression eller posttraumatiskt stressymptom ser man en förminskad volym på hippocampus, även om behandling kan vända en sådan utveckling.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Insikten om att tillväxt av nya hjärnceller kan ske i vuxen ålder har förändrat synen på den åldrande hjärnan och möjligheten att stärka hjärnans prestationsförmåga hos äldre människor. Gerd Kempermann, vid avdelningen för experimentell neurologi på Humboldtuniversitetet i Berlin, menar till exempel att studier inom det här området tyder på att neurogenes gör att den åldrande hjärnan kan "fortsätta förse oss med nyskapande tankar och idéer". Neurogenes kan följaktligen ha bidragit till att min svärfar fick sin idé om pizzaleveransen och till Estelle Jansens framgångar som sjuttioårig universitetsstudent.

Fred Gage, på Laboratory of Genetics vid Salk Institute, som är en av dem som upptäckte neurogenes i den mogna hjärnan, noterar att "vi nu är redo att betrakta den vuxna hjärnan på ett nytt sätt" och betonar att också en skadad vuxen hjärna högst troligen har kvar en viss förmåga att läka och återhämta sig. Eftersom minnen lagras i kopplingsmönster mellan befintliga neuroner innebär nya neuroner naturligtvis inte att minnen som gått förlorade vid sjukdomar eller skador kan återskapas. Men upptäckten om hjärnans förmåga att bilda nya neuroner är en av de mest spännande inom neurovetenskapen och en verklig anledning till optimism beträffande hjärnans potential under livets senare del.

## KÄNSLOR I BALANS

George Barker var en smart, stridslysten man, son till en målare. När andra världskriget bröt ut tog han värvning vid flygvapnet och blev stridspilot. Liksom andra veteraner hade han påverkats djupt av upplevelserna under kriget och den högst påtagliga risken att bli dödad – även om han under en lång period sällan talade om det. Han återvände från fronten, inledde en karriär som journalist, gifte sig och bildade familj. Sedan, när han var strax över sextio, drabbades han av leukemi,



## *Kraften i den åldrande hjärnan*

cancer i de vita blodkropparna som försvagade immunförsvaret.

Läkarna rådde honom att undvika resor och alla förehavanden som skulle kunna utsätta honom för patogener, såsom att leka med barnbarnen. Han avfärdade råden.

”Jag överlevde ett krig, där jag blev beskjuten varje dag”, säger han. ”Jag tänker inte börja leva i skräck nu bara för att jag skulle kunna bli förkyld.”

Han vidtog förnuftiga åtgärder och fortsatte resa, träffa familjen och leva ett rikt och kärleksfullt liv. En sjukdom som kanske skulle ha gjort en yngre person deprimerad eller tillbakadragen blev för honom en utmaning, men inget hinder.

Det finns en myriad av negativa stereotyper och myter om åldrandet, varav en är att många äldre blir deprimerade på grund av de fysiska åkommor som, tvivelsutan, blir vanligare med åren. Faktum är dock att forskning visar att depression inte är vanligare under livets senare del än tidigt i vuxenlivet. Många studier rapporterar god kämpaglöd hos äldre, också bland dem som är bräckliga. Den positiva livssynen hos personer som Estelle Jansen och George Barker är inte något undantag – den är en regel. Jag minns när jag en dag sa ”Hoppas att du får en härlig dag!” till en sjuttiofyraårig kvinna som deltog i en av mina studier.

”Jag ser till att det blir en härlig dag!” svarade hon med ett leende.

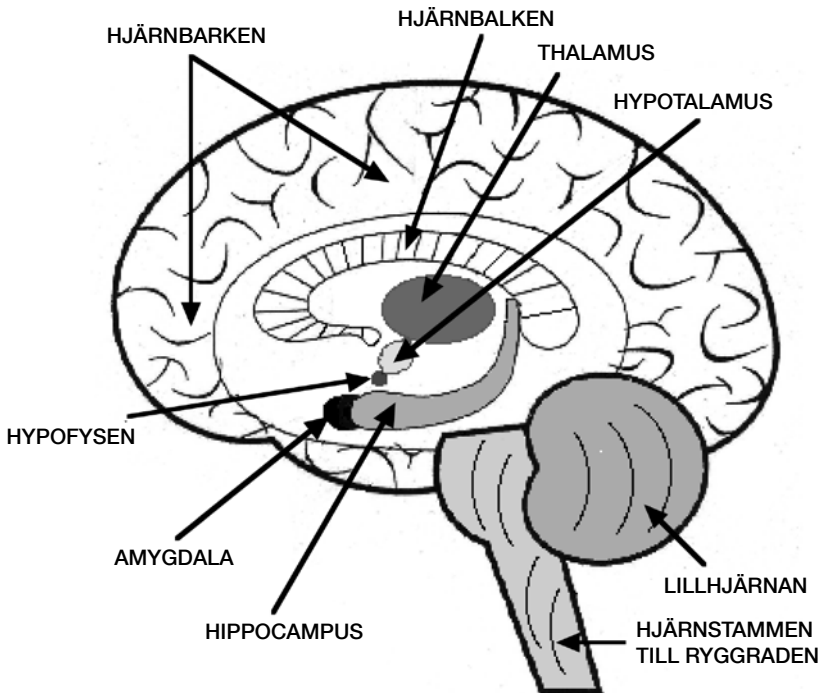
Det är många faktorer med i spelet när det gäller äldre personers höga moral och positiva livssyn, till exempel större acceptans för livets realiteter, bättre självkänedom och ett långsiktigt perspektiv som gör det lättare att acceptera det dagliga livets oundvikliga motgångar. Förutom sådana psykologiska faktorer, tyder nya rön på att förändringar i själva den åldrande hjärnan är viktiga för den känslomässiga trygghet och sinnesro man finner hos många äldre.

Människans känslomässiga reaktioner formas i och styrs av en uppsättning strukturer djupt inne i hjärnan, som kallas för det limbiska sys-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

temet. Dessa strukturer har med hjälp av det naturliga urvalet formats under miljontals år till att vara både piska och morot, och på så vis styra vårt beteende på sätt som är fördelaktiga för människans överlevnad och reproduktion. Positiva känslor som tillgivenhet, vänskap, kärlek, njutning och lycka kommer sig av elektrisk och kemisk aktivitet i det limbiska systemet i respons på externa signaler, så som närhet till potentiella partners; förmåga att skaffa föda, status och trygghet; och, hos människan, tillfredsställelsen i högre drivkrafter så som nyfikenhet och förmåga att uttrycka sig konstnärligt eller musikaliskt.

### HJÄRNANS INRE OCH DET LIMBISKA SYSTEMET SETT FRÅN SIDAN



## *Kraften i den åldrande hjärnan*

Negativa känslor som rädsla, ilska, avundsjuka, avsky och depression uppstår som svar på händelser eller situationer som hotar vår överlevnad eller vår känsla för ärlighet. Vissa negativa känslor är medfödda. Ilska, till exempel, är en nästan universal respons när vi upplever att vi utsätts för orättvisa. Och i vissa slags rädslor, som för ormar, spindlar och höjder, finns en genetisk komponent. Men rädsla, ilska och andra negativa känslor kan också läras in, som när en hypokondrisk mor frambringar en ständig rädsla för sjukdom hos sina barn, eller när en kroniskt arg far omedvetet överför inställningen att ilska är en förväntad eller lämplig reaktion på livets svårigheter till sina barn.

En synnerligen viktig aspekt av människans känslsystem är hur de är förbundna med neocortex, eller nya barken, det tjocka lager hjärnvävnad som täcker det limbiska systemet. Neocortex fyller många viktiga funktioner, som att ge oss självkänedom, samt de "ädlare" egenskaper som hör medvetandet till, som moral, livsåskådning, syfte, målsättning och strävan.

Långt fler nervfibrer leder från det limbiska systemet upp till hjärnbarken än från hjärnbarken och ned till det limbiska systemet. Om neural aktivitet vore vatten, skulle en brandslang leda från det limbiska systemet till hjärnbarken, medan ett sugrör gick från hjärnbarken till det limbiska systemet. Den här fundamentala obalansen innebär att känslor lätt kan överväldiga och vinna över tankarna i vissa delar av hjärnan. Ur en evolutionär synpunkt är detta fullkomligt logiskt: djur som reagerar snabbt och utan att tänka vid upplevd fara har en mycket större chans att överleva än djur som tänker igenom situationen innan de reagerar.

◀ Det limbiska systemet är en uppsättning anatomiska strukturer som innefattar hippocampus, amygdala, delar av hjärnbarken och delar av hypotalamus, som fungerar som hjärnans motivations- och känslcentrum.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

För människan leder dock den här grundläggande obalansen mellan förnuft och känslor till alla möjliga problem. Faktum är att vår universella tendens att slitas mellan det vi vet är rätt och det vi vill göra ofta utgör kärnan i stor konst och litteratur. Vår ständiga oförmåga att kontrollera våra känslor och begär är ett av vår arts utmärkande drag. Förmågan att kontrollera våra känslor och modulera vårt beteende därefter är dock ett tecken på mognad.

Förmågan att på ett flexibelt och uthålligt sätt hantera känslomässiga stormar är en av åldrandets stora fördelar. Den beror delvis på kunskap, erfarenhet och övning, som stimulerar tillväxten av nya dendriter och ibland helt nya neuroner. Det skulle kunna innebära att vi faktiskt kan börja utjämna obalansen mellan det limbiska systemet och cortex. Det betyder att vi i så fall kan skapa fler kontrollledningar som förbinder våra "ädlare" jag med våra känslocentra.

Inte nog med det. Själva det limbiska systemet tycks bli lugnare med åldern. Ett av de områden man intresserat sig för under senare tids forskning är amygdala, två mandelformade strukturer i det limbiska systemet som ger upphov till några av våra mest intensiva känslor. Amygdala är placerade för att fånga upp sensorisk information från ögon, öron och näsa. Om den informationen innehåller ett potentiellt hot, skickar amygdala omedelbart iväg skurar av impulser som kan ändra vårt beteende redan innan signalerna helt och hållet har processats och tolkats i neocortex. Det är därför hjärtat börjar bulta när man i mörkret ser två män närma sig. Männen behöver inte utgöra något hot, men det bryr sig inte amygdala om, utan förbereder oss på det värsta.

Det är stor skillnad mellan olika individer när det gäller hur livligt amygdala svarar på olika situationer. Hjärnor är lika unika som ansikten, och det gäller specifika strukturer i hjärnan också. Vissa människor har väldigt reaktiva, känsliga amygdala – de rycker lätt till, är hetsiga eller reagerar fysiskt häftigt i skrämmande situationer. Andra har en

## *Kraften i den åldrande hjärnan*

mer dämpad amygdala och är därför mer benägna att vara lugna, rationella och reagera mindre häftigt både fysiskt och emotionellt. Men hos nästan alla är amygdala svår att kontrollera – ju yngre man är desto svårare är amygdala att tygla.

Det är här nya rön om den åldrande hjärnan kommer in i bilden. Man har i studier där man använt sig av hjärnröntgenteknik, exempelvis positronemissionstomografi (PET), funnit att aktiviteten i amygdala avtar med åldern, i synnerhet som respons på negativa känslor som rädsla, ilska och hat.

I en studie av Mather Canli och hans kollegor på psykologiska fakulteten på University of California i Santa Cruz, fann man att följande gäller för äldre människor:

- negativa känslor blir mindre intensiva
- de tar till sig positiv emotionell stimuli bättre än negativ
- de är mindre benägna att minnas negativa känslor än positiva

Författarna bakom studien sammanfattar: ”De här rönen pekar på att amygdala med åldern påverkas mindre av negativ information medan den bibehåller eller ökar reaktionsbenägenheten när det gäller positiv information.”

Äldre personer möter kort sagt livets utmaningar med ett större lugn. Som en av deltagarna i min pensionsstudie uttryckte det: ”Jag blir mindre irriterad över saker och ting och är mindre pedantisk. Småsaker stör mig inte längre och jag har bättre omdöme.” Vi vet nu att den här positiva aspekten av åldrande inte enbart är ett resultat av ökade erfarenheter och kunskap, utan också beror på fundamentala förändringar i hjärnans funktioner.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

### EXTREM FÖRVANDLING AV DEN MOGNA HJÄRNAN

När människan utvecklade en förmåga att skapa nya överlevnadsstrategier, som till exempel bruket av redskap och språk, ökade hjärnan i storlek. Men naturen stötte på problem: huvudet kunde inte fortsätta växa, eftersom det i förlängningen inte skulle kunna passera genom födelsekanalen. Kvinnans bäcken kunde inte förstoras hur mycket som helst utan att hela kroppen blev ostadig. Vad fanns att göra åt saken?

Lämpligt nog är hjärnan, liksom ögon, öron, lungor och njurar, ett tvådelat organ. Vi har faktiskt två hjärnor, vänster och höger, som är sammanlänkade med ett slags neural bredbandskoppling som kallas hjärnbalken, corpus callosum. Naturens sätt att möta det ständigt ökande kravet på specialiserade funktionsområden i hjärnan, var att använda sig av arbetsfördelning: vissa förmågor skulle primärt hanteras av den vänstra hjärnhalvan, andra av den högra. Tal, språk och matematiskt och logiskt tänkande hanteras hos de flesta (det finns några intressanta undantag) av den vänstra hjärnhalvan. Den högra är oftast specialiserad på funktioner som ansiktsigenkänning, visuell-spatial förståelse och intuitiva/holistiska egenskaper, som konstnärlig kreativitet.

Många slutsatser har dragits av hjärnhalvornas olika funktion, även om alla inte är vetenskapligt välgrundade. Vissa talar om personer med vänsterdominant eller högerdominant hjärnhalva, eller om att kvinnor använder höger hjärnhalva mer och män vänster. Det mesta är emellertid myter. Friska män och kvinnor behöver båda hjärnhalvorna och använder båda obehindrat och fortlöpande livet igenom. Även om människor självfallet har olika stark aktivitet i sina hjärnhalvor, är det att misstolka den kunskap vi i dag besitter att tillskriva ena eller andra sidan av hjärnan sådant som karriärval.

När det gäller specifika funktioner i hjärnan kan vi emellertid tala om skillnader mellan höger och vänster hjärnhalva. Det har visat sig att

## *Kraften i den åldrande hjärnan*

hjärnan under våra första levnadsår till övervägande del använder en sida i taget, när den utför uppgifter som att avkoda skriftspråk, generera tal eller känna igen mönster. När en hjärnhalva är involverad kan man tala om unilateral aktivitet, när båda hjärnhalvorna är involverade kan man tala om bilateral aktivitet.

När man utförde studier med hjälp av PET-röntgen och magnet-röntgen lade man märke till något oväntat i hjärnorna hos äldre individer. Då unga vuxna hämtar till exempel ett specifikt ord ur minnet, använder de oftast till övervägande del vänster hjärnhalva. Äldre personer som gör samma sak använder emellertid båda hjärnhalvorna. Samma fenomen har iakttagits när det gäller andra uppgifter, exempelvis ansiktigenkänning, arbetsminne och vissa typer av perception. Det område i hjärnan som har undersökts i nämnda studier är prefrontala barken i båda hjärnhalvorna, belägen precis innanför pannan. En stor del av arbetet har beskrivits av Roberto Cabeza vid Center for Cognitive Neuroscience vid Duke University. Han kallar fenomenet ”hemispheric assymetry reduction in older adults”, förkortat HAROLD.

Det här var en förbryllande upptäckt. Var det faktum att äldre använde båda hjärnhalvorna ett tecken på något slags försvagning? Var det en åldrande hjärnas desperata försök att begagna mer kraft för att lösa problem? Eller var det något positivt – kanske ett sätt för hjärnan att skapa ett större ”redundans” – ett backupsystem, så att säga?

För att jämföra de här båda hypoteserna lät Cabeza tre olika grupper utföra en rad minnesövningar medan han mätte deras hjärnaktivitet. Grupperna bestod av unga vuxna, lågpresterande äldre och högpresterande äldre. Han fann att de lågpresterande äldre använde områden i den högra delen av prefrontala barken på ett liknande sätt som de yngre vuxna, medan de högpresterande äldre använde båda hjärnhalvorna. Resultaten antyder att trots att de lågpresterande äldre deltagarna och

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

de yngre deltagarna använde likartade nätverk av hjärnceller, använde de äldre försökspersonerna dem på ett ineffektivt sätt (därav deras låga prestation), medan de högpresterande äldre uppvägde en åldersrelaterad neural försämring genom att omorganisera sina neuronnät.

Det här är förbluffande nyheter. Trots att vi ännu inte förstår exakt hur äldre människors hjärnor omformar sig till att bli mer effektiva och kraftfulla, så är det tydligt att de gör det. Fenomenet kan vara knutet till ett annat som hör ålderdomen till: viljan att göra livet mer begripligt genom att skriva och tala om det.

## CHARLES BERÄTTELSE

Charles Pugh, nu nittiotvå år gammal, var sjuttiotvå när han gick i pension efter en lång karriär på skatteverket. Han övergick utan problem till en mindre pressande tillvaro med utrymme för mycket av det han tyckte om att göra men tidigare inte haft tid för: fiske, läsning, bowling med vänner och mer ledig tid tillsammans med hustrun. En dag när de befann sig i köket sa hustrun att hon var frustrerad, eftersom hon hade lånat ut en elektrisk gryta till någon men inte kunde minnas till vem. Charles ursäktade sig ett ögonblick, försvann in i sitt arbetsrum och återvände strax med namnet på vännen som lånat grytan – och datumet.

Förbluffad frågade hustrun hur det var möjligt för honom att minnas någonting sådant. Charles tog med henne till arbetsrummet och pekade på det nedersta hyllplanet i en bokhylla som löpte utmed hela rummet. Där, i en prydlig rad med identiska band, stod Charles samlade dagböcker med anteckningar från alla år sedan han gått i pension. När Charles fick mer tid över hade han beslutat sig för att föra dagbok. Han började genom att notera småsaker, lika obetydliga och triviala som vart den elektriska grytan tagit vägen. Med tiden utökade han sina



## *Kraften i den åldrande hjärnan*

anteckningar så att de kom att omfatta mer eftertänksamma observationer och funderingar över livet. Det som börjat som enkla minnesanteckningar – ett för Charles välbekant sätt att förhålla sig till omvärlden – hade utvecklats till en mer strukturerad redogörelse för hans liv, målände och noggrann och med många (ofta användbara) detaljer.

Att berätta och skriva om sig själv är vanligt bland äldre, vilket kommer sig av en mängd impulser, några psykologiska (som önskan att finna mening och mönster i ett långt liv) och några fysiska. Att uttrycka sig självbiografiskt under livets andra hälft tycks tyda på att båda hjärnhalvorna är involverade.

I en studie undersökte forskare hjärnaktiviteten hos unga vuxna samt hos äldre personer medan de drog sig till minnes specifika självupplevda händelser. Området man intresserade sig för i studien var det för minnet kritiska hippocampus. De båda åldersgrupperna uppvisade en likartad minnesförmåga, men medan de yngre primärt använde vänstra hippocampus, använde de äldre både vänster och höger.

Kanske beror äldre personers behov att tala och skriva om sig själva till viss del på en omfördelning av hjärnfunktionerna som gör det enklare att sammanfoga saker som är typiskt för vänster hjärnhalva, som tal, språk och sekvenstänkande, med den kreativa, syntetiserande högra hjärnhalvan.

Vi har mycket att lära om hur äldre skulle kunna dra nytta av upptäckten att man med åldern oftare involverar båda hjärnhalvorna. Kanske uppmuntrar vissa uppgifter eller aktiviteter till samarbete mellan hjärnhalvorna. Det vet vi ännu inte, men vi vet faktiskt ganska mycket om hur man upprätthåller och förbättrar hjärnans form på det hela taget och de här insikterna kommer otvivelaktigt att stödja den sortens åldersrelaterade bilaterala hjärnaktivitet som beskrivs ovan.

### HJÄRNHÄLSA

Vi har fått veta att äldre hjärnor är mer motståndskraftiga, anpassningsbara och kapabla än vi tidigare trott och vi har lärt oss att fyra viktiga egenskaper hos hjärnan kan ligga till grund för en mer optimistisk syn på vår potential under livets senare hälft: nya erfarenheter och ny kunskap gör att hjärnan omformas, hjärnceller kan nybildas, en mogen hjärna kan hantera det emotionella systemet bättre, och man ser en ökad bilateral aktivitet i den åldrande hjärnan. Vi kan nu fokusera på hur vi skall dra nytta av de här processerna i hjärnan, både för att förbättra hjärnans allmänna hälsa och för att skydda den neurala strukturen från att skadas vid sjukdom eller trauma.

Forskning har identifierat fem olika aktiviteter som, om de utförs regelbundet, märkbart kan stärka hjärnans kraft, klarhet och skärpa. Att ägna sig åt någon av dem är för hjärnan vad gymmet är för kroppen – ett nyttigt motionspass som frigör och ökar den mentala potentialen.

#### Mental motion

Hjärnan är som en muskel. Om man använder den blir den starkare och om man låter den vara överksam blir den slapp. De rön vi tidigare utforskade om hjärnans plasticitet har gett upphov till disciplinen neuropsykologi – läran om hur extern stimulans förändrar hjärnans struktur och funktion. En av disciplinens hörnstenar är den bevisade upptäckten att erfarenhet förändrar hjärnans struktur i varje fas av livet, från stadiet innan man föds till dess att man dör.

Vetenskapsmän som ägnar sig åt neuropsykologi, som till exempel Joseph LeDoux vid New York University, berättar att hjärnans utveckling under livets andra hälft stimuleras av utmaningar som kunskapsinläring, eftersom nya erfarenheter ger upphov till nya synapser och

## *Kraften i den åldrande hjärnan*

andra neurala strukturer. Sådan utveckling främjar informationsbearbetning och minneslagring, särskilt i hippocampus.

Man måste inte vara någon Estelle Jansen och börja läsa på universitetet när man är sjuttio för att uppnå detta. Många mentalt utmanande aktiviteter kan stimulera hjärnan, som kursverksamhet, läsecirklar, skrivargrupper, konstkurser och ett utmanande arbete – avlönat eller på frivillig basis, på heltid eller deltid.

Välj något lockande och utmanande – något som gör att du måste anstränga dig. Precis som vid fysisk aktivitet så gäller det att blir mentalt svettig. Och bli inte förvånad om du vill göra mer när du väl har börjat. Jag är delaktig i en verksamhet som kallas Creativity Discovery Corps, där vi uppmärksammar okända, talangfulla äldre i samhället. En nittiotreårig kvinna vi intervjuade nyligen talade om för oss att det kunde bli svårt att boka in nästa intervjutillfälle, eftersom hon hade fullt upp med sin ansökan till en doktorandkurs. *Det* är vad man kan kalla mental träning!

### Fysisk motion

Vi får alltfler bevis för att fysisk aktivitet stärker hjärnan. Så är i synnerhet fallet när träningen är aerobisk – kontinuerlig, rytmisk motion där man använder större muskelgrupper. De positiva effekterna av aerobisk träning beror otvivelaktigt på faktorer som ökat blodflöde till hjärnan, endorfinproduktion, effektivare filtrering av slaggprodukter från hjärnan och ökad syrenivå i hjärnan. Ett antal studier vittnar om den positiva effekten av fysisk motion. Däribland:

- En kanadensisk studie som visar att fysiskt aktiva personer löper lägre risk att drabbas av nedsatt kognitiv förmåga, alzheimers och demens. Studien fann också att ju mer folk motionerade, desto lägre var risken att de skulle få hjärnskador vid en stroke.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

- En studie av en grupp äldre kvinnor visade att de som ökade sin fysiska aktivitetsnivå genom promenader löpte mindre risk för nedsatt kognitiv förmåga och demens under en sex- till åttaårsperiod.
- Studier av äldre som har visat på långsammare minskning av hjärnvävnadens densitet i hjärnbarken bland dem som var i god kardiovaskulär form.
- Studier som antyder att kardiovaskulär träning ökar antalet förbindelser mellan hjärncellerna i främre delen av hjärnan, möjligen genom att nätverket av fina blodkärl i samma område utökats.
- Studier som visar på bättre inlärningsförmåga och prestation bland djur som motioneras regelbundet. Dessa studier antyder att motion stimulerar produktionen av viktiga neurokemikalier som förbättrar hjärncellernas överlevnadsförmåga, neurala plasticitet samt främjar utvecklingen av nya neuroner.

### Välj utmanande fritidsaktiviteter

Valet av fritidsaktiviteter påverkar hjärnans form. Vid en studie av sambandet mellan fritidsaktiviteter och risken för demens och kognitiv försämring fann man att följande aktiviteter var de mest effektiva (listade i effektivitetsordning):

- Att dansa
- Att spela sällskapsspel
- Att spela instrument
- Att lösa korsord
- Att läsa

## *Kraften i den åldrande hjärnan*

Risken minskade proportionellt mot hur ofta aktiviteten utfördes. För äldre personer som löste korsord fyra dagar i veckan, var risken att drabbas av demens till exempel 47 procent lägre än för dem som bara gjorde det en gång veckan. En annan studie fann att också stickning, pysslande i hemmet, trädgårdsskötsel och resor minskar risken för demens.

I ljuset av vad vi vet om de faktorer som påverkar hjärnans plasticitet, tyder ovan nämnda studier på att utmanande aktiviteter bygger upp en reserv av dendriter och synapser. Dylika studier ger ytterligare bevis på att mental och fysisk träning förbättrar hjärnans allmänna hälsotillstånd.

### Bli skicklig på något

Äldreforskning har avslöjat en nyckelvariabel: känslan av att ha kontroll. Äldre människor som ägnar sig åt aktiviteter som får dem att känna att de har kontroll och är skickliga mår bättre både fysiskt och psykiskt än de som inte gör det. Det kan handla om att lära sig spela ett instrument, börja brodera, lära sig använda en dator eller lära sig ett nytt språk. Möjligheterna är oändliga. Värt att notera är att den positiva påverkan av att uppleva att man kan kontrollera sin hälsa blir mer uttalad under livets andra hälft.

Att bli skicklig inom ett visst område kan frammana en känsla av makt, som sprider sig till andra områden i livet och gör att man känner sig mer bekväm med att ta sig an nya utmaningar – och som bekant stimulerar utmaningar hjärnhälsan.

Upplevelsen av att man är skicklig på och behärskar något kan också förbättra den mentala hälsan genom att den stärker immunsystemet. Forskning om sambandet mellan hjärna och kropp visar att positiva känslor stärker nivån av hälsobringande celler i immunsystemet. I synnerhet två sorters celler reagerar på positiva känslor: T-celler, vita blod-

kroppar som är viktiga för immunförsvaret, och naturliga mördarceller, som är stora vita blodkroppar som angriper tumörceller och infekterade kroppsceller.

### Etablera starka sociala nätverk

Nätverk bestående av släkt och vänner och ett aktivt socialt liv förknippas med bättre mental och fysisk hälsa och lägre dödlighet. Det finns till exempel ett samband mellan goda sociala relationer under livets andra hälft och lägre blodtryck, vilket i sin tur minskar risken för stroke och efterföljande hjärnskada. Förmågan att upprätthålla sociala relationer minskar också stress och dess skadliga effekt på kroppen. Stresshormoner eroderar hjärnans struktur, försvagar immunförsvaret, anstränger hjärtat och ökar risken för psykiska problem som ångest och depression.

Sociala aktiviteter motverkar dessutom ensamhet, något som är vanligare när man blir äldre. Det finns ett samband mellan ensamhet och en lång rad ogynnsamma hälsoeffekter, som till exempel längre återhämtning efter bypassoperationer, fler läkarbesök, sämre tandhälsa och större sannolikhet för omhändertagande inom äldreården. Den positiva effekt man uppnår genom ett starkt socialt nätverk är alltså av yttersta vikt för att hålla själ, kropp och hjärna friska.

I det här kapitlet har vi fått veta att friska äldre hjärnor är tåligare och har större potential än de flesta inser. Men de goda nyheterna är fler än så. Hjärnan påminner till viss del om en husgrund. Den utgör sinnets fysiska substrat, med personlighet och självmedvetande. Hjärnans "hårdvara" har förmåga att anpassa sig, utvecklas och bli mer komplex och integrerad med åldern. Men samtidigt växer och utvecklas även våra *sinnen*. Denna psykologiska utveckling gör oss mer insiktsfulla, känslomässigt stabila, kunniga, kreativa och förbättrar vår förmåga att uttrycka oss. Förändringar i hjärnan kan påverka den här utvecklingen

### *Kraften i den åldrande hjärnan*

kraftigt – till det bättre eller till det sämre. Även det motsatta gäller: hur vi utvecklas och växer psykologiskt påverkar själva hjärnan och ger upphov till samma slags nya förbindelser och konstellationer av nätverk som alla sorters nya erfarenheter skapar. Nu är det dags att titta på den här relationen och det intressanta ämnet psykologisk utveckling i största allmänhet.





# 2

## Att använda sin utvecklingsintelligens

Allt det som är värdefullt i det mänskliga samhället beror på den utvecklingspotential som förärats individen.

– Albert Einstein

EN VANLIG MISSUPPFATTNING ÄR att det bara är barn som utvecklas. Men utvecklingen avstannar inte så snart man passerat ungdomsåren, när man nått destination ”vuxenlivet”. Det här är långt ifrån så uppenbart som det låter. Som vi konstaterade i inledningen, har ämnet utvecklingspsykologi till stor del baserats på teorier i vilka man inte blickade längre fram än till början av vuxenlivet, som om alla viktiga utvecklingsfaser var avslutade vid det laget. Och man ser ofta på åldrande i termer av förlust, som om utvecklingens klocka börjar gå baklänges när man nått vuxen ålder och man till slut åter hamnar i barndom. Enligt det synsättet innebär ett bra åldrande att man behåller sina befintliga styrkor och kapaciteter så länge som möjligt för att sakta ned vad som tycks vara en ofrånkomlig nedbrytning av kropp och sinne.

Det stämmer naturligtvis att äldre människor som drabbats av mentala och fysiska åkommor uppvisar en tillbakagång i ”utvecklingen”

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

och blir alltmer hjälplösa och beroende, som barn. Äldre som befinner sig i de senare stadierna av långt gången Alzheimers sjukdom förlorar kontrollen över sina kroppar och sinnen och blir praktiskt taget åldrade spädbarn i behov av ständig omvårdnad. Det stämmer naturligtvis också att många av kroppens system rent fysiskt försvagas med åldern och förlorar en del av sin motståndskraft och kapacitet.

Men om man betraktar livets andra hälft genom ett sådant smalt fönster går man miste om de allra viktigaste aspekterna av åldrandet och accepterar ett onödigt dystert och deprimerande paradig.

Det är mer korrekt att säga att utvecklingen under ålderdomen, generellt sett, kan fortgå på ett livligt och tillfredsställande sätt. Varför? Eftersom källan till förkovran och förändring aldrig sinar. Utveckling innebär en fortlöpande förändring av individens hela fysiska, mentala, känslomässiga och filosofiska potential. Den påverkas av en mängd krafter som växer och avtar livet igenom. Några av dessa krafter är helt och hållet fysiska, som de svallande hormoner som driver på utvecklingen både under fosterstadiet och i tonåren. Andra är känslomässiga: i varje fas i livet behöver vi få kärlek, acceptans och uppmärksamhet från andra och har en instinkt att älska, acceptera och bry oss om andra. Och som planetens mest sociala varelse påverkas vi djupt av vår längtan efter socialt anseende, efter ”framgång” och efter att utöka vår kontrollsfär.

Många av de här drifterna delar vi med andra djur, i synnerhet andra däggdjur. Men människans utveckling påverkas också kraftigt av drifter som kommer sig av vår förmåga till abstrakt tänkande, reflektion, kreativitet och kultur, något som i sin tur beror på vår stora komplexa hjärna. Vi är till exempel en oerhört nyfiken art. Vår nyfikenhet på världen är en av de drifter som snarare växer sig starkare med tiden än avtar. Ju mer vi vet, desto mer inser vi att vi *inte* vet. Nyfikenhet föder mer nyfikenhet, vilket i sin tur ger upphov till behov av kunskapsinhämtning.

### *Att använda sin utvecklingsintelligens*

Så länge vår nyfikenhet inte hämmas i förtid av dogmer, renlärlighet eller ett överdrivet stelt trossystem, kan den blomstra livet igenom och vara en källa till energi, vitalitet och tillfredsställelse.

Vi människor är mer olika när det gäller ”ädlare” drifter, så som andlighet och konstnärligt uttryck, än när det handlar om mer grundläggande drifter, som behovet av att söka tröst och trygghet. Vissa människor har till exempel ett starkt behov av att vara kreativa, oavsett om de ägnar sig åt de fria konsterna eller får utlopp för sin kreativitet i vardagen. Andra är inte lika medvetet fokuserade på kreativitet utan känner ett starkt behov av att dela med sig av sig själva till andra. Vissa människor drivs av ett andligt sökande – en längtan efter en andlighet som känns uppriktigt och är förenlig med deras livsinställning i övrigt. Naturligtvis kan en person uppleva alla de här tre drivkrafterna lika starkt. Min poäng är helt enkelt att människor kan skilja sig åt – och gör det också – i sin erfarenhet av de olika drifter som styr mänsklig utveckling.

I kommande kapitel utforskar jag några specifika utvecklingsdrifter. Mitt syfte är etablera den grundläggande principen att vi inte upphör att förkovra oss och utvecklas när vi når vuxen ålder, utan kan fortsätta under hela livet. Den här utvecklingen sker med hjälp av många olika slags drivkrafter, av önskan, längtan och sökande, som jag med ett gemensamt namn kallar den Inre sporren. Som jag nämnde i inledningen är Den inre sporren en livskraft som består av många enskilda krafter, att liknas vid sav som på våren stiger genom trädets myriad av kanaler och porer och ger upphov till lövsprickning och tillväxt.

Under mitt arbete med tusentals vuxna, vissa i medelåldern, andra över hundra, har nedanstående visat sig vara sådant som oftast motiverar till utveckling:

- Att äntligen lära känna sig själv och känna sig bekväm med den man är

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

- Att lära sig leva väl
- Att visa gott omdöme
- Att känna sig hel – mentalt, interpersonellt, andligt – trots smärta och förluster
- Att leva livet fullt ut in i det sista
- Att berätta sin historia
- Att fortsätta upptäcka och förändras
- Att vara hoppfull trots motgångar

Det här är vuxenlivets utvecklingsagenda och jag tror inte att naturen har sett till att vi är dömda att misslyckas. Oavsett vilka utmaningar vi möter kommer vår inneboende vilja till utveckling att på olika vis driva oss mot de här målen när vi åldras.

Jag såg den Inre sporren i arbete hos Kathleen Kramer, som var fyrtioett år gammal när jag träffade henne. Vi träffades för att komma fram till vilket omsorgsbehov hennes sjuttiotreåriga, alzheimersjuka mor hade. Under samtalet med Kathleen fick jag vet lite om hennes personliga bakgrund. Hon hade oplanerat gift sig under första året på college. Hon var då gravid och födde sitt barn innan året var tillända. Olyckligtvis var hennes man våldsam, så trots att hon hade en nyfödd att ta hand om, beslutade hon sig för att skilja sig.

Ansvar som ensamstående förälder gjorde att hon var tvungen att sluta studera. Hon hade alltid älskat att läsa och fick deltidsanställning i en bokhandel. När hon läste för sitt lilla barn blev hon intresserad av barnlitteratur och fick efterhand ansvar för barnboksavdelningen i bokhandeln.

När hon närmade sig fyrtio, barnet gick på college och modern äntligen fick vård i hemmet med hjälp utifrån, kände sig Kathleen rastlös. Hon hade alltid ångrat att hon hoppade av college, men visste inte vad hon skulle studera om hon började igen. En dag när hon tagit upp sitt

### *Att använda sin utvecklingsintelligens*

dilemma med mig, nämnde hon hur mycket hon tyckte om barnböcker och att läsa. ”Hmmm ...” funderade jag, ”är de där intressena skilda, som slumpmässigt utkastade punkter, eller kan du sammanfoga dem till en större bild?”

Hon skrattade till och sa sedan, ”Tja, jag kanske kan börja på college, välja engelska till huvudämne och fördjupa mig i barnlitteratur.”

Efter det tappade jag kontakten med Kathleen, eftersom hennes mor var i goda händer. Men elva år senare ringde hon mig. Hennes åttiosexårige far var deprimerad. Medan jag hjälpte henne att upprätta en handlingsplan för fadern uppdaterade hon mig beträffande vad som hänt sedan sist. Efter vårt samtal hade hon tagit tag i saker och ting, börjat studera och tagit examen, för att sedan doktorera på en avhandling om barnlitteratur. Hon undervisade nu i barnlitteratur vid ett närbeläget college och hade precis skrivit färdigt sin första barnbok.

Berättelser som Kathleens blir allt vanligare. En rapport från National Center for Education Statistics sammanställd år 2003, visar att 16 procent av dem som skaffade sig motsvarande kandidatexamen på college var över trettio år gamla. Institute for Higher Education Policy rapporterar att andelen studenter i åldern fyrtio år och äldre som antogs till collegestudier ökade med 235 procent mellan 1970 och 1993. I dag är tio procent av alla studenter som läser grundutbildningar och tjugotvå procent av alla som läser doktorsutbildningar fyrtio år eller äldre.

Men det viktigaste är ändå att Kathleens berättelse demonstrerar hur den Inre sporre som driver oss att förkovra oss och utvecklas aldrig försvinner. Med energi och självförtroende agerade hon i enlighet med en stark inre längtan och hennes personliga potential blomstrade.

## UTVECKLINGSINTELLIGENS

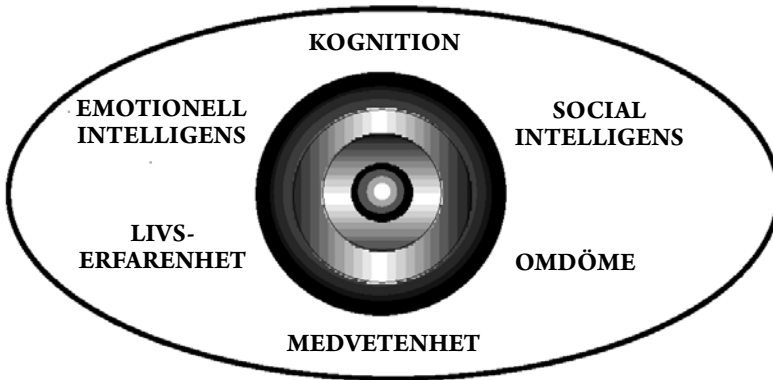
Utveckling är varken kapplöpning eller tävling. Det finns inget enskilt mål som, om det uppnås, gör att en människa kan säga ”Nu är jag färdigutvecklad”. Det är sant att människor går igenom ett antal faser och i den meningen har klarat av vissa aspekter av sin utveckling. Att lära sig gå och tala är sådana uppenbara faser som de allra flesta tar sig igenom. När vi åldras kan de drivkrafter som påverkar vår utveckling manifesteras på mer eller mindre tydliga sätt. De påverkas av ett antal olika faktorer, däribland många som vi inte kan kontrollera. En persons medfödda behov av att knyta an, till exempel, kan motverkas av en frånvarande eller dysfunktionell förälder. Vår inbyggda nyfikenhet på omvärlden kan hämmas av auktoriteter som hindrar frågvishet eller skepticism. Å andra sidan kan våra medfödda drifter också få näring och uppmuntran, vilket i sin tur kan leda till en rik och blomstrande utveckling.

Utveckling är något i högsta grad individuellt, vilket uttrycks i citatet av Einstein i början av kapitlet. Människans slutgiltiga mål är att helt enkelt manifesteras sin egen, unika potential. Det är i den bemärkelsen vi kan använda termen *utvecklingsintelligens* – den grad till vilken en individ lyckas ge uttryck för sina unika, neurologiska, emotionella, intellektuella och psykologiska förmågor.

Att besitta utvecklingsintelligens innebär att man är medveten om sin egen utveckling, både i det förflutna och i nutid. Utvecklingsintelligensen talar också om var i sin utveckling en person befinner sig – även om beskrivningen inte är lika precis som en IQ-mätning.

Utvecklingsintelligens kan definieras som en mognad av kognition, emotionell intelligens, omdöme, sociala förmågor, livserfarenhet och medvetenhet och hur dessa förmågor integreras och samspelar. Med åldern mognar de individuella komponenter som ingår i begreppet utvecklingsintelligens, liksom den fortgående samordningsprocessen.

## Att använda sin utvecklingsintelligens



Utvecklingsintelligens (UI): Vår individuella förmåga till kognition, emotionell intelligens, social intelligens, livserfarenhet och medvetenhet (innefattar andlighet) mognar med åldern och förstärks ytterligare av förbättrad *integration* och *synergi*. UI visar sig i form av visdom.

Det är av den anledningen många äldre fortsätter fungera på en mycket avancerad intellektuell nivå och uppvisar den åldersberoende egenskapen visdom (som jag kommer att gå in på i kapitel 6).

Som jag betonat från början finns det ingen tvekan om att det med åldrandet följer problem – och att forskningen hittills har fokuserat mest på sådana problem, i synnerhet individuella komponenter i vår totala mentala superstruktur. Mindre uppmärksamhet har ägnats åt det faktum att vinster och förluster kan inträffa samtidigt. Äldre människor har till exempel ofta svårt att hitta rätt ord – man har det på tungan men får inte fatt på det – samtidigt som antalet ord de använder – ordförrådet – fortsätter att öka. Om man bara tittar på utvalda funktioner, som vissa minnesaspekter eller matematisk förmåga, så missar man den övergripande bilden av hur funktioner blir mer integrerade

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

och ofta förbättrar en förmåga på det stora hela. Det är det här som är hjärtat i vår utvecklingsintelligens.

Jag är inte lika intresserad av att *mäta* utvecklingsintelligens som jag är av att förmedla tanken att vi alla, till en viss grad, besitter sådan intelligens, och att vi, som i fråga om all intelligens, aktivt kan få den att växa. När vi förkovrar oss och utvecklas visar sig utvecklingsintelligensen genom större visdom, och bättre omdöme, perspektiv och visioner. Vissa vetenskapsmän inom mitt område använder termen ”postformellt tänkande” för att beskriva attribut som jag associerar mer med avancerad kognition, en komponent i utvecklingsintelligensen som blir mer uppenbar när vi når medelåldern. En annan beteckning för samma sak är ”avancerat tänkande”. Det är en mer avancerad variant av kognition och kännetecknas av tre relaterade resonemangssätt:

- *Relativistiskt tänkande* innebär att man förstår att kunskap ibland påverkar vårt subjektiva perspektiv, att en situations kontext påverkar våra slutsatser, att kontexter kan förändras och att svar inte är absoluta. Relativistiskt tänkande handlar om att sammanfoga kunskap från skilda eller motsatt åsikter. (Den här sortens tänkande är besläktat med dialektiskt tänkande.) Här följer ett exempel. *”Vårt förhållande är komplicerat. Jag växlar snabbt mellan att älska honom och att vilja lämna honom. Men jag har kommit att inse att jag måste bearbeta båda de här känslorna på samma gång. Genom att fundera på varför jag älskar honom kan jag förstå vad som är bra i förhållandet och arbeta tillsammans med honom för att bygga vidare på det. Genom att fundera på varför jag vill lämna honom kan jag identifiera vad som är fel och arbeta tillsammans med honom för att ändra på det. Jag antar att jag har blivit äldre och klokare vid fyrtiofem. Det kanske ändå inte kommer att fungera, men jag känner att jag har ett bättre perspektiv på saker och ting och det kom-*



### *Att använda sin utvecklingsintelligens*

*mer att förbättra möjligheterna att förändra saker och ting i rätt riktning.”*

- *Dialektiskt tänkande* är förmågan att se och lösa motsägelser i motsatta och till synes oförenliga åsikter. Det är förmågan att avvakta tillräckligt länge med sin bedömning för att kunna ställa två motsatta åsikter mot varandra. *”Det har alltid varit jobbigt för mig att pröva nya saker. Jag är rädd för att fatta fel beslut, så ibland har jag väntat för länge och tillfället har gått mig ur händerna. Jag hör två motsatta röster i huvudet. Den ena säger ’Tänk dig noga för innan du vågar ta språnget’, men det har hänt att jag har tänkt för länge. Den andra säger ’Den som väntar på något gott väntar alltid för länge’, och det finns tillfällena då jag har kastat mig in i saker och knappast tänkt efter alls. Förut trodde jag att de två inställningarna var oförenliga, men nu kan jag plocka något från båda – jag tror att de tillsammans får mig att få ändan ur vagnen.”*
- *Systematiskt tänkande* innebär att man kan se skogen och inte bara träden. Att man har förmågan att hejda sig och ta ett kliv tillbaka när man ställs inför en idé eller situation, för att få ett vidare perspektiv på hela kunskapsstrukturen, idéerna och kontexten vid ett givet tillfälle. *”Förut trodde jag att den livslånga konflikten med min syster kom sig av våra fundamentalt motsatta åsikter. Men sedan insåg jag att vi alltid behandlats på helt olika sätt av våra föräldrar och förstod att det var ett mer omfattande slags familjedynamik som spelade in. Det gav mig en ny syn på hur jag skulle kunna närma mig henne. Det dröjde tills jag var över fyrtio innan jag insåg det. Jag förstod att jag var tvungen att granska vår familjesituation ur ett bredare perspektiv för att kunna förstå hur jag bättre skulle kunna förhålla mig till henne på tu man hand.”*

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

De här tre olika tankesätten är alla "avancerade" på så vis att de inte kommer naturligt under ungdomstiden. Det ligger i vår natur att vilja att svaren på våra frågor skall vara i svart eller vitt, rätt eller fel. Vi vill ha tydliga svar och ofta är vilket svar som helst bättre än inget svar alls. Vi blir som bekant illa till mods när vi möts av tvetydighet, osäkerhet och motsägelser. Vi försöker ständigt (och oftast omedvetet) undvika eller undertrycka "kognitiv dissonans" – det inre obehag vi upplever till följd av motstridiga önskemål, idéer eller övertygelser.

Det krävs tid, erfarenhet och kunskap för att utveckla förmågan till relativistiskt, dialektiskt och systematiskt tänkande. Det kan vara svårt att utmana rådande övertygelser som erbjuder trösterika, men tvivelaktiga, svar på svårigheterna i tillvaron. Ibland är det svårt att säga "Jag vet inte" i stället för "Svaret är ...". Men förmågan att acceptera en viss osäkerhet, att medge att svar ofta är relativa och strunta i en snabb bedömning till förmån för en mer väl avvägd sådan sedan man utvärderat motstridiga påståenden, är ett sant mått på postformellt tänkande och utvecklingsintelligens. Faktum är att "visdom" på sätt och vis är synonymt med "utvecklingsintelligens". Visdom är en manifestation av utvecklingsintelligens. Båda är manifestationer av moget tänkande, samlad livserfarenhet, emotionell utveckling och, som vi såg i förra kapitlet, de positiva förändringar i hjärnan som följer med åldrandet.

Ett exempel på utvecklingsintelligens hämtat ur verkliga livet handlar om en redaktör jag känner på ett förlag i New York. När han var i sextioårsåldern påpekade han under en lunch att det inte kändes rätt att börja fundera på att gå i pension när det tagit honom fyrtio år att äntligen växa in i sitt jobb.

Den här mannen hade via en rad positioner arbetat sig uppåt under årens lopp. Hans största tillgångar var ett skarpt intellekt och en passion för arbetet, samtidigt som hans otålighet och bristfälliga sociala förmåga gett honom ständiga utmaningar. Som redaktör besatt

### *Att använda sin utvecklingsintelligens*

han ovärderliga kunskaper, men kämpade trots det under uppdrag efter uppdrag med sin relation till andra. på grund av en tendens att vara brysk, kritisk och okänslig sina medmänniskors känslor. Inte förrän på senare år, sa han, hade han börjat bemästra mellanmännisklig kommunikation, en gåva som hos vissa verkar vara medfödd, men som för andra kan ta flera decennier att klara av. När hans emotionella utveckling började komma ikapp hans intellektuella, förvandlades han från en briljant men skör ensling till en mentor och medlare vid mellanmänniskliga konflikter. ”Jag känner mig som en annan människa”, sa han med ett förundrat leende. Åldern hade trollat med honom. En rik väv av neurologiska och psykologiska förändringar som skett under årens lopp hade gett de olika länkarna i hans utvecklingsintelligens möjlighet att mogna och växa.

### ATT FÖRSTÅ MÄNNISKANS UTVECKLINGSPOTENTIAL

Utvecklingen är lika kraftfull i vuxen ålder som under ungdomsåren – med en avgörande skillnad. I ungdomen är vi så gott som oförmögna att styra vår emotionella och intellektuella utveckling. Som vuxna har vi mycket större kontroll. Vi förstår oss själva, våra motiv och våra utmaningar på ett sätt som är omöjligt för ett barn. Dessutom har vi i vuxen ålder den personliga frihet som krävs för att kunna fatta medvetna beslut och på ett målmedvetet sätt styra oss själva i önskad riktning. Kathleen Kramer, som doktorerade i barnlitteratur, illustrerar saken på ett bra sätt. Här följer ytterligare ett exempel: Om man vet att det obehag man upplever då man talar inför publik hämmar en i karriären, kan man bestämma sig för att gå en kurs i retorik eller träffa en terapeut. Och om man känner att äktenskapet håller på att ta slut kan man vidta åtgärder för att återknyta de känslomässiga band man haft till sin partner. Vi kan alltid använda vår självkänedom och vår Inre sporre för

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

att få till stånd positiva förändringar. På sätt och vis kan vi tjuvkoppla hjärna och sinne för att sammanfoga vår förmåga att resonera och fatta beslut med vår utvecklingsenergi, vår interna kraftkälla – den Inre sporren.

I föregående kapitel såg vi att åldersrelaterade förändringar i hjärnan bidrar till fortsatt utveckling senare i livet. Dessa underliggande fysiologiska förändringar gynnar också en uppsjö av psykologiska faktorer som är nödvändiga för positiva förändringar när man åldras.

Omfattande forskning visar att långvariga psykiska problem så som ilska, social oro, en känsla av underlägsenhet och lågt självförtroende inte är oföränderliga brister i en individs personlighet. Man kan förändras och faktum är att åldern stimulerar till förändring. Ett kritiskt eller hyperkänsligt syskon kan ändra sin negativa inställning och interagera på ett mer positivt sätt med sina bröder och systrar. Den kontrollerande föräldern kan lära sig att älska och släppa taget. Blyghet kan övervinnas, impulsivitet kan kontrolleras och okänslighet kan mjukas upp.

Vissa traditionella psykologiska teorier betonar vikten av ”krislösning” när man utvecklas. Anhängare menar att vi till fullo måste ta oss igenom ett utvecklingssteg för att kunna avancera till nästa. Ny forskning, däribland mina egna studier av äldre vuxna, visar en bild som är mer komplex. Faser kan komma och gå, överlappa varandra och följa varandra på oförutsägbara vis när olika livshändelser gör att vår Inre sporre aktiveras. Sjukdom eller andra bakslag kan till exempel göra att en persons utveckling avstannar tillfälligt. Man kan då behöva ”återgå” till ett tidigare beteendemönster – kanske blir man åter beroende av andra eller tvingas lära sig vissa färdigheter på nytt. Å andra sidan verkar det inte vara nödvändigt att lösa alla våra psykologiska svårigheter eller problem innan vi kan gå in i och uppleva en ny fas. Vissa människor lever till exempel med utdragna relationsproblem men lyckas och utvecklas ändå inom andra områden i livet, till exempel när det gäller

## *Att använda sin utvecklingsintelligens*

kreativa eller sociala aktiviteter.

Med en bättre förståelse för hur vi i vuxen ålder utvecklas med hjälp av naturliga drivkrafter från vår Inre sporre, kan vi skapa strategier för att skaffa oss en mer dynamisk och tillfredsställande tillvaro. Vuxen-åren är inte någon utvecklingsmässig slutstation eller höjdpunkt, vare sig psykologiskt eller neurologiskt. Hjärnans och jagets oupphörliga evolution bjuder oss ständigt att ta en mer aktiv del i skapandet av vår egen framtid.

Som tidigare nämnts, anser många av psykologins största tänkare att människans utveckling och mognad är så gott som fullbordade i tjugoårsåldern. Två av våra mest inflytelserika vetenskapsmän – Sigmund Freud och Jean Piaget – var av den åsikten. Till och med den berömde nytänkande utvecklingspsykologen Erik Erikson ansåg att det bara fanns en fas efter vuxenlivet, en fas han han refererade till som ”ålderdomen”. Han knöt inte heller någon av sina faser till de nya rön som uppkommit under forskning om hjärnan.

Erikson beskrev åtta faser i människans psykosociala utveckling och definierade var och en i termer av ett psykosocialt problem, eller kris, som måste lösas:

Erik Eriksons utvecklingsfaser baserade på psykosociala kriser:

- |                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| 1. Spädbarnsåldern  | tillit kontra misstro                 |
| 2. Småbarnsåldern   | autonomi kontra skam, tvivel          |
| 3. Lekåldern        | initiativ kontra skuld                |
| 4. Skolåldern       | verksamhet kontra underlägsenhet      |
| 5. Tonåren          | identitet kontra identitetsförvirring |
| 6. Tidiga vuxenåren | intimitet kontra isolering            |
| 7. Vuxenåren        | generativitet kontra stagnation       |
| 8. Ålderdomen       | integritet kontra förtvivlan, avsmak  |

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Erikson och andra klassiska tänkare ansåg att vi i tur och ordning genomgår ovanstående faser, den ena efter den andra, och att kriser och utmaningar i varje fas måste ha bemästrats innan man framgångsrikt kan gå vidare till nästa. (Freud inkluderade lösningen av vissa psyko-sexuella problem i sitt utvecklingschema.)

Det stämmer att en sund utveckling kan hämmas av övergrepp, vanvård, förlust eller trauma, så att man fastnar i en omogen fas av den psykologiska utvecklingen. Om man misslyckas med att på ett adekvat sätt ta sig igenom några av de tidigare faserna, till exempel när det handlar om förmågan att känna tillit, kan detta påverka eller komplicera de mer "avancerade" senare faserna, exempelvis då det gäller att utveckla en förmåga till intimitet. Men det är ett misstag att betrakta utveckling som något som följer en rät linje, och tro att ett misslyckande i en utvecklingsfas med nödvändighet hindrar framsteg i andra. Saken är mer komplicerad än så. Hjärnan och sinnet är mer flexibla och anpassningsbara än vissa av de här tidiga teorierna antyder. Jag har sett många exempel där personer som gjort förfärliga erfarenheter tidigt i livet ändå har huvudet på skaft, odlar sunda relationer och gör bra saker med sina liv. Det säger mig att det bland de faktorer som formar vår psykologiska utveckling finns inbyggda förmågor som vill komma till uttryck och som kan övervinna motstånd – den Inre sporre jag tidigare har hänvisat till.

Det innebär inte att tidiga utvecklingsteorier nödvändigtvis är felaktiga. De är helt enkelt ofullständiga, vilket inte är ovanligt inom vetenskapen. Einsteins relativitetsteori innebar inte att Newtons tidigare teorier om rörlighet och mekanik var felaktiga, bara att de var begränsade och ofullständiga. Newtons lagar fungerar utmärkt att tillämpa här på jorden men om man behöver beräkna extremt stora massor, avstånd eller energimängder måste man använda Einsteins ekvationer. Detsamma gäller mänsklig utveckling. Om man är intresserad av utvecklingen

### *Att använda sin utvecklingsintelligens*

hos barn eller tonåringar fungerar Eriksons och andra psykologers teorier bra. Men om vi vill veta mer om hela det mänskliga livsspannet, och i synnerhet om hur äldre vuxna fortsätter förkovra sig och utvecklas, behöver vi ett större paradig – ett som inte förutsätter en stelbent syn på mänsklig utveckling.

Följande berättelse är ett exempel på en livssituation som är mer komplicerad än den skulle framstå som, om man betraktade den genom samma lins som Erikson.

#### SALLYS BERÄTTELSE

Sally DeMarco närmade sig fyrtio – ”fyrtioårsgränsen”, som hon sa, och kom till mig eftersom alla hennes kärleksrelationer havererat innan de kom så långt som till giftermål. Hon hade vuxit upp med en far som ständigt reste i sitt arbete och ofta var borta flera veckor eller månader i sträck. Hans arbetsschema var oförutsägbart, så Sally visste aldrig när han skulle försvinna igen. Nu, när den hotfulla medelåldern närmade sig, hade hon synat sina förhållanden ordentligt i sömmarna och funnit en viss sanning i det vännerna redan påpekat: att de män hon drogs till utan undantag var avståndstagande – fysiskt, emotionellt eller båda delar. Sallys första förhållande var med en utrikeskorrespondent som arbetade för en internationell nyhetsbyrå. Han gav sig ständigt iväg utomlands, var gift med sitt arbete och ville inte slå sig till ro. Hennes nästa relation var med en gift man som sa att han skulle lämna sin fru. Men det blev snart tydligt att han var mer intresserad av att jobba på en lång rad renoveringsprojekt i hemmet än att bryta upp från äktenskapet. I senare förhållanden hade det funnits andra oöverstigliga hinder som omöjliggjorde giftermål – hinder som hon till en viss del varit medveten om, men valt att bortse från.

När Sally snart skulle fylla fyrtio, kände hon en Inre sporre som ma-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

nade henne att förändra sitt beteende. Hon insåg att det faktum att hon drogs till män som var hopplöst reserverade handlade om förhållandet till den frånvarande fadern. Om man betraktat Sallys problem enbart ur ett psykosocialt ”krisorienterat” perspektiv, skulle man se dem som ett resultat av att hon misslyckats med att lösa den psykosociala krisen i fas sex – intimitet kontra isolering. Terapin skulle syfta till att hjälpa henne ta itu med de gamla såren och överbrygga de känslomässiga brister de gett upphov till.

Nu såg jag i stället att det redan fanns en motivation och vilja att bryta gamla mönster och det var vad vi fokuserade på under terapin. Hon bestämde sig för att pröva en strategi hon tidigare ratat – att be vännerna presentera henne för passande män, i stället för att träffa män slumpmässigt på egen hand. Hon bad också vännerna hålla utkik efter en potentiell partner som inte verkade befinna sig i en livssituation som redan från början skulle ställa hinder i vägen. Två år senare var hon förlovad med Mike, barnlös änkling och framgångsrik affärsman.

Även om det är sant att Sallys val av män till viss del påverkades av faderns långvariga frånvaro, är den förklaringen inte tillräcklig för att vara till riktig nytta. Om man tar på de glasögon jag använt när jag beskrivit människans utveckling i vuxenlivet, agerade Sally i enlighet med den positiva Inre sporre som tillhörde en ny utvecklingsfas i hennes liv, en som tillät henne att ta ett kliv tillbaka, använda sig av postformellt tänkande och betrakta sin situation i ett nytt ljus. Därmed kunde hon göra ett annat slags val. Trots att hon i årtal påverkats ogynnsamt av faderns negativa förebild och det trauma den medförde, lyckades hon med hjälp av den nya utvecklingsfasens positiva dynamik ändra riktning mitt i livet. Hon var fast besluten att bryta mönstret och gå vidare.

Därmed gav Sally prov på en begynnande utvecklingsintelligens som ofta inte aktiveras till fullo förrän i tidiga medelåldern. Psykoterapi kan hjälpa människor att begagna sig av sin utvecklingsintelli-



### *Att använda sin utvecklingsintelligens*

gens, och det var just det som hjälpte Sally. Många av oss har precis som hon djupt rotade problem, som, om de skall lösas, kräver vår hela uppmärksamhet och den positiva, kreativa drift som vår Inre sporre ger upphov till.

## KÄNSLOR OCH UTVECKLINGSINTELLIGENS

I föregående kapitel läste vi att äldre människor upplever färre negativa känslor, att de tar till sig positiv emotionell stimulans bättre än negativ och att de minns positiva känsloupplevelser bättre än negativa. Denna mognad kommer sig av förändringar i hjärnans viktigaste känslocentrum, amygdala. Vår neurologiska utveckling lägger grunden till det faktum att vi med åldern lättare kan kontrollera ilska och har bättre förmåga att lösa konflikter. När vi hamnar i konflikter har tonåringar och yngre vuxna en tendens att ta till mer aggressiva, utåtriktade och psykiskt omogna strategier, en tendens som speglar deras vanligtvis sämre impuls kontroll och självmedvetenhet. Äldre vuxna klarar att modulera sin emotionella respons och reagerar mer eftertänksamt och medvetet både vad gäller sig själva och andra.

Bättre känslokontroll kan också bero på förbättrad självmedvetenhet. Man kanske till exempel inser att en konkurrensinriktad arbetsplats ökar risken för depression. En sådan medvetenhet gör att man kan välja en annan arbetsmiljö. Likaledes, om man vet att stora, opersonliga fester gör att man känner sig osynlig och illa till mods, kan man undvika sådana tillställningar och välja andra där man trivs bättre.

Det faktum att den här sortens emotionella intelligens (en viktig komponent i en persons utvecklingsintelligens) förbättras med åldern kan vara helt avgörande för att man skall känna sig tillfreds, fullkomlig och självförverkligad – det bästa med att åldras, vilket följande berättelse illustrerar

ELLIS DANIELS: ATT VÄLJA KÄRLEKENS GÅVA

Ellis Daniels hade alltid varit auktoritär och stelbent med kort stubin. Han var stridslysten och påstridig mot alla som inte höll med honom. Den här emotionella labiliteten var en bidragande orsak till en av hans största sorger i livet: att han inte haft en fungerande relation med sin son David, nu femtioett år gammal, på trettio år.

Ellis var advokat och hade gått i faderns och farfaderns fotspår. Han hade alltid förmodat att David skulle föra familjetraditionen vidare. Men David var motsträvig, vilket ledde till konfrontationer och bitterhet hos dem båda. David var konstnärligt lagd, driftig och drömde om att öppna en restaurang där han skulle servera originella rätter. Ellis var förfärad, kallade Davids drömmar för ”vimsiga” och ”löjliga”. Hårt pressad av fadern ansökte David till juristprogrammet och blev antagen. Ellis var förtjust och planerade en rejäl tillställning för att fira och i inbjudningarna till släkt och vänner skröt han om sin blivande advokat till son, jurist i fjärde generationen.

Men David kom aldrig till festen som hölls till hans ära. När fadern senare konfronterade honom sa han att han beslutat sig för att inte börja läsa juridik, utan att han istället tänkte försöka infria sin dröm. Ellis fick ett vredesutbrott och gjorde honom i stort sett arvlös. David, som kände sig kränkt av hot och skrämseltaktik, flyttade hemifrån och använde sina besparingar till att öppna en restaurang.

Tio år senare blomstrade restaurangen och han öppnade ytterligare en, och därefter en tredje. Trots framgångarna var Ellis fortfarande förbittrad och ovillig att försöka få till stånd en försoning. När David och hans hustru Ellen fick barn, såg de till att barnen fick umgås med sin farfar, men David följde aldrig med vid besöken.

Det var under förberedelserna inför Ellis 80-årskalas som han själv började ifrågasätta den fientlighet han närt i flera årtionden. Dottern

### *Att använda sin utvecklingsintelligens*

Darlene gjorde sin åsikt klar: ”Du har alltid varit en sådan ansvarsfull person, en duktig advokat och en fantastisk far”, sa hon. ”Vill du verkligen till din livsgärning räkna en trettioårig fejd med din ende son?” Hon föreslog att han kunde ära familjens patriarker på andra sätt, till exempel genom att berätta om dem i sina memoarer och kanske på så vis inspirera familjens framtida jurister.

Ellis medgav att han med tiden kände sig allt mindre arg och bitter på grund av Davids val. Strax därpå, när David bjöd familjen till den ena dotterns examensfirande, fattade Ellis ett nytt beslut. Han gick dit, och ett handslag mellan far och son utvecklades till en kram och blev början på något nytt, både i deras relation och för hela familjen.

Ellis svarade på den Inre sporre som drev honom att tänka igenom tillvaron, ge något tillbaka och ta itu med olösta konflikter. Han hade med åren blivit mer utvecklingsintelligent, vilket innebar att han reagerade mindre häftigt på sina känslor och var mer benägen att omvärdera sin syn på sonens val. En tillsynes enkel försoning, som denna mellan far och son, kräver förändringar i flera omgångar, en attitydförändring som grundas på att man omformulerar sina personliga värderingar, ökar sin emotionella mognad och förbättrar sin konflikthanteringsförmåga.

### MÄNNISKANS FYRA POTENTIELLA FASER UNDER LIVETS ANDRA HÄLFT

Vi vet nu att vi alla har tilldelats en mängd inre drivkrafter, som jag kallar den Inre sporren, vilka driver vår utveckling framåt och förser oss med den energi som krävs för att vi skall kunna göra positiva förändringar. Hur vi upplever denna Inre sporre, och hur vi ger uttryck för den, förändras med åldern och påverkas av dels den pågående utvecklingen i hjärnan, dels av vår samlade livserfarenhet. Jag har under min

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

forskning lagt märke till vissa generella regelmässigheter och mönster i den resulterande psykologiska utvecklingen hos äldre individer, vilka jag har beskrivit som fyra utvecklingsfaser under livets andra hälft. Faserna är vanligtvis, men inte alltid, tidsmässigt åtskilda, ibland samexisterar de, går in i varandra och interagerar. I varje fas finns en förvånande potential till positiv utveckling, vilket vi kommer att bli varse i de följande två kapitlen.

# 3

## Livets andra hälft:

### Fas I och II

Det bästa sättet att förutspå framtiden är att skapa den.

– Peter Drucker

SOM VI SETT HAR MAN inom psykologin gravt underskattat den positiva potential som finns under livets andra hälft. Vi vet nu att den mänskliga hjärnan kan lära vid vilken ålder som helst och att den stöper om sig på sätt som kan göra en äldre hjärna mer kraftfull än en yngre. Vår psykologiska, sociala, intellektuella och emotionella utveckling avstannar heller aldrig. Faktum är att de krafter jag beskriver som den Inre sporren ger bränsle åt fortsatt utvecklingsintelligens genom en rad viktiga skiften i livet.

Efter att ha talat med tusentals äldre personer har jag formulerat en ny – och upplyftande – syn på livets andra hälft. Jag plockade upp tråden där Erikson slutade och har delat upp hans omfattande ”åldersdomsfas” i fyra utvecklingsfaser. I det här kapitlet diskuteras de båda första faserna, men först en övergripande bild som i korthet beskriver alla de fyra faserna.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Varje fas är namngiven efter tre formella deskriptorer liksom en för-  
enklad titel och var och en inträffar under ett visst åldersspann.

Fas I: Omvärdering, utforskning och skifte (*medelålderns omvärde-  
ring*); mellan trettiofem och sextiofem, men sträcker sig vanligtvis från  
det att man är strax över fyrtio till dess att man närmar sig sextio.

- Personer som befinner sig i den här fasen konfronterar för första gången på allvar sin inställning till dödlighet.
- Planer och handlingar formas av en känsla av sökande, eller, vilket är mindre vanligt, kris.
- Förändringarna i hjärnan under den här fasen främjar utvecklingsintelligensen.

Fas II: Frigörelse, experimentlusta och nytänkande (*frigörelse*); inträffar mellan femtiofem och sjuttiofem, men vanligen när man närmar sig sextio till dess att man är strax över sjuttio.

- I den här fasen har man ofta en känsla av ”Om inte nu, så när då?” som innebär att man upplever ett nytt slags inre frihet.
- Planer och handlingar formas av att man vågar säga vad man tycker och handla efter sina behov.
- Nya neuroner bildas i den del av hjärnan som processar information, vilket kan leda till en längtan efter något nytt och okänt.
- Att gå i pension, helt eller delvis, ger människor tid att pröva på nya upplevelser.

Fas III: Rekapitulering, resolution och kontribution (*summering*): strax före sjuttio till strax efter nittio, men den inträffar vanligen när man är mellan sextiofem och nittio.

- Man känner sig motiverad att dela med sig av sin kunskap.
- Planer och handlingar formas av en önskan att finna mening i livet

## *Livets andra hälft: Fas I och II*

när man ser tillbaka, går igenom och summerar.

- Bilateral aktivitet i hippocampus bidrar till en förmåga att uttrycka sig självbiografiskt.
- Man känner sig ofta manad att ta itu med oavslutade angelägenheter eller olösta konflikter.

Fas IV: Fullföljande, reflektion och firande (*da capo*); strax före åttio till livets slut.

- Planer och handlingar styrs av en önskan att upprepa och på nytt bekräfta viktiga ledmotiv i livet, men också utforska nya varianter av dessa ledmotiv.
- Ytterligare förändringar i amygdala främjar positiva känslor och hög moral.
- En önskan att leva väl ända till slutet har en positiv inverkan på familj och nära omgivning.

Som synes kan dessa faser överlappa varandra och människor kan gå igenom dem olika snabbt. Vissa människor konfronteras till exempel med sin egen dödlighet redan i ungdomen, antingen på grund av en förälders eller någon annan älskad persons förtidiga frånfalle, eller genom svåra olyckor eller sjukdomar. Sådana individer kan komma att gå igenom några av eller alla de attribut som kännetecknar omvärderingsfasen och som annars vanligen drabbar äldre personer. Det verkliga livet – och verkliga människor – är alltid mer komplicerade än de strukturer vi skapar i böcker. Men det är värdefullt att diskutera de här faserna som separata enheter, eftersom det gör att vi kan se dem tydligare och förstå nyanser och kännetecken. På sätt och vis är mina fyra faser som vilken annan vetenskaplig modell som helst: en förenkling som gör att vi lättare kan förstå en sanning om verkligheten. DNA är till exempel inte en sådan pryddlig spiral som man ser i böcker, utan faktiskt

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

ganska rörigt, och kedjorna beskriver öglor, snor sig, delar sig och interagerar på ett förvirrande vis. Men den enkla modellen gör att vi lättare kan förstå den här synnerligen viktiga grundstenen till vilka vi är.

När jag på konferenser presenterar min bild av de fyra faserna, säger många att de kan se faserna avspeglas i sina egna liv, eller hos familjemedlemmar och vänner, och att teorin belyser de olika sätt på vilka man utvecklas under livets andra hälft. När du läser om de här faserna kanske du kommer att känna på samma sätt, eller så finner du att dina egna erfarenheter inte riktigt överensstämmer med det jag beskriver. Det är vad man kan förvänta sig. Vi är unika och det finns ingen modell som passar alla. Men de här utvecklingsstadierna är universella. De har potential att göra ålderdomen till en tid som präglas av utveckling, förkovran och djup tillfredsställelse, snarare än av stagnation eller tillbakagång.

## MINA PERSONLIGA SKIFTEN

Jag blev överraskad första gången en kollega försiktigt frågade mig om jag kanske höll på att genomgå något slags medelålderskris. Frågan förbryllade mig, eftersom det inte alls kändes som om jag "krisade". Det var snarare så att jag kände mig utmanad, stärkt och tillfreds med mina nya sidor. Under ett par år framöver ställde flera kollegor samma diagnos, en del klumpigt, andra skämtsamt: medelålderskris. De reagerade allihop på mitt nyfunna intresse: att designa spel för äldre.

En av de bästa formuleringarna av frågan kom från en vän som skämtsamt undrade, "Håller du på att bli *högerviden*?" Nu är det så att högerviden i Washington DC utan undantag betyder "republikan". Men min vän är neuroforskare och han syftade helt enkelt på hjärnans högra sida. Han antydde att jag kanske hade bytt ut mina logiska och analytiska färdigheter mot de förmodat mer löst strukturerade, kreati-



## *Livets andra hälft: Fas I och II*

va och mindre disciplinerade förmågor, som typiskt anses stamma från hjärnans högra sida.

Sanningen var självfallet långtifrån så enkel som min väns kommentar ville göra gällande. Jag närmade mig femtio och jag *hade* börjat uppfinna spel, men jag hade inte gett upp min karriär inom gerontologi. Och jag bytte inte ena sidan av hjärnan mot den andra. Det var snarare så att jag svarade på min Inre sporre genom att skapa möjligheter där jag drog nytta av båda hjärnhalvorna och dessutom min egen, spirande utvecklingsintelligens. Designandet av spel, som jag börjat med under de tre sista åren av en tjuugoårig karriär på National Institutes of Health (NIH), vilade på mina kunskaper i gerontologi och uppmuntrade samtidigt till interaktion mellan generationerna. Under den här tiden hade jag också blivit ordförande för Gerontological Society of America och grundat ett innovativt forskningscentrum vid George Washington University – Center on Aging, Health & Humanities. Men spelen jag uppfann fick publicitet, vilket mina vänner tolkade som att jag skaffat mig en helt ny personlighet eller hade drabbats av en medelålderskris.

Satsning på speldesign kom sig delvis av en personlig konfrontation med min egen dödlighet. Två år innan jag lämnade NIH fick jag diagnosen amyotrofisk lateralskleros (ALS), i Nordamerika också känd som Lou Gehrigs sjukdom. ALS är en progressiv och än så länge obotlig sjukdom, som långsamt berövar en person kontrollen över kroppen. Det var en mycket dyster diagnos. Jag sov dåligt på nätterna och kunde inte koncentrera mig på dagarna. Men jag var inte deprimerad – bara fylld av en tungsint rastlöshet. Jag hade alltid fantiserat om att skapa ett sällskapsspel och med den dom som en nedbrytande sjukdom innebar tänkte jag att det var nu eller aldrig som gällde.

Jag gjorde gemensam sak med en skicklig konstnärskollega, Gretchen Raber, och gick med mitt första spel till final i en tävling för spelet som konstverk, som hade en internationell jury. Jag hade fullt upp med

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

att designa mitt andra spel och med min karriär inom gerontologi när min läkare ringde med förbluffande nyheter: jag hade blivit feldiagnostiserad. Mina symptom orsakades *inte* av ALS. Jag hade haft besök av något slags dickenssk ärkeängel som fick mig att slå in på en ny väg och väcka kreativa sidor som jag tidigare hade försummat.

Mina erfarenheter gjorde att jag började fundera över likheterna mellan det jag gått igenom och de omvärderingar av livet som jag hört berättas om av människorna i min vetenskapliga studie. Jag började tänka på andra skiften i livet som jag bevittnat hos mina många patienter, studieobjekt, vänner och bekanta och på hur dessa skiften ofta håna-des, placerades i fack eller trivialiserades. Mitt skifte hade fått etiketten "kris" av mina egna vänner, trots att det var något helt annat; etiketten tycktes snarare förvandla en högst meningsfull och viktig fas i mitt liv till något slags karikatyr.

Ju mer jag tänkte på de här sakerna, ju mer insåg jag att vår kunskap om människans utveckling under livets andra hälft var sorgligt bristfällig. Det var då jag började formulera de idéer som sedan låg till grund för den här boken. Jag ville hjälpa andra som gick igenom samma faser under livets senare skede att känna sig bättre till mods, vara mindre rädda och att ta möjligheter när sådana gavs. Jag ville bidra till att vi skulle kunna se bortom de myter och förvrängda bilder som gör det svårt för varje enskild individ att ta egna initiativ och försöka förstå de fysiologiska och psykologiska mekanismer som låter oss utforma vårt eget öde. Under mitt arbete med vuxna i alla åldrar har jag vid upprepade tillfällen noterat att det faktum att människor förstår de här mekanismerna kan föra dem i rätt riktning och bidra till en positiv utveckling.

## *Livets andra hälft: Fas I och II*

### FAS I: MEDELÅLDERS OMOVÄRDERING

Det är i medelåldern de flesta för första gången på allvar börjar fundera på sin egen dödlighet. Det är då vi börjar grubbla över hur många år vi har kvar, snarare än hur många som har gått. Tanken på vår egen, ofrånkomliga död griper hårdare tag i oss än den abstrakta vetenskapen om att alla, naturligtvis, dör någon gång. Den här djupgående, nya insikten leder till sådana klassiska frågor som: "Vem är jag?" "Var har jag varit?" "Vart är jag på väg?"

Hur djupt vi påverkas beror till stor del på våra tankar om döden och i vilken grad vi redan har accepterat den. Jag har lagt märke till att också intelligenta, medvetna människor som utan problem kan tala om döden och inte fruktar den, trots allt når en punkt i livet när tanken på deras eget frånfälle når en emotionell kraft som är betydligt mer djupgående än deras tidigare intellektuella förståelse av begreppet. För andra är tanken på döden oerhört skrämmande – så skrämmande, faktiskt, att de nästan undviker att alls tänka på den. Vissa finner tröst i tron på ett liv efter detta, reinkarnation eller något annat slags fortsättning efter döden. Sanningen är att den mångfald av föreställningar som finns om döden och de skiftande sätt på vilka människor förminskar eller förnekar att den existerar, är ett tydligt mått på vilken viktig roll den spelar i våra liv.

Äldreforskning har visat att man genom att konfrontera döden, i samband med andra fysiska och emotionella förändringar i medelåldern, kan framkalla ångest eller djup ångslan. Ekon av denna existentiella medvetenhet är synlig i konst, musik och litteratur från alla tidsåldrar. "Mellan mitt huvud och mina händer finns alltid dödens ansikte", skrev den franske målaren och poeten Francis Picabia (1879–1953) när han var fyrtiofyra.

Olustkänslor inför den egna, förestående döden kan ibland fram-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

kalla symptom som rastlöshet, lättretlighet, oro, irritation, muskelspänning, utmattning, sömnproblem och depression. Ständig oro ökar risken för att man skall utveckla ångest eller depression. Men normalt sett gör insikten om att livet är ändligt, oavsett vad vi tror skall hända efter döden, att den drivkraft vi kallar den Inre sporren kraftfullt ger sig tillkänna. Att se döden i vitögat kan få oss att omvärdera våra prioriteringar och målsättningar. Det kan också ge oss ett bredare perspektiv på livet som får dagliga irritationsmoment, olyckor och förargelser att påverka oss mindre känslomässigt.

Det är ingen slump att en av de centrala övningarna inom zenbuddismen är något som kallas "dödsmeditation". Den tvingar de mediterande att på nio specifika punkter fokusera på sin egen död och det faktum att dödsögonblicket är oförutsägbart. Under meditationen ombeds också de mediterande att fundera över vad som kan hjälpa dem när döden väl kommer. Även om den här övningen kan te sig märklig för västerlänningar, betraktas den inom zenbuddismen som ett naturligt och effektivt sätt att fästa uppmärksamhet på hur värdefullt livet är och på aspekter i livet som ger verklig lycka och mening.

Medvetenhet om döden är självfallet inte det enda som kännetecknar den här fasen i livet. En omvärdering kan triggas av andra omvälvande förändringar: barn som flyttar hemifrån, en olycka, sjukdom eller (som i mitt exempel) en allvarlig medicinsk diagnos. När man går in i omvärderingsprocessen kan det kännas som att man anträder en resa, vilket naturligtvis är just vad det kan vara.

## ALEX HALEYS BERÄTTELSE

Alex Haley närmade sig fyrtio och kände sig missnöjd och rastlös – han längtade efter något men visste inte vad. Han hade anslutit sig till kustbevakningen när han var sjutton, blivit kvar och arbetade nu som skri-

## *Livets andra hälft: Fas I och II*

bent på PR-avdelningen. Men han ville inte skriva pressmeddelanden hela livet. Efter tjugo år på samma arbetsplats kände han sig manad av en Inre sporre och slutade.

”Jag ville inte bli en av dem som inför döden ställer sig frågan ’tänk om ...’” sa han i en publicerad intervju. ”Jag försökte uppfylla mina drömmar – trots att det innebar att jag fick leva med osäkerhet och en rädsla för att misslyckas.”

Haley satsade för fullt på sin frilanskarriär, skrev för *Det Bästa* och *Playboy* och när Malcolm X Självbiografi, som han var medförfattare till, publicerades tog karriären fart. Ändå kände han en längtan efter något annat.

År 1965, när han var fyrtiofyra, råkade han få syn på sina morföräldrars namn då han i nationalarkivet i Washington D C gick igenom register från tiden före inbördeskriget. Det blev början på en elva år lång odysse då han forskade och skrev om sina förfäder, vilket sedan kulminerade i publiceringen av boken *Rötter*, när Haley var femtiofem. Boken blev en bästsäljare och sedan en teveserie som gav upphov till ett nationellt intresse för de svartas historia.

”Vi bär alla på en hunger som känns ända in i märgen, efter att få veta vårt ursprung – veta vilka vi är och varifrån vi kommer”, sa han. ”Utan sådan berikande kunskap har vi bara en ihålig längtan. Oavsett vad vi uppnår i livet finns där ändå ett vakuum, tomhet och en förfärande ensamhet.”

### Myten om medelålderskrisen

Det är en missuppfattning att alla går igenom en medelålderskris. Jag har i stället funnit att de flesta medelålders vuxna upplever att de söker efter något. De insiktsfulla reflektioner som är vanligt förekommande under den här fasen kan ge upphov till en stark önskan om att finna mening i livet, börja ett nytt arbete eller byta riktning på det nu-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

varande. Den decennielånga studien Successful Midlife Development av MacArthur Foundation Research Network visar, såväl som min egen, pågående forskning om individer i pensionsåldern, att långt färre människor upplever vad de kallar för ”medelålderskris” än vad som tidigare har rapporterats. En omvärdering i medelåldern leder snarare till något som känns som en personlig upptäcksresa än till en kris.

”Jag ser fram emot att satsa på den karriär jag alltid har velat ha”, berättade en fyrtionioårig kvinna för mig. ”Jag är trött på att bara arbeta för att nå andra människors visioner och inte mina egna, även om det betyder att jag måste börja i mindre skala.” En man, strax över femtio, som engagerat sig i sitt livs första volontärprojekt, sa ”Vet ni, jag trodde bara att det fanns ett sätt för mig att bidra med något och det var genom mitt arbete. Men att engagera sig i ett samhällsprojekt kan vara minst lika meningsfullt.”

En anledning till att begreppet ”medelålderskris” myntades var att det, på den tiden då det var mer ovanligt med psykoterapi, oftast inte var förrän i medelåldern som, i synnerhet, män sökte hjälp för emotionella problem. Och då vanligtvis efter många års kamp eller havererade förhållanden. Det var inte nödvändigtvis så att medelåldern gav upphov till krisen, utan att det medelålders sinne som höll på att utvecklas sa åt dem att *göra* något åt saken. Och när de gjorde det, misstogs deras ansträngningar för en kris.

Kontrasten mellan att betrakta medelåldern som en tid för upptäckt och som en tid för kris blir tydlig när man ser hur de båda ytterligheterna påverkar några viktiga aspekter i livet. Under en kris rubbas våra tankar och det är svårt att koncentrera sig. När vi däremot söker efter något, kan tankarna vara fullständigt fokuserade medan vi undersöker problemets beskaffenhet eller grubblar över en möjlig lösning. Känslorna följer ett liknande mönster. Under en kris är det vanligt att man är deprimerad och känslomässigt labil. När vi söker efter något kan känns-

## *Livets andra hälft: Fas I och II*

lorna pendla, men man tappar inte kontrollen över dem och behåller viljan och drivkraften att lösa de svårigheter man stöter på.

Ibland ställs man självfallet inför riktigt allvarliga problem i livet. Skilsmässa, svår sjukdom, att en livspartner eller någon annan man älskar går bort eller att oväntat bli av med arbetet är händelser som alla kan kasta en person in i vad som känns som ett kristillstånd. Vid sådana tillfällen kan man få hjälp med att kontrollera sina tankar, känslor och beteende genom att söka professionell hjälp eller ta emot råd av familj och vänner. Man kan långsamt återfå jämvikten, återfinna upptäckarlusten och begagna sig av utvecklingsintelligenen för att på nytt upptäcka sin egen livsväg. Sådana kriser kan drabba i alla åldrar, och medelåldern är inte nödvändigtvis en tid då man drabbas oftare. Det är inte fel att säga att kriser inträffar i medelåldern, men däremot att man kan *vänta* sig kriser i medelåldern, eller att det är *nödvändigt* med en kris för att komma igenom den här fasen i livet.

### POSITIVA EGENSKAPER I MEDELÅLDERN

Forskning visar att omvärdering i medelåldern vanligtvis sker till följd av en rad små steg och ett gradvist uppvaknande som kan leda till följande positiva egenskaper:

*Mindre impulsiva reaktioner på situationer och människor i vardagen.* "När jag var mellan tjugo och trettio pratade jag innan jag tänkte", påstod en fyrtioåttårig kvinna som haft svårt att sälla bort okänsliga kommentarer som sårade människors känslor. Mellan fyrtio och femtio, hade hon lärt sig att hejda sig och samla tankarna innan hon hävde ur sig något hon kanske skulle komma att ångra.

*En mer eftertänksam syn på arbetet.* "När jag var strax över trettio brydde jag mig mest om lönen och möjligheten att bli befördrad", sa en femtiofemårig man. "Nu är det arbetsmiljön och känslan av att mitt

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

arbete är meningsfullt som är viktigast.”

Öppenhet inför nya idéer eller *tillvarons komplexiteter*. ”Föret trodde jag att det fanns bara ett korrekt svar på varje fråga men jag har kommit att inse att det inte är så enkelt”, sa en fyrtyotvårig patient. ”Ibland finns det *inget* svar som är rätt. Att inse det har gjort mig till en mer tolerant person.”

*Större respekt för intuitiva känslor*. En femtioettårig patient påpekade att han i tjugofårsåldern ständigt gruvat sig för att fatta beslut och sökt efter det mest logiska valet. Men allteftersom åren gick och han passerade femtio fann han att han började påverkas lika mycket av magkänsla som av logik. ”Det är märkligt”, sa han under ett samtal, ”å ena sidan känner jag att vissa av mina beslut är mindre objektiva och mer subjektiva, men å andra sidan känner jag mig mer tillfreds med många av de val jag sedan gör.”

### FÖRÄNDRINGAR I HJÄRNAN UNDER MEDELÅLDERNS OMVÄRDERINGSFAS

Som vi läste i kapitel 1, bibehåller hjärnan sin förmåga att utvecklas, mogna och återhämta sig livet igenom, så länge man inte drabbas av någon sjukdom eller olycka. Vissa av dessa förändringar är särskilt relevanta under medelålderns omvärderingsfas. Det faktum att man i ökad grad använder båda hjärnhalvorna för kognitiva processer – bilateral hjärnaktivitet – kan till exempel göra att man får ett mer balanserat perspektiv på livet där man använder sig av sin logiska, analytiska förmåga såväl som sin icke-verbala, intuitiva förmåga. Det bidrar sannolikt till det ”postformella tänkande” som är en förutsättning för utvecklingsintelligensten.

När man hör någon som säger ”Hjärnan säger åt mig att göra så, men hjärtat säger åt mig att göra så”, är det mer troligt att de är i tjugofårs-



## *Livets andra hälft: Fas I och II*

åldern än i femtioårsåldern. Med åldern blir hjärta och hjärna, tankar och känslor oftast mer integrerade. Bevis för den här sortens utveckling hittar vi i olika studier, exempelvis en från Berkely Institute of Personality and Social Research, som utfördes på kvinnor mellan fyrtio och sextio. I jämförelse med yngre kvinnor hade de medelålders kvinnorna i den här studien en starkare självkännet, bättre självmedvetenhet i sociala situationer, bättre självförtroende och bättre kontroll över livshändelser. De var dessutom mer produktiva.

### James Dunton i medelåldern

När jag första gången träffade James Dunton hade han återkommande mardrömmar och drogs med en stark oroskänsla. Han arbetade som dataingenjör och konsult åt nystartade internetföretag och var ekonomiskt framgångsrik men socialt frustrerad. Han arbetade ständigt och reste mycket. Trots att hans beslutsamhet gjorde honom yrkesmässigt framgångsrik fanns det inte mycket utrymme för långvariga relationer.

Strax efter att James hade fyllt fyrtio, började han fundera över den väg han valt i livet. Vid det laget hade han också en rad oroande drömmar, i vilka bränder orsakade av elektriska fel och andra katastrofer ödelade kontor fulla med datorer.. Han undrade om hans drömmar berättade något för honom. ”Är det här vad jag vill göra resten av livet, låta mig styras av arbetet?” frågade han mig. ”Skall jag helt enkelt fortsätta så här tills jag blir utbränd?”

Under vår terapi hjälpte jag honom utforska sina känslor och uppmuntrade honom till introspektion. Han kunde fokusera på sina drömmar som, på grund av sin emotionella kraft, motiverade honom att anstränga sig.

Senare samma år fick James ett samtal från en professor som han studerat ekonomi tillsammans med på universitetet. Skolan rekryterade lärare och professorn letade efter någon med James erfarenhet. ”Du

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

har tjänat tillräckligt med pengar”, sa han. ”Varför inte lunga ned dig lite och prova på att vara lärare? Det skulle passa dig perfekt.”

Först tackade James nej, men mardrömmarna återvände med full kraft. Han bestämde sig för att söka platsen trots att den skulle innebära lägre lön. Sedan han förhandlat sig till lediga somrar tackade han ja till jobbet. Inte nog med att han tyckte arbetet var meningsfullt, femton månader senare var han förlovad med en biträdande professor i American Studies. Intressant nog var titeln på hennes avhandling ”The Half Life of a Dot Commer”(ungefär ”En internetföretagares uppgång och fall”, övers anmärkn.).

James livsbana med framgång tidigt i livet och en omvärdering i medelåldern är väldigt vanlig. Ungdomens jakt på pengar och status ersattes långsamt av andra önskemål – i hans fall ett stadigt, kärleksfullt förhållande och ett mer balanserat liv. När hans värderingar förändrades och hans gamla livssyn knakade i grundvalarna kom han in i en period med osäkerhet och ångslan. Också det är normalt. Oron och ambivalensen var beståndsdelar i hans utvecklingsprocess. Klokt nog sökte han hjälp och lyckades därmed tygla och förstå sina känslor i stället för att låta sig nedslås av dem.

### Fulvia Ramirez i medelåldern

Fulvia Ramirez, deltagare i en av mina studier, gick andra året på high school när hennes far dödades i Vietnam. Fulvia var äldst av sex barn och blev plötsligt tvungen att hjälpa till att försörja familjen. Hon gav upp sin dröm om att gå på college, men tog sig igenom high school samtidigt som hon arbetade deltid.

När hon tagit examen började hon arbeta för ett företag som värdesatte hennes tvåspråkighet i engelska och spanska. Hon fick bra betalt och beröm för sin inställning och sitt kunnande. När hon var tjugotre gifte hon sig med en av företagets chefer. Hon arbetade ytterligare ett

## *Livets andra hälft: Fas I och II*

år, men slutade sedan hon fött sitt första barn. Under åren som följde fick Fulvia ytterligare två barn och när de började skolan började hon arbeta deltid som översättare från spanska till engelska. Men sedan barnen vuxit upp började hon åter fundera på gamla drömmar. Hon läste påbyggnadskurser och upptäckte att hon var intresserad av psykologi.

När Fulvias yngsta dotter skulle välja college, passade Fulvia på att bläddra i katalogerna för egen del. Två år senare, strax före sin femtionde födelsedag, blev hon antagen till psykologprogrammet på ett närbeläget college.

Fulvias omvärdering i medelåldern är en sinnebild av en mognande utvecklingsintelligens. Hennes kognitiva förmågor, emotionella intelligens, omdömesförmåga och sociala färdigheter blev alla starkare och mer integrerade. Jag tror att Fulvias styrka och övertygelsen om att hon ville gå på college kom sig inte bara av att hon gick in i omvärderingsfasen, utan också av en ny utvecklingsfas – frigörelsefasen – som kännetecknas av en stark känsla av att man är fri att agera efter sina egna övertygelser.

### FAS II: FRIGÖRELSE

Jeanette Palmer hade tillbringat större delen av sitt arbetsliv i kassan på ett varuhus. Vid sextiosex års ålder, då jag intervjuade henne, var hon full av liv och inte inställd på att gå i pension. ”Det kliar i mig av lust att göra något annat”, sa hon. ”Det måste vara något riktigt speciellt – kanske till och med något lite riskabelt. Jag har fått nog av att stå i kassan.”

Under de följande veckorna funderade Jeanette intensivt på olika möjligheter. Hon ville utnyttja sina styrkor och göra något hon tyckte om. Något med lite fart och fläkt. Så gick det upp för henne: hon tyckte om att köra bil och hon gillade att prata med folk.

”Det finns en massa kvinnor som är äldre än jag och som slutat

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

köra bil, men som ändå vill komma ut”, sa hon. ”Kanske de behöver en chaufför.”

Hon satte in en annons i lokaltidningen: ”Mogen, kvinnlig bilförare i sextiofemårsåldern tillgänglig för chaufförsuppdrag för och intressanta konversationer med äldre damer.” Hon fick genast samtal och hennes nya affärsidé tog fart. Hon kom fram till att hon av säkerhetsskäl borde bära pistol. Så hon gick en kurs, skaffade licens och köpte sig en pistol. Hon fick dessutom, under samtalen med sina kunder, veta att många av dem liksom hon var hängivna pokerspelare. Så hon började anordna pokerkvällar en gång i veckan som, enligt hennes väns sätt att uttrycka saken, ”Slog bingo med hästlängder!”

Jeanette, den pokerspelande, pistolbärande kvinnliga chauffören, drev sitt företag tills hon var omkring sjuttiofem och sa att hon aldrig, inte för ett ögonblick, hade ångrat sitt ”karriärbyte”. I hennes önskan att ”göra något annorlunda” såg jag tecknen på att hon hade omvärderat sin väg i livet och kommit in i frigörelsefasen, vilket illustrerades av hennes villighet att ta risken att starta ett eget företag. I den här fasen karaktäriseras tankemönster och beteendemönster av att vi plötsligt är tillfreds med vilka vi är och har mod att uttrycka oss fritt eller pröva på nya saker. Kreativa försök laddas med den energi vi får när vi känner oss fria. Både mentalt och – eftersom vi gått i pension – bokstavligt. Människor som befinner sig i den här fasen upplever ofta hur deras tidigare hämningar släpper och är mer benägna att strunta i sociala konventioner. Vanliga inställningar under frigörelsefasen är ”Om inte nu, så när då?” ”Varför inte?” och ”Vad kan de göra mig?”

I den här åldern har folk en tendens att känna sig tillfreds med sig själva och de vet att eventuella misstag inte på något allvarligt vis skadar deras självbild, egenskaper som gynnar experimentlusta och nytänkande. Som en man uttryckte saken: ”Man har inget att bevisa för någon längre. Det är en frigörelse.” Så medan en person i tjugooårsåldern avstår

## *Livets andra hälft: Fas I och II*

från att att anmäla sig till en konstkurs av rädsla för att verka inkompetent, är det troligt att samma person i medelåldern eller därefter – eftersom frigörelselustan ökar – bekymrar sig betydligt mindre om hur han eller hon framstår inför andra och är mer öppen för att lära sig nya saker. Med en sådan inställning är det mer sannolikt man antar utmaningen och går en kurs, åker på kryssning eller prövar något annat som är nytt. Den kraft och trygghet de här känslorna för med sig uttrycks väl i den sjuttioårige Mark Twains födelsedagsberättelse:

Sjuttioårsdagen! Det är vid det skedet i livet man uppnår ett slags ny, mäktig pondus; det är då man kan lägga den där präktiga återhållsamheten åt sidan, som har förtryckt en hel generation, stå orädd och oförskräckt på sin sjustegsplatå, blicka nedåt och undervisa – utan att klandras.

### Att gå i pension

Att gå i pension är omvälvande för de allra flesta amerikaner i sextiofemårsåldern och äldre. Nya rön om pensionstiden beskrivs mer utförligt i kapitel sju, men först vill jag vara tydlig med en sak: Det som framförallt sporrar utvecklingen hos människor som närmar sig pensionsåldern är *inte* att de skall dra sig tillbaka, sluta göra saker eller dra ned på sitt engagemang. Tvärtom. En allmängiltig Inre sporre i den här åldern är den överhängande känslan av personlig frigörelse. Och även om pensioneringen kan vara den katalysator som inleder den här fasen, är den inte nödvändig för att väcka känslor av frihet och nyfikenhet.

Pensionsålderns frigörelse kan påminna om puberteten. Båda perioderna kännetecknas av en stark lust att experimentera med nya roller och en ny självständighetskänsla. Under båda perioderna sker också betydande skiften i en individs personliga identitet. Under puberteten formas en persons självmedvetenhet till stor del av hormoner, utbild-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

ning och erfarenhet. Under vuxenårens frigörelsefas kan nya sidor av samma självmedvetenhet göra sig synliga eller utvecklas från grunden.

En Inre sporre som manar oss att testa gränser är särskilt stark under båda perioderna. I vuxenlivet kan detta visa sig som ett slags uppsluppen strunt-samma mentalitet som man ibland skämtsamt omnämner som en "andra barndom".

På en djupare nivå samverkar den här utvecklingsenergin med de specifika utvecklingsmönster i hjärnan, se kapitel 1, som stärker de områden som hanterar informationsbearbetning, inläring och minnesbildning. Framförallt är dendriterna, de grenlika neuronutskott där kommunikation mellan hjärnceller sker, som störst till antal och densitet i hippocampus då människan är mellan femtio och åttio, den period i livet under vilken frigörelsefasen infaller. Dessutom fortsätter nya neuroner att bildas i hippocampus. Hjärnans kraft i kombination med mental utveckling ger oss tillräckligt med energi för att orka anta nya utmaningar, lära nya saker och utforska nya aktiviteter, roller och relationer.

### Annette Green: Äldre, klokare och modigare

Annette Green hade aldrig varit särskilt stark som individ. Hon var en snäll och försiktig person som arbetade som hushållerska och tenderade att underkasta sig andra och inte ställa till besvär i onödan. När hon var sextioåtta kom hon till mig för att få råd beträffande dottern, som sedan länge led av psykiska besvär. Annette berättade att hon alltid känt att dotterns läkare visste bäst och att hon måste acceptera deras råd och beslut. Men nyligen hade hon börjat känna att hon borde vara mer bestämd och kräva mer vad gällde dotterns vård.

Det här var nya känslor, sa hon. Faktum är att hon för första gången nu ville ha en andra åsikt om något som rörde dottern. Men hon verkade väl till mods där hon satt och bad mig om råd. Under vårt sam-

## *Livets andra hälft: Fas I och II*

tal nämnde hon också ett barnbarn som lyckades väl, trots den påvra miljön på den ansträngda innerstadsskola där han var elev. Annette sa att det hade tidigare hade känts olustigt att undersöka alternativa möjligheter för honom, men att hon på sistone inte bara kunnat se på utan att försöka hjälpa till. ”Om jag inte gör det, vem skall då göra det?” sa hon.

När hon lämnade mig samma dag hade hon med sig kontaktuppgifter och en lista över stödåtgärder som jag trodde skulle kunna vara ett komplement till den omvårdnad dottern redan fick. Senare fick jag veta att Annette med framgång hade agerat enligt mina rekommendationer och att hon var nöjd med de framsteg dottern gjorde. Jag fick också veta att hon hade sökt information om privata skolor och stipendier som barnbarnet skulle kunna söka. Till sist fick han ett stipendium till en av skolorna. Hon berättade att hon var överlycklig över vad pojken uppnått – och över sitt eget, nyfunna mod och att hon lyckats agera i enlighet med det.

Om Annette hade kommit till mig flera år tidigare, innan hon kommit in i frigörelsefasen, betvivlar jag att hon skulle ha känt sig tillräckligt frimodig för att agera å sin dotters och sitt barnbarns vägnar. Men de inre förändringar som följer med denna fas skapade rätt grogrund för mina förslag. Hennes egen, Inre sporre förmådde henne att göra resten.

### Den bästa tiden är nu

”Om inte nu, så när då?” är ett mantra som ofta upprepas under frigörelsefasen. Vid det här stadiet i livet har vi vanligen kommit över den oro vi drabbas av när vi konfronteras med vår egen dödlighet och har ett ökat behov av att använda den tid vi har kvar på ett bra sätt. Ett sådant perspektiv kan på ett framgångsrikt sätt sporra oss att göra något vi alltid har velat, men aldrig haft tid eller mod att ta itu med.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Phil Smith var en framgångsrik informationsdirektör inom den privata sektorn. Han närmade sig sextio och förklarade att han längtade efter att lägga mer tid på sina två favoritaktiviteter: cykling och fotografering. Han bestämde sig för att sluta arbeta heltid och i stället åta sig konsultuppdrag. Han tillbringade mer tid med att fotografera och skafade sig ett gott rykte i hemtrakten tack vare sin talang att dokumentera landsbygden. När han blev tillfrågad om vad som fått honom att börja ägna sig åt sin passion, sa han att han kände sig befriad från ungdomens bekymmer genom att han blivit medveten om hur värdefullt och ändligt livet var.

”Man inser också till fullo att det inte är de långa, historiska perspektiven det handlar om”, sa han. ”Det är varje enskild dag som går och varenda en räknas. Vår uppgift – oavsett vad vi jobbar med – är att göra alla dagar så bra de kan vara, en efter en efter en.”

Modet att ta tag i gamla drömmar återfinner vi också i berättelsen om Emily Hale.

Emily hade satsat på en karriär som bibliotekarie, ett yrke som passade hennes mjuka personlighet och vilja att arbeta i enskildhet och tystnad. Hon hade också alltid propagerat för allas rätt till en god utbildning, miljöfrågor och miljövard – fast oftast genom penningbidrag, inte genom att göra sig hörd på möten eller ikläda sig ledarroller.

När Emily gick i pension vid sextiofem, berättade hon för mig att en inre röst manade henne att utnyttja sin kunskap. Hon ägnade ett par år åt att sätta sig in i lokal- och statspolitik och arbetade och skrev mer synligt till stöd för rätten till allmän utbildning. Hennes arbete blev uppmärksammat och hon tackade ja till att sitta med i ett utskott i den lokala skolstyrelsen. Hon blev särskilt intresserad av att arbeta med frågan om lärartäthet i skolan. Hon menade att det nuvarande systemet gjorde det tillåtet att pressa in alltför många barn i varje klassrum. När hon kämpade för att förändra det rådande regelverket blev hon



## *Livets andra hälft: Fas I och II*

själv förvånad, sa hon, över hur villig hon var att konfrontera de som trivialiserade frågan eller påstod att förändringar inte var genomförbara.

För första gången någonsin fann hon sig i hetsiga diskussioner. En dag berättade hon att hon funderade på huruvida hennes beteende skulle komma att äventyra relationen till arbetskollegorna, eller till och med hennes ställning i utskottet. Men sedan, som svar på sina farhågor luftade hon sin inre röst med hård ton. Hon knackade i bordet för att understryka sina ord ”Hur som helst, så gör jag det rätta och dessutom är jag sextioåtta år gammal – vad kan de göra mig?” Så log hon.

### OMVÄRDERING OCH FRIGÖRELSE

I det här kapitlet har vi utforskat ålderdomens första två faser och sett att ett nytt slags medvetenhet om vår egen dödlighet kan ge oss skjuts in i omvärderingsfasen och hur både psykiska och fysiska förändringar i våra sinnen och hjärnor kan frigöra oss och skapa en ny sorts frihetskänsla. De här båda livsfaserna kan vara mycket produktiva. Jag har berättat om vanliga människor vars liv i dag illustrerar den här sanningen, men det är lätt att finna liknande berättelser genom historien. Sokrates var sjuttio tre när han tvingades begå självmord eftersom hans idéer hotade de trosföreställningar och postulat som rådde bland de styrande i Aten. Nikolaus Kopernikus var sjuttio då han publicerade sitt bevis för att jorden snurrar runt solen, vilket ledde till revolution inom både vetenskapen och teologin. Senare utvecklade den sextioåttåriga Galileo Kopernikus teori och argumenterade kraftfullt för sanningen i den. Han greps omedelbart och tillbringade sina sista åtta år i husarrest. Och för att välja bara ett av många mer sentida exempel, började Laura Ingalls Wilder skriva *Lilla huset på prärien* när hon var sextiofem. Hon höll på i tio år.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Jag vill återigen betona att medelålderns omvärderings- och frigörelsefas inte är "kriser", eller resultatet av kriser. Naturligtvis finns det ofta ett mått av ängslan, missnöje, tvekan eller förvirring i den utveckling och förändring som sker under den här perioden. Det är normalt. Men på det hela taget är de här faserna oerhört *positiva* upplevelser, om man inte lider av någon sjukdom eller drabbas av en stor förlust eller andra umbäranden. De båda senare livsfaserna har en liknande potential för positiv utveckling, vilket nästa kapitel visar.

# 4

## Livets andra hälft: Fas III och IV

I det här livet är det inte vad vi sysslar med,  
utan vad vi avstår från, som gör oss rika.

– Henry Ward Beecher

### FAS III: SUMMERING

Den tredje av de fyra faserna under livets senare del inträffar vanligen när man närmar sig sjuttio, även om den kan uppträda i olika former ett decennium tidigare eller senare. Den följer ofta efter omvärderingsfasen och dess känsla av frigörelse, se föregående kapitel. Jag kallar den här tredje fasen för ”summering” eftersom människor som befinner sig i den känner ett större behov av att finna en vidare mening med tillvaron genom en process där de går igenom och sammanfattar sina liv och vill ge något tillbaka till omgivningen. I summeringsfasen börjar vi uppfatta oss själva som ”kulturbevarare” och vill ofta bidra genom att dela med oss till andra av de insikter och rikedom vi kan ha samlat på oss. Jag har sett ett oräkneligt antal människor i den här fasen agera på ett ökat behov av att bidra med något, genom frivilligarbete, samhäl-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

leliga insatser och filantropi. Den Inre sporre som driver oss att summera tillvaron tar sig ofta kreativa uttryck och man rekapitulerar och ser tillbaka på sitt liv genom att författa personliga berättelser, memoarer och självbiografier. I den studie av pensionärer jag bedriver håller majoriteten av de deltagare som är mellan sjuttio och nittio på att skriva sina memoarer, berätta muntliga historier, sammanställa fotoalbum, skapa familjetråd eller på något annat sätt blicka tillbaka på sina liv. Ett välkänt exempel på ovanstående är Katharine Grahams, före detta utgivare av Washington Post, memoarer. Det var hennes första bok och hon skrev den när hon var sjuttionio. (Den vann Pulitzerpriset 1997.)

Jag tror att vår önskan att uttrycka oss självbiografiskt under den här fasen kommer sig av dels en fortsatt medvetenhet om vår egen dödlighet, dels – för vissa – av de fysiologiska förändringar i hjärnan som beskrevs i kapitel 1. Det tycks mig som om i synnerhet det faktum att vi använder oss av båda hjärnhalvorna hjälper oss att på ett optimalt sätt kunna uttrycka hela vidden av faktiska och emotionella beståndsdelar i en persons livsberättelse. Jag tror inte att det är helt och hållet en slump att äldre människor tycker så mycket om att berätta om händelser ur sitt liv, eller att det är så populärt med tillbakablickar i den här åldern. Det är naturligtvis också av betydelse att man har mer fritid – att skriva eller organisera saker, som familjealbum, tar tid och energi som yngre människor med småbarn och karriär kanske inte har. Men ledig tid kan tillbringas på många sätt. Varför ser vi då en så till synes universell längtan efter att summera och samtidigt, i ett större perspektiv, ge något tillbaka till människor i ens närhet?

Vi har ännu inte hela svaret på den här frågan, men forskning pekar på att åtminstone delar av svaret kan härledas till hippocampus, den tvådelade struktur i hjärnan som är viktig för minnesbildning och minnesförmåga och som också hjälper samspelet mellan den tänkande och den kännande delen av hjärnan. I färsk forskning av Elea-

### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

nor A Maguire och Christopher D. Frith vid Institute of Neurology på University College i London har man upptäckt en uttalad skillnad i aktiviteten i hippocampus mellan yngre och äldre vuxna när de tänker tillbaka på minnen ur sina liv. Äldre personer använde både vänster och höger hippocampus när de tog sig an uppgiften, medan yngre primärt använde vänster. Dessa rön stämmer med vad man kommit fram till i studier av andra delar av hjärnan, i vilka man påvisat större användning av båda hjärnhalvorna hos äldre.

Min hypotes är att man, om man använder båda delarna av hippocampus när man drar sig till minnes händelser i livet, skapar en rikare, mer levande upplevelse eftersom hjärnan tar fler resurser i anspråk för uppgiften. De intuitiva, holistiska och icke-verbala förmågor som normalt sett återfinns i höger hjärnhalva, kan gagna minnesprocessen. Att använda båda delar av hippocampus kan också helt enkelt göra återblickandet till en mer levande och behaglig aktivitet. Jag tror att hjärnan i praktiken njuter av möjligheten att hantera självbiografiskt skapande under senare delen av livet – och att göra det med hjälp av båda motorerna, så att säga. Jag betraktar självbiografiskt skapande och de mer omfattande processerna och beteendena under summeringsfasen lite som *choklad åt hjärnan* under den senare delen av livet – en lyxig aktivitet.

Tätt kopplad till behovet av att organisera och summera livet är längtan efter att ge något tillbaka till familjen, samhället eller världen i stort. De deltagare i min studie av pensionärer som är i sjuttioårsåldern, är nästan allesammans engagerade i någon form av frivilligverksamhet, en önskan som förblir stark under åtminstone ett tiotal år. Det beror inte enbart på att äldre människor inte har möjlighet att få betalt för sitt arbete. Äldre har fler möjligheter än någonsin att arbeta ifall de vill. Det är hur som helst många äldre som arbetar som volontärer. I en landsomfattande studie som publicerades av AARP år 2003, sva-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

rade 40 procent av deltagarna som var sjuttio år eller äldre att de sysslade med regelbundet frivilligarbete genom någon organisation. Och om man inkluderar icke-regelbundna aktiviteter som inte var knutna till någon etablerad organisation, steg andelen till 80 procent.

Det är vanligt att man ägnar sig åt någon form av konventionell välgörenhet när man befinner sig i summeringsfasen. När deltagare i pensionsstudien fick frågan ”Vad gör att livet känns meningsfullt och viktigt?” var ett av de vanligaste svaren att göra något som hjälper andra.

Min hustrus gammelfarbror, Harold Alford, son till fattiga ryska invandrare, började med så gott som tomma händer, arbetade hårt och grundade till sist Dexter Shoe Company i Maine. Senare uppfann han fabriksförsäljningen och blev delägare i Boston Red Sox. När jag intervjuade honom då han var åttionio, befann han sig tveklöst i summeringsfasen och bidrog till sitt närområde och samhället i stort genom rikliga donationer och genom att lära ut hur man bedriver effektiv välgörenhet. Han påstod att ”det är viktigt att lära människor hur man delar med sig” och ville att hans sätt att bidra skulle tjäna som ”förebild för barn, barnbarn, barnbarnsbarn och andra filantroper”. Alla hans fyra barn har själva blivit filantroper. När jag intervjuade Harold hade han donerat över 100 miljoner dollar – och över hälften av den summan efter att han fyllt åttio. Han gav uttryck för en känsla som är vanlig i den här fasen av livet då han sa ”Jag vill att det här landet och den här världen skall bli en bättre plats för alla.”

Summeringsprocessen kan också göra att människor tar itu med ofullbordade drömmar och löser oavslutade konflikter. Pressen att konfrontera och hantera sådana saker kan vara mycket stark i den här fasen i livet. I början på 1960-talet utvecklade psykiatrikern och Pulitzerpristagaren i gerontologi Robert Butler konceptet ”livsreflektion” (reminiscens) och använde det i sin individterapi. Butler menar att livs-

### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

reflektion ”karaktäriseras av en progressiv återvändo till och medvetande om tidigare erfarenheter och i synnerhet ett aktiverande av olösta konflikter som kan bearbetas på nytt och integreras i minnesbilden. Om detta lyckas kan det ge ny betydelse och mening till en persons liv.”

Metoden i vilken man nedtecknar sin livsberättelse har vunnit anseende respekt och acceptans bland de som studerar eller behandlar äldre vuxna. Psykologer har insett att reminiscens är en del av ett normalt åldrande och en process som kan leda till självkänedom och självacceptans. Butlers banbrytande arbete har nu tagits upp på många håll. Man kan ägna sig åt reminiscens i grupp eller enskilt, genom en skrivprocess, konst, fotograferande eller praktiskt taget vilket annat uttrycksfullt medium som helst. Poängen är att summering, i vilken form den än månne vara, kan vara en stimulerande, livsbejakande erfarenhet.

#### Livsberättelser från summeringfasen

Det är aldrig för sent att lösa konflikter kring ouppfyllda drömmar och oavslutade angelägenheter. Ibland innebär lösningen att man realiserar drömmarna. Betänk följande berättelser:

Frank Bourgins försvar.

Frank Bourgins ouppfyllda dröm hade tyngt honom i över fyra decennier. För fyrtiofem år sedan, då han var strax över trettio, blev hans doktorsavhandling underkänd av University of Chicago. Avhandlingen försvarade Franklin D Roosevelts, då nya, sociala reformer mot anklagelser som sa att de stred mot konstitutionen. Om han ville försvara den skulle han bli tvungen att skriva in sig vid universitetet igen, som heltidsstudent. Men Frank var gift och hade ett nyfött barn – att börja studera igen var inte aktuellt. Han fick arbete på ett företag och lade sin

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

avhandling i en plåtlåda. Men han kunde aldrig frigöra sig från en gnagande känsla av orättvisa när han tänkte på den underkända avhandlingen. År 1987, då den amerikanska konstitutionen fyllde tvåhundra år, beslutade han sig för att göra ett nytt försök. Han postade en sammanfattning av sin avhandling till historikern Arthur Schlesinger Jr, som precis hade publicerat en bok där han framförde vissa av de poänger Frank lagt fram flera årtionden tidigare.

Flera veckor senare kom ett brev från Schlesinger. Frank Bourgin grät när han läste det. Schlesinger prisade hans arbete som ”banbrytande” och ett ”synnerligen nyskapande verk”. Han sa också att han skulle be institutionen för statsvetenskap på University of Chicago att titta på det en gång till. Det gjorde de, och året därpå rullade Frank fram i en batteridriven rullstol för att få sin doktorstitel vid sjuttiosju års ålder.

Verdi: Att överbrygga en femtioårig klyfta.

Många förundrar sig över att Giuseppe Verdi var på sitt åttionde år då han komponerade den hyllade operan *Falstaff*. Men varför valde han att komponera *Falstaff* och inte något annat? Den dynamiska summeringsfasen kan erbjuda en förklaring. Det har visat sig att Verdi hade obesvarade frågor som gnagit inom honom i över ett halvt sekel.

När Verdi var tjugofem komponerade han en komisk opera – *Un giorno di regno* (*Kung för en dag*). Den hade premiär 1840 på den berömda La Scala-teatern, men fick ett så svalt mottagande att den ställdes in efter en enda föreställning. Misslyckandet var särskilt förödande eftersom Verdi nyligen hade förlorat sin hustru och, året dessförinnan, sin lille son. Han svor att aldrig mer skriva en opera, men författade till sist, ständigt uppmuntrad av La Sacalas direktör, *Nebucco*, som blev den succé som var startskottet till Verdis långa karriär.

Femtiofem år efter misslyckandet med *Kung för en dag* såg Verdi,



### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

som då befann sig i summeringsfasen och på krönet av sin karriär, tillbaka på oavslutade angelägenheter – misslyckandet med att komponera en framgångsrik komisk opera. Han beslutade sig för att det var dags att försöka på nytt. Resultatet blev *Falstaff*, en av de finaste operor som någonsin skrivits. Och som en passande avrundning hade operan premiär på La Scala.

Summering en masse.

Jim Grenquist, en av deltagarna i min studie, beskrev hur en grupp äldre i ett tiotal år hade samlats i hans hemstad, Malden, Massachusetts, för att dela med sig av berättelser ur sina liv. (Dessa berättelser är särskilt betydelsefulla för mig eftersom min faster, Rose Litchman, bodde i Malden samtidigt som deltagarna i gruppen.)

Gruppen började med sex deltagare som vuxit upp i två olika områden i Malden – Linden och Maplewood. De var medvetna om värdet av alla historiska och kulturella berättelser från 1930- och 40-talen och ville bevara dem. De fann att när de delade sina upplevelser med andra som vuxit upp under samma tidsperiod så framkallade det ännu fler minnen.

Allteftersom åren gick växte intresset för projektet och till slut bidrog över 500 personer med sina minnen. En av medlemmarna i gruppen, William T J ”Bill” Dempsey, född 1924, erbjöd sig att förvandla det växande antalet muntliga berättelser till böcker. Till slut publicerades flera volymer med hjälp av datorer. Förordet i den första boken innehåller följande text, som exemplifierar både drivkraften i och värdet av summeringsfasen: ”Den här boken med våra minnen om hur det var att växa upp i Linden kan tjäna som påminnelse inte bara för oss själva utan för våra barn och barnbarn. Den kan också bli en del av ett stolt kulturarv för de många underbara barn som i dag lever i området.”

FAS IV: DA CAPO

Den här fasen inleds vanligtvis när man närmar sig åttio, blir mer uttaland mellan åttio och nittio och sträcker sig till livets slut. Jag betraktar den här perioden som en manifestation av att vår kreativa, rastlösa hjärna skapar en Inre sporre som manar till reflektion och skapar en önskan om att fortsätta hylla livet. Jag använder *da capo* i betydelsen ”upprepning” och ”förlängning”. Den här fasen är ingen svanesång utan snarare ett antal variationer av den myriad av röda trådar som löpt genom en persons liv.

Trots sjukdomar eller fysiska begränsningar drivs människor under den här delen av livet fortfarande av mäktiga krafter, som längtan efter kärlek, sällskap, självbestämmande, kontroll och en önskan om att bidra. På sätt och vis innehåller da capofasen aspekter ur alla de tre föregående faserna – vi omvärderar fortfarande våra liv, kan fortfarande känna ett mått av frigörelse från tidigare begränsningar och kan fortfarande ha en önskan om att sammanfatta våra liv och uttrycka våra reflektioner på något vis. Så här sent i livet kan dessa Inre sporrar ta sig häpnadsväckande uttryck. Det här är en tid när helt nya perspektiv på livet kan göra sig gällande – och trots att man i den här livsfasen har tillägnat sig väl inarbetade beteendemönster och synsätt är man ofta kapabel att ”byta riktning” på spontana och underbara sätt.

Bessie och Sarah Delaney, afroamerikanska systrar som levt tillsammans hela livet, skrev när de var 105 respektive 103 år gamla boken *The Delaney Sisters: The First Hundred Years*. Det är en gemensam självbiografi i vilken både summeringsfasen och da capo-fasen illustreras. När Bessie två år senare gick bort, skrev Sarah en da capo-bok: *On My Own*.

Da capofasen genomsyras ofta av ett sinne för humor vad dödlighetens och ålderdomens ibland frustrerande realiteter beträffar. Ett exempel på det är den store komikern George Burns.

### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

Jag intervjuade Burns när han var nittiosju, för ett antal informationsprogram om åldrande. När jag frågade hur han anpassade sig till sin höga ålder, sa han sarkastiskt, ”Numera ber jag om applåder i förskott, för säkerhets skull.” Men applåder fick han ändå till slutet då han var 100 år. Och han fortsatte vara lika oförutsägbar in i det sista. När jag frågade honom, ”Vad säger din läkare om att du dricker och röker?”, svarade han utan att blinka, ”Min läkare är död.”

Da capo-fasen handlar helt och hållet om vitalitet – andligen, om än inte alltid kroppsligen. Jag påminns om stroferna i Dylan Thomas berömda dikt:

*Do not go gentle into that good night,  
Old age should burn and rage at close of day.*

Det är viktigt att komma ihåg att hjärnan också sent i livet behåller sina grundläggande förmågor. Visst är det så att vissa intellektuella färdigheter avtar med åldern, men det är alltid möjligt att lära sig saker och den djupa erfarenhet som finns inkodad i gamla hjärnor är oersättlig. Nya dendriter, nya synapser och till och med nya neuroner bildas kontinuerligt – särskilt om en äldre person är aktivt engagerad i mentalt eller fysiskt stimulerande aktiviteter.

Det är inte bara själva hjärnan som förblir motståndskraftig (så länge man inte drabbas av kroniska eller nedbrytande sjukdomar), utan även en individs humör och emotionella syn på saker och ting kan förbli livskraftiga också då man ställs inför allvarliga, fysiska svårigheter. Detta är en framträdande egenskap under da capofasen – man finner ett sinnrikt sätt att fortsätta leva sitt liv, trots hinder. De mycket gamla kan fortfarande uppleva njutning och tillfredsställelse, i synnerhet tillsammans med familjemedlemmar och livskamrater, något som har bekräftats av forskare vid Georgia State University i Atlanta. I en

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

studie på medelålders, äldre och mycket gamla personer ville man jämföra hur skickligt deltagarna hanterade sin tillvaro och hur nöjda de var med livet. Deltagarna var friska, socialt aktiva personer som hade eget boende. Man fann inga anmärkningsvärda skillnader i elva av tolv copingresurser eller när det gällde copingeffektivitet på det stora hela. Också livsnöjdheten låg på en jämförbar nivå i alla tre åldersgrupperna. Resultaten indikerar att de riktigt gamla så länge de är friska hanterar tillvaron minst lika effektivt som de något yngre, trots sannolikheten för att de kommer att drabbas av fysiska åkommor eller förluster av ett eller annat slag. De relativt höga nivåerna av livsnöjdhet tydliggör också den mentala motståndskraft och styrka man finner hos människor i ett sent skede av livet.

Ett flertal andra studier bekräftar de här upptäckterna – också när det gäller krassliga äldre. Med andra ord: människor blir bättre på att anpassa sig till omständigheterna när de blir äldre. Oavsett hälsotillstånd är äldre människor oftast bättre rustade att möta åldrandets växlingar. När man försöker förstå varför välbefinnandet ökar eller håller sig på samma nivå sent i livet – snarare än att sjunka progressivt – pekar forskare ofta på rön som visar att åldrandet åtföljs av fler positiva och färre negativa känslor. Dessa rön kan härledas till en ”mognad” i amygdala, hjärnans emotionella sambandscentral. Till dessa fysiologiska förändringar vill jag lägga att den ständigt föränderliga Inre sporre som manar till förkovran och utveckling har en positiv inverkan under den här fasen.

Ovan nämnda trender är tydliga också hos människor som passerat hundraårsstrecket. I Thomas Perls studie av hundraåringar, publicerad i *Living to 100*, rapporterar han att ”hundraåringar inte drabbas av någon utdragen, gradvis försämring av hälsan. Omkring 95 procent av våra hundraåringar var fysiskt friska och kognitivt självständiga tills de var över nittio, och bara ett fåtal led av psykiska sjukdomar och de-

### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

pression ... Det är mer sannolikt att hundraåringar är friska så gott som hela livet för att sedan snabbt tackla av innan de dör.” Det här är goda nyheter, särskilt som den snabbast växande åldersgruppen i samhället är de runt hundra och många fruktar att ett så långt liv innebär att man tvingas leva en lång period med nedsatta förmågor innan man dör.

En av deltagarna i Perls studie var Dirk Struik, som är ett gott exempel på hur vital en person kan vara trots att han eller hon passerat hundraårsstrecket. Struik hade arbetat som professor vid MIT, Massachusetts Institute of Technology. När han var hundra reste han tillbaka till hemlandet Nederländerna för att föreläsa och besöka släktingar. Ett år senare publicerade han en artikel om ett nytt koncept som kallades etnomatematik och skrev på sin självbiografi. Professor Struik studerade, tänkte, grubblade fortfarande på gamla koncept och tog till sig nya idéer när han år 2000 gick bort vid etthundrasex års ålder. Han och andra som passerat hundra praktiserar instinktivt det som forskning om åldrande pekar på: att nyckeln till en sund hjärna är att man fortsätter lära sig nya saker och förblir mental aktivt.

#### Att fira da capofasen

Återträffar och högtidligheter som planeras av familj och andra grupper tjänar som viktigt socialt klister och ökar sammanhållningen i den här fasen. De allra äldsta frammanar ofta känslor av hopp och möjligheter hos sina yngre anförvanter, liksom ett slags fascination och förundran över livet självt. Det var delvis den här effekten som tilltalade hela nationen när väderpresentatören Willard Scott regelbundet uppmärksammade olika hundraåringar i teveprogrammet *Today Show*. Denna offentliga uppmärksamhet var som en pågående hyllning till ålderdomen som sågs av miljontals människor.

Jag känner ofta vördnad, respekt och nyfikenhet inför de allra älds-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

ta deltagarna i mina studier. Jag minns ett tillfälle för över tio år sedan, då jag blivit ombedd att hålla en offentlig intervju med en hundraårig kvinna vid Huffington Center On Aging i Houston. Mildred Horton hade precis fyllt hundra och hade rykte om sig att vara något av ett energiknippe. Den kväll hon skulle intervjuas klev Mildred upp på scenen inför hundratals människor. Hon var klädd i en stilig, blågrå, mönstrad klänning med skärp i midjan och en elegant, oknäppt vit kofta och använde en rullator som såg ut som en elegant, kompakt vagn. Hon satte sig mittemot mig och jag inledde intervjun med att tacka henne för att hon tog sig tid att tala med mig och publiken. Nå väl, svarade hon. I vanliga fall spelade hon kort den kvällen i veckan och det var inte lätt att stuva om i den fullspäckade kalendern, men hon ansåg att det var viktigt att ställa upp. Resten av kvällen gick i stort sett i samma skämtsamma anda.

”Jag måste få ställa en fråga som jag misstänker att du fått många gånger tidigare, men vi är många som gärna vill höra ditt svar på den – hur är det att vara hundra år?” frågade jag. Utan en sekunds betänketid svarade hon, ”Jag märker ingen skillnad mot när jag var nittionio.”

Under intervjun talade hon om sin passion för att hjälpa andra, vilken för tillfället var fokuserad på de familjer och barn i Bosnien som led under det pågående inbördeskriget. Under kvällen charmade Mildred publiken med kvickhet, klokhets och en torr humor som jag många gånger har stött på hos människor i livets slutskede.

### Berättelser ur da capofasen

Vid en konferens om åldrande och kreativitet i Santa Fe för många år sedan, besökte jag en utställning med utvalda verk av äldre konstnärer. En kollega påpekade att jag inte fick missa Beatrice Pearses skulpturer, så jag sökte upp Beatrice. Hon stod vid sina skulpturer föreställande ugglor och såg själv ut som ett konstverk iförd en färgglad rock över en

### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

lång, svart klänning. Hon tog emot mig med ett välkomnande leende och glittrande ögon.

”Det var fina ord ni bidrog med i ert tal”, sa hon.

”Tja, det är tydligt att du och ditt arbete stödjer min tes om att man besitter en potential för kreativt skapande när man blir äldre”, svarade jag.

”Ja, jag har inte varit konstnär särskilt länge, svarade hon urskuldande. ”Jag var advokatassistent i hela mitt liv och började inte skulptera förrän jag var nittiofyra. Jag vet inte vart de där första nittiofyra åren tog vägen!”

Anmärkningsvärt nog hade Beatrice så radikalt försämrad syn att hon närmast kunde betraktas som blind. Hon berättade att hon vuxit upp på en gård och att hon blivit fascinerad av tornugglans utseende och läte. Fåglarnas utseende var etsat i hennes hjärna. När hon vid nittiofyra års ålder, genom ett infall, beslutade sig för att pröva på skulptering, upptäckte hon att hon älskade känslan av och konsistensen hos lera. Hon mindes ugglorna och fann att hon kunde se dem tydligt för sitt inre öga och att hon kunde överföra den bilden till sina skulpturer. Snart började hon ställa ut sitt arbete och fick positiva reaktioner och erkännanden.

Omkring fyra år efter mitt möte med Beatrice fick jag ett brev från hennes familj. De berättade att hon hade gått bort, men att hon fortsatt skulptera fram till en vecka före sin död. Beatrices berättelse påminner mig om Beethoven, som komponerade några av sina mest monumentala stycken efter att han blivit döv. Beatrice förlorade synen, men hade kvar en klar, inre bild av tornugglor och andra djur på gården. Hennes berättelse visar att de oundvikliga förluster man drabbas av när man åldras inte behöver leda till en kris eller till att man avskärmar sig från tillvaron.

Den fortsättning på och hyllning till livet som kännetecknar da

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

capofasen kan också illustreras med en berättelse ur mitt eget liv. Min mor, Lillian Cohen, var åttiofyra när min far dog i Alzheimers sjukdom efter ett äktenskap som varat i nästan sextio år. Tre år senare bestämde hon sig för att flytta till en egen lägenhet i ett assisterat serviceboende i den stad där min bror bodde. Hon ville ta med sig det gamla piano hon hade vuxit upp med, trots att hon inte hade spelat på det sedan min far blev sjuk. Pianot var stort, men fick trots allt plats i lägenheten.

Hennes personliga da capo var att hon började spela piano igen efter mer än fem år. Grannarna älskade ljudet av musik som strömmade genom väggarna i lägenheten och ett av biträdena på serviceboendet bad min mor att spela på hennes bröllop. Min mor, som fick förnyad energi av förfrågan, tackade glatt ja.

Hon fick sedan en stroke som gjorde det svårt för henne att utföra många av de aktiviteter hon tidigare ägnat sig åt och berövade henne en del – men inte alla – av de minnen hon vårdade så ömt. Trots det förblev hon så aktiv som hon förmådde. Hon kunde också tveklöst fortsätta att njuta livets glädjeämnen. Samma månad som hon fick sin stroke föddes hennes första barnbarnsbarn, en flicka som fick heta Ruby, vilket fyllde mor med stor glädje. Inte långt därefter samlades vår klan för att fira hennes nittioårsdag. Det var exakt den sortens familjesammankomst som är typisk för da capofasen, ett tillfälle att knyta an, återuppväcka gemensamma minnen, njuta av varandras sällskap och hylla familjens matriark. Under festen höll min mor Ruby i famnen i en timme och Ruby tyckte fullständigt nöjd med att befinna sig där.

### Annas berättelse

Anna Franklin hade precis fyllt hundra. Hon bodde i ett hyreskomplex, en av flera platser jag besökte när jag bedrev min äldreforskning. Anna hade hört att jag var psykiatriker och frågade om jag inte kunde komma och besöka henne. Jag blev nyfiken på hennes begäran, gick hem till



### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

henne en dag och knackade på dörren.

Hon kom och öppnade utan rullator eller käpp och tog leende emot mig. Efter lite småprat över en kopp te och en bit kaka hon just bakat, frågade jag varför hon ville träffa mig. Ett rart, okynnt leende bredde ut sig i hennes ansikte.

”Tja, jag är hundra år gammal och har aldrig träffat en psykiatriker”, sa hon. ”Uppriktigt sagt så undrade jag bara hurdana ni är. Berätta för mig vad psykiatriker sysslar med.”

”Först frågar de om något är fel och sedan ber de dig berätta om ditt liv för att lära känna dig och kunna hjälpa dig bättre”, svarade jag. ”Är något på tok med dig?”

Anna log igen och sa ”Egentligen inte. När man är hundra har man ett antal krämpor och mediciner, men jag bor på egen hand och klarar mig ganska bra. Om jag går ut följer ofta mitt barnbarn eller en vän med mig. Jag har tur som har en kärleksfull familj.”

Vi pratade i över en timme om hennes liv, om hur det varit att växa upp i den segregerade södra delen av landet, om hur hon hjälpt sin make att driva en mindre restaurang, uppfostrat de fyra barnen och sett barnbarnen växa upp, gå på college och söka sig olika vägar i livet. Hon tyckte fortfarande om att laga mat och hitta på nya recept och att sy och sticka. Vid ett tillfälle tog hon ned ett stort fotoalbum från en hylla och räckte det till mig. Hon hade elva barnbarn, tjugosex barnbarnsbarn och tre barnbarnsbarnbarn.

Jag frågade om hon skrev ned eller fick hjälp av någon i familjen att skriva ned eller dokumentera sin oerhört omfattande familjehistoria. Då tog hon ned ytterligare en bok från samma hylla. Med uppmuntran och hjälp av ett av barnbarnen hade hon skrivit sina memoarer för ett decennium sedan. Hon hade också blivit intervjuad av ett barnbarnsbarn för ett muntligt historiprojekt.

”Vad kommer härnäst?” frågade jag henne.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Anna återvände till samma hylla och plockade ned ännu en bok. Det var en anteckningsbok med lösa blad och titeln "Anna Franklins bästa recept: De första hundra åren."

"Ja, jag har mycket att göra", sa hon. "Jag fyller alltid på i den här."

Innan jag gick frågade jag henne vad hon tyckte om sitt första möte med en psykiatriker. Hon skrattade och sa "Ni är ju faktiskt inte galna allihop, trots allt." Sedan gav hon mig en ordentlig kram.

Jag lämnade Anna Franklins lägenhet upprymd av hennes vitalitet och värme. Hon var livets *da capo*-fas personifierad!

## DE FYRA FASERNA: SAMMANFATTNING

Vi har nu utforskat ålderdomens fyra faser: medelålderns omvärdering, frigörelse, summering och *da capo*. De här faserna utgör exempel på kombinationen av neurologisk, kognitiv och emotionell utveckling över tiden, en manifestation av den ständigt verksamma Inre sporren. Liksom i tidigare livsfaser, när vi under den senare delen av livet en önskan om nya perspektiv, förändring och nya former av kreativitet. Faserna infaller i löst sammanhållen följd, vanligen men inte alltid åtskilda i tid; ibland överlappar de varandra, korsar varandra eller samverkar. Alla individer följer sin egen sekvens, sitt eget mönster och når olika resultat i de fyra faserna. Och varje fas påverkar oss positivt på ett sätt som speglar den mänskliga hjärnans ständiga dynamik och motståndskraft.

Vi kan se den mänskliga utvecklingens riktning och kraft hos ett spädbarn som anstränger sig för att gripa, krypa och kommunicera; ett litet barn som vill ta sig uppför den högsta trappan och det något äldre barnet som i fantasin förvandlar en säng till ett skepp och kuddar till en fästning. Vi ser samma sak hos tonåringen som envist experimenterar och söker självständighet. Vi ser den också hos vuxna i alla åldrar

### *Livets andra hälft: Fas III och IV*

som på olika kreativa sätt försöker att bildligt eller bokstavligt bestiga berg och nå stjärnorna. Vi ser det hos hundraåringar som konfronterar den mänskliga livslängdens övre gräns med sin individuella variant av kreativitet och mod. I alla dessa olika stadier agerar vår inbyggda, Inre sporre, manar oss att slå in på nya vägar, anta nya utmaningar, ta till oss förändringar och utmana vår kreativitet. Slutligen, så bidrar de här utvecklingsbetingade aspekterna på åldrandet inte bara till vår individuella utveckling och välmående, utan till hela artens hälsa och överlevnad.



# 5

## Kognition, minne och visdom

Visdomens dörrar stängs aldrig.

– Benjamin Franklin

PÅ ETT BORD I ETT RUM MED HÖGT TILL TAK på den förra sovjetrepubliken Georgiens statsmuseum, ligger en hålögd skalle. Skallen är inte så stum som man skulle kunna tro. Till de antropologer som grävde fram den, viskar den meddelanden om hur viktiga de äldre var i de samhällen som skapats av den moderna människans föregångare. Den här skallen är det äldsta kända beviset på att en mäktig ny kraft gjorde sig gällande i den mänskliga utvecklingen, för ungefär 1.8 miljoner år sedan: visdom.

Antropologerna vid muséet refererar till skallen som ”den gamle mannen”, trots att de uppskattar att hominiden – en medlem av rasen *homo erectus* – var ungefär fyrtio när han dog. Och visst tycks alla de andra skallarna man funnit i samma jordskikt vara mycket slätare, med fina, graciösa drag och välbevarade tänder, vilket pekar på att de individerna varit yngre då de dog. Att bli fyrtio år på den tiden kan

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

förmodligen likställas med att bli hundra i dag. Men det som är så förbluffande med "den gamle mannen" är följande: Han saknar inte bara tänder, utan tandhålorna är släta, överdragna med ben som bildats över håligheterna. Den här bentillväxten visar att "den gamle mannen" levde i åtskilliga år efter att han tappat sina tänder. Under en tid då hominider troligtvis var byte lika ofta som rovdjur, är den mest sannolika förklaringen att han fick hjälp av sina följeslagare – han fick mat och blev omhändertagen. Och det innebär i sin tur att han värdesattes.

Vi kan inte veta vad den här gamle mannen bidrog med till sin grupp, men förmodligen var han värdefull på grund av sina *kunskaper*. Även om det aldrig kan vara någon exakt vetenskap att bestämma språkets ursprung (ljud efterlämnar inga fossiler), tyder tillgängliga bevis – som hjärnans storlek och bröstkorgens uppbyggnad – enligt vissa antropologer på att *homo erectus*, och kanske till och med den ännu tidigare *homo habilis*, var kapabla att producera någon form av språk. Faktum är, att det kan ha varit uppfinnandet och användandet av ett språk som var den avgörande faktorn i att *homo erectus* klarade sig bättre än andra samtida hominider, som neandertalarna. Hur som helst, så måste förmågan att föra kunskap vidare från en generation till en annan ha varit en enorm tillgång som fick till följd att värdet steg på de medlemmar i en grupp som tillägnat sig mest kunskap – de äldre – och som lyckades förmedla den kunskapen till andra.

När människans samlade kunskapsbank sedan växte med tiden och den sociala och kulturella tillvaron för vår ras blev mer komplex, ökade också värdet på äldre individer. Av den anledningen har en relativt lång, mänsklig livslängd gynnats i det naturliga urvalet, trots att kvinnans reproduktionsförmåga vanligen försvinner strax före femtio. Det är uppenbart, när man talar om människor, att förmågan att undervisa och dela med sig av visdom och kunskap och att tjäna som kulturförvaltare är precis lika viktig som förmågan att fortplanta sig. Nutidens kom-

## *Kognition, minne och visdom*

plexa, globala samhälle och den stora mängd färdigheter som krävs för att bemästra tillvaron i ett sådant samhälle, gör bara att de äldre bland oss blir än mer viktiga.

### VISDOM OCH POSTFORMELLT TÄNKANDE

Vad är egentligen visdom och hur utvecklas den? En standarddefinition är att visdom är förmåga att ”använda tillgänglig kunskap på bästa sätt”. Detta, ganska utilitaristiska, synsätt antyder att vishet kräver särskild kunskap, liksom en bred förståelse av det sammanhang i vilket sådan kunskap kan användas. Men den här definitionen är inte helt och hållet tillfredsställande. För de flesta människor omfattar ordet också betydelsen att allas bästa på längre sikt sätts före individens bästa på kort sikt. Insikter och handlingar som de flesta anser vara kloka, grundar sig ofta i tidigare erfarenheter eller historiska fakta men tar samtidigt hänsyn till troliga framtida konsekvenser. Med andra ord är kloka handlingar sådana som beaktar både det som varit och det som kan komma att bli. Visdom betraktas också i allmänhet som produkten av flera sorters intelligens – förnuft, intuition, hjärta och sinne. Det är i grund och botten en manifestation av vår utvecklingsintelligens – en mogen blandning av en persons tankeförmåga, emotionella intelligens, omdöme, sociala förmåga och livserfarenhet.

Modern psykologi har belyst en nyckelkomponent i ett mer avancerat tankesätt (kognition), som är en viktig ingrediens i visdom: postformellt tänkande. Detta begrepp nämns i kapitel 2 eftersom postformellt tänkande på ett signifikant sätt bidrar till vår utvecklingsintelligens. Formellt tänkande lyfter fram ren logik vid problemlösning och lämpar sig bäst för väldefinierade problem med tydliga metodregler, som när det gäller matematik och naturvetenskapliga ämnen. Jean Piaget, en av den kognitiva utvecklingsteorins grundare, ansåg att ”rent tänkande”

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

nådde sin topp i tonåren och den tidiga vuxenåldern. Han menade att ”mognad” innebar att man tänkte som en vetenskapsman.

Men många anser nu att det här synsättet är för begränsat. Den verkliga världen är inte lika precist uppbyggd som matematiken. Regler är inte alltid tydliga och kunskap inte alltid absolut. Konceptet postformellt tänkande skapades för att beskriva de mer underfundiga, flexibla och insiktsfulla tankesätt som bara kan utvecklas med tiden. *Postformellt* tänkande är värdefullt när det gäller dåligt definierade, tvetydiga problem för vilka det finns mer än en tänkbar lösning. Det fokuserar snarare på det relativa än det absoluta och lika mycket på att identifiera ett problem som att lösa det. De flesta komplicerade etiska dilemman vi ställs inför i dag hamnar i den här kategorin. Ett exempel är användandet av stamceller från embryon för att bota sjukdomar. Det kräver att man jämför motstridiga värdesystem, klargör vad det är för problem man står inför och tar under beaktande en uppsjö av lösningar för att nå konsensus.

Betänk att postformellt tänkande innehåller tre olika sätt att resonera – relativistiskt tänkande, dialektiskt tänkande och systematiskt tänkande, se kapitel 2. Vart och ett av dessa tankesätt stammar från den pågående kognitiva utveckling som sker när vi växer, lär oss saker och skaffar oss erfarenheter. Postformellt tänkande passar in i det bredare konceptet utvecklingsintelligens, eftersom det gör att vi lättare kan integrera känslor och förnuft när vi försöker lösa ett problem. Vår förmåga att använda oss av ett brett spektrum av mentala färdigheter ökar med tiden och har förmodligen att göra med den ökade bilaterala aktivitet i de båda hjärnhalvorna som associeras med den mognande hjärnan.

Många av oss som befinner oss i livets andra hälft minns hur vi i ungdomen tyckte oss veta en hel massa, men av någon anledning inte lyckades sammanfoga våra kunskaper för att lösa ett besvärligt problem. När vi når medelåldern har vi emellertid oftast blivit tillräckligt



## *Kognition, minne och visdom*

insiktsfulla för att handskas effektivt med problem som tidigare förbryllade oss. De flesta high school-elever känner exempelvis till grundläggande fakta om alkohol: att den primärt fungerar som ett lugnande medel för det centrala nervsystemet, att den kan göra att man släpper på hämningarna och att man mår illa ifall man dricker för mycket. Sådan information är i sig dock sällan tillräcklig för att få en individ att bruka alkohol med förnuft (eller välja att avstå). Alkohol användandet kompliceras av en hel mängd variabler, så som en persons genetiska anlag för att bli beroende, en persons idiosynkratiska metabolism, det faktum att alkoholens effekter är starkt avhängiga den miljö i vilken den nyttjas och att den medför kvalitativt olika effekter under berusningsförloppet. När man blir mer erfaren lär man sig de här nyanserna, man lär sig tyda kroppens signaler och bedöma de omständigheter man befinner sig i, vilket (då det inte är fråga om ett rent beroende) kan göra att man fattar klokare beslut beträffande hur man väljer att bruka alkohol. Enbart logik är en otillräcklig guide – man måste förlita sig på postformellt tänkande.

Ett historiskt exempel på praktiskt postformellt tänkande finner vi i en ung artonhundratalsnaturalists erfarenheter. När han var mellan tjugotvå och tjugosju reste den här mannen runt i världen och samlade in tusentals prover från växt- och djurliv samtidigt som han nedtecknade sina observationer i dussintals anteckningsböcker. Trots att han gjorde intressanta upptäckter om nya arter, kämpade han för att kunna se allt ur ett större perspektiv. Det tog honom tjugotre år av djupa grubblerier, forskning och korrespondens med andra innan pusselbitarna föll på plats på ett sådant vis att han tyckte det var lämpligt att publicera sitt arbete. När han var femtio år gammal blev han publicerad han och fick såväl erkännanden som fördömanden. Mannen var Charles Darwin och boken som tog så lång tid att färdigställa var *Om arternas uppkomst*.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

### POSTFORMELLT TÄNKANDE OCH ÅLDERDOMENS FASER

I fas I, medelålderns omvärderingsfas, kan vår växande förmåga till postformellt tänkande både understryka och hjälpa till att hantera känslan av ambivalens som är vanlig vid den här tiden i livet. Den postformella förmågan att begrunda mer än en lösning på ett problem, att betänka motstridiga lösningar på livets utmaningar och att inse hur mycket i livet som är relativt, är precis de verktyg vi behöver i den här fasen. Vi kan börja ställa oss nya frågor, begrunda olika alternativ innan vi hastigt väljer en ny lösning och fattar beslut som baseras på ett närmare samspel mellan våra tankar och våra känslor. Det här är den underliggande, psykologiska motor som ger bränsle åt den vanligtvis konstruktiva (om än emotionellt utmanande) omvärderingsfasen i medelåldern. Samtidigt får vi, genom att vårt inre, psykologiska klimat förändras och influeras av postformellt tänkande, en större respekt för intuitiva känslor.

Den postformella sammansmältningen av hjärta och hjärna är också viktig i frigörelsefasen, vilket illustreras genom följande berättelse.

Marilyn Andrews hade alltid planerat att gå i pension samtidigt som sin make när hon blev sextiofem. Men när Marilyn var sextiotvå dog maken oväntat. Hon hade arbetat som advokatsekreterare i mer än tjugo år, men när hon var sextiofyra gick advokaten i pension och avvecklade byrån. Marilyn, som nu var änka och inte hade några barn, behövde ett nytt arbete. Trots att hon fått ett fantastiskt rekommendationsbrev och var erkänt duktig inom sitt område, fick hon avslag hos flera potentiella arbetsgivare när hon talade om att hon var sextiofyra. De sa att de ville ha någon som skulle stanna i åtminstone tio till femton år.

Marilyn hade livet igenom varit en plikttrogen person och alltid

## *Kognition, minne och visdom*

följt reglerna. Men nu insåg hon att hon hade åldern emot sig, trots att hon såg mycket yngre ut än hon var. "Tänk om jag skulle ljuga om min ålder?" funderade hon. Tanken på att komma undan med något sådant fick henne att fnissa. "Tja, varför inte?" sa hon till sig själv. "Vad är det värsta som kan hända? Att de avskedar mig."

Marilyn kände sig upplivad av sin plan. Hon köpte nya kläder som fick henne att se ännu yngre ut och blev intervjuad för ett nytt jobb. Som tidigare blev intervjuarna imponerade av hennes CV (som utelämnade hennes ålder) och hennes erfarenhet. När de frågade henne hur länge hon trodde att hon kunde stanna hos dem, sa hon femton år, till dess att hon skulle gå i pension vid sextiofem. "Jag lyssnade till mitt huvud, men följde mitt hjärta, antar jag", sa hon. Hon fick jobbet, höll sitt löfte och gick i pension femton år senare när hon var åttio. "Vilket äventyr det var!" sa hon.

Jag anser att det var Marilyn's Inre sporre som var aktiv under frigörelsefasen, i kombination med en ökad förmåga till postformellt tänkande. De båda omständigheterna manade henne att ta en risk och agera på ett sätt som tidigare varit henne främmande.

Berättelsen om Sam Sheldon, sjuttioåttå, illustrerar den kognitiva utvecklingen under summeringsfasen. Sam, som deltog i en av mina studier, berättade att han ville försöka skriva skönlitteratur. Han bestämde sig för att träna sin skrivförmåga genom att skriva sina memoarer, en klassisk indikation på att man befinner sig i summeringsfasen. "Jag vet att det inte är skönlitteratur", sa han, "men vissa av mina erfarenheter i verkliga livet har varit märkligare än någon fantasi."

Mitt under skrivprojektet drabbades Sam av en hjärtinfarkt. Han hämtade sig relativt fort, men det inträffade fick honom att fundera på ifall han skulle flytta ifrån det hus där han bott i fyrtiofem år. Han hade tre valmöjligheter: ett mindre hus, en bostadsrättslägenhet i ett hus med människor i olika åldrar eller ett pensionärsboende med tillgång

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

till sjukvård av olika slag om man så ville. I stället för att grubbla över de här möjligheterna fick han en bra idé: han skulle författa tre scenarier i vilka han beskrev hur livet skulle kunna gestalta sig i de olika miljöerna. Det var ett utmärkt exempel på visdom – på förmågan att blanda objektiv och subjektiv problemlösning. Till sist valde han att flytta in i bostadsrätten, även om han insåg att alternativet med tillgång till sjukvård skulle ha varit bra om hans hälsa försämrades. ”När jag verkligen försökte visualisera min tillvaro i varje miljö”, sa han, ”insåg jag att det fanns mer att skriva om när jag placerade mig själv i bostadsrätten tillsammans med en blandning av människor än i något av de båda andra alternativen.”

Postformellt tänkande och visdom uppträder ofta även i da capo-fasen. Under ett besök på ett äldreboende träffade jag den nittiosexåriga Elinor Frank. Hon berättade att en annan gäst blivit irriterad på henne för någon vecka sedan. ”Du betar dig fånigt”, hade personen sagt till Elinor. ”Varför uppför du dig inte som någon i din ålder?” I stället för att bli arg använde sig Elinor av en strategi som är typisk för postformellt tänkande: att besvara en fråga med en annan, för att kunna betrakta det hela ur ett bredare perspektiv.

”Hur skall jag bete mig i min ålder?” frågade hon, med den energi som är så typisk för da capo-fasen. ”Tala om hur jag skall bete mig när jag är åttio eller nittio eller hundra. Är det inte bra att vara lite oförutsägbar ibland, så att folk inte tar en för given?”

## ATT ÖVERFÖRA VISDOM

Att vår tankeförmåga och utvecklingsintelligens mognar och växer beror till avgörande del på de förändringar i hjärnan som sker bakom kulisserna. Vår hjärna förlorar aldrig förmågan att lära genom att bilda nya synapser, dendriter och till och med helt nya hjärnceller. Denna funda-

## *Kognition, minne och visdom*

mentala förmåga, liksom den åldrande hjärnans uppenbara kapacitet när det gäller att använda nya delar av den andra hjärnhalvan till specifika uppgifter, uppväger mer än väl det faktum att signalöverföringen faktiskt – om än gradvis – går långsammare och att man förlorar hjärnceller. Men det finns ytterligare en aspekt när det gäller hjärnans utveckling som ger oss anledning till optimism.

Om man skulle göra ett snitt i en del av hjärnan skulle man se ett relativt tunt, övre lager av grå substans som täcker den större mängd hjärnsubstansen som ser vit ut. Det grå lagret består till större delen av hjärncellernas kroppar och dendriter. Miljarder sådana celler förser oss med många mentala funktioner, som varseblivning, språk och självmedvetenhet, liksom med kropps kontroll. Den vita substansen består till större delen av de långa, svansliknande nervtrådar – axoner – vars uppgift det är att ta kontakt med andra celler i hjärnan eller kroppen. Nervtrådar är som höghastighetskablar med förmåga att transportera signaler långa distanser. Den vita substansen kan därmed liknas vid ett slags internet som förbinder alla ”användare”, det vill säga cellerna och nätverken av celler i den grå substansen, med varandra.

Varje nervtråd omges av en fettrik substans som heter myelin. Det fungerar som ett elektriskt isolerande lager och gör att nervimpulserna fortplantar sig snabbare. Det är myelinet som gör den vita substansen vit. Myelin tillförs kontinuerligt till nervtrådarna under våra första fyrtio år och är volymmässigt som störst när vi är i femtioårsåldern. Det bildas dock kontinuerligt under resten av livet, om än i långsammare takt. Fördelen med detta pågående konstruktionsarbete är att det leder till bättre koordination mellan hjärnans många delar, på ett effektivt sätt integrerar de båda hjärnhalvorna och ger oss ett effektivare signal-system i hela hjärnan, vilket är bra för det mer flexibla och nyanserade tankesätt som karaktäriseras av postformellt tänkande och visdom under livets andra hälft.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Det finns ett antal studier som stöder det här påståendet och som visar att många av våra intellektuella och kognitiva förmågor är som störst i medelåldern eller senare, inte i ungdomen. Psykologerna Sherry Willis och K Warner Schaie som står bakom Seattle Longitudinal Study har följt en grupp kvinnor och män sedan 1956. De har kommit fram till att försökspersonerna i medelåldern nästan genomgående får bättre resultat då man mäter kognitiva färdigheter än de fick när de var tjugofem – verbal förmåga, numerisk förmåga, resonemangsförmåga och verbal minnesförmåga förbättrades allihop.

## HELENS BERÄTTELSE

I min bok om kreativitet sent i livet, *The Creative Age*, skilde jag på ”kreativitet med stort K” – för betydande, bestående konstverk eller uppfinningar – och ”kreativitet med litet k”, som beteckning för små och ofta spontana saker man gör i vardagslivet – som att beställa pizza för att få skjuts till en middagsbjudning, till exempel, vilket mina svärföräldrar gjorde.. Jag tror att samma koncept kan appliceras på visdom.

Det finns ”visdom med stort V”, som i de demokratiska och humanistiska tankar som genomsyrar den amerikanska konstitutionen, och så finns det ”visdom med litet v” – som när man finner en smidig lösning på ett bråk på lekplatsen eller kan ge kloka råd om relationer till en upprörd tonårsflicka. Berättelsen om Helen Herndon, deltagare i en av mina studier, illustrerar just ”visdom med litet v”, något Helen uppnått på grund av sin mognande utvecklingsintelligens.

När Helen var sextiosju levde hon ensam i ett stort hus, hennes båda barn var gifta och bodde hundratals kilometer bort och maken hade gått bort efter en kamp mot leukemi. I över ett år befann sig Helen i en sorgedimma och var apatisk och ofokuserad. Ansvar för att sköta huset när maken var borta kändes överväldigande, men hon trodde sig

## *Kognition, minne och visdom*

inte kunna hitta en lösning på problemet.

Helen, som var yngst av fem barn, hade fått allting serverat under uppväxten. ”Om det gällde något viktigt förutsatte jag nästan att jag inte skulle kunna klara det på egen hand”, berättade hon.

Men allteftersom månaderna gick blev Helen – till sin egen förvåning – alltmer irriterad på sin egen passivitet och handlingsförlamning. När ett av barnen föreslog att hon skulle gå med i en grupp för änkor, tog hon tag i saken. Beslutet att agera kom sig av en djup, inre längtan efter att känna samhörighet, mening, syfte och ömsesidighet. Det visade sig vara ett ytterst klok beslut.

Innan Helen gifte sig hade hon utbildat sig till speciallärare. Hon började dock aldrig undervisa eftersom hon träffade sin blivande make strax efter examen och de gifte sig och skaffade barn. Även om bristen på självförtroende hindrade henne från att ens söka deltidsarbete under åren som följde, höll hon sig á jour med sitt yrke genom att läsa facklitteratur och periodvis delta i föreläsningar och konferenser om barn med lässvårigheter.

När Helen fick kraft från sin Inre sporre, letade hon efter möjligheter att använda sig av sina kunskaper. Först tog hon ett avgörande steg för att förenkla tillvaron: hon sålde huset och flyttade in i en bostadsrätt i en byggnad där flera av änkorna i hennes grupp redan bodde. Hon började på allvar överväga möjligheten att arbeta med barn med lässvårigheter och ventilerade saken i sin grupp.

”Sådana känslor var helt nya för mig”, sa hon.

En dag frågade en av deltagarna i gruppen, som kände till Helens bakgrund, ifall hon skulle kunna tänka sig att utvärdera ett barnbarn som hade problem med läsningen. Helen träffade den lilla flickan, som genast fattade tycke för henne. Stödundervisningen gick bra och ryktet om Helen spred sig och gav henne fler elever.

En dag fick hon en kreativ idé. Hon insåg att det skulle vara kon-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

struktivt att hålla några av lektionerna på traktens bibliotek, där barnen skulle vara omgivna av böcker. Vid ett undervisningstillfälle fick en journalist på lokaltidningen syn på henne och intervjuade henne för en artikel om bibliotek som samhällstillgång. Artikeln och ett kompletterande fotografi gav Helen lite värdefull publicitet. Hennes självförtroende spirade tillsammans med en nyfunnen social kompetens. Hon sammanställde en broschyr om sitt arbete och delade ut den på närbelägna grundskolor. Återigen blev hon både förvånad och belåten över såväl sin energi som sitt självförtroende. ”Jag kände nästan inte igen mig själv”, sa hon leende.

Numera har Helen ett späckat schema som lärare, fullt upp med sitt liv och människorna i det och fungerar som viktig kunskaps- och visdomskälla för både barn och vuxna i hennes närhet. Hon är ett enastående exempel på en person som befinner sig i ålderdomens frigörelsefas, och dessutom en person som lyckats använda sin allt större klokhet för att skapa nya, positiva möjligheter i livet.

## MINNET: EN FÖRUTSÄTTNING FÖR VISDOM

Jag beskrev tidigare visdom som djup kunskap som används till bästa möjliga nytta. Att fatta kloka beslut handlar oftast om att använda både logik och intuition, höger och vänster hjärnhalva, huvud och hjärta. Jag tror att förändringarna i och den fortsatta utvecklingen hos hjärnan när man blir äldre starkt bidrar till vår kapacitet att skaffa oss visdom och att, som citatet av Benjamin Franklin i början av kapitlet antyder, den förmågan aldrig försvinner.

Jag vill granska det här fenomenet lite djupare. I synnerhet vill jag utforska den process i hjärnan som är fundamental för visdom och, faktiskt, för alla våra kognitiva funktioner: minnet. För att tänka, fatta beslut och agera på ett klokt sätt behöver vi full tillgång till vår omfattande



## *Kognition, minne och visdom*

minnesbank – gamla minnen och nya, verbala och icke-verbala minnen, emotionella och intellektuella minnen. Alla som sett någon fast i klorna på alzheimer vet att vi utan minnen förlorar vår identitet. Jag har funnit att många äldre är mer rädda för att tappa minnet än de är för att dö. De flesta av oss inser att ett liv utan minne i bästa fall är skuggan av ett liv.

Lyckligtvis har man inom neurovetenskaplig forskning gjort vissa trösterika upptäckter. Emedan hjärncellernas processhastighet och vissa specifika slags minnen på det hela taget gradvis försämras med åldern, finns det andra slags minnen som står emot en nedbrytningsprocess. Total minnesförlust är *inte* en oundviklig konsekvens av åldrande och det finns många åtgärder som kan vidtas för att stabilisera eller förbättra minnet när vi blir äldre. Och här följer ytterligare ett mindre känt faktum: Till skillnad från hårddisken på en dator, har våra hjärnor inga kända begränsningar när det gäller minneslagring. Det innebär med andra ord att man inte har använt hjärnans hela minneskapacitet bara för att man är gammal.

För att bättre förstå varför det är på det viset, måste man veta lite om hjärnans häpnadsväckande kopplingsschema. Hjärnan består av miljarder individuella neuroner och var och en av dessa neuroner har tusentals dendriter och dendritiska utskott som förbinder dem med andra neuroner. Antalet möjliga sätt på vilka de här dendriterna kan kopplas samman är så stort att det nästan är omöjligt att ta till sig. Och eftersom minnen lagras i de här kopplingsmönstren är minnesbegränsningar logistiska, inte fundamentala. Vi begränsas bara av den tid vi har för inläring – våra hjärnor (så länge de är friska) skulle kunna lagra information från många livstider.

För att försöka förstå det hela kan vi föreställa oss en fullsatt fotbollsstadion. I en sektion håller tvåhundra personer upp kort som är rödmålade på ena sidan och svarta på den andra. På befallning av en

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

ledare lyfter alla sina kort över huvudet och visar antingen den röda eller den svarta sidan. Med övning och koordination skulle de tvåhundra personerna kunna bilda ett oändligt antal ord eller visuella mönster där, till exempel, "Heja på" bara skulle vara ett av miljontals. Ungefär så fungerar minnet. Erfarenhet gör att förbindelserna mellan hjärncellerna kan arrangeras om så att ett givet neuronät kan "minnas" ett stort antal olika kopplingsmönster. Sådana mönster kan förse oss med koden till en bokstav, ett ansikte, en musikstrof eller doften av en nyligen uppskuren lime. Slutsats: Vår hjärna innehåller inte tvåhundra utan *miljarder* neuroner, vilket är anledningen till att hjärnans minneskapacitet är i stort sett oändlig. Det här, i grunden positiva, budskapet om åldrande är något människor i allmänhet precis har börjat bli medvetna om.

Det finns andra aspekter av minnet som också förtjänar att uppmärksammas. De flesta känner av erfarenhet till två grundläggande minnesvarianter: långtidsminne och korttidsminne. Men numera vet vi att det mänskliga minnet är betydligt mer komplicerat än så. I dag använder forskare termen "arbetsminne" för det som de flesta människor kallar "korttidsminne". Arbetsminnet är som en mental dator där man tillfälligt lagrar den information som krävs för den uppgift man har framför sig. Det är här man lagrar ett telefonnummer medan man slår det, eller en vägbeskrivning någon ger en. Det är också det som gör att man kan förstå innebörden i en mening – hjärnan håller automatiskt kvar första delen av en lång mening i arbetsminnet så att den finns tillgänglig att processa när man väl kommer till slutet av meningen. Arbetsminnet kan lagra bilder likväl som ord och siffror. Konstnärer använder sig ständigt av arbetsminnet för att hålla kvar bilder länge nog för att kunna överföra dem till den arbetsform de valt.

Arbetsminnet är inte särskilt kraftfullt: det kan inte lagra stora mängder information och informationen ligger oftast bara kvar i "datorn" en

## *Kognition, minne och visdom*

kort stund. För att ett minne skall kunna fångas permanent måste det överföras till en annan del av hjärnan och kopplas samman med nätverk med minnesassociationer som skapats genom tidigare erfarenheter och inläring. Det är det här som kallas "långtidsminne". Det består av miljontals hjärnceller i olika konstellationer, vars kopplingar avkodar allting från doften av det lim man använde i förskolan till bilden av en älskad persons ansikte till de muskelminnen som behövs för att cykla. Termen långtidsminne är egentligen en aning missvisande eftersom den antyder att det finns en specifik lagringsplats i hjärnan. Faktum är att långtidsminnen är spridda över hela hjärnan. Det är ett system som inte bara är mycket effektivt för hjärnan (visuella minnen lagras till exempel i de områden som hanterar visuell perception), det gör också att hjärnan skyddas från förödande minnesförluster. Om alla våra minnesägg låg i en och samma korg, skulle en stroke, ett slag mot huvudet eller någon annan skada kunna få katastrofala följder. Genom att minnena är spridda kan vi förlora en viss typ av minnen medan vi får behålla andra.

Det finns två sorters övergripande långtidsminnen, explicita och implicita. Det är i det implicita minnet, eller procedurminnet, vi lagrar information om hur man gör saker. Det är huvudsakligen ett icke-verbalt minne och uppfattas som ett "kroppsminne" som talar om hur man cyklar, kastar boll, spelar ett instrument eller kör bil.

Explicita minnen kan man framkalla medvetet och uttrycka med ord eller i bild. Vissa explicita minnen kallas semantiska minnen och består av fakta om världen: namn på saker, idrottsstatistik, matematiska formler, bokstäver i alfabetet ... listan är nästan oändlig. Andra explicita minnen är mer bildbaserade och representerar scener vi upplevt, vanligen är de från en specifik plats vid ett specifikt tillfälle: var vi befann oss när vi fick höra talas om det som hände den 11 september 2001, terroristanfall, hur vår grundskola såg ut och färgen på en balklämning. Det här "episodiska" explicita minnet är också det svindlande

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

rikt. Även om minnen aldrig kan vara lika detaljerade som den verklighet som omger oss, är vårt förråd av livsminnen imponerande stort. Det är faktiskt större än vi inser, eftersom det är konstruerat i vidsträckt associationsnät som är förbundna med varandra. De flesta människor har varit med om att plötsligt minnas en hittills glömd händelse ur det förflutna som framkallats av en doft, ett ljud eller ett synintryck.

Det är dock viktigt att förstå att hjärnan inte lagrar fotografiska bilder från livet som vi kan få tillgång till så snart vi vill. Det skulle fresta på den fenomenala kapacitet som hjärnan faktiskt besitter och fylla våra huvuden med en enorm mängd värdelös information. Vi minns bara det som är minnesvärt, ovanligt, personligen värdefullt, oväntat eller sådant vi medvetet har memorerat. Det mesta av vår medvetandeström – de aspekter av den interna eller externa världen som vi lägger märke till – passerar genom hjärnan utan att bevaras.

Om vi förstår mer om hur minnet fungerar kan vi lära oss att använda det bättre. Eftersom hjärnan lagrar minnen med hjälp av associationer är det till exempel lättare för oss att komma ihåg detaljer som på något vis hör ihop med annat vi har lärt oss. En persons namn är till exempel ofta förknippat med andra detaljer hos den personen, som ansikte, yrke och var någonstans vi brukar träffa personen. Om man glömmer någons namn kan man ibland plocka fram det genom att "kittla" de neuronnät som är sammanlänkade med det som representerar namnet genom att fokusera på relaterad information. Om vi antar att man försöker minnas namnet på en kvinnlig bekant kan man föreställa sig hennes barn, var hon arbetar eller den sista gången man träffade henne, information som aktiverar det neuronnät som representerar vännen, inklusive namnet som för det mesta dyker upp efter något ögonblick. Minnen som är väl integrerade i ett sammanhang med andra minnen är lättare att komma ihåg än minnen av specifika detaljer eller fakta som inte är knutna till andra minnen.

## *Kognition, minne och visdom*

Minnet är ett oändligt fascinerande fenomen och står i allra högsta grad i centrum för nutida forskning. Vissa studier har till exempel påvisat att även om arbetsminnet och den episodiska formen av det explicita minnet kan försämrats med tiden, är semantiska och implicita minnen ganska stabila. Sådana minnen kan ofta till och med stå emot härjningar av Alzheimers sjukdom. Mer väsentligt är emellertid att förmågan till inläring aldrig dör och många studier visar att vår förmåga att minnas och manipulera existerande minnen, liksom vår förmåga att lagra nya minnen, kan förbättras med hjälp av mental träning. Man kan använda sig av ett brett spektrum av enkla strategier, som att skriva ned saker, bära med sig ett anteckningshäfte och en penna eller begagna sig av minnestekniska tricks för att stärka det mer sårbara arbetsminnet.

Många äldre personer, särskilt de som befinner sig i summeringsfasen, förstärker också sina minnessystem genom att organisera, artikulera och samla visuell och skriftlig dokumentation från sina liv. Memoarer kan vara av skilda slag – skriftliga antecningar, klippböcker, släktforskningsregister, fotoalbum, eller – vilket blir allt vanligare – digitala sammanställningar av foton, texter och till och med ljud- eller videoinspelningar. Min far, Ben Cohen, använde sig av en klippbok.

Jag hade en pratstund med min far under ett besök när han var sjuttiosju år gammal. Samma morgon hade han läst om en del av mitt arbete i *Boston Globe*. Med en glimt i ögat sa han ”Visste du att jag har varit med i *Boston Globe* jag också?”

Jag blev förvånad och sa att jag gärna skulle vilja se artikeln.

”Det kan du få”, svarade han och tog fram en tjock klippbok jag inte visste om att han hade. Det visade sig att han precis hade blivit färdig med att sammanställa anteckningar, urklipp och fotografier från sitt liv. Vi bläddrade igenom boken tills vi kom till en tidningsannons daterad den 31 december 1933. Det var en bild på stilig ung flottist under rubriken, ”Flottan söker åter rekryter som vill göra karriär”. Under fo-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

tot stod namnet ”Johnny Haultight”, men faktum är att det var min far, som då var i flottan, som fick tjänstgöra som flottans version av en kronans käcke gosse i den där rekryteringskampanjen.

Fars klippbok blev än mer viktig några år senare när han började visa symptom på Alzheimers sjukdom. Boken var en rik källa med material som kunde hjälpa honom att blåsa liv i svikande minnen

### FLYTANDE INTELLIGENS VS KRISTALLISERAD INTELLIGENS

I relation till de olika typerna av minne står de viktiga koncepten flytande och kristalliserade intelligens. Flytande intelligens är förmågan att snabbt dra slutsatser och lösa problem – ett slags grundläggande mental smidighet som är oberoende av tidigare tillägnad kunskap. Med flytande intelligens syftar man på den hastighet med vilken information kan analyseras, liksom uppmärksamhetsförmåga och minneskapacitet. Det är den här sortens medfödda intelligens som man försöker mäta med IQ-tester (vilket inte alltid lyckas). Kristalliserad intelligens, å andra sidan, är ackumulerad information och vokabulär som man tillägnat sig i skolan och det dagliga livet. Begreppet inbegriper också användandet av kunskap och färdigheter för att lösa problem.

Många studier har visat att flytande intelligens långsamt försämras med åldern, medan kristalliserad intelligens ofta förbättras eller breddas. Många människor ökar sin kunskap och förfinar sina färdigheter inom specifika områden under hela livet. Den store historikern Arnold Toynbee hänvisade till kristalliserad intelligens när han vid sjuttiosju års ålder anmärkte att ”belöningen för att jag uppnått nuvarande ålder är att det har gett mig tid att utföra mer än det som stod på min ursprungliga agenda, och en historikers arbete är av det slag att tiden är avgörande för prestationen.”

LÄRDOMAR FRÅN DE ALLRA ÄLDSTA

Jag vill avsluta det här kapitlet med att begrunda en av de mest anmärkningsvärda äldre personerna på nittonhundratalet: Jeanne Louise Calment. Madame Calment föddes i Frankrike 1875 och blev etthundratjugotvå år gammal, vilket gör henne till den äldsta någonsin vars ålder kunde bevisas med otvetydig dokumentation. Hon var dessutom ett levande bevis på att bristande kognitiv förmåga inte är något oundvikligt och att visdom för det mesta är något som hör ålderdomen till. Madame Calment var skärpt ända till slutet, även om syn, hörsel och rörlighet hastigt försämrades när hon var omkring hundrafemton. Franska media refererade ofta till henne som "mänsklighetens doyen" och under åttio- och nittiotalen förekom hon regelbundet i pressen (hon dog den 4 augusti 1997). Hennes snabbtänkheter och skarpa humor gjorde henne omåttligt populär. Vid ett tillfälle då hon blev tillfrågad om hur åldrandet påverkade henne, svarade hon spydigt "Jag har bara en fåra och den sitter jag på."

Hon åt och drack allt hon ville och fortsatte vanan med ett glas portvin om dagen in i det sista, även om hon vid det laget hade dragit ned på chokladransonen som tidigare uppgått till – påstod hon – nästan ett kilo i veckan. En del av hennes charm kan anas om man läser följande citat, vilka alla hämtats ur intervjuer som hölls efter hennes hundraårsdag:

"Jag är en normal kvinna."

"Jag är modig, inte rädd för något."

"Jag njöt när jag kunde. Jag agerade tydligt och moraliskt och utan att ångra något. Jag har haft en väldig tur."

"Vin, det älskar jag."

"Jag har mage som en struts."

"Jag drömmer, jag tänker, jag ser tillbaka på mitt liv ... jag har ald-

rig tråkigt.”

När madame Calment var nittio skrev hon ett avtal – vilket är vanligt i Frankrike – för att sälja sin lägenhet *en viager* (”som livränta”) till advokat François Raffray, då fyrtiosju år gammal. I USA kallas samma sak för reverse mortgage. Raffray gick med på att betala en månatlig summa till dess att hon gick bort. När avtalet ingicks var lägenheten värd tio års betalning. Olyckligtvis, för Raffray, så levde Calment i mer än trettio år till, och han gick dessutom bort först, vid sjuttiosju års ålder. Hans hustru var tvungen att fortsätta betala. Under de sista åren levde Calment till stor del på den här inkomsten.

Hon började fäktas när hon var åttiofem och cyklade fortfarande när hon var hundra. När hon firade sin hundrafemtonde födelsedag, och någon sa, ”Då ses vi kanske vid nästa födelsedag”, svarade hon ”Varför inte! Du ser inte alltför sliten ut.”

Vid hundraåtta slutade hon röka och hennes läkare påstod att det berodde på stolthet snarare än madames hälsa – hennes syn var för dålig för att hon på ett säkert vis själv skulle kunna tända en cigarett och hon avskydde att behöva be andra om hjälp. Och ett år senare, som ett slags *da capo* på sitt innehållsrika liv, spelade hon in en CD-skiva, *Time Mistress*, på vilken hon till musikackompanjemang berättade om sitt liv.

Få av oss kommer att bli etthundraåtta år gamla, men jag tror att vi alla kan sträva efter den *joie de vivre* som madame Calment besatt. Hennes inställning står i skarp kontrast till de tecknade filmer, myter och missuppfattningar som genomsyrar vår kultur idag.



# 6

## Att odla social intelligens

Ett behagligt samhälle utgör den viktigaste beståndsdel i en lycklig och värdefull existens.

– Thomas Jefferson

JOHN OCH NINA HENDERSON HÖLL FORTFARANDE på att vänja sig vid att boet var tomt. Deras son var gift, hade tre barn och bodde på västkusten. Dottern och hennes båda barn bodde i närheten, men de träffade inte henne och barnbarnen så ofta som de skulle ha velat.

Så skiljde sig dottern och paret såg hur hon fick kämpa för att klara av sin karriär samtidigt som hon uppfostrade den åttaårige sonen och den sexåriga dottern. En dag, sedan de lyssnat till dotterns klagomål över hur sonen fick kämpa med matematiken, föreslog de – trevande – att de skulle kunna flytta in hos henne för att hjälpa till. De hade hur som helst funderat på att skaffa något mindre än sitt trevåningshus och det här tycktes vara en plan alla skulle vinna på. Till deras lättnad gick dottern entusiastiskt med på förslaget.

Mrs Henderson, som var pensionerad mattelärare, började undervisa dottersonen vars skolresultat förbättrades. Mr Henderson, som var

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

förtjust i trädgårdsarbete, tillbringade många timmar tillsammans med barnbarnen och de planterade växter och odlade grönsaker. Numera njuter paret Henderson av tillvaron i sin tregenerationersfamilj och deras närvaro är ovärderlig och givande för dottern.

Hushåll med tre generationer är ovanliga i USA och utgjorde endast omkring tre procent av alla hushåll år 2003. Jag påstår inte att den här sortens arrangemang fungerar för alla; det finns otvivelaktigt en hel massa människor med utflugna barn som fyller det socio-emotionella tomrummet med annat och faktiskt *tycker om* det extra utrymme. Min poäng är mer allmängiltig: Social kontakt mellan generationerna kan vara stimulerande och mycket givande, oavsett om den sker mellan familjemedlemmar eller främlingar. Och sådan interaktion stimulerar vår "sociala intelligens", vår förmåga att underhålla existerande relationer och bygga nya. Social intelligens förbättras, precis som den utvecklingsintelligens den är en del av, ofta med åldern.

Under årens lopp har jag hört många berättelser som liknar paret Hendersons. För det mesta flyttar den äldre generationen inte in hos barnen och deras familjer, men de flyttar närmare så att de kan engagera sig mer i familjelivet. Det blir allt vanligare att mor- och farföräldrar hjälper till att uppfostra sina barnbarn i krissituationer. Den här trenden ger stöd åt tanken att äldre vuxna besitter viktiga överlevnadsfördelar som kan vara till gagn för oss alla och att det är en av anledningarna till att naturen sett till att vår livslängd sträcker sig långt bortom de år då vi är som mest fertila. (Människan är uppenbarligen inte det enda däggdjuret som passar in i det här mönstret. Studier av flasknosdelfiner och pilotvalar visar till exempel att medlemmar i en grupp som befinner sig i den postreproduktiva fasen sitter barnvakt, ser efter och till och med ammar sina barnbarn.)

## EN BRISTFÄLLIG TIDIG TEORI

Vår syn på betydelsen av sociala relationer under livets andra hälft fick sig en törn under den gerontologiska forskningens tidiga år. Två framstående forskare i Chicago, Elaine Cumming och William Henry, presenterade år 1961 sin "frigörelseteori". I boken *Growing Old: The Process of Disengagement* ifrågasatte de inställningen att människor bara kan vara lyckliga på äldre dagar om de förblir aktiva och engagerade. Cumming och Henry menade att det vid ett normalt åldrande är både naturligt och oundvikligt att man drar sig tillbaka eller frigör sig, vilket "resulterar i en avtagande interaktion mellan åldrande personer och andra i det sociala system de tillhör".

Till Cummings och Henrys fördel skall sägas att de inte bara hittade på det här – de var ryktbara forskare som grundade sina idéer på vad de bevittnat på fältet. Problemet var att det inte nödvändigtvis var *friska* äldre personer de observerade och att de enkom fokuserade på en potentiell beteendenaspekt – socialt tillbakadragande – utan att titta på annat beteende, som det uppenbara behov alla har av social interaktion. Senare förstärktes det här problemet av att teorin populariserades och misstolkades så att det tycktes vara normalt för äldre människor att sitta ensamma i sina rum och utestänga omvärlden. Ingenting kan vara mer osant!

Andra forskare som anade hur otillräcklig frigörelseteorin var bedrev sina egna studier och drog motsatta slutsatser. Robert Havighurst, en av medarbetarna i Kansas City Study of Adult Life, formaliserade något han kallade för "aktivitetsteorin". Han menade att äldre personers psykosociala och sociala behov inte skilde sig från behoven hos personer i medelåldern och att det varken var normalt eller naturligt för äldre att bli isolerade och tillbakadragna. När det ändå blir så, beror det ofta på omständigheter som ligger utanför deras kontroll, som sviktande

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

hälsa eller förlusten av nära anhöriga. Den forskning som bedrivits under åren efter Havighursts pionjärbete stöder hans idéer och ställer sig tvivlande till frigörelseteorin. Forskning om aktiviteten bland äldre inkluderade bland annat fysiologiska studier om hjärnan, vilka visade på de gynnsamma neurologiska effekterna av social stimulans. Men det tog lång tid att leta sig tillbaka från den missvisande väg som anträtts av såväl vetenskapen som samhället, för att bättre kunna förstå äldre människors verkliga behov och potential.

## EN BERÄTTELSE OM SOCIALT ENGAGEMANG

Donal McLaughlin var sjuttio när han läste en artikel i *Washington Post* som både roade och inspirerade honom. En äldre giraff vid namn Victor på Marwell Park Zoo söder om London hade dött *in flagrante delicto*. Som en hyllning till Victor beslutade sig McLaughlin för att bilda ett samfund som uppmuntrade äldre att vara fortsatt aktiva. Han kallade gruppen Victor Invictus Society, inspirerad av William Ernest Henleys artonhundratalsdikt *Invictus*, som innehåller stroferna, ”Jag bestämmer över mitt öde” och ”Jag låter mig inte besegras”. Sällskapets slogan var ”ge aldrig upp” och medlemsantalet växte till över tusen medlemmar över hela världen. Alla intäkter från medlemsavgifter donerades till Marwell Park Zoo.

Det var 1977. Sedan dess har McLaughlin skickligt levt upp till sällskapets motto. Strax efter att han fyllt nittio grundade han *The Society of the Porcupine*, Piggsvinssällskapet, i sin hemstad Garrett Park, Maryland. Till yrket var han arkitekt och ritare (han ledde det designteam som skapade FN:s emblem) och formgav medlemskort med ett beslutamt piggsvin som pekade på en skylt där det stod ”Trampa inte på mig” och ”Pennan är mäktigare än svärdet”. Han grundade sällskapet för att bevara ”den amerikanska småstadsandan”.

## *Att odla social intelligens*

McLaughlin påverkades starkt av händelserna den 11 september och tävlade vid nittiosex års ålder i World Trade Center memorial competition, en tävling där deltagarna fick designa ett minnesmärke på en del av den plats där World Trade Center tidigare låg. Han bidrog med en ett vackert landskap till minne av Twin Towers. McLaughlin föreställde sig ett tyst hav av gräs med ett par ekar där de ursprungliga byggnaderna funnits och andra planteringar runt omkring. Så här lyder hans beskrivning:

Vindlande gångstigar sträcker sig över hela området och leder in i och ut ur omkring 30 återvändsgränder. I varje återvändsgränd finns utrymme för meditation eller en stunds tyst reflektion över ingraveerade citat hämtade från framstående män och kvinnor genom tiderna, liksom från världsreligionerna.

Han föreslog därtill att varje offer skulle hedras med en minnesplakett som placerats ut i labyrintherna. Överlevande och familjemedlemmar skulle få ekollon från samma sorts ekar som de på minnesplatsen, och skulle uppmuntras att plantera dem för att skapa ett levande minnesmärke över den 11 september.

McLaughlins förslag blev inte antaget, men det avskräckte honom knappast. När jag skriver detta arbetar han fortfarande aktivt för olika saker och i olika organisationer, varav en till exempel kämpar mot föreslagna socialbidragsreformer. När han närmade sig sin nittioåttonde födelsedag blev han tillfrågad ifall han hade några råd att erbjuda. Som den kulturbevarare han är, svarade han ”Hitta något att kämpa för och lämna spår efter dig som andra kan följa.”

## SOCIAL MEDVETENHET OCH DE FYRA FASERNA

Donal McLaughlin illustrerar det faktum att det är lika viktigt med sociala kontakter och ett aktivt engagemang när man blir äldre som tidi-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

gare i livet. En mognande social intelligens är en av beståndsdelarna i en persons utvecklingsintelligens, vilken, som vi har sett, fortsätter öka när vi genomgår faserna i den senare delen av livet. Under medelålderns omvärderingsfas bidrar postformellt tänkande till en större social och emotionell elasticitet, gör oss mindre benägna till förhastade och hårda bedömningar och kan göra att vi intar en mer förlåtande attityd gentemot andra. Under frigörelsefasen kan en ny känsla av frihet och förnöjsamhet med oss själva göra att vi blir mer socialt lättillgängliga, vilket kan leda till nya relationer.

De krafter som samverkar under summeringsfasen kan få oss att samspela med vår närmaste omgivning, vårt förflutna och med en framväxande roll som viktig förvaltare av historia, kunskaper och visdom. Sociala förbindelser spelar en viktig roll även i da capo-fasen, med dess betoning på att stärka familjebanden och hitta nya variationer på innehållet i ett långt liv.

### BÄTTRE SOCIALA VALMÖJLIGHETER NÄR MAN ÅLDRAS

Den existencialistiske filosofen Albert Camus sa en gång ”Livet är summan av alla dina livsval”. I J K Rowlings bok *Harry Potter och hemligheternas kammare* ger rektorn för Hogwarts, Aldus Dumbledore (en av de bästa skildringarna av positivt åldrande i modern barnlitteratur), den unge Harry råd: ”Det är våra val i livet som visar vilka vi egentligen är, mycket mer än våra medfödda egenskaper.” En mognande social intelligens bidrar till att vi fattar bättre beslut i varje livssfär, särskilt då det handlar om social samvaro.

Med åldern väljer vi ofta våra relationer med större urskiljning. Forskning visar att äldre personer är mer benägna att avsluta ytliga eller otillfredsställande relationer, för att istället ägna tid åt människor de tycker om, känner sig bekväma tillsammans med och kan vara sig

## *Att odla social intelligens*

själva med. Som en sjuttioettårig kvinna sa till mig ”Livet är för kort för att jag skall stå ut med människor jag inte känner mig väl till mods tillsammans med.”

Social intelligens hjälper oss också att bli bättre på att lösa konflikter. Studier visar att äldre vuxna använder sig av en kombination av copingstrategier och förhandlingsstrategier som leder till bättre impuls kontroll och följaktligen en förmåga att kunna utvärdera konfliktladdade situationer mer effektivt, vilket resulterar i rationella, mer tillfredsställande handlingsval. Detta är en av anledningarna till att högre ålder är en tillgång i många människoorienterade arbeten, som exempelvis chef, domare, politiker och diplomat.

Jag ser samma trend hos många av deltagarna i mina studier om åldrande. En av dem, Abby Stern, berättade att hon när hon arbetade heltid aldrig hade vare sig tid eller energi nog att ta itu ordentligt med mellanmänskliga konflikter. Pressen att hålla deadline (hon var tidskriftsredaktör) gjorde det svårt att hantera problem när de uppkom, vilket resulterade i undertryckta känslor som senare exploderade. Vid sextiotvå års ålder då hon bara arbetar deltid, kan hon fokusera på en konflikt så snart den uppkommer och förhindra att ett styng av irritation växer till stor förbittring. Hon är också mer diplomatisk i både ord och handling, förhastar sig mindre ofta när hon blir arg och är mer benägen att betrakta saker och ting ur ett längre perspektiv.

”Nu när jag är äldre har min vassa tunga blivit mindre skarp”, säger hon.

## GENUS OCH SOCIALA ROLLER

Ett antal forskare, däribland David Gutmann på Northwestern University, har funnit att män, när de åldras, blir mer intresserade av sociala förbindelser, medan kvinnor, som normalt sett är socialt orienterade

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

gentemot familj och vänner, tenderar att utöka sitt sociala engagemang till att omfatta hela världen och intressera sig för övergripande sociala rättvisefrågor. Gutmann menar att män kanaliserar ungdomens aggressivitet genom att ikläda sig problemlösande och fredsbevarande roller, medan kvinnor, anser han, ändrar sitt beteende på ett sätt som gör dem mer bestämda och samtidigt ger dem större kontroll i sociala situationer. Andra forskare har identifierat liknande mönster, som att män blir känslomässigt mer introspektiva och öppna för relationer och att kvinnor, när de inte längre är ansvariga för att ta hand om barnen, fokuserar på mer omfattande sociala roller. Båda förhållningssätten, noterar de, tycks stärka den allmänna hälsan och självförtroendet.

Det vore alltför enkelt säga att män och kvinnor byter roller när de blir äldre: verkligheten är alltid mer komplicerad än så. Könroller är inte längre så skarpt uppdelade. Men förändringarna i medelåldern och därefter märks trots allt genom att rollerna blir bredare och mer balanserade, roller som i årtionden formats av rådande samhällliga förväntningar. Det här är social intelligens (och på ett mer övergripande plan utvecklingsintelligens). Män kan känna sig mer fullkomliga och emotionellt balanserade genom att ta del av värdefulla sociala nätverk. Kvinnor vinner genom att de har tid och energi att betrakta saker och ting ur ett bredare perspektiv och vara mer aktiva och beslutsamma när det gäller samhällsfrågor.

Här är en berättelse om en medelålders mans sociala utveckling, som illustrerar både sociala och genusbaserade förändringar.

Under fyrtio år var det David Conways stora passion att undervisa i kemi på high school. Han förberedde sina lektioner på kvällen, rätta-  
de prov på helgerna och hade stödundervisning nästan varje sommar. Även om hans hängivenhet gjorde honom respekterad bland kollegor och elever, var den samtidigt en av de största fnurrorna på tråden i förhållandet till hustrun, som upplevde att han alltid valde arbetet före



## *Att odla social intelligens*

henne och deras två söner.

När David var sextioett började en ny rektor plötsligt ifrågasätta hans undervisningsmetoder. De ständiga dusterna gjorde att David övervägde att gå i pension, trots sin kärlek till yrket och behovet att försörja sönerna, som studerade på universitetet. Han kom till mig för psykoterapi, eftersom situationen gjorde honom arg och deprimerad. Han avskydde spänningarna och stressen på skolan, men var djupt oroad över tanken på att gå i pension. Inte minst bekymrade han sig för hur han och hustrun skulle komma överens ifall han var hemma hela tiden. Deras förhållande var kyligt, ansträngt av många års sjudande irritation och David var rädd för att han helt enkelt skulle byta konflikten med rektorn mot en konflikt med hustrun.

Trots det medgav han att det fanns vissa aspekter av att gå i pension som var tilltalande.

”Jag berättade det här för mina söner när de var hemma på påsklov och de sa att jag sedan länge varit i behov av en förändring”, sa han. ”De sa att jag inte skulle oroa mig för deras utbildningar och att jag borde börja med att göra mig av med min töntiga garderob och göra mig redo för ett nytt liv. Vårt umgänge var bättre än någonsin. Jag måste säga att jag blev lite förtjust i tanken, men jag kunde ändå inte föreställa mig hur det nya livet skulle se ut.”

Under våra följande samtal hjälpte jag honom söka efter ett tillvägagångssätt som skulle uppfylla hans tillsynes oförenliga önskemål. Trots att han var orolig för relationen till hustrun, var han till exempel öppen för förslag för att kunna förbättra saker och ting mellan dem. När jag frågade honom vad han och hans fru tyckte om att göra tillsammans, sa han ”gå ut och äta. Hon är matintresserad och tycker om att pröva nya restauranger”, sa han. ”Hon skulle faktiskt älska ett uppdrag som restaurangkritiker för lokaltidningen.”

”Lagar du någon mat hemma?” frågade jag.

”Nej.”

”Tja ... varför inte börja?” frågade jag. ”Det är bra för par att hitta på något nytt att göra tillsammans – det ger ny energi åt förhållandet. Och du håller väl trots allt på med recept hela tiden i kemin, det är bara det att du kallar dem för formler? Varför inte försöka dig på lite kökskemi? Det skulle visa henne att du bryr dig om det som är hennes största intresse i livet. Varför frågar du inte? Det värsta som kan hända är att hon säger ’aldrig i livet.’”

Nästa vecka sa han att hustrun sett chockerad ut när han kom med idén, men att hon gått med på att försöka.

David började också inse att han inte var tvungen att helt och hållet sluta med undervisningen och kemin. Han kunde arbeta som lärarvikarie eller med läxhjälp. På så vis skulle han kunna fortsätta vara socialt aktiv, trappa ned långsamt, tjäna lite pengar och gradvis planera hur han ville närma sig nästa livsfas.

När David ansökt om att gå i pension, sa han att han kände sig befriad. Han hade berett vägen för en ny fas i äktenskapet genom att utforska en ny roll och han hade också hittat ett sätt att kunna fortsätta undervisa, vilket var hans passion. Davids mognande sociala intelligens fick honom att omvärdera sina roller och relationer och skapa en bättre livskvalitet åt sig själv. Också här ser vi den Inre sporren i arbete. Jag tvivlar på att David skulle ha gjort lika signifikanta förändringar i sina väl inarbetade mönster om han inte förnummit en rad instinkter och drivkrafter som manade till handling. Missnöjet med tillvaron bidrog till nya känslor och en önskan att pröva något annorlunda – från nya kläder till ny matlagning till en ny livsstil. Terapin hjälpte honom att fokusera och gav stöd åt den här utvecklingen, men den drevs samtidigt framåt av en utvecklingsdynamik som förändrade hans sociala liv.

## *Att odla social intelligens*

### DEN SOCIALA PORTFÖLJEN

Genom de senaste decenniernas forskning om friska äldre vuxna vet vi att mental och fysisk hälsa är starkt förknippade med engagemang och att tillbakadragenhet och social isolering är tecken på depression eller någon annan åkomma. Att vara medveten om vikten av sociala relationer och att kunna odla och upprätthålla sådana relationer är naturligtvis inte samma sak. Att skaffa nya vänner och underhålla gamla kan vara svårt, kanske har man inte tillgång till något transportmedel, kanske ser eller hör man dåligt eller har mindre ork till att ägna sig åt sporter eller aktiviteter som tidigare var kärnan i ens sociala samvaro.

Under årens lopp har jag utvecklat ett antal strategier för att överbygga sådana hinder. De bottnar i ett välformulerat råd som Samuel Johnson gav sin vän Boswell i ett brev år 1779, då han var sjuttio år gammal: ”Om du är sysslös, var inte ensam; om du är ensam, var inte sysslös.” Det är social intelligens i praktiken!

Det förhållningssätt jag har anammat, och som jag kallar den sociala portföljen, anpassar det här rådet till 2000-talet med hjälp av rön från den senaste forskningen inom aktivitetsteori och hjärnstimulans. Mina råd påminner om ekonomiska råd: lägg inte alla dina ägg i en korg. Bygg upp en diversifierad portfölj så att försämringar på ett område vägs upp av förbättringar på ett annat. Vuxna måste jobba på att skaffa sig en balanserad social portfölj som baseras på sunda aktiviteter, mentala utmaningar och mellanmänskliga relationer och som de kan bära med sig in i ålderdomen. Jag föreslår fyra olika portföljer som var och en förekommer i diagrammet nedan. I varje kvadrant visas exempel på aktiviteter, men de är endast exempel – i verkligheten finns det lika många sätt att fylla rutorna som det finns levande äldre personer i varje givet ögonblick!

Tanken med den sociala portföljen är att man skall engagera sig i

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

både ensamaktiviteter och gruppaktiviteter, samt i aktiviteter som kräver stor energi och rörlighet, som sport, dans och resor, liksom i aktiviteter som kräver mindre energi och rörlighet, som att skriva, läsa eller lyssna på musik. Därmed skapas fyra kategorier som alla är lika viktiga:

### DEN SOCIALA PORTFÖLJEN

	<b>GRUPPAKTIVITETER</b>	<b>INDIVIDUELLA AKTIVITETER</b>
HÖG RÖRLIGHET/ STOR ENERGI	<b>Grupp/hög rörlighet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delta i dans eller teatergrupp</li> <li>• Resa med en temagrupp för pensionärer</li> <li>• Bli engagerad i en hjälpverksamhet</li> </ul>	<b>Individuell/hög rörlighet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skapa en utställnings-trädgård i grannskapet</li> <li>• Ordna en guidad rundvandring i hemstaden</li> <li>• Göra en dokumentär eller ägna sig åt naturfotografering</li> </ul>
LÅG RÖRLIGHET/ LITEN ENERGI	<b>Grupp/låg rörlighet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilda en middagsklubb/annan klubb</li> <li>• Göra en släkttidning med barn/barnbarn</li> <li>• Starta och hålla i en bokcirkel eller spelcirkel i hemmet</li> </ul>	<b>Individuell/låg rörlighet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Göra en familjekokbok med <i>hemliga</i> recept</li> <li>• Skapa ett släkträd med levande kommentarer</li> <li>• Skriva de <i>ultimata</i> e-mejlen till barnbarnen</li> </ul>

grupp/hög rörlighet, grupp/låg rörlighet, individuell/hög rörlighet och individuell/låg rörlighet. Man kan enkelt göra sitt eget diagram och fylla i de fyra rutorna med de aktiviteter man för närvarande sysslar med. Den sociala portföljen kan hjälpa en individ att upptäcka huruvida den individens sociala engagemang är snedfördelat – man kanske

### *Att odla social intelligens*

till exempel behöver lägga till aktiviteter med hög rörlighet och stor energi, eller bli medveten om att det man gör till alltför stor del går ut på ensamaktiviteter.

Den sociala portföljen är analog med en ekonomisk sådan på tre sätt:

- Den behöver diversifieras och balanseras på så vis att utfallet på det stora hela är stabilt och tål förändring.
- Den bör skyddas vid handikapp eller förlust. Om hälsan försämras behöver man ha intressen som inte kräver vare sig stor energi eller hög rörlighet. Och om man förlorar en partner eller vän behöver man ha ensamaktiviteter att förlita sig på till dess att man skapat nya relationer.
- Precis som när det gäller ekonomi, kommer en social portfölj att ge bäst utfall om man börjar bygga upp sina tillgångar tidigt i livet. Men det är aldrig för sent att börja. Om man till exempel är intresserad av att skriva, kan man börja med att gå en kurs för att senare, när man går i pension helt eller delvis och har mer tid, börja skriva den där romanen eller kåserier till lokaltidningen. Relationer kräver, precis som tillgångar, både tid att växa och kontinuerlig input för att ge maximal avkastning. Det är utmärkt att underhålla relationer som inleddes under studietiden, men man bör fortsätta att skaffa sig nya vänskapsrelationer under hela livet.

Nedan följer en kort berättelse som visar att det aldrig är för sent att bryta gamla sociala vanor och börja skapa de mellanmännsliga band som är så viktiga för hälsan. Berättelsen handlar om en förmögen men ganska ondsint affärsman som bodde i London i mitten av artonhundratalet. Han var välkänd, men inte omtyckt. Så här beskrevs han: "Kylan i hans själ spred sig till de frusna gamla anletsdragen, nöp i den spetsiga näsan, skrynkade hans kinder, värkte i de stela benen, gjorde

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

hans ögon röda, de tunna läpparna blå och hördes i den sträva, sluga rösten.” Mannens emotionella avskärmning hade utvecklats under decennierna till dess att ingen längre mindes hurdan han varit då han var en lycklig, yngre man. Faktum är att mannen led av en odiagnostiserad kronisk depression, som förmörkade hans sanna natur och längesedan begravda sociala intelligens.

Turligt nog fick den gamle mannen besök av ett tvärvetenskapligt vårdteam – och det mer än ett århundrade innan vi i vårt samhälle började erbjuda hjälp till de mentalt utsatta. Det här vårdteamet använde sig av drömororienterad psykoterapi för att hjälpa mannen förstå hur det var fatt med honom – återigen förekom de Freuds klassiska verk *Drömtydning* med mer än femtio år. De använde sig dessutom av en variant av summeringsfasens återblickande som drog nytta av sedan länge slumrande, inre drivkrafter för att lösa konflikter och skapa nya möjligheter. På anmärkningsvärt kort tid betalade sig deras ansträngningar. Den gamle mannen blev medveten om sin sociala potential, iscensatte en dramatisk förvandling och välsignades med en vitalitet som förbättrade hans egen livskvalitet, liksom den hos människorna i hans närhet.

Den här enastående figuren är ingen annan än Ebenezer Scrooge, den firade surpuppan i Charles Dickens *En julsaga* från 1843. Det tvärvetenskapliga teamet var gångna, nuvarande och kommande julars andar. Även om sagan är ett fiktivt verk, visar den prov på äkta förändringspotential hos äldre individer och är lika gångbar i dag som det var för över hundra år sedan. Oavsett hur sent i livet det sker och oavsett hur svåra omständigheterna är, kan våra liv förändras fullständigt när vi besitter tillräckligt med kunskap och erfarenhet och är utvecklingsmässigt redo.

Nedan följer två berättelser (sanna berättelser den här gången) som illustrerar hur social intelligens kan utvecklas med åren.

## *Att odla social intelligens*

### ARNOLDS BERÄTTELSE

Vid sextiosex års ålder tvingades Arnold Rahn att pensionera sig från sitt arbete som butikschef i en sportaffär. Arnold var inte redo att gå i pension och försökte få jobb i en annan butik. Han erbjöds det ena dåligt betalda arbetet efter det andra, blev alltmer upprörd och tackade nej till allihop.

Arnold hade alltid varit en tystlåten, lättsam man, men nu var han frustrerad och lättirriterad och började ge ovälkomna råd till sina båda söner och kritisera dem för hur de uppfostrade sina barn. Han började också dricka alltmer, vilket gjorde att sönerna helst inte ville att han skulle träffa barnbarnen. Arnold reagerade negativt på förlusten av kontroll och självförtroende och hans maladaptiva reaktion stötte bort familjen.

Familjemedlemmarna hjälptes åt att fundera på vilka valmöjligheter det fanns för Arnold. Men han vägrade envist att söka hjälp utifrån och ville inte pröva på föreslagna aktiviteter som inte hade något samband med hans tidigare arbete.

”Jag behöver ingen hjälp”, sa han. ”Jag behöver bara få tillbaka mitt arbete.”

När jag, i egenskap av psykoterapeut, väl blev inblandad, var familjen uppbragt och Arnold eländig. När jag lyssnat till alla slog det mig att Arnold kanske skulle tycka om att hålla kurser i företagsekonomi eller management på gymnasienivå. Hans söner var skeptiska. De trodde att Arnold skulle avfärda förslaget på en gång. De oroade sig också för att allt skulle bli än värre om han sökte en sådan tjänst och sedan fick avslag på sin ansökan. Jag erbjöd mig att ”se hur landet låg” på några kurser jag kände till sedan tidigare. Jag hittade en lärare som gärna ville låta Arnold föreläsa för hans klass, så att eleverna kunde dra nytta av hans erfarenheter ur det verkliga arbetslivet, och efter viss över-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

talning gick Arnold med på att göra ett försök.

Föreläsningen blev en stor framgång och han ombads upprepade gånger att komma tillbaka. Denna, mycket sociala, upplevelse visade sig vara just vad Arnold behövde. Hans humör och attityd förbättrades, vilket i sin tur gjorde att hans relation till familjen förbättrades. Arnolds medfödda sociala intelligens hade tryckts ned av de negativa känslor som följde med den påtvingade pensioneringen. Lyckligtvis hejdades denna nedåtgående spiral innan Arnolds mellanmänskliga relationer kom till någon större skada. Han hade mod nog att gripa tag i en möjlighet och sedan nyttja sina kunskaper och sociala färdigheter till sin fördel i en ny miljö.

## AGNES BERÄTTELSE

Agnes Rafferty var äldst i en syskonskara på sju. När modern i unga år dog av lunginflammation, tog Agnes över hennes uppgifter och hjälpte fadern att uppfostra de yngsta syskonen. Trots arbetsbelastningen gick hon ut skolan. Hon sköt upp fortsatta studier på college i flera år för att hjälpa fadern, men tog till slut examen och fortsatte studera för att skaffa sig en mastersutbildning i engelsk litteratur. Precis som modern blev Agnes lärare.

Hon undervisade i engelsk litteratur, hade fallenhet och charm och vann många utmärkelser för bästa lärare under sin långa karriär. Men hennes privatliv var bekymmersamt. Maken, som hon hade två söner tillsammans med, dog i hjärtinfarkt när barnen var små och hon blev åter tvungen att axla dubbla bördor. Återigen fick hennes brinnande beslutsamhet och självständighet råda och hon uppfostrade sönerna medan hon fortsatte arbeta.

När hon vid sextiofem års ålder var tvungen att gå i pension, hade sönerna tagit examen, gift sig och flyttat till Kalifornien. Hon hade en



## Att odla social intelligens

stabil tillvaro, men var knappast redo att slå sig till ro.

”Jag tänker inte sluta göra saker bara för att jag har fyllt sextiofem och måste lämna skolan”, sa hon.

Uppmuntrad av två före detta elever som var bibliotekarier på det lokala biblioteket, höll Agnes en rad högläsningar och samtal om litteratur. Programmet, som hon kallade ”Eftermiddagar med Agnes: Resor i nittonhundralets litteratur”, försåg henne med en plattform för att göra det hon älskade: läsa ur fantastiska verk med samma dramatiska gestaltning som en skådespelerska.

När Agnes var omkring sjuttiofem fick hon en stroke. Hennes klara, välmodulerade röst blev sludrig och hon måste använda rullator. Sönerna bad henne att flytta närmare dem, men hon vägrade; hon kände sig rotad i sin stad och hade sina sociala nätverk. Hon värnade sin självständighet, trots att det var tydligt att hon led. Hon slutade med det litterära föreläsningsprogrammet, eftersom hon inte tyckte om tanken på att läsa sittandes och skämdes för sitt försämrade tal. Hon började dra sig undan livet. Aptiten försämrades och hon gick ned i vikt.

När familjen bad mig ingripa, skymtade jag hos Agnes en livsgnist som lyste igenom depressionen. Hennes lägenhet var full av böcker och när jag kikade på dem frågade hon vilken bok som varit min favoritbok i high school. Jag svarade Hemingways *Den gamle och havet*. Hon sa att det alltid varit en av hennes favoriter också. Och så lade hon till att det kändes som om hon bar den där monstruösa havsvarelsen på ryggen och i munnen.

”Du formulerar dig så fantastiskt väl”, sa jag. ”Har du skrivit mycket?”

”Min tunga fungerar bättre än min penna”, svarade hon. ”Jag älskar litteratur och jag vet så mycket mer nu än när jag började undervisa. Jag älskade att dela med mig av det, men nu kan jag inte det längre.”

Jag förstod att hon satt fast i en spiral av negativa tankar som berövade henne lusten att pröva något nytt. När jag gick därifrån samma dag

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

hade jag fått en idé. Jag kontaktade bibliotekarierna och beskrev mina tankar om ett veckobrev från Agnes, som skulle kunna heta något i stil med "Råd från Agnes – för resor i nittonhundratalets litteratur." I varje veckobrev skulle Agnes rekommendera ett verk av en nittonhundrataletsförfattare och inkludera sina egna kommentarer om vad det var som var speciellt eller fängslande med boken, liksom ett kort utdrag ur den.

Bibliotekarierna älskade idén och lade fram den för Agnes. För att hjälpa henne komma över sin osäkerhet när det gällde skrivandet, föreslog jag att hon, eftersom hon var så duktig på muntliga framträdanden, skulle spela in sig själv och sedan använda inspelningen som grund till nyhetsbrevet. Hon gick med på att göra ett försök.

"Råd från Agnes" blev snart ett stående inslag på biblioteket. Trots att Agnes inte längre stod inför en grupp människor, utbytte hon telefonsamtal och brev med sina läsare. Hon började väva om materialet i sitt sociala nätverk och återfick snart sin glada, självständiga identitet och gnista.

## SAMMANFATTNING

Social intelligens, minne och visdom är närbesläktade frukter som inte mognar förrän vid en viss ålder. Den åldrande hjärnan har större potential än de flesta människor tror och upphör aldrig att utvecklas. Vår förmåga till social samvaro och mellanmänskliga relationer förblir lika stark som någonsin under livets senare del och är viktigt för både fysiskt och mentalt välbefinnande. De följande två kapitlen kommer att sammanföra de här positiva aspekterna på åldrandet och visa hur de påverkar två oerhört viktiga områden: pensionärlivet och kreativiteten. Som när det gäller praktiskt taget alla andra komponenter hos åldrandet finns det fullt med myter, missförstånd och onödigt negativa förväntningar på båda områdena.

# 7

## Ett nytt sätt att betrakta pensionering

Jag minns inte att jag någonsin kände mig uttröttad av arbetet, men  
sysslolöshet gör mig fullständigt slut.

– Arthur Conan Doyle

JUNANN HOLMES, SJUTTIOETT ÅR GAMMAL, vaknade till ett prasslande ljud vid fotänden av sängen. Hon lyfte huvudet för att se vad det var och ryckte till då hon fick syn på två par ögon som kikade vaksamt på henne. Det tog henne ett ögonblick innan hon mindes att hon inte befann sig i sovrummet i Washington D C. Faktum är att hon var på Borneo och att ögonen tillhörde två rödhåriga apor – en orangutangmamma och hennes unge som hon höll i famnen.

JunAnn arbetade som volontär för Orangutan Foundation International, som driver ett forskningsprogram om de utrotningshotade djuren. Orangutangmammans hade känt lukten av fruktjuicen som stod bredvid sängen. Hon hade skjutit upp dörren till JunAnns hydda och var nu på väg därifrån med juiceförpackningen i handen. JunAnn skrockade och somnade om. Ännu en kväll på Borneo.

Jun Ann hade gått i pension flera år tidigare och det är av den an-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

ledningen jag berättar om henne här. Att dra sig tillbaka är inte vad det en gång var. Faktum är att begreppet knappast passar in på det jag ser i tillvaron för dagens äldre människor. Det engelska ordet för att gå i pension, "retire", att dra sig tillbaka, implicerar ett tillbakadragande från världen, ett upphörande med aktiviteter, som om man tar en människa ur bruk för att istället hänvisa henne till något slags vilande tillvaro i malpåse.

Liksom hundratusentals andra äldre slog JunAnn ifrån sig när hon tänkte på pensioneringen och allt den står för. Jag träffade henne fyra år innan hon fick sin nattsömn avbruten på Borneo, då jag bedrev en omfattande studie med titeln Pensionering på tvåtusentalet. JunAnn växte upp i en rad fosterfamiljer, eftersom hennes egen familj inte kunde ta hand om henne under depressionen på trettioalet. Trots en trasig uppväxt tog hon sig igenom både high school och college, där hon läste till speciallärare. Hon undervisade dock aldrig. I stället arbetade hon som kontorist på en rad arbetsplatser innan hon anställdes av ett flygbolag för att arbeta med biljettförsäljning och kundtjänst. Så snart hon hade tid över arbetade hon frivilligt med att undervisa barn med speciella behov. Hon gifte sig aldrig och fick inga barn, men barn trivdes alltid i hennes sällskap, särskilt då hon läste för dem med sin varma, behagliga röst.

När JunAnn var strax över femtio, började hon arbeta som volontär på National Zoo i Washington. Hon var särskilt intresserad av människoroporna och elefanterna – och de tycktes besvara hennes nyfikenhet. Vid ett tillfälle lyssnade hon på ett föredrag om orangutanger som hölls av professor Biruté Mary Galdikas, och fångades av hennes arbete. Hon lyssnade till en inre röst som sa "om inte nu, så när då?" och blev medlem i Orangutan Foundation. Till en början gick hon bara på möten och läste organisationens material, men sedan kom hon fram till att hon ville vara delta mer praktiskt i verksamheten. Hon anmälde sig som

### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

frivillig assistent hos Galdikas. Under ett dussintal år reste JunAnn vid ett flertal tillfällen till Borneo för att lära sig förstå orangutangernas beteende, och då i synnerhet bandet mellan orangutangmödrar och deras avkomma. JunAnn engagerade sig djupt i att ta hand om föräldralösa orangutanger och hon säger att den erfarenheten var en av de mest givande i hennes liv.

Precis som människoaporna på zoo, var de vilda orangutangerna väldigt avslappnade i hennes närhet. De riktigt små, som behövde bäras som små bebisar, klängde sig fast vid henne. Äldre orangutanger hoppade ned från träden till henne när de fick syn på henne. Hennes erfarenheter från fosterhemmen gjorde att hon kunde känna en djup empati för de här medprimaterna som skilts från sina mödrar.

För JunAnn blev pensioneringen början på något, inte ett slut. Hon är en av de individer för vilka frigörelsefasen blev en tid då ett slags personlig identitet växte fram, då livsmålen klarnade och hon fick kraft att göra skillnad i världen. Precis som JunAnn är människor runt om i världen i färd med att bokstavigt talat stöpa om pensionärstiden.

Genom att berätta om JunAnn och fokusera på människor som är fortsatt aktiva sedan de gått i pension, menar jag inte att alla bör vara lika aktiva. Vissa människor, särskilt de som under många år har haft ett hårt kroppsarbete, kanske inte vill vara aktiva, åtminstone inte förrän efter en tid. Vissa sociologer och gerontologer har till exempel beskrivit ett slags ”fullt upp-etik”, enligt vilken äldre personer känner sig tvungna att säga att de håller igång för att på så vis försvara all ledig tid. David J Ekerdt, chef vid gerontologiavdelningen på University of Kansas, myntade begreppet ”fullt upp-etik” i en artikel publicerad 1986. Han varnar för att aktiviteter som kräver ett stort mått av energi kan överdrivas, precis som allt annat, vilket gör att man därmed lägger mindre fokus på lugnare sysselsättningar.

Vissa människor föredrar faktiskt att vara inaktiva.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

”Jag avskyr människor som säger ’Nu skall jag börja på college och hoppa bungyjump och ha sex tills jag är åttio’”, säger Virginia Ironside som har en rådgivningsspalt i Londontidningen *Independent*. Hon skriver en bok som handlar om lyxen att inte behöva göra så mycket när man blir äldre. ”Nu är det dags att varva ned. Jag har, bildligt talat, hoppat bungyjump till dess att jag blev blå i ansiktet.”

Jag kan förstå ms Ironsides syn på saken – och jag beundrar henne för att hon på ett så stridbart sätt uttrycker sin åsikt. Till henne och alla andra som tycker som hon säger jag bara ”Kör på!”. Om ni bara vill koppla av och inte göra något särskilt när ni slutar heltidsarbete, så för all del, gör det – det har ni förtjänat! Men jag kan samtidigt inte undgå att lägga märke till att ms Ironside, trots sin uttryckliga önskan om att ”varva ned”, precis har skrivit färdigt en bok (vid sextio års ålder) med titeln *No, I Don't Want to Join a Book Club*, i vilken hon utförligt berättar om sin vägran att helt och hållet gå i pension. Det är knappast vad man förväntar sig av en kvinna som säger att det enda hon vill göra är att ”slå dank”.

Hur som helst, så tror jag att hon har en poäng. Ingen skall känna sig pressad att vara mer aktiv än man har lust vara. Enligt min erfarenhet finns det emellertid inte så många som känner så. Tvärtom träffar jag gång efter annan människor som vill vara *mer* aktiva, *mer* engagerade och *mer* stimulerade. Ingen pressar dem – det är en naturlig följd av den inre längtan vi alla har efter att lära oss mer, upprätthålla sociala relationer, finna mening i livet och ge något tillbaka till samhället.

Vår syn på att gå i pension håller på att förändras, eftersom människor följer en instinkt att göra mer än bara sitta stilla och spela bridge med sina jämnåriga (även om bridge är bra för hjärnan). På nittonhundratalet blev pensionsåldern i USA under många år allt lägre, men på 1980-talet vände trenden och därefter har pensionsåldern höjts. Andelen äldre män av den totala arbetskraften har hållit sig på sam-

### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

ma nivå, medan andelen äldre kvinnor ökar kraftigt. På senare tid har många offentliga och privata initiativ som tidigare uppmuntrat till tidig pensionering ändrats. Påtvingad pension förbjuds inom de flesta yrken. Pensionen blir inte längre mer generös och företagets pensionsförsäkringar blir inte mer förmånliga. Därtill har både allmänna och privata pensionsförsäkringar blivit mer åldersneutrala, vilket innebär att de antingen ger svagare incitament eller inget incitament alls att gå i pension vid en specifik ålder.

Mellan åren 2002 och 2012 förväntas andelen arbetare i åldern femtiofem och uppåt att växa med fyrtionio procent, medan andelen arbetare under femtiofem bara kommer att växa med fem procent. USA tillhör de utvecklingsländer som har högst andel personer i åldern sextiofem år och äldre i arbete, endast i Japan, Island och Portugal var andelen äldre arbetare högre åren 1999–2000.

Med andra ord är det inte bara så att skiljelinjen mellan ”karriär” och ”pensionering” flyttar högre upp i åldrarna, den blir också suddigare när fler väljer att trappa ned och gå i deltidspension. Vissa individer går aldrig i pension helt och hållet, utan fortsätter skriva eller undervisa eller coacha eller uppträda in i det sista. Och inte för att de måste, utan för att de *vill*.

Pensionstiden håller också på att omstöpas socialt och psykologiskt. Trots den envisa föreställningen att äldre människor är ”slut”, blir det allt tydligare att livets andra hälft kan vara mer givande, stimulerande, njutningsfull och rik än den första.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

### MIN STUDIE OM ATT GÅ I PENSION PÅ TVÅTUSENTALET

När den här boken skrivs är den djupgående studie av den moderna pensioneringen som jag inledde år 2000 inne på sitt femte år. Hittills har fler än hundra vuxna över sextio år deltagit i den. Alla var, när de gick med i studien, antingen heltidspensionärer, hade gått i deltidspension eller planerade att gå i pension inom ett år. Deltagarna är i stort sett representativa för det äldre skiktet av landets befolkning när det gäller könstillhörighet, rastillhörighet och inkomstnivå.

Min målsättning har varit att göra en detaljerad bild av varje deltagare, att ta reda på vad de värdesätter, hur de ser på sig själva och pensioneringen, vad de gör med sina liv och hur de reagerar på ålderdomens utvecklingsmässiga förändringar. Men jag nöjer mig inte med ögonblicksbilder – jag vill undersöka huruvida saker och ting förändras med tiden. Det kräver ett flertal intervjuer på tu man hand som jag utför personligen. Trots att det innebär mycket arbete är det samtidigt oerhört givande och lärorikt. Jag tycker om att lära känna deltagarna och lär mig dessutom ständigt nya saker av dem. I min egenskap av intervjuare befinner jag mig sannerligen i en privilegierad position och får ställa frågor som vänner och släktingar kanske skulle undvika, som till exempel ”Vad skrämmer dig med att åldras?” eller ”Hur upplever du förlusten av din partner?”

Intervjuerna innehåller både ett antal frågor som jag ställer till alla och många öppna frågor som låter folk fylla i luckorna bäst de vill. Det värdefulla med öppna frågor är att man aldrig vet vilka insikter de kan komma att leda till. Följande anekdot belyser detta.

Mary Leahy var upprörd när hon med andan i halsen kom till mitt kontor. Hon berättade om morgonens förseningar på tunnelbanan. I stället för att ta kommandot och komma till saken med frågor som in-



### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

gick i studien, lät jag henne prata. Hon nämnde att hon, medan hon väntat på tunnelbanetåget, hade plockat åt sig en broschyr med titeln "Metro Pocket Guide", tunnelbaneguiden, som listade sevärdheter i närheten av varje tunnelbanestation. Hon pratade om att hon aldrig hade vetat att det fanns så mycket att se och göra utmed den tunnelbanelinje hon färdats så många gånger. Så hejdade hon sig. "Tråkar jag ut dig?" frågade hon.

"Nej, inte alls", sa jag. "Faktum är att du precis har berättat något för mig som jag tycker att fler borde känna till."

Jag hade aldrig hört talas om tunnelbaneguiderna och tyckte att de var en bra idé som kunde vara intressant för de äldre personer (och yngre med för den delen) som bodde någonstans där man kunde välja att åka kollektivt – med tunnelbana, buss eller tåg.

"Det finns naturligtvis en hel massa människor som åker kollektivt, precis som du", sa jag. "Broschyren du beskriver är en jättebra idé. Jag tycker att varje ort med kollektivtrafik borde ha något liknande – och jag skall sprida idén när jag pratar med människor runt om i landet. Tack för att du delade med dig!"

Det är precis sådana saker som kan inträffa under personliga intervjuer, vilka ger gott om möjligheter till ostrukturerade samtal. Till dags dato har jag gjort över tusen intervjutimmar, vilket ger mig en unik och värdefull insyn i hur det är att gå i pension i USA på 2000-talet.

### NÅGRA PRELIMINÄRA RESULTAT

Den bild av pensionstiden som framträder i min studie står i skarp kontrast till de myter och antaganden som frodas i vår kultur. Verkligheten ser helt enkelt inte ut så för de flesta människor jag har intervjuat. De är långt ifrån "slut". De allra flesta (men absolut inte alla) befinner sig i början på något *nytt* och har alls inte bara avslutat något gammalt. De

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

känner sig som uppfyllda av ett slags personligt äventyr, något jag ser som en produkt av den Inre sporre jag diskuterat i föregående kapitel. Individer som befinner sig i någon av de fyra faser som beskriver människans kraft under livets senare del, hittar unika sätt att tillgodogöra sig den latent potential förändringar kan väcka liv i, som när man slutar arbeta heltid, när barnen flyttar hemifrån eller till och med när man förlorar en partner eller nära vän som dör eller blir sjuk.

I vår kultur har vi inte kommit på något bra ord eller term som kan ersätta "retirement" (pensionering). "De sista ljuva åren" fungerar kanske inte helt och hållet, men implicerar åtmonstone värde och belöning. Vad det än blir för ersättningsterm – och jag är övertygad om att en sådan lingvistisk evolution kommer att ske förr eller senare – kommer den att spegla den verklighet jag har sett i min studie. (Det finns förstås fler studier än min om att gå i pension och jag bör tillägga att mina resultat bekräftas i andra studier). I min studie var till exempel trettiosju procent av deltagarna i pensionsåldern bara deltidspensionärer. Siffran är förenlig med Phyllis Moens rön i den tidigare studien Cornell Retirement and Well-Being Study, där man studerade pensionärer mellan femtio och sjuttio två (mellan sextio och nittio i min studie). Av Cornells något yngre deltagare var 44 procent deltidspensionärer. De fortsatte att arbeta, antingen på nya arbetsplatser eller med säsongsarbeten. Slående nog sa över hälften av dem jag intervjuade – både kvinnor och män – upp till sjuttiofem års ålder, att de skulle vilja arbeta åtminstone deltid om rätt arbete erbjöds dem. Det innebär förstås att den andra hälften *inte* är intresserad av att återgå i arbete. Men det står ändå klart att många äldre är missnöjda med att inte längre yrkesarbeta när de gått i pension.

I ett avseende stämmer vår traditionella syn på pensionstiden fortfarande, nämligen det att man oftast har mer tillgänglig fritid. Enligt deltagarna i min studie ger det faktum att de inte längre måste arbeta

### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

heltid eller dagligen ta hand om sina barn dem tid att se tillbaka på sina liv på ett sätt som de aldrig tidigare haft möjlighet till. Minskad stress och press gör att många äldre utforskar nya möjligheter och prövar på nya aktiviteter. Många påpekar hur stärkande det är att kunna bestämma mer över sin egen tid, att ”vara sin egen chef”.

Studien har gett oss överraskande och värdefulla insikter. Inte förrän nu börjar man ta till sig merparten av dem och ta hänsyn till dem i de pensionsplaner som skapas av individer, företagsledare, samhällsgrupper och lagstiftare. Vi har fortfarande en lång väg att gå i det här landet om vi vill lära oss utnyttja äldre personers potential, undanröja hinder för personligt självförverkligande, bryta den sociala och fysiska isolering som så ofta plågar äldre individer och frånga vår negativa syn på åldrandet till förmån för en som grundar sig i den positiva verklighet jag ständigt möter i mina undersökningar.

#### Lektion 1: Behovet av att planera

De flesta människor som snart skall gå i pension – om än bara deltidspension – har inte planerat inför denna omvälvande förändring. Då talar jag inte om ekonomisk planering – vilket lyckligtvis är något som många tar på allvar redan i en tidig ålder. Jag talar om att planera hur man skall fortsätta vara socialt engagerad, hur man skall tillbringa sin tid, vilka övergripande mål man vill uppnå och hur man på bästa sätt skall utnyttja den extra tid som tillgängliggörs i den här fasen av livet. Också den här insikten liknar den man kom fram till i Cornell Retirement and Well-Being Study, där man fann att i de fall planering faktiskt förekom, handlade den snarare om ekonomi än om tillvaron i övrigt. Färre än tio procent av deltagarna i min studie hade förbättrat sig på annat sätt än med just ekonomisk planering. Ändå sa nästan alla jag intervjuade att det skulle ha varit till stor hjälp för dem om de fått lära sig hur man skapar en social portfölj, enligt beskrivningen

i föregående kapitel.

Det vore logiskt om man innan man gick i pension fick råd och utbildning på sin arbetsplats, men bara en handfull av de hundra toppbolagen i Fortune 500, en lista över USA:s största företag sett till omsättningen, har något som liknar en komplett plan för anställda som skall gå i pension. Denna brist på planering och förberedelser urholkar individens möjlighet att vidga sina vyer genom nya fritidsaktiviteter, berikande utbildning eller samhällsengagemang. Företag spenderar enorma summor på att förbättra och bevara de anställdas hälsa genom omfattande friskvårdsprogram. Att på ett mer effektivt sätt hjälpa anställda hantera övergången från heltidsarbete till pensionering vore förenligt med det målet.

När jag talar om en pensionsplan, menar jag inte nödvändigtvis att man behöver ha en karta över specifika steg, aktiviteter och mål för återstoden av livet. Vissa människor kanske faktiskt kan göra en detaljerad förteckning över alla valmöjligheter, men för andra kan en ”plan” vara mer svävande och öppen. Vissa vill smaka på förändringen först för att *sedan* finna nya vägar. För dem är det själva utforskningen som är ”planen”. Det är sant det man säger ”Det vi inte vet, det vet vi inte.” Att gå i pension kan vara som att börja på college, något som också är en process med ett öppet slut. På college utforskar vi våra valmöjligheter och öppnar oss för nya idéer och äventyr. Många lärosäten inser vikten av att eleverna vidgar sina vyer och prövar på olika kurser, och kräver därför inte att man bestämmer sig för vilket ämne man skall fördjupa sig i förrän andra eller tredje året. På samma sätt kan man tackla pensioneringen – genom att utforska, känna sig för, pröva på lite av varje för att se vad som tilltalar en. Efter en tids aktivt sökande kan man göra upp en mer fokuserad plan för sin pensionering (eller låta bli).

## *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

### Lektion 2: Behovet av samhällelig vägledning

Förutom problemet med dålig planering, finns det en enorm brist beträffande vad samhället kan erbjuda för att hjälpa människor att matcha sina intressen och färdigheter med omgivningens behov. Jag träffar många människor som inte använder sina stora kunskaper eftersom de inte vet vart de skall vända sig för att erbjuda sin hjälp. Någon mot svarighet till traditionella ”hjälp önskas”-annonser existerar knappt när det gäller frivilligarbete. Jag anser att personer i ledande ställning och lagstiftare har både möjlighet och skyldighet att hjälpa pensionärer i den här matchningsprocessen. Det skulle alla tjäna på. Kanske kommer det, när äldre personer blir mer vana vid internet, att bli enklare att skapa hemsidor där man annonserar efter volontärer, vilka skulle kunna fylla en sådan funktion.

### Lektion 3: Vikten av en balanserad social portfölj

Jag har slagits av att det finns en obalans i det sätt på vilket många äldre umgås. Vissa tillbringar merparten av sin tid ensam – de skulle må bra av gruppaktiviteter. Andra är så gott som ständigt aktiva – har ständigt, ständigt, ständigt fullt upp; de skulle må bra av att ibland ägna sig åt mindre energikrävande aktiviteter. Relativt få människor i studien hade en välbalanserad social portfölj av det slag jag beskrev i föregående kapitel. En som hade det var en sjuttionioårig kvinna som gått med i en bridgeklubb för att utmana hjärnan och fortsätta vara social (en stillasittande aktivitet) samtidigt som hon anmälde sig till pensionärskurser med resor på schemat (en energisk aktivitet).

Lagstiftare och ledare för vuxenorganisationer borde fundera ordentligt på de här upptäckterna, eftersom de visar hur viktigt det är med utbildning, vägledning och stöd. Att ha som målsättning att ”engagera äldre” räcker inte. Om man exempelvis erbjuder ett antal föreläsningar måste man samtidigt kunna erbjuda andra aktiviteter som är

mer fysiskt krävande. Och det är viktigt att de som tenderar att föredra en viss sorts aktivitet framför en annan uppmuntras att pröva på nya upplevelser. En hängiven fågelskådare som ständigt promenerar kan uppmuntras att lägga till mindre krävande aktiviteter på schemat. Att ha en blandning av ensamaktiviteter och gruppaktiviteter samt fysiskt krävande aktiviteter och lugna aktiviteter är mer stimulerade för både hjärna och kropp än om man koncentrerar sig på en sorts aktivitet.

### Lektion 4: Större engagemang med tiden

Under studiens tre inledande år registrerade jag hur många aktiviteter var och en av deltagarna var engagerad i. Till min förvåning – och i total motsats till de ”frigörelseteorier” jag gick igenom i föregående kapitel – fann jag att trenden bland de här personerna var att aktivitetsnivån *ökade* med tiden. Faktum är att det var under år tre som flest personer rapporterade att de var som mest socialt aktiva. Och många ansåg att det tredje året var det bästa sedan studien inleddes.

Den här utvecklingen kan delvis ha berott på det faktum att personerna deltog i studien. Genom att uppmuntra dem att tänka igenom sina erfarenheter och fundera på alternativ, kan jag ha stimulerat dem att bli mer aktiva än de annars skulle ha varit. Bieffekter av det här slaget kan inte bortses ifrån, men de är inte heller hela förklaringen. Mina intervjuer var trots allt bara ett mycket begränsat inslag i deltagarnas liv och det är högst osannolikt att en sådan, relativt liten, åtgärd ligger bakom den ökning i aktivitetsnivå som jag noterade. (I den mån våra möten faktiskt påverkade omfattningen av och beskaffenheten hos deltagarnas samhällsengagemang, tolkar jag det som bevis för de positiva effekter som kan uppnås om det finns en formell struktur med åtgärder som kan hjälpa de äldre som är intresserade av volontärarbete eller andra arbetsmöjligheter.)

Min uppfattning är att deltagarna reagerade på sin Inre sporre

### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

när de aktivt sökte sociala förbindelser och mental stimulans, i högre utsträckning än de blev stimulerade av själva studien. Det påminner mig om ett gift par jag intervjuade. Båda var omkring sextiofem och sökte upp ovanliga aktiviteter i sitt närområde. De fann en kurs som erbjöds genom den lokala polisstationen, under vilken områdets invånare bjöds in till olika seminarier för att de skulle få praktisk kunskap om det ansvar, de utmaningar och erfarenheter man får när man arbetar som polis. Vid ett kurstillfälle fick man tillbringa dagen i en polisbil, för att uppleva hur en normal arbetsdag kunde gestalta sig för en polis. Paret älskade upplevelser av det här slaget. De tyckte om att träffa nya människor, se saker och ting ur ett nytt perspektiv och utmana sig själva både fysiskt och mentalt.

#### Lektion 5: Värdet av varaktiga aktiviteter

Jag har gång efter annan funnit bevis för att en aktivitets varaktighet är viktigare än aktiviteten i sig. Med andra ord, så bidrar en bokcirkel där man träffas regelbundet under flera månader eller år mycket mer till en persons välbefinnande än aktiviteter man bara ägnar sig åt vid enstaka tillfällen, som exempelvis att gå på bio, föreläsningar eller fara på utflykter, även om antalet sammanlagda aktivitetstillfällen är detsamma. Varaktiga eller upprepade aktiviteter är bättre om man vill bygga nya relationer och skaffa nya vänner. Följaktligen innehåller en balanserad social portfölj kortvariga, icke-fysiska aktiviteter och ihållande aktiviteter tillsammans med andra människor. Det här är en läxa som många äldre ännu inte har lärt sig och inte heller de som ansvarar för att anordna aktiviteter för äldre personer.

Hur värdefullt det är med varaktiga aktiviteter kan illustreras av en av mina studiedeltagare, en hängiven operafantast. Han gick ofta på opera, men insåg han att han inte skulle lära känna nya vänner på det viset. Så han bildade en operafilm- och middagsklubb. Han hade sam-

mankomster i sitt hem, då operafantaster träffades för att titta på opera på teve och äta middag och samtala mellan akterna. Opera blev på så vis ett viktigt socialt fokus i hans tillvaro.

### Lektion 6: Svårigheten med att skapa nära vänskapsrelationer

Knuten till vår tidigare upptäckt är svårigheten att hitta nya vänner. I synnerhet nära vänner – människor man kan anförtro sig åt och dryfta personliga frågor, problem, rädslor eller glädjeämnen med. Med psykologisk terminologi kallar vi sådana vänskapsrelationer ”confiding relationships”, förtroliga relationer. Forskning visar att en förtrolig relation – och helst mer än en – är en av nyckelingredienserna i mental hälsa och styrka.

Många äldre hävdar att de inte har någon möjlighet att skaffa nya vänner. Ibland beror det på att de helt enkelt inte letar särskilt mycket. I många samhällen, också mindre sådana, finns föreningar, åtgärdsprogram, dagcenter eller andra typer av samlingsplatser som erbjuder utmärkta möjligheter att träffa folk om man bara söker upp dem. Men det stämmer också att det kan vara svårt att hitta sådana platser eller aktiviteter på grund av att det inte finns någon centraliserad, lättåtkomlig förteckning över dylika möjligheter. Återigen, så är det här något både äldre personer och de som bedriver verksamhet för äldre, till exempel anställda vid aktivitetshus och andra organisationer som ägnar sig åt att berika livet för äldre människor, behöver ta till sig.

Till alla äldre som läser den här boken vill jag dela med mig av följande hoppingivande observation: Att skaffa nya vänner och etablera nya sociala kontakter kan verka självförstärkande. Ju fler människor man träffar, desto fler människor träffar man! Att engagera sig i en grupp kan göra att man får vetskap om och intresse för andra sammankomster. Jag ser ofta den här sortens korsbefruktnings. En kvinna jag känner som



### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

gick i pension från sitt arbete som skolpolis när hon var omkring sextiofem, utvidgade långsamt sin sociala portfölj. Hon började genom att gå med i en grupp som regelbundet promenerade tillsammans i ett shoppingcenter och som hade ett system där man fick en gratis biobiljett varje gång man träffades. Sedan fick hon och hennes make höra talas om en fritidsklubb som gjorde bilutflykter till natursköna områden för att campa under långhelger. Hon och maken försökte resa på det viset en gång i månaden, från april till oktober. Vännerna hon lärt känna i de båda grupperna träffas varje vecka hemma hos varandra för att äta middag och spela kort och andra spel. Naturligtvis är hon inte ständigt på språng, hon och maken har gott om tid för avslappning och vila, men de är exempel på människor som har utvecklat en väldigt välbalanserad social portfölj genom att gripa tag i de möjligheter som uppstått genom ett första engagemang i en gruppaktivitet.

#### Lektion 7: Vikten av att ge något tillbaka

Den mest tankeväckande frågan jag ställer i min studie om att gå pension är ”Vad får dig att känna att livet är meningsfullt och viktigt?” Det så gott som enhetliga svaret är ”att få bidra med något och hjälpa andra”. Jag får samma svar av människor i alla inkomstgrupper, av alla raser och med alla kulturella bakgrunder. Det visar på en i grunden generös och ädel mänsklig impuls: att bidra till allas bästa. Vi fick i kapitlet om summeringfasen lära oss att impulsen att ge något tillbaka blir särskilt akut under livets senare skede, då man får ett nytt perspektiv på sin egen dödlighet och värderingar förändras i konfrontation med åldrandets utmaningar. Det är inte alla som agerar på den här känslan, ofta på grund av att de inte vet vart de skall vända sig för att erbjuda sin hjälp. Samhället måste underlätta för människor som vill få utlopp för sina medmänskliga impulser, ett reellt önskemål som utgör en oerhörd samhällsresurs.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

De deltagare i min studie som fann meningsfulla volontäruppgifter och andra sätt på vilka de kunde ge något tillbaka, var de som var mest tillfreds med att ha gått i pension. Den grupp som däremot tycktes känna sig mest missnöjd, var de som under sitt yrkesliv bidragit med något till omvärlden och som sedan fann det svårt att uppnå samma slags tillfredsställelse sedan de gått i pension. Den gruppen skulle ha gynnats av att ha fått hjälp med att planera inför pensioneringen – men sådana program saknas som sagt ofta på de flesta orter och i större företag.

Ett exempel på de positiva effekterna av att planera finner vi hos en pensionerad lärare som deltog i en av mina studier. Hon älskade att undervisa och hade i årtal arbetat ideellt i sitt riksförbund. När hon gick i pension blev hon funktionär i samma förbund. ”Jag skulle nog inte ha gått i pension på åtminstone fem år om jag inte haft möjlighet att ikläda mig den här nya rollen”, sa hon. ”Det visade sig vara ett jättebra drag och var väldigt givande.”

På ett fåtal platser har man börjat undersöka hur man skall kunna sammanföra duktiga pensionärer med organisationer som arbetar ideellt i samhället. Jag har till exempel arbetat med en innovativ grupp i Montgomery County i Maryland, som heter Senior Leadership Montgomery. Gruppen arrangerar både kurser och ”åtgärdsprojekt” i närområdet som syftar till att möta specifika behov och erbjuder hjälp i skolor, på bibliotek, inom rättsväsendet eller med fritidsaktiviteter. Man vänder sig till en bred målgrupp: Gruppen är öppen för alla som är över femtiofem, oavsett om de har gått i pension eller ej, och som är ”redo att dela med sig av sina kunskaper och talanger till likasinnade som vill bidra på något vis”.

Vissa människor hittar förstås egna projekt. Charles Vetter, till exempel, gick i pension från U.S. Information Agency där han varit expert på Sovjetunionen. Han var mycket intresserad av rysk historia, politik och kultur och ville gärna dela med sig av sina kunskaper till

### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

andra, i förhoppning om att ökade kunskaper om landets gamle fiender skulle kunna förbättra relationerna mellan de båda länderna. Charles Vetter fick en fascinerande idé: Han uppfann en person som hette Alexandr Petrovich Surov, en pensionerad sovjetisk regeringstjänsteman. Så övade han på att tala med rysk brytning och skapade en detaljerad bakgrund för sin rollfigur att hämta detaljer från när han föreläste inför publik. Han klev upp på scen och förklarade med rysk brytning att han hoppade in i stället för dr Charles Vetter, som blivit tvungen att ställa in i sista minuten. Sedan bjöd han publiken på fascinerande insideranekdoter, sammanfattningar av aktuella världshändelser sedda ur ett ryskt perspektiv och berättelser från kalla kriget. Han höll sig à jour med rysk kultur genom att ständigt läsa om den och gå på föreläsningar hos lokala tankesmedjor. Vetter avslöjade aldrig sin sanna identitet förrän i slutet av föreläsningen, något som undantagslöst både förvånade och fångslade publiken. Under sitt åttionde år höll Vetter över 125 framträdanden, antingen som mr Surov eller som sig själv, dr Vetter, och föreläste då om andra ämnen för studenter och grupper i området. Ovanstående är ett häpnadsväckande exempel på hur man kan skapa sig ett nytt nätverk sedan man lämnat arbetslivet och en fin illustration av hur en person uppfyllde sin inre önskan om att ge något tillbaka till samhället i slutet av livet.

### Lektion 8: Vikten av livslångt lärande

Ytterligare en insikt som klart och tydligt gör sig gällande när jag betraktar mina samlade data är hur högt de flesta i pensionsåldern värdesätter livslångt lärande av skiftande slag. Det kan röra sig om formella kurser, föreläsningar, studieresor, seminarier, klubbar och andra grupper. Jag fann att intresset för dylika aktiviteter var större än det faktiska deltagandet i dem, något som till stor del berodde på diverse ekonomiska begränsningar. Många äldre vill träna sina hjärnor men hindras

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

av att utbildning ofta kostar pengar. Det här är ännu en viktig uppgift för samhället att ta till sig. Det borde finnas fler billiga och gratis utbildningsmöjligheter för äldre. De fortsätter trots allt att betala skatt, varav en del går till skolan, utan att själva skörda några fördelar därav.

Min och andras studier pekar på att utbildningsaktiviteter som bidrar med en känsla av att man faktiskt kan något främjar hälsa och oberoende senare i livet. Att skapa möjligheter för alla att förkovra sig är med andra ord något i sig positivt, samtidigt som det gynnsamt på så vis att det reducerar sådana riskfaktorer som bidrar till att äldre personer institutionaliseras.

En av deltagarna i min studie hittade ett sätt att stilla suget efter utbildning trots en begränsad inkomst. Det var en sextiotvåårig, pensionerad före detta sekreterare, som drog nytta av att hon bodde i Washington DC och hörde sig för hos utländska ambassader om gratis kulturevenemang för allmänheten. Hon led aldrig brist på saker att göra! Men man behöver inte bo i Washington för att hitta liknande aktiviteter. Lokala skolor, muséer, bibliotek och andra liknande institutioner har ofta evenemang som är gratis eller nästan gratis – även om de inte annonseras så väl som de borde.

Man kan dessutom göra mer på lokal nivå, genom att till exempel uppmuntra de med säsongsbiljett till kultur- eller sportevenemang att donera icke personliga, oanvända biljetter till pensionärsföreningar. Lokala teatrar kan erbjuda seniorer gratis inträde till generalrepetitioner. Eller så kan man erbjuda äldre att hjälpa till som värdar och värdinnor i utbyte mot gratisbiljetter till föreställningar. Man skulle också kunna trycka upp broschyrer med information om lokal historia, kultur, natur och fritidsaktiviteter, liknande den tidigare nämnda fickguiden till tunnelbanestationerna i Washington DC.

## *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

### REDO ATT GÅ I PENSION?

Jag ger deltagarna i min studie följande frågeformulär för att hjälpa dem avgöra hur redo de är att gå i pension, på en skala från 0 (inte redo alls) till 12 (så redo som man kan bli). Ägna en stund åt att tänka igenom frågorna och respektive förklaring till varför de är signifikanta. Om man inte funderat särskilt mycket på någon av frågorna eller om man inte har så många bra svar på dem, är man förmodligen inte särskilt väl förberedd inför att gå i pension.

1. Varför funderar du på att gå i pension nu?  
(Om svaret känns förnuftigt när du skrivit ned det och läst det högt för dig själv, eller om någon du litar på och som känner dig väl anser att det är tydligt och bra, ger det en poäng. Om resonemanget verkar luddigt eller du helt enkelt är osäker, ger det noll poäng.)  
*Signifikans: Anledningen till att gå i pension bör vara baserad på sunt förnuft och inte ske på en ingivelse eller till följd av dåligt planerande.*
2. Vill du verkligen gå i pension?  
(En poäng om ja, noll poäng om nej.)  
*Signifikans: Den här till synes enkla frågan förutsäger utmärkt väl hurvida övergången till pensioneringen kommer att bli lyckad eller ej. För att besvara den måste du beakta dina inre önskemål och motiv, inte bara vad du tror att du borde göra eller vad andra människor förväntar sig att du skall göra.*
3. Vad säger familj och vänner om att du skall gå i pension?  
(En poäng om de tycker att du gör rätt.)  
*Signifikans: Respons från de som känner dig väl kan vara ovärderlig när man funderar på att dra sig tillbaka. Tycker de att det är ett bra*

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

*beslut? Tycker de att du har tänkt igenom saken ordentligt och förberrt dig tillräckligt?*

4. Har du funderat på huruvida du vill bli heltids- eller deltidspensionär? Har du funderat på deltidsarbete eller tillfälligt arbete eller till och med på att starta ett eget företag där du kan arbeta mindre än heltid? (Med betoning på *fundera på*.)

(En poäng om ja, du har funderat på alternativen, även om du väljer heltidspension och inte trappar ned succesivt.)

*Signifikans: Om du inte är helt säker på att du vill gå i pension eller bekymrar dig om ekonomin, kan det vara viktigt att fundera på att trappa ned eller välja deltidspension.*

5. Klarar du dig ekonomiskt om du går i pension, ifall du vill fortsätta leva som du gör nu?

(Ett poäng om du svarar jag på båda delarna i frågan, noll om du varar nej på någon av dem.)

*Signifikans: Om du varade nej, måste du tänka igenom din ekonomiska planering.*

6. Har du deltagit i någon pensionsförberedande kurs som fokuserat på ekonomisk planering?

(En poäng om ja, noll om nej.)

*Signifikans: En sådan kurs kan hjälpa dig planera utgifter, beräkna framtida inkomster och förutse framtida behov. Det finns ett förbryllande antal valmöjligheter och det är viktigt att få objektiva råd.*

7. Vad är det som gör att livet känns meningsfullt och viktigt?

(En poäng om du känner att du på ett riktigt sätt kan beskriva vad som känns meningsfullt och viktigt för dig. Noll poäng om ditt resonemang känns luddigt eller om du helt enkelt inte vet.)

*Signifikans: Om man är osäker på sina grundläggande värderingar och vad i livet som är viktigt, får man ofta en mindre tillfredsställande pensionering.*

### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

8. Vilka specifika aktiviteter och upplevelser är viktiga och tillfredsställande för dig?  
(En poäng om din beskrivning av hur dina planer överensstämmer med vad som är viktigt för dig känns förnuftig när du läser den högt för dig själv, eller om någon som är pålitlig och känner dig väl anser att svaret är tydligt och bra.)  
*Signifikans: Den här frågan är en mer specifik version av fråga 7. Ditt svar ger inblick i hur väl du egentligen känner dig själv och hur bra du har planerat hur du skall kunna uppnå det som är viktigt för dig.*
9. Har du deltagit i någon pensionsförberedande kurs som fokuserat på social planering (till exempel aktiviteter i närområdet och mellanmänskliga relationer?)  
(En poäng om ja, noll poäng om nej.)  
*Signifikans: Blivande pensionärer misslyckas ofta med att på ett adekvat sätt planera hur de skall tillbringa sin tid när de gått i pension. Osäkerhet på det här området kan leda till frustration och en otillfredsställande pensionärstillvaro.*
10. Har du skaffat dig några intressen, hobbies, aktiviteter eller nya lärområden utanför arbetet?  
(En poäng om ja, noll poäng om nej.)  
*Signifikans: Att utveckla nya intressen kan förbättra livskvaliteten för pensionärer och att engagera sig i utmanande nya aktiviteter ger kraft och möjlighet att utvecklas inom nya områden vilket förknippas med positiva hälsoeffekter.*
11. Har du planerat nya aktiviteter som gör att du på regelbunden basis har utbyte med andra människor och möjlighet att inleda nya vänskapsrelationer?  
(En poäng om ja, noll poäng om nej.)  
*Signifikans: Att skaffa nya vänner är ofta svårare när man gått i pen-*

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

*sion och ensamhet är förknippat med ett antal mentala och fysiska problem.*

12. Kommer du att känna dig tillfreds med att som pensionär på ett begränsat sätt arbeta ideellt?

(En poäng om ja, noll poäng om nej.)

*Signifikans: Människor som har haft tillfredsställande och meningsfulla karriärer kan uppleva pensionsövergången som besvärlig om de inte planerat hur de på andra sätt kan bidra till samhällsnyttan. Sådana personer kanske bör överväga att trappa ned långsamt innan de på sikt övergår till heltidspension.*

### Poäng

- 12 poäng Du är redo för en fantastisk tid som pensionär.
- 10–11 poäng: Att gå i pension kommer troligen att kännas mycket tillfredsställande.
- 8–9 poäng: Du kan stöta på problem som förmodligen är lätta att komma tillrätta med.
- 6–7 poäng: Du kan drabbas av vankelmod och en rejäl ansträngning krävs för att förbättra situationen.
- 3–5 poäng: Du befinner dig potentiellt sett i en riskzon och livet som pensionär kommer kanske inte att fungera utan en rejäl kraftansträngning.
- 0–2 poäng: Du riskerar att känna dig missnöjd med livet som pensionär och måste göra allt för att förbättra dina möjligheter.



## *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

### ATT UTMANA HJÄRNAN OCH FÖRBÄTTRA HÄLSAN SOM PENSIONÄR

När människor hör talas om min studie frågar de ofta vad de kan göra för att förbättra sin mentala och fysiska hälsa i den här fasen i livet. Det finns naturligtvis mycket man kan göra, men eftersom vi människor tycks ha en förkärlek för antalet tio när det gäller saker som listor, budord och bedömningar skall jag presentera de tio bästa sätten att hålla sig i god mental och fysisk form under livets senare del. Jag kan inte påstå att jag, likt Moses, har hämtat ned de här förslagen från berget, men de är baserade på ett berg av data, inklusive de senaste neurovetenskapliga rönen.

1. *Spela spel och lös korsord.* Aktiviteter som korsord eller Alfapet är särskilt nyttiga, även om alla slags spel som kräver mental gymnastik eller att man minns fakta är bra. Studier visar att man kan fortsätta förbättra sitt ordförråd hela livet. Generellt sett gynnar spel som bridge och andra spel där man behöver använda minne och strategiskt tänkande snabbtänkthet och skapar nya synapser.
2. *Planera en middags- och bok- eller filmcirkel.* Utmanande diskussioner och tankeställare i en stimulerande och underhållande social atmosfär är lika bra för sinnet som för smaklökarna.
3. *Res till någon ny plats – i när eller fjärran.* Fundera på ett nytt resmål du skulle vilja besöka och åk dit, antingen ensam eller tillsammans med vänner eller familj. Det kan vara ett nytt museum i hemstaden eller en avlägsen plats som Orienten. Fundera på att dokumentera din upplevelse på något vis – i skrift, med ljudupptagning, skisser, fotografier eller film.
4. *Anmäl dig till en kurs i något obekant ämne.* Livslångt lärande är lika med livslång förkovran och utveckling. Nuförtiden är det vanligt

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

att olika generationer samsas på kurser och vidareutbildningar, vilket ger möjlighet att tillgodogöra sig nya kunskaper och skapa nya relationer. Man kan också gå kurser där resor är en del av innehållet.

5. *Läs hobby- och hantverksböcker för att hitta nya idéer.* Även om du inte riktigt vet vad du är intresserad av, kan nyfikenheten väckas om du bläddrar igenom hobby- och hantverksböcker. Eller så kanske du påminns om ett gammalt intresse som du aldrig haft tid att ägna dig åt.
6. *Arbeta ideellt.* Att arbeta ideellt är ett sätt att dela med sig av specifika kunskaper eller lära sig något nytt samtidigt som man interagerar med andra människor och ställer upp för sin omgivning. Det kan vara ett sätt att experimentera med nya infallsvinklar och arbeta tillsammans i olika åldersgrupper. En fjärdedel av de som är åttio och strax däröver arbetar fortfarande ideellt. Samhällsen-gagemang har högt personligt och högt socialt värde.

Glöm inte att man nuförtiden också kan arbeta ideellt via internet. Det finns webbsidor för alla intresseområden och många av dem har chattfunktioner där mer erfarna medlemmar besvarar frågor eller hjälper till att lösa de problem som kan ha uppstått om man är nybörjare. Om man är särskilt duktig inom något område kan man finna att det är stor efterfrågan på ens kunskap. Ett exempel på en internetbaserad ideell aktivitet är Wikipedia ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)), ett uppslagsverk där vem som helst kan göra tillägg eller redigera uppgifter. Tusentals människor som råkar ha ett specialintresse eller har kunskap om ett specifikt ämne skriver utan ersättning artiklar, korrigerar misstag, rättar grammatiska fel eller förbättrar på annat sätt kvaliteten på den här fantastiska resursen.

7. *Överväg att skaffa ett deltidsarbete.* Många pensionärer fortsätter

### *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

att arbeta deltid eller tar tillfälliga arbeten, antingen på grund av pengarna, den sociala stimulansen eller båda delar. Attityden gentemot äldre arbetskraft har förbättrats, i synnerhet i vårt växande, serviceorienterade samhälle där erfarenhet och noggrannhet lönar sig.

8. *Upprätthåll kontakten med familj och vänner.* Att regelbundet skriva brev eller e-post till familjemedlemmar eller vänner kan inte bara stärka relationsnätet, det är också utmärkt motion för hjärnan. Kom ihåg att det i vår digitala tidsålder kan vara värdefullt för mottagaren att få ett "riktigt" brev med posten. Men det är mer sannolikt att du får svar från upptagna barn (och i synnerhet barnbarn) om du skickar e-post.
9. *För dagbok över dina drömmar.* Drömmar och dagdrömmar är portar som tillgängliggör vår inre kreativitet. Skriv ned dem eller rita upp dem. De kanske öppnar dina ögon för inre tankar och önskemål och hjälper dig att nå din kreativa potential. Ha dagboken vid sängen för drömmar bleknar snabbt när man vaknat. Du kan också använda dig av ljudband. Man behöver inte dokumentera varanda dröm, eller ens allting i en dröm (drömmar är ofta så rika på detaljer att det kan vara krävande att beskriva allt med ord). Dokumentera bara det som känns särskilt intressant, bisarrt eller meningsfullt för dig personligen. Du måste inte tolka drömmarna. Ofta är drömmar bara drömmar – de "betyder" ingenting särskilt. De kan avslöja omedvetna drifter, konflikter eller känslor, men å andra sidan kan ologiska, slumpartade och surrealistiska drömmar helt enkelt vara hjärnans sätt att befria sig från och processa alla dagens bilder, känslor och tankar.

Ett exempel på detta är berättelsen om James Dunton, den medelålders dataingenjören i kapitel 3 som var missnöjd med sin karriär. Han hade en rad obehagliga drömmar i vilka bränder för-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

orsakade av elfel och andra missöden förstörde kontor fyllda med datorer och upplevde att drömmarna talade om för honom att det vore farligt för hans mentala hälsa att fortsätta med det arbete och den livsstil han hade. Han beslutade sig för att börja undervisa och insåg, när han blickade tillbaka, att det varit rätt åtgärd vid rätt tillfälle i livet.

10. *Nedteckna eller dokumentera dina memoarer, skriv en självbiografi eller berätta din släkthistoria.* Självbiografier är inte enkom för kandidater. Om man ägnar sig åt släktforskning, familjehistoria eller att skriva memoarer skapar man samtidigt en värdefull gåva till familj eller vänner. Det kan också vara inledningen på en ny, personlig resa med en spännande kartläggning av historiska och psykologiska rötter. Fundera på om du vill berätta om ditt liv samtidigt som du spelar in det hela. Då bevaras både din röst och dina ord. Om det känns övermäktigt att transkribera inspelningen, be om hjälp. Kanske blir du förvånad över hur gärna dina vänner eller din familj vill hjälpa dig att bevara dina minnen.

Släktforskning kan också vara en förvånansvärt social aktivitet. Internet är fullt av människor i färd med att upptäcka sedan länge glömda (eller aldrig kända) släktband. Det finns i dag häpnadsväckande resurser tillgängliga om man vill ta reda på sin härkomst. Mantalslängder, begravningslängder, passagerarlistor från fartyg, födelse- och dödsattester och mycket mer finns i dag på ett musklicks avstånd. Det kan vara spännande att ta kontakt med släktingar man inte visste att man hade och fascinerande att lära sig mer om sin bakgrund.

Den här tio-i-topplistan är egentligen bara en början. Den innehåller en rad specifika förslag som jag har funnit är särskilt bra för att stimulera hjärnan, kreativiteten och det sociala samspelet. Men listan är egent-

## *Ett nytt sätt att betrakta pensionering*

ligen ändlös. Det viktiga är att komma igång. Som Aristoteles sa ”Med en bra början är halva arbetet gjort.”

### ATT GÅ I PENSION: EN SAMMANFATTNING

Den skarpa skiljelinjen mellan ”karriär” och ”pensionering” blir allt suddigare när det erbjuds möjligheter att trappa ned och fortsätta att arbeta deltid eller ta korttidsarbeten då man blir äldre. Och de som inte längre arbetar heltid lever rikare, mer aktiva och engagerade liv än förr i tiden. Fler och fler inser att den här fasen i livet inte alls är någon livets skuggsida, utan att det finns stort utrymme för att förbättra tillvaron, utveckla nya färdigheter och uppfylla drömmar och förväntningar.

Olyckligtvis är många människor både ekonomiskt och mentalt oförberedda inför pensionsålderns övergångsproblem. Så gott som alla deltagare i min studie säger att de gärna skulle ha dragit nytta av en bra pensionsförberedande kurs, om de blivit erbjudna en sådan, men det är fortfarande ett behov som inte på långa vägar tillgodoses.

På många platser saknar man den samhällseliga infrastruktur som krävs för att hjälpa blivande pensionärer att planera inför och hantera en tillvaro som heltids- eller deltidspensionärer. Ytterst få satsningar på arbetsmöjligheter för äldre, oavsett om man talar om ideellt arbete eller lönearbete, görs. Trots att det ibland finns gott om möjligheter för dem som är villiga att arbeta ideellt, finns det inga register för sådana arbeten eller någon organisation som sammanför kunniga, arbetsvilliga personer med rätt arbetsplats. Resultatet blir ett enormt underutnyttjande av den stora nationella resurs som äldre människor utgör.

Om du eller en närstående har gått i pension eller funderar på att gå i pension, lägg då de här nyckelpunkterna på minnet:

- Försök finna aktiviteter som utövas vid upprepade tillfällen under

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

en längre tid. Vissa människor är mycket upptagna sedan de gått i pension, men känner sig trots det ensamma eftersom de fyller tillvaron med tillfälliga eller icke-sociala aktiviteter som inte ger dem tillfälle att träffa nya vänner.

- Försök att med tiden skapa en balanserad social portfölj med en blandning av fysiskt krävande/icke fysiskt krävande aktiviteter och ensamaktiviteter/sociala aktiviteter.
- Hitta sätt att utmana kropp och knopp.
- Gör allt du kan för att hålla dig i god fysisk form. En sund själ i en sund kropp!

Jag vill avsluta med ett citat av författaren och Pulitzerpristagaren Ellen Glasgow som sammanfattar innehållet i det här kapitlet.

Jag har på senare år gjort en spännande upptäckt ... att man egentligen inte kan lära sig hemligheten med att leva förrän man är över sextio. Först då kan man verkligen börja leva, inte bara med sin målmedvetna del, utan med sitt hela väsen.

# 8

## Kreativitet och åldrande

Kreativitet är en mirakulös sammansmältning av barnets otyglade energi och dess uppenbara motsats och fiende: det ordningssinne som pådyvlas oss av den disciplinerade, vuxna intelligensen.

– Norman Podhoretz

DEN 21 FEBRUARI 1983 tittade den största tevepublik som hittills uppmätts på det sista avsnittet av M\*A\*S\*H, en långlivad teveserie om ett fältsjukhus under Koreakriget. Alan Alda, seriens stjärna, skrev och regisserade också många av avsnitten. Under seriens gång vann han priser på Emmygalan för sina insatser som skådespelare, manusskrivare och regissör – den ende som någonsin har gjort det.

Alda var fyrtiosju när det sista avsnittet visades och han kunde då utan problem ha valt att dra sig tillbaka. I stället fortsatte han i en annan riktning, arbetade tillsammans med Woody Allen en tid och tog roller som skilde sig stort från den han gjort sig känd för i M\*A\*S\*H. Några av filmerna blev fiaskon och kritikerna var ibland hårda när de betygssatte hans skådespeleri eller regiinsatser. Trots det fortsatte han och ibland tackade han ja till jobb av den enkla anledningen att han var fascinerad av ämnet, som till exempel när han var programledare på PBS

för vetenskapsserien *Scientific, American Frontiers*.

När den här boken trycks är Alan Alda sjuttio – och han fortsätter att tänja på sina kreativa gränser. År 2004 blev han nominerad till en Oscar för sin roll som senator Brewster i *The Aviator* och år 2005 blev han nominerad till en Tony Award för sin insats i David Mamets Broadwaypjäs *Glengarry Glen Ross*. När han talar om hur det är att arbeta med en pjäs av Mamet, avslöjar han att han fortfarande håller sig i framkant vad kreativiteten beträffar.

”Det omedvetna irrar hit och dit i Mamets dialoger”, sa han nyligen i en intervju i *New Yorker*. ”Ingen kan komma in och bara göra sin roll. Precis som en grupp som spelar kammarmusik gör helt olika uppträdanden olika kvällar, så får pjäsen olika färger smaker varje gång. Det är spännande att hålla sig inom dess tekniska begränsningar och ändå hitta ett helt universum av olikheter.”

Medan de flesta av oss accepterar att vi blir klokare med åren, har många samtidigt helt motsatt syn på kreativitet: de tror att kreativiteten blomstrar i ungdomen och därefter avtar allteftersom decennierna går. Det är ytterligare en myt om åldrandet som envist dröjer sig kvar, trots överväldigande bevis på motsatsen. Faktum är att potentialen för kreativitet lyckosamt nog finns i alla åldrar och, som Norman Podhoretz ord i början av kapitlet antyder, så kan den djupna och bli mer omfattande med åldern.

I min förra bok, *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*, beskrev jag djup och bredd på människors kreativa potential och sätt att uttrycka den under livets andra hälft. Och i den här boken har vi sett många exempel på äldre personers kreativitet, alltifrån mina svärföräldrars genialiska pizzaleveranslösning när de satt fast i snöovädret, till Donald McLaughlins fantastiska idéer beträffande minnesplatsen för offren från 11 september, till receptboken ”*De första hundra åren*” av hundraåriga Anna Franklin.



## *Kreativitet och åldrande*

När vi uttrycker oss kreativt under livets andra hälft stimuleras vi av vår Inre sporre och dess drivkrafter och behov. När jag använder ordet "kreativitet" syftar jag inte enbart på sådana talanger som att kunna skriva, måla, skulptera eller komponera musik. Jag tror att vi alla kan vara kreativa på vårt eget sätt, vare sig vi är konstnärer eller arbetar vid ett löpande band, är pianister eller rörmokare. Kreativitet kan ta sig uttryck inom vilka områden som helst, från de mest abstrakta vetenskapsområden till intima mänskliga relationer. Poängen är att kreativitet är en process under vilken man skapar något nytt – och nyskapelser finns varthän man än vänder blicken.

Man kan naturligtvis definiera kreativitet på många olika sätt. Psykologen Howard Gardner vid Harvard University skiljer på kreativitet med "stort K" och kreativitet med "litet k". "Stort K" använder han om de stora konstnärernas, vetenskapsmännens och uppfinnarnas extraordinära bedrifter. Den sortens kreativitet förändrar oftast tankebanor och får utvecklingen att gå i nya riktningar, som när det gäller Einsteins relativitetsteori, Picassos kubism och Edisons elektriska uppfinningar.

Kreativitet med "litet k" hittar vi i en mångfald av vardagliga göromål och bedrifter. "Alla människor har specialintressen", förklarar Gardner. "Det kan handla om saker de gör på arbetet – om hur de antecknar eller om deras yrkesskicklighet i en fabrik – eller hur de undervisar eller säljer något. Efter att ha arbetat på saken ett tag kan de bli riktigt bra på den – lika bra som någon annan de känner i sin omedelbara närhet."

Ett vanligt sätt att uttrycka kreativitet med "litet k" är trädgårdsarbete. Denise Driscoll, sextioåttå och deltagare i min studie, var stolt över att hon hittat exotiska fröer i obskyra växtkataloger. Hon använde sedan "råmaterialet" i sin trädgård, som hon ständigt ändrade för att skapa nya visuella effekter.

Ibland kan något som betecknas som kreativitet med "litet k" lyfta sig till kreativitet med "stort K"-nivå. Ett exempel på det är Maria Anne

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

Smith, som bodde i Australien på artonhundratalet och var en respekterad fruktodlare. Precis som Denise Driscoll tyckte Maria Smith om att söka efter sådant som var ovanligt och använda det på nya sätt. En dag, när hon var sextionio, fick hon syn på en fröplanta som stack upp från en hög bortsorterade franska vildäpplen. Den såg ut att vara anorlunda, så hon planterade om den och gav den näring. Plantan visade sig vara en naturlig mutant – en så kallad knoppmutation – och i det här fallet en sådan med vissa tilltalande egenskaper. Under årens lopp använde Smith sticklingar från trädet för att öka skörden och sälja unga träd till andra. Frukten från det trädet är nu världsberömd – äpplesorten Granny Smith.

Ett annat sätt på vilket man kan betrakta kreativitet gick upp för mig i en dröm. Jag har alltid varit fascinerad av Albert Einsteins kreativa genialitet och hans eleganta ekvation som beskriver sambandet mellan energi ( $e$ ) och materia ( $M$ ):  $e = mc^2$  ( $c$  står för ljusets hastighet). I min dröm ändrades ekvationen till en kreativitetsekvation:  $c = me^2$ . I det här fallet står  $c$  för kreativitet,  $m$  står för en individs kunskapsmängd och  $e$  står för erfarenhet. Enligt ekvationen är vår kreativitet lika med vår kunskapsmängd multiplicerad med effekten av vår erfarenhet, vilken måste betraktas i två olika dimensioner, inre (psykologisk och emotionell) och yttre (samlad livserfarenhet, insikt och perspektiv). Den här fyndiga ekvationen antyder att kreativitet är en funktion av både kunskap och erfarenhet, vilka båda ökar med åldern.

## OLIKA KATEGORIER AV KREATIVITET PÅ ÄLDRE DAGAR

Jag har funnit att kreativitet under livets andra hälft följer tre grundläggande mönster:

## *Kreativitet och åldrande*

- Kreativiteten tar sin början
- Kreativiteten fortgår eller förändras
- Kreativitet i samband med förlust

### Kreativiteten tar sin början

Vissa människor använder sig inte märkbart av sin kreativa potential förrän i sextiofemårsåldern. Mina egna idéer om personer som inte kommer till sin rätt förrän senare i livet började ta fart efter ett besök på en retrospektiv utställning av folkkonst under ett halvt sekel på Corcoran Gallery of Art i Washington. Verk av tjugo av de bästa afro-amerikanska folkkonstnärerna från 1930 till 1980 ställdes ut. När jag läste konstnärernas kortfattade biografier insåg jag att sexton av de tjugo utställarna – 80 procent – hade börjat måla eller blivit erkända konstnärer efter sextiofem. *Trettio procent* av dem var åttio år eller äldre.

Efter att ha tittat på utställningen genomförde jag en mer formell studie av folkkonst i USA och fann att konstarten domineras av äldre personer i hela vårt diversifierade samhälle, oavsett ras- eller etnisk tillhörighet. Många av de här individerna hade inte möjlighet att ägna sig åt sina konstnärliga intressen förrän de sluppit ifrån andra förpliktelser. Jag betraktade deras förmågor som en förlängning av deras nyvunna yttre frihet från tidigare åtaganden, i kombination med den inre frihet som kommer sig av frigörelsefasens experimenterande och önskan om att pröva på nya saker. Att en hel kategori kan domineras av äldre människor säger något viktigt och konkret om vidden av vår kreativa potential när vi åldras.

Min faster Esther Grushka var ett levande exempel på den icke-åldersbundna egenskapen kreativitet. Efter att ha vikt sitt liv åt sina barn och sin make, som hon drev en detaljhandelskedja tillsammans med, uppfylldes hon av en önskan om att göra det hon själv ville. Under skoltiden hade Esthers lärare talat om för henne att hon hade en konstnär-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

lig ådra, men hon hade aldrig utvecklat den. När hon var över sextio, hade maken börjat avveckla affärsrörelsen och barnen var vuxna, började Esther rita och måla. En dag då jag besökte mina föräldrar häpnade jag då jag fick syn på ett porträtt av mig på vardagsrumsväggen. Tant Esther hade målat det efter mitt examensfoto från high school. Jag hade alltid avskytt det fotot, men Esthers penseldrag hade förvandlat det till något jag kunde glädja mig åt. Under de följande tjugo åren fortsatte Esther att måla och även om hennes verk aldrig kommer att ställas ut, var de en källa till glädje och tillfredsställelse för henne på ålderns höst.

### Kreativiteten fortgår eller förändras

Vissa människor finner utlopp för sin kreativitet redan tidigt i livet och bygger ofta en karriär kring denna talang. För sådana människor kan kreativiteten ta sig nya uttryck när de går in i livets andra hälft och passerar genom åldrandets olika faser.

Så var det utan tvekan för Herbert Block, också kallad "Herblock", vars nationellt publicerade politiska tecknade serier upplyste och berikade vår kultur i över sjuttio år. Hans första serie dök upp när han var några och tjugo; hans sista publicerades mindre än två månader innan han dog, vid nittioett års ålder. Block var strax över sextio när han på ett spetsfundigt sätt började skildra Watergateskandalen. Vid det laget hade han tillräckligt gott självförtroende för att kunna skaka av sig de åsikter som uttrycktes i ledarspalterna i lokaltidningen, *Washington Post*, som trots egen rapportering stöttade president Nixon under utredningens inledande månader. Till sist ändrade naturligtvis även *Washington Post* åsikt, till den Block förespråkade redan tidigt. Jag betraktar det här som ett exempel på kreativitet som stärks och växer med åldrandets utvecklingsintelligens.

Block avslutade sin självbiografi med ett träffande uttalande om kreativitetens bestående styrka: "Det finns alltid en ny chans, ett tomt

## Kreativitet och åldrande

ark, ett tomrum som väntar på att fyllas, en möjlighet att försöka på nytt nästa dag”.

Människor upplever ofta att deras kreativitet förändras när de passerar genom ålderdomens fyra faser. Medelålderns omvärderingsfas kan föra dem i nya riktningar, vilket är fallet för Alan Alda, som har gått vidare med mer experimentella roller under den senare delen av sin karriär. Frigörelsefasen kan ge oss en ny känsla av inre frihet, medan summeringsfasen kan motivera oss att på ett kreativt sätt ta itu med oavslutade angelägenheter, eller få oss att vilja uttrycka oss självbiografiskt. Det bredare och djupare perspektivet i da capo-fasen kan på ett liknande vis leda till att man skiftar kreativt fokus. Den store matematikern och filosofen Bertrand Russel sysslade till exempel i ungdomen och medelåldern uteslutande med matematik. När han var fyrtiotvå publicerade han och Alfred North Whitehead *Principia Mathematica*, som än i dag betraktas som ett mästerverk om matematikens logik och grunder. När han blev äldre bytte han fokus och började ägna sig åt djupare frågor, i synnerhet filosofi och vår tids många sociala missförhållanden. Vi sjuttiotre års ålder publicerades det hyllade verket, *A History of Western Philosophy* och han förblev passionerat intresserad av freds- och rättvisefrågor tills han dog vid nittioåtta års ålder. I sin självbiografi, publicerad bara ett år före hans död, skrev han:

Jag har levt i jakt på en vision, personligen såväl som socialt. Personligen: att ägna mig åt det som är ädelt, det som är vackert, det som är varsamt; att låta insiktsfulla ögonblick skänka visdom åt mer mondäna stunder. Socialt: att föreställa mig det samhälle som måste skapas, där individer får utvecklas fritt och där hat och girighet och avundsjuka dör, eftersom de ingenting har att livnära sig på.

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

På kreativitet med "litet k"-nivån, när det handlar om kreativitet som byter riktning och förändras, är en av mina bekanta, Art Reynolds, ett gott exempel. Art tillbringade sitt arbetsliv med att designa mjukvara i datorbranschen och var både välbetald och uppskattad. Men när Art fyllde sextio berättade han för mig att han kände en Inre sporre som manade till förändring. "Mitt arbete har alltid handlat om andra – om vad *de* har velat", sa han.

Han beslutade sig för att bli deltidspensionär och ägna sig åt sitt intresse för fotografering och det på den tiden nya området datoriserad design. Det gjorde att han kunde kombinera en långvarig kärlek till bildkonsten med sitt tekniska kunnande. De bilder han producerade var anslående och omkring ett och ett halvt år efter att han börjat blev han erbjuden att visa dem på en utställning med avantgardistisk foto-konst på ett lokalt galleri.

### Kreativitet i samband med förlust

Åldrandet är förknippat med en rad förluster som vi måste förhålla oss till. Ett kreativt utlopp kan hjälpa oss att hantera och till och med komma över sådana förluster. Faktum är att en förlust ofta initierar en kreativ process. Vi kan, under processens gång, komma att upptäcka talanger eller förmågor vi inte visste att vi hade, eller som vi hade underskattat.

Det här förhållandet kan illustreras med hjälp av William Carlos Williams liv och verk. Williams var både en stor poet och en respekterad barnläkare. När han var några och sextio drabbades han av en stroke som försämrade hans rörlighet men lämnade intellektet intakt. Han slutade arbeta som läkare, en förlust som gjorde att han gick in i en djup depression. Han hamnade på sjukhus och det tog flera år innan han återhämtade sig efter traumat, men sedan han i sjuttioårsåldern hade hämtat sig blev han mycket kreativ. När han var sjuttionio

## Kreativitet och åldrande

publicerade han *Pictures from Bruegel*, som belönades med Pulitzerpriset. På äldre dagar skrev Williams om en "ålderdom som ger, samtidigt som den tar", vilket är en exakt beskrivning av hans senare år.

Jag har själv upplevt samma fenomen. Som jag skrev i kapitel 3, blev jag i fyrtioårsåldern felaktigt diagnostiserad med ALS. I ett desperat försök att hantera de överväldigande känslorna började jag utveckla spel för äldre. Krisen och känslan av en överhängande, djupgående förlust (dessutom förstärkt av att jag befann mig i medelålderns omvärderingsfas) stimulerade färdigheter jag inte visste att jag hade och gav mig skjuts in i en helt ny fas beträffande min kreativa potential.

### KREATIVITETENS POSITIVA INVERKAN PÅ HÄLSAN

Kreativitet under livets senare del är inte bara ett akademiskt område eller ett av livets små glädjeämnen – trevligt, men egentligen inte nödvändig. En hel massa forskning, både psykologisk och fysiologisk, har visat att kreativitet är bra för hälsan. Och det beror inte enkom på att människor som arbetar kreativt är friskare från början. Bara det att man använder hjärnan på ett kreativt vis, påverkar hälsan direkt via de många förbindelserna mellan hjärna och kropp. Hjärnan är djupt sammanlänkad med kroppen genom nerver, hormoner och immunsystem. Allt som stimulerar hjärnan minskar stressnivån och bäddar för en mer balanserad emotionell respons, kommer att sätta igång positiva kroppsliga förändringar. Vissa preliminära rön tyder på att ihållande kreativitet gynnar läkningen vid infektioner och skador, samt reducerar smärtan och obehaget vid kroniska tillstånd, som artrit. En explosionsartad ökning av olika konstterapi, som dans- och rörelseterapi, musikterapi, poesiterapi, dramaterapi och bildterapi, speglar dessa rön.

Mitt eget bidrag till det här vetenskapliga forskningsområdet inled-

## DEN MOGNA MÄNNISKAN

des år 2001 med hjälp av ett bidrag från National Endowment for the Arts i samverkan med fem andra sponsorer. Jag genomförde en rigorös nationell studie där vi undersökte vilken inverkan gemensamma konst- och hantverkskurser hade på äldre människors hälsa och övriga liv. I studien jämförs fysisk, mental och social status hos etthundrafemtio äldre individer som är engagerade i den formen av kursverksamhet med en jämförbar grupp om etthundrafemtio vuxna som inte är det (kontrollgruppen). Alla deltagare är sextiofem år eller äldre, de flesta bodde när studien inleddes i eget boende och de två grupperna var då också likvärdiga när det gällde hälsa och allmän förmåga. De vuxna som inte ingick i någon konst- eller hantverksgrupp fick umgås, gå på kurs eller göra allt de brukade, inklusive att ägna sig åt konst (men ingen i kontrollgruppen engagerade sig på allvar under någon längre tid i en sådan verksamhet). Vi ville efter bästa förmåga försöka undersöka huruvida det var kreativiteten i konstklasserna som gjorde skillnad, snarare än det enkla faktum att deltagarna ägnade sig åt regelbunden, strukturerad social samvaro.

Konstgrupperna träffades en gång i veckan vid trettiofem tillfällen – samma upplägg som en collegekurs. Deltagarna hade dessutom uppgifter mellan träffarna, liksom utställningar och konserter. En kör höll till exempel tio konserter per år, utöver det vanliga övningstillfället varje vecka.

Med hjälp av omfattande frågeformulär utvärderades inför kursstarten varje deltagares hälsotillstånd och sociala kompetens, därefter när hälften av kurstillfällena var gjorda, sedan i slutet av kursen och till sist två år efter att vi inlett studien. Vår hypotes var att de människor som deltog i konstgrupperna skulle hålla sig piggare och friskare än kontrollgruppen, som inte ägnade sig åt samma slags verksamheter. Vi blev därför glatt överraskade när resultaten inledningsvis överträffade vår förväntan. Många av deltagarna i konstgrupperna hade *stabiliserat* sin



## *Kreativitet och åldrande*

hälsa – vilket innebar att de inte tacklat av alls – och vissa hade till och med förbättrat hälsan. Detta i en grupp vars medelålder var åttio, vilket är högre än vår nuvarande medellivslängd!

Här följer de viktigaste upptäckterna från studiens inledande fas, som utfördes i Washington DC-området under konstnärlig ledning av Jeanne Kelly, Levine School of Music. (Liknande studier där man jämför två grupper bedrivs i Brooklyn och San Fransisco.) Alla resultat var statistiskt säkerställda, vilket innebär att de speglade verkliga skillnader mellan de båda grupperna i studien. Jämfört med kontrollgruppen, hade de som deltog i konstverksamheten:

- Bättre hälsa efter ett år (de i kontrollgruppen rapporterade att deras hälsa inte var lika bra efter samma tidsperiod.)
- Gjort färre läkarbesök (även om båda grupperna gjort fler besök än ett år tidigare).
- Behov av färre mediciner.
- Kämt sig mindre deprimerade.
- Blivit mindre ensamma.
- Fått mer kämpaglöd.
- Blivit mer socialt aktiva.

Dessa anmärkningsvärda, preliminära resultat har rönt uppmärksamhet i såväl vetenskapliga som lekmannakretsar. Det är tydligt att deltagandet i gemensamma konstgrupper har reell effekt när det gäller att bevara hälsan och undvika sjukdomar, vilket i sin tur leder till att äldre individer blir mer självständiga och ger dem bättre möjlighet att klara sig i samhället.

## FÖRKLARING AV RESULTATEN

Studiens positiva resultat kan förklaras med hjälp av tre nyckelfaktorer eller mekanismer.

1. *Upplevd kontroll.* En betydande mängd forskning om åldrande och känslan av upplevd kontroll visar att äldre människor som ägnar sig åt saker de upplever sig vara skickliga på och ha kontroll över, har bättre hälsa än de som inte gör det. Intressant nog blir den här influensen starkare med åldern. Den satsning på konst- och hantverkskurser som låg till grund för vår studie, gav deltagarna en känsla av ökad kontroll och skicklighet. Varje ny vecka var som att få en näringsinjektion, vilket illustreras av följande deltagarcitat:

*"Jag hade ingen aning om att jag kunde läsa noter så här bra och faktiskt förbättra mig!"*

*"Min fru älskar smyckena jag tillverkar åt henne – det har varit fantastiskt för vårt äktenskap."*

*"Jag har svårt att tro att jag faktiskt skriver så här bra."*

*"Flera av mina vänner kom till utställningen där tre av mina verk var med; det kändes verkligen jättebra."*

*"Mitt barnbarn sa 'Mormor, du är en poet fast du inte vet om det.'"*

Upplevelsen av att man behärskar något kan ge en person styrka som sprider sig till andra delar av livet, som leder till bättre självförtroende, en ökad benägenhet att ta risker och mer energi till att pröva nya saker. Det kan kanske förklara varför personerna som deltog i lokala konst- och hantverkskurser var mer socialt aktiva efter ett år än personerna i kontrollgruppen, där vi noterade en generell *nedgång* i aktivitetsnivå.

Om man upplever sig ha större kontroll över och behärska en si-

## *Kreativitet och åldrande*

tuation, kan det inverka direkt positivt på den fysiska hälsan. Forskare inom området psykoneuroimmunologi som studerar sambanden mellan psykologi och immunologi, har funnit att de positiva känslor som förknippas med upplevd kontroll förbättrar immunsystemet. Det är i synnerhet känslan av välbefinnande som tycks stimulera produktionen av för immunsystemet viktiga celler, så som vita blodkroppar och så kallade naturliga mördarceller, vilka angriper tumörceller och infekterade kroppsceller.

2. *Socialt engagemang* Den andra viktiga faktorn bakom de positiva resultaten i vår studie är det sociala engagemang som de strukturerade konst- och hantverksaktiviteterna gav upphov till. Återigen tyder psykoneuroimmunologiska forskningsrön på att relationer till andra människor, när man formar eller upprätthåller starka vänskapsrelationer och är engagerad i ett antal olika sociala situationer, leder till bättre hälsa och minskad dödlighet. Aktiva, sociala relationer under livets andra hälft förknippas till exempel med lägre blodtryck. Det finns också ett samband mellan goda relationer och minskad stress, vilket stärker immunsystemet.

En av de mest slående observationerna bland deltagarna i konst- och hantverksgrupperna var att gruppmedlemmarna i så hög utsträckning stöttade varandra vid förluster eller svårigheter. När en av kvinnorna i vår skrivargrupp i Brooklyn låg på sjukhus, fick hon till exempel besök av flera andra medlemmar. De hade med sig uppgifter till henne, diskuterade hennes arbete och tog med sig det hon skrivit tillbaka till gruppen för vidare kommentarer.

”Jag blev så uppmuntrad”, sa hon. ”Jag är övertygad om att det fick mig att tillfriskna fortare. Jag ville kasta mig in i allting igen och diskutera en annan uppsats jag skrivit med hela gruppen.”

3. *Konstens förmåga att engagera.* För att vara effektiv i det långa loppet, måste en aktivitet med syfte att stärka människors hälsa ske på regelbunden basis. Det kan vara problematiskt om aktiviteten är i grunden tråkig (som att promenera på ett löpband) eller otrevlig (hungerkänslor när man bantar eller smärta efter att man motionerat). Lyckligtvis är kreativa aktiviteter till sin natur sådana att de lockar till fortsättning. De är nästan alltid intressanta, stimulerande och trevliga. Det faktum att de också är en plattform för individuell kunskapsutveckling och socialt engagemang gör att offentliga satsningar på konst- och hantverkskurser kan bli ett slags ”paketlösningar” för att främja hälsan. Och de är lättare att genomföra och mer lättillgängliga än många andra alternativ. På de flesta orter finns resurser för att starta sådana konst- och hantverksgrupper.

Konstens tilltalande egenskaper inbjuder till långvarigt engagemang och, som vi såg i kapitel 6, är aktiviteter som upprepas under längre tid mer värdefulla än engångsföreteelser, vilket tydliggörs i kreativitetsstudien. Många i kontrollgruppen hade lika fullt upp som de som deltog i konstverksamheterna. Men att engagera sig i många kortsiktiga aktiviteter med begränsad potential för kunskapsförbättring och nya sociala relationer var inte tillräckligt för att leda till bättre hälsa. Det var inte enbart aktivitetsnivån, som var avgörande, utan *vilket slags* aktivitet man ägnade sig åt.

Jag hade ett samtal med en av deltagarna i gruppen i Washington DC, som illustrerar den saken. Margaret Spencer var nittiofyra när hon, som deltagare i vår studie, gick med i en kör. Hon var till en början tveksam, eftersom hon inte visste ifall hon kunde läsa noter tillräckligt snabbt. Men efter att ha blivit uppmuntrad av andra gick hon med.

”Jag blev förbluffad över att jag kunde sjunga bättre än jag hade trott och att jag hann med”, sa hon. ”Jag blir till och med bättre och bättre!

## *Kreativitet och åldrande*

Jag är nittiofyra och jag håller på att få nya vänner. Det här vill jag fortsätta med.”

För att sammanfatta det hela: Alla sorters hälsoåtgärder bör skapa möjligheter för individen att utveckla sina kunskaper och ge dem en känsla av att ha kontroll, de bör leda till ökat socialt engagemang, skapa nya relationer och dessutom vara hållbara över tid.

Viktigast av allt är att den här studien, liksom den här boken, illustrerar hur viktigt det är att ha kontroll över sina val och sitt öde. Vi kan, om vi vill, lära, utvecklas, älska och uppleva stor lycka i ålderdomen. Vi behöver inte ge efter för svårigheter eller acceptera de myter som fortfarande florerar om hur det är att bli äldre. Naturen har försett oss med den potential vi behöver för att förbättra vår hälsa, våra relationer och våra liv. Jag hoppas att den här boken och de berättelser jag har skildrat i den uppmuntrar er att – redan i dag – börja förändra livet i en positiv riktning.

*Att existera är att förändras, att förändras är att mogna,  
att mogna är att fortsätta skapa sig själv i evighet.*

– Henri Bergson



# Appendix

## INLEDNING

***Att gå från problemfokus till potentialfokus när vi talar om åldrande***  
Cohen, G D (2000), *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*. New York: Avon

***Framgångsrikt åldrande som koncept***

Rowe, J W och R L Kahn (1998), *Successful Aging*. New York: Pantheon Books

***Hälsotrender hos äldre amerikaner***

Pastor, P N, D M Makuc, C Reuben och . Xia (2002), *Chartbook on Trends in the Health of Americans*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. Tillgänglig på <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus02.pdf>.

## KAPITEL 1

### KRAFTEN I DEN ÅLDRANDE HJÄRNAN

***Stressens ogynnsamma effekt på hjärnstrukturer och neurogenes***

Gould, E och P Tanapat, Stress and Hippocampal neurogenesis. *Biological Psychiatry* (1999), 46(11): 1472–1479

## Appendix

### ***Bilateral aktivitet i hjärnans båda halvor: HAROLD-modellen***

Cabeza, R, Hemispheric asymmetry reduction in older adults: The HAROLD model. *Psychology and Aging* (2002) 17(1): 85–100

Cabeza, R., N D Anderson, J K Locantore och A R McIntosh, Aging Gracefully: Compensatory brain activity in high-performing older adults, *Neuroimage* (2002) 17(3): 1394–1402

Hazlett, E A, M S Buchsbaum, R C Mohs, J Spiegel-Cohen, T C Wei, R Azueta, M M Haznedar, M B Singer, L Shiabuddin, C Luu-Hsia och P D Harvey, Age-related shifts in brain region activity during successful memory performance, *Neurobiology of Aging* (1998) 19(5): 437–445

Pujol, J, A Lopez-Sala, J Deus, N Cardoner, N Sebastian-Galles, G Conesa och A Capdevila, The lateral asymmetry of the human brain studied by volumetric magnetic resonance imaging, *Neuroimage* (2002) 17(2): 670–679

Reuter-Lorenz, P A, J Jonides, E E. Smith, A Hartley, A Miller, C Mars-huetz och R A Koepp, Age differences into the frontal lateralization of verbal and spatial working memory revealed by PET, *Cognitive Neuroscience* (2000) 12(1): 174–187

### ***Ökad aktivitet i den åldrande hjärnan***

Gunning-Dixon, F M, R C Gur, A C Perkins, L Schroeder, T Turner, B I Turetsky, R M Chan, J W Loughhead, D C Alsop, J Maldjian och R E Gur, Age-related differences in brain activation during emotional face processing. *Neurobiology of Aging* (2003) 24(2): 285–295

Langenecker, S A och K A Nielson, Frontal recruitment during response inhibition in older adults replicated with MRI. *Neuroimage* (2003) 20(2): 1384–1392



## Appendix

### **Hjärnans återhämtning och åldrandet**

Biegler, R, A McGregor, J Krebs och S D Healy, A larger hippocampus is associated with longer-lasting spatial memory, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (2001) 98(12): 6941–6944

Geinisman, Y, J F Disterhoft, H J G Gundersen, M D McEchron, I S Persina, J M Power, E A Van der Zee och M D West, Remodeling of hippocampal synapses following hippocampus-dependent associative learning, *Journal of Comparative Neurology* (under tryck)

Maguire, E A, R S Frackowiak och C D Frith, Recalling routes around London: Activation of the right hippocampus in taxi drivers, *Journal of Neuroscience* (1997) 17(18): 7103–7110

Maguire, E A, D G Gadian, I S Johnsrude, C D Good, J Ashburner, R S J Frackowiak och C D Frith, Navigations-related structural change in the hippocampi of taxi drivers, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (2000) 97(8): 4398–4403

Maguire, E. A., H. J. Spiers, C. D. Good, T. Hartley, R.S. Frackowiak och N. Burgess, Navigation expertise and the human hippocampus: A structural brain imaging analysis. *Hippocampus*, 2003, 13(2): 250–259

### **Kardiovaskulär form och hjärnbarkens plasticitet vid åldrande**

Colcombe, S J, A F Kramer, K I Erickson, P Scalf, E McAuely, N J Cohen, A Webb, G J Jerome, D X Marquez och S Elavsky, Cardiovascular fitness, cortical plasticity and aging, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (2004) 101(9): 3316–3321

## Appendix

Colcombe, S J, A F Kramer, E McAuley, K I Erickson och P Scalf, Neurocognitive aging and cardiovascular fitness: Recent findings and future directions. *Journal of Molecular Neuroscience* (2004) 24(1): 9–14

### ***Miljöns påverkan på hjärnans plasticitet vid åldrande***

Kolb, B., och I. Q. Wishaw, Brain plasticity and behaviour, *Annual Review of Psychology*, 1998, 49: 43–64

Kramer, A F, L Bherer, S J Colcombe, W Dong och W T Greenough, Environmental influences on cognitive and brain plasticity during aging, *Journal of Gerontology: Medical Sciences* (2004) 59A(9): 940–957

Rossini, P M och G Dal Forno, Integrated technology for evaluation of brain function and neural plasticity, *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* (2004) 15(1): 263–306

### ***Spel och fritidsaktiviteter som skyddar mot demens***

Coyle, J T, Use it or loose it: Do effortful mental activities protect against dementia? *New England Journal of Medicine* (2003) 348(25): 2489–2490

Vergheze, J, R B Lipton, M J Katz, C B Hall, C A Derby, G Kuslansky, A F Ambrose, M Sliwinski och H Buschke, Leisure activities and the risk of dementia in the elderly, *New England Journal of Medicine* (2003) 348(25): 2508–2516

### ***Neurogenes och åldrande***

Alvarez-Buylla, A. och J M García-Verdugo, Neurogenesis in adult sub-ventricular zone. *Journal of Neuroscience* (2002) 22(3):629–634

## Appendix

Derrick, B E, A D York och J L Martinez Jr, Increased granule cell neurogenesis in the adult dentate gyrus following mossy fiber stimulation sufficient to induce long-term potentiation. *Brain Research* (2000) 857(1–2): 300–307

Gould, E och C G Gross, Neurogenesis in adult mammals: Some progress and problems. *Journal of Neuroscience* (2000) 22(3): 619–623  
Kempermann, G, L Wiscott och F H Gage, Functional significance of adult neurogenesis, *Current Opinion in Neurology* (2004) 14(2): 186–191

Kintner, C, Neurogenesis in embryos and in adult neural stem cells, *Journal of Neuroscience* (2002) 22(3): 639–643

Nottebohm, F, Why are some neurons replaced in adult brain? *Journal of Neuroscience* (2002) 22(3): 614–618

Rakic, P, Adult neurogenesis in mammals: An identity crisis. *Journal of Neuroscience* (2002) 22(3): 614–618

Santarelli, L, M Saxe, C Gross, A Surget, F Battaglia, S Dulawa, N Weisstaub, J Lee, R Duman, O Arancio, C Belzung och R Hen, Requirement of hippocampal neurogenesis for the behavioral effects of antidepressants. *Science* (2003) 301(5634): 805–809

Taupin, P och F H Gage, Mini-review: Adult neurogenesis and neural stem cells of the central nervous system in mammals. *Journal of Neuroscience Research* (2002) 69: 745–749

### ***Fysisk aktivitet förstärker kognitiv prestation när man åldras***

Dik, M, D J Deeg, M Visser och C Jonker. Early Life physical activity and cognition at old age. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* (2003) 25(5): 643–653

## Appendix

Laurin, D R Verreault, J Lindsay, K MacPherson och K Rockwood, Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Archives of Neurology* (2001) 58(3): 498–504

Yaffe, K, D Barnes, M Nevitt, L Y Lui och K Covinsky, A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women: Women who walk. *Archives of Internal Medicine* (2001) 161(14): 1703–1708

### **Rehabilitering som stimulerar hjärnplasticitet hos strokepatienter**

Fraser, C M Power, S Hamdy, J Rothwell, D Hobday, I Hollander, P Tyrell, A Hobson, S Williams och D Thompson, Driving plasticity in human adult motor cortex is associated with improved motor function after brain injury. *Neuron* (2002) 34(5): 831–840

Horner, P J och F Gage, Regeneration in the adult and aging brain. *Archives of Neurology* (2002) 59: 1717–1720

Johansson, B B, Brain plasticity in health and disease. *Keio Journal of Medicine* (2004) 53(4): 231–246

Nudo, R J, Adaptive plasticity in motor cortex: Implications for rehabilitation after brain injury. *Journal of Rehabilitation Medicine* (2003) 41S:7–10

Papathanasiou, I, S R Filipovic, R Whurr och M Jahanshahi, Plasticity of motor cortex excitability induced by rehabilitation therapy for writing. *Neurology* (2003) 61(7): 881–882

### **Synapser och hjärnplasticitet**

LeDoux, J (2002) *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York: Viking

## Appendix

Nakamura, H, S Kobayashi, Y Ohashi och S Ando, Age- changes of brain synapses and synaptic plasticity in response to an enriched environment. *Journal of Neuroscience Research* (1999) 56(3): 307–315

Trachtenberg, J T, B E Chen, G W Knott, G Feng, J R Sanes, E Welker och K Svoboda, Long-term in vivo imaging of experience-dependent synaptic plasticity in adult cortex. *Nature* (2002) 420(6917): 788–794

## KAPITEL 2

### ATT ANVÄNDA SIN UTVECKLINGSINTELLIGENS

#### ***Personer över trettio och fyrtio med collegeexamen***

Bradburn, E M, R Berger, X Li, K Peter och K Rooney, A descriptive summary of 1999-2000 bachelor's degree recipients one year later: With an analysis of time to degree. *Education Statistics Quarterly* (2003) 5(3): 96–158

#### ***Psykologisk utveckling genom livscykeln***

Baltes, P B, U M Staudinger och U Lindenberger, Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology* (1999) 50: 471–507

Colarusso, C A och R A Nemiroff (1981), *Adult Development*. New York: Plenum Press

Erikson, E E (1980) *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton

Jones, C J och W. Meredith, Developmental paths of psychological health from early adolescence to later adulthood. *Psychology and Aging* (2000) 15(2): 351–360

## Appendix

Pinker, S (2002) *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*. New York: Penguin

Sheldon, K M och T Kasser, Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology* (2001) 4: 491–501

Vaillant, George (2002) *Aging Well*. New York: Little, Brown and Company

### ***Psykoterapins påverkan på hjärnplasticitet***

Kandel, E R, Biology and the future of psychoanalysis: A new intellectual framework for psychiatry revisited. *American Journal of Psychiatry* (1999) 156: 505–524

## KAPITEL 3

### LIVETS ANDRA HÄLFT: FAS I OCH II

#### ***En ny teori om vår psykologiska utveckling under livets andra hälft***

Cohen, G.D, Human potential phases in the second half of life: Mental health theory development. *American Journal of Geriatric Psychiatry* (1999) 7(1): 1–7

Cohen, G D, Creativity with aging: Four phases of potential in the second half of life. *Geriatrics* (2001) 56(4): 51–57

Cohen, G D(2004), *Using the Heart and the Mind: Human Development in Second Half of Life*. Mind Alert. San Fransisco: American Society on Aging

#### ***Dendriternas densitet och längd under frigörelsefasen***

Flood, D G, S J Buell, C H Defiore, G H Horwitz och P D Coleman,

## Appendix

Age related dendritic growth in the dentate gyrus of human brain is followed by regression in the "oldest old". *Brain Research* (1985) 345(2): 366–368

### ***Neurogenes i den åldrande hippocampus: samband med nybildning***

Kempermann, G, Why new neurons? Possible functions for adult hippocampal neurogenesis. *Journal of Neuroscience* (2002) 22(3): 635–638

Kempermann, G och L Wiskott (2003) What is the functional role of new neurons in the adult dentate gyrus? I *Stem Cells in the Nervous System: Function and Clinical Implications*, sammanställd av F. H. Gage, A. Björklund, A. Prochiantz och Y. Christen. Berlin: Springer, 57–65

Ribak, C E, M J Korn, Z Shan och A Obernaus, Dendritic growth cones and recurrent basal dendrites are typical features of newly generated dentate granule cells in the adult hippocampus. *Brain Research* (2004) 1000(1–2) 195–199

Van Praag, H, A F Schinder, B R Christie, N Toni, T D Palmer och F H Gage, Functional neurogenesis in the adult hippocampus. *Nature* (2002) 415(6875): 1030–1034

### ***Positiva förändringar förknippade med utvecklingsintelligens***

Stewart, A J, J M Ostrove och R Helson. Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s. *Journal of Adult Development* (2001) (1): 23–27

## Appendix

### KAPITEL 4

#### LIVETS ANDRA HÄLFT: FAS III OCH IV

##### ***Bilateral aktivitet i hippocampus och självbiografiska minnen när man åldras***

Maguire, E A och C D Frith, Aging affects the engagement of the hippocampus during autobiographical memory retrieval. *Brain: A Journal of Neurology* (2003) 126(7): 1511–1523

Ryan, L, L Nadel, K Keil, K Putnam, D Schnyer, T Trouard och M Moscovitch, Hippocampal complex and retrieval of recent and very remote autobiographical memories: Evidence from functional magnetic resonance imaging in neurologically intact people. *Hippocampus* (2001) 11(6): 707–714

##### ***Hjärnvolym i elfte decenniet***

Mueller, E A, M M Moore, D C. Kerr, G Sexton, R M. Camicioli, D B. Howieson, J F Quinn och J A Kaye. Brain volume preserved in healthy elderly through the eleventh decade. *Neurology* (1998) 51(6): 1555–1562

##### ***Hundraåringar***

Ellis, N (2002) *If I Live to Be 100*. New York: Three Rivers

Perls, T T (1999), *Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age*. New York: Basic Books

##### ***Livstillfredsställelse och positiva känslor vid hög ålder***

Hamarat, E, D Thompson, F Aysan, D Steele, K Metheny och C Simons, Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *Journal of Ge-*



## Appendix

*netic Psychology* (2002) 163(3): 360–367

Isaacowitz, D M, G E Vaillant och M E Seligman, Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *International Journal of Aging and Human Development* (2003) 57(2): 181–201

Leighland, L A, L E Schulz och J S Janowsky, Age related changes in emotional memory. *Neurobiology of Aging* (2004) 25(8): 1117–1124

Mather, M, T Canli, T English, S Whitfield, P Wais, K Ochsner, J D Gabrieli och L L Carstensen, Amygdala responses to emotionally valenced stimuli in older and younger adults. *Psychological Science* (2004) 15(4): 259–263

Pasupathi, M och L L Carstensen, Age and emotional experience during mutual reminiscing. *Psychology and Aging* (2003) 18(3): 430–442

## KAPITEL 5

### KOGNITION, MINNE OCH VISDOM

#### ***Hjärnreparation och åldrande***

Brazel, C Yoch M S Rao, Aging and neuronal replacement. *Ageing Research Reviews* (2000) 3(4): 465–483

#### ***Hjärnans motståndskraft och åldrande***

Cabeza, R, S M Daselaar, F Dolcos, S E Prince, M Budde och L Nyberg, Task-independent and task-specific age effects on brain activity during working memory, visual attention, and episodic retrieval. *Cerebral Cortex* (2004) 14(4): 364–375

Chapman, P F, Cognitive aging: Recapturing the excitement of youth? *Current Biology* (2005) (15)1: R31–R33

## Appendix

Reutter-Lorenz, P. A., L. Stanczak och A. C. Miller, Neural recruitment and cognitive aging: Two Hemispheres are better than one, especially as you age. *Psychological science* 1999 10(6): 494–500

Trollor, J N och M J Valenzuela. Brain ageing in the new millenium. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* (2001) 35(6): 788–805

Whalley, L J, I J Deary, C L Appleton och J M Starr, Cognitive reserve into the neurobiology of cognitive aging. *Ageing Research Reviews* (2004) 3(4): 369–382

### ***Dendritiska utskott och minneslagring***

Farris, S M, G E Robinson och S E Fahrbach, Experience- and age-related outgrowth of intrinsic neurons in the mushroom bodies of the adult worker honeybee. *Journal of Neuroscience* (2001) 21(16): 6395–6404

Grutzendler, J, N Kasthuri och W B Gan, Long-term dendritic spine stability in the adult cortex. *Nature* (2002) 420(6917): 812–816

Halpain, S, K Spencer och S Graber, Dynamics and pathology of dendritic spines. *Progress in Brain Research* (2005) 147: 29–37

Leuner, B, J Faltudo och T J Shors, Associative memory formation increases the observation of dendritic spines in the hippocampus. *Journal of neuroscience* (2003) 23(2): 659–665

### ***Utvecklingsintelligens***

Labouvie-Vief, G och M Diehl, Cognitive complexity and cognitive-affective integration: Related or separate domains of adult development? *Psychology and aging* (2000) 15(3): 490–504

## Appendix

Luna, B, K R Thulborn, D P Munoz, E P Merriam, K E Garver, N J Minshew, M S Keshavan, C R Genovese, W F Eddy och J A Sweeney, Maturation of widely distributed brain function subserves cognitive development. *Neuroimage* (2001) 13(5): 786–793

Moody, H R (2003) Concious aging: A strategy for positive change in later life. In *Mental Wellness in Aging*, sammanställd av J L Ronch och J A Goldfield. Baltimore: Health Professions Press, 139–160

### ***Ett glas vin om dagen är bra för kognitionen när man blir äldre***

Stampfer, M J, J H Kang, J Chen, R Cherry och F Grodstein, Effects of moderate alcohol consumption on cognitive function in women. *New England Journal of Medicine* (2005) 352(3): 245–253

### ***Att bevara minnen när man åldras***

Bailey, C H, E R Kandel och K Si, The persistence of long-term memory: A molecular approach to self-sustaining changes in learning-induced synaptic growth. *Neuron* (2004) 44(1): 49–57

Cabeza, R, K Locantore och N D Anderson, Lateralization of prefrontal activity during episodic memory retrieval: Evidence for the production-monitoring hypothesis. *Journal of Cognitive Neuroscience* (2003) 15(2): 249–259

Charles, S T, M Mather och L L. Carstensen, Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology* (2003) 132(2): 310–324

Denburg, N L, T W Buchanan, D Tranel och R Adolphs. Evidence for preserved emotional memory in normal older persons. *Emotion* (2003) 3(3): 239–253

## Appendix

Iaria, G, M Petrides, A Dagher, B Pike och V D Bohbot, Cognitive strategies dependent on the hippocampus and caudate nucleus in human navigation: Variability and change with practice. *Journal of Neuroscience* (2003) 23(13): 5945–5952

Martin, S J, P D Grimwood och R G Morris, Synaptic plasticity and memory: An evaluation of the hypothesis. *Annual Review of Neuroscience* (2000) 23: 649–711

Morcom, A M, C D Good, R S Frackowiak och M D Rugg, Age effects on the neural correlates of successful memory encoding. *Brain: A Journal of Neurology* (2003) 126(1): 213–229

Park, D C, R C Welsh, C Marshuetz, A H Gutches, J Mikels, T A Polk, D C Noll och S F Taylor, Working memory for complex scenes: Age differences in frontal and hippocampal activations. *Journal of Cognitive Neuroscience* (2003) 15(8): 1122–1134

### ***Positiva effekter av meditation på åldrandets mentala processer***

Lutz, A, L L Greischar, N B Rawlings, M Ricard och R J Davidson, Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (2004) 101(46): 16369–16373

### ***Myelinbildning och åldrande***

Bartzokis, G, I L Cummings, D Sultzer, V W Henderson, K H Nuechterlein och J Mintz, White matter structural integrity in healthy adults and patients with Alzheimer's disease: A magnetic resonance imaging study. *Archives of Neurology* (2003) 60(3): 393–398

## Appendix

Sowell, E R, P M Thompson och A W Toga. Mapping changes in the human cortex throughout the span of life. *Neuroscientist* (2004) 10(4): 372–392

### **Neurogenes och lärande**

Prickaerts, J, G Koopmans, A Blokland och A Sheepens, Learning and adult neurogenesis: Survival with or without proliferation? *Neurobiology of Learning and Memory* (2004) 81(1): 1–11

### **Postformellt tänkande och åldrande**

Arlin, P K, Cognitive development in adulthood: A fifth stage? *Developmental Psychology* (1975) 11: 602–606

Marchand, H, Some reflections on postformal thought. *The Genetic Epistemologist* (2001) 29(3): 2–9

Pliske, R M och S A Mutter, Age differences in the accuracy of confidence judgements. *Experimental Aging Research* (1996) (22(2): 199–216

Richards, F och M Commons (1990) Postformal cognitive developmental theory and research: A review of its current status. I *Higher Stages of Human Development*, sammanställd av C Alexander och E Lang

Sinnott, J D (1991) Creativity and postformal thought: Why the last stage is the creative stage. I *Creativity and Successful Aging*, sammanställd av C E Adams-Price. New York: Springer Publishing Company

## Appendix

### KAPITEL 6

#### ATT ODLA SOCIAL INTELLIGENS

##### **Bred översikt över samhällsvetenskapliga frågor och åldrande**

Binstock, R H och L K George, redaktörer (2001) *Handbook of Aging and the Social Sciences*, 5:e upplagan. New York: Academic Press

##### **Genusskillnader i sociala roller och frågor vid åldrande**

Arber, S. och H Cooper, Gender differences in health in later life: The new paradox? *Social Science and Medicine* (1999) 48(1): 61–76

Moen, P (2001) The gendered life course. I *Handbook of Aging and the Social Sciences*, 5: e upplagan, sammanställd av R H Binstock och L K George. New York: Academic Press, 179–196

##### **Socialt beteende som ger oss en ny evolutionär syn på åldrandets betydelse**

Lee, R D, Rethinking the evolutionary theory of aging: Transfers, not births, shape senescence in social species. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (2003) 100(16): 9637–9642

##### **Social miljö påverkar neurogenes och neuroplasticitet under åldrandet**

Lu, L, G Bao, H Chen, P Xia, X Fan, J Zhang, G Pei och L Ma, Modification of hippocampal neurogenesis and neuroplasticity by social environments. *Experimental Neurology* (2003) 183(2): 600–609

## Appendix

### **Socialt resonemang och åldrande**

Blanchard-Fields, F, Reasoning on social dilemmas varying in emotional saliency: An adult developmental perspective. *Psychology and Aging* (1986) 1(4): 325–333

Blanchard-Fields, F och J C Irion, Coping strategies from the perspective of two developmental markers: Age and social reasoning. *Journal of Genetic Psychology* (1988) 149(2): 141–151

## KAPITEL 7

### ETT NYTT SÄTT ATT BETRAKTA PENSIONERING

#### **Generell översikt över pensionstiden**

Cohen, G D, Retirement: Advising older adults who are contemplating this change. *Geriatrics* (2002) 57(8): 37–38

Henrietta, J C (2001) Work and retirement. I *Handbook of Aging and the Social Sciences*, 5:e upplagan, sammanställd av R. H. Binstock och L. K. George. New York: Academic Press, 255–271

Moen, P (2000) *The Cornell Retirement and Well-Being Study: Final Report, 2000*. Ithaca, NY: Bronfenbrenner Life Course Center, Cornell University

#### **Lärande under hela livscykeln**

Thornton, J E, Life-span learning: A developmental perspective. *International journal of Aging and Human Development* (2003) 57(1):55–76

#### **Livsstil och kognitiva resurser under åldrandet**

Fillit, H M, R N Butler, A W O'Connell, M S Albert, J E Birren, C W Cotman, W T Greenough, P E Gold, A F Kramer, L H Kuller, T T

## Appendix

Perls, B G Sahagan och T Tully, Achieving and maintaining cognitive vitality with aging. *Mayo Clinic Proceedings* (2002) 77(7): 681–696

Scarmeas, N och Y Stern, Cognitive reserve and lifestyle. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* (2003) 25(5): 625–633

### **Sociala relationer och hälsa under åldrandet**

Avlund, K, M T Damsgaard och B E Holstein, Social relations and mortality: An eleven year follow-up study of 70-year old men and women in Denmark. *Social Science and Medicine* (1998) 47(5): 635–643

Bennet, K M, Low level social engagement as a precursor of mortality among people in later life. *Age and Ageing* (2002) 31(3): 165–168

Glass, T A, C M de Leon, R A Marottoli och L F Berkman, Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *British Medical Journal* (1999) 319: 478–483

### **Experience Corps som social modell för att främja hälsa**

Fried, L P, M C. Carlson, M Friedman, K D Frick, T A Glass, J Hill, S McGill, G W Rebok, T Seeman, J Tielsch, B A Wasik och S Zeger, A social model for health promotion for an aging population: Initial evidence on the Experience Corps model. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine* (2004) 81(1): 64–78

### **Den sociala portföljen**

Cohen, G D, Mental health promotion in later life: The case for the social portfolio. *American Journal of Geriatric Psychiatry* (1995) 3: 277–279



## Appendix

Cohen, G D (2003) The social portfolio: The role of activity in mental wellness as people age. I *Mental Wellness in Aging*, sammanställd av J L Ronch och J A Goldfield. Baltimore: Health Professions Press, 113–122

### KAPITEL 8

#### KREATIVITET OCH ÅLDRANDE

##### **Konstterapi för äldre**

Cadigan, M E, N A Caruso, S M Haldeman, M E McNamara, D A Noyes, M A Spadafora och D L Carroll, The effects of music on cardiac patients on bed rest. *Progress in Cardiovascular Nursing* (2001) 16(1): 5–13

##### **Studie av kreativitet och åldrande**

Cohen, G D, National study documents benefits of creativity programs for older adults. *The Older Learner* (2005) 13(2): 1, 6

Cohen, G D, Research on creativity and aging: The positive impact of the arts on health and illness. *Generations* (2006) 30(1):7–15

##### **Översikt över kreativitet och åldrande**

Adams-Price, C E, redaktör. (1998) *Creativity and Successful aging*. New York: Springer Publishing Company

Cohen, G D, Creativity and aging: Relevance to research, practice, and policy. *American Journal of Geriatric Psychiatry* (1994) 2(4): 277–281

Cohen, G D, Creativity with aging: Four phases of potential in the second half of life. *Geriatrics* (2001) 56(4): 51–57

## Appendix

### ***Effekt av övning på hjärnplasticitet hos musiker***

Ragert, P, A Schmidt, E Altenmuller och H R Dinse. Superior tactile performance and learning in professional pianists: Evidence for meta-plasticity in musicians. *European Journal of Neuroscience* (2004) 19(2): 473–478

Trainor, L J, A Shahin och L E Roberts, Effects of musical training on the auditory cortex in children. *Annals of the New York Academy of Sciences* (2003) 999:506–513

### ***Psykononeuroimmunologi och hälsa vid åldrande***

Coe, C L och G R Lubach, Critical periods of special health relevance for psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology* (2002) 53: 83–107

Kiecolt-Glaser, J K, L McGuire, T F Robles och R Glaser. Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology* (2002) 53: 83–107

Lutgendorf, S K och E S Costanzo, Psychoneuroimmunology and health psychology: An integrative model. *Brain, Behaviour, and Immunity* (2003) 17(4): 225–232

Lutgendorf, S K, P P Vitaliano, T Tripp-Reimer, J H Harvey och D M Lubaroff, Sense of coherence moderates the relationship between life stress and natural killer cell activity in healthy older adults. *Psychology and aging* (1999) 14(4): 552–563

***Kontrollkänsla och positiva hälsoeffekter vid åldrande***

Rodin, J, Aging and health: Effects of the sense of control. *Science* (1986) 233(4770): 1271–1276

Rodin, J, Sense of control: Potentials for intervention. *Annals of the American Academy of Policy and Social Science* (1989) 503: 29–42