



När horisonten flyttar sig – en studiehandledning och en samtalsstruktur

Det är många som vill samtala om den här boken med andra. Därför har det kommit fram önskemål om att jag också skulle ta fram en hederlig gammal studiehandledning. Trots att vi numera är så bra på att hitta på frågor själva, gör det skillnad om man får en struktur att hålla sig till.

Därför kommer nu här en studiehandledning, indelad efter bokens kapitel. Varje avsnitt inleds med en kort kapitelsammanfattning och avslutas med ett antal möjliga frågeställningar.

När ni har samtalat färdigt om dem, så blir jag glad om ni lägger in era tankar på www.bodiljonsson.se/blog. Det vidgar samtalet och ökar samtidigt effekterna av era slutsatser.

Dalby i maj 2011

Bodil Jönsson

Kapitel 1. Det började som en vilsenhet

Vi som är på väg att bli gamla nu känner inte igen oss i de förebilder som finns till hands. Därför är vi ganska så vilsna. Tankemässigt har vare sig vi själva eller vår samtid tagit till sig att en 75-åring i dag har större likheter med en 65-åring i förra generationen än med dåtidens 75-åringar.

I kapitlet 1 i boken "När horisonten flyttar sig" letar jag efter *effekterna* av att flertalet äldre människor nu tack vare medicinska och teknologiska framsteg kommer att kunna se och höra rimligt bra, vara rörliga, använda datorer och mobiler och samtidigt slippa ha så ont. Vi kommer att ha annorlunda erfarenheter och förutsättningar än tidigare generationer hade vid samma ålder men också andra förväntningar. Och troligen får vi lära oss själva och varandra att bli gamla på nya sätt.

Men vad kommer vi då att vilja och kunna *göra* utifrån våra unika förutsättningar och hur kommer detta att påverka vår egen framtid och omvärldens? Det är detta som är bokens huvudfråga, inte vilka sjukvårds- eller samhällsinsatser som kommer att krävas.

Några resonemangspunkter

1.1. Ge några exempel på när du själv känt dig vilse inför att vara på väg att bli gammal.

1.2. Försök fånga din nuvarande självbild – och berätta om den!

1.3. Inte ens pensioneringen är sig lik längre – hur var din/ hur tror du din kommer att bli?

1.4. I den här boken varnar jag för att ta ut åldern i förskott. Även om vår tidsålder (Prenässansen) kännetecknas av att man tar ut det mesta i förskott (äter innan man är hungrig, köper innan man har råd till det, etc), blir det sällan bra om man i 60-årsåldern försöker inrätta livet så som man tror det skall vara när man blir 90. Hur tänker du kring detta att åldrandet är och måste få vara en *lång* process där varje del har ett egenvärde?

Kapitel 2. Vi och våra årsringar

Var och en av oss människor är en in-divid, not to divide. En odelbaring, alltså. Vi är oss tämligen lika på ena och andra sidan om pensionsdatumet, och det gör pensioneringen till en märklig konstruktion. Hur skulle ens någon kunna vara 100%:igt arbetsför på ena sidan om ett datum och 0%:igt därefter? Livet hänger ihop – och det är ett konstverk som kräver den största uppmärksamhet, som Klaus Ribbjerg sa.

I kapitel 2 i "När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid" berättar jag om ett av min barndoms missförstånd: att jag fick för mig att också människor hade årsringar inuti sig, liksom träden. Det har hjälpt mig att (nu metaforiskt) inse att vi har kvar vår 1-åring, 5-åring, 15-åring, 30-åring, m fl inuti oss också som gamla. Vår senaste uppenbarelse är alltså bara just den senaste, medan alla de andra behövs för att en människa skall få sitt djup. Ett av skeendena när man blir gammal kan vara att årsringarna tränger sig på och vill blanda sig på nya sätt. En oerhört spännande process som inte alls behöver handla om demens och ett tappat närminne utan "bara" kan utgöra en generös öppenhet gentemot hela livsbagaget. Vi har ju egentligen aldrig lämnat barndomen men nu kan den kanske få en lite större chans att göra sig gällande? Tidigare fick den acceptera att vara förträngd eftersom vi då så hektiskt hade att försöka få ihop varje årsring för sig.

På ett sätt måste en äldre människa vara "efter" sin tid. Vi i pensionsåldern var unga kring 1960-talet, och det gör att våra inre 20-årsringar garanterat är 60-talspräglade, inte 2010-talspräglade. Nu är vi bortemot de 70, samtidigt som andra är 20 eller yngre. Betyder det att vi måste vara "efter" i alla samtidsskeenden – och vad innebär i så fall det? En snabb teknisk utveckling har under några decennier ganska så hänsynslöst riktat in sig på tonåringar och yngre. Äldre har varit åsidosatta. Men kommer detta "efterskap" att bestå när nu utvecklingshastigheten är på väg att bli så hög att inte ens de unga hänger med längre?

Några resonemangspunkter

2.1. Kan du själv känna hur dina tidiga årsringar drar dig mot det yngre hållet? Kan du höra din inre 20-åring resonera med din inre 40-åring...?

2.2. Det går att låta minnen från olika tider berika både varandra och det som händer nu. När märkte du senast hur en association till något för länge sedan gjorde din upplevelse av det nya ännu rikare än den annars hade varit?

2.3. Skillnader mellan gammal och ung finns förstås – vi gamla *har* redan levt längre. Hur skall vi bära oss åt för att bättre inse vilken tillgång det är att vara gammal? Varför är det så många som ryggar redan inför själva ordet: det är väl inget fel på att vara gammal, att se sig själv som gammal, att bli omtalad som gammal?

2.4. Vad märker du av "ålderism", dvs av diskriminering utifrån ålder?

Kap 3. En sen lärpuckel

Detta är mitt eget favoritkapitel, det som mest uppenbart fortsätter att utmana mig också efter det att det blev skrivet.

Det både syns och hörs hur små barn lär sig så det knakar. De har ett liv fullt av förstagångshändelser i vilka ofta vuxna är med som både vägledare och beundrare. Barnen tar efter (härmar och låter sig betingas) samtidigt som de intensivt letar vidare med en obändig söklust och extrem snabbhet.

Föreställningen om gamla människors eventuella lärande är nästan ingen alls. Medicinen har i huvudsak letat efter sådana processer i hjärnan som är nedbrytande. Pedagogiken var länge enbart inriktad på barn och framför allt barns undervisning. Vuxenpedagogik (också denna mest inriktad på undervisningen) är av relativt sent datum och den äldrepedagogik som lite försiktigt vuxit fram bara det senaste decenniet har starka sociala förtecken. Men det finns så gott som inga studier av oss individuella vildhjärnor och vårt lärande.

Är det då så mycket med det – eller glömmet vi mest? Låt mig börja med det sistnämnda – *ja*, vi har svårare att (snabbt) lära oss nya detaljer och vi glömmet mer än tidigare. Men detta säger inte så mycket om vårt komplexa lärande. För äldre är förstagångshändelser mer sällsynta än för barnen. Vi har i stället så mycket i vårt inre som behöver integreras, och skall något nytt tillfogas, så skall även detta integreras med det befintliga.

Både omvärlden och vi själva förblindas emellertid av det som LÄTT låter sig MÄTAS: sifferrader, namn, etc. Vad som skulle behövas för att komma underfund med äldrelärandet vore metoder för att mäta *integration* - både i hjärnans inre (på vilka sätt den använder sin plasticitet på äldre dagar) och i våra handlingar och tankar. Om forskningen hjälper till med det, tror jag att det skulle kunna påverka hur äldre människor ser på sig själva och vad de riktar in sin uppmärksamhet på. Man märker inte att "*nu* hände det något; *nu* kan jag något som jag inte kunde igår" om man har hela sin uppmärksamhet inriktad på "*nu* glömde jag detta – igen! Nu kan jag inte komma på vad han heter!!". Detaljer kan man lära sig att hitta datorstöd för – det som kallas för "*distribuerad kognition*" kan här få ett stort tillämpningsområde. Men det viktiga, det som äldre framför allt kan bidra med, är inte det utan *det integrativa*.

En del bilder lägger sig över oss på ett styrande sätt. En sådan är den klassiska ålderstrappan med sin topp i 50-årsåldern. Fram till 50-årsåldern var det uppgång, därefter gick det utför. Det borde emellertid inte finnas bara en utan många ålderstrappor. Vissa kan ha sin topp i 5-årsåldern, andra kanske inte börjar stiga uppåt förrän *efter* en viss ålder, åter andra kanske aldrig upphör att gå uppåt.

Idag har vi lämnat den tid då muskelstyrka var det viktigaste överlevnadsmedlet. Borta är också den tid då rabbelkunskaper och eftersägande stod för det intellektuella i livet. Idag har vi fått lära oss att tänka själva – och vi förväntas kunna tänka själva. Det kan vi också som gamla – då har vi ju mer erfarenheter än någonsin tidigare och kan i bästa fall utveckla en skarp klarsyn. Kanske är det genom den som vi kan ge våra största bidrag till samtiden och framtiden.

Vad har jag då för empiriskt stöd för att börja antyda att det kan finnas en sen lärpuckel? Egentligen bara äldre förebilder. De som i 90-årsåldern är briljanta och som det är en nåd att få träffa hade inte

samma klarsyn i 60-årsåldern. Det har med andra ord skett något mellan 60 och 90, något som jag menar har med integrationsförmågan att göra.

Att bättre komma underfund med det integrativa och den sena lärpuckeln hör till det som jag tycker är det mest spännande med att bli gammal. Troligen är det därför som detta kapitel 3 i "När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid" är mitt favoritkapitel, det som mest uppenbart fortsätter att utmana mig också efter det att det blev skrivet.

Några resonemangspunkter

3.1. Det är nyttigt att berätta om tillkortakommanden – om alla namn och sifferrader du nyss glömt, etc. Och om alla gånger som du gått ut i köket för att hämta något – och sedan står där och inte kommer ihåg vad det var du skulle ha... Vågar man bara berätta, blir det så uppenbart att detta inte är något farligt utan något ganska så lätthanterligt. Det går ju att skriva lappar, lägga en hel del i datorn och mobiltelefonen och i övrigt mest skratta åt tillkortakommandena (väntar man bara lite, brukar man ju förresten komma på vad det var man hade glömt...). *Berätta nu!*

3.2. I stället för att förblindas av det bortfall i detaljminnet som bara alltför lätt låter sig mätas och därför märks så tydligt, kan vi börja spana efter vad det är som vi kan *nu* och som vi inte kunde tidigare. Känn efter, tänk efter: vad kan du nu som du inte kunde för fem år sedan?

3.3. Känner du några riktigt gamla kloka människor? Har du tänkt på att de för 20 år sedan troligen inte var så kloka som de är nu? De och du lär dig nytt hela tiden – så hur kan du då göra för att tydligare uppleva och stimulera det lärande som hela tiden fortgår i dig?

3.4. I boken har jag tagit med två olika ålderstrappor och antyder en tredje (den om förmågan att spela Memory). Prova att själv skissa på fler ålderstrappor – olika förmågor har sina höjdpunkter vid olika åldrar, och det behövs många ålderstrappor.

Kap 4. nu nu nu – men sen då?

Om man hela tiden är inriktad på nuet och dessutom drar in framtiden i det, är det en fråga som ligger snubblande nära: "men sen, då?!" En tid som vår, Prenässansen, där man tar ut i förskott, alltså innan något är fött (pre-nässans) – en sådan tid tappar sitt tålamod. Inte bara genom den omedelbara behovstillfredsställelsen (att vi äter innan vi är hungriga och handlar innan vi har pengarna till det) utan också genom att vi tappar förmågan att drömma. Drömmar och visioner kräver att framtiden får lov att finnas där framme, inte tvingas in att finnas här och nu. Upp till kamp, alltså, för längtansrymdens bevarande.

Barn och unga har alltid haft svårt med tålamodet, och frågan är om vi äldre nu kan och vill utveckla vårt. För vår egen skull och för andras. Egentligen har vi ett övertag: vi har förutsättningar att kunna bryta upp Prenässansen genom att ingen *förväntar sig* att oss äldre att vi skall vara snabba. Journalister pressar snabbheten som om det var det enda viktiga. Företag och samhälle och t o m utbildning försöker rationalisera bort mellanrum. Och politiker uttalar sig innan de har hunnit tänka

efter. Hur i allsin dar skall vi kunna ha respekt för ledares tämligen ytliga reflexioner vilket förstås är det enda de kan komma med efter (maximalt) en kvarts betänketid? Men det är svårt för dem att bryta ett mönster, för sprattlar de inte med i förväntningarna, anklagas de genast för handlingsförflamning.

Vilket gyllene utgångsläge för oss äldre att skapa våra tankesmedjor. Det gäller givetvis sedan för oss att stå upp till bevis för att just vi kan ha något att tillföra, dels genom att vi har tid att vara eftertänksamma, dels genom att vi redan har så mycket integrerat.

Det är förändringar på fyra olika områden samtidigt som är bovarna i nu-förkortningens drama: ekonomi, teknologi, demokrati och eget mångsysslande. 1. *Ekonomi* – jag behöver väl bara säga sekundoptimering, förväntningsekonomi och börskrascher för att peka på de extrema tidsperspektiven som finns där. 2. *Teknologi* – att informationsteknologin fördubblar sina prestanda var artonde månad får drastiska konsekvenser för oss. Kommunikations hastigheten har nu ökat 1 000 000 000 gånger sedan breven transporterades på hästryggen. Det är klart att detta skapar en annan värld, en värld skulle behöva nya relationsteorier. 3. *Demokrati*. För att inte demokratin skall vara hopplöst på efterkälken jämfört med ekonomin och teknologin försöker den snabba upp sina processer. Därmed tappar den mycket av sin själ, för det tar tid att bolla idéer, utreda, väga det ena mot det andra, gå till beslut, följa upp,... 4. *Eget mångsysslande*. Egentligen ger vi oss inte längre några pauser när vi nu helt blandar arbetsliv med privatliv och fjärrkommunikation med närkommunikation.

I kapitlet 4 i boken "När horisonten flyttar sig" berättar jag om "the long now" - en intressant företeelse att söka stöd hos. Den vill utgöra en motkraft mot nuets ständiga förkortning. Det vill jag också – och dessutom vill jag arbeta för att det skall få finnas mellanrum mellan nu och sedan. Det är i mellanrum som det oväntade kan uppstå; det är där som kreativiteten bor. En tid utan mellanrum blir en tråkig och nedmonterande tid.

Om man nu inte accepterar "snabbare och billigare", koden för optimering på extremt kort sikt, som det enda vägledande i livet, utan i stället väljer "långsammare och bättre" kan man efterhand se världen och sig själv genom helt andra glasögon. Troligen är det vi äldre som bäst kan hjälpa till med att konstruera sådana glasögon.

Några resonemangspunkter

4.1. Hur reagerar du på bokens referens till "the long now"? Klarar du själv att bibehålla ett tidsavstånd mellan "nu" och framtiden? Hur har du det med visioner och tålmod?

4.2. Vi äldre är den enda grupp av vilken ingen förväntar sig att vi skall vara snabba och reagera genast. Ringa in fördelarna med "långsammare och bättre" i förhållande till "snabbare och billigare"!

4.3. Jämför din tidigare tidsuppfattning med din nuvarande! Tycker du att tiden nu går långsammare eller snabbare – och hur vill du att det skall vara?

4.4. Titta på bilden på s 74! Vilka tecken ser du på att de olika tidsskalorna inte klarar att hålla kontakten med varandra? Och vilka är i så fall konsekvenserna av det?

Kap 5. En omdanad pensionering

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

Hur man ser på pensionering, handlar mycket om hur man ser på arbetet. Om arbetet var pina, måste rimligen icke-arbetet bli icke-pina. Eller? Och om då arbetet numera inte längre är pina för alla, så som det åtminstone var för väldigt många förr i världen – vad är då pensionärstidens icke-arbete? Vilsenhetsskapande och depressionsdrivande? Långtråkigt men skönt?

Förr sa man om äldre människor att de gärna kunde få ”ha det lite bra”. Hade de det? Och hur är det med oss nu – vill vi ”ha det lite bra” under pensionärstiden, den som vara bortemot en tredjedel av livet, eller vill vi också något annat? Är kanske många av oss helt enkelt för friska, för lite slitna och för fulla av arbetslust för att svara mot bilden av den äldre människan?

När man är gammal, är man inte ung. Man har andra erfarenheter och andra förväntningar än yngre människor. Det kan göra att man kanske inte vill vara kvar i ett arbetsliv utformat för yngre människor – men det betyder inte att därför man inte vill göra något. Formerna kan vara avgörande. Ju äldre man blir, desto viktigare blir det med ett väl utfört arbete – ett som får ta den tiden det tar, ibland lång, ibland kort, men där man står för resultatet. Ett arbetsliv som fokuserar på *resultaten* av gjorda insatser snarare än på antalet arbetade timmar passar äldre människor bättre – och kanske också många yngre? Det finns alla skäl i världen att nu börja prova andra former än de som formade av industrialismens tankemönster: de traditionella med *heltid* eller *deltid*. Äldre människor skulle kunna utgöra en spännande inledande grupp för en bred försöksverksamhet med ett resultatfokuserat snarare än tidsfokuserat arbetsliv.

Ålder är ingen sjukdom. Den ena livsbalansen kan omärkligt övergå till den andra. Dessutom har vi fått både tekniken och medicinen på vår sida så att livets sena biologiska jämvikter inte nödvändigtvis behöver ge så stora begränsningar som de gjorde förr. Gåstöd, tankestöd, hörsel- och synstöd gör att också äldre människors liv kan ha marginaler – det man inte kan klara på det ena sättet, kan man ofta klara på det andra.

Simonde de Beauvoirs *Ålderdomen* från 1970 har följt mig medan jag skrivit den här boken. Det är en bok som beskriver den gamla människan både ur ett omvärldsperspektiv och ur ett upplevt perspektiv. Det är många förändringar som skett under dessa 40 år – låt mig bara peka på en: läkarkontakter och medicinering. På den tiden gick man inte som gammal till läkare med sina krämpor i alls samma utsträckning som de yngre gjorde: ”det är bara åldern”, menade både de professionella och de gamla människorna själva. I dag gäller som bekant det omvända: äldre patienter dominerar nu vården, och mångmedicineringen är omfattande. Ofta alltför omfattande.

Räcker nu pengarna till alla dessa pensionärer? Denna fråga är ofta så dominant att den förefaller vara den enda, och därför tar jag inte upp den förrän långt fram i boken. Det är inte den som är den viktigaste, men likväl verkar det så. Kanske hade Oscar Wilde åtminstone lite rätt när han skrev att framtidens människor är cyniker som vet priset på allt men inte värdet på någonting...

Egentligen är ju utvecklingen som en enda lycklig saga. Ålderspyramiden har blivit ett åldershus med i stort sett raka väggar och ett ganska platt tak – att människor lever och har hälsan långt upp i 80-90-årsåldern blir allt vanligare. Av nyfödda barn i dag förväntas varannan bli över 100 år, dvs den omfördelning som sker åldersmässigt för närvarande förväntas bara fortsätta. Att framöver 1 1/2 generation skulle kunna försörja 3 1/2 generation av dem som är yngre eller äldre än de medelålders faller på sin egen orimlighet.

De omdaningar som vi har framför oss är mycket större än de som handlar om pensionsålderns förskjutning eller pensioners justeringar – de måste ha i grunden annorlunda utgångspunkter än de nuvarande för hur vi skall se på arbetsinsatser livet igenom. Kanske vill man i framtiden inte jobba häcken av sig under medelåldern, kanske vill den 30-åring som tror sig leva tills han är 100 leva helt annorlunda än den som knappast trodde sig få uppleva sin 75-årsdag? Pensioners finansiering handlar i grunden också om ett omstöpt arbetsliv.

Den förändrade demografiska situationen har uppkommit inte bara genom bättre uppväxt- och medelålderssituationer, bättre hälsa vid pensioneringstiden och därefter en förlängning av ålderdomen. I stället är det så att det egentliga åldrandet förefaller ha *flyttats* tio år framåt i tiden så att en 75-åring mer eller mindre blivit som en 65-åring för en generation sedan. Om vi vänjer oss vid att inte som nu 3-4 generationer utan 4-5 kommer att leva samtidigt – vem är då gammal och hur vill vi då fördela arbete, formellt och informellt?

Några resonemangspunkter

5.1. Förr sa man om äldre människor att de gärna kunde få "ha det lite bra". Hade de det? Och hur är det för dig – har du det "lite bra"?

5.2. Hur tänker du kring att ålderdomen och pensionstiden kan bli så lång – vad vill du *göra* under den, och i vilka former? Frivilligarbete kan vi alltid ägna oss åt – men vill du också något annat?

5.3. Tror också du att det kan vara dags att skaka om den grundläggande föreställningen att arbete skall mätas i *tid*? Vilka andra former kan du komma på?

5.4. All sann tillväxt handlar om att *bättre använda gemensamma resurser*. Vi äldre har tveklöst förmågor som kan komma till nya användningar utan att därför konkurrera med de unga som har sina förmågor. Prova att skissa på en förnyad samverkan mellan äldre och yngre som kan leda till en bättre värld!

Kap 6. Några annorlunda tankeansatser

”När horisonten flyttar sig”-boken handlar inte bara om att bli gammal utan om att bli gammal *i en ny tid*. Det sjätte kapitlet försöker lyfta fram sådana grundbultar i den allmänna utvecklingen som har bäring också på åldrandet och på den nya ålderdomen. Men så snart som man börjar beskriva utvecklingar i andra termer än de klassiska med mätningar, planeringar, excelark och förutsägbarhet riskerar man en flummighetsstämpel. Jag utvecklar därför ganska så grundligt hur både evolutionen och immunförsvaret, två av de riktigt långsiktiga förutsättningarna i livet, har ett annat förhållningssätt: provar sig fram genom ständiga mutationer och inte på förhand ”vet” vilka som har överlevnadsvärde. Mönster går att skåda bara i backspeglarna. Evolutionen och immunförsvaret är de metaforiska utgångspunkterna för mina 7 olika tankeansatser:

1. Utgångsläget förändras ständigt

I stället för att försöka rycka upp samhälle och individer med rötterna i äldresammanhang kan man försöka utveckla bådadera till att bli *mer lärande*. Våga släppa loss olika mutationer, våga prova nya möjligheter. Marginalkostnaderna för en radikalt förändrad syn på ålderdomen behöver börja tas *nu* (jag tänker då inte i första hand på pengar utan på tankeomställningar). Tar vi dem inte nu, blir det bara svårare sedan. En ständig och fortgående förändring med dithörande lärande är inte farlig. Däremot bör vi vara *mycket* rädda för det alltför konserverande och stillastående när det gäller synen på och villkoren för äldre människor.

2. Var och en åldras för sig

Från evolutionen kan man låna synsättet att mutationer alltid sker på individplanet. Äldre utgör inte en *grupp* som utvecklats klumpvis och nu också förändras i klump utan är i stället i allra högsta grad individer. Och det är förändringarna i det individuella åldrandet som undan för undan leder till förändringar i hela gruppen äldre.

Totalt sett utgör ”äldre” en abstrakt tankekonstruktion som kan förvillia oss så att vi inte urskiljer det myller och de mekanismer som ligger bakom beteckningen. Själva idén om ålderdomen och äldre kan fungera som en Platons döda hand och hindra oss från att se verkligheten – i detta fall det individuella åldrandet och variationen i det. Människan vill så gärna tro sig om att kunna vara arkitekt och konstruktör av nya sköna världar, exempelvis nya äldrelandskap. Men kanske skulle hon göra sig bättre som trädgårdsmästare: ”Detta är den senaste versionen av det äldrelandskap jag har att vårda – vilka möjligheter till utveckling finns det här?” Med en sådan inställning och uppgift skulle hon bli mer uppmärksam på nya mutationer och på nya samevolutioner.

3. Var uppmärksam på *små* förändringar

Lägger man korn till korn i en liten sandhög, utlöses förr eller senare en sandlavin. Det finns en inbyggd instabilitet, ja, man kan faktiskt säga en *organiserad instabilitet*, i sandhögen som den delar med alla större system. Det går inte att förutse när det kommer ett ras – i stället gäller det att skärpa uppmärksamheten inför små förändringar.

En grundläggande skillnad mellan oss och sandkornen är att vi inte behöver vara så hjälplösa och passiva. Vi *kan* fånga upp lavinfaror, vi kan flytta oss, röra oss och framför allt lära oss. Och det är i det och bara i det som det går att hitta en nygammal trygghet framöver. Försöker man lära upp sitt

försvarssystem genom att utsätta det för måttliga påfrestningar och lära sig hantera de små lavinerna, blir man bättre på att också hantera de stora. Grunddragen är de epidemiska: det börjar med det lilla, det sprider sig fort, och det börjar ofta i skärningspunkter mellan samtidigt utvecklingar, i vårt fall av medicin, teknologi, demokrati och ekonomi.

Det finns ett antal små tecken på att laviner är på gång på äldreområdet - den här boken kan i sig vara ett sådant. Men det finns samtidigt många större: tyska medborgares irritation över den låga pensionsåldern i Grekland, samhällsekonomernas nuvarande pass inför de till synes omöjliga kommande äldrekostnaderna, m fl.

4. Äldre-komplexet kan delas upp

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

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

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

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

5. Att förstå utifrån och ut snarare än utifrån och in

Försöker man förstå utifrån och in, fokuserar man ofta för hårt på det som lätt kan mätas och missar det som inte kan mätas. Komplexa uppgifter måste få ha kvar sin komplexitet. Krampen att genast gå över till avprickningsbara checklistor behöver motverkas och energin läggs på att syna hela komplexet äldre och dess förändringar.

En helhet kan ibland vara som en amöba. Det bästa man då kan göra är att cirkulera runt den för att fånga upp var det först kommer att hänga upp sig mest och vad man kan göra utifrån de nya kombinationer som på så sätt kan uppkomma. Det är först när det inledningsvis formlösa kanske tar en fastare form som det lönar sig med avprickningslistor. Egentligen går det aldrig att förstå utifrån och in, utifrån mätetal och det ur sitt sammanhang lösryckta. En ofta förbisedd och oöverträffad metod att få veta något inifrån och ut är att man faktiskt kan fråga de berörda själva om deras levda liv. Sedan får man använda sina egna kunskaper, fantasi, erfarenheter och inte minst sina spegelneuroner för att sätta sig in i deras svar och fortsätta samtalet.

6. Grundbultar och deras samspel

Äldreområdet är inte det första som behöver ändra sin tankestruktur. Exempelvis tvingades fysiken redan för hundra år sedan acceptera att den vanliga världens lagar inte gällde vid rörelser med hastigheter nära ljusets. Där fick man i stället tillämpa *relativitetsteorins* tämligen annorlunda samband. Utanför fysiken kan det nu vara så att det behövs en ny *relationsteori* för att hantera en värld där så många så snabbt kan kommunicera med så många andra. Vi borde då inte vara förvånade över att samband mellan orsak och verkan i de system som vi själva skapat inte längre är de samma och lika oberoende av varandra som när vi hade en 1 000 000 000 gånger lägre kommunikationshastighet.

Det leder fel om man betraktar förändringar i ålderdomen för sig och förändringar i barndom och ungdom för sig. De hänger inte bara samman i stunden (genom det förenklade synsättet att de yngre nu skall försörja fler äldre) utan också genom att framtidens unga människor kommer att förändra sina attityder och sitt sätt att leva i nuet utifrån vilken ålderdom de förväntar sig. En grundbult i den kommande utvecklingen kan bli konsekvenserna av att också äldre kommer att vara mer uppkopplade, en annan kan bli effekterna av ännu oanade medicinska genombrott. För att alls kunna föra samman allt detta och tänka på det samtidigt behöver vi göra det evolutionärt – fånga upp nulägesbeskrivningar av det levda livet och den levda ålderdomen nu och framöver. Och, som sagt, acceptera att vi inte kan se mönstren i förändringen framåt utan bara i backspegeln.

7. Med handlingen i centrum

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

I sin kritik mot ålderdomshemmen riktade Ivar Lo-Johansson i början av 1950-talet mer in sig på själva andan på ålderdomshemmen än på deras utrustning och skötsel. Han var upprörd över att människor ryckts ur sina livssammanhang, och i samma anda kritiserade senare Lis Ask Lund hur äldre satt på sina rum eller i korridorer, med händerna i knäet och stirrande framför sig. I fullständig resignation för att inte säga apati. Torgny Lindgren skriver i *Minnen*, 2010, om sin moster Hildur att hon på pensionärshemmet "ägnade sig åt två sysslor: sitta på en stol eller ligga i sängen."

Om man unnar en äldre människa att *få ha det lite bra* men inte kan möta hennes samtidiga behov av att vara en aktiv människa blir troligen inte resultatet särskilt bra. Jag rekommenderar en modell, "Aktivitetsdiamanten", utvecklad av Per-Oof Hedvall som ett sätt att fånga upp den äldre människans aktiviteter i samspel med den mänskliga och teknologiska omvärlden.

Några resonemangspunkter

6.1. Vilka förändrade mönster för åldrande och ålderdom kan man redan nu se i backspegeln? Vilka nya backspegelsmönster har tillkommit bara de senaste fem åren?

6.2. Vad tror du det är för skillnad idag mellan att bli gammal i glesbygd och att bli gammal i tätort? Och hur är det att bli gammal här om man kommer från en annan kultur? Vad har exempelvis hospis

för funktion för någon som levt hela sitt liv i Sverige jämfört med den för någon som kom hit i 20-årsåldern?

6.3. Äldre-boomen fortgår i många olika delar av världen. Vad vet du om pågående attitydförändringar till äldre på andra ställen på jorden – och vad vet du om deras attityder till vår syn på åldrande och ålderdom?

6.4. Fundera över aktivitetsdiamanten på sidan 130 och testa den på några av dina vardagliga göromål. Vilka vägar tar du i diamanten, vad går lätt, var är det konflikter, vad har ändrat sig de senaste fem åren?

Kap 7. Summerat och framåt

Det sista kapitlet fördjupar och sammanfattar de tidigare kapitlen genom tio kommenterade frågor. Dessa kan direkt användas som studiecirkelfrågor:

- 7.1. Hur kan vi äldre komma ur den vilshenhet vi upplever och hitta fram till självbilder som stämmer för oss och omvärlden?
- 7.2. Vilka är konsekvenserna av alla förbättringarna för äldre människor? Det är utmärkt att vi medicinskt och teknologiskt kommer att kunna ha det så bra, men vad kommer vi då att vilja *göra* med denna den sista tredjedelen av våra liv?
- 7.3. Hur kan vi bättre förstå det individuella åldrandet och den individuella ålderdomen och sluta upp med att dölja oss bakom ord som "äldre" och "äldrefrågan"?
- 7.4. Ändras synen på äldre människor nu i Prenässansens tid?
- 7.5. Hur lär man sig som gammal? Vad är det för lärförmågor som blir bättre med åren, hur kan man lära sig att lägga märke till dem och hur kan man sluta fästa så stor vikt vid missar i detaljminnet?
- 7.6. Hur kan vi bäst dra fördel av att äldre människor (till skillnad från journalister, beslutsfattare och flertalet unga och medelålders) får lov att vara långsamma?
- 7.7. Hur kan man börja prova olika modeller för en framtida arbetsmarknad på oss äldre – modeller som sedan kanske också kan passa många unga?
- 7.8. Hur kan vården bli bättre äldreanpassad?
- 7.9. Hur kan teknologin och designen bli bättre äldreanpassad?
- 7.10. Som grupp har tveklöst äldre människor fått det mycket bättre än förr och gruppens ekonomiska välstånd är bättre än både yngres och medelålders. Men spridningen är stor och alltför många gamla människor har problem att få vardagsekonomin att gå ihop. Vilka politiska, mänskliga och tankemässiga insatser behöver komma till?