

Studiehandledning "Tid för det meningsfulla"

© Bodil Jönsson

Trots att vi numera är så bra på att hitta på frågor själva, kan det underlätta med en studiehandledning som ger en struktur att hålla sig till om man vill läsa en bok i grupp. Här följer därför en hederlig gammal "studiehandledning", indelad efter bokens fyra kapitel:

1. Här har du ditt liv (s 8 – s 47)
2. Inte bara en förlängd medelålder (s 48 – s 81)
3. Vi lär som vi lever (s 82 – s 112)
4. Arbete och pensionering (s 113 – s 144)

Varje avsnitt i studiehandledningen 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 utväxlingen på era slutsatser.

Dalby i augusti 2012
Bodil Jönsson

1. Här har du ditt liv (s 8 – s 47)

Den människa som du är just nu har kommit till både i det förflutna och i nuet. Men vem *är* du då nu, vad *är* det som är meningsfullt för dig, vad kan och vill du utveckla vidare, för omvärldens del och för din egen?

Det är inga lätta frågeställningar som den här boken börjar med – och varför skulle den göra det? Vi som varit med lite länge kan behöva något att sätta tänderna i. I min förra bok "När horisonten flyttar sig" (läs den gärna – den finns numera i pocketversion) utvecklade jag hur man kan se sig själv utifrån sina årsringar och deras växelverkan. Nu går jag vidare med att också synliggöra hur man kan få syn på sina minnen på ett nytt sätt – inklusive hur det kan kännas när minnena liksom "ser" en, sitter där på ens axel och funderar över det märkliga i att man blev den man blev.

Det är inte alltid så lätt att förhålla sig till den människa man var – själv sticker jag ut hakan lite genom att här i kapitel 1 återge ett brev som jag som 58-åring skrev till mig själv som 33-åring, 25 år senare alltså. Undrar förstås samtidigt vad jag som 83-åring, år 2025, kommer att kunna och vilja skriva till den 58-åring som fanns för 25 år sedan ...

Ju mer jag har tänkt på en människas utveckling genom livet, desto konstigare har det blivit att vi var och en för sig klarar att uppleva oss själva som sammanhållna enskilda individer. Allt det som präglat våra hjärnor som 1-åringar, 10-åringar, 50-åringar har vi ju letat efter, varit uppmärksamma på och tagit emot med våra dåvarande sinnen och hanterat med våra dåvarande förmågor. Samtidigt som vi sedan vuxit och ändrat oss, fysiskt och mentalt, har också tidsandan ändrat sig och vi med den. Hur i all sin dar kan du då uppleva att du har ett "jag"? Själv har jag haft stor hjälp av att kunna haka upp mig på skillnaden mellan mitt kärnjag, *idem*, det som är genuint "Bodil", och de föränderliga bilder av oss, *ipse*, som vi ständigt gör tillgängliga för andra i vår omvärld. Därför skriver jag ganska mycket om *idem* och *ipse* i det första kapitlet och återkommer då och då till dem boken igenom. Läs och begrunda och försök redan från början exemplifiera *idem* och *ipse* för egen del.

Vi utvecklas inte bara individuellt utan också i våra respektive sammanhang. Men det finns samtidigt generella drag i hur vi ändrar oss med åren: för de flesta äldre betyder exempelvis det materiella mindre än det gjorde tidigare, man tar sig själv mindre högtidligt, man är mindre intresserad av ytliga sociala kontakter, och man har större glädje av sin inre värld, dvs av hela sitt liv, inte bara av den senaste stunden eller den strax kommande. I takt med att allt fler blir allt äldre kommer detta rimligen att påverka också samtidskulturen.

Överlag behöver vi nu uppmärksamma förändringarna i samspelet mellan generationer och utveckla dem i positiv riktning. På motsvarande sätt som krig är det mest miljöförstörande som finns, utgör nu uppslitande *generationskonflikter* det allvarligaste hotet mot att ålderspyramidens förvandling till en åldersskyskrapa med ungefär lika många i varje åldersgrupp utvecklas till något positivt. Motkraften mot våld och aggressioner handlar som alltid om kärlek – i detta sammanhang om att väl använda den starka kärlek som finns över generationsgränser. Se gärna filmen <http://www.svtplay.se/video/240841/fotohuset-som-fangade-livet>. Och fundera vidare över korallbilden på s 41 i boken om gamla och unga som varandras förutsättningar.

Människan ändrar sin tidsuppfattning med åren och blir mer och mer noga med att kunna ha sin tid till något meningsfullt – eller i varje fall inte slösa bort tiden på sådant som hon tycker är totalt meningslöst. Sådana blindtarmar som vi tidigare varit inne i gång på gång vill vi inte gå in i igen. Somligt kan vi ha blivit så övermätta på att vi är i det närmaste allergiska mot det. Samtidigt kan andra intressen ha vuxit till sig, intressen som nu behöver sin tid. En prioritering blir extra viktig om orken har avtagit och dagens vitala timmar blivit färre.

Det är alltså rimligt att man med åren får större behov av meningsfull tid, och det bör också få påverka omvärlden. Hur skulle exempelvis vården och omsorgen organiseras för att dess insatser skall ta så lite tid och uppmärksamhet som möjligt från den berörda människan och hennes livsuppgifter? Ingen vill ju *bli* till sina sjukdomar, ingen vill låta sjukdomarna dominera livet – men så kan det bli i praktiken med alltför många provtagningar på alltför många olika tider, var och en inriktad på den speciella åkomsten bland alla dessa multisjukdomar. Alltför många möten med alltför många professionella, alltför många tillfällen då man gång på gång ska presentera sina åkommor, alltför många läkemedel som sammantaget påverkar balans och lust och vakenhet på ett sätt som ingen avsett och därtill en alltför stor upplevd osäkerhet om hur vårdlogistiken egentligen fungerar och vem som skall höra av sig när – sammantaget blir det oerhört tidsslukande och drar all uppmärksamhet från det friska till det sjuka. Mötena med det professionella skulle på ett annat sätt behöva utgå från och samordnas från vars och ens *levda helhet* och behov av *tid för det meningsfulla*. Inklusive det existentiella.

Den här boken är egentligen ingen debattbok. Den är främst inriktad på att synliggöra vilken oerhörd tur vi har haft i evolutionens lotteri, vi som lever nu. Tänk att få leva så länge, tänk att få ha det så oerhört mycket bättre under vår ålderdom än vad som var möjligt för våra föräldrar för att inte tala om generationer långt tidigare, att få fortsätta att utvecklas och kunna göra så mycket. Visserligen har människor i alla tider försökt ta hand om sina äldre, men förutsättningarna var så mycket sämre förr, både för dem som blev gamla och för deras omvärld. Ta gärna en kvart till att se filmen med historikern Birgitta Odén, nu 91 år: www.bodiljonsson.se/film.html Den kan förhoppningsvis också inspirera dig till att vilja läsa hennes nyutkomna bok "Äldre genom tiderna", Carlsson Bokförlag, 2012.

Några resonemangspunkter:

1. De gånger i boken då jag väljer att vara personlig utifrån mitt liv gör jag det för att jag vill inspirera dig att också vara personlig utifrån ditt liv. Hur känner du inför brevet på sidan 13-18? Hur skulle du själv vilja tala med den du människa du en gång var för att ni bättre skall kunna förstå varandra?
2. Läs om *idem* och *ipse*. Jag för inte in dem här för att konstra till framställningen utan för att de har hjälpt mig själv till att komma vidare i tanken. Prova att exemplifiera inför varandra vad era "idem" är: vilka exempel kan ni peka på där ni kan säga "jag gjorde så *just* eftersom jag är 'jag'?" Och inför vad har ni tänkt "nej, så kan jag inte göra. Jag är ju trots allt 'jag'!" Prova också att fundera över alla era "ipse": hur de ändrat sig med tiden, och hur de påverkats och påverkas av vem du möter.
3. Vad tror ni det får för inverkan på kulturen och tidsandan att allt större andel av befolkningen kommer att vara allt äldre? Hur påverkas de rådande synsätten på vad som är viktigt och vad som gör livet värt att leva?

4. Kärleken över generationsgränserna – berätta om era erfarenheter av den och se gärna den nämnda filmen på http://www.svt.se/2.174791/1.2828702/fotohuset_som_fangade_livet tillsammans! Den kärleken kan utvecklas och bli till en ännu starkare kraft än vad den är i dag.
5. Försök reda ut hur ni ändrat er tidsuppfattning allt eftersom åren gått. Lyssna noga på varandra – troligen prioriterar ni på olika sätt. Kanske valde ni alla förr den snabbaste vägen om det fanns flera att välja mellan. Utifrån vad väljer du nu – och hur väljer hon, hur väljer han, ...?
6. Kan du peka på något som *absolut inte* känns meningsfullt för dig i dag? Kan du också komma på vad är det som du kan engagera dig så i att du glömmer allt annat omkring dig?
7. Om vi ska ha tid till de meningsfulla friska delarna av livet, kan vi inte låta all tid gå åt till våra åkommor, ofta fler och svårare ju äldre vi blir. Hur gör du själv för att undvika att sjukdomarna får dominera ditt liv? Och hur kan den professionella vården och omsorgen utvecklas för att *du* skall få ha så stor del som möjligt av din tid till något meningsfullt?

2. Inte bara en förlängd medelålder (s 48 – s 81)

Ett längre liv och en friskare ålderdom kan göra att en del av oss vill arbeta längre i traditionellt lönearbete eller på annat sätt. Men det finns också annat än "arbete" (vad vi nu lägger i det ordet) under en meningsfull ålderdom som kan vara till glädje både för en själv, omvärlden och framtiden. Det vore faktiskt lite fördummande om vi missar detta andra och försöker se det förlängda livet bara som en förlängd medelålder.

Aldrig förr har människan hunnit få så många årsringar under sin livstid som nu och inte heller har hon haft sådana möjligheter att utveckla sina förmågor, tankar och känslor och integrera dem till en samlad helhet. Hälsomässigt är en 75-åring i dag som en 65-åring var i förra generationen, och det håller på att växa fram en åldershälsa parallellt med åldersåkommorna. Vi ser bättre, hör bättre, är mer rörliga, har bättre lungkapacitet, har mindre ont, kan tugga bättre, är mindre besvärade av inkontinens, ...

Men "mer" är sällan just "mer" – "mer" blir i stället ofta *annorlunda*. Kvantitativa beräkningar behöver kompletteras med *kvalitativa* analyser av hur individer, kultur och samhälle nu är på väg att ändra sig. Ett exempel bland många: hjärnforskningen visar att äldre människor har bättre kontakt mellan känslor och tankar, mellan höger och vänster hjärnhalva, än vad yngre har - hur kommer detta att påverka inte bara individerna utan också kulturen när allt fler blir allt äldre? Och hur kommer det att påverka politiken när det efterhand blir självklart med att andelen gamla människor i politiska församlingar skall stå i rimlig proportion till andelen gamla i befolkningen?

Förändringar för gruppen äldre påverkar också yngre människor och hur de planerar sina liv. Tror du att en 35-åring också i framtiden kommer att arbeta sig halvt fördärvad under perioden med små barn och intensivt arbetsliv och allt annat också samtidigt? Eller kommer han kanske på idén att vilja omfördela sina arbetsinsatser över livet när det blir mer uppenbart för honom utifrån 70-åringar i hans omvärld vad han själv kan komma att kunna göra som 70-åring?

Ålderdomen behöver få ta sin tid, kanske en tredjedel av livet, och ha sina faser. Försök att *inte* ta ut eventuella framtida begränsningar i förskott. I vår tidsanda, "Prenässansen", tenderar människor att på alla områden dra in framtiden i nuet och leva som om den redan vore här. Man pensionerar sig i tanken innan man pensioneras i praktiken, och många försöker att redan som 75-åringar anpassa sig till att leva så som de föreställer sig att de kan leva livet ut. Ändå visar samtida undersökningar att *personer under 80 numera är som folk är mest*. Eller annorlunda uttryckt: pensionärer är inte längre så 'gamla' ...

Det nya åldrandet tar färg av sina olika sammanhang – av ens kön, av huruvida man bor i stan eller på landet, av eventuella funktionsnedsättningar, av etnicitet och av traditioner. Liksom det behövs en hel by för att fostra ett barn, kan det behövas en hel by för att så bemöta en gammal människa att hon kan förbli levande och i utveckling. Glesbygden begränsar på sitt sätt, men tätorten begränsar också på sitt. Detta borde rimligen också avspeglats i äldreomsorg och -vård och spränga föreställningen att det är ett ideal att allt skall bedrivas på samma sätt från norr till söder.

När vi blir äldre, blir vi mer, inte mindre, olika varandra, och alla schabloner blir mer missvisande än vad de varit tidigare. Just därför är det så viktigt att inte medelålders människor och deras ideal tar

över beskrivningsföreträdet från oss äldre. Detta gäller både i de politiska sammanhangen och i de professionella. Själv är jag exempelvis oerhört tveksam till om "biståndsbedömningar" (bara ordet skrämmer) alls kan utföras på den detaljnivå de ofta görs utan att samtidigt kränka den berörda genom att bortse från vad det är som hon vill prioritera.

Också människor med långvariga funktionsnedsättningar blir nu äldre, och både kroppar och själar kan hinna bli mer söndervärkta. Svårast kan det vara att rätt bemöta människor med osynliga funktionsnedsättningar, exempelvis personer med Aspergers syndrom med deras starka behov att få behålla sina rutiner och strukturer också som gamla. Det finns mycket att göra för att nå fram till former för hur vård- och omsorgsrutiner och -strukturer kan underordna sig de berörda människornas för att dessa inte skall bli mer stjälppta än hjälpta.

Nu är det viktigt att inte gruppen friska äldre ställs mot gruppen sjuka. Att prioritera de mest sjuka äldre är självklart - men just därför ska man inte blunda för utvecklingen i gruppen friska. Förutom att vi kan hjälpa till direkt på individnivå kan många av oss också bidra via skattsedelns genom *en annorlunda värnskatt*: en skatt som skulle kunna utformas så att all skatt på äldres inkomster utöver den på pensionen odelat gick till vård och omsorg av sjuka generationskamrater. En sådan värnskatt skulle kunna bidra till att fler äldre vill arbeta längre trots uppnådd pensionsålder. Det skulle ge en stark inre tillfredsställelse på individnivå och samtidigt på samhällsnivå hjälpa till att underlätta övergången från befolkningspyramid till åldersskyskrapa.

Några resonemangspunkter:

1. Ibland kan det kännas så oerhört skönt att få lov att säga T A C K. Det finns all anledning att tacka tidigare generationer och evolutionen för att just *vi* nu får lov att bli gamla på det sätt som vi får. Finns det något som du vill göra som motprestation för att på ditt sätt tacka livet som gett dig så mycket? Eller annorlunda uttryckt: vad vill du göra nu under livets "pay-back-time" för att själv kunna ge något tillbaka?
2. Strävar du efter att vara så "ungdomlig" som du någonsin kan, dvs högst medelålders, eller har du börjat hitta sätt att utveckla dig också som gammal medan du använder dig av ålderns alla för- och nackdelar? Berätta!
3. Känner du igen dig i att en 75-åring av i dag är som en 65-åring var i förra generationen?
4. Samtala gärna med varandra om medelåldersidealens utbredning, allt från den klena politiska representationen för äldre över till reklamens förljugna bild av gamla människor. För att inte tala om att de medelålders, de i mitten, förbehåller sig rätten att bedöma både barn och gamla och exempelvis göra en inte så sällan förnedrande "biståndsbedömning" utan hänsyn till den berördas egna prioriteringar. Troligen är det i första hand vi själva som måste hjälpas åt att visa hur aningslös och inskränkt den skenbara välviljan ofta är.
5. Hur tänker du kring åldrandets omvärldsberoende, dvs kring att ingen av oss blir gammal i ett vakuum utan i allra högsta grad påverkas av människor och företeelser runt omkring oss? Koppla gärna detta till den film jag tog upp redan i förra kapitlet, <http://www.svtplay.se/video/240841/fotohuset-som-fangade-livet> .

6. Har du tänkt på "idem" och "ipse" någon gång medan du läste det här kapitlet? Berätta i så fall om sammanhanget – och vad du eventuellt kunde ha tankefigurerna till?

7. Hur ställer du dig till förslaget om en *annorlunda värnskatt*, dvs till att all skatt på inkomster utöver pensionen för människor över pensionsåldern odelat skulle kunna gå till vård och omsorg om sjuka äldre?

3. Vi lär som vi lever (s 82 – s 112)

Vi behöver varken stelna eller stilla oss som gamla – hjärnan förblir plastisk och får hela tiden nya hjärnceller och nya kontakter mellan sina olika delar. Den fortsätter att bygga om sig och att städa upp, särskilt på natten (var noga med sömnen). Det är med hjärnan som med kroppen: den är gjord för att användas och mår väl av att användas.

Inlärningsförmågan ändras med åren – en 65-åring har inte skuggan av en chans att lära sig detaljer så snabbt och så bra som en 5-åring eller en 15-åring och att dessutom komma ihåg dem. Ju äldre man blir, desto svårare har man att lära namn, sifferkoder och nya dator- och mobilkommandon, Inte så sällan står man mitt på köksgolvet och tänker "vad skulle jag göra här?!" Det känns inte riktigt bra, särskilt inte om det sker två gånger samma dag. Men sådana förändringar är en del av ett friskt åldrande och har inget med demens att göra – det kan vara viktigt att veta att 80% av människorna över 80 inte är dementa.

Viktigt är också (som det står i bildtexten på s 82): *Livet är inte en enda nedförsbacke*. Man behöver inte ha blivit dum bara för att man inte så snabbt kan lära sig nya detaljer – man kan alldeles utmärkt ha kvar sin förmåga vad gäller sammanhang, både att utveckla sådana och att komma ihåg dem. Dessutom har man ju som gammal unika möjligheter eftersom man redan har så mycket i huvudet. Kreativiteten finns inte bara i barndomen och ungdomen – den finns också i ålderdomen men där har den andra former. Jag skriver en hel del i min bok om hur äldres kunskapsgenombrott också påverkat forskningen. Det är helt rätt att det finns många briljanta unga människor som tidigt utvecklar en bländande ny kunskap, men det har *också* funnits många äldre forskare (jag exemplifierar i kapitlet) som förmått urskilja sammanhang som de kan ha behövt decennier för att komma fram till. TTT, Tankar Tar Tid. Förr dog emellertid forskare såväl som alla andra betydligt tidigare än vad de gör nu. Därför finns det många skäl att vara nyfiken på vad framtidens äldre forskare kommer att bidra med.

En annan intressant grupp är människor som under ett långt och ofta hektiskt yrkesliv blivit bärare av en unik kunskap som de så gärna hade velat att andra skulle kunna ta till sig och vidareutveckla. Men kunskapsöverföring kräver ofta att den som utvecklat kunskapen själv måste gå ett steg längre i att beskriva och analysera – inuti det egna huvudet finns det så många förutsättningar och förbehåll som behöver tydliggöras innan andra kan använda sig av kunskapen. Jag lägger i det här kapitlet ett förslag om *seniordoktorander*. Det vore egentligen inget annat än en logisk följd av kunskapssamhällets utveckling att universiteten också öppnade upp för seniora doktorander att under sin pay-back-time få vidareutveckla sin kunskap och därmed ge ett värdefullt bidrag till omvärlden och framtiden samtidigt som man lyfter sig själv.

Visst finns det en ålderism i omvärlden – men det finns också en ålderism som vi äldre själva odlar. Medvetet och omedvetet genom ett tankesätt där vi hänför allt vi kan till att vi är så "ungdomliga" och allt vi inte kan till att vi är så gamla. Det kan därför vara nyttigt att fundera igenom vad man kan bättre som gammal än tidigare – och vad det i så fall beror på. Både för oss själva och omvärlden kan det vara viktigt att allt som oftast byta "*trots att hon är så gammal, ...*" mot "*just eftersom hon är så gammal, ...*"

Och så är det det där med modet – att vara tillräckligt gammal för att *våga*. Inte bara att våga *göra* utan också att våga släppa fram de obändiga tankarna, de som inte stämmer med hur man har tänkt tidigare. Riktigt kreativa tankar uppkommer ofta i mellanrum. Mellanrum kräver i sin tur en struktur

och en rytm för att de ska kunna uppstå – bland annat därför kan det vara viktigt att också efter avslutat formellt arbetsliv ha en tydlig rytm i livet.

Allra viktigast är emellertid den inre kraft som Gene Cohen kallas för "The Inner Push" i sin bok "The mature mind", den kraft som trycker på med ökande ålder och driver oss i riktning mot sammanhang, mål och mening. Den skulle behöva stöd av en äldrepedagogik, som inte bara riktade in sig på att aktivera äldre människor eller bidra till deras sociala liv utan som vågade och kunde stötta individen i hennes närmast existentiella utveckling. Det finns stora möjligheter att också kultur och samhälle liksom yngre människor skulle kunna dra nytta av äldre som gick före i detta.

Föreställningen om att äldre är "efter" handlar ofta om vår relation till den senaste modeflugan inom teknik och kultur, den som ofta snabbt blåser förbi. I en djupare mening är vi äldre garanterat *före*, på gott och på ont. Vi har ofta inte de senaste ytkunskaperna – men vi har hunnit integrera våra erfarenheter och kunskaper till ett samlat helt med ett annat djup och därför en helt annan långsiktig hållbarhet.

Ingen människa kan fullt ut stå för att hon lever som hon lär – vi gör alla (dessbättre) då och då avsteg från våra ideal. Jag tror mer på det omvända: att vi lär som vi lever. Det går helt enkelt *inte att låta bli* att lära av det levda livet. Och det för mig tillbaka till det här avsnittets början som var lite kliniskt i sin ansats att hjärnan behöver aktivitet. Nu vågar jag ta det lite djupare: om du på riktigt tar till dig att "du lär som du lever" – *hur vill du då leva?*

Några resonemangspunkter:

1. Vad har du själv märkt av en förändrad hjärnkapacitet? Börja med att berätta om alla detaljglömskor så att du kan frigöra dig från dem och fundera sedan över hur du förändrats vad gäller sökande efter sammanhang, mål och mening. Har du också märkt hur kunskaper och känslor strävar efter starkare samverkan? Har du blivit mer "blödig", fått svårare för hemska filmer och böcker, etc? Om så är fallet: har du tänkt på hur *fint* det är att dina kunskaper och känslor nu hänger bättre samman?
2. Skulle du vilja bli seniordoktorand? Varför/ varför inte? Och i så fall inom vilket kunskapsområde?
3. Att hålla hjärnan igång gör man inte bara genom korsord och sudoku utan också genom att låta bli att stressa, söka efter skönhetsupplevelser och att röra på sig. Det kan alltså finnas skäl att vårda den fysiska hälsan också för den mentala utvecklingens skull. Visst är det väl alldeles utmärkt att de drar åt samma håll, så att vi inte behöver en sorts råd för det ena och en annan för det andra?
4. När tillät du dig senast att vara besatt – att så helt gå upp i något att du glömmet tid och rum? Det är i det totalt besjälade som du hittar det kreativa rummet. För att motverka ålderns gråa filt av utjämnande trötthet kan det vara viktigt att öppna sig för det kreativa rummet.
5. Jag skulle så gärna vilja att fler läste Cohens "The mature mind" – jag har gjort så mycket propaganda för den boken att jag faktiskt tror att jag är delaktig i dess klättring i exempelvis Adlibris nätförsäljning. Den är billig (120:-) och den är så bra på att synliggöra det oemotståndliga inre trycket i riktning mot det meningsfulla som skapar ett helt annat lärande hos oss som gamla än oss som unga. Kanske vill åtminstone någon av er läsa den boken och berätta om dess innehåll för er andra?

6. När har du de senaste åren känt att du utvecklats och lärt utifrån hur du lever, alltså utifrån vad du gör, riktat utåt eller inåt?

7. Vad kan du stå för att du kan *bättre* nu än någonsin tidigare – och hur tror du att du lärt dig detta nya? Är det "bara" tiden som gått och därmed bearbetningen som pågått eller kan du peka på något annat som du mer aktivt bidragit med för att åstadkomma lärandet?

4. Arbete och pensionering (s 113 – s 144)

Egentligen är dagens övergång från ett 100 %:igt arbetsliv till ett 100 %:igt pensionärsliv ett arv från en annan tid, då förutsättningarna för arbete var annorlunda och då också människans utveckling var en annan än den är i dag. Nu som förr kan man unna äldre människor att få "ha det lite bra" – men vad är det egentligen att få ha det lite bra i vår tid? Och när pensioneras vi egentligen: Pensionering är i mycket något som både man själv och omvärlden ställer in sig på. Just därför tar man inte så sällan (mentalt) ut pensioneringen i förskott: de sista åren har båda parter en annan inställning till de egna arbetsinsatserna.

I dag finns det två åldrar som utmanar varandra: den ena är pensionsåldern vid 63, 65 eller 67, och den andra ligger i Kairos Futures konstaterande att "människor under 80 är som folk är mest". Det är inte så konstigt att både vi själva och omvärlden blir förvirrade av detta gap på kanske 15 år.

Nu kommer det en och annan trevare om en mer flexibel pensionsålder (eller kanske på sikt ingen pensionsålder alls?) – och redan dessa upplevs av många som oerhört utmanande. Det beror i sig på att man tänker i samma gamla fyrkanter och i övergångar från 100 till 0 över en natt. "Arbetslivet" (vad nu detta egentligen är i dagens läge) är i dag dåligt på att innefatta alla, och den existerande ungdomsarbetslösheten utgör i sig ett stort underbetyg till både arbetslivets och samhällets förmåga att hänga med i utvecklingen. Eftersom samtalen så sällan går på djupet, är det nu också lätt att sprida föreställningen att om fler äldre arbetade längre, skulle därmed ungdomsarbetslösheten bli ännu större. Men så är det *inte*: arbete är numera ingen fix kaka att dela på utan "arbete" och vad som innefattas i det utvecklas av oss alla. Det kan t o m finnas goda möjligheter att fler äldre på arbetsmarknaden kan ta fler yngre under sina vingar och genom ett introduktionsår eller två medverka till att de rotar sig på arbetsmarknaden.

Jag diskuterar i boken ganska så ingående igenom för- och nackdelar med dagens pensionering på både individ-, arbetsgivar- och samhällsnivå. Det kan mycket där som du reagerar på och kanske också upptäcker sådant som du saknar. De faktiska förändringarna i att människor utvecklas annorlunda med åren nu än förr har uppkommit som en följd av den medicinska, tekniska och sociala utvecklingen och utan några mer direkta beslut. Skall man nu ta konsekvenserna av det ändrade äldrelivet krävs det att vi *både* vågar erkänna att några kanske vill och kan förvärvsarbeta längre men att det inte gäller alla. Viktigt för båda grupperna är att medelåldersidealen om lönearbetets välsignelse inte kan få breda ut sig till att omfatta hela livet – det finns så mycket annat meningsfullt än det formella lönearbetet som man kan bidra med som äldre.

Liksom miljöfrågor inte kan göras bara till den enskildes ansvar, kan inte heller äldres framtida arbetsbidrag (på eller utanför den nu existerande arbetsmarknaden) bara vara något för den enskilde. I den andan lägger jag i boken ett förslag om ett "Horisontråd" som kan bistå den berörda med både råd och utvecklingsstöd för arbete i olika former.

Överlag behövs nu många olika arbetsformer provas och jag resonerar en hel del kring sådana. Detta berör inte bara gruppen arbetstagare utan lika mycket arbetsgivare och arbetsledare. Vi äldre passar inte alltid så bra in i mallar – och vill inte heller göra det. Vi vill inte bara vara "anställningsbara", stå där färdiga vid vägkanten och vänta på arbetsgivaren, utan vi vill själva kunna se någon mening med det vi gör och vi vill få bidra på vårt sätt. Vi vet alltså vårt värde på ett djupare sätt än man kan göra som ung. Därför krävs det ledare som förmår tillvarata insatser som är långt ifrån strömlinjeformade.

Några resonemangspunkter:

1. Att tänka nya tankar kring pensionering kräver att man tänker nya tankar kring vad "arbete" är. Hur menar du att synen på arbete, dess innehåll och mening, förändrats under ditt yrkesliv och fram till i dag?
2. Om arbete inte längre är enbart pina, då är kanske inte heller pensionering och icke-arbete bara icke-pina?
3. Vad brinner du för att få göra och bidra med – och i vilken form?
4. Fundera igenom listan på individnivå över pensioneringens för- och nackdelar, sympatisera med den, kritisera den och komplettera den!
5. Fundera igenom listan på arbetsgivarnivå över pensioneringens för- och nackdelar, sympatisera med den, kritisera den och komplettera den!
6. Fundera igenom listan på samhällsnivå över pensioneringens för- och nackdelar, sympatisera med den, kritisera den och komplettera den!
7. Också i detta komplexa sammanhang kan vi människor *handla*, både enskilt och på gemensam nivå. Som jag säger nederst på sidan 140 behöver vi inte uppföra oss som de handlingsförlamade sandkornen i sandhögen. De kan bara invänta att det kommer en lavin, förr eller senare, utlöst av att ytterligare ett sandkorn hamnat i högen. Men vi kan ta oss samman före systemkraschar. Vilka beslut och handlingar tror du då är viktigast – och i vilken ordning?