

Förord till ”Den mogna människan”

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 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 hyllar 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”

”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?

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 förrädiskt 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. Det är för det medvetandegörandet som Cohens bok är enastående.

Den mogna människan. Kraften i den åldrande hjärnan hör till de böcker som i grunden kan förändra ens eget sätt att tänka. Till dess anmärkningsvärda kvaliteter utöver det fascinerande innehållet hör Cohens briljanta formuleringarförmåga. Vad sägs om ”age has worked its magic”?

Dalby i januari 2014

Bodil Jönsson

Professor emerita och författare