Om åldrande

Reflektioner med utgångspunkt i Den mogna människan av Gene D. Cohen
med förord av Bodil Jönsson

Av Lennart Brunander

Både Gene Cohen och Bodil Jönsson instämmer i Henri Bergsons formulering:” Att existera är att förändras, att förändras är att mogna, att mogna är att fortsätta skapa sig själv i enighet.” Cohen ser åldrande inte som sönderfall och förfall utan som en utveckling som drivs av en inre drivkraft som på engelska kallas ”the inner push” och i svensk översättning ”den inre sporren”. Livet blir ett ständigt lärande som leder fram till individens ”utvecklingsintelligens”. Denna process kallar Bodil Jönsson TTT – Tankar Tar Tid. Med stigande ålder kommer man fram till ökad kunskap och ökad styrka. Bodil Jönsson avslutar sitt förord med följande ord: Den mogna människan. Kraften i den åldrande hjärnan hör till de böcker som i grunden kan förändra ens eget sätt att tänka.

Till sin studie hade Cohen en grupp pensionärer på hundra personer. Dessa studerade han med hjälp av tusen intervjutimmar. Det var inte pensionärernas problem han studerade utan deras inre potential till förändring. Cohen presenterar begreppet utvecklingsintelligens som ”är den grad till vilken en person har lyckats ge uttryck för sina unika neurologiska, emotionella, intellektuella och psykologiska förmågor.” En människas potentiella förmåga och hennes utvecklingsintelligens är två dynamiska faktorer som ömsesidigt förstärker varandra. För att lära måste man därtill minnas. Minnen skapas när ”buntar om hundratals eller tusentals neuroner ger ifrån sig ett unikt mönster.”

Författaren utgår från följande myter som återspeglar vår traditionella syn på åldrande: ”Vid ättestupan. Att närma sig ändhållplatsen, På ålderns höst och Att dra sig tillbaka” I vanligt tal innebär uttrycket ett positivt åldrande endast att man lyckas bromsa kroppens och hjärnans oundvikliga förfall. Struntprat kallar Cohen detta. ”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. ”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.” Vi måste erkänna åldrandets bistra sanningar om försämrad syn och hörsel, om sjukdomar och ensamhet. Men vi behöver också se åldrandets fördelar, nöjen och möjligheter. Samhällets forskning om åldrandets sjukdomar vill författaren ersätta med kunskap om åldrandets möjligheter Författaren är psykiater med 35 års erfarenheter med individer och familjer.

Att gå från problemfokus till potentialfokus när vi talar om åldrande

När Cohen talar om åldrande talar han inte om åldrandets problem utan om dess möjligheter. Han ser människan bakom problemen. Genom att se människans inneboende möjligheter till ett rikare liv och till en ny roll i den tid man lever i. Cohen vill arbeta med individer.

Den åldrande hjärnan

Hjärnan är långt mer flexibel och anpassningsbar än man tidigare trott. Den har förmågan att forma nya minnen och kan bilda helt nya hjärnceller. Vår personlighet fortsätter att utvecklas också när vi blir äldre. Genom intervjuer har Cohen identifierat fyra distinkta utvecklingsfaser under livets senare del: medelåldern, omvärdering, frigörelse och dacapo.

Den åldrande hjärnans utvecklingsintelligens är en process där faktorerna integreras i den mognande hjärnan. Utvecklingsintelligensen speglas i form av visdom, förnuft, perspektiv och framtidssyn. För individen blir detta en skapande livsprocess.

Cohen kallar denna process den **Inre sporren**. Begreppet den Inre sporren är ”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.” (59) Cohen definierar utvecklingsintelligens ”som en mognad av kognition,

emotionell intelligens, omdöme, sociala förmågor, livserfarenhet och medvetenhet och hur dessa förmågor integreras och samspelar.” (62)

I kapitlet Kraften i den åldrande hjärnan beskriver Cohen hur olika delar i hjärnan relaterar till varandra. Forskningen har här visat att hjärnan ständigt formar om sig på grund av nya erfarenheter och ny kunskap, att nya hjärnceller hela tiden bildas. De nervkretsar som reglerar emotioner mognar och blir mer balanserade med åldern. Båda hjärnhalvorna används i ungefär samma utsträckning av äldre vuxna. (31) Man kan stimulera hjärnan genom mental och fysisk motion, genom fritidsaktiviteter samt genom att etablera starka sociala nätverk.

Åldrandets första hälft

Den första fasen**:** Medelålderns omvärdering, utforskning och skifte. Denna period inträffar mellan trettiofem och sextiofem år men vanligen kommer den när man är strax över fyrtio och till man närmar sig sextio. Tankar och handlingar präglas av sökande. Man söker svar på djupa frågor om vad som är sant och meningsfullt i livet. Man blir alltmer medveten om sin dödlighet. Man frågar sig: Vem är jag? Var har jag varit? Vart är jag på väg? Man reagerar mindre impulsivt på andra. Man får en mer eftertänksam syn på arbetet. Man blir mer öppen för andras idéer och för frågors komplexitet. Man får större respekt för sina intuitiva känslor.

Den andra fasen: Frigörelse, experimentlusta och nytänkande. Denna fas inträffar mellan femtiofem och sjuttiofem men vanligen när man närmar sig sextio till dess man är strax över sjuttio. Ett nytt slags inre frihet ger en känsla av om inte nu så när då? Man vågar säga vad man tycker och handla efter vad man behöver. Nya neuroner bildas som gäller processer för information.

Åldrandets andra hälft: Faserna tre och fyra.

Den tredje fasen **–** Summering - inträffar **s**trax före sjuttio till strax före nittio men vanligast mellan sextiofem och nittio. Man vill dela med sig av sin kunskap. Vill ta itu med oavslutade angelägenheter eller olösta konflikter. Man söker en vidare mening med tillvaron genom en process där man går igenom och sammanfattar sitt liv. Man börjar se sig som kulturbevarare och vill bidra genom att dela med sig till familj och

samhälle av de insikter man kommit fram till. Därtill vill man bidra med något genom frivilligarbete, samhälleliga insatser och filantropi. Genom att skriva sina memoarer bearbetar man sitt liv.

Den fjärde fasen: Dacapo. Fullföljande reflektion och firande. Vill leva väl. Vanligtvis inleds denna fas när man närmar sig åttio, blir mer uttalad mellan åttio och nittio och sträcker sig till livets slut. Tid för eftertankar.

Dessa faser är olika sidor i livets helhetsprocess. Författaren belyser sin teori med många personliga exempel. Tillsammans blir det en helhetsprocess genom samverkan mellan hjärnans krav på förändring, den inre sporren där trycket ökar med åren, utvecklingsintelligensens sökande samt ökad social intelligens och förståelse av komplexa sammanhang.

Visdom, minne och postformellt tänkande

Visdom är ”förmågan att använda tillgänglig kunskap på bästa sätt” (sid 119). Vad som är bästa sätt är emellertid inte givet. Sammanhang kan vara formella eller informella. De kan vara matematiska som i naturvetenskap och logik. Vår utvecklingsintelligens sträcker sig emellertid bortom den formella kunskapen till ett postformellt tänkande. Vishet är ett helhetstänkande.

Att odla social intelligens

Social intelligens innebär ”förmåga att underhålla existerande relationer och bygga nya”. Social intelligens, minne och visdom mognar inte förrän vid en viss ålder. På samma sätt som utvecklingsintelligensen ökar den sociala intelligensen när vi blir äldre. Vi får en mer förlåtande attityd till andra. Vi blir mindre benägna till förhastade slutsatser. Författaren ger exempel på hur man kan resonera över sin sociala situation. Att lämna ett aktivt yrkesliv och bli pensionär är en stor förändring. Det är angeläget att i tid tänka igenom vad det innebär och författaren tar upp detta i ett särskilt kapitel.

Om att skapa en social portfölj

Författaren betonar behovet att bygga upp ett socialt nätverk som innebär både ensamaktiviteter och gruppaktiviteter, energikrävande aktiviteter med stor rörlighet och aktiviteter som kräver mindre energi. Om man själv eller ens partner blir sjuk eller handikappad då kan det sociala nätverket ge en trygghet som mildrar det svåra. Att lämna ett aktivt yrkesliv och bli pensionär är en stor förändring.

Cohens studie om att gå i pension på tvåtusentalet

Cohen inledde detta arbete år 2000. Syftet med hans undersökningsgrupp har varit att göra en detaljerad bild av varje deltagare. Till detta har behövts över tusen intervjutimmar. I åtta lektioner ger han sin sammanfattning av arbetet med Den mogna människan.

Syftet med lektionerna är att tänka igenom vad pension på tvåtusentalet innebär och om man vill pensionera sig eller vänta till en senare tidpunkt. Lektionernas innehåll gäller planering, relationer till omgivningen, balanserad social portfölj, ökat engagemang med tiden, värdet av varaktiga aktiviteter, svårigheten att skapa nya vänskapsrelationer, vikten av att ge något tillbaka samt vikten av livslångt lärande. Det är viktigt att ha kontroll över sina val och sitt öde, säger författaren, och han avslutar med orden: ”Jag hoppas att den här boken och de berättelser jag har skildrat i den uppmuntrar er att redan i dag förändra livet i en positiv riktning”

-o-

En förutsättning för en sådan utveckling är att vi har ett ekonomiskt system som är långsiktigt. Vi behöver ett ekonomiskt system som vi kan lita på. Har vi det?

Vi behöver ett hållbart ekonomiskt system

Mänskliga samhällen har under historiens lopp gjort stora framsteg samtidigt som de anslutit sig till det som kom att kallas för den klassiska guldmyntfoten, vilket i stort sett inneburit oelastiska varupengar. Den industriella revolutionen ägde rum i en ekonomi som i allt väsentligt var grundad på varupengar. Sverige lämnade guldmyntfoten 1931. År 1971 lyfte president Nixon bort dollarn från guldmyntfoten och andra länder följde efter. Följden blev att världens länder lämnade den oflexibla

varuekonomin och övergick till ett flexibelt ekonomiskt system. Moderna samhällen runt hela jorden driver nu sina ekonomier med fullkomligt elastiska pengar.

Vår övergripande ekonomi är numera ett flexibelt system. Vid sidan av den fasta ekonomin har vi också vad man kallar papperspengar. Vi lever i en värld av papperspengar även om merparten av alla pengar i dag inte ens existerar i pappersform. De existerar bara som bokföringsposter, som elektroniska pengar eller datorpengar.

Detta säger den engelske nationalekonomen Detlev S. Schlichter i boken ”Papperspengarnas kollaps”. Boken har undertiteln ”De elastiska pengarnas dårskap och det förestående monetära sammanbrottet”. Schlister har undersökt konsekvenserna av det ekonomiska flexibla systemet. Med injektioner av lånade pengar samt krediter fungerar systemet från en kris till nästa kris. Varje injektion ökar den sammanlagda skulden. Injektionen bär på det sättet inom sig fröet till sin egen undergång. I ett elastiskt system blir tillgången på pengar elastisk. Den som har ett lagstadgat privilegium att skapa sådana pengar kan producera obegränsade mängder, säger författaren.

Alternativet till elastiska pengar är oelastiska varupengar. Priset för en vara är fast. ”Med tanke på det politiska etablissemangets egenintressen, mainstream-mediernas inställning, finansindustrins kapitalintressen och den statsvurmande tidsandan kan en läglig återgång till varupengar nästan uteslutas. Tyvärr tycks ett monetärt sammanbrott vara oundvikligt." (269) Enligt Schlichter har den samlade världsskulden fördubblats sedan drygt tio år tillbaka. Vi har skapat ett monster säger författaren.

Det finns bara två möjligheter att lösa detta problem. Antingen väljer våra samhällen att frivilligt överge upplägget med ”begränsad penningframställning” och tillåter en fullständig utradering av tidigare felallokeringar (allokering = resursfördelning) och därefter återgång till oflexibla varupengar eller också får vi en mera långsam och samtidigt smärtsam utradering av tidigare felallokeringar, för att sedan återgå till oflexibla varupengar.

Västvärldens skuldsättning saknar motstycke i historien säger Schlichter. Samtidigt- säger han - måste vi fortsätta skapa mer pengar för att hålla systemet vid liv så länge det går. Så snart det är möjligt bör vi lämna det elastiska systemet och övergå till icke flexibla varupengar Författaren har en pedagogisk beskrivning av hur man kan göra.

Schlichter kallar sitt avslutande kapitel ”Bortom konjunkturcykeln – Pappers-pengarnas sista fas” där han som en sista varning säger: ”En boom som skapats genom kreditexpansion kan inte undgå att i slutändan kollapsa. Vad som händer efter en kollaps vet vi inte men ”förr eller senare kommer mänskligheten att återgå till oflexibla varupengar (269)”.

Cohen visar oss att vår syn på åldrande, äldre och den åldringsvård som byggts på denna syn är fel, vilket till lika delar drabbar individen och samhället. Å ena sidan handlar det förstås om att ge människor som arbetat i många år en möjlighet att trappa ned och ägna sig åt andra intressen. Samtidigt måste man förstå att den rådande synen på åldrande innebär att äldre människor är en enorm underskattad och underutnyttjad resurs i samhället; att just som kapaciteten blir som störst plockas man undan i samhället, och är ej längre att räkna med för något kvalificerat arbete eller tänkande. Det ekonomiska system vi samtidigt skapat som nu successivt undergräver sig självt på väg mot en slutgiltig kollaps, lider på ett sätt av samma åkomma i att det utgår från idéer och system som idag saknar förankring i forskningen men som ändå bara rullar på drivet av egenintressen och missförstånd. Vi behöver en samhällsförändring som sätter forskning och människa i centrum och det bästa vi kan göra är att involvera den äldre befolkningen i förändringsarbetet.

Jag tror vi behöver tre perspektiv med oss i framtiden att anläggas inför alla viktiga beslut som tas. Lika viktigt som att se framåt är att se bakåt och på det som varit för att ta med oss lärdomarna och på så sätt sitta säkert i nuet. Man kan se det trygga nuet som en bro mellan dåtid och framtid. Utan bron blir vi i bästa fall desorienterade och fattar dåliga beslut. I värsta fall faller vi ned i avgrunden.