

# SENIOREN

**Samlat!  
Bodil  
Jönssons  
krönikor i  
Senioren  
2020-2024**







# Så vem är man nu?

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

**A**nda sedan 4-årsåldern har jag funderat över tid, men det är först det senaste decenniet som jag har fascinerats över hur tiden byggs in i oss människor. Det började med min egen pensionering som 67-åring. Jag stod där utan ångest inför själva övergången men hade rejäla doser av både vilshenhet och nyfikenhet: »Vad i all sin dar ska det bli av detta?!« Fortfarande förbluffas jag över styrkan i normen att alla först ska jobba heltid 100 procent (helst) och då vara jättelyckliga för det, och sedan över en natt gå ner till 0 procent och fortsatt vara minst lika lyckliga. Kan man alls bestämma så – för människor?!

Jag tror du känner igen dig i att man är sig förbluffande lik på ömse sidor om

pensionsdagen. Men hur går det med identiteten inåt och utåt? Hur ska man presentera sig, till exempel?

Själv har jag i de flesta sammanhang kunnat nöja mig med »Bodil Jönsson, Lunds

Universitet« – men vad skulle jag säga nu? Mest för skojs skull (men lite på allvar) skaffade jag mig alternativa visitkort, baserade på alla de fördomar jag då kunde komma på.



Sådana har jag fortfarande på lager om du behöver. När alla vi »+ålders« buntas ihop till en grå massa försvinner de tidigare identiteterna. Bort med vinden far markörer som socionom, mekaniker, lärare, snickare, företagare, forskare eller sjuksköterska. Kvar finns pensionärskapet. Men handen på hjärtat: kan man egentligen vara pensionär, är det inte att ge yttre omständigheter (som att månadsinkomsten nu kommer från en pensionsenhet) en alltför framträdande position?

**T**ankar styr ord, men ord styr också tankar. Därför ska man vara rädd om orden. Hopbuntande beteckningar som »den grå massan«, »70+« och »pensionärer«, förvrider både andras föreställningar om dig och din egen självbild. Visst måste också du ha märkt att vi blir mer, inte mindre, olika varandra med åren? Vi föds med olika förutsättningar och lever i skilda miljöer. Vi har vare sig samma barndom, ungdom, arbetsliv eller privatliv, och våra prioriteringar, glädjeämnen och sorger kan vara väsensskilda. Allt detta vävs in i våra årsringar och utvecklar och präglar både kroppen och hjärnan. Summa summarum: du har faktiskt aldrig tidigare i livet varit så unik som du är just nu. Grattis! ✨



# Vad skulle Tage sagt?

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

**I**julas och kring nyår såg många av oss Hasse & Tage-filmen. Det blev lite vemodigt att återknyta kontakten med dem – de var ju inte bara briljanta tänkare och underhållare utan ville oss också så väl. När vi skrattade tillsammans njöt vi av tilliten och tryggheten. Samtidigt inspirerades vi till positiva framtidstankar.

De framförde sällan något som var »bara« roligt. De ville något med det de gjorde och de lyckades verkligen tränga in i folksjälens med det. Till och med talesätten finns kvar. Ett fåtal av oss kan hela Sagan om Karl-Bertil Jonssons julafton utantill. Andra kan åtminstone delar, som till exempel »Ett väl utfört arbete ger en inre tillfredsställelse och är den grund varpå samhället vilar« eller »Vår son är en GOD människa«. Och det är knappast någon som har missat sagans grundbudskap: att det är gemenskap och sammanhållning som utgör själva poängen. Både med julen och med tillvaron i stort.

**V**ad skulle då Tage sagt idag?! Och Hasse? Det undrar jag ofta. De var tidigt ute med sina funderingar över de största kunskapsutmaningarna av alla: fred, miljö, klimat. Men vad skulle *Äppelkriget* blivit för film år 2020, och vad skulle dess ledmotiv Änglamark haft för text? Kunde de medverkat till att vi också nu slöt oss samman i ett framtidsarbete för en bättre värld istället för att låta oss hetsas mot varan-

dra utifrån ömsesidig misstro? Aldrig så många rapporter från FNs klimatpanel räcker ju faktiskt inte till för att nå fram till klimatförnekarna, ofta grundade i den vitt spridda »alternativa-fakta«-rörelsen.

Tänk om Tages fantastiska monolog *Om sannolikheten* hade kunnat kompletteras med en monolog 2020: »Om kunskapsligheten«! I den hade han kunnat klä av Trumps med flera lögnier in på bara kroppen så att många kunde se att det är bara trams. Ja, det är faktiskt »ovärdigt«! Så fint att 2000-talet tillhandahållit ett ovärderligt nyord som passar så bra att använda om dagsländor och pajaskonster av Trump-typ.

**H**ar du tänkt på hur allt sådant försvann i ett glömskans myller förr i världen, och hur upphovsmännen fick stå där med skammen och den förlorade trovärdigheten? Så är det inte längre. Det mest spektakulära och osanna sprids nu mycket bättre och snabbare än de aldrig så välunderbyggda sanningarna. Värst är det för unga människor, men alla påverkas negativt av det. Den ständiga förvillningen underminerar vår förmåga att alls orientera oss i världen. Handen på hjärtat: hur skulle det gå om din sanning var bara din och min bara min? Och om våra respektive »sanningar« kunde ändras så fort någon tyckte att nu är det något annat som ska vara »sant«?!

✱





# Vad kommer sen?

*BODIL JÖNSSON är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.*

**R**unt omkring mig hör jag allt fler börja samtala om vad de ska göra sedan: »efter coronan, när allt blir som vanligt igen...«  
*Men, tänker jag, vad om det inte blir detta det gamla vanliga som växer fram igen?*

Med industrialismen kom det materiella välståndet och den därpå vilande tilliten och tryggheten. Det är en utveckling som sedan bara fortsatt. Vi som nu är seniorer har kunnat leva i ett Sverige med ökat välstånd, allt fler välutbildade och ett framtidshopp som föreföll evigt och välgrundat. Tänk så länge detta varade! Första bakläxan kom med miljö och klimateffekterna, men effekterna av dem kom inte så abrupt och är fortfarande inte fullt ut erkända av alla. Den andra däremot, den stora hälsomällan som fick alla hjul att tvärstanna, blev uppenbar för alla.

**V**isserligen utlöstes det hela »bara« av ett litet virus, men det var inte detta i sig som gjorde att effekterna blev så allomfattande. Orsaken låg i stället i hur den värld var beskaffad som viruset föddes in i strax före 2020. Det var en *storskalighetens inflätade värld* baserad på en *gigantisk global ekonomi* och *dito transportsektor* med komponenter, varor, tjänster och människor som hela tiden var på väg. Den verkade så öppen och trygg. Men bakom skygglapparna lurade risken: om det plötsligt blir tvärstopp för flödena, står vi där utan en tillstym-

melse till försäkring. Allas vardagar vändes upp och ner: man skulle inte längre gå till jobbet eller skolan, den överbelastade vården kunde inte längre svara upp mot de vårdbehov den nyss klarade, gatorna låg i det närmast öde, familje- och samhällsekonomierna underminerades, sociala distanseringar skulle råda också mellan nära och kära, kulturlivet utarmades och man hade inte ens några lägereldar att samlas kring längre.

**B**ränd av denna erfarenhet kommer världen rimligen att försöka starta om sig till en tillvaro med mindre risker. Man kommer att leta efter sätt att försäkra sig mot upprepningar av alla dessa inskränkningar, driftsuppehåll, restriktioner... Men inga försäkringsbolag kommer att vara beredda att stå för riskerna, ens mot aldrig så gigantiska premier. Det har helt enkelt visat sig vara för dyrt och därmed olönsamt att fortsätta som tidigare. Vi behöver nu en *annan föreställningsvärld* omsatt i en *annan tillvaro*, där känslorna av sammanhang är baserade på upplevelser av *tillit och trygghet*. Inte bara det megarörligt storskaliga och globala utan också det lugna, kanske rentav stillastående småskaliga och lokala måste få sina erkända positioner. Omstarter med sådana balanserande förtecken kommer samtidigt att medföra positiva miljö- och klimateffekter i en utsträckning som var nästan otänkbar i den gamla världen. ✨

Fotbolls-VM på Råsunda i Stockholm 1958. Agne Simonsson målgörare i VM-finalen mot Brasilien. Till vänster Lennart Nacka Skoglund, till höger Gunnar Gren.



## Att pandemin kunde leda till detta!

**D**et var ingalunda självklart att en coronaepidemi skulle slå till just våren 2020. Men helt otänkbart var det förstås inte, så jag hade inte vågat slå vad om motsatsen. Däremot hade jag blånekat till att en enda av de nedanstående reaktionerna skulle kunna bli följden av en pandemi. För aldrig någonsin hade jag kunnat tänka mig:

**1. Att existensen av en virus spridning skulle kunna slå undan fötterna på så gott som allt annat**

Många av oss fick »asiaten« 1957. Åtskilliga skolor stod halvtomma, men inte ställdes det in någon undervisning för det. Arbetsliv, idrottsevenemang och samhällsverksamheter fortsatte (nästan) som normalt, och ingen kom på idén att det planerade fotbolls-VMet i Sverige 1958 skulle ställas in. Erlander hörde till de 300 000 smittade i Sverige (man tror numera att den sanna siffran var åtminstone en miljon). Ändå var asiaten nästan som en ickehändelse medan den pågick, eftersom det livs levande livet fortsatte utifrån sina existerande rutiner och föreställningar om hur saker och ting hänger samman. Så alldeles tvärtom mot nu!

**2. Att det globala och internationella skulle överges till förmån för det nationella**

Nyss sågs vi som goda samhällsmedborgare om vi hyllade det globala, särskilt det europeiska. Men plötsligt skulle vi i stället gilla stängda gränser, hylla det nationella och helst inte öppna ens våra egna dörrar. Rakt upp och ner förväntades vi acceptera att länder inom Europa (och t o m inom Norden) lät bli att samråda med varandra i gränsfrågor. Hur gick det till när man världen över hux flux övergav det tidigare grundmurat överenskomna?

**3. Att en extremt dominant åldersgräns skulle kunna iscensättas över en natt**

Som 70+-åring hade jag fått lära mig att jag gärna skulle arbeta tills jag var 75, helst längre. Och att en 70-åring hälsa nu är likvärdig med den en 50-åring hade år 1950.

Samt att bästa sättet att bibehålla hälsan är att vara aktiv och social. När så covid-19 slog till skulle bums varje 70+-åring ändra sin självbild. Hen skulle leva sig in i rollen som skör, skyddsvärd och gärna permanent karantänplacerad. Så skulle också omvärlden uppfatta och bemöta hen. Var då verkligen inte längre något av allt det andra sant, det som hade gällt före n-dagen, det vill säga den 14 mars 2020?

**4. Att en coronadödsnotering om dagen skulle bli standard**

I coronans spår följde dagliga dödsnoteringar (ungefär som börsnoteringarna vid lunchtid förr i världen). Visserligen med ständiga bortförklaringar som »helg och därför färre inrapporteringar« eller »början på veckan och därför viss eftersläpning«, men likväl har detta nya inslag i vardagen fortsatt. Så också i skrivande stund, trots att antalet nu är nere på ensiffrigt. Tänk om någon hade frågat dig i februari 2020: »tror du att man varje dag i radio och tv kommer att läsa upp hur många som dött just den dagen till följd av en pandemi?« Visst är det väl fler än jag som skulle svarat ett rungande NEJ på den frågan?

**5. Att »värna folkhälsa« kunde bli synonymt med »begränsa pandemismitta«**

Hälso- och sjukvård, vår egna lika väl som den professionella, har alltid utgjort en kompromiss där man vägt den ena insatsen mot den andra. Nu sedan ett halvår är det annorlunda – kompromisserna har ersatts av en ensidig anticoronaprioritering. En effekt bland alla andra är att det är många läsare av den här spalten som väntat på tok för länge på operationer och andra behandlingar. En annan effekt är att vår egen lojalitet mot rekommendationer för begränsning av pandemismittan visserligen har fyllt sin coronaspecifika funktion, men den har samtidigt också tärt på vår hälsa – på tryggheten, självkänslan, gemenskapen, livsglädjen, framtidshoppet och trösten. Har då den ensidiga coronaprioriteringen varit mest till gagn eller mest till förfång för äldrehälsan? Svaret är inte självklart, men det är just det som gör frågan berättigad. ✱



*Detalj ur  
Para-cas-  
textilierna,  
från Statens  
museer för  
världskul-  
tur.*



FOTO: STATENS MUSEER FÖR VÄRLDSKULTUR

## Att låta tanken svindla

**V**i är många som vill hjälpas åt för att världen ska bli bättre, om inte för annat så för våra barnbarns skull. När vi gör våra välgångstankar riktigt långsiktiga, innefattar de också barnbarnens barnbarn. Men någonstans där vid 4-5 generationer framåt tar det liksom stopp för konkreta tidsperspektiv, detta trots att de tidsspänn som vetenskapen numera bollar med sträcker sig från 1 zeptosekund, dvs 0,000 000 000 000 000 001 sekunder, till 13 800 000 000 år (så länge sedan är det sedan det var Big Bang).

Under den gångna veckan kom jag att tänka till existentiellt utifrån de så kallade Paracastextilierna, ett gravfynd i Peru som bland annat innehöll 2000-åriga textilier. Helt villrådig kände jag mig när jag provade att tänka 2000 år bakåt (60 generationer). Varför gjorde man alls dessa fantastiska klädnader och svepte dem om de döda? Var det för att hedra dem, var det för att man trodde att man senare skulle kunna träffa dem i dessa vackra kläder? Jag har förstås inte den blekaste aning.

**M**en själva tingen som finns på Världskulturmuseet i Göteborg (de ska snart återbördas till Peru) satte fart på min fantasi. Väckte undran och därtill be-undran och för-undran. Det dök också upp tankar som: hur kan vi förvalta att vi alls kunnat få se detta? Textilierna är för gamla för att inspirera oss till att själva ta upp hantverket och på så sätt i vår tur föra arvet vidare. Det går om det handlar om 100-tals år, så som sker till exempel inom hemslöjden i Halland där man numera »stickar bing« utifrån komplicerade men stickbara mönster i två färger från 1600-talet. Men det går inte när det handlar om 1000-tals år – då klarar vi inte att försöka reproducera det komplicerade.

För det räcker ju inte med att ha tillgång till det materiella – man behöver också kunna förstå åtminstone något av det immateriella och kunna ana sig till deras tankesätt, levnadssätt och kanske rentav föreställningar om döden och

evigheten. Att dessa var helt annorlunda avslöjar sig också i det praktiska. Tråden, till exempel, var helig i paracaskulturen och saxen representerade det förbjudna. Man fick inte klippa i vävnader och inte heller i trådar. Om någon tråd i en väv inte gick jämnt ut, fick den därför hänga kvar på baksidan. Jämför detta med hur präglade vi numera är av att avigsidan på ett broderi helst ska vara lika pryddlig som framsidan, och att det absolut inte får hänga kvar några lösa trådar. »Fäst tråden vackert och klipp sedan av!« är det mantra som vår generation fick lära sig av sina syslöjds-lärlarinnor.

**E**n annan grundläggande väsensskillnad mellan paracaskulturen och vår ligger i det annorlunda sätt de måste ha haft i synsättet på vad som är dyrbart. Att göra sådana textilier krävde en tillvaro där (arbets-)tiden inte sågs som det dyrbara. Vartenda litet barn måste ha sett människor som ständigt höll på med trådar, och troligen var de inte gamla själva när de började tvinna trådar. Så annorlunda gentemot vår tids märkliga föreställningar om att arbete är skilt från livet i övrigt och att just tid utgör en bristvara.

Samtidigt som vi så starkt värnar om just tiden för vår egen del, är vi snarast nonchalanta inför vad de med tiden förändrade tankesätten kan betyda i ett framtidsperspektiv. Vi försöker visserligen ta ansvar för det radioaktiva sönderfallet av avfallet från våra kärnkraftverk utifrån insikten att det kommer att vara skadligt för levande varelser i 100 000 år. Följaktligen görs det stora ansträngningar (dock ännu inte klara) för att komma fram till bästa möjliga inkapslingar och förvaringsställen. Men hur ska vi alls kunna varna framtidens människor? När någon kanske hittar det inkapslade avfallet (efter en istid eller så) – kommer då inte vederbörande att lägga stora ansträngningar på att försöka öppna upp denna dyrgrip från forntiden i tron att det måste handla om något sällsynt positivt som vi velat sända som en gåva till framtiden? ✨

# Nu ljusnar det!

V i har vårvinter i Skåne när jag skriver det här. I köksvasen lyser forsythian knallgul efter mindre än en vecka i inomhustemperatur. Och takkronans elektrifierade gillesljus börjar verka lite löjliga när de automattänder sina ledlampsvekar varje eftermiddag vid halvfyratiden.

Jag får se till att ställa om dem – numera tar det ju en och en halv timme till innan blå timmen är här.

Vid just denna årstid är det som lättast att uppleva att livet har en riktning: framåt!

I år förstärks den känslan av det hägrande vaccinet. Självt blir jag nästan lite rörd av att få leva just nu.

Tänk att mänskligheten av idag blir den första som inte behöver invänta flockimmunitet vid en pandemi!

**TÄNK ATT JUST VÅR** civilisation nått en sådan medicinsk, teknisk, logistisk och politisk höjd att vacciner kunnat skapas, produceras och distribueras på kortare tid än ett år, dessutom under fredliga former.

Genombrott liknande vaccinets görs garanterat inte utifrån ”alternativa sanningar” eller andra lösa utspel och påhitt. De är ett resultat av ett intensivt och hängivet arbete av mängder av kvalificerade forskare som i sin tur har kunnat bygga vidare på befintliga välgrundade kunskaper och analys- och produktionsmetoder.

**Att sedan resultatet, vaccinerna, kan komma individerna till godo genom fungerande internationella och nationella samarbeten är liksom kronan på verket och pricken över i:et.**

Med coronan fick vi en liten inblick i hur det kunde bli om ingen kunde eller ville förutspå något om framtiden. Livet tappade delar av sin riktning under nästan ett helt år. Mantrat löd: ”inte kan vi bestämma något *nu* – vi vet ju inte hur det blir med coronan!”

När framtidsplaner lyser enbart med sin frånvaro, undermineras både nuet och tillvaron. Som han sa, Churchill: ”Plans are of little importance, but planning is essential”. Att utifrån sina föreställningar om framtiden hålla på med planeringar har en rent

existentiell funktion – det är ju genom dem som vi visar oss själva och varandra både att vi tror på framtidens existens och vad vi vill med den. **Om sedan planerna går i lås eller inte, det är inte alls så viktigt som själva planeringen.** Inför nästa krissituation: det skulle hjälpa mycket om ledare på alla nivåer uppehöll sig inte bara vid restriktioner utan också vid planer för framtiden. Det skulle inspirera många av oss andra att också tänka och handla framåt.

**DESSUTOM ÄR DET DAGS ATT ÅTERERÖVRA** rytmen. När ”social distansering” proklamerades (fast man egentligen bara menade att vi skulle hålla avstånd), var det till en början inte många som tänkte på hur detta också skulle påverka rytmen. Men gång på gång kom känslan av att ”det kan väl inte vara fredag nu igen; det var ju nyss fredag?!” Livet grötade ihop sig, för utan en rytm att variera kring, är friheten allt annat än behaglig. Och det mesta av rytmen skapar man inte själv – det uppstår i stället genom överenskommelser och aktiviteter ihop med andra människor. Ensam är *inte* särskilt bra på att skapa rytm på egen hand.

**OCKSÅ DEN NYA PANDEMI-** och katastroflagen ser jag som något positivt. När åtgärder sätts in samtidigt i hela nationen får det effekter inte bara genom den minskade smittspridningen.

Synkroniseringen bidrar också till att det kan bli mindre gnat om vem det är som agerat för tidigt eller för sent på den ena nivån eller den andra. **Man har helt enkelt inte råd med vare sig gnat eller tjafs när det är allvar på riktigt.** Och

slipper man bådadera minskar ju samtidigt försurningen i samhället.

Så alldeles väldigt bra! ●

”  
När framtidsplaner lyser med sin frånvaro, undermineras både nuet och tillvaron.



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.



# På väg mot en humanare vård

**F**ör länge sedan, kanske hela femton år sedan, mutade jag in internetdomänerna dykerupp.nu och dykerupp.se. Man gjorde faktiskt så på nätet då (och gör fortfarande) – mutar in boplatser åt sig själv. Ungefär som i Vilda västern på 1800-talet.

Vad jag skulle ha domänerna till visste jag inte. Åren gick och jag kom inte på något. Ändå fortsatte jag att betala för dem en gång om året. Med tiden blev ”dykerupp” till ett mantra, en varning: Passa dig, något kan dyka upp! Så har det klickat till i mig varje gång jag kört bil i skymningen i områden där det finns mycket vilt. Med andra ord: domänerna kan ha lönat sig många gånger om, trots att de legat där till synes alldeles oanvända.

**EGENTLIGEN HADE JAG JU INTE** skaffat dem för att ha dem till ett hot eller ett memorandum. I stället hade det handlat om förhoppningar: jag ville ha dem till hands för att kunna använda dem till något riktigt positivt när väl något passande dök upp. Och det har det gjort nu – kolla själv på [www.dykerupp.nu](http://www.dykerupp.nu). Där ligger i skrivande stund en kortfilm, två poddar (fler kommer) och en info om antologin *Tillsammans*. **Alla handlar om den stora vårdomställning som pågår i Sverige i riktning mot en God och nära vård.**

Poängen med denna är att vården äntligen ska bli mer begriplig, enklare hanterbar och mer meningsfull för patienterna. Omställningen är så stor att det inte räcker med politiska beslut eller direktiv från stabsledningar. Det här kräver därutöver en folkrörelse både hos oss som patienter och hos all vårdpersonal. En Robert Nyberg-teckning kan fungera som nyckelbild. En med två personer på. Den ena frågar den andra: ”Vad får man om man hjälps åt?” och den andra svarar: ”En vän-vän-situation”. En travestering på ”win-win”, men med en helt annan innebörd.

”Win-win”-försöken att ”effektivisera” och slimma vården, räkna patientbesök i pinnar med mera, har främst lett till en avhumaniserad vård och mindre trygghet

för alla berörda. Tänk bara att det kunnat uppkomma sådana begrepp som vård- ”produktion” och patient- ”flöde” och tänk att schemaläggningar ofta gjorts utan någon som helst hänsyn till att samma patient bör få träffa samma läkare så att efterhand en överlappande kunskap och samsyn växer till sig. **Det är ju bara genom det konkreta mötet mellan människan som söker vård och människan i vårdper-**

**sonalen som den levda sjukdomen kan möta den diagnosticerade och behandlade.** Till gagn också för den egenvård som vartefter blir allt mer omfattande. Det måste ju alltid finnas någon att fråga. Någon man litar på. Någon som känner bakgrunden. Kontinuitet är A och O för all tillit och trygghet.

**FÖR ATT BELYSA HUR MÅNGA** synvänder det är som ska till innehåller antologin tolv olika perspektiv på God och nära vård. Utmejslade av lika många författare med olika bakgrunder men med samma ambition och förhoppning: ”Det här har så goda förutsättningar att bli bra! Låt oss slå vakt om det och hjälpas åt!”. **Varje**

**steg i riktning mot en ständigt ökad ömsesidig tillit och trygghet kommer att göra skillnad.**

Det tidsmässigt viktigaste området för överlappande föreställningar och kunskaper hos respektive patient och professionell är just framtiden. Ju mer vården vet om hur patienten vill bli sedan och vad hen då vill kunna göra och ju mer patienten vet om vad vården har för föreställningar om orsak, behandlingar och framtida möjligheter, desto större är chansen att de kan utveckla en framtidsinriktad samsyn.

Vilket i sin tur kan göra stora underverk för både hälsan och livslusten!

Se mer på [www.dykerupp.nu](http://www.dykerupp.nu) ●

”  
Vården ska bli  
mer begriplig,  
enklare hanter-  
bar och mer me-  
ningsfull.



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.



# Låt vår mångfald krossa ålderismen

**G**ång på gång gör SPF skarpa angrepp mot den utbredda ålderismen. Både här i Senioren och i andra sammanhang. Och varje gång är vi många som får lust att både heja på och hjälpa till. Vid de tillfällen då motargumentationen är som starkast, kan vi till och med luta oss tillbaka och tänka att "nu, nu får de väl ändå ge sig, dessa ålderism-aktivister!"

Men icke – det

är som om den ena ålderismyttringen bara åtföljs av nästa och nästa. I en aldrig sinande ström. Det mönstret gjorde att jag mitt i sommaravslappningen kom att tänka på hur det var för Herakles, en av hjälrtarna i den grekiska mytologin. Han förde en hård kamp mot träskormen Hydra, en vattenorm med många huvuden. Problemet var att hur många huvuden han än högg av på henne, blev antalet huvuden bara större. Varje avhugget huvud ersattes nämligen genast med två nya.

Till sist kom Herakles på en lösning: han gav sin brorson i uppgift att bränna av stumpen efter varje avhugget huvud så att det inte genast kunde växa fram några nya. Till sist blev det då bara ett huvud kvar, själva ärkehuvudet. Det var dessvärre odödligt, men eftersom det nu bara var ett kunde Herakles gräva ned det och välta en klippa över graven. Därmed slutade sagan lyckligt för de tidigare Hydra-terroriserade.

**MEN VILKET ÄR DÅ ÅLDERISMENS ÄRKEHUVUD?** Kanske behöver vi inte som Herakles hålla på och hugga oss fram till urhuvudet. Vi kan försöka resonera oss fram till det, och sedan direkt rikta in oss på vem som ska handla och vad som ska göras. **Själv tror jag att det är själva föreställningen om oss äldre som en enda grå massa som är roten till det onda.** Dessvärre en som är lätt att smittas av. Accepterar vi att utåt framstå som en hop robotliknande varelser, inbördes utbytbara, blir vi till ett "något" som andra grupper inte har några relationer till. En grå massa som tappat individuella identiteter och dito utvecklingar, de som vi hade under de tre "egentliga" livet

– barndomen, ungdomen och yrkeslivet. En anonym mängd som ingen är nyfiken på och inte längre räknar med. Inom familjer kan generationsband vara både starka och vitala, men kollektivt blir de då utarmade och nästan enbart pliktskyldiga.

**FÖR MIG ÄR "FÖRKLARINGEN"** till ålderismen lika banal som vad den är för alla andra hetskampanjer mot grupper av människor: ett aningslöst vi-mot-dem-förhållande, där dessa "dem" inte är av kött och blod.

Men vad kan det finnas för bot mot gråmasseföreställningen och vem är det som bäst kan stå för den? **Jag tror att det först och främst är vi äldre själva som behöver bli tydligare och i handling visa vilken brokig samling vi utgör.** Inte göra om oss till varandras avbilder och enhetskostymen/ickeidentiteten "bara pensionär". I själva verket har vi ju aldrig varit så inbördes olika som vi är just nu. Olika förutsättningar hade vi redan från början, och sedan följde livet med alla dessa insatser, val och relationer. Tillsammans med slumpen formade de oss till de individer vi är just nu, en mängd särtingar som förtjänar ett bättre öde än att osynliggöras bakom ett gråfilter.

”  
Ett aningslöst  
vi-mot-dem-för-  
hållande, där  
dessa "dem" inte  
är av kött och  
blod.

**VAD OM VI SKULLE HJÄLPAS ÅT** att synliggöra vars och ens särdrag? Inte längre spela med i föreställningen att "det är ändå ingen som räknar med oss, vi är ju alldeles för gamla" utan visa vad vi kan och vill bidra med. **Då blir det mycket svårare, kanske rentav omöjligt, för omvärlden att missa att seniorer inte bara är en klump "äldre" utan människor med vitt skilda erfarenheter och förmågor.**

Jag tror att just denna vår brokiga mångfald kan vara den starkaste av alla murbräckor gentemot ålderismen. Håller du med mig? ●



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

# Tankar behöver tid – vissa även stöd

**E**lsa sitter i dagrummet, grubblande och uppenbart ledsen. Anita råkar komma förbi, stannar upp och säger ”Men Elsa, vad är det som hänt, varför är du så ledsen?!” Och Elsa berättar om något som hände för länge, länge sedan. Något som hon aldrig riktigt kunnat försona sig med och som nu dyker upp inuti henne oftare och oftare. Det har varit så de senaste veckorna. Och det gör bara mer ont varenda gång.

Anita har bråttom till annat men försöker göra något åt situationen genom att säga ”Men inte ska du väl tänka på sådant gammalt nu! Jag hämtar en kopp kaffe åt dig så blir du säkert lite gladare.” Släktingar och vänner reagerar ungefär likadant när de är på besök. I all välmening försöker också de få Elsa att sluta upp med sina grubblerier. Men det kan hon inte och det vill hon inte. Hon håller ju på med att betänka sitt liv. **Hon försöker få sina många årsringar, händelser och relationer att hänga ihop. Hitta meningsfulla mönster i tillvaron över tid.** För att nå därhän behöver hon tänka mer, inte mindre, än tidigare på det förgångna. Och Tankar Tar Tid.

**DET FINNS EN FAS I LIVET DÅ MAN** letar efter renodlade meningsfulla sammanhang i livet. Både bakåt och framåt. Det hela beskrivs väl av Lars Tornstams gerotranscendens-teori. Men uppgiften är svår – ibland kan den till och med vara för svår att klara av på egen hand. Då behövs det en medmänniska. Någon som kan och vill hjälpa till med det allra djupaste existentiella. Søren Kierkegaard skrev att ”Den som vill föra en människa mot ett bestämt mål måste hitta henne där hon är och börja just där. Allt annat är fåfänga.” Självt vill jag gå ännu längre. Det är ju den berörda människan, det vill säga Elsa, som behöver stöd att hitta sig själv där hon är och börja just där. Det är genom det hon kan få syn på renodlade sammanhang i det liv hon levt i framåtriktningen men nu försöker knyta ihop i backspegelperspektivet.

För snart tio år sedan efterlyste jag ett sådant existentiellt stöd för äldre och skrev om detta i *Tid för det meningsfulla*. När jag så läste förra numret av *Senioren* (7/2021) och på sidorna 52-54 hittade ”Terapi för äldre”, blev jag jätteglad. Det här finns alltså nu! Inte överallt, men ändå. Har du kvar tidningen, så läs den gärna en gång till och hjälp till så att den beskrivna Uppsalamodellen får en vidare spridning.

”

I enskilda årsringar kan det finnas en hel del som inte integreras ens när det upplevdes.

**VÄGLEDARNA I UPPSALAMODELLEN** är äldre terapeuter. De skulle också kunna vara äldre engagerade filosofer, tänker jag. Det centrala är ju att bidra med ett tankestöd. En bildningsfilosofi som fungerar så väl för den berörda att hennes tankar får något att hålla sig i så att grubblandet kan leda framåt.

**Det specifika för oss äldre är ju att vi har varit med om så mycket under så olika förhållanden.** I enskilda årsringar kan det finnas en hel del som inte integrerades ens när det upplevdes. Annat kan ha gått att förtränga men nu virvlar det upp. Och också tidigare väl bearbetade upplevelser, erfarenheter och kunskaper med kanske åttio år på nacken

kan nu behöva sitt omtag. Nu när man kan se dem i ljuset av det som kommit senare.

Medan barnets tidiga utveckling i mycket handlar om att skapa mening ur alla förstagångshändelser, kan utvecklingen för en äldre människa innebära att hon skapar mening ur alla de lagrade årsringarna. Helheter ur allt det som hon nu har inom sig samtidigt. **Vissa likheter har faktiskt detta med de delar av historievetenskapen där enskilda händelser efteråt kan ges en tolkning utifrån ett facit som garanterat inte fanns när händelserna inträffade.**

Visst är det spännande att få åldras?! ●



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.



2022

# Jo, den ljusa framtiden finns

**J**ag skriver den här krönikan mot slutet av 2021 och funderar då samtidigt på vad just det här året har fört med sig. Det är inte världshändelserna, inte ens pandemin, som framstår som det viktigaste för en själv. Nej, det som kan uppfylla hela ens jag är det som inträffar i den privata sfären.

För min del intas förstaplatsen under 2021 av den nyfödda I N E Z. Hon heter så, mitt första barnbarnsbarn. Och precis som alla andra späda varelser har hon den märkliga gåvan att väcka urstarka känslor i sin närmaste omvärld. Ja, inte bara känslokedjor utan också tankekedjor.

**Hur reagerar du på det följande framtidsscenarioet som Inez genom sin blotta existens har inspirerat mig till?**

Om 21 år, dvs år 2042, kan den nu nyfödda lilla Inez själv ha blivit mamma till en liten flicka, låt oss kalla henne "Lilla Ny". Det året fyller jag förresten själv 100 och vill förstås gärna träffa Lilla Ny. När jag gör det och vi sitter där tillsammans i soffan, kommer vi att bli liksom självlysande av glädje, både Inez, Lilla Ny och jag, för så stort är det att höra till fem generationer som lever samtidigt. Och ändå blir det vid det laget inte något särskilt märkvärdigt med fem-generationsskapet. Det kommer många att få vara med om, för de demografiska prognoserna från 2000-talets början verkar hålla vad de lovade. **Att fyra - fem generationer kommer att leva samtidigt blir det nya normala i stället för det tidigare tre - fyra.**

Låt mig gå tillbaka till nuet. År 2021, Inez eget födelseår, fanns det fler framtidsprognoser än den glädjefulla om att man med tiden kan få träffa också sitt barnbarnsbarn. På klimatets område hade det mörknat rejält och förutsägelseerna hade börjat bli allt mer nattsvarta. Glasgowkonferensen försökte visserligen nå så långt den någonsin kunde, men utfallet räckte inte till för att mildra den klimatångest som dominerade livet för alla de unga människor som såg hela sin framtid som förlorad. Existerande klimatscena-

rier var för dem faktiska undergångsbilder snarare än ett stöd för tanken och en inspiration och uppmaning till ett omställningsarbete utöver vad mänskligheten någonsin förmått tidigare.

**NU, 2022 OCH FRAMÅT**, förtjänar de unga all möjlig uppbackning i sin klimatkamp och att deras inverkan på det politiska skeendet och vuxensamhällena hela tiden fortsätter att stärkas. Allt fler kommer att ta till sig scenariet kring 1,5-graders-målet och inse att exempelvis både havens korallrev och permafrosten är starkt hotade. Liksom miljontals människor i redan utsatta klimatområden där det är tveksamt om man alls kommer att kunna överleva.

Men samtidigt behöver den totala svartsynen motverkas. Framtiden *finns*. Också om man missar 1,5 graders-målet, kommer det ingalunda att resultera i en total undergång för allt och alla på jordklotet. **I vår del av världen kommer människor att kunna fortsätta sina liv utan att klimathotet är totaldominant i deras vardagliga liv.** Den nyanseringen har dessvärre svårt att tränga igenom

hos många av de unga. Deras ångest är så nattsvart att de ser Inez och hennes jämnåriga som vore de på förhand förmenade möjligheten att bli föräldrar (och den tänkta Lilla Ny möjligheten att alls få lov att komma till).

**SOM JAG SER DET ÄR DET VIKTIGT** att vi äldre gör så gott vi kan för att markera:

- ✦ det är *inte* för sent att rädda klimatet
- ✦ klimatförändringarnas risker är stora men *inte* liktydiga med mänsklighetens undergång
- ✦ det klimatomåttigt nattsvarta är *inte* konstruktivt. Dessutom saknar det vetenskapligt stöd. ●

”  
Den nyanseringen har dessvärre svårt att tränga igenom hos många av de unga.



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

# Ja, jag är europé!

**J**ag skriver detta på den sjunde dagen av Rysslands krig mot Ukraina och den inledande överklighetskänsla och förskräckelse som jag vet att vi delar har hunnit ersättas av en mer djupgående fasa. Främst förstås inför allt det ondskap som ukrainarna utsätts för, kroppsligt och själsligt. Men fasan stannar inte vid det – den berör också det immateriellt hotade.

Från skolan kan vi vår Tegnér:

*Vad våldet må skapa är vanskligt och kort  
Det dör som en stormvind i öknen bort.*

**JA, OM DET VORE SÅ VÅL.** Utifrån det som nu händer verkar det ju snarast som om Tegnér (och vi!) kan ha fel. Har Putin hela tiden suttit och hånat vår naivitet och ständiga förhandlande allt medan han byggt upp sin vapen- och kapitalstyrka? Är det kanske så att:

*Vad samspel\* må skapa är vanskligt och kort  
Det dör som en stormvind i öknen bort*

**Travesteringen om att det skulle kunna vara ickevåldet som kommer till korta i det långa loppet passar faktiskt klockrent in på Putins retorik och hans djävulska handlingar.** Men samtidigt har något annat hänt den här veckan – det har vuxit fram motkrafter som dag för dag blivit starkare, tydligare och allt mer eniga. På plats i Ukraina är det Zelenskyj själv som utövat sitt magiska ledarskap, eller snarare sin ledarkonst – hela tiden klokt, handfast, mellanmänniskt uppmuntrande och tydligt framåtriktat. Också Väst- och Centraleuropa har satts på prov. **Slag i slag har det ena landet efter det andra, den ena unionen efter den andra, den ena ledaren efter den andra i tal och handling demonstrerat hur stark deras gemensamma identitets- och värderingsgrund är.** Jag vet mig faktiskt aldrig ha upplevt något liknande.

Låt mig så komma med en bekännelse: för mig har det suttit långt inne att identifiera mig som ”europé”. Inte så att jag

någonsin varit motståndare till EU på politisk nivå. Inte alls. Nej, det har varit något mycket mer primitivt, något som legat i själva magkänslan.

**LÅT MIG CITERA** ur *Tio tankar om tid* där jag år 1999 skrev så här: ”En sommardag, när jag höll på att plocka vinbär, började jag fundera över i vilka sammanhang jag kan använda det lilla ordet ’här’. Jag kände att jag alldeles utmärkt kunde säga ’här i bärbusken’. Jag kan också säga ’här på Österlen’ (det var där bärbusken stod), jag kan säga ’här i Lund’, ’här i Skåne’, ’här i Sverige’. Men jag kan faktiskt inte tänka mig att säga ’här i Europa’.

Det har inte så mycket att göra med att Sverige är ett nytt land i EU. Visst har vi i Europa infört rese- och passfrihet, varu- och tjänstefrihet, gemensamma normer och ett språk som vi alltmer enas om. Snart har vi kanske samma pengar och kanske rentav samma utrikespolitik och försvar. Men allt detta räcker inte för att jag nu ska kunna säga ’här i Europa’. Jag tror helt enkelt att mitt europeiska nätverk av människor är för glest för det.”

”  
Det har vuxit fram motkrafter som dag för dag blivit starkare, tydligare och allt mer eniga.

**DET ÄR 23 ÅR SEDAN JAG SKREV** så och medan åren gått har givetvis mitt europeiska nätverk tätat och allt fler av dess kontakter blivit kontinuerliga. Ändå är det inte förrän nu som jag tveklöst kan säga och känna: ja, jag är europé! Händelserna den här veckan har fått min magkänsla att slå om och min europeiska identitet att grundmurat kunna bottna. Vad har hänt med din? ●

**\*) Jag låter ”samspel” stå för allmänmännisklig hygglighet, hänsyn, tillit, respekt, överenskommelser, transparens, frihet, demokrati, vänskap, kärlek...**



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.



# Konserverad tid – och hur den kan stjälas

**K**an man konservera tid? Ja, man kan faktiskt det. Bara tänk på hur du har det där hemma. Du har möblerat och möblerat om. Målat och målat om. Sytt och snickrat och skapat och kombinerat och förbättrat och lagat. Investerat i ny teknik och nya verktyg. Och städlat och fejat i alla dessa

ständiga försök att få till en rimlig ordning och hålla något så när rent.

Allt detta har tagit mycket tid. Fast den tiden har inte bara försvunnit – den finns liksom kvar inbyggd i ditt ”hemma”.  
Konserverad.

Allt där talar tillbaka till dig om det som varit. Vilket både fungerar som påminnare och skapare av sammanhang. Typ: ”Det var det här vi gjorde ihop med Urban – tänk att det håller än?!” Eller: ”Kommer du ihåg hur varmt det var den sommaren då vi skaffade markiser?” Eller: ”Jag gjorde ju en till Annika också när vi ändå skulle ha den här.” Eller: ”Det var där jag satt när jag kom på vart jag ville resa.”

**SJÄLV UPPLEVER JAG MITT HEMMA** inte bara som en plats utan också som ett antal olika tider. Först av dem alla är *1) revirtiden*. **I hemmareviret kan jag ju vara mig själv.** Rakt upp och ner. Fri utan att känna mig instängd, fri att göra vad jag vill, fri att tänka vad jag vill. Hemma fungerar också som *2) ställtid* – en möjlighet att ostört ha tid till att ställa om mellan det ena och det andra. **Under ställtiden kan man inte bara byta yttre kläder – man kan också byta om på insidan** genom att reflektera över det som varit. Och ha tanketid framåt för planering eller till och med drömmar, vilket är en vida underskattad del av livet.

”Revirtid” och ”ställtid” behöver vi ha både var för sig och tillsammans.

När många viljor och tidsperspektiv ska rymmas under samma tak krävs det mycket god vilja och många kompromisser. Förr dominerade det gemensamma helt. Av nödtvång. Man hade mindre yta att röra

sig på, det var få som hade ett eget rum, det fanns bara en tv-kanal, etc.

Numera ryms också *3) o-tiden* där hemma, **en som helt och hållet är individuell.** Under den kan var och en över nätet träffa andra utanför hemmet. Eller bara stänga in sig i sin egen bubbla. Man befinner sig på samma plats, men man delar definitivt inte tid under o-tiden.

”

Förr dominerade  
det gemensamma helt. Av nödtvång.

**TILLBAKA TILL DET JAG** började med: *4) den konserverade tiden.* Den verkar så trygg och inbyggd, men inte ens den är säker. Man kan faktiskt bli av med den.

Den insikten brände till i mig när jag stod och konserverade tid av bara den genom att olja in utemöbler och måla metallstativ så det blänkte. **Det omskötta utstrålade ett välmående i klass med min inre tillfredsställelse. Och solen sken, alla försommarens dofter omgav mig, fåglarna sjöng, livet lekte och jag kände mig rakt upp och ner nyttig.** Vad mer kan man begära?

Men då, just då, när jag mådde som allra bäst slog det ner som en blixtnuti i mig: också detta är ju precis tvärtom mot hur de har det i Ukraina! Den massiva förstörelse som de invaderande ryssarna utövar är inte bara förödande i stunden och för framtiden. Den utgör också en stöld av konserverad tid.

**BÄRSÄRKAGÅNGEN INTE BARA MÖRDAR** människor, raserar hus och hela byar och städer – **den tar också ifrån ukrainarna all den tid som de och deras förfäder hade konserverat i det som nu smulats sönder.** Likväl hör vi den ena hemvändande ukrainaren efter den andra säga: ”vi ska bygga upp det här igen. Alltihop! Bara sedan ryssen aldrig mer kommer tillbaka ...” För människan ger inte upp. Varken sin framtid eller sin önskan att skapa något som längre fram finns bevarat från det förflutna. ●



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

# Döstäda – eller kanske inte?

**D**et låter så omtänksamt och ordentligt, det där med döstädning. Kanske går du just nu omkring med känslan att ”jag borde faktiskt ta fatt på detta nu, jag borde ha börjat för flera år sedan, snart kan det vara för sent, jag måste sköta mig medan tid är, mina efterlevande ska inte behöva få besvär i onödan...”

Ja, dygden verkar så oantastlig. Inte kan det väl vara något fel på den?! Jo, som jag ser det kan det faktiskt vara just det. Därför ägnar jag hela min krönika den här gången åt att försöka peta bort döstädningsglorian.

Som förresten inte är något urgammelt fenomen – döstädning hamnade på nyordslistan först år 2017.

**OM DU DÖSTÄDAR JUST NU** eller kanske redan har gjort det och trivs med det och med döstädningens effekter så är det förstås ok. De flesta av oss tycker ju om att ha något så när rimlig ordning på tingen runt omkring och en lättversion av döstädning kan säkert bidra till just en sådan.

Men du kan få samma effekt genom att inte skaffa så mycket nytt. Nyinköp kostar inte bara i pengar räknat. De rubbar också ordningen mellan tingen vilket i sin tur påverkar både tankar och rutiner.

Motsvarande vilshenhet kan faktiskt uppkomma som en följd av döstädning och alla dess hej-och-hå-ambitioner. När vi systematiskt börjar ta bort saker som vi sparat på länge och som fortfarande betyder något för oss gör vi det visserligen av välvilja och respekt mot nästa generation.

**MEN ÄR DET VERKLIGEN OK** att göra så mot sig själv? **Får man lov att hux flux köra över den inspiration som sakerna ifråga brukar framkalla?** Är det rimligt att

bortse från det minnesstöd de ger, de rutiner de påminner en om och den tillvaroväv de är en del av?

Kanske kommer man att leva länge än. Vill man då verkligen förmäna sitt framtida jag all den glädje och trygghet som det döstädnings-slängda kunde ha bidragit till? **Döstädning**

**är faktiskt ingen småfjuttig förändring av en människas liv.** Själv har jag gott om saker här hemma som såvitt jag vet inte betyder något särskilt för någon annan än mig själv. Ändå vill jag ha kvar dem. För det sinnligas skull – för att jag tycker om att titta på dem, känna på dem, lukta på dem.

Och för att de så tydligt vittnar om tidens gång. Och för att de hjälper mig att samtidigt minnas det förflutna, uppleva det nuvarande och drömma om det kommande. Också saker kan bidra till det existentiella.

**NÄR VÅRA EFTERLEVANDE** står där och

ska rensa upp efter oss tror jag inte det blir så svårt för dem att utföra sitt uppdrag. Åtminstone inte rent praktiskt. Det blir ungefär som en vanlig flyttstädning: somligt vill de ha kvar, somligt kan återvinnas, annat kan säljas eller kastas.

**Då och då kommer någon att stanna upp inför en sak som hen känner att ”denna bara vill ärvas”.** Så synd då om just den saken hade försvunnit i en förtida döstädning.

**Summerat: var sak har sin tid.** Det behöver faktiskt inte vara fel att överlåta döstädningen till de efterlevande. Båda parter kan faktiskt vinna på det. Så låt därför inte själva normen om döstädning skymma insikten att den kan få en underminerande effekt på decennier av liv! ●

”  
Är det rimligt att  
bortse från det  
minnesstöd de ger,  
de rutiner de  
påminner en om?”



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.



# Drömmen om människan

**K**anske börjar det redan nu gå upp för allt flera att det väsentliga i teknikens väsen ändå är det osynliga, det vill säga vårt mått av andlig förmåga att besjåla tekniken och på så sätt levandegöra drömmen om människan. Denna dröm om människan är något helt annat än drömmen om tekniken. Det är drömmen om människans slutliga upptäckt av sig själv och sin

placering i världen bakom alla skymmande utanverk.

Så skrev Harry Martinson 1958, två år efter det att hans fantastiska rymdepos *Aniara* hade publicerats. Säkert skulle han ha blivit glad över att citatet fortfarande inspirerar – blir inte du också berörd av det? Själv känner jag hur jag liksom bara sugts in. Förtrollas av de tre meningarna och njuter av deras skönhet och av skarp-syntheten bakom.

Samtidigt är det just den jag skulle vilja veta lite mer om. Tänk om jag skulle bjuda in honom till ett samtalskalas?! Vid det här laget har han i och för sig varit död i över fyrtio år. Men jag kan ju göra ett tankeexperiment och ställa till med ett tänkt kalas med Harry som den ende gästen.

**I VILKEN ÄNDE SKULLE VI BÖRJA?** Kanske med att det var tur att vi två inte träffades redan 1958. Ett försök till samtal då skulle blivit en enda jätteflopp. Som 16-åring hade jag inte reflekterat över fenomenet teknik-i-sig. Långt mindre över teknikens samspel med människan – att vi skapar den men att den också omskapar oss när vi börjar använda den. Och att tekniken skulle kunna hjälpa oss att fånga drömmen om oss själva och vår plats i universum – det hade min 16-åring värjt sig mot.

Men nu, Harry, i det här tänkta samtalskalaset, är det annorlunda. Nu har jag haft mer tid på mig att hinna ikapp dig. **Poetiskt och visionärt är du förstas fortfarande mästaren, men tekniskt har du hamnat på efterkälken.** Tänk – jag har fått vara med om hela 64 års teknikutveckling efter 1958! Både som professionell utövare och som teknikanvändare.

Och lärt mig mycket om teknikutveckling, bland annat att den ofta sker utan den nöd som ordspråket påstår utgör alla uppfinningars moder.

**IBLAND KAN DET VARA TVÄRTOM:** en teknisk innovation kan bara dimpa ner, och plötsligt får många människor ett nästan oemotståndligt behov att få använda detta nya. **Det största exemplet i vår egen tid är mobiltelefonen. Inte visste vi före dess tillkomst att vi "behövde" den så till**

**den milda grad!** Men när den väl fanns på plats i alla världsdelar och alla sammanhang kom den inte bara att förändra den mänskliga kommunikationen utan också varuffödet, samhällsfunktionerna, logistiken, nöjeslivet, krigen, proportionerna mellan det lokala och det lokala.

Du säger inte så mycket, Harry. Men jag såg att du fick ett småleende på läpparna när jag började berätta om mobilerna.

Tror du att mobiltelefonen skulle gå att besjåla så att vi via den bättre kunde fånga just drömmen om människan? Själv tror jag inte det. Främst för att både mobiler och den övriga informations-teknologin är så nya inslag i mänskliga sammanhang att barnsjukdomarna ännu inte är över.

**MEN PÅ LITE SIKT NÄR VI INTE** längre är så främmande och valhänta inför alla nya möjligheter? När "allt" finns i det så kallade molnet? När alla människor och för den delen också en massa saker är hopkopplade till ett Holo, en helhet? **När alla kan dra nytta av inte bara de egna utan också alla andras tankar** – är det kanske då vi kan komma underfund med vad som djupast är drömmen om människan? ●

**PS. Ett av uppslagen i min senaste bok *Guldorn* handlar just om "Drömmen om människan". Fast då hade jag ännu inte haft mitt samtalskalas med Harry Martinson. DS**



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

# Vi som trodde på kunskap

**T**änk en sådan tur vi har haft, vi som är födda i en tid då de flesta trodde att kunskap är något som finns. Inte så att kunskapen förblir en och densamma för evig tid framåt – den utvecklas förstås hela tiden. Men vi fick ”lära” oss att människor före oss hade mejslat ut en kunskap som vi kunde dra nytta

av. Den utgjorde ju det bästa och mest trovärdiga som mänskligheten dittills hade kommit på.

Den inställningen hade bland annat till följd att vi slapp ifrån en tillvaro där var och en var utlämnad åt andras humbug eller åt att själv bara ha egna hugskott att lita på.

Vi hade så pass mycket överlappande kunskaper att vi kunde resonera oss fram till klokare problemlösningar än de befintliga. Ja, det var tider, det! Med effekter både för den egna själsofriden och för alla våra gemenskaper, inklusive samhället.

**Just kunskapsöverlappet människor emellan utgör själva grundförutsättningen för en fungerande demokrati.**

Men plötsligt hände något märkligt på nästan ingen tid: en kunskapsrelativism svepte genom västvärlden, och storljugarnas tid var inne. Från plattform till plattform, från område till område, spreds en föreställning om att vad som helst kunde vara lika ”sant”. **Ja, det var nästan som om det ”sanna” bara blev ”sannare” ju fräckare lögnaren var.** Trump var inget unikum; Bolsonaro med flera har dragit sina strån till stacken. Och George Santos, nyinvalid i kongressen vid mellanårsvalet, verkar ju ljuga om allt. Tro för allt i världen inte att Europa inklusive Sverige är förskonat – också här frodas kunskapsrelativismen.

**VAD ÄR DET DÅ SOM LOCKAR SÅ** många anhängare till en förljugen värld? Med den frågan i huvudet satte jag mig att se serien *Hillary* på SVT Play. Särskilt i dess sista avsnitt slogs jag av Trumps oerhörda fräckhet, bufflighet och kunskapsförnekande, allt inför öp-

pen ridå. Ändå var det han som vann valet. Går detta alls att förstå ens nu, flera år senare? Vi har en svår läxa att lära oss, vi som vill tro på att det går att utifrån rationella argument förvalta och vidareutveckla till exempel en kommun, ett land eller en union.

**Försök att bemöta en fräck lögnare med välunderbyggda argument kan vara som att kasta vatten på en**

**gås.** Ja, det kan vara värre än så, för man kan (som Hillary) förlora på att ens försöka ta diskussionen med vederbörande.

Den mediala världen, inklusive merparten av de sociala medierna, favoriserar inte det resonerbara. I stället vinner det mest spektakulära gehör. Kunskapsföreträdare och tidigare etablissemang misstänkliggörs. Hatstämningar piskas upp och alla börjar misstro alla.

**VAD ÄR DET DÅ SOM GÖR** den politiska sfären så lockande för egotrippade verklighetsförfalskare och skrånhalsar? Jo, för att de inuti denna kan få tillgång till själva maktapparaten, det vill säga allt det som samhället successivt byggt upp

för att skydda (sannings)demokratin, inklusive dess institutioner och lagstiftning.

Tappar vi makten till kunskapsförnekarna är vi illa ute. Visserligen kan allmänna val fortsatt utlysas och visserligen kan majoritetsstyren etableras. **Men en manipulations ”demokrati” är ingen garant för ett hållbart samhälle med respekt för exempelvis mänskliga rättigheter, transparens och rationella beslutsunderlag.** Därför tänker

åtminstone jag: vi som formats inom ”sanningsdemokratin” och också har respekt för dess förmåga till gemensam utveckling, visst har vi ett speciellt ansvar att förhindra att sanningsförnekare tar över samhällsapparaten?! ●

”  
Den mediala världen, inklusive merparten av de sociala medierna, favoriserar inte det resonerbara.



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.



# Upp till kamp – för sanningen!

**K**rönikor i Seniorens är oftast fristående från varandra. Den här gången tänker jag ändå fortsätta där jag slutade förra gången. Upprepa att vi äldre har ett speciellt ansvar i kampen mot dagens kunskapsrelativism. Varför just vi? Jo, för att det är vi som varit med om raka motsatsen till dagens förvirring till följd av dess alternativa san-

ningar och marknader för vrällögnare.

Så låt oss då på allvar dra igång kampen mot sanningens dödgrävare, inklusive samtidens storljugare. Det är ingen lätt uppgift, för sanningsvrängarna har ett övertag: de kan förlita sig på fartvinden! De står sällan kvar där de nyss spridit sina spektakulära och fräcka hugskott. I stället far de iväg med vindens hastighet till ett annat sammanhang där de fortsätter sitt skramlande med tomma tunnor. Varje individuell skärpningskampanj typ ”men nu får du väl ändå sluta upp med att ljuga hela tiden!” är på förhand dömd att misslyckas. **Sanningens dödgrävare har just genom sin fräckhet redan nått ohemult många beundrare.** Skenbart folkliga är de i sin populism, och deras blå dunster är ytterligt förföriska. Försöker du bemöta dem med rationella argument blir du undanfnytt och på förhand underkänd bara för att du påstås höra till ”etablissemanget”.

**STÖRRE FRAMGÅNGAR KAN VI FÅ OM VI** börjar tillämpa ”titta, ännu en naken kejsare!”-metoden. Du minns väl sagan om Kejsarens nya kläder? Där räckte det med ett klarsynt barn som såg att kejsaren var naken för att sedan alla skulle kunna se att Kejsaren faktiskt inte hade några kläder alls, varken nya eller gamla. Det har inte heller vår samtids kunskapsförnekare. **De är så uppenbart nakna där innanför sina pråliga låtsas-sanningar. Därför skulle det räcka om var och en av oss öppnade ögonen på en medmänniska som i sin tur kanske kunde få två till att se nakenheten, etc.** Hela kunskapsrelativismen och alla dess förespråkare skulle då liksom bara dunsta bort. Plötsligt skulle vi stå där som om de aldrig hade funnits.

Redan på förhand går det att känna hur fadd till och med eftersmaken skulle bli. Och vår eftervärld skulle undra: ”hur i all sin dar kunde ni låta fake news få bli ens en kortlivad fluga?!” Ja, hur kunde vi?

**VI KAN OCKSÅ HITTA FÖREBILDER** i tekniken. Vad finns det som visat sig förbluffande motståndskraftigt mot att sugas ned i alternativsannings-träsket? Wikipedia. Denna föredömliga plattform drar nytta av dels mänskliga direktinsatser, dels automatiserade verktyg, ibland benämnda AI (artificiell intelligens).

Wikipedia har ett grundkrav på vetenskaplighet och källhänvisningar, dvs falska påståenden har redan från början svårt att hitta fästen. Men smyger de sig ändå in rensas de ut av dels automatiserade verktyg (som upptäcker vandaliseringsförsök och uppenbara felaktigheter), dels av alla dem som genom ”wikis” bidrar till innehållet och samtidigt själva granskar. Historiken är öppen, dvs gjorda ändringar kan alltid spåras och kontrolleras. **Tillsammans bildar redaktörer och**

**bidragsgivare en community med ett kollektivt ansvar för att allt vilseledande ska motverkas.** Fint!

Nu börjar också chatbot:arna bli anständigt bra. Gå t ex in på <https://chat.openai.com/>, ställ en fråga till AI-roboten (på svenska eller något annat språk) och begrunda det svar du får! Själv bombarderar jag den för närvarande med frågor samhörande med den här artikelns teman. Och vet du vad? Jag blir äkta uppiggad av resultaten! Det är som om AI:n kan erbjuda större motstånd mot kunskapsrelativism än vad människan har inbyggt i sig. Va?!

Kanske kan alltså den renodlade AI:n (när den tagit sig igenom sina värsta barnsjukdomar) på motsvarande sätt som Wikipedia bli till en god medarbetare i kampen att få tidsandans kunskapssyn att nyktra till. Hurra! ●

”  
AI:n kan erbjuda  
större motstånd  
mot kunskaps-  
relativismen.



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

# Kunskap och känslor

**A**lldeles nyss lämnade jag ifrån mig ett manus skrivet med hjärteblod vilket gör att jag känner mig alldeles, alldeles tom. Boken kommer ut före jul men har ännu inte någon titel, så tillsvidare kallar jag den för *Kunskapsboken*. Den utgör en skarp uppgörelse med samtidens kunskapsförakt, kunskapsrelativism och kunskapsvilsenhet, det vill säga teman som jag berört också här i krönikor. Men då har jag varit begränsad till ett givet antal spaltmillimetrar. Nu har jag kunnat breda ut mig så mycket som behövs och verkligen vridit och vänt på fenomenen.

Samt märkt att inte ens en bok kallad *Kunskapsboken* är befriad från känslor. När jag kollade det färdiga manuset och såg att bokstavskombinationen ”känsl” dök upp nästan 50 gånger blev jag förvånad. Men också glad, för det tyder ju på att texten inte bara ytfladdrar utan är rejält grundad.

Det är känslorna som utgör drivkrafterna också när man riktar in sig på kunskap. Och vad gäller *Kunskapsboken* vet jag fullt ut att den inte hade blivit skriven överhuvudtaget om inte just mina känslor för kunskapsområdet hade varit så starka.

**Jag vill ju att vi ska vara rädda om kunskapen, skydda den, ta hand om den, utveckla den, ha respekt för den och använda den.** Det vill säga inte nonchalera den, relativisera den, håna den eller misstänkliggöra den. Eller hävda att de nypåhittade så kallade alternativa sanningarna är minst lika bra eller bättre än de vetenskapligt vedertagna, de som kan ha blivit det hittillsvarande resultatet av generationers sökande efter sanning. Vilket hånet är mot våra förfäder att så många viftar bort välgrundade sanningar som vore de av noll och intet värde.

**FORTSÄTTER JAG PÅ KÄNSLOSPÅRET** så är det ju faktiskt känslorna som gör oss levande, både för omvärlden och för oss själva. Ja, det är känslorna som gör att jag vet att jag finns och att jag är jag. Det hade jag

aldrig kunnat resonera mig fram till, vad än Descartes skrev och menade med sitt ”jag tänker, alltså finns jag”.

Redan nu signalerar förresten mitt månadsgamla barnbarnsbarn att han känner hur det är att finnas till i de sammanhang där han finns. Och om ett tag kommer han att tack vare sina känslor veta att han är han och inte en vem-som-helst.

**Själv vet jag inte bara hur mina känslor känns utan också att utan dem hade jag inte kunnat uppleva något överhuvudtaget.**

Så försök för allt i världen inte tänka bort känslorna – det går inte. Inte heller går det att känna bort kunskap. Kunskapen och känslorna utvecklas i ett samspel och de följer oss livet igenom. Vilket vi har all anledning att vara glada för, inte minst nu när den artificiella intelligensen hamnat så i ropet. Har man väl insett att det bara är levande varelser som kan ha känslor blir det lättare att ringa in vilka begränsningar den artificiella intelligensen har just utifrån dess totala brist på känslor.

**MUSIKEN HAR EN SÄRSKILD** förmåga

att locka fram inte bara sinnesstämningar och känslor utan också tankar. Själv gör jag mig ofta en särskild Spotifylista när jag ska gå in i ett större skrivarbete.

Hamnar jag direkt i en koncentrationsfas kan det gå timmar utan att jag alls märker den välvalda musiken som strömmar in. Men när jag väl kommer upp till ytan finns musiken där som en fantastisk hjälpreda. Och det skulle garanterat inte någon vilken-musik-som-helst ha gjort – i värsta fall kunde den gjort mig så störtirriterad att den också omöjliggjort en återgång till koncentrationen.

Ja, det är känsligt, det där med känslor! ●

”  
Kunskapen och  
känslorna  
utvecklas i ett  
samspel och de  
följer oss livet  
igenom.



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.



# Liten betraktelse över ”i onödan”

**D**et är mycket som en människa får stå ut med, både som gammal och som ung. Ibland får man bara finna sig i det men ibland kan man faktiskt göra något åt det. För det må vara hänt att det finns problem men man kan åtminstone rensa bort dem som drabbar en i onödan.

Ett exempel på ett alldeles onödigt problem

är den utdragna väntan på provsvar. Antingen det handlar om en röntgenundersökning, biopsier eller enkla blodprover så ska man förstås inte behöva lämna provstället med mindre än att man har fått veta: ”du/din remitterande läkare/1177 får provsvaret i morgon/på fredag/om en vecka/...” Redan en sådan information skulle göra stor skillnad. För då slapp man gå och undra och oroa sig så länge i onödan.

**ÄNNU BÄTTRE VORE DET FÖRSTÅS** om vården organiserade sig efter patientens rättmätiga behov att få veta genast, det vill säga samma dag. Detta skulle bara kräva att de algoritmer som styr bokningar och arbetsinsatser sätter patientens behov först. Vilket vore det enda rimliga. **Orimlig är däremot denna väntan som vidtar då mätningen är avslutad, resultatet finns, men den mest berörda, patienten, får ändå inte veta.** Det är snudd på förolämpande. I onödan.

Om priser: minns du de ohemult höga kostnaderna för långdistanssamtal förr i tiden? Både inrikes och utrikes. Dessa hängde med också långt efter det att de inte kostade dåvarande Telia något extra, det vill säga vi betalade alldeles i onödan. Till sist gjorde teknikutvecklingen, konkurrensen och kanske också inverkan av Jonas Birgerssons envisa protester att de värsta överpriserna försvann.

Men överpriser dyker ständigt upp på andra områden. Exempelvis kan vi som gärna sitter i lugn tågkupé i stället för i en standardkupé med alla dess mobiltelefonpratarna ha skäl att fråga oss: vad finns det för skäl till att vi ska betala extra? Visst – lugnet är värt mycket för oss, men det kostar inte SJ ett öre extra.

tra. Minns du hur det förr i tiden fanns rökkupéer? Att sitta i dem skulle i och för sig kunnat betinga ett högre pris – där fanns ju faktiskt askkoppar och dessa krävde extrastädning. Men inte tog man ut ett pristillägg för de rökande resenärerna. **För på rökkupéernas tid hade man ännu inte kommit på idén att varje val skulle kunna kosta extra.**

Ett lite större och annorlunda exempel: det där med elkostnaden. Också om vi kommande vinter kanske inte får fullt så orimliga elräkningar som för ett år sedan (vattenmagasinen är ju fulla), gnager oron. I onödan.

Det är faktiskt inte rimligt att en hel nations hushåll och verksamheter går omkring och oroar sig för bautasvängningar på elmarknaden. Vad om prioritet för både elbolag och elnätsoperatörer vore att lyfta av oss den orosbördan?!

**JAG SKULLE KUNNA GÖRA** min ”befria-oss-från-i-onödan-problemen”-lista mycket, mycket längre, men jag stoppar här. Det är mer både spännande och informativt om fler läsare av Seniorens vill

fylla på min utrotningslista. Hjälps vi åt kan den bli en god check-lista för SPF Seniorerna!

Jag slutar i stället min krönika med att säga att jag själv nu känner mig alldeles befriad, för nu arbetar tryckpressarna på med min bok *Så fint att KUNSKAP finns!* Ni har mött förstadiet till den i denna krönikespalt. Tack för all den uppmuntran jag fått från er som liksom jag vill åstadkomma reaktioner mot allt det kunskapsförakt och vrålljugande som fördunklar tillvaron. ●

”  
Lugnet är värt  
mycket för oss,  
men det kostar  
inte SJ ett öre  
extra.

Vill du läsa Bodils bok *Så fint att kunskap finns?*  
Seniorenns läsare får 20 procent rabatt fram till den  
31 december. Skriv rabattkoden **senioren** i kassan.  
<https://langenskiolds.se/collections/all>



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.

# Hitta guldkornen i tillvaron

**N**og finns det guldkorn runt var och en av oss. Alltid. Det gäller bara att kunna hitta dem bland allt det nattsvarta: klimatkrisen, krigen, vintermörkret, de ökande klyftorna människor emellan, de återkommande coronavågorna, ålderskrämporna...

*Men hur kan man då göra för att få syn på guldkornen?*

De kan ju vara minst lika osynliga och sällsynta som någonsin ordspråkets omtalade nålar i höstackar (vad dessa nu hade där att göra ...).

Hade vi bara haft det rent slumpmässiga att förlita oss på, hade faktiskt guldkornssökandet varit tämligen hopplöst.

**MEN OCKSÅ SLUMPEN** har sina sidor. I det levande livet är den inte alls så omutlig som den är i exempelvis lotterier. I själva verket är det den som är bäst *förberedd* på att hitta guldkorn som också är den som oftast hittar dem. "Chance favours only the prepared minds" – så sa redan Louis Pasteur.

Själv vill jag hävda att vi nu levande seniorer har sällsynt goda förutsättningar att vara just *förberedda* på att hitta guldkorn, och därför också är de som lättast kan finna dem.

Skälet till detta är inte bara att vi levt så länge och därför har så mycket erfarenhet. Viktigare är att vi hade den oskattbara *turen att födas när vi gjorde* och därigenom:

\* Fick vara barn när vi var barn. Vi slapp vara med om att som dagens barn ses som små vuxna som förväntas vara mogna att analysera och bestämma. Det fanns en vuxenvärld runt omkring oss som skötte allt sådant. Det var de vuxna som tog ansvar för rytmen i livet och för tillvaron i stort. Barn förväntades bara hjälpa till med sådant de var mogna för och lärde sig undan för undan genom att lek kombinerades med allvar.

\* Fick lära oss tro på att kunskap *finns*

och gick att förlita sig på. Därmed fick den ena människans föreställningar om tillvaron stora likheter med den andras. Gemenskaper frodades. Och ingen förväntade sig att hens senaste hugskott kunde tillmätas samma vikt som en kunskap som bottnade i mångtusenårigt arbete.

\* Fick med oss en djupt grundad *tillit*, något som senare generationer bara kan drömma om i sitt ivriga sökande efter det som är äkta på riktigt. *Vem i hela världen kan de lita på?*

\* Nu som seniorer fortfarande kan hjälpa till med mångt och mycket av det som är värdefullt för de yngre utan att alltför mycket begränsas av de brister i muskelstyrka och balans som tekniken så ofta kan kompensera för.

\* Nu får vara med om det så ofta utsagda att det hälsomässigt gäller för oss att "70 är det nya 50".

\* Nu får vara med om hjärnforskningsresultat som pekar på att man visserligen blir sämre och sämre på lösryckta detaljer ju äldre man blir, men att man samtidigt kan bli bättre på att se och använda sig av *sammanhang*. Hjärnan bygger om

sig hela tiden och det resulterar snarare i en om-strukturering och om-montering än enbart en ned-montering och ett åldersförfall.

**Allt detta förpliktigar, för sammantaget ger det oss en tätplacering bland samtidens guldkornshittare och en möjlighet att hjälpa också de yngre att hitta mer ljus i tillvaron. ●**

”  
Barn förväntades  
bara hjälpa till  
med sådant de  
var mogna för.



*Bodil*

**BODIL JÖNSSON** är fysiker, författare och professor emerita i rehabiliteringsteknik. Hon är även hedersdoktor vid Göteborgs universitet.