

Lev

Filosofiska tankar om ett

hela

gott och meningsfullt åldrande

livet

BENGT BRÜLDE

 fri tanke

Innehåll

FÖRORD	7
KAPITEL 1 Att filosofera om åldrandet	10
DEL I GRUNDER	35
KAPITEL 2 Åldrandeprocessen och dess olika dimensioner	36
KAPITEL 3 Kulturella perspektiv på ålder, åldrande och äldre	60
KAPITEL 4 Om livskvalitet, lycka och livsmening	80
KAPITEL 5 Verktyg för att hantera svårigheter och öka sitt välbefinnande	104
KAPITEL 6 Kan vi förbereda oss för en god ålderdom?	132
DEL II FRÅN TEORI TILL PRAKTIK	145
KAPITEL 7 Om hälsa och livslängd	150
KAPITEL 8 Nära relationer, umgänge och ensamhet	180
KAPITEL 9 Om pensioneringen	214
KAPITEL 10 Efter pensioneringen: Vad kan och bör vi göra när vi inte längre arbetar?	240
KAPITEL 11 Vad ska vi göra om vi själva vill ha det bra?	258
KAPITEL 12 Vad ska vi göra om vi vill leva moraliskt goda liv?	270
KAPITEL 13 Vad ska vi göra om vi vill leva mer meningsfulla liv?	294
KAPITEL 14 Att utvecklas på äldre dagar: Visdom och andlighet	310
DEL III SLUTET	339
KAPITEL 15 Den annalkande döden: Bör vi vara medvetna om vår egen död?	340
KAPITEL 16 Om dödsrädsla, acceptans och filosofins tröst	358
KAPITEL 17 Avslutning: Vad kan vi göra?	376
APPENDIX Mer om livskvalitet och värdet hos tidsligt utsträckta liv	386
LÄSTIPS OCH KÄLLOR	399

Kapitel 1

Att filosofera om åldrandet

Jag närmar mig 60 med stormsteg, vilket ger upphov till både positiva och negativa tankar. Å ena sidan tänker jag att det snart kommer en tid då möjligheterna till ett rikt och stimulerande liv är mycket stora. Flera av mina vänner har nyligen gått i pension, och de verkar trivas utmärkt med sina liv. Forskningen visar dessutom att svenskarna i stort är som mest tillfreds med sina liv mellan 60 och 75. Denna insikt väcker frågor om vilka möjligheter jag har och hur jag ska bära mig åt för att förvalta dessa möjligheter på ett bra sätt. Jag vill verkligen ta vara på de friska levnadsår jag har kvar, och inte schabbla bort möjligheten till ett gott och meningsfullt liv som pensionär. Å andra sidan inser jag att kroppens förfall redan har börjat så smått, och att min oundvikliga död antagligen kommer att föregås av en tid som präglas av sjukdom, allmän skröplighet och ett ökat behov av vård och hjälp. Jag hoppas förstås att detta kommer att inträffa så sent som möjligt, och undrar om det finns något bra sätt att bromsa det biologiska åldrandet. Hur ska vi tänka när vi börjar komma upp i åren och försöker komma fram till hur återstoden av livet ska levas? Hur ska vi se till att vi får så många friska levnadsår som möjligt, och hur ska vi göra det bästa av de år vi har kvar?

Några viktiga demografiska förändringar

Den demografiska utvecklingen har varit dramatisk under de senaste hundra åren. Vi lever längre än någonsin tidigare. Svenskarnas genomsnittliga förväntade livslängd är i dag över 82 år, vilket innebär att vi lever tio år längre än för 60 år sedan. Detta beror både på bättre levnadsförhållanden och bättre sjuk-

Faktabruta 1.1 Data om den demografiska utvecklingen i Sverige

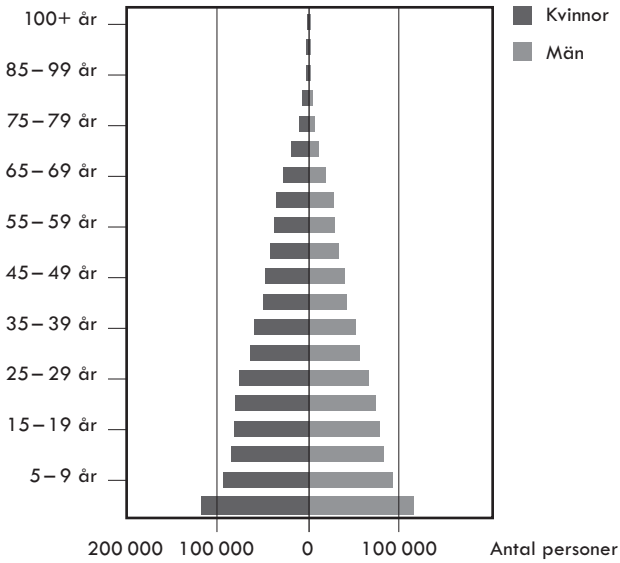
- Den förväntade livslängden är i dag drygt 82 år. Vi passerade 50-strecket på 1880-talet, 60-strecket år 1921, 70-strecket år 1948 och 80-strecket år 2002. En del av denna utveckling beror på minskad barnadödlighet (Gapminder World).
 - I dag är drygt 25 procent av befolkningen 60 år eller äldre, 20 procent är 65 eller äldre, 5 procent är 80 eller äldre och 1 procent är 90 år eller äldre (SCB).
 - År 1950 var det bara 10 procent av befolkningen som var 65 år eller äldre, år 1970 var det 14 procent och år 2000 var motsvarande siffra 17 procent (SCB).
 - Den andel av befolkningen som är 80 år eller äldre är i dag 5 procent (6 procent av kvinnorna och 4 procent av männen), och vi verkar ha legat på denna nivå sedan millennieskiftet. År 1950 var bara 1,5 procent av befolkningen 80 år eller äldre, och år 1980 var motsvarande siffra 3,2 procent (SCB).
 - I dag finns det ungefär 2100 inrikes födda personer som är 100 år eller äldre (varav en sjättedel är män), år 2000 var det cirka 1000 personer (med samma könsfördelning) och 1975 bara 208 personer, varav drygt 70 procent kvinnor (SCB).
-

vård. Andelen äldre i befolkningen har också ökat kraftigt, vilket även beror på att födelsetalen har minskat.

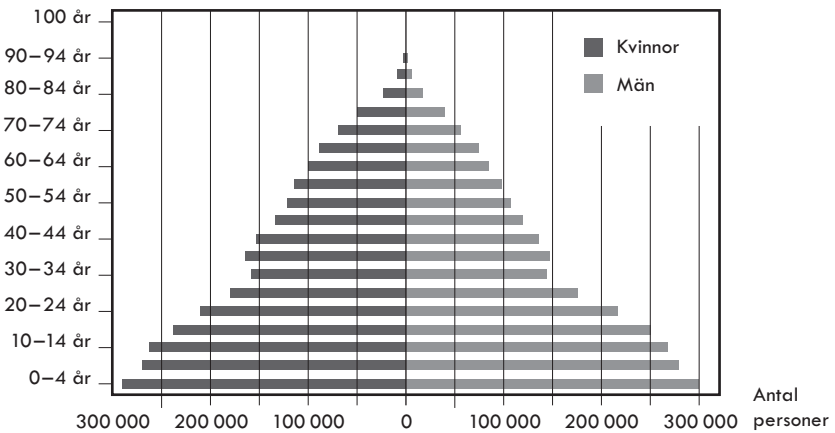
Detta innebär att befolkningen inte längre kan representeras som en befolkningspyramid (vilket gick utmärkt år 1900): nu är det bara fördelningen från 70 och uppåt som är pyramidformad, och upp till 70 liknar den mer ett torn.

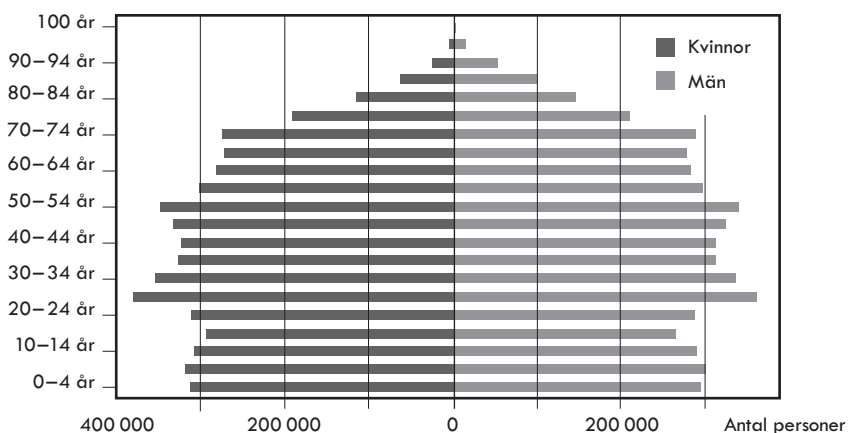
Vi blir inte bara äldre, vi är dessutom friska, vitala och aktiva allt högre upp i åldrarna, och det påpekas ofta att de som går i pension i dag är lika friska och aktiva som 50-åringar på 1970-talet: ”70 är det nya 50”, som man brukar säga. Antalet friska är har ökat ungefär lika mycket som antalet levnadsår, och detta beror i hög grad på att de som är födda på 1940-talet eller senare har dragit nytta av medicinska framsteg, välfärdsstatens utveckling och förbättrade levnadsförhållanden. De har också fortsatt att leva på ungefär samma sätt som tidigare. Samtidigt har den genomsnittliga pensionsåldern varit konstant eller till och med sjunkit över tid, särskilt den reella pensionsåldern. Detta innebär att livet som pensionär har blivit både längre och friskare, och att det i dag finns en stor grupp som brukar kallas för ”yngre äldre” och som befinner sig i ”den tredje åldern” (detta begrepp lär ha myntats 1989 av den brittiske historikern Peter Laslett, i boken *A Fresh Map*

Figur 1.1 Befolkningspyramid för 1750 | Källa: SCB



Figur 1.2 Befolkningspyramid för 1900 | Källa: SCB



Figur 1.3 Befolkningspyramid för 2018 | Källa: SCB

of Life: The Emergence of the Third Age). De flesta som befinner sig i den tredje åldern har gått i pension men mår fortfarande bra och fungerar väl, och de är ännu inte beroende av hjälp eller stöd från andra, vilket man är i ”den fjärde åldern”, det som tidigare kallades för ålderdomen.

Faktaruta 1.2 Hur upplever äldre människor sitt kroppsliga åldrande?

- Över hälften av 65-plussarna känner sig yngre än vad de är, och bara några enstaka procent känner sig äldre än vad de är, och två av tre i gruppen 84–90 känner sig inte gamla.
- 58 procent i gruppen 60–66 upplever sitt allmänna hälsotillstånd som bra eller mycket bra, och 30 procent som ganska bra (HEARTS 2015).
- 48 procent av 70-åringarna upplever sitt allmänna hälsotillstånd som utmärkt eller mycket gott, och 36 procent som gott. 60 procent är mycket nöjda med sin hälsa och 20 procent är ganska nöjda (H70 2014).
- 13 procent av 85-åringarna upplever sin hälsa som mycket bra, och 69 procent som bra eller ganska bra (H85 2009).

Men vi får inte glömma bort att många av oss fortfarande blir gamla och skröpliga och beroende av andras hjälp, även om det inträffar senare än vad det gjorde tidigare. Allt tal om att 70 år det nya 50 får inte heller göra oss blinda för det faktum att många svenskar har en ganska dålig hälsa redan i 60–70-årsåldern. Men de flesta yngre äldre har alltså en god hälsa, och många i denna grupp har dessutom gott om tid (efter pensioneringen) och en god ekonomi. De som är födda på 1940- och 1950-talen har haft en ofantlig tur på det materiella området: de har haft tillgång till ett fungerande socialförsäkringssystem och högre utbildning, många har haft bra löner och får i dag bra pensioner, och vissa har också dragit stor nytta av utvecklingen på aktiemarknaden och bostadsmarknaden.

Som grupp betraktad har alltså de yngre äldre det ganska gott ställt, inte minst 40-talisterna, som i dag är mellan 70 och 80 år gamla. Jag minns att man brukade säga att man som ung har tid och energi men inga pengar, att man i medelåldern har pengar och energi men ingen tid och att man på äldre dagar har tid och pengar men ingen energi. Detta stämmer alltså inte alls längre, för många av dem som befinner sig i tredje åldern har såväl tid och energi som pengar samtidigt. Denna grupp har mycket goda möjligheter att leva ett gott och meningsfullt liv på ålderns höst. De som tillhör gruppen ifråga inser dessutom i hög grad vilka möjligheter de har, vilket delvis beror på att synen på äldre människor har förändrats i en positiv riktning. Visst finns det fortfarande föråldrade stereotyper och förlegade åldersnormer som ger upphov till mentala spärrar och en blindhet för de möjligheter som finns, men de inspirerande förebilderna blir allt fler. Detta innebär bland annat att många nyblivna pensionärer är hungriga på att uppleva så mycket som möjligt innan det är för sent: ”70 är det nya 20”, som åldrandeforskaren Ingmar Skoog brukar säga (sedan en arrangör som skulle ha skrivit att 70 år det nya 50 skrev fel och gav honom denna titel i stället): på samma sätt som 20-åringar vill göra en massa innan de gifter sig, vill många av dagens nyblivna pensionärer hinna med så mycket som möjligt innan de blir för gamla, som att resa, utveckla sina intressen och kanske till och med skaffa sig en ny partner.

Allt detta gör att människor i tredje åldern har blivit en viktig konsumentgrupp. Jag besökte nyligen en seniormässa för att se vad utställarna lockade med, och noterade att det handlar om allt från resor – väldigt mycket resor! – till träningsredskap, hälsokostpreparat, husbilar, bostäder i Spanien, Portugal och på Cypern och bekväma seniorboenden, och jag såg att det även finns bemanningsföretag för veteraner. Det är tydligt att den huvudsakliga målgruppen för denna marknadsföring är våra nya seniorer: friska, aktiva, nöjeslystna och välbeställda. Men det viktiga ur mitt perspektiv är inte att äldre människors konsumtionsmöjligheter har ökat, utan att deras livsmöjligheter har gjort det, och att frågan om hur man ska förvalta de möjligheter man har – hur man ska göra det bästa av de år man har kvar – därför är mycket angelägen.