

Skillnader med åldern



Gunnar Björing

Boksidan

Skillnader med åldern

Gunnar Björing

”Medelålders människor i 40- till 50-årsåldern börjar lägga märke till förändringar som de inte vill se och som många försöker fly ifrån. Det kan vara rynkor, grått hår, begynnande flint och att de maximala sportprestationerna försämras eller att viriliteten inte är som förr.”

Ur Attityder gentemot äldre i arbetslivet av Per Erik Solem i (Aronsson A och Kilbom Å,1996).

Copyright: Förlaget Boksidan 2010
Box 558
146 33 Tullinge

Skillnader med åldern, ISBN-nummer: 978-91-86199-52-4

Du är mer än välkommen att besöka vår hemsida www.boksidan.com, där finns betydligt mer lärorik läsning.

Med tiden förändras vi på olika sätt. Det beror dels på åldrandet och dels på att omvärlden förändras. I denna skrift beskrivs ett försök att så långt som möjligt isolera och undersöka vilka förändringar som kan hänföras till det förstnämnda. Materialet baseras i första hand på välbefäst kunskap om fysiskt åldrande och i andra hand på information från svenska studier med återkommande intervjuer av samma personer. Dessvärre presenterar de flesta studier av dylikt slag som jag sett, väldigt sparsamt med data om de relativt subtila skillnader som kanske beror på åldrandet. Därför bygger informationen i tredje hand på data från andra studier. Då detta inte räckt för att belysa områden inom vilka jag tror vi förändras, bygger informationen på strukturerade intervjuer med tio personer (6 män och 4 kvinnor). I genomsnitt var de i mitten av medelåldern, dvs. 45 år (median: 47 år, min-max: 38–49 år) och de hade varierande utbildningsnivåer, yrken, inkomst, familje- och boendeförhållanden. Frågorna till de medverkande redovisas invid respektive redovisning av svaren.

Förfaringssättet har både för och nackdelar, beträffande sanningshalten i svaren samt hur relevanta svaren är för människor i allmänhet, antagligen främst (fördelar +, nackdelar -):

- Urvalet är litet och inte representativt för befolkningen i allmänhet.
- + Eftersom det var intervjuer och jag höll i pennan kunde jag i högre grad försäkra mig om att de svarande tänkt igenom svaret jämfört med om de skrivit ner svaren själva. Därtill kunde jag i högre utsträckning förvissa mig om att jag förstod deras svar jämfört med om jag endast varit hänvisad till att tolka vad de skrivit.
- Det kan hända att en del frågor blev missförstådda och att de tillfrågade därmed svarade på någonting annat än det som avsågs. Ur det avseendet hade öppna intervjuer varit bättre eftersom dom inte bygger på fasta frågor och inte stannar vid ett kort svar.
- Alla människor tycker förmodligen lite olika från dag till dag, så svaren fångade bara delvis verkliga förändringar över tiden.
- De medverkande jämförde snarare den bild de har idag av vad de tyckte när de var tonåringar med vad de tycker nu, än att de jämförde verkliga tankar från då och nu.
- Frågor som handlade om att kvantifiera något gav rimligen väldigt olika svar beroende på vilket språkbruk och vilka referensramar de tillfrågade använde. Exempelvis kanske den verkliga skillnaden var mindre för en person som sa att skillnaden var enorm, jämfört med någon som sa att det bara var en viss skillnad.
- Det finns en viss risk att andra har gjort observationer angående ålderseffekter som de medverkande gjort till sina egna utan att de egentligen gäller för dom.
- +/- Svaren baseras delvis också på öppna frågor, vilket har den fördelen att deltagarna i mindre utsträckning styrdes in på vissa svar och de hade mer utrymme att ta upp olika aspekter i svaret, jämfört med flerval-/kryssfrågor. Nackdelen är att en del av dom kanske inte tänkte på att ta upp erfarenheter som de, ifall det hade varit kryssfrågor, hade svarat att de delade.

De mest uppenbara effekterna av åldrande är kroppsliga. Vilket jag och jämnåriga med mig (mellan 40-50 år) kan konstatera tar sig uttryck i torrare hy¹, mindre hår² på vissa ställen och mer på andra, ändrad hårfärg³, samt försämrad syn⁴. Många av de som utsatt sig för betydligt hårdare fysiska aktiviteter än människor i min närhet, kan även konstatera att kroppen blir klenare och den tål mindre fysisk belastning⁵ efter det tidiga vuxenlivet. Från 40-årsåldern blir vi därtill ca 1mm kortare för varje år som går (Spiriduso W mfl., 2005). Därutöver försämras tydligen konditionen⁶, hörseln⁷, förmågan att få barn⁸ samt reaktionstiden⁹, även om jag ännu inte märkt något av det. Vid ännu högre ålder väntar än värre fysiska försämringar.

1. Produktionen i hudens fettkörtlar minskar och huden blir därför glanslösare, torrare och mindre smidig efter tonåren och framåt (Lindehag A.-G, 1989), se bild 1-16, som avbildar två syskon från barnsben.
2. Män får ofta mindre hår på hjässan, vilket ”kompenseras” med kraftigare hårväxt på andra delar av huvudet, såsom buskigare ögonbryn, se bild 7-16.
3. Hårfärgen förändras med åren, blonda barn kan, exempelvis, med tiden bli mörkhåriga för att senare få inslag av vita eller silverfärgade hårstrån, se bild 7-16.
4. Med stigande ålder (Lindehag A.-G, 1989) minskar pupillen successivt och mindre ljus når ögats inre delar, så en 70 åring får in två tredjedelar mindre ljus än en 20 åring. Dessutom blir linsen stelare från 40-årsåldern, vilket medför att vi får svårare och svårare att se tydligt på nära håll.
5. Från 30-årsåldern minskar mängden benmassa och muskeleffekten med runt en procent om året (Spiriduso W mfl., 2005).
6. Syreupptagningsförmågan sjunker med ungefär en procent per år från 20-års ålder (Lindehag A-G, 1989).
7. Hörselcellerna börjar förtvina redan vid 20-årsåldern och 50 år senare har ungefär hälften av dem försvunnit (Lindehag A-G, 1989).
8. I 35-årsåldern börjar kvinnors förmåga att få barn minska (Lindehag A-G, 1989).
9. Reaktionstiden ökar med cirka 0,5 ms/år från 20-års ålder (Spiriduso W mfl., 2005).

Bild 1-6, Christina född 1943.



Typ 7 år

21

31

41



46

67 år

Bild 7-16, Carl-Gustav född 1946.



Typ 4 år



17



23



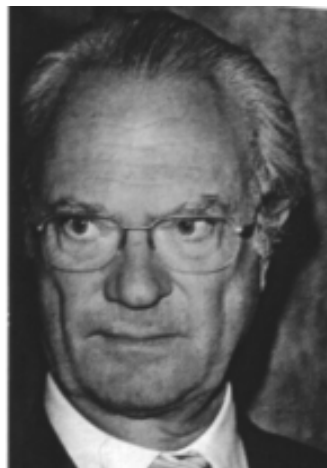
28



38



48



63 år

Med stigande ålder minskar också produktionen av könshormoner. Ungefär vid 25-årsåldern (Leander G, 2004) är mannens testosteronproduktion på topp för att sedan sjunka med cirka 30% fram till 40-årsåldern. Därefter är produktionen relativt konstant ytterligare uppåt i åldrarna. Testosteron bygger upp musklerna, håller ner fettmassan, ökar sexlusten och mäns förmåga att få och bibehålla erektion. Därutöver har testosteron effekter på hjärnan som vi enligt Leander ännu bara har vaga aningar om. En rimlig gissning, enligt mig, är att det ökar aggressiviteten och minskar empatin. Vilket jag tycker stöds av vittnesmål från män som dopat sig med anabola steroider. Vi kan nog också känna igen oss i bilden av en del äldre män som Psykoterapeuten Margareta Nordeman beskriver i boken "Kärlek på äldre dar" (Nordeman M, 1992): "en man kan genomgå en fantastisk förvandling från att ha varit en sträng och avmätt familjefar till att bli en lekfull, kramig farfar/morfar."

Vidare har forskare (Hallsten L, 1996) visat att från 20-årsåldern och uppåt ökar mäns omsorg om andra, emedan kvinnor visar samma omsorg över hela vuxenperioden. Män förefaller också bli mindre prestationsdrivna från tidiga vuxenår till medelåldern (Helson R och Stewart A, 1994), kvinnor däremot blir inte det.

Även "kvinnligt" könshormon (östrogen) minskar med åldern, i synnerhet i och med klimakteriet (Leander G, 2004). Det är rimligt att tro att det också har mentala effekter såsom, kanske, att de egenskaper som anses vara utmärkande för kvinnor minskar i någon mån. Sammanfattningsvis anses (Helson R, Soto C J och Cate R A, 2006) män bli mer "feminina" och kvinnor mer "maskulina" från den senare delen av medelåldern.

En vanlig, fast inte given, effekt av stigande ålder förefaller vara stigande vikt. Enär de flesta jag känt länge har mer mage idag än för tio-tjugo år sedan. Men jag har träffat få gamla människor som är feta. Så enligt min erfarenhet fortsätter inte denna viktökning ända tills vi dör. Det skulle kunna bero på att våra kroppar blir sämre på att ta upp näringsämnen och/eller att vi får minskad aptit. Observationerna stöds av resultat från SCB:s intervjustudier (diagram 1), som visar att vi ökar i vikt från det att vi är unga vuxna till dess att vi når sextioårsåldern, därefter minskar vi igen. De stöds också till viss del av forskning i ämnet (Spiriduso W mfl., 2005) som visar att amerikaner ökar i vikt tills de är 45-50 år (kvinnor) respektive 40 år (män). I 55-årsåldern börjar männen gå ner i vikt emedan kvinnorna inte gör detsamma förrän i 70-årsåldern.

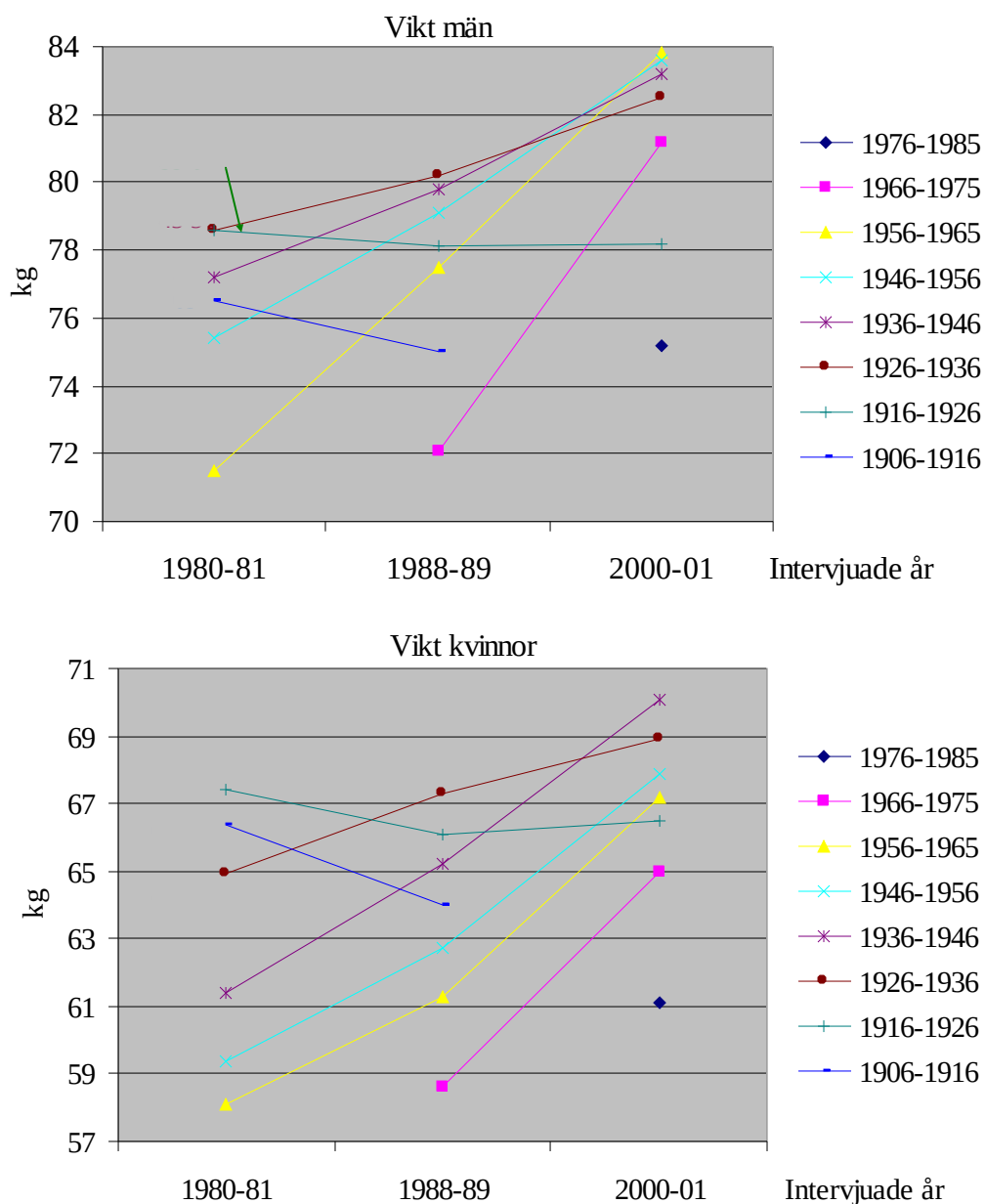


Diagram 1. Genomsnittligt vikt enligt SCB¹⁰ för ett stort antal personer som intervjuats om bland annat detta vid upprepade tillfällen genom åren.

¹⁰. Hämtat ur tabell på SCB:s hemsida, data kommer från deras undersökningar av levnadsförhållandena (ULF) genom årliga intervjuer av cirka 10.000 människor. En stor del av dessa människor har deltagit från det att dessa undersökningar började år 1975. De data som presenteras i SCB:s tabell är inte presenterade efter födelseår utan efter ålder därför överlappar årskullarna något och värdena stämmer inte helt med undersökningens resultat.

Av naturliga skäl är det en större och större andel av oss som är långvarigt sjuka. Eftersom många aldrig blir friska och det ständigt tillkommer nya fall. När vi är runt 20-årsåldern är det omkring 20% för att sedan bara öka (diagram 2).

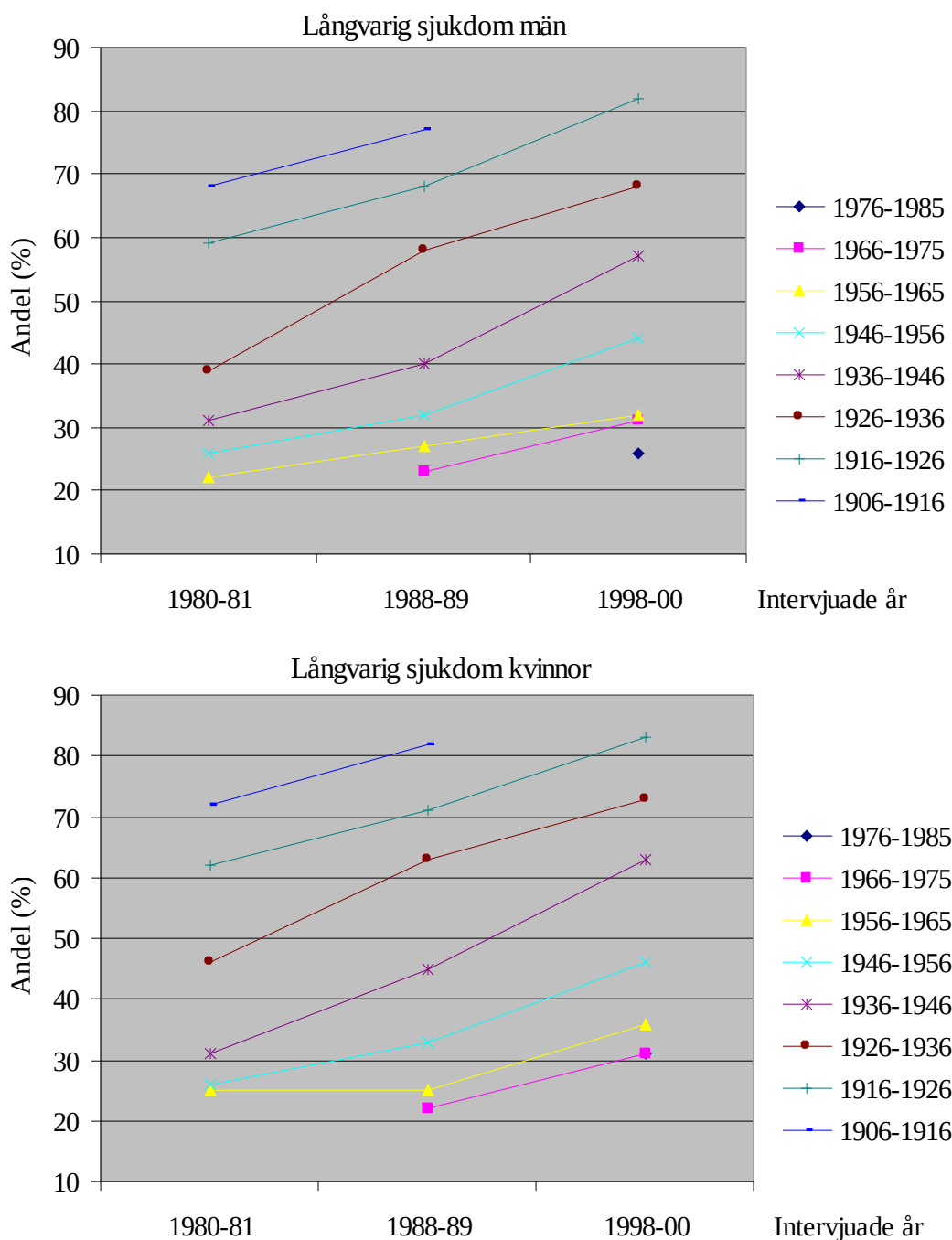


Diagram 2. Andelen (SCB, 2002)¹¹ av respektive generation som i återkommande intervjuundersökningar svarade ja på frågan om man har "någon långvarig sjukdom, besvär efter olycksfall, något handikapp eller annan svaghet eller om man regelbundet tar medicin för någonting".

¹¹. De data som presenteras i SCB:s tabell är inte presenterade efter födelseår utan efter ålder därför överlappar årskullarna något och värdena stämmer inte helt med undersökningens resultat.

Fler och fler får dessutom problem med rörelseapparaten, såsom exempelvis ont i lederna (se diagram 3).

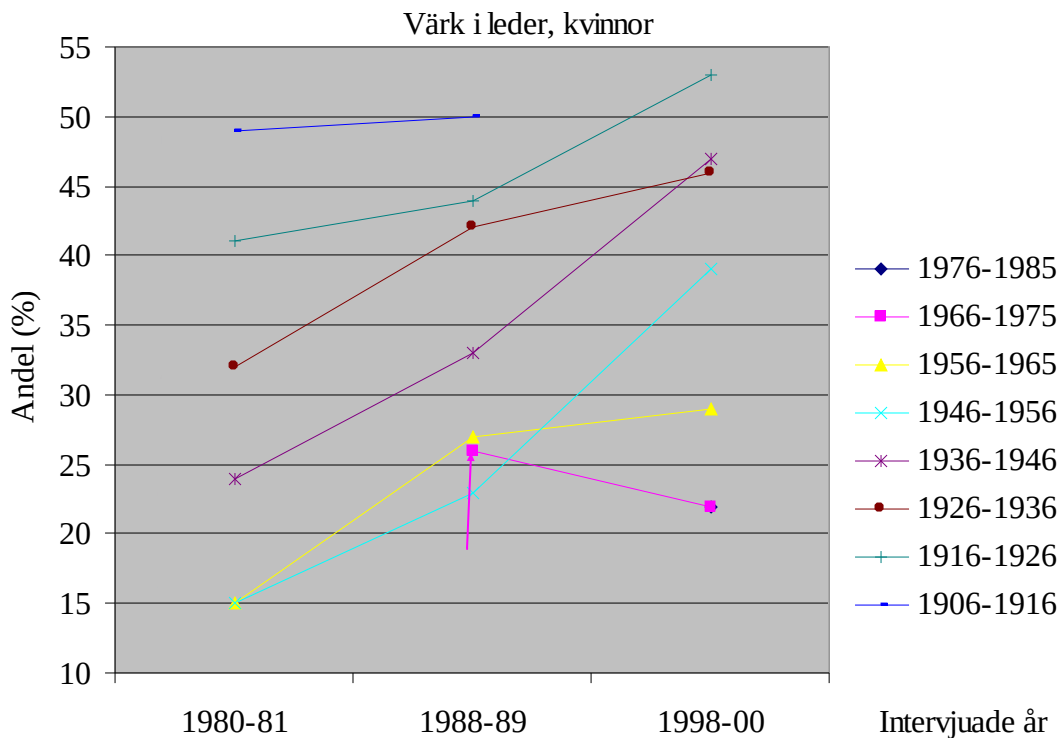
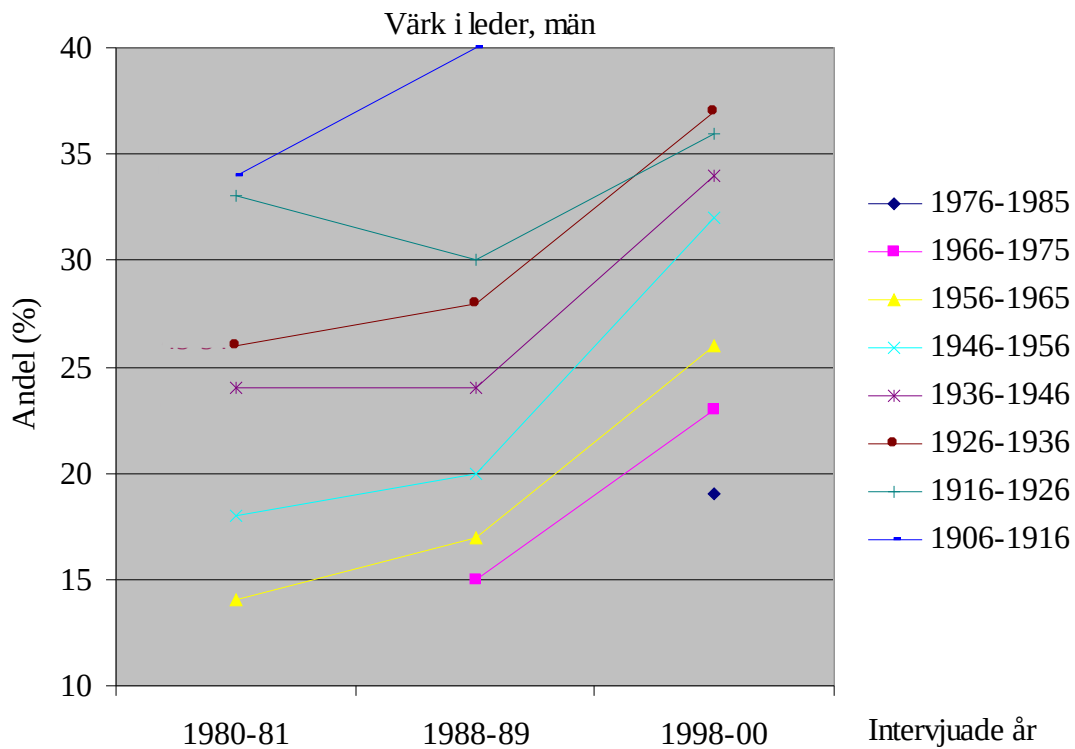


Diagram 3. Andelen (SCB, 2002, diagram 3.6) som svarade ja på frågor om värk i lederna¹¹.

Med stigande ålder är det dock färre och färre som är rökare (se diagram 4). Fast det är nog främst en effekt av att rökning överhuvudtaget har minskat. Men till viss del förefaller det även vara en effekt av stigande ålder eftersom det, vid nästan varje mättillfälle (se diagrammet nedan), var en högre andel rökare i de yngre generationerna än i de äldre.

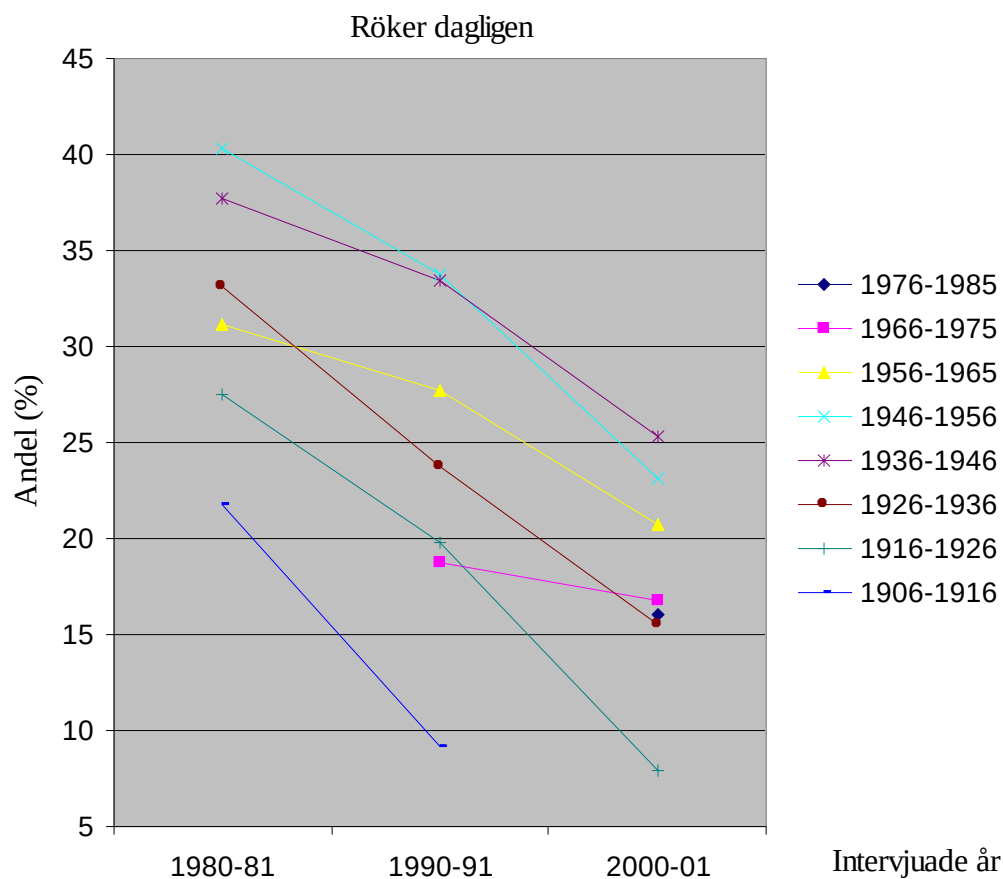


Diagram 4. Andelen enligt SCB¹² av respektive generation som är rökare.

¹². Hämtat ur tabell från SCB:s hemsida.

Inkomsten, däremot, blir högre med stigande ålder. Åtminstone fram till dagen för långtidssjukskrivning eller ålderspension.

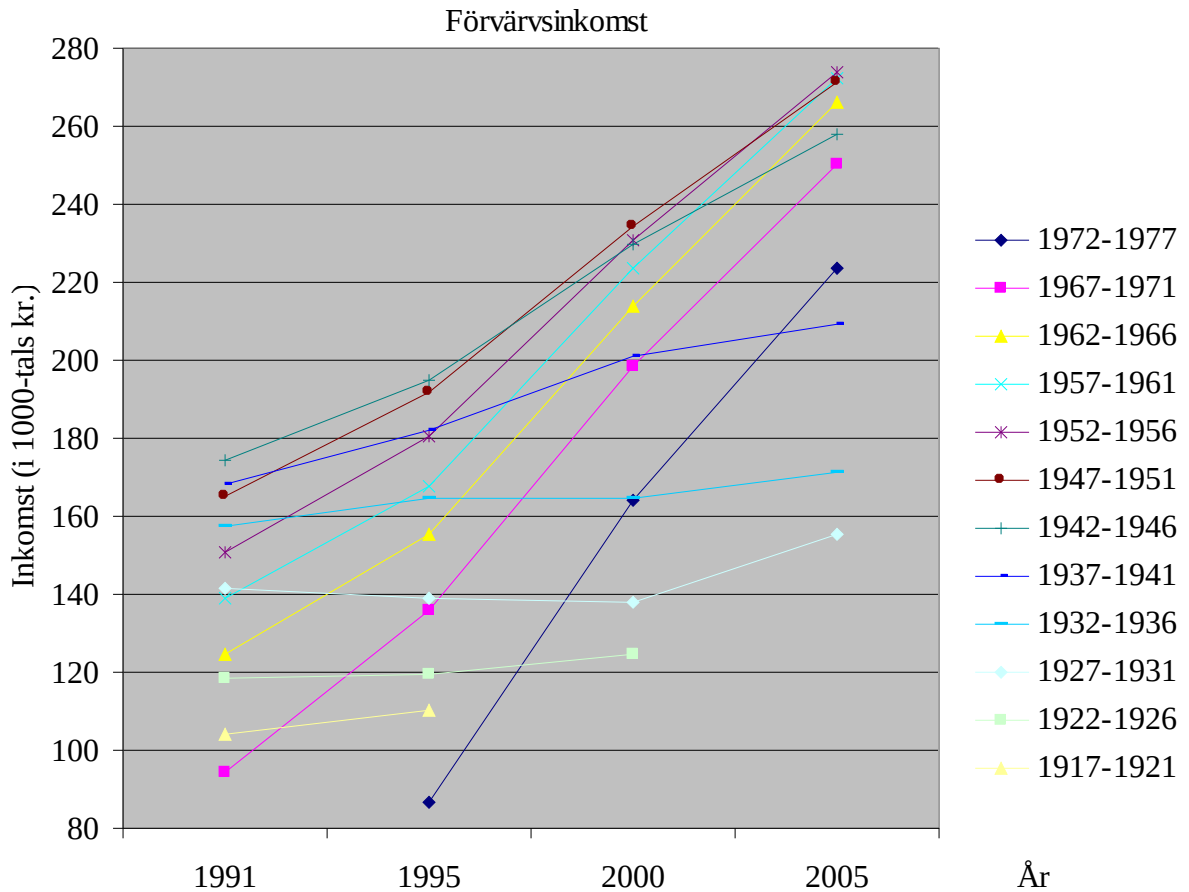


Diagram 5. Utvecklingen, enligt SCB¹², av den sammanlagda medelförvärvsinkomsten (inkomst av tjänst + näringsverksamhet + bidrag + pensioner) mellan 1991-2005.

Dessvärre är det kanske inte en effekt åldrandet. Den ökade förvärvsinkomsten beror antagligen snarare på att världens och framför allt Sveriges ekonomi blivit bättre under den presenterade perioden (se diagram 6).

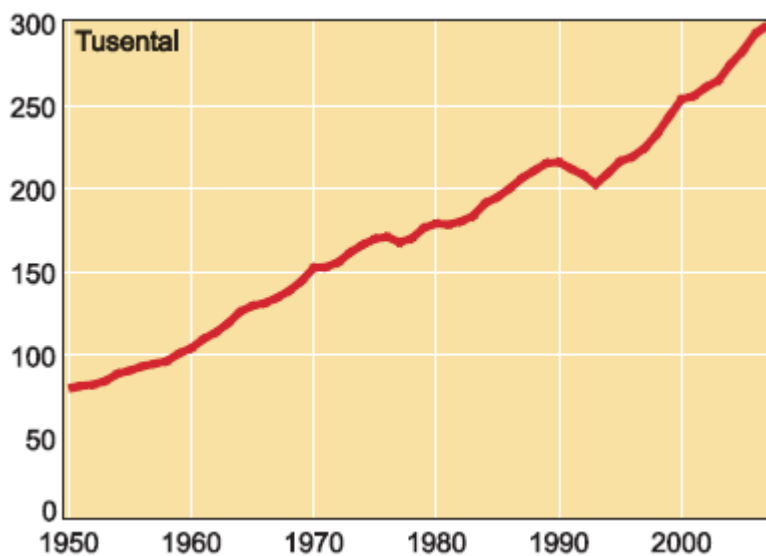


Diagram 6. Det sammanlagda värdet av allt som produceras på ett år utslaget på alla invånare (BNP per capita) i 1000-tals kronor, här med år 2000 som referensår (SCB, 2010).

Även om allt annat vore lika skulle de allra flesta få det något bättre ekonomiskt för varje år som går på grund av att deras ackumulerade förmögenhet blev större. För många består denna förmögenhet inte av det som vi i vanlig mening betraktar som förmögenhet. Istället består den av de ting vi anser oss behöva i våra liv. Med tiden kan mer och mer av det som någon gång stått på önskelistan adderas till var och ens lilla "förmögenhet".

Resultat från SCB:s fortlöpande intervjuer mer eller mindre samma personer (SCB, 1997, översiktstabell: materiella tillgångar) visar att vi köper de vanligaste kapitalvarorna (bilar, båtar och TV-apparater) redan i övre tonåren, andra (husvagnar och tvättmaskiner) köper vi när vi fått barn. De övriga prylarna som var inkluderade i studien (frysar, videor och diskmaskiner) ökade väldigt mycket i förekomst för alla åldersgrupper under den aktuella perioden. Sålunda tyder resultaten på att många får en relativt stor del av den materiella "förmögenheten" ganska tidigt i vuxenåldern. Vilket rimligen borde göra att vi därefter kan lägga mer pengar på att guldkanta tillvaron och/eller spara undan en slant.

För att studera om så är fallet har man kommit överens om ett mått kallat deprivationsindex. Det väger samman storleken på bostaden, sparandet, semestrar, förekomsten av diskmaskin, frys, tv, bil, husvagn, båt, ett kapitalinnehav om minst 13.000 kr och eventuella betalningsproblem (diagram 7). Med detta index blir bilden något annorlunda. Vissa generationer (födda 1954-61 och 1962-69) blev "rikare" under den studerade perioden emedan de äldre blev "fattigare". Det behöver emellertid inte betyda att de kände sig fattigare. De kanske flyttade till mindre bostäder eller gjorde sig av med bilen för att förbereda sig inför ålderdomen, fast det är kanske inte så troligt för de äldsta deltagarna var bara 64 år gamla. Men det var en kraftig ekonomisk kris i Sverige strax innan det tredje mätillfället och den gjorde många svenskar fattigare utan att det hade med stigande ålder att göra.

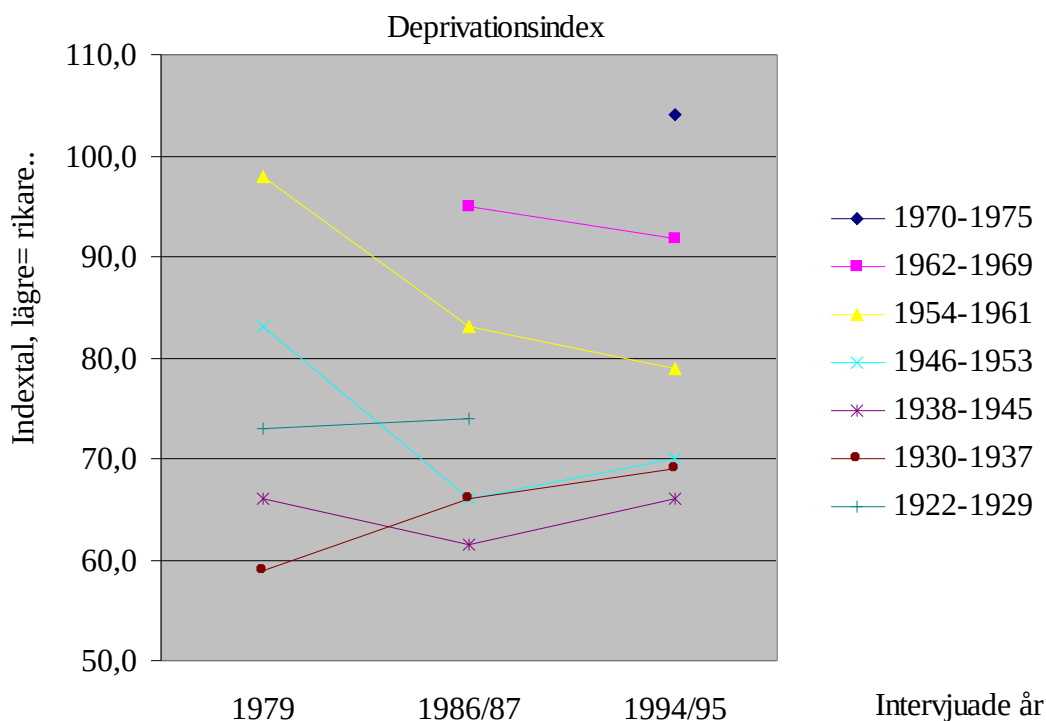


Diagram 7. Ett index som väger samman olika mått på den personliga ekonomin. De data som använts kommer ifrån ULF-undersökningarna (SCB, 1997, diagram 10.5).

Pengar på banken och mängden kapitalvaror är trots allt bara en delmängd av det som gör livet värt att leva. Det finns andra faktorer som många antagligen skattar högre, såsom möjligheten att resa och dricka alkohol. SCB:s fortlöpande intervjustudier (SCB, 1997, översiktstabell: fritid) visar emellertid att flera av dessa faktorer som krog-, sportevenemangs- och biobesökandet minskar med stigande ålder. Detsamma gäller eget musicerande och idrottande. Bara en av de studerade fritidsaktiviteterna förefaller, av de presenterade resultaten att döma, öka med stigande ålder (fram till 70-årsåldern) och det är andelen som vandrat i skog och mark mer än 20 gånger under ett år. Inte ens utlandssemestrandet ökar med åldern (diagram 8), i vart fall inte efter det att vi fyller 65 år.

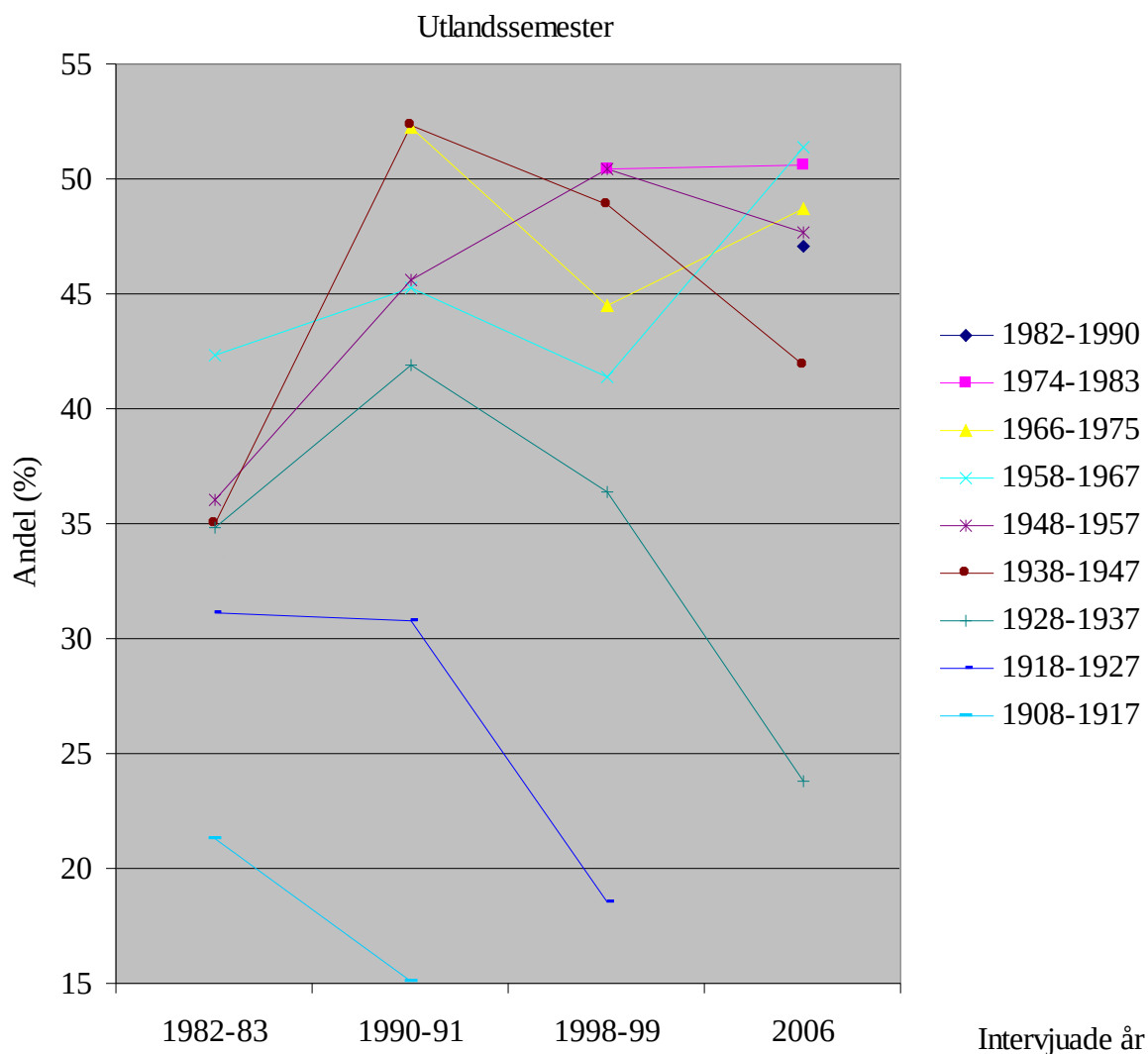


Diagram 8. Andelen enligt SCB¹⁰ av en generation som varit på semester utomlands någon gång under de senaste 12 månaderna.

Jag tycker mig ganska ofta ha hört äldre människor säga att de inte känner sig gamla. Istället har de hävdade att de känner sig ungefär som när de var i 20-årsåldern. En rimlig förklaring till detta tror jag är att de, likväl som jag, har en sedan barnsben väl rotad bild av hur gamla människor är och de känner inte igen sig i den bilden. Eftersom de fortfarande har ungefär samma preferenser som när de var unga och på den tiden var dessa strängt förknippade med ungdom. Och de tänker inte på att dessa före detta tonårsidoler, som Jerry Williams och Mick Jagger, av dagens ungdom troligen betraktas som gamla gubbar med en helt mossig stil. Den musik som ungdomar av idag gillar förstår de inte alls. Den verkligt ungdomlige skulle istället vara den som såg ut som och gillade detsamma som någon som idag är 20 år gammal, men det finns inte, åtminstone inte vad det gäller klädstil.

Beträffande musiksmaken bekräftas resonemanget av att hälften av de i denna studie intervjuade personerna idag har samma musiksmak som i tonåren (tabell 1), men den andra hälften ansåg däremot att de breddat smaken (3 personer), eller följt utvecklingen (2 st.). Sammantaget ger det inte särskilt mycket stöd åt teorin att vi i allmänhet behåller den musiksmak vi anammade i ungdomen resten av livet. En förklaring till att så många ändrat musiksmak med tiden, skulle kunna vara att vår smak i tonåren präglas av de närmaste vännerna, men att den därefter får en mer unik prägel av de skilda vägar vi färdas på genom livet. Det resonemanget stöds (Labouvie-Vief G m fl, 1995, Kruger R f, Johnson W, Kling K, 2006) av att personligheten blir mer och mer komplex och egen från barndomen och uppåt.

Det var färre som tyckte att intresset för musik har ökat (2 st.) än dito för kläder (4 st.). Det kan vara en effekt av att tiderna förändrats. Ty som jag minns det var kläder och mode betydligt mindre viktigt på 70- och början på 80-talet, då majoriteten av de medverkande var tonåringar. Musik tror jag däremot var ungefär lika viktigt som idag. Skillnaden skulle i så fall inte vara en effekt av stigande ålder.

Fast det kan också vara så att de medverkande i högre utsträckning har råd att köpa "finare" kläder idag jämfört med förr. Eller att de i lägre grad har tid och/eller ro att lyssna på musik idag, men att de däremot anser att det värt att ta den lilla extra tiden för att välja kläder med större omsorg. Om detta senare resonemang är närmare sanningen kan skillnaden vara en effekt av stigande ålder.

Tabell 1. Vad gillade du när du var 18-år och vad gillar du idag, (→ =samma, ↘ =minskat, ↗ =ökat):

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Musik	bredare →	→	→	bredare	följt utv.	modernare	bredare	→	→	→
Intresset för musik	↘	↘	↘	→	→	→	↘	↗	↗	→
Kläder	mode ↘	→	→	→	mognare	↗	→	märken ↘	bohemiskare	mode ↘
Intresset för kläder	↘	→	→	→	↘	↗	↗	passform ↗	→	prisvärt ↗

Det var fler medverkande som gått mer åt vänster än de som gått åt höger på den politiska skalan (tabell 2). En förklaring till det, bortsett ifrån att urvalet kan ha varit skevt, skulle kunna vara att vi förefaller gå från att argumentera utifrån egna behov i unga år, via gruppargument, till mer principiella argument på äldre dagar¹³. Andra (McCrae R T & Costa P T, 2006) har också visat att vi blir mer osjälviska och ödmjuka med åldern. Det talar för att effekten till viss del kan vara generell. Något som talar i motsatt riktning är att höginkomsttagare antagligen i högre utsträckning än låginkomsttagare röstar borgerligt och det är förmodligen fler som går från att ha varit låginkomsttagare till höginkomsttagare än tvärtom.

Det var bara en av deltagarna som sa att hon blivit mer politiskt intresserad med åren. Det strider mot data från SCB (diagram 9) som tyder på att yngre vuxna, tvärtom, blir mer politiskt intresserade med stigande ålder.

Tabell 2. Vad gillade du när du var 18-år och vad gillar du idag, beträffande:

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Politik	mer åt vänster	→	bred-are	→	→	→	mer åt höger	→	mer åt vänster	mer åt vänster
Intresset för politik	→	→	→	→	→	↘	→	↗	→	→

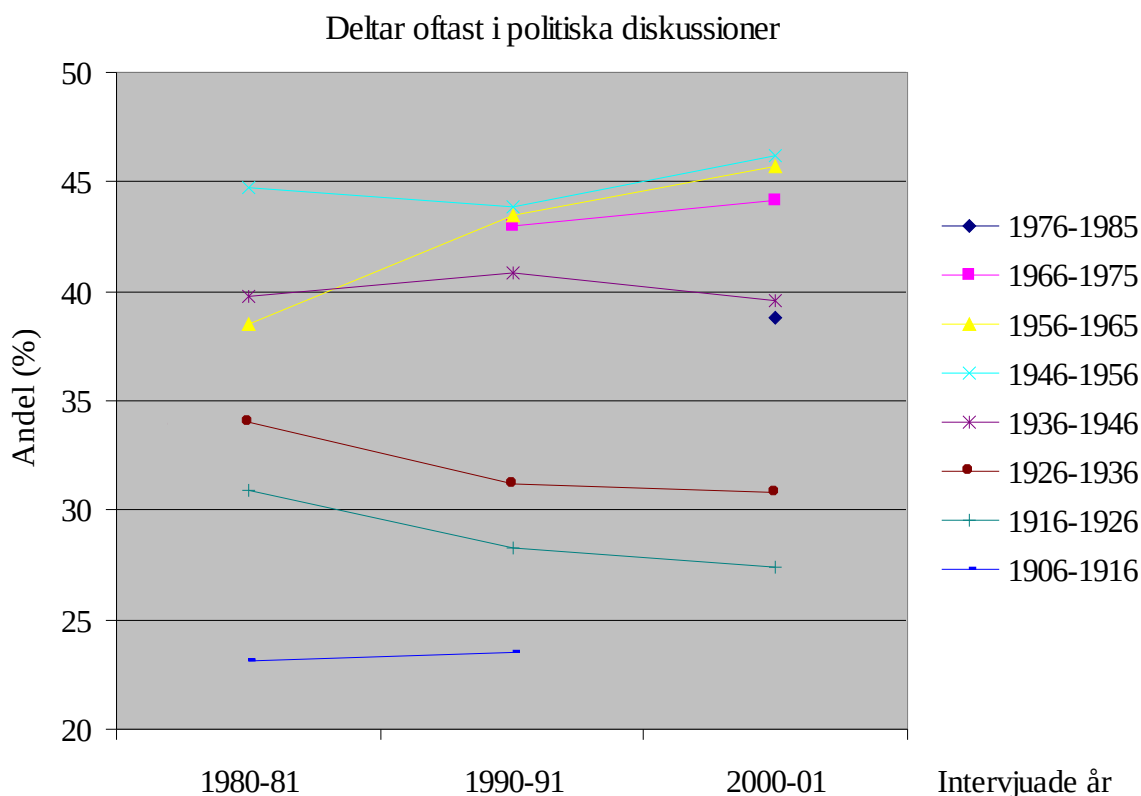


Diagram 9. Andelen, enligt SCB¹⁰, av respektive generation som ofta deltar i politiska diskussioner.

¹³. En forskare (Kohlberg L, 1981) undersökte människors argument för att lösa hypotetiska dilemman av följande slag: "Är det rätt att stjäla medicin från en apotekare till sin dödssjuka hustru, om man inte har pengar att betala medicinen?" Han fann att argumenten följde en utvecklingslinje från *egocentriska* argument (hänvisning till egna, individuella intressen), till *grupporienterade* (hänvisningar till familj, samhälle eller auktoriteter) och slutligen till *självvalda, opartiska* argument (hänvisning till allmängiltiga principer).

Beträffande mig själv kan jag konstatera att mitt regelrytteri minskar. Om det är allmängiltigt, skulle det i så fall kunna bero på att vi som barn blir drillade i enkla regler som:

Gå inte över gatan om trafikljuset visar en röd gubbe.

Eftersom vi i den åldern inte klarar av komplicerade och villkorade instruktioner som:

Gör en bedömning av trafiksituationen och passera övergångsstället i första hand då det inte är några bilar i närheten, oavsett om det är grönt för fotgängare eller ej. I andra hand passerar du när alla bilar är så långt borta att de omöjligen kan hinna till övergångsstället innan du passerat och beakta därvidlag det rådande väglaget när du uppskattar den tid det tar för dig att passera vägbanorna. I tredje hand passerar du när det är grönt för fotgängare och alla motorfordon står stilla.

Under tonåren och i tidigt vuxenliv gör vi oss successivt av med dessa enkla regler och ersätter dem med andra mer komplicerade dito. Och vi blir mindre fyrkantiga i vårt tänkande från 10- till 60-årsåldern (Labouvie-Vief G m fl, 1995). Vissa enkla regler testar vi och förkastar redan som små barn. Emedan andra relativt sett mer komplicerade, fast ändock förenklade regler, förkastas senare. Ytterligare andra kanske vi bryter emot under tonåren för att sedan åter följa dem. Exempelvis är det förmodligen fler som någon gång i den perioden snattat något i en butik än vad som är fallet senare i livet. Det bekräftades också av att majoriteten (7 av 10) av de medverkande minst en gång mellan 10-20 års ålder snattade något i en butik¹⁴, och endast två av dessa snattade något efter tonåren. Trots det ansåg sig endast 4 av 10 ha blivit laglydigare med stigande ålder (tabell 3). Vilket kanske tyder på att minskat antal brott emot tydliga och enkla regler, såsom förbudet mot att snatta, har kompenseras med fler brott emot mer komplicerade sådana, såsom exempelvis trafikregler.

Tabell 3. Vad är din syn i nuläget och bakåt i tiden på:

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Laglydighet	↗	↗	→	→	↘	↗	↗	→	↘	→

¹⁴. Svaren på frågan: *Hände det någon gång mellan du var 10-20 år att du snattade något i en butik och hur gammal var du den senaste gången du snattade?*

Det är vidare ett faktum att ju äldre vi blir desto mer av det som sker har vi varit med om tidigare. Vilket gör att vi kan förlita oss mer på gammal erfarenhet istället för enkla regler. Detta medför färre och färre misstag i det dagliga livet. Men förmodligen också mindre träning och vana i att möta helt nya situationer och därmed antagligen en minskad förmåga och lust till att göra det. Jag tycker mig dock ha märkt att det är väldigt stor skillnad mellan äldre människor, i detta avseende. En del förefaller helt sakna förmåga att adekvat möta nya situationer, emedan andra med glädje tar sig an vilket problem eller vilken situation som helst på ett väldigt rationellt sätt. Jag tycker mig vidare ha märkt att människor ur den förra gruppen har levt ett liv med betydligt färre utmaningar än den senare. Om så är fallet generellt sett, är detta inte en effekt av stigande ålder, istället är det en effekt av brist på träning i att möta nya situationer.

Det sägs, som bekant, att ju mer vi vet om något desto mindre tvärsäkra blir vi. Den som exempelvis bara känner till ett sätt att kureras en sjuk person, kanske föreslår detta sätt för alla åkommor. Emedan en läkare har en hel mängd olika kurer att välja emellan, och det tvingar honom eller henne att göra djupgående undersökningar för att fastställa besvärens orsak. Antagligen gäller samma sak för alla delar av tillvaron. Med tiden har vi, exempelvis, provat fler och fler maträtter och vi får svårare och svårare att peka ut favoriten.

Med större kunskaper om människor sätt att agera i olika lägen har vi rimligen svårare att fördöma andras agerande. Jag tror exempelvis att barn tydligare stöter bort annorlunda barn än vad vuxna gör med dito vuxna. Det finns också forskare (McCrae R T & Costa P T, 2006) som hävdar att öppenheten ökar från barndomen till den sena 20-årsåldern för att sedan minska igen. Denna till synes ökade öppenhet kan emellertid vara en effekt av att vi med åren blir ”artigare” emot varandra. Något som talar för det är att barn uppenbart har lättare för att ta till sig nya människor, exempelvis nya kamrater, än vad vi vuxna har. Därtill tvingas de ideligen konfronteras med nya situationer (det finns ju alltid en första gång för allting). Så egentligen kanske barn är mindre konservativa än vuxna, åtminstone ur vissa perspektiv. En gissning är att barn/tonåringar i vart fall snabbare anammar teknik som de tycker är häftig och personer som passar in i gruppen, emedan de kanske i högre grad än äldre stöter bort sådant som inte anses häftigt eller rätt. Det är i linje med majoriteten av svaren från de tillfrågade, enär de ansåg sig ha en oförändrad syn på annorlunda/nya saker och en större öppenhet för avvikande åsikter/personer (6 av 10, tabell 4).

Tabell 4. Vad är din syn i nuläget och bakåt i tiden på:

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avvikande personer/åsikter	→	↘	↗	↗	↗	↗	→	↗	↘	↗
Öppenhet för annorlunda/nya saker	→	↘	→	→	→	↗	→	→	↘	→

Själv hade jag i 20-årsåldern skyhöga ambitioner och vävde fantastiska drömmar om framtiden. Vid trettio hade jag insett att det inte skulle bli så. Något senare förlikande jag mig med detta. De flesta av de intervjuade (6 av 10, tabell 5) delade min uppfattning i det att de ansåg att de hade mindre lust att göra karriär. Vilket i och för sig, både beträffande mig och majoriteten av intervjuade, skulle kunna vara en efterkonstruktion eftersom ingen av oss gjort någon traditionell karriär. Givet att det betyder att man med tiden få hierarkiskt sett högre och högre chefsbefattningar inom en organisation.

För en del människor är dock ”att göra karriär” likställt med att tjäna mer pengar. Det kallas för att ha en instrumentell inställning till arbete. I en studie (Ohlsson B, 2009) med djupintervjuer av 16 arbetare med en sådan syn på vad karriär innebär, drogs slutsatsen att viljan minskade efter att deltagarna bildat familj. Hälften av dem som känner en minskad lust att göra karriär har familj och det är möjligt att den minskade lusten till viss del förklaras av detta faktum.

För många människor finns emellertid varken möjligheten att bli chef eller tjäna mer pengar då yrket eller organisationen på arbetsplatsen är sådan att de inte kan bli chefer, oavsett hur lämpliga de är och hur villiga de än är att åta sig uppdraget. Utrymmet för löneökningar är dessutom som regel begränsat till några procent per år. Då är det rimligen hälsosammast att låta lusten att göra karriär dö bort.

Det finns lyckligtvis andra sätt att nå framgång eller göra ”karriär”. Ett av dem är att bli väldigt duktig på något, exempelvis, arbetet eller någon hobby/fritidssysselsättning. För att i någon mån fånga dylika ”karriärsambitioner” tillfrågades de medverkande om eventuella skillnader i ambitionsnivå över tiden. Men även dessa svar pekar emot att lusten att göra karriär har minskat, eftersom hälften (tabell 5) uppgav att ambitionsnivån sänkts och endast en person sa att den höjts. Detta resultat är dock inte representativt för folk i allmänhet, eftersom forskning (Helson R, Soto C J och Cate R A, 2006) har visat att vi i allmänhet är som mest ambitiösa i mitten av medelåldern, genom att vi då axlar flest roller i arbetslivet, samhället och i det privata livet. Och de sammanfattade forskning om hur medelålders personer beskriver sig själva och beskrivs av andra, såsom att de då toppar i kompetens, produktivitet och socialt ansvar.

Tabell 5. De intervjuades syn i nuläget, samt bakåt i tiden på karriär och deras ambitionsnivå.

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Att göra karriär	↘	↘	↘	→	↘	↘	→	→	↗	↘
Din ambitionsnivå	↘	↘	→	→	↘	↘	↗	→	→	↘

En viktig egenskap för att nå framgång, oavsett vad man anser vara framgång, är att orka göra även de tråkiga moment som ingår i de flesta uppgifter. Min erfarenhet är att jag blivit bättre på det med stigande ålder. Från det att jag var liten och frivilligt bara ägnade mig åt det jag tyckte var kul, dvs. lekte. Via ungdomsåren då jag likväl som andra tvingade mig själv att städa rummet eller göra läxor et cetera. Tills nu då jag ofta tar tag i dom tråkiga sakerna med hyfsad energi för att bli av med dom. Det finns även forskningsresultat (McCrae R T & Costa P T, 2006) som visar att dygder såsom pliktskyldighet och självdisciplin ökar med åldern.

Men majoriteten (8 av 10, tabell 6) av de medverkande hävdade, i motsats till resonemanget ovan, att de hade samma eller mindre ork att göra tråkiga saker idag jämfört med tidigare i livet.

En möjlig förklaring till motsatsförhållandet, utöver att urvalet kanske var skevt, kan vara att de medverkande i denna studie med tråkiga saker avsåg annat än tråkiga moment i yrkesutövningen eller något annat som de vill utvecklas inom. Slutligen kan det vara ytterligare ett bevis på att lusten att göra karriär verkligen minskar med åldern.

Tabell 6. De intervjuades ork att göra tråkiga saker.

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Din ork att göra tråkiga saker	↗	↘	↗	→	↘	↘	↘	→	→	↘

Ett annat sätt att nå framgång eller göra "karriär" är att bryta ny mark inom ett område. Vilket många av historiens mest framgångsrika personer blivit ihågkomna för, alldeles oavsett om de utöver de banbrytande insatserna gjort någon traditionell karriär eller inte. I ett försök att i någon mån uppskatta om de medverkandes förmåga till nytänkande mattats av med tiden, tillfrågades de om kreativiteten. Glädjande nog var det bara två av dom som ansåg att kreativiteten minskat med tiden. Resterande åtta ansåg att den antingen var konstant (6 av 10, tabell 7) eller hade ökat, men det betyder inte att så verkligen är fallet. Det skulle kunna vara så att de i verkligheten blivit mindre nytänkande, men inte vill acceptera det eller inte förstår innebörden av begreppet kreativitet utan istället misstolkar det som "skapande arbete".

Tabell 7. De intervjuades kreativitet.

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Din kreativitet	→	↘	↘	→	↗	↗	→	→	→	→

I syfte att utröna om förmågan att nyskapa i allmänhet minskar eller ökar med tiden studerade jag i vilken ålder ett antal framstående personer gjort sina mest berömda insatser. Detta genom att systematiskt gå igenom de första 399 sidorna i ett band av nationalencyklopedin¹⁵ och notera åldrarna då de beskrivna vetenskapsmännen och uppfinnarna gjorde sina största bedrifter (diagram 10). Denna genomgång gav vid handen att de utfört sin första stora bedrift i genomsnitt i 40-årsåldern (medel 41 år, median 39 år). Många av dem har därefter utfört ytterligare bedrifter högre upp i åldrarna. Resultaten tyder således på att kreativiteten i vart fall inte minskar fram till medelåldern.

Ålder vid första beskrivna och daterade bedrift

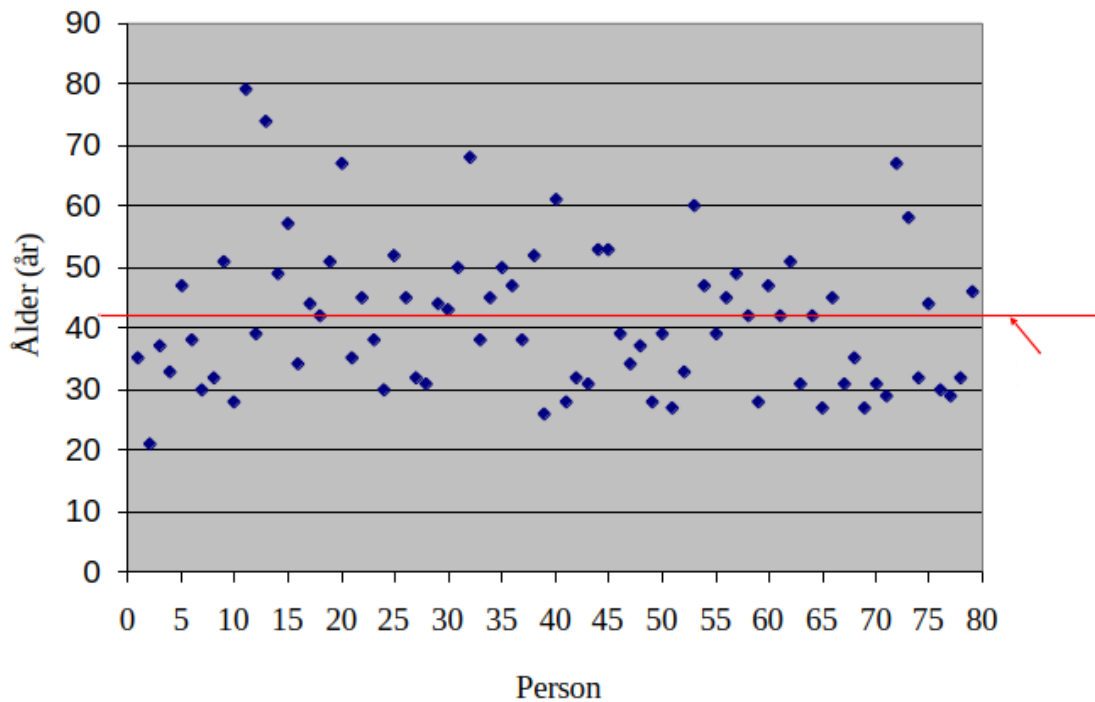


Diagram 10. Det år som de 80 först presenterade vetenskapsmännen och uppfinnarna i nationalencyklopedin enligt uppslagsverket gjorde sin förstas stora bedrift.

¹⁵. Det band som avses är det första. Där presenteras, på de första 399 sidorna, enligt min genomgång, 80 vetenskapsmän och/eller uppfinnare på ett sådant sätt att någon bedrift dels lyfts fram och dels daterats. Anledningen till att inte andra framstående personer innefattades i studien är att beträffande, exempelvis, konstnärer och politiker ligger det ofta i sakens natur att de inte blir uppmärksammade förrän efter en längre period av framgångsrikt arbete. En brist i studien är emellertid att i många fall är de bedrifter som beskrivs i encyklopedin sammanfattningar av tidigare forskning. Effekten av det är i detta sammanhang att den mest framgångsrika perioden förskjuts uppåt i åldrarna. Åldern förskjuts ytterligare uppåt av att de storartade idéer som bildar grunderna för bedrifterna alltid kommer före själva bedrifterna, eftersom de som regel dateras till det år då de i färdig form presenteras offentligt. En motsatt effekt i denna studie kommer av att en del av de innefattade vetenskapsmännen levde för länge sedan, i en tid då folk överlag levde betydligt kortare tid än idag. Det gör att en del som skulle ha kunnat utföra fler bedrifter om de levt tillräckligt länge, dog innan det blev dags.

Tråkigt nog har jag noterat att med stigande ålder är det färre och färre saker som roar mig. Karaktären på det som roar mig har också förändrats. När jag var liten roades jag säkert, likväl som andra barn, väldigt mycket av sådant som innehöll något mått av fysiskt aktivitet, såsom att gunga eller leka kull. Senare slutade dessa aktiviteter att roa mig. Däremot har några nya nöjen tillkommit som att dricka alkohol, resa och ha sex. Men de flesta av dessa nyare nöjen kom in i mitt liv i tonåren och därefter är det få som tillkommit. Dessutom har jag gjort det mesta av det som fortfarande roar mig så grundligt att jag upplever det som att jag behöver större och större doser eller bättre "kvalitet" för att verkligen bli road. Flera av de medverkande var inne på samma spår, dvs. de tillade till svaren på frågorna i tabell 8 att de med stigande ålder ställer högre krav på de TV-program, filmer eller böcker som de konsumerar. Det var också fler som ansåg att de roas mindre av det som roar (4 av 10) jämfört med de som ansåg motsatsen (2 av 10). Fast i motsats till min teori var det ett större antal som ansåg att det var fler saker som roar idag än förr (3 av 10) jämfört med motsatsen (0 av 10). Notera att de som roades mindre av karuseller respektive action hävdade att det kommit in något annat nöje som kompenserade för bortfallet. Svaren rörande vissa specifika nöjen, stödjer emellertid i någon mån teorin, då det var fler som ansåg sig roas mindre än mer av: film (5 av 10 roas mindre, jämfört med 1 av 10 som roas mer) och TV (4 jämfört med 3). Undantagen var nöjet av litteratur (3 mindre jämfört med 4 som roas mer) och mat (2 jämfört med 7). Det förra har jag ingen förklaring till, emedan det senare skulle kunna ha flera orsaker, såsom: att vi i vuxen ålder inte tar maten för lika given som när vi var barn; vi själva i högre utsträckning kan välja vad vi vill äta; eller att mat-vurmen är ett tidsfenomen.

Tabell 8. De intervjuades syn i nuläget och bakåt i tiden på:

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Är det andra saker som roar dig idag jämfört med när du var 18 år?	↗	↗	→	→	→	→	→	↘	↗	↘
Roas du lika mycket av det som roar?	→	↘	↘	→	↗	↘	↗	↘	→	→
Har ditt nöje av film förändrats?	→	↘	↘	↘	→	↘	↗	↘	↘	→
Har ditt nöje av litteratur förändrats?	↗	↗	↘	→	→	↘	↘	→	↗	↗
Har ditt nöje av TV förändrats?	↘	↗	↘	→	↗	↘	→	→	↘	↗
Har ditt nöje av mat förändrats?	↗	↗	↘	→	↗	↗	↗	↗	↘	↗
	Fler intressen	Lite fler intressen						Karuseller mm	Lite fler intressen	Action
				Annan smak		Skitfilm				
						Skitlitteratur				
					Fakta	Skit-TV				
	Tittar nu bara på nyheterna									
						Delvis pga ökat utbud	Kanske ett tidsfenomen	Bredare		
	Mer finsmakare									

Barn är rädda för en hel del saker som de senare i livet inte är ett dugg rädda för, såsom spöken under sängen. Däremot är det kanske inte alls rädda för sådant som vi vill att de ska vara rädda för. Exempelvis vill vi att de ska vara rädda för att bli påkörda av en bil eller att få stryk av någon jämnårig. Det senare är dessvärre ganska vanligt bland tonåringar (SCB, 1997, diagram 18.7 och översiktstabell: offer för vålds- och egendomsbrott), men med stigande ålder minskar risken, fast rädslan för detsamma ökar. Jag tror att det gäller även för våghalsigheter såsom att klättra på saker eller att köra motorcykel. Det bekräftas också av att hälften av de medverkande (tabell 9) uttryckligen sa att de blivit mer rädda för sådant som kan orsaka fysisk skada (våghalsigheter). Äventyrligheten anses (McCrae R T & Costa P T, 2006) också generellt minska från 20-årsålder och uppåt.

Själv har jag märkt att jag tycker det är betydligt obehagligare att se våldshandlingar på film nu än när jag var i tonåren. Det tror jag beror på en förbättrad förmåga att tänka mig in i de eventuella negativa konsekvenserna av att få stryk eller skada mig på annat sätt. Vilket i sin tur har den effekten att jag är mer rädd för detta. Men det var fler som tyckte att det var mindre obehagligt att så våld på film (5 st.) jämfört med mer (4 st.). Och inte heller beträffande verkligt våld märktes någon tydlig trend i linje med min uppfattning.

Tabell 9. De medverkandes rädslor.

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Är det något som du blivit mer rädd för från myndighetsåldern och tills idag?	Våghalsigheter			Sjukdomar		Våghalsigheter	Våghalsigheter	Våghalsigheter	Åka hiss	Våghalsigheter
Är det något som du blivit mindre rädd för från myndighetsåldern och tills idag?	Att göra bort mig			Vet ej	Sjukdomar	Sociala saker	Sociala saker	Att göra fel på jobbet	Tala inför folk	
Tycker du att det är mer eller mindre obehagligt att se våld på film idag jämfört med när du var tonåring?										
Hur är det med verkligt våld, i tex. nyhetsprogram, då?										

En positiv sak med att bli äldre är att jag med stigande ålder är mindre orolig för vad andra tycker om det jag gör eller säger. Det kan bero på flera saker, som att:

1. Med stigande ålder har min personlighet blivit fastare och fastare. Dvs. jag anpassar den mindre och mindre efter de personer jag möter. Vilket i sin tur gör att jag i mindre utsträckning behöver fråga mig om jag anpassade den på ett lämpligt sätt.
2. Med stigande ålder har jag mer erfarenhet av vad som går hem hos andra respektive inte gör det och det gör att jag inte behöver oroas lika mycket över vad jag sagt eller har för avsikt att säga.
3. De flesta jag träffar är människor som känner mig sedan gammalt och som redan har en grundmurad bild av mig, oavsett om jag skulle göra eller säga något i deras ögon dumt eller elakt i nästa stund.
4. Som barn fick jag betydligt oftare kritik/tillsägelser från, exempelvis, mina föräldrar, jämfört med idag då jag sällan får kritik oavsett om det är befogat eller inte. Denna ”ständigt” närvarande risk gjorde mig rimligen otryggare ur detta perspektiv.
5. Slutligen är det numera ganska få möten med nya människor där deras tidiga intryck av mig kan ha stor betydelse för mig i framtiden i förhållande till hur det var i yngre dagar.

De flesta av de medverkande (8 av 10) delade också min uppfattning om att det betyder mindre idag vad andra tycker¹⁶ om dom. Och hälften (5 av 10, tabell 9) uppgav av att de med åldern blivit mindre rädda för att göra bort sig i sociala sammanhang.

¹⁶. Frågorna löd: *Hur mycket betyder det vad andra tycker om det du säger, har på dig eller arbetar med idag, och hur har det förändrats?*

Mängden oroskänslor förändras förmodligen för var och en av oss genom livet. När vi var unga borde vi ha haft mest anledning att oroa oss för allting eftersom framtiden var mer oviss. Och vi borde ha varit mer oroliga för att dö, eftersom vi hade mer liv att förlora. Forskare (Costa J m fl., 1987) har också noterat att de känslomässiga svängningarna minskar med åldern (från 45 år och uppåt), vilket skulle kunna betyda att oron minskar.

Men det skulle å andra sidan kunna vara så att oron i allmänhet, paradoxalt nog ökar med åldern, på samma sätt som med oron för våldsbrott. Resultaten i föreliggande studie tyder på det, eftersom det var fler som menade att den totala oron ökat (5 av 10, tabell 10) jämfört med dom som tyckte att den minskat (3 av 10). Därtill blir mentala besvär, som depressioner, vanligare med åldern (Hagnell O m fl., 1994)¹⁷.

Tabell 10. De medverkandes oroskänslor.

Medverkande nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tycker du att din totala oro har minskat eller ökat med stigande ålder?	↗	↗	↗	↗	↘	↘	↘	↗	→	→

Småsaker

¹⁷. Forskarna drog slutsatsen efter att ha låtit erfarna psykiatriker intervjua 1.369 människor i orten Lundby år 1957 och 1972 angående deras psykiska hälsa. Dessa resultat motsäger dock inte att känslomässiga svängningar i allmänhet minskar, eftersom det är få som lider av så kraftiga mentala besvär som depressioner.

Ju äldre jag blir desto större blir mitt förflutna. Dessutom känns det som om jag kan glida mycket mer i det som varit. Om jag, exempelvis, träffar någon som jag kände för tjugo år sedan känns det lite som om den tiden då vi kände varandra delvis kommer tillbaka för en stund. Vilket givetvis var helt omöjligt när jag var runt tjugo år gammal. Likaså har val som jag gjorde för, säg, tio år sedan betydligt större effekt på mitt liv idag jämfört med den effekt val som jag gjorde när jag var tre år hade på mig när jag var tretton år. Därtill är situationen på det hela taget, mer sig lik från år till år. Dvs. bostad, kläder, arbete, kamrater, intressen, tankebanor, förändras mindre och mindre. Varje ytterligare år utgör också ett mindre och mindre tillskott till den totala tiden jag levt. Slutligen blir antalet helt nya intryck per tidsperiod färre och färre. Allt detta sammantaget borde rimligen ha den effekten att det känns som om tiden går fortare och fortare. Den upplevelsen delas också av nästan alla intervjupersonerna (9 av 10) som ansåg¹⁸ att tiden går fortare med stigande ålder. Och sex av dem beskrev skillnaden¹⁷ i termer som ”stor” eller ”jättestor”.

En annan effekt av att vi varit med om fler och fler upplevelser borde vara att det blir svårare och svårare att hitta en viss händelse bland många andra snarlika händelser i minnets labyrinter. Det borde i sin tur ta sig uttryck i en känsla av att minnet degenererar. Det är också visat (Hallsten L, 1996) att äldre är sämre än yngre på att snabbt och korrekt hämta information från minnet och att närminnet försämras (Zacks R och Hasher L, 2006).

Det var dock fler medverkande som ansåg att de kom ihåg lika mycket som förr (5 av 10, frågan löd: *Upplever du att du kommer ihåg lika mycket av det som sker nu som förr?*), jämfört med de som ansåg sig komma ihåg mindre (4 st.). Kanske kan det bero på att en eventuell degenerering av minnet märks först i högre åldrar, alternativt kanske de medverkande inte märker att de minns mindre. Ett av svaren ifrån en medverkande som ansåg sig komma ihåg lika mycket stödjer det ”*fast jag märker att jag faktiskt glömmer sånt jag tror att jag kommer ihåg*”.

¹⁸ Svaret på frågorna: *Tycker du att det känns som att tiden går fortare eller långsammare med stigande ålder? Och hur stor är i så fall skillnaden?*

Jag tror även att mina nattliga drömmar förändrats genom livet. Den största skillnaden jag noterat är att de drömmar jag upplever som mardrömmar med tiden blivit mer sällsynta. En iakttagelse som tre av de intervjuade nämnde som svar på frågan: *Har dina nattliga drömmar förändrats genom livet och i så fall hur?*

Fyra av dem sa att de inte märkt någon skillnad emedan en upplevde att han drömmer fler mardrömmar, en visste inte och en ansåg sig drömma mindre fast med ungefär samma innehåll som förr. Sålunda finns inget direkt stöd för att antalet mardrömmar minskar med stigande ålder.

Det privata umgänget förändras rimligen genom livet. Ett litet barn tar lätt till sig andra människor och de kan raskt byta kamrater emedan äldre ofta har betydligt svårare för detta. Eftersom en del vänner och bekanta av olika skäl försvinner ur ens närhet, borde effekten bli att antalet personer som ingår i ens frekventa umgänge utanför arbetet minskar med tiden. Vidare förändras behovet och typen av umgänge med den egna situationen. En singel behöver kanske mer umgänge på fritiden, för att exempelvis motverka känslan av ensamhet. Emedan någon som har en partner och barn kanske längtar efter stunder av ensamhet. Då det med tiden är fler och fler som har barn och/eller stadigvarande partner är det således rimligt att tro att umgänget utanför familj och arbete i genomsnitt minskar.

Ovanstående spekulationer stöds av resultat från SCB:s intervjustudier (SCB, 1997, översiktstabell: sociala relationer) som visar att andelen som umgås med vänner och bekanta och/eller arbetskamrater varje vecka minskar kraftigt med åldern.

Det stöds också av nästan hälften av de intervjuade (4 av 10), genom att de på frågan: *Hur har ditt umgänge varierat med tiden?* Svarade något i stil med: *”samma vänner som förr, men umgås mindre”*.

De flesta barn umgås nog med valda personer bland dem de vardagligen möter, såsom grannar och klasskamrater. Det gör att mer eller mindre hela deras umgänge känner varandra och umgås i varierande konstellationer över tid. Emedan vi med tiden lever och verkar på olika geografiska platser och/eller arbetsplatser och därmed träffar nya bekantskaper som är mer eller mindre helt isolerade ifrån det övriga umgänget. Därtill kanske barnens nöjen, såsom spel och lekar, vinner mer på att det är fler deltagare än vuxnas dito. Detta borde sammantaget ha den effekten att umgänget blir mer geografiskt och socialt utspritt med tiden.

Resonemanget stöds av att många av de intervjuade (5 av 10), på frågan ovan svarade saker i stil med: *”Förr umgicks jag i ett gäng där alla kände alla. Idag umgås jag i olika konstellationer som inte känner varandra”*.

Förhållandet till och synen på de egna föräldrarna förändras genom livet. För många barn är föräldrarna allt. I takt med att både barn och föräldrar blir äldre ändras situationen på så sätt att barnets behov av föräldern minskar. Föräldrarna skall även i ökande grad behandla barnet som en vuxen, dvs. inte berömma vad som helst och ställa vuxnare krav. I tidig vuxenålder, när barnen har rätt att ta avstånd från sina föräldrar, kanske de distanserar sig extra mycket för att bygga upp ett eget liv, för att senare i livet närma sig föräldrarna igen. Till slut kan föräldrarna bli svaga och hjälplösa, vilket eventuellt leder till omvända beroendeförhållanden.

Fem av de intervjuade uttryckte åsikter¹⁹ som visar på att de närmat sig föräldrarna mentalt, jämfört med i tonåren. Men bara två av dem hade under samma period ökat sitt umgänge med föräldrarna. Vilket är i linje med resultat från SCB (SCB, 1997, diagram 17.2) som visar att mellan 16-64 år blir kontakttillfällena med de egna föräldrarna färre och färre med stigande ålder.

¹⁹. *Har synen på och ditt umgänge med dina föräldrar varierat över tiden från det att du flyttade hemifrån?*

Den sexuella aktiviteten varierar antagligen mest med praktiska förhållanden såsom om man har eller inte har en sexualpartner. Men om förhållandena i dylika avseenden vore konstanta kanske ändå den skulle gå ner på grund av, förslagsvis, att mängden könshormoner sjunker, självförtroendet förbättras, sexualakten känns mer och mer enahanda, vi känner oss mindre attraktiva eller finner partnern mindre attraktiv. Resonemanget stöds av att forskare (Öberg P, 2005)²⁰ visat att efter 30-åldern minskar sexualitetens betydelse i livet radikalt och att vi anser att vi var mest fysiskt attraktiva runt 32-års ålder.

Lyckligtvis höll majoriteten av de medverkande inte med om resonemanget, eftersom fyra av dom ansåg att den sexuella aktiviteten var konstant och två sa att aktiviteten var densamma i de fall de hade en sexpartner.

Jag tror att även förmågan att bli kär minskar med stigande ålder från tonåren och uppåt, delvis av sociala skäl och delvis av fysiska dito. Det senare på grund av att mängden könshormonerna minskar och det förra främst för att ämnet som sådant blir mindre hett i takt med att fler och fler i omgivningen involverar sig i stabila parrelationer. Men det vara bara fyra av de tillfrågade som hävdade att förmågan att bli kär hade minskat med åldern. Det tyder på att min teori var felaktig.

Våra ålderspreferenser beträffande det motsatta könet förändras förmodligen också med tiden. På så sätt vi attraheras över lag antagligen attraheras mer av, exempelvis, fyrtioåringar när vi är i den åldern själva jämfört med när vi var tjugo år yngre. Det faktum att de flesta faktiskt väljer partners i jämbördig ålder talar för att så är fallet, även om det finns undantag.

²⁰. Bland dom deltagare i studien som var upp till drygt 30 år gamla ansåg omkring 70% av kvinnorna och 80% av männen att sexualiteten är en viktig del av deras liv. Bland de äldre deltagarna dalade sexualitetens betydelse ganska linjärt ner mot att omkring 15% av kvinnorna och 35% av männen i 85-årsåldern tyckte att det är en viktig del av deras liv. Men det behöver emellertid inte vara en effekt av ålder eftersom det också kan vara en effekt av att deltagarna har stadigvarande partners som de kanske lessnat på att ha sex med. Alternativt är det med tiden färre och färre som har någon att ha sex med. Resultat från en annan studie av äldre i Göteborgsområdet (H70-projektet, se Nordeman M, 1992) pekar emot det senare. Eftersom bara en fjärdedel av de ensamstående 70-åriga män och ett par procent av dito kvinnor som deltog i studien fortfarande hade samlag. Emedan drygt hälften av de gifta männen och en dryg tredjedel av dito kvinnor hade det.

Små barn vaknar ofta tidigt även på lediga dagar, emedan äldre barn sover längre. Efter tonåren förefaller dock förmågan, att kunna sova länge på dagarna, minska. Och många pensionärer tror jag går upp väldigt tidigt på morgnarna trots att de skulle kunna ligga och dra sig halva dan om de så ville. Det var dock bara två av de tillfrågade som menade²¹ att de gick upp tidigare och la sig tidigare nu än förr. Ytterligare två hävdade dock att de nu för tiden hade svårare att sova länge efter utekvällar. Men hela fyra personer ansåg att de hade samma dygnsrytm nu som förr.

Jag har vidare hört av en betydligt större del av alla barn jag frågat om årstiderna att de föredrar vintern framför sommaren, jämfört med de vuxna jag frågat samma sak. Det är ganska lätt att förstå eftersom barn inte i lika hög grad ser de mörka sidorna av vintern i form av:

1. Att bilen är kall och svårstartad. Dessutom kanske den behöver skottas ut.
2. Det är mörkt både på vägen till och från arbetet.
3. Uppvärmningskostnaderna för bostaden blir högre.
4. Risken att halka och slå sig ökar.
5. Vi är tröttare, men är ändå uppe länge av olika orsaker.

Barn däremot utnyttjar oftare vintern goda sidor genom att de leker med snön på olika sätt. De intervjuade delade emellertid inte min uppfattning²², då majoriteten av dom (6 av 10) värdesatte årstiderna i samma ordning som förr. De rankade i genomsnitt sommaren högst, följt av våren och hösten på delad andra plats. Av de fyra som ändrat sina preferenser, nedgraderade tre sommaren och lika många uppgraderade våren och/eller hösten. Men det var endast två av dom tyckte sämre om vintern nu för tiden. Det är möjligt att svaren blivit annorlunda om jag frågat om vad de tyckte som barn, fast då kanske glömskan hade varit större. Sammanfattningsvis gav svaren emellertid inget stöd för min teori.

²¹. *Har din dygnsrytm förändrats från det att du fyllde 18 och i så fall hur?*

²². *Hur rankar du de fyra årstiderna och hur tror du din rankning såg ut när du var tonåring?*

De medverkande upplevde i genomsnitt att det som förändrats mest med åren var deras ekonomi (tabell 11). Vilket är rimligt tro och dessutom något jag kan bekräfta eftersom jag känner de medverkande. Lyckligtvis har den för samtliga förändrats till det bättre. Beträffande övriga ämnen skilde det delvis mer mellan könen. Männerna ansåg i högre grad att ansiktet förändrats (medianrankning för män: 8, kvinnor: 5), emedan kvinnorna i högre grad tyckte att deras värderingar förändrats (män: 3, kvinnor: 8). Jag har ingen förklaring till det annat än att det kan vara en effekt av urvalet. Att männen rankade förändringarna av deras empati högre än kvinnorna, skulle kunna vara ett stöd för den tidigare beskrivna teorin om att män med minskade testosteronhalter blir ”mjukare”. Det kan jag också bekräfta beträffande flera av dom, och några tog dessutom upp det själva. Den sista större skillnaden mellan könen består i att kvinnorna rankade förändringarna i huden utom ansiktet högre än männen. Det skulle kunna ha sin förklaring i att deras hud faktiskt har degenererat mer. Om så vore skulle det kunna bero på att det solat mer och fött barn. Men det skulle också kunna bero på att de i högre utsträckning bryr sig om huden och därmed lägger mer märke till att den blivit torrare och/eller rynkigare.

Därutöver kan konstateras att majoriteten av de mer påtagliga företeelserna (ansiktet, muskler och leder, ekonomi) i genomsnitt rankades högre än de mindre påtagliga faktorerna (ambitionsnivån, vad som glädjer mig, mina värderingar, min empati, min klädsmaak, min musiksmak). Vilket tyder på att de medverkande anser att åldrandet i högre grad är en kroppslig än en själslig fråga.

Slutligen rankades förändringarna i klädsmaak högre än förändringarna i musiksmak. Och det får visst stöd i att det var fler som ansåg att deras musiksmak var oförändrad (5 av 10, tabell 1) jämfört med dom som tyckte detsamma om sin klädsmaak (4 av 10).

Tabell 11. Vad har förändrats mest (10) osv. ned till minst (1).

	Alla medverkande				Kvinnor	Män
	Medel	Median	Min	Max	Median	Median
Ansiktet	7	7	4	10	5	8
Muskler och leder	7	6	3	10	6	7
Huden utom i ansiktet	5	5	1	10	6	4
Ambitionsnivån	5	5	1	10	5	5
Vad som glädjer mig	5	4	2	8	4	5
Mina värderingar	5	5	1	10	8	3
Min ekonomi	8	9	4	10	9	9
Min empati	5	6	1	9	3	7
Min klädsmaak	5	6	1	10	6	6
Min musiksmak	4	3	1	7	3	3



Jag såg ett diskussionsprogram i TV om ålder, där diskussionsdeltagarna (mest äldre människor) fick frågan om vad som varit deras bästa ålder. Alla svarade ”nu”, trots att åtminstone deras fysiska form och framtidsutsikterna beträffande denna rimligen måste ha varit bättre. Därtill tycker jag många pratar med betydligt mer glädje om barndomen och tonårstiden än om nutiden. Minst en studie (Öberg P, 2005) visar också att de flesta som passerat 25-årsåldern upplever sig vara yngre, helst skulle vilja vara yngre och tror att andra ser dom som yngre. Det stöds också av det faktum att det saluförs en hel del produkter, som hudkrämer och laserbehandlingar emot hårbortfall, vars syfte är att dölja vårt åldrande.

De medverkande ansåg²³ dock inte att barndomen var den bästa tiden. Däremot var det ett par stycken som höll 18-årsåldern för bäst. Majoriteten (6 av 10) valde emellertid, förvånande nog, någon period efter det att de fyllt 30 år. Två av dem motiverade det med att barnen var små då, emedan fyra motiverade det i ordalag som att de kan mer och/eller känner sig tryggare. Det är i linje med att majoriteten av de tillfrågade bryr sig mindre om vad andra tycker om dem. Och det i sin tur är förmodligen en väldigt viktig faktor för det totala välbefinnandet. Antagligen, för de flesta, viktigare än den kroppsliga degenerering som ditintills noterats. Och troligen även viktigare än andra eventuella negativa effekter av åldrande såsom minskat nöje av sådant som förnöjer. Vidare kan det tänkas att de vardagliga misstagen blir färre i takt med ökande erfarenhet och det borde göra att de som lider av att göra misstag lider vid färre tillfällen. Resultatet har också visst stöd i Öbergs studie, som pekar på att vi från ungefär 50-års ålder och uppåt relativt konstant anser att vi var som bäst i 45-årsåldern. Och de tre deltagare i denna studie som ansåg att deras bästa tid är nu, var alla mellan 45-48 år gamla.

Ett varmt tack till er som medverkade i studien!

²³. Svar på frågan: *Din uppfattning om vilken ålder som hittills varit den bästa och varför?*

Referenser

- Aronsson A och Kilbom Å (red.) (1996) Arbete efter 45. Historiska, psykologiska och fysiologiska perspektiv på äldre i arbetslivet, Arbetslivsinstitutet, Solna.
- Costa jr P T, mfl. (1987). Longitudinal analysis of psychological well-being in a national sample: Stability of mean levels. *Journal of Gerontology*, 42, 50–55.
- Hagnell O, Öjesjö L, Otterbeck L & Rorsman B (1994): Prevalence of mental disorders, personality traits and mental complaints in the Lundby Study. *Scand J Soc Med Suppl* 50: 1–75.
- Hallsten L (1996) Arbete och psykologiska åldersförändringar Aronsson A och Kilbom Å (red.) Arbete efter 45 Historiska, psykologiska och fysiologiska perspektiv på äldre i arbetslivet, Arbetslivsinstitutet, Solna.
- Helson R och Stewart A (1994). Personality change in adulthood. I: T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (red.), *Can personality change?* 201–225. *Am. Psychol. Ass*, Washington DC.
- Helson R, Soto C J och Cate R A (2006) From young adulthood through the middle ages. Mrozek mfl (red.) *Handbook of personality development*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, New Jersey.
- Kohlberg L (1981) *Essays on moral development*. Harper & Row, San Francisco.
- Kruger R f, Johnson W och Kling K (2006) *Behaviour Genetics and Personality Development*. Mrozek mfl (red.) *Handbook of personality development*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, New Jersey.
- Labouvie-Vief G m fl, (1995). Representations of self across the life span. *Psychology and Aging*, 10, 404–415.
- Leander G (2004) *Könets kemi Om könsskillnader, hormoner och allt som förenar oss*, Valentin förlag, Västerljung.
- Lindehag A-G (1989) *Hälsoproblem hos äldre*, Esselte Studium.
- McCrae R T och Costa P T (2006) Kruger R f, Johnson W, Kling K (2006) *Cross-cultural perspectives on Adult personality trait development*. Mrozek mfl (red.) *Handbook of personality development*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, New Jersey.
- Nordeman M (1992) *Kärlek på äldre dar*, LT förlag, Stockholm.
- Ohlsson B (2009), *Arbetet i människors liv*, Göteborg 13-14 maj 2009. Tema 4 – Arbetet i olika faser i människors liv, Göteborgs universitet.
- SCB (1997) *Välfärd och ojämlikhet i 20-årsperspektiv 1975-1995*, SCB, Stockholm.
- SCB (2002) *Ohälsa och sjukvård 1980-2000, Levnadsförhållanden, rapport 95*, SCB, Stockholm.
- Spiriduso W, Francis K och MacRae P (red.) (2005) *Physical Dimensions of Aging*, Human Kinetics, Champaign, USA.
- Zacks R och Hasher L (2006) *Aging and long-Term Memory: Deficits Are not Inevitable*. Bialystok E och Craik I (red.) *Lifespan Cognition Mechanisms of Change*, Oxford University Press, New York.
- Öberg P (2005) *Den åldrande kroppen – samhälleliga bilder och de äldres egna erfarenheter*. Jeppsson Grassman E och Hydén L-C (red.) *Kropp, livslopp och åldrande. Några samhällsvetenskapliga perspektiv*, Studentlitteratur, Lund.