



SVENSKA C1- DEL 2

Tisdagar 7.00-8.30

Fredagar 7.00-8.30



Hur mår du idag?

Berätta om din vecka? Vad har du gjort?



Prata, prata, prata

Vara ständigt uppkopplad	eller	svår att nå?
Ett liv utan smartphone	eller	ett liv utan bil?
Mycket pengar men lite tid	eller	mycket tid men lite pengar?

Du får INTE säga "*det beror på*". Först måste du välja sida och argumentera för den. Därefter får du problematisera ditt eget val och säga exempelvis: "*Samtidigt kan man invända att...*", "*Å andra sidan...*", "*Detta förutsätter dock att...*", eller "*Ur ett annat perspektiv...*".



Vilka tankar väcker den här bilden hos dig?

Vilken känsla utstrålar bilden?

Väcker bilden några minnen hos dig?

1 Livet

Medellivslängden har ökat så gott som oavbrutet i Sverige sedan 1860-talet. År 2015 var den 80,4 år för män och 84,0 år för kvinnor. Även i resten av världen blir människor allt äldre. Enligt WHO har ökningen inte varit så snabb sedan 1960-talet. Mellan åren 2000 och 2015 ökade medellivslängden med 5 år globalt sett. Den ökade livslängden har skapat en längre ålderdom och samtidigt tycks ungdomstiden i många kulturer förlängas. Frågan är hur man upplever de olika perioderna i livet?



- A** Fundera en stund själv över frågorna. Anteckna stödord. Diskutera sedan med en eller ett par kollegor.
- Ett vanligt uttryck är ”varje ålder har sin charm”. Vad tycker du om det?
 - Vilken kan charmen vara med de olika åldrarna?
 - När i livet tror du att man är som lyckligast? Varför just då?
 - Är det ett mål i sig att leva så länge som möjligt?

Livets kurva är en smiley

108))

När ungdomen övergår i medelålder växer travarna av bekymmer. Sedan vänder det. Äldre människor är på det hela taget mer nöjda med livet – trots krämpor och dödsfall bland nära och kära.

Som nyutbildad psykolog i slutet av 1970-talet bestämde sig Laura Carstensen för att kartlägga hur äldre människors psykiska hälsa gradvis förfaller. Det gick dåligt. Liksom de flesta forskare tog hon för givet att det känslomässiga åldrandet skulle följa samma kurva som det kroppsliga.

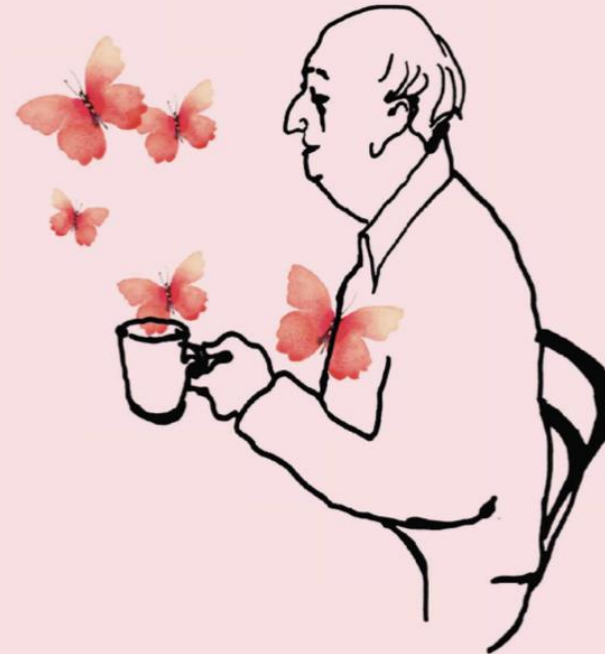
– Jag kämpade med att dokumentera problemen, men kunde inte hitta dem, säger hon.

Det var en frustrerande tid. Laura Carstensen tvingades arbeta parallellt med andra projekt för att överleva som forskare. I dag är hon professor i psykologi vid Stanford University i USA, och chef för ett institut som studerar hur människors allt längre liv påverkar individer och hela samhällen.

Det är en genomgripande förändring. Den som föddes i Sverige år 1860 kunde räkna med att leva i knappt femtio år. Sedan dess har siffran ökat till närmare 84 år för kvinnor och 80 år för män. Enligt Statistiska centralbyråns prognoser kommer den typiska dödsåldern att fortsätta stiga till 90 år eller mer under det kommande halvsekle.

Resten av världen följer en liknande utveckling. Bara sedan år 1990 har den genomsnittliga världsmedborgarens förväntade livslängd ökat från 65 till 72 år. Rent matematiskt blir de sista ljuva åren allt fler.

Frågan är bara hur ljuva de blir. Hög ålder är trots allt den största riskfaktorn för de flesta sjukdomar. En sextioåring löper upp till trettio gånger större risk än en trettioåring att få en tumör. Inte ens rökning har så stor effekt.



Hög ålder påverkar även hjärnan. Reaktionerna blir långsammare och misstagen fler. En åldrande hjärna har svårare att betrakta gammal information på nya sätt. Minnet försämras, i synnerhet arbetsminnet, som behövs för att hålla många saker i huvudet samtidigt. Och det blir allt svårare att utestänga störande information när man försöker fokusera på en krävande uppgift.

– Trots det är äldre människor lyckligare än medelålders, säger Laura Carstensen.

Det har kallats för åldrandets paradox. Ytligt sett kan det vara svårt att tro. En uppenbar invändning gäller metodiken. Studierna bygger på självskattning, och på den punkten kan olika generationer skilja sig åt. Den U-formade kurvan skulle ju kunna bero på att årskullarna kring medelåldern helt enkelt är ovanligt gnälliga, medan yngre och äldre är mer stoiska inför livets prövningar.

Laura Carstensen och hennes medarbetare trodde från början på den förklaringen. Men samma U-formade mönster har dykt upp i studier av olika grupper vid olika tillfällen utspridda över flera decennier. Deltagare har redovisat en lång rad positiva och negativa

Markera ord som behöver översättas.

Textboken s. 292-296

känslor på olika skalor – antingen i enkäter som handlar om den senaste tiden, eller direkt via sms skickade vid olika tider på dygnet. Den relativa förändringen är måttlig, men samma mönster visar sig gång på gång – även när forskarna följer samma individer i tio år eller mer.

– I takt med att flera forskargrupper har fått liknande resultat har U-kurvan blivit allmänt accepterad. Men det finns fortfarande en diskussion om vad den beror på, säger Håkan Fischer, professor i biologisk psykologi vid Stockholms universitet. Spekulationerna har handlat om allt från biologiska förändringar i hjärnan till skilsmässor, kostvanor och erfarenheter av krig.

Laura Carstensen tror för sin del på en enkel idé med ett krångligt namn: socioemotionell selektivitetsteori. Den tar fasta på att förhållandet till framtiden förändras genom livet. Unga människor satsar på att skaffa färdigheter och sociala nätverk för att möta en ovisst framtid. Med tiden kommer tvivlen på att planerna någonsin kommer att förverkligas. Framåt medelåldern blir omprövningarna som svårast. Håller den här relationen? Varför kommer jag inte vidare i karriären?

Allt eftersom åren går djupnar insikten om att återstoden av livet är begränsad. Följden blir att man prioriterar relationer och aktiviteter som är känslomässigt meningsfulla i stunden. Samtidigt förändras mentala förmågor som minne och uppmärksamhet.

Laura Carstensen visar två versioner av en reklamannons för en kamera. På den ena står det: "Fånga en utforskad värld". På den andra: "Fånga de speciella ögonblicken". I övrigt är annonserna identiska. Minnestester med dessa och liknande par av annonser visar att yngre människor minns allt ungefär lika bra. Äldre, däremot, är bättre på att komma ihåg en slogan kopplad till något som känns meningsfullt i stunden. Här och nu blir viktigare än där och sedan.

I ett annat experiment fick personer i olika åldrar se bilder med par av ansikten: ett neutralt och ett som var antingen argt eller glatt. Yngre riktar sin uppmärksamhet mot båda ansiktena. Äldre fastnar oftare för det mest positiva ansiktet i varje par.

– Insikten om att slutet närmar sig hjälper oss att fokusera på det som är positivt, säger Laura Carstensen.

Den insikten kan komma redan i unga år. Sjukdomen aids blev känd i början av 1980-talet. Innan effektiva bromsmediciner blev tillgängliga år 1996 innebar ett positivt hiv-test att framtiden plötsligt kändes mycket kort.

Under den perioden gjorde Laura Carstensen och hennes medarbetare psykologiska tester på unga hiv-smittade män. De upptäckte att män som ännu inte hade några symtom på aids fick resultat liknande smittfria män i medelåldern. De som hade symtom var mer lika gamla män. De levde mer i nuet och värderade nära relationer högre än någonsin. Resultaten ligger i linje med den socioemotionella selektivitetsteorin.

Men det kan finnas andra förklaringar till hur den typiska livskurvan ser ut. Andrew Oswald, professor i ekonomi vid University of Warwick i Storbritannien, har studerat flera mått på mentalt välbefinnande bland människor i olika åldrar. Data från över 70 länder – inklusive Sverige – visar ungefär samma mönster för både kvinnor och män. Och det spelar ingen roll om de har barn eller inte.

Den typiska U-kurvan sträcker sig från ungefär 20 års ålder, botten strax före 50, stiger på nytt och planar ut någon gång efter 70. Sedan börjar det dala igen.

– Ingen inbillar sig väl att det sista året blir det allra bästa, säger Andrew Oswald.

Men han är övertygad om att den största delen av de allra flesta människors liv rör sig längs en kurva som liknar en glad mun. Och det gäller kanske inte bara människor. Andrew Oswald och hans medarbetare har studerat drygt 500 schimpanser och orangutanger i olika åldrar. Forskarna bad djurskötare att skatta hur nöjda aporna var med sitt liv. Slutsatsen blev att även apor mår som sämst i medelåldern.

Självklart finns det invändningar mot studien. Man kan fråga sig hur lätt det är för en djurskötare att bedöma hur nöjd en apa är med sitt liv. Och än så länge har inga andra forskare upprepat studien. Trots det har aporna ändrat Andrew Oswalds uppfattning om U-kurvan. Tidigare var han i likhet med Laura Carstensen inne på att förändrade tankar om framtiden formade mönstret. Men han tvivlar på att apor delar människans förmåga att föreställa sig livets olika faser fram till den egna döden.

– Numera lutar jag åt att orsaken är något slag av biologisk förändring av hjärnan hos primater, säger han.

Håkan Fischer vid Stockholms universitet håller med om att biologiska åldersförändringar kan ha med saken att göra. Han har undersökt hjärnan hos studenter och pensionärer, medan de fick titta på bilder av rädda eller neutrala ansikten. Unga och gamla reagerade likadant på neutrala miner. Men en magnetkamera avslöjade att rädda ansikten ger en svagare reaktion i pensionärernas amygdalakärnor, en

samling nervceller i vardera tinningloben som är inblandad i känslor av oro och rädsla. Samtidigt ökade aktiviteten i en del av hjärnbarken känd för att bidra till att reglera känslor.

– Det kan i sig vara en orsak till att äldre människor får lättare att hantera sina känslor än de haft tidigare, säger Håkan Fischer.

Men en neurobiologisk förklaring behöver inte utesluta en psykologisk. Ett ändrat sätt att tänka kan mycket väl leda till mätbara förändringar i hjärnaktiviteten. Det är svårt att avgöra vad som är hönan och vad som är ägget.

Håkan Fischer påpekar att återhämtningen efter medelålderns svacka också kan bero på att äldre är mer erfarna och därmed bättre på att möta allehanda motgångar. Intressant i sammanhanget är att äldre oftare än yngre beskriver sina känslor som blandade. Nyanserna är fler.

– Någon kanske säger att hon är stolt och samtidigt lite orolig. För ungdomar är det sällan så. De är antingen glada eller ledsna, säger Laura Carstensen.

Men finns det inte en risk med att skönmåla åldrandet? Många drabbas av sjukdomar. Syn och hörsel blir sämre. Vänkretsen tunnas ut i takt med att folk dör. Laura Carstensen menar att människan anpassar sig förvånansvärt väl. Antalet riktigt nära relationer förblir relativt konstant genom att personer strax utanför den närmaste kretsen fyller några av luckorna. Krämporna ökar, men vandan inför svåra livsval minskar. För egen del är hon mycket nöjd med att bli äldre.

– Att vara ung var påfrestande. Hela tiden tänkte man på vad folk skulle tycka. Nu? Nä ... Det får duga.

Per Snaprud, Forskning & Framsteg, 2015

Till nästa lektion

En låt

Uppenbara, Rosor

Övningsboken

s. 192-195