

Kapitel 13

Om åldrande, flexible mindset och dirigenten
samt myotonin, warm spice mud wraps och grits

Det var morgon på Laduviks gård och både Rut och Twist var uppe. Twist i klädkammaren och Rut i badrummet. Hon mötte sin spegelbild och där hände det som gav en upplevelse av ren och skär förvåning. Rut fattade inte vem hon såg. Under en microdel av en sekund blev hon skrämmd och sedan undrande. Var det verkligen hon? Med tanke på vad hon såg började hon prata med sig själv.

”Kära dagbok. Har idag fått hängkinder och nya veck. Tror att de kom idag för ingen har sagt nåt om det innan. Jag är inte direkt otacksam bara förvånad att plötsligt upptäcka det, och det kom inte precis smygande. Snarare pangtjoff”.
”Vem pratar du med?” ropade Twist men Rut svarade inte. I stället gick hon ner till köket för att förbereda frukosten. Djuren fick vänta lite idag. Först skulle husse och matte äta. Twist kom till köket strax efter och tittade på henne glatt.
”Men hej är du redan här!”
”Eh, ja här är jag. Blev du överraskad?”
”Lite. Jag trodde du fortfarande var där uppe”.

Vilken spännande start på dagen. Först en chock och sedan en överraskning följt av glada tillrop. I allra bästa fall finns det inte en uppsjö av varianter på hur man överraskar sig själv men givetvis många varianter på temat ”hur man överraskar sin man”. Se först till att han ser dig på morgonen, exempelvis i badrummet. Smit sedan ner i köket före honom. När han sedan kommer ner efter en stund blir han jätteglad åt att se dig. Kärleksfullt och trevligt och så klart, var det här bara ett av alla förslag, tänkte Rut som gärna gjorde parodier på sitt eget liv.

När frukosten var både uppäten och avdukad tog de tag i nästa moment på programmet. Djurpysslet. Mini hade redan anmält sin ankomst för dagen och tagit sig an getterna, en syssla som blivit hans sedan han började arbeta på gården. Sedan Faint anlänt beståndet hade tillsynen och omvårdnaden av getterna fått det man kallar för ”det lilla extra”. Ett roligt och spännande innehåll i vardagen. Faint ser ut ungefär som de andra getterna men med lite mer framträdande ögon. De står ut något mer än på lappgetterna. Hon är också något mindre och har kortare päls, men är för övrigt lika svartvitfläckig som de andra. Storleken gör att rasen är lättare att ta hand om när det kommer till trimning av klövar och sådant.

Det speciella med rasen är att de har en muskel som kallas Myotonia Congenita. Den bidrar till en total ökning av muskelmassan hos getterna så de är väldigt muskulösa jämfört med andra raser av liknande storlek. Omfattande forskning har gjorts på dessa getter med målet att få veta varför de beter sig som de gör. Men inga större resultat har kommit ut av den forskningen. Man har ändå kommit fram till att deras svimningar är ett smärtfritt tillstånd där varken nerver eller hjärna är involverad. Det hela handlar om att muskeltonusen inte fungerar som den ska, vilket ger en fördröjning av musklernas sammandragning. Samma sorts dystrofi kan även uppträda hos människor. Personer som har sjukdomen kan ha problem att släppa sitt grepp om föremål eller få svårt att stiga upp från sittande ställning. De kan också få en stel, nästan lite tafatt gång.

Rasen kallas också för Tennessee-getter, svimningsgetter, nervösgetter eller träbensgetter. Kärt barn har många namn. Och kär var hon allt, världens gosigaste get som minst av allt var nervös. Hon tog för sig i flocken och vande sig snabbt vid de andra men vid minsta möjliga nya ljud som hördes, svimmade hon av i några sekunder.

Den här rasen är ingen mejeriget, snarare en köttget, fast på Laduviks gård var hon enbart en sällskapsget. En stor fördel med getrasen är att de inte utmanar staketet så kraftfullt som de andra större getterna. Det beror delvis på deras mindre storlek men även på myotonin.

I Tennessee använder de Myotonicgetter som showdjur eftersom de, vid sidan av att vara vänliga, också är underhållande och intelligenta. Varje år i oktober, hedras svimningsgetter i Marshall County i Tennessee. De har marknader med djuren och övriga aktiviteter, till exempel musik, konst och hantverk. Hur de nu får det till att funka? Det verkar inte vara helt optimalt att kombinera musik och svimningsgetter.

Faint drog givetvis besökare till gården, så på det sättet var hon en inkomstkälla. Årets julmarknad hade gått lika bra som året innan även om de sålde färre julgranar. Den bakvända ekvationen förklarades av att Faint drog besökare, och getgluttande människor blev hungriga. Så lämpligt då att Palzerian höll öppet, för där drogs det in pengar. Detta år hade de skippat kycklingwrapsen och i stället satsat på att ha ordentligt med personal i palzerian så att de kunde ta emot alla gäster. Det hade sålts palt på löpande band hela dagen och Maja såg ut som ett vrak på kvällen. Twist körde iväg sin svärmor på heldags-spa som inkluderade tyst morgonsimning, tångbad, en warm spice mud wrap samt ansiktskur med epsomsalt. Hon hade tiggat sig till lite skumpa också och inte förrän därefter hade hon blivit människa igen.

Rut tjoade ett hej över till gethägnet där hon såg Minis huvud sticka upp. Han hälsade tillbaka och tittade snabbt ner igen. Så dök han upp bakom skranket, skrattade lite och gjorde tummen ner. Av det förstod Rut att Faint däckat på grund av deras alltför högljudda hejande. Ett oväntat ljud någonstans ifrån, det räckte. Hon skrattade tillbaka. Twist

kom ut på gården han också och de gick tillsammans till hönsen. Där behövde de fylla på förrådet med mat och säckarna var stora att kånka fram och få på plats. Den stora förvaringen hade de i ladan men Twist började med att röja fram en tom plats för säckarna som skulle in i hönshuset. Höns är väldigt sociala och nyfikna djur. Flera av dem är tillräckligt tama för att uppskatta en människas smekningar, det hade Rut sett till. De första hönsen hon haft ägnade hon så mycket tid att de blev keliga. Hönsen som kommit till senare var mer reserverade men fortfarande nyfikna. Och de skiter bra, något som vilken trädgårdsfantast som helst förstår glädjen av. Twist samlade ihop skiten året om och även den fanns till försäljning på gården. Nu när våren närmade sig, var det snart högsäsong för hönsskitsförsäljningen. Då går det inte an att bara ha en liten hög sparad, oh nej, de hade säckvis. Även den förvarades i ladan. För hönsens del var snart högsäsongen här. Det mest kulinariska de kunde sätta i sig var mördarsniglar. Så funkar det på gården den enes bröd blir den andres död. Man säger ofta att likheten mellan människor och djur är att leva för att överleva. Skillnaden är kanske att vi människor kan göra roliga saker under tiden, till exempel roa oss på djurens bekostnad. Eller är det möjligen tvärtom fast vi inte fattar det? Hur det än är med den saken är det en kombination av nytta och nöje med djur av alla sorter.

Twist bar säckar och Rut matade höns. Att mata hönsen var en aktivitet som tarvade funderingar på annat om man skulle behålla nerverna i schack. Hönsen pickade och hackade överallt med sina näbbar och med sådan intensitet att Rut fick 'stressen' som hon kallade det för. Hönsen var verkligen envetna konstaterade hon. Den här morgonen tänkte hon på hotellägaren Petter Stordalen. I ärlighetens namn är det inte första gången det händer. Rut är djupt imponerad av honom som person vilket inte på minsta vis

har med hans förmögenhet att göra. Visserligen är Stordalen mångmiljonär, eller förresten det räcker inte, han är mångmiljardär. Men det handlar inte om pengar, oh nej... i stället handlar det om inställning till saker och ting. Stordalen har en inställning som många av oss andra saknar. Exempelvis älskar han måndagar, och det är det inte många av oss vanliga dödliga som gör. Dessutom har han sedan barnsben en idoghet som inte alla äger. På det tänkte Rut medan hon med van hand slängde frön och snäckskal omkring sig. Hönsen har det Stordalen har. Grit.

När Stordalen bara var en liten grabb sålde han jordgubbar utanför sin pappas ICA-butik. Att få jobba med sin pappa, som för övrigt var hans hjälte och idol, var helt fantastiskt. Allt den lille tolvårige jordgubbsförsäljaren drömde om var att en dag få ta över butiken. Hans pappa lärde honom att ta en sak i taget, han sa: ”Sälj de jordgubbar du har, det är de enda du kan sälja”. Och jordgubbsförsäljningen gick rekordbra. Lille Petter var helt enkelt bäst på försäljning och hans självförtroende var på topp. Det pappan uppmanade sin son var att se till att förvalta det han hade, och göra det bästa av det. Dessa ord satte spår i Stordalens yrkesliv även fortsättningsvis. Han säger att det är viktigt att vara förenad med det man har. Så länge man gör sitt bästa och är så skicklig man kan, oavsett vad man sysslar med, kan man känna sig stolt.

Stordalen äger idag flera hotell och det man ser är så klart hans framgångar, för så är det ofta. Man ser andras medgångar, deras förmögenhet och liv i lyx och flärd. Deras rikedomar och resurser. Kanske avundas man dem, önskar att man själv hade lyckats bättre och varit mer framgångsrik. Vi lever i ett samhälle där vi ständigt blänger på andra och deras framgångar. I det tysta ber och önskar vi: Om jag bara hade den positionen eller det jobbet så... hade jag bara haft

ett bättre utgångsläge och en bättre start... Och i det läget ger man inte max av det man själv har.

Det är lätt att glömma att succén är byggd på massor av arbete och en serie av fiaskon. Fiaskon och misslyckanden som den framgångsrike många gånger på egen hand fått bära hundhuvud för. I det samhället vi lever, är det nämligen inte särskilt accepterat att misslyckas. Man kan snabbt bli uthängd som syndabock. Därför gäller det att bygga upp en kultur som även accepterar nederlag och fiaskon. Det är Stordalens poäng och han har helt rätt i det. Han om någon borde veta vad han talar om.

Att ha grit menas med att ha driv, kämparanda, ihärdighet och jävlar anamma. Att hålla fokus och träna det svåra, pusha gränser och göra komplicerade uppgifter. Man måste jobba med inställningen att förmågor har kommit till som ett resultat av träning, att det inte enbart är medfödda talanger. Med begreppet flexibel mindset tänker man sig att resultat är uppträningsbara. Med begreppet fixed mindset menar man att resultat beror på medfödda förmågor. Med ett fixed mindset är man mindre benägen att ta till sig träning. Det synsätt man har på sig själv, avgör hur det går. När träning sker på svåra uppgifter är det viktigt att förklara att ett misslyckande kan komma och förstå att även upplevelsen av den känslan behöver tränas.

Visst finns det genetiska skillnader mellan olika individer och i interaktion med miljön kan dessa skillnader förstärkas eller försvagas. Att träningspåverkan är en viktig ingrediens kan påvisas med många exempel, inte minst sportrelaterade. Men att en jordgubbsförsäljande son till en alldeles vanlig ICA-handlare blev mångmiljardär måste väl ändå anses vara rätt otippat? Klart han hade tränat en del först.

Träning kräver motivation och eftersom motivation är motorn i utveckling, kan man undra vad som leder till ökad motivation. Extern motivation, exempelvis pengar eller

vinster är inte tillräckliga för hållbar motivation. Inre motivation är i stället det som räcker lite längre, det vill säga det som är intresse- och glädjedrivet. Det är lättare att göra saker och träna på dem, om man finner något nöje i det. Men inte heller inre motivation är det som ger riktigt långsiktiga resultat. I stället visar det sig genom studier i ämnet, att ha eller att *skaffa* sig grit är det som motiverar bäst. Med andra ord att arbeta fokuserat och ihärdigt. Att se sig själv som en kämpande individ

Twist lassade av två säckar med hönsmat från skottkärran och lassade i stället på en annan säck. Självaste skitsäcken. Han drog iväg bort mot ladan igen. Som skottkärror gör, skramlar de en hel del och det fick Rut att tänka på Faint. Hon kikade bort mot hägnet och såg Mini som tittade tillbaka. Tummen ner och ett leende. Stackars get, tänkte Rut och vinkade tillbaka. Twist körde på en sten och hela skottkärran hamnade på sidan ett ögonblick men stark som han är, fick han den snabbt på rätt köl igen. Rut tittade bort mot Mini för att få ett tecken på Faints reaktion. Han tittade tillbaka men denna gång gjorde han tummen upp. ”Bravo!”, ropade Rut bort till honom och applåderade. Mini tittade då ner och sedan tillbaka på Rut. Tummen ner.

Hur förbättrar man sin grit då, funderade Rut på medan hon ställde tillbaka hinken som nu tömts på mat. Det hon hade förstått var väl att när det gäller barn och ungdomar med grit, så höll de sig kvar längre i exempelvis sin fotbollsträning eller sitt musikspelande. Omvänt tänker man sig att grit kan främjas genom att man tvingas hålla kvar vid sin fritidsträning eller sitt musicerande. Feedback visade sig också vara viktig för utvecklande av grit. Gärna också krävande feedback, sådan som visar vad som är bra och vad som inte är bra med det man utför. Stordalen hade grit från barnsben, men genom träning och inte från födsel. Hans pappas inställning, träningen och Petters idoghet ihop med

det, gav resultatet. Några liter jordgubbar utanför ICA ledde till 192 hotell i hela världen och vägen där emellan kantades säkert av ett eller annat fiasko. Något som också välkomnades och tränades vidare på, för i fråga om det blir människor aldrig fullärda.

Rut lämnade hönsen och gick för att hämta posten. På vägen passerade hon gethägnet. Tomten stod på plats, lika glad som vanligt. Vilket skithumör Rut än var på blev hon glad av att se honom. Stolt och positiv, rakryggad och stark. I ur och skur. Gårdens väktare och vän fast numera lite stukad, utan arm och skylt.

”Men va? Vad har hänt?” skrek Rut. Ett bråkande och en mjuk duns hördes på andra sidan gethägnet. Mini tittade över kanten, gjorde tummen ner men såg snabbt på Rut att saker och ting inte stod rätt till.

”Vad är det frågan om?”, undrade han.

”Tomten har fått sin arm tillbaka. Och en skylt”. Mini slängde så snabbt av haspen på grinden att det skallrade till, varpå en nytt bråkande och en ny duns hördes.

”Oj då, förlåt”, sa Mini till Faint innan han stängde grinden bakom sig för att se vad Rut tittade på.

”AIM står det på skylten. Kolla! Vad kan det vara nu då?”

Mini lyfte ner tomten från nischen och drog bort tröjärmen från armen på den för att se om det var den gamla armen eller en ny. Rut lutade sig fram för att se bättre. En fint sandpapprad, slät träarm fanns på plats och utan tvekan var den ny. Likaså skylten. Det hela såg ut att vara i absolut originalskick.

”Du, det finns bara en som är så här noga med detaljer och återställande i originalskick”, sa Mini. Rut höll med.

”Mac”, sa de i mun på varandra.

”Han ville väl ställa till rätta efter olyckan, kan jag tro.

Uppfylld av sitt dåliga samvete för det där med

Blunderbussen, ville han göra något. En ny arm var inget dåligt initiativ, något som varenda tomte säkert behöver”.

Rut skrattade. Lite gällt och aningen för högt. En ny duns hördes. Mini ställde sig på tå och kikade över skranket. Faint liknade en påkörd, varmjäst grävling där hon låg med benen i vädret. Tre sekunder tog det innan hon studsade upp på alla fyra igen.

”Men AIM, vad sjutton är det?”, undrade han.

”Ingen aning, men med tanke på att vi använt tomten och hans skylt i syfte att ge oss tur på vägen, är det här något som kommer att hända. Någon vill ha en extra skjuts i något”, sa Rut som höll ett fast tag om tomten. De båda spekulerade vidare ett tag innan Rut ställde tillbaka honom i nischen.

”Är du klar med getterna kan du väl gå in och sätta på kaffebyggaren”, sa hon till Mini.

”Jag ska bara hämta posten”.

Att tänka i termer av att vara rustad för grit i olika grad och att veta hur upp träningsbart det är, ger en mindre uppgiven bild om inläring. Om man tänker att det är belöningshjärnan som styr oss, vilket Rut i hög grad tror, läggs för mycket energi på att tänka ut hur vi ska belöna rätt. Särskilt för att få saker att hända. Det här med yttre motivation är ju inte lika beständigt som drivkraft i jämförelse med att träna på uthållighet och fokusering. Precis som alla andra ryggradsdjur har vi ett belöningsystem i hjärnan. Det har vi för att det ska vara härligt att ha sex, att äta och dricka. Belöningsystemet gör också att det upplevs värt att anstränga sig fysiskt. Rut anade att hennes belöningshjärna hade skrumpnat med åren, med tanke på den låga grad av fysisk aktivitet som hon hade.

När människan njuter, aktiveras hjärnans belöningsystem genom att kemiska signalämnen frisätts från vissa nervcellsutskott och stimulerar andra. Det så kallade dopaminet bildas i celler i hjärnstammen och flödar ut från nervtrådar i hjärnans belöningsystem och stimulerar

receptorer till andra nervceller. Dopamin leds bland annat till amygdalan som har stor betydelse för motivationen.

Men belöningssystemet är inte bara positivt. Det kan driva fram beroenden av sådant som inte är nyttigt. Exempelvis droger och alkohol, spelmissbruk och andra osläckbara, överdrivna beteenden. Sådant som fångslar människor maniskt eftersom det som till en början skapade njutning, snart upplevs uttråkande varpå hjärnan vill ha mer.

Belöningshjärnan är en hungrig rackare och hur var det nu? Med obalans i systemet blir det lite av ett sisyfosjobb att smörja upp det.

Egentligen avskyr Rut belöningshjärnan. Den är inte bra till något nu för tiden. I den vardagliga, funktionella världen har den inget att komma med. De flesta av oss måste bara fungera oavsett belöningar eller inte. En person som hela tiden behöver uppskattning för att uträtta något bränner ut omgivningen som kämpar med att hitta lockelser, attraktioner och bra belöningar. Uppvaktning med yttre motivation och belöningen efter belöning förkastas eftersom det inte betyder något. Det som egentligen saknas är eget varaktigt driv, egen ihärdighet och en förmåga att inte ge upp. Hur många poäng som än fyllts på, hur många nivåer man än levlat, hur stort ruset alls blivit... upplevs till slut bara värdelöst eftersom det är något inne i individen som saknas.

På vägen till brevlådan upptäckte Rut till sin stora lycka att det som nyss inte fanns, nu blivit knoppigt och grönt. Det växte ett litet tappert gäng snödroppar i dikeskanten.

Hon log åt dem som om hon behövde vara artig och sa några ord till det småväxta hon precis passerade. Snart grubblade hon ändå vidare över hjärnans funktioner. Hon hade förstätt att det var i hjärnans frontallob som uppfattningen av det egna jaget lokaliserar. Där fanns också något som på vardagspråk kallades för *dirigenten*, ett namn

som syftar till allt som styrs upp där. Information samordnas, planering och vilja sköts därifrån och där tas beslut om att ett beteende skall utföras. Även här finns känslan av motivation, vilken troligen börjar genom aktivitet i nervcellsgrupper där. Om dopaminsystemet är i obalans smörjs dessa viktiga nervceller inte upp och det målinriktade beteendet försvagas. Utan dopamin; ingen styrning, inga beslut och ingen vilja. Och heller ingen vidare motivation. Det går att öka mängden dopamin och noradrenalin på medicinsk väg, med centralstimulerande preparat. Dessa ökar både den psykiska och fysiska aktiviteten, med andra ord ökas självkontrollen och koncentrationen. Samtidigt bromsas individens impulsivitet och hyperaktivitet.

Rut var nu framme vid brevlådan och stack handen i den, vilket gav napp. Det var till och med så att det var riktigt mycket post. Några räkningar, lite reklam och tre kuvert. Hon plockade upp allting och släppte locket med en smäll. Det ångrade hon genast. Alla på gården hade blivit lite ljudkänsliga av hänsyn till Faint. Det var som att ha småbarn igen. De smög och hyschade och rörde sig på alla vis mer sparsamt. Centralstimulerande? Det kanske kunde vara någonting för Faint kanske. Lite Metylfenidat varje morgon? Rut tittade på kuverten. Adressen på dem var skrivna med mycket vacker handstil och det var samma handstil på alla tre. Ett kuvert var till Twist, ett till Sigge och ett till henne själv. Det var inte ofta sådant hände att de fick likadan post samtidigt, möjligtvis i deklARATIONstider. Hon fick lust att riva upp kuvertet direkt, faktiskt lust att riva upp alla tre på en gång, men hon hejdade sig.

Frågor som beroendeforskare arbetar med är vem som blir beroende, vad som händer i hjärnan och vad man kan göra åt det. Det man vet är att flera olika nervcellsgrupper tillsammans är inblandade i hjärnans belöningssystem. Dessa deltar också i styrningen av vårt humör och vår

sociala anpassningsförmåga. En obalans mellan nervcellsgrupperna och deras förbindelser med andra hjärnområden ligger ofta bakom psykiska problem. Rut tänker att det verkar väldigt viktigt att lustcentrum inte tar överhand över frontalloben eftersom det verkar vara där som förståndet sitter. Tvärtom vore också rätt olämpligt. Alltså Septum pellucidum - Prefrontal cortex 1-1 är det som helst ska gälla. Hon var tillbaka vid huset.

I köket luktade det kaffe men Mini syntes inte till. Rut la Sigges och Twists kuvert i deras respektive posthögar och började snabbt öppna sitt eget. Hade det varit Twist som skulle öppna, hade han först gått fram till sin låda där han förvarade brevsprätten. Därefter hade han riktat in sprätten mot ett av hörnen på kuvertet och sedan sprättat en alldeles perfekt öppning högst upp. Så gjorde inte Rut. I stället rev hon upp ett av kuvertens hörn, körde ner pekfingret i hålet och pressade det vidare framåt i motståndet som blev utmed hela kuvertets överkant. Genom en sargad och ful öppning slet hon upp det som låg i kuvertet. En inbjudan.

”Vårfest” var den rubrik som stod högst upp på inbjudan. I det här läget kunde Rut inte hålla sig. Hon tittade direkt längst ner på avsändarraden för att se vem det var som skulle ha vårfest.

Varmt välkomna! Mac, Pia-Carin, Bengt och Maja stod det.

Rut fick snart klart för sig hur många olika slags känslor som kunde genomfaras en helt vanlig kropp, en helt vanlig dag av ett helt vanligt papper. Ja ja, av ett *i princip* helt vanligt papper. Hon blev också varse att det nog inte fanns några tillåtna maxvärden här i fråga om antalet känslor. Först blev Rut förvånad. En vårfest? Var, hur, när, och varför? Sen blev hon arg. Hur fan kunde hennes egen mamma gå bakom ryggen på henne? Sen förvirrad. Vad var nu detta? Skulle någon annan ta över hennes jobb som

festarrangör här i Laduvik? Efter det, nyfiken. Undrar hur de tänkt och ordnat? Därefter ödmjuk. Tänk att mamma och de andra ska ordna en fest! Sen stolt. Det finns de som aldrig slutar att överraska. Därpå fnittrig. Har Bengt valt att vara med eller har han känt sig tvingad? Eller var det av lust för att få vara nära mamma? Och sist gråtmild, Hur gulliga är inte våra gamlingar som ordnat en vårfest. Slutligen samlade hon ihop sig och läste vidare.

Vårfest!

Vi måste inleda inbjudan med en vädjan. Vad du än gör nu, se till att ingen får reda på innehållet i denna inbjudan. Vi har bjudit in runt femtio personer och ni alla bidrar till festen på alldeles särskilt vis. Det viktigaste är att du inte avslöjar för någon annan vilken din roll kommer att vara, det är liksom hälften av idén med festen.

Du, tillsammans med de personer som står längst ner här i inbjudan kommer till festen utklädda till SJÖRÖVARE.

Plats: Hos Mac och Pia-Carin på Laduviks Motor.

När: Lördagen 13 Maj

Tid: Klockan 13:00

Om två månader går festen av stapeln. Vi föreslår att ni som tillhör laget börjar ta kontakt med varandra. Lagets alla telefonnummer och mejl står längst ner i inbjudan.

Det ni kan planera tillsammans är en träff för att välja en lagledare, tänka igenom klädval, skapa gruppkänsla, börja spåna på en kampsång, en gruppramsa eller en slogan och värma för ett fantastiskt festhumör. Boka sedan in att ses på festdagen lite tidigare hemma hos någon av er och sno ihop de sista detaljerna i en liten "föris". Vi ser alldeles särskilt fram emot ert bidrag till AIM, vårfesten du aldrig kommer att glömma.

Varmt välkomna! Mac, Pia-Carin, Bengt och Maja.

Rut hörde prat utanför ytterdörren och drabbades av ett raskt panikanfall. Hon gömde brevet innanför linningen på jeansen och därmed var den sista tänkbara känslan för idag upplevd. Stress.

”Hej, kaffet är klart”, sa hon till Mini och Twist så fort de kommit in.

”Vilken skön morgon”, sa Twist. ”Jag hade kunnat vara ute hur länge som helst”.

”Vi pratade just om tomten med sin nya arm och att den fått ett nytt budskap”, sa Mini.

”Verkligen lustigt, och det ligger nära till hands att tro det som ni gjorde. Att det är Mac som varit i farten. Men AIM, vad är det?”

”Ja du, ingen aning”, svarade Rut men förstod att de båda snart skulle ha samma grumliga koll på vad AIM kunde tänkas vara”.

”Post”, sa Twist och gick raka vägen till sin låda där han fiskade upp brevsprätten.

”Spännande!”

Rut hällde upp kaffet samtidigt som hon sneglade på Twist.

”Det som skiljer ordet fest från post är egentligen bara två bokstäver men det här var betydligt fler. En vårfest minsann”, sa han och läste vidare. Inte ett ljud till hördes från honom och ju längre han kom i handlingen, desto mer bekymrad såg han ut. Till slut hade han läst klart och vek så ihop inbjudan och stoppade det i kuvertet. Kuvertet la han på bänken och gick för att sätta sig vid kaffekoppen. Något fick honom att tvärvända i luften, ta tillbaka kuvertet, stoppa det i bakfickan och lämna rummet. Mini och Rut följde honom med blicken.

”Vi är inga ungdomar längre jag och Twist”, sa Rut.

”Vi tänker lite långsamt och det gör att vi får göra om, tänka till, vända tillbaka, göra igen, tänka mer och så vidare. Ibland blir man ganska full av skratt faktiskt”.

Twist kom snart tillbaka. Han och Mini satte sig och tillsammans diskuterade de allt från Faint till något krångel med musteriet och vidare till kon som var sjuk och eventuellt skulle behöva avlivas. Rut tyckte att Twist hade ett något delat fokus som om han hade fått ett bekymmer för mycket. Kalvarna, som de fortfarande kallade dem, trots att det var det sista de var, fanns det också planer på att avveckla. De skulle behöva komma till ett större bestånd. Särskilt Bengt II, han skulle nog bli ett fint avelsdjur. Det var flera gårdar som alltsedan uppståndelsen kring trillingfödseln, lagt anbud på honom. Det skulle vara fullt möjligt att få uppåt trettiotusen för honom, men framför allt skulle tjurige Bengt få det bättre.

”Fick ni ordning på mustmaskinen? Eller fick den köra så hårt i höstas att den helt satte i halsen?”

”Ja, Mac har också tittat på den men jag tror att vi behöver investera i en ny press. Alternativet är hela krossdelen skev. Vi får titta mer på det sen”.

Rut fortsatte att fundera över detta med att bli äldre. Inte gammal, utan bara lite äldre. Äldre än 40, äldre än 45 och definitivt vid 50. Hon visste inte exakt när det började. När håret blev gråhårsfrissigt, minnet mindre skärpt och nacken lite stelare. När skinnet blev så slapt att ett tryckmärke syntes i huden sedan strumporna tagits av. När omgivande ljud förvandlades till osorterat höga och låga om vartannat. När var det som de yngre började prata så man inte hann med, när märkena på kroppen blev fler, mustaschstråna allt tätare, tänderna glesare och läpparna förlorade sin färg? När blev smycket mer utklädnad än smyckande? När tjocknade fingrarna, när försämrades blodcirkulationen och när blev huden grövre och ansiktet rödare? Och varför i hela friden behövde näsan hela tiden droppa och ögonen rinna, när blev det så? Var kom det ifrån att det plötsligt började krävas orimliga uppoffringar för att bibehålla konditionen och de lätta slagen sen... de

som aldrig slutade värka. Till vilken nytta var det så? Lite smygande hade hon också blivit tyngre också utan att det stod så på vågen. Hon kände sig klumpigare, hade liksom längre fallhöjd. Ett långsammare rörelseschema. Rörde sig i nya betydligt tyngre luftlager. I det uppkomna läget när kroppen verkligen behövde vara fiffig och reparabel, hade den slutat att vara det. Eller var det här någon form av bästa-läge?

Till råga på allt hade det blivit enklare att känna igen kunligheter på röda mattan än skådisar. Och artister som Rut aldrig hört talas om eller visste hur de lät, hade namn som inte ens gick att uttala. Hennes egna artisters och skådisars föräldrar syntes i farten på galor och i tidningar. Eller, vänta nu... det var visst inte deras föräldrar, det var idolerna själva som förändrats så. Åh gud vad gamla de hade blivit och ändå både ser de, och är de, yngre än hon själv. Rut hade uppnått den åldern då hon förfasades över hur hårt de som var femton, tjugo år yngre än henne hade åldrats. Hon hade uppnått den åldern när sjuttioåringarna kallade henne för ungdom. Fast hon visste precis vad som låg bakom den sortens uppmärksamhet. Att de såg henne som jämngammal, fast lite yngre bara.

Dagen passerade med en rasande fart och innan det var dags att förbereda middagsmaten, satte sig Rut en stund framför datorn. Hon brukade göra så, sätta sig och vila med stöd av ett planlöst skrollande. Snart hittade hon en sida där det framkom att det var hög tid att hålla utvecklingssamtal med sig själv. Kanske det, tänkte Rut. Det här var en dag med bra mycket innehåll och flertalet känslor. Det kanske inte vore så dumt att samla ihop sig lite.

Exempel på frågeställningar var:

Vad är viktigt för dig just nu? Vad gör dig lycklig?

Vilka människor trivs du med?

Vad vill du ägna mer fokus på?

Vad ger dig energi? Var läcker du energi?
Vad kan du släppa taget om?

Hon skärpte in sitt fokus på var och en av frågorna och hade svar på dem alla. Hon visste exakt var hon hade sina energiflöden och vad som gjorde henne lycklig. Den biten hade hon jobbat med så mycket de senaste åren så det kunde hon. Vad hon borde släppa taget om visste hon också men det var inte lika lätt att veta hur det skulle gå till, så djupt förankrat som det var i hennes personlighet att inte släppa taget.

Sol och värme ger energi. Att planera för sommaren och nya projekt skapar lycka. Att vara totalt oförmögen att agera särskilt spontan eller galet suger energi. Även det galna blev gärna hårdplanerat. De som uppskattar och utmanar henne, de som får henne att skratta, som är spännande men trygga, det är människor hon trivs ihop med. Hon vill gärna släppa taget om den personligheten i henne som är en ”doer”, en fixare, en planeringsfascist och ett kontrollfreak. Med just det, har hon faktiskt kommit en bit. Numera vet hon att det mesta löser sig.

Den allra svåraste frågan var den sista: Varför älskar du dig?
Rut funderade riktigt, riktigt länge och svaret blev:
”För att jag är en terrier. En uthållig, seg jävel med många järn i elden. Som sätter tänderna i saker och inte släpper taget förrän det blivit som jag tänkt. För att det ofta blir bra”.

Hon reste sig för att skala potatis. Sigge kom hem och berättade att han och Mini spelat in ett nytt poddavsnitt. Denna gång med Mac.
”Otroligt spännande! Vad berättar han om då?”
”Det säger jag inte, det får du höra sen när vi klippt in musiken och allt, men du kan säkert gissa. Du känner ju Mac”.

”Förutom min och Minis pod, har Mac nu ett avsnitt och Maja har spelat in ett. Pia-Carin står på tur och även Pernilla men du då morsan, ska inte du köra också?”

”Kul Sigge! Jo, gärna så småningom. Ja vet inte riktigt vad jag ska prata om bara. Men jag tänkte på en sak. Tror du inte att Tor vill prova också?”

”Jo, han och jag ska göra en tillsammans. Du vet, mikrofonen som vi köpte, med den har man möjlighet att spela in från två håll. Vi tänkte sätta oss på varsin sida av bordet och köra en dialog”.

”Otroligt trevligt, vad ska den handla om då?”

”Om morsor! Har jag fått nån post? Ja nu ser jag, där ligger det nåt”, sa han och plockade runt i sin posthög. Med tanke på podderian hade han just nu en ovanligt stor hög av kuvert. Det var förbindelser, räkningar och abonnemangsavtal till höger och vänster. Han rev upp kuvertet med inbjudan förstod Rut eftersom han ett par minuter senare började skratta.

”Aa fy fan vad de är coola”, utropade han.

”Vadå?”, undrade Rut men fick bara en blick till svar.

”Du vet att vi inte får prata med andra, så var tyst med dig”, sa han och lämnade köket.

Rut bar in sin laptop till köksbänken för att läsa om åldrande. Hon hade länkats runt och hamnat i en spännande text som hon tänkte läsa medan hon fixade middagen. Hon älskade att umgås med datorn medan hon lagade mat. Det var lite som att ta en fördrink. Hacka lite, och så läsa. Värma något och läsa lite till.

Tänker du att du omöjligt kan lära dig nya saker, eftersom du inte minns namnet på din granne? Lugn, det är en helt naturlig del av åldrandet. Ju äldre vi blir desto svårare har vi för att komma ihåg småsaker, i stället får lättare att se mönster och sammanhang. Men det betyder inte att hjärnan har slutat utvecklas. Den agerar bara på ett annat sätt. Bra början, tänkte Rut. Det här lät intressant.

Hon hackade lök och paprika så det var klart för stekning. Rensade kycklingfiléer och värmde pastavatten som hon först saltade lätt. Målet var att komma en bit på väg i matlagningen innan hon skulle läsa vidare.

Rut hade funderat över det faktum att hon ibland stod och dumglodde på en plats utan att för sitt liv fatta vad hon gjorde där och vad hon skulle hämta. Förvånansvärt ofta stod hon då ändå väldigt nära det där som hon skulle göra. Kanske bara ett par meter ifrån som om hon körde leken ”fågel, fisk eller mitt emellan” med sig själv. Det här betyder inte att man har blivit gammal och dement så mycket hade hon förstått. Tanken på att ha en sjukdom i hjärnan gör att man fokuserar för hårt på det och ser varje tecken på glömska som ett symptom. I själva verket är det så att åttio procent av alla människor över åttio år inte är dementa överhuvudtaget. Att ha ett sämre närminne och sämre känsla för detaljer ingår i det friska åldrandet. Precis som gråa hårstrån och rynkor.

Rut hade nu bara stekningen kvar och läste därför snabbt igenom det sista på skärmen innan hon skulle göra en maträtt av allt hon förberett.

Spännande att få veta att kontakten mellan vänster och höger hjärnhalva blir bättre och bättre ju äldre man blir. Det känns betryggande, tänkte hon. Åldrande innebär i själva verket många utvecklingsmöjligheter men vårt synsätt på äldre gör att vi lite grann räknar bort dem. I vår kultur förstår vi inte riktigt hur äldre i samhället kan bidra till kunskapssamhället i framtiden. Å andra sidan förstår inte de som är äldre hur unga människor kan ha tillräckligt med skills för att ta över. Här behöver ett utbyte ske.

Maten blev klar och Sigge hade bett Mini stanna kvar hos dem över middagen. De satte sig till bords och Rut berättade lite om vad hon läst. Hon ställde frågan vid bordet

om de andra tänkte att det var svårt att ta till sig vad äldre människor har att säga.

”Det beror på vad de pratar om”, svarade Sigge.

”Men, lyssnar man inte så gärna på någon som är äldre? Vore det bättre att inte veta åldern på den som tycker eller tror sig kunna något?”

”Du menar att nå varandra genom att publicera saker utan att veta åldern på avsändaren? Ja varför inte?” undrade Sigge vidare.

”Fast de som är äldre lyssnar inte alltid på de yngre heller tänker jag”, sa Twist plötsligt.

”Då är internet ett bra forum att uttrycka sina åsikter i”, fyllde Mini på.

”Vad säger du Sigge, till exempel i en pod?”

Rut tyckte att det var så trevligt att prata med grabbarna. De båda har verkligen flexible mindset och samtalsämnena ändrade riktning hela tiden. På tal om grit var den snudd på personifierad genom Mini. Han hade minsann inte fått någonting gratis och misslyckandena genom åren, de hade blivit lite väl multipla. Familjen avslutade middagen och grabbarna smet över till podderian för att klippa till ett nytt avsnitt.

Rut och Twist satte sig vid teven en stund. Teven, en av de mest intressanta och välanvända möblerna i ett vardagsrum. Det mesta som snurrar på den är antingen kul eller engagerande. Det väcker tankar, skrämmer eller distraherar. Rut kunde inte förstå sig på folk som gnäller på teven. Det finns ju hur mycket som helst att titta på. Vilken genre som visas har egentligen ingen roll så länge det handlar om människor. Igenkänning är det som oftast går hem och alla människor är rätt lika, bara paketerade på olika sätt. Oavsett bakgrund, kulturell påverkan, ekonomisk status, utbildning.. de är ändå utrustade med samma grundkänslor, det vill säga medfödda uttryckssätt som inte är inlärd.

Det finns egentligen åtta grundkänslor, men med skuld och skam, nyfikenhet och intresse och kanske stolthet och uttråkning inräknade blir det tolv. Fast endast de åtta första är känslor som inte styrts av någon miljöpåverkan. Sådana som är medfödda.

I kväll skulle de titta på reality programmet *Så mycket bättre*. Ett program där kända musiker umgås och leker tillsammans på Gotland och därtill spelar varandras låtar. Supertrevligt upplagt och särskilt i år eftersom Jill Johnson är en av artisterna. Det vet Rut med säkerhet att Twist gillar extra mycket.

Rut hade retat sig lite på att han ibland mellan programmen satt med SVT Play och bläddrade bland samma programs tidigare avsnitt. Hon noterade att Twist tittade på programmet om igen, fast inte på hela programmet, utan bara på valda delar. Mest på Jill. Sedan förra veckans Jill. Därefter förrförra veckans Jill.

Rut tänkte på det hela som fenomen. Ja, alltså inte just det faktum att Jill Johnson var med i årets produktion, även om hon är ett fenomen i sig, utan att sådant som har samma bas kan mixas så olika. Ursprunget kan justeras beroende på var, när och hur de formas samt av vem. Fast nu behövde Rut hejda sig själv en smula och backa tillbaka.

Jill och Rut hade ju faktiskt exakt samma bas. De båda var uppbyggda av ett avvaktande protein och en simmande guldmedaljör, plus massor av syre, kol och väte. Och så lite kväve, fosfor och kalcium på det. Tänk att det ändå kunde bli två så helt olika personer, till synes olika på alla plan? Hur som helst verkade det som om Twist tyckte att just Jills syre och kol, väte och fosfor var väldigt trevligt. Så nästa vecka kanske det blir så att Jill får förhinder och inte kan medverka i fler avsnitt. Detta på grund av ett lokalt strömavbrott till exempel tänkte Rut illvilligt. Hon blängde på Twist men lät honom bläddra på. Hon hade annat att

flura över. Om hur fler saker med samma bas kan bli så olika.

Toner till exempel. Det finns totalt tolv olika toner om man räknar alla halva tonsteg från C till B. Dessutom ett tjugotal olika skalor. Av denna bas kan man komponera allt ifrån klassisk musik till hårdrock. Det kommer ständigt nya låtar och variationerna verkar vara oändliga. I ”Så mycket bättre” lånar artisterna varandras hits och gör om dessa enligt eget manér. Och de lyckas så klart eftersom man av samma låtar kan göra så många varianter, med lite nya skalor och annan stil även om bastonerna känns igen.

Samma fenomen gäller färger. Det finns bara tre primärfärger, röd, gul och blå. Alla andra färger är blandningar eller nyanser av dessa. För bokstäver gäller detsamma. Det finns en uppsättning men beroende på hur man blandar dessa kan man förmedla allt från glädje till sorg. En text kan väcka alla sorters känslor. Med bokstäver och ord kan allt från barnsagor, verser och gåtor skrivas till hatbrev, debattartiklar och tunga klassiska verk. De fyra väderstrecken är bara fyra men tänk ändå vilken liten del av jordens yta som skulle ha upptäckts om man bara hade dessa fyra att styra utefter. Jorden kanske hade varit friskare om det hade varit så, tänkte Rut som nu kände att hon sparat ur lite i sina tankegångar. Det blev gärna så ibland.

Men sinnena då? De neurologiska och psykologiska systemen för varseblivning av omvärlden och oss själva... Syn, hörsel, smak och känsel. Känseln anses för övrigt vara den som har störst inverkan på en persons hälsa. Utan beröring skadas vårt mentala välbefinnande. Först ansåg man att det bara fanns dessa fyra men eftersom forskare och vetenskapsmän aldrig slutar fundera över sina upptäckter och studier, förändrades det som först gällde. Nuförtiden anser man att det finns några fler sinnen,

närmare bestämt sex till. Kroppssinne, färgseende, balans, intuition, prekognition och termoception. Med den senaste menar man sinnet att uppfatta kyla och värme.

Ja, egentligen finns det massor av exempel på hur det kan bli så många varianter av en och samma. Tanken var inspirerande enligt Ruts sätt att se på omvärlden. Att koka soppa på en spik är sannerligen ingen omöjlighet.

När teven presenterat sitt gick de och la sig. Twist på sin sida av sängen och Rut på sin, och de låg och småpratade en stund. Katten hoppade upp på sin plats, precis bredvid Ruts huvudkudde. Vid få tillfällen gjorde han små utflykter i sängen trots att han visste sin plats. Det gick inte att undgå hans små promenader nattetid eftersom han klotrampade i lakanet så det lyfte. Samtidigt spann han högt av skam och nervositet eftersom han visste att han var på tassemarken som inte var hans. Så fort Rut eller Twist visade att de var vakna, hittade han snabbt tillbaka till sin plats. Med samma träffsäkerhet som norrpilen på en kompass.

”Alla pratar om att tiden går så fort och att man lever i ovisshet kring när man ska dö. Att det gäller att passa på”, sa Twist.

”Samtidigt säger man att livet tuggar på en dag i taget och att man närmar sig döden långsamt”, fortsatte han.

”Det har du rätt i, är det ett rent teoretiskt sätt att hejda tiden eller säger man så för att man ändå litegrann tvivlar på att man ska dö?”

”Inte vet jag. Man kanske bara pratar om döden för att låtsas som om man har en cool attityd till den”.

”Det går utför nu, och det är ingen som har överlevt på den här sidan av döhalvan i alla fall”.

”Tack Twist Blund. Jag ska tänka på det. Ibland får man bara tänka att tron är starkare än viljan och viljan är starkare än tron. Då löser det sig säkert. Sov gott nu”.

Det blev äntligen tyst och Rut kände hur hon började sväva iväg så där skönt som man gör mellan vaket slumrande och halvt medvetenhetstillstånd. Hon sov så lätt att hon vaknade till redan när Twist drog in luft för att säga något.

”Vet du om påskkäringar brukar köra någon kampsång”, frågade han.

Rut låtsades som om hon redan somnat. Det var väl ändå inte meningen att hon skulle höra det.