

Psykologi og samfunn

## For tidlig gammel, eller ung for lenge?

Svein Olav Daatland

sosialpsykologNorsk institutt for forskning og oppvekst, velferd og aldring (NOVA)

De fleste begynner å føle seg yngre enn de er allerede før de er fylt 30. Fenomenet er universelt. Kanskje ikke så dumt dersom alternativet er å avslutte livsfortellingen sin for tidlig?



**NYE UTFORDRINGER:** Som gamle må vi forsones oss med at kroppen forandrer seg, utseendet forandrer seg – og skjuler vårt egentlige aldersløse selv.

Illustrasjon: Yay Micro

At folk flest føler seg yngre enn de er, og ønsker seg enda yngre, kan lett tas som narraktighet, især om en også oppfører seg slik, så som 40-åringen på disko eller 60-åringen i åletrange jeans med navla bar. På feil sted eller i feil drakt. Out of place, out of character, i beste fall patetisk.

Men når det er så vanlig å føle seg yngre for de aller fleste gjør det er det kanskje noe annet og mer enn narraktighet. Da er det verdt å spørre seg om hva det i så fall dreier seg om, der vi ser ut til å være en annen, et yngre selv, kanskje drevet av en nostalgisk lengsel tilbake til dit hvor framtidsutsiktene fortsatt var lovende?

*I å ønske seg yngre ligger en misnøye med seg selv og sine utsikter, i å føle seg yngre ligger en lyst til å leve og en tro på at det nytter*

## Universelt?

Opplevelsen av å være yngre enn man er, starter overraskende tidlig. Allerede før de har passert 30, forteller flertallet at de føler seg yngre enn sine år, og så øker det på, for avstanden mellom subjektiv og faktisk alder stiger som rimelig er med alderen (Daatland 2007). Da har man flere år å ta av, og flere erfaringer som skyver eller drar. Fra midt i livet tror de fleste seg yngre enn sin alder også i andres øyne, og de ønsker seg enda yngre. Komparative studier antyder at det kan ligge noe universelt her, for Barak (2009) finner den samme tilbøyeligheten i alle land som så langt er undersøkt men ikke i alle mennesker.

Når denne illusjonen er så vanlig, er det kanskje fordi den er gunstig. For det å føle seg yngre er forbundet med helse og psykisk velvære, selv om hva som er høna og egget ikke er åpenbart. Å ønske seg yngre er derimot et dårlig tegn, og varierer negativt med helse og trivsel. Det frister meg til å foreslå at disse to sidene av subjektiv alder er uttrykk for ganske forskjellige ting: I å ønske seg yngre ligger en misnøye med seg selv og sine utsikter, i å føle seg yngre ligger en lyst til å leve og en tro på at det nytter.

## Livsfortellingen

De fleste mennesker har en fornemmelse av at livet henger sammen, og at de også selv henger sammen. Og gjør de det ikke, blir det et savn og en kilde til uro. Vi ser gjerne livet som en fortelling, som en roman med en begynnelse, et midtparti og en slutt altså som et hele, noe som henger mer eller mindre sammen. Det er gode og dårlige romaner; livet kan være en ørkenvandring, andre svever i høydene; noen har sin beste tid på jorda i barndommens rike, mens resten av livet er en nedtur; andre igjen starter i dalbunnen og klyver trinn for trinn mot høyden. Noen liv er smult farvann, trygt, men trivielt, andre er dramatiske, ja tragiske.

Såkalt narrativ gerontologi legger til grunn at mennesker søker etter mening, som primært skjer gjennom livsfortellinger, narrativer. Identiteten er i seg selv en slik fortelling, som er i evig dialog mellom sitt fortidige, nåtidige og framtidige selv. Hva er det så som forklarer at noen mister tråden, og føler at det er for seint, at ingen nye fortolkninger er mulige eller meningsfulle?

## Narrative foreclosure

Mark Freeman (2000) noterte seg at noen mennesker blir tidlig unødig tidlig overbevist om at fortellingen er over, at boka er slutt, at det simpelthen er for seint å oppleve noe nytt. Denne fornemmelsen kan også forgifte erindringene om fortida og dermed gjøre også den meningsløs. Livsfortellingen løser seg så å si opp i sine enkelte bestanddeler, uten sammenheng med hverandre. Han kaller denne holdningen «narrative foreclosure». I dette ligger at fortellingen påtvinges en prematur slutt, og at den ikke lar seg forløse. Game over.

Begrepet «narrative foreclosure» står i gjeld til Eriksons utviklingsmodell, men som en negasjon av denne, ved så å si å avbryte utviklingen fram mot generativitet og ego-integritet, som er mål og mening i modne og eldre år, ifølge Erikson (Daatland & Solem 2011). Andre begreper forsøker å fange noe av det samme, som i Rotters skille mellom internale og eksternale forventninger, og i Seligmans lærte hjelpeløshet. Felles for disse er en fremmedgjøring overfor sitt liv, ikke minst overfor den delen av livet en står framfor, og som ikke gir noen løfter.

## Dårlig manus

Bohlmeijer og medarbeidere (2011) plasserer begrepet «narrative foreclosure» inn i Hookers og McAdams (2003) personlighetsmodell. Denne modellen har tre nivåer, der livsfortellingen har en reflektiv og integrerende funksjon som forsøker å skape enhet, sammenheng og mening mellom personlig identitet og sosiale identiteter de to andre nivåene av personligheten. Modellen sier at vi har et lite antall grunnleggende, generaliserte personlighetstrekk som er ganske stabile i tid og rom, og mer spesifikke sosiale identiteter og holdninger som varierer med situasjon og sammenheng. Men uten den integrerende rollen til livsfortellingen er det risiko for at en føler seg selv som fragmentert, og livet som tilfeldig.

En «god livsfortelling» er samtidig åpen for endring; den gir altså både muligheter for noe nytt, men forankrer en samtidig i både det som er og det som var. Den gode livsfortellingen gir altså en balanse mellom stabilitet og endring, ifølge Freeman og Bohlmeijer. De ser identitetsutviklingen som en prosess der fornyelse (exploration, utforskning) støter mot bevaring (commitment, forpliktelse) letingen etter adekvate norske ord som kan treffe disse begrepene er i seg selv interessant, for i den grad det dreier seg om allmenne fenomener, burde de la seg fange like godt på norsk som på engelsk.

## Den aldrende identiteten

Dette dreier seg om livslange prosesser, for identiteten er ikke formet en gang for alle. Det blåser nok mest i unge år, men den aldrende identiteten skal forsone seg med at kroppen forandrer seg at utseendet forandrer seg og skjuler vårt egentlige, aldersløse selv. Å fordøye dette noen vil heller si: å forsone seg med dette oppnås best via en balanse mellom kontinuitet og en åpenhet for endring, inkludert en åpenhet for nye fortellinger og ny mening.

Men for noen stopper det altså opp. Livet føles over, framtida stengt, døra lukket. Noen kjenner det slik ganske tidlig i livet. De kjenner seg innelåst og maktesløse. Dette manuset kan komme utenfra eller innenfra; en kan for eksempel ha identifisert seg så grundig med stereotypiene om aldring at det er bare er å spille ut elendigheten når en har nådd skjells år og alder. Det moderne samfunnet kan ha et variert sett av institusjonaliserte ideologier og praksiser som effektivt kan forhindre både deltakelse og

lyst (Daatland, 2008). «Narrative foreclosure» er i så fall ikke bare en personlig risiko, men en kulturell form som direkte eller indirekte har blitt gitt deg som et manus med en for tidlig og for dårlig slutt.

I så fall kan det ligge et effektivt selvforsvar i å føle seg yngre enn man er, dersom man i og med dette distanserer seg fra de kulturelle stereotypene og sier nei takk, i hvert fall ikke ennå. Så trekker man av noen år og gir seg selv en lengre framtid.

#### FAKTA: OPPLEVD ALDER

- Flertallet føler seg yngre enn sine år allerede før de har passert 30
- A vstanden mellom subjektiv og faktisk alder stiger med alderen
- Fra midt i livet tror de fleste seg yngre enn sin alder også i andres øyne, og de ønsker seg enda yngre. Den samme tilbøyeligheten er funnet blant befolkningen i alle land som er undersøkt
- Den aldrende identiteten skal forsones seg med at kroppen forandrer seg og skjuler vårt egentlige, aldersløse selv. Å takle dette fordrer balanse mellom kontinuitet og en åpenhet for endring, inkludert en åpenhet for nye fortellinger og ny mening
- Det kan ligge et effektivt selvforsvar i å føle seg yngre enn man er, dersom man slik distanserer seg fra kulturelle stereotyper om hvordan alder gestaltes

## Referanser

- Barak, B. (2009). Age identity: A cross-cultural global approach. *International Journal of Behavioural Development*, 33, 2–11.
- Bohlmeijer, E. T., Westerhof, G. J., Randall, W., Tromp, T. & Kenyon, K. (2011). Narrative foreclosure in later life: Preliminary considerations for a new sensitizing concept. *Journal of Aging Studies*, 25, 364–370.
- Daatland, S. O. (2007). Age identifications. I R. F. Ballesteros (red.), *GeroPsychology. European perspectives for an ageing world* (s. 3148). Göttingen: Hogrefe.
- Daatland, S. O. (2008). *Aldring som provokasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Daatland, S. O. & Solem, P. E. (2011). *Aldring og samfunn*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Freeman, M. (2000). When the story's over. Narrative foreclosure and the possibility of self-renewal. I M. Andrews, S. D. Slater, C. Squire & A. Treacher (red.), *Lines of narrative. Psychosocial perspectives* (s. 81–91). London: Routledge.
- Hooker, K. & McAdams, D. (2003). Personality reconsidered: A new agenda for aging research. *Journal of Gerontology, Psychological Sciences*, 58B(6), P296–P304.