

Selvstereotypier og selvoppfyllende profetier om aldring og alderdom

Linn-Heidi Lunde

Det psykologiske fakultetet, Universitetet i Bergen og Haukeland Universitetssykehus

Linn-heidi.Lunde@uib.no

Mens det er uakseptabelt å gi uttrykk for rasisme, homofobi og kjønnsdiskriminering, er det helt legitimt å uttrykke negative holdninger om aldring.



TIL DET BEDRE: Langtidsstudien viste snarere at man med økt alder ble mer harmonisk og veltilpasset, viste større toleranse og fikk økt kontaktevne. Disse funnene står i skarp kontrast til myten om eldre som lite fleksible og tilstivnet i gamle vaner og bestemte mønstre, mener Linn-Heidi Lunde.

Foto: YAY Micro

DEBATT : MYTER OM ALDRING

Ivar A. Bjørgens skråblikk om myter, stereotypier og aldring i juniutgaven av Tidsskriftet var betimelig, skriver Linn- Heidi Lunde. For negative stereotypier om alderdom kan bli selvoppfyllende profetier.

Som klinisk psykolog og forsker med lang erfaring fra arbeid med eldre har jeg lenge vært opptatt av hvordan stereotype oppfatninger og holdninger til aldring og alderdom påvirker vårt forhold til de eldre menneskene vi møter. Slike forestillinger påvirker ikke bare vårt forhold til andre, men også vårt forhold til vår egen aldring. Professor Ivar A. Bjørgens personlige betraktninger om hukommelse og

aldring i juniutgaven av Tidsskriftet fortjener støtte. For det er betimelig at noen endelig tar opp et så viktig tema som myter og stereotypier om aldring og alderdom.

Negative selv-stereotypier kan føre til dårligere hukommelse, mer skjelving på hendene, balansesvikt og dårligere hørsel og syn

Akseptert diskriminering

Mens det i dag er sosialt uakseptabelt å uttrykke rasistiske, homofobe og kjønnsdiskriminerende holdninger, er det akseptert å komme med negative og nedvurderende utsagn når det gjelder eldre. Slike ytringer kan få form av fleip om en persons antatt svekkede hukommelse ved økende alder, og bursdagskort og festtaler ved runde dager fra 40 år og oppover er full av slike hentydninger. Eller det er middelaldrende i sosiale lag som kommer med lignende nedvurderende og selvbegrensende ytringer om egen stigende alder og antatt alderssvækkelse på flere ulike områder. Selv personer med stor innsikt og mye kunnskap kan gi uttrykk for holdninger til egen (og andres) aldring som er foreldete og hører hjemme i en annen tid. Det er derfor blitt hevdet at alderisme – definert som myter, misoppfatninger, fordommer og negative holdninger til eldre – er langt vanskeligere å angripe og håndtere enn både rasisme og kjønnsdiskriminering

Kunnskap som utfordrer

I motsetning til slike myter har vi i lang tid visst at de aldersrelaterte endringene som skjer i kognitive funksjoner som hukommelse, har liten betydning i dagliglivet hos friske personer før man er i 70-årene. Dessuten er hukommelsesfunksjonen både sammensatt og påvirket av langt flere faktorer enn alder. I denne sammenhengen er det ikke minst viktig å trekke fra at hukommelsen er påvirket av egne forventninger, og at den som så mye annet kan trenes – også i eldre år.

Det er også vanlig med negative stereotypier knyttet til personlighet og aldring, som at eldre er rigide, og ikke vil omstille seg eller prøve nye ting. Med jevne mellomrom blir slike myter bekreftet i medier. Senest i sommer så jeg en reprise av NRKs underholdningsprogram *Lyngbø og Hærlands Big Bang*. Temaet var om familie og vennskap. Med forundring hører jeg den vanligvis kunnskapsrike og innsiktsfulle Dag Hessen i ekspertpanelet uttale at eldre er mindre fleksible og mer fastlåste enn yngre, og at de derfor vil ha problemer med å finne nye venner. Dette ble ikke fulgt opp med spørsmål fra programlederne så vidt jeg husker, og panelet kan ikke ha lest Sol Seim, en av pionerene i norsk psykologi, som forsket på intelligens og personlighet gjennom livsløpet. Hun fulgte et utvalg personer fra de var 13 år i 1939 og møtte dem igjen flere ganger i løpet av deres livsløp. Senere ble deltakerne fulgt opp av andre forskere, helt frem til de var oppe i 70-årene. Resultatene fra denne langtidsstudien viser oss snarere at flertallet av deltakerne endret seg i positiv retning med økt alder, ved at de ble mer harmoniske og veltilpassede. De hengte seg mindre opp i detaljer, fikk økt kontaktevne og større toleranse for andre. Disse resultatene står i skarp kontrast til myten om eldre som lite fleksible og tilstivnet i gamle vaner og bestemte mønstre.

Selvoppfyllende

I dag vet vi at negative stereotypier og selvstereotypier har betydning for helse og livskvalitet i eldre år. De amerikanske psykologene Becca Levy og Ellen Langer og deres medarbeidere har i sin forskning vist at eldre som ser negativt på egen aldring, har større risiko for å bli rammet av sykdom og for tidlig død, enn de som har et mer positivt syn og som føler seg yngre. Selv-stereotypier som fungerer som selvoppfyllende profetier, kan dermed få store konsekvenser for helse og funksjon. Slike negative selv-

stereotypier kan blant annet føre til dårligere hukommelse, mer skjelving på hendene, balansesvikt og dårligere hørsel og syn. I verste fall kan konsekvensene bli svekket livsvilje og et kortere livsløp. En optimistisk innstilling til alderdommen på sin side, påvirker helse, funksjon og livslengde i positiv retning. Ikke overraskende kanskje, men i hvor stor grad tar vi innover oss denne kunnskapen?

Slik jeg ser det, har vi alle et ansvar for å utfordre slike utbredte negative stereotypier om aldring, enten det er å bli oss mer bevisste våre egne oppfatninger og forsøke å endre disse, eller det betyr å utfordre andres forsøk på å begrense noens livsutfoldelse på grunnlag av kronologisk alder. Og som psykologer i møte med pasienter også i andre del av livsløpet har vi selvsagt et ekstra stort ansvar når det gjelder å utfordre fastlåste myter og stereotypier.

linn-heidi. Lunde@psykp.uib.no