

De nye gamle

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

De spiser sunt og trener. Går på ski og bestiger fjelltopper. Henter barnebarna på SFO, og følger dem på fotballtrening. Er dagens eldre den nye generasjon prestasjon?

Bra! Godt jobba! Ljomer en kraftfull stemme gjennom den store og lyse treningssalen på Asker treningssenter. Popmusikken bølger og dunker mens 32 kvinner og menn i alderen 60 pluss gjør alt for å følge rytmen og instruksene til trener Kristin Børresen. Den 55 år gamle treneren er 10–20 år yngre enn gjennomsnittet på deltakerne i salen, der den eldste vi senere skal snakke med, er 86. Nå dunder rytmen fra Chers 90-talls-hit «Strong enough» gjennom kroppen mens intensiteten på øvelsene øker. Børresen har ingen problemer med å overdøve musikken.

– Strong enough, det er vi jo! Kom igjen!

«Godt voksen styrke og balanse» heter denne timen, som ifølge treningssenterets nettside særlig skal fokusere på treningsglede. Og de konsentrerte ansiktene i treningssalen sprekker opp i smil idet Børresen byr opp til samba med Gilbert O'Sullivan fra 1970-tallet. – Det er lov å synge! hoier hun til flokken som består av et flertall kvinner og 8–9 menn. De gjør knebøy til «Hound dog» med Elvis, mens treneren minner om nytten av styrkeøvelsene:

– Disse bevegelsene får dere jo bruk for i hverdagen også, gjør dem i ditt eget tempo, råder hun. – Men pass på knærne. Og stram rumpa!

Jeg hører pusten gå tungt hos de som står nærmest meg.

Fotside speil på tre av fire vegger gjør at deltakerne kan sjekke om beinstilling og rygg er riktig. Veggene er malt energisk knall rosa.

Treneren hinner igjen til at treningen skal være nyttig for hverdagen:

– Disse bevegelsene gjør deg mer stødig på glatta, sier hun idet hun setter i gang styrkeøvelser for anklene.

Intensiteten har vært høy, og etter nærmere tre kvarter begynner det åpenbart å røyne på for noen deltakerne. Det er tungt å henge med. Men tilsynelatende ikke for Liv Borgen Vassnes (76), som nå står med snorrett rygg i «planken». Så kommer endelig belønningen: den langsomme uttøyingen akkompagnert av rolig, dempet musikk. Treningens dessert. Kroppene faller til ro på matta, mange lukker øynene og nyter stunden.



I TAKT Kari Kollien Olsen (73) i front følger musikken på treningsøkten Godt voksen styrke og balanse. Her er det konkurranse om plassene, for timen blir full kort tid etter at påmeldingen åpnes en uke i forveien.

Treningstrend

Stadig flere av oss trener eller mosjonerer, både inne og ute, viser levekårsundersøkelser fra 2001 og framover, ifølge Odd Frank Vaage ved Statistisk sentralbyrå (SSB). Det gjelder både unge og eldre, både kvinner og menn. Mens hver fjerde trente minst tre ganger i uka i 2001, gjorde halvparten det i 2013. Treningsstudioene øker i popularitet, og i hele befolkningen i alderen 16–79 år har prosenten steget fra 21 prosent i 2001 til 37 i 2013. Det betyr ikke at de har sluttet med utendørsaktiviteter. Også her finner man en stigning.

Det er all grunn til å tro at denne tendensen vil holde seg, ifølge rapporten *Morgendagens eldre* (2005) fra Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA). For grunnene til at en økende del av middelaldrende og eldre trener og mosjonerer, er økt fritid, mindre fysisk krevende arbeid og økt kunnskap om helsemessige gevinster ved fysisk aktivitet. I tillegg har andelen med høyrere utdanning økt sterkt de siste tretti årene, og høy utdanning øker tilbøyeligheten til å mosjonere.

– For hvem er det viktig at eldre trener mer og lever sunnere? Jeg vil at den enkeltes situasjon og ønsker må være det avgjørende

Leif Nilsen, eier og daglig leder ved Asker treningscenter, bekrefter dette bildet. Han forteller at gruppen «godt voksne», det vil si fra 55 og oppover til langt oppi 80-årene, er blant de ivrigste og mest trofaste medlemmene.

- Timene beregnet på dem er fylt opp samme dag som de legges ut på nettet –én uke før de holdes, forteller han, og understreker at den sosiale siden ved treningen også er viktig for dem.
- De kommer gjerne minst en halvtime før treningen begynner, og samles for å kunne slå av en prat, sier han.

Et aldersparadoks

Er vi i ferd med å få en ny generasjon eldre som skiller seg fra tidligere eldre ved andre holdninger, livsstil og forventninger? I sin vitenskapelige artikkel om morgendagens eldre i dette temanummeret går Britt Slagsvold og Thomas Hansen fra NOVA langt i å svare ja på det (side 36). Fremtidens eldre vil ligne mer på dagens middelaldrende, skriver de, og oppsummerer:

«Bildet av den vellykkede eldre er langt på vei blitt en som er vital og handlekraftig» (side 44).

Det er oppløftende lesning. Vi som står foran alderdommen, kan finne trøst i at livet kanskje ikke blir radikalt endret i fremtiden. Men samtidig løfter forskerne en advarende pekefinger. For selv om de nye holdningene til eldre bryter med stigmatiserende holdninger der eldre oppfattes som passive og tilbaketrukne, ligger det også en fare her for å fornekte naturlig svekkelse i livets siste fase, understreker de. Med andre ord: aldersdiskriminering i en annen form. Kan det tenkes at dagens eldre er utsatt for et forventningspress som ligner det unge mennesker merker, og som har gitt dem navnet generasjon prestasjon? Er vi i ferd med å utvikle en norm som ekskluderer livets siste fase – den skrøpelige kroppen med et slitent sinn?

– Eldrestereotypiene som florerer i mediene og i samfunnet, rammer oss ved at vi retter dem mot oss selv når vi blir eldre

Dosent ved Høgskolen i Sørøst-Norge Runar Bakken mener det. I 2014 utga han boka *Frykten for alderdommen. Om å eldes og leve som gammel*. Den innledes med et sitat av Cicero: «Alle vil leve lenge, men ingen vil bli gamle.» Han mener dagens samfunn setter en parentes om den siste delen av sitatet. Vi forholder oss ikke til realitetene i livet; alderdommens slutfase, der vi trenger omsorg og hjelp fra andre til de mest hverdagslige oppgavene, den kommer for oss alle. Den er et grunnvilkår i alles liv. Hvordan vil Bakken kommentere treningstrenden blant dagens eldre mennesker? Innebærer den et selvbedrag?

Aktivitetshysteriet

– Nei, nei, forsikrer Bakken på telefon fra Porsgrunn.

– Jeg ser ikke noe galt ved at eldre går på treningssenter. Selv er jeg 65 år, og trener 2–3 ganger i uka. Det er velkjent og etablert kunnskap at aktivitet både kroppslig og mentalt har positiv effekt. Mitt poeng er at når tidspunktet kommer da et menneske blir avhengig av andre og pleietrengende, så skal man slippe å bli utsatt for det jeg kaller aktivitetshysteriet, som jeg mener er blitt en ideologi innenfor deler av helsetjenesten. Jeg har gjort undersøkelser på sykehjem, og har sett denne tenkningen komme til uttrykk i hverdagen der. Oppfatningen om at aktivitet er positivt i seg selv, gjør at pleiepersonell presser gamle og svake folk til aktiviteter, uten å undersøke hva den enkelte eldre synes er meningsfullt og godt. Men det er forskjell på en 35-åring som skal tilbake til en hverdag med jobb, et kjærlighetsliv og barn, og en på 90 som er i siste fase av livet. Alderdommen er ingen sykdom. Det finnes ingen kur

mot den, og døden er neste steg. Jeg mener helsepersonell må opptre med større grad av ydmykhet, sier Bakken.



BALANSERT – Jeg er gammel gymlærer, og drev med turnung helt fra jeg var ung. Om sommeren flyr jeg etter molter på fjellet, og feirer hvert år jeg har gjort det. Jeg står på. Leser tre aviser om dagen, og lærer fransk med en venninne. Derfor er det ekkelt å oppleve at andre forventer mindre av meg enn før, sier Liv Borgen Vassnes (76)

Nå arbeider han med en ny bok, med Ciceros velkjente uttalelse om at alle vil leve lenge, men ingen vil bli gamle som arbeidstittel. Boka vil blant annet inneholde intervjuer med pensjonister. Bakken er slått av hvor gjerne de vil fortelle om hvor dårlig tid de har, at de har mange jern i ilden. Skyldes det at det er farlig å si noe sånt som «jeg ligger på sofaen og leser bøker, av og til kjeder jeg meg og kan bli lei og passiv», undrer han.

– Det ser ut til å være en trend i samfunnet. Det ungdommelige har vært standarden også for gamle mennesker i de seneste årene. Og kanskje er det sånn at eldre i dag er en ny generasjon perfekt. Det finnes interessant ny forskning som kan bygge opp under en slik påstand.

Som en kuriositet trekker han fram forskeren Steffen Katz, som ville gjøre feltarbeid på de såkalte snowbirds, eldre kanadiere som bosetter seg i Florida, tilsvarende nordeuropeere som flytter til Spania. Katz leter etter aktuelle personer, men blir sendt fra den ene til den andre – for ingen av dem han spør, opplever seg som gamle.

– Ingen ønsker å fremstå som eldgamle, skrukkete og nedbrutte. Det forstår man jo, og sånn har det alltid vært. Historien er full av mirakelkurer og mirakeldrikker som skulle utsette alderdommen. Men mye tyder på at dette har tatt helt av i dagens samfunn, sier Bakken, som også mener man bør spørre seg om hva som ligger bak dagens angst for aldring. I et debattinnlegg i Morgenbladet (31.07.15) pekte han på samfunnsøkonomiske motiver som etter hans syn gjenspeiler seg i politiske styringsdokumenter som eksempelvis stortingsmeldingen «Morgendagens omsorg» fra Stoltenberg-regjeringen (2013), og som videreføres i Solberg-regjeringens folkehelsemelding (2015). Motoren bak denne tenkningen er reduksjon av offentlige velferdsbudsjetter, ifølge dosenten. Han står fast ved dette, men legger til at tendensen er mye tydeligere i Danmark.

– Der er det en mye tøffere tone i debatten. Der uttrykkes det helt åpent at et viktig poeng ved å fremme en sunnere livsstil blant eldre er at staten kan spare penger. Mitt spørsmål i den norske debatten er derfor: For hvem er det viktig at eldre trener mer og lever sunnere? Jeg vil at den enkeltes situasjon og ønsker må være det avgjørende.

Fem myter om eldre

Debatten om eldre dreier seg ofte om tall. Det er antall eldre som øker så sterkt at det kalles en eldrebølge, det er statsbudsjetter, antall sykehjemsplasser og kostnader ved helse og omsorg for hjemmeboende. Eldre presenteres som en utgiftspost, og som et samfunnsproblem som vokser på oss. For alderdommen er lang. Gjennomsnittlig 25 år hvis vi regner at den starter rundt 60. Og den blir stadig lengre, viser tall for levealder og helse blant eldre. Linn-Heidi Lunde irriterer seg over debatten. Hun mener de negative perspektivene skyldes en rekke gale forestillinger om eldre. Lunde er psykolog og førsteamanuensis ved Universitetet i Bergen. I disse dager kommer hun med en ny bok, med tittelen *Myter om aldring. Et psykologisk perspektiv*.

Jeg ringer Lunde for å høre hvilke myter det dreier seg om.

– Her er de fem jeg trekker frem: At aldring innebærer forfall og skrøpeligheit, svekket kognitiv funksjon, ensomhet og isolasjon, svekket motivasjon og omstillingsevne, og svekkede kreative evner.

– *Men er det ikke nettopp dette som er selve alderdommen?*

– Det er klart: Myter har en kjerne av sannhet i seg, og en kunne like gjerne kalt dette vanlige forestillinger eller oppfatninger. Min agenda er å presentere et nyansert perspektiv. Forfall skjer gjennom store deler av livet, men også vekst og utvikling, og det er det kanskje færre som er oppmerksomme på.

– *Hva slags utvikling snakker vi om da?*

– Man slutter ikke å lære nye ting. Ting går riktignok tregere, men også her er det store individuelle forskjeller. Aldringsprosessen varierer veldig fra person til person. I dag vet vi også at livsstilsvalg har stor betydning for aldringsforløpet, understreker Lunde, som ikke nøler når jeg spør om eksempler på at myter utfordres av forskning.

– Myten om kognitiv svekkelse er også høyst overdrevet. Nevrovitenskapelig forskning har vist at hjernens plastisitet og evne til endring er en livslang prosess. Eksempelvis har forskningsmiljøet rundt Kristine Walhovd og Anders Fjell ved Universitetet i Oslo dokumentert at vi har et potensial for endring og læring gjennom hele livet. De ser at hjernen til eldre mennesker, for eksempel i 70-årsalderen, er veldig forskjellige fra hverandre. Det viser seg at fysisk og mental aktivitet betyr mye for hvordan hjernen holder seg.

– *Du kaller også ensomhet og isolasjon en myte. Kan du vise til forskning her også?*

– Ja, dette skrev jeg nylig om i *Scandinavian psychologist*. En stor europeisk studie viser at Norge er et av de landene i Europa som har lavest forekomst av ensomhet. Funnene støttes av norsk forskning ved NOVA, som viser lave tall og ingen stigning de siste 20–30 årene. Forestillingen om at eldre her i landet er så ensomme, er altså sterkt overdrevet. Men mediene liker å hausse dette opp, og hver jul ser vi avisoppslagene om eldre som sitter alene på julaften. Dette fokuset på ensomhet blant eldre kan bidra til en nedlatende stakkarsliggjøring av eldre. Samtidig er det viktig å understreke at en del eldre kan være sårbare for å oppleve ensomhet, spesielt gjelder dette eldre som nylig har mistet partner eller ektefelle.



SOSIALT Treningssentret spanderer denne dagen lunsj på sine mest trofaste kunder – de «godt voksne». Nye vennskap oppstår, forteller Halvor Hafting (70), her sammen med Susan Schanche (86) som trener på senteret 2–3 ganger i uka.

Blant de eldre på Asker treningssenter er det flere som forteller at de har opplevd tap, helsemessig og personlig. De fremhever at fellesskapet blant de «godt voksne» medlemmene kan bøte på så vel kroppslige som sjelelige savn. Halvor Hafting (70) forteller at han er avhengig av trening for å holde revmatismen i sjakk. Han har ingen problemer med treningsmotivasjonen:

– Vi er blitt en gjeng på denne gruppa. Det er en viktig drivkraft for meg, og gjør at jeg møter opp hver tirsdag.

I spinningssalen møter vi Kari Sønju (80), som har trent seg opp etter en alvorlig hjerneblødning. Treningssenteret er viktig for å komme tilbake helsemessig, men også fordi hun knytter vennskap her, sier hun.

– Jeg prater med folk, og jeg har opplevd å bli savnet når jeg ikke er her. En gang ringte de etter meg for å høre om jeg var syk, smiler 80-åringen før Karpe Diem gjør samtalen umulig. Nå trækker hun energisk på pedalene og lar føttene gå.

Farlige fordommer om oss selv

Linn-Heidi Lunde mener det er ekstra ille å tenke på at eldrestereotypene som florerer i mediene og i samfunnet, rammer oss ved at vi retter dem mot oss selv når vi blir eldre. For det er godt dokumentert at de som har mange negative forestillinger om det å bli eldre, får flere problemer enn de som ser lysere på aldringen. Den internasjonalt kjente forskeren Becca Levy konkluderer med at selve aldringsprosessen og helsen vår rammes når vi så å si lever opp til stereotypene om aldring (jf Hege Byes artikkel om stigmatisering side 20)

– Frykten for alderdommen kan altså bli en selvoppfyllende profeti, og i verste fall føre til tidligere død, sier psykologen.

Ett eksempel på selvstigmatiseringen er at hvis du selv tror at du vil få dårlig hukommelse med alderen, vil det faktisk påvirke hukommelsen din negativt. Ja, i den nyeste studien sin har Becca Levy vist at risikoen for å utvikle Alzheimers øker ved selvstigmatisering. Ganske skremmende å tenke på, synes Lunde.

– Går du rundt og venter på forfallet, kan det faktisk opptre tidligere, sier hun.

For å få en god alderdom må man lytte til sine egne ønsker for denne perioden, mener hun.

– Ønsker man en alderdom der man vil hvile og reflektere, er det selvsagt lov til det. Dette handler jo mye om hvem en har vært tidligere, for man tar med seg den man har vært, også inn i alderdommen, sier Lunde. Hun viser til eldre kunstnere, og mener de er gode modeller.

– Se bare på Toralv Maurstad, som er 90 år og har kommet seg etter et alvorlig slag. Nå er han tilbake i skuespilleryrket. Eller Rolling Stones, som får gode anmeldelser for sitt nyeste album. De er fortsatt innovative, og Mick Jagger er like sprek som for 40 år siden.

Samtidig understreker hun at kronologisk alder bare er én faktor for hvordan alderdommen blir, og langt fra den viktigste faktoren.

– Lav sosioøkonomisk status eller få venner gjennom livet kan gi en mer utfordrende alderdom. Men også uflaks i livet, som når sykdom gjør at forfallet eskalerer. Vi må aldri glemme at aldring er mangfold.

Lunde går ikke umiddelbart med på at dagens eldre er en ny generasjon prestasjon.

– Og, forresten, hva så? Vi lever i en historisk tid der det har skjedd store omveltninger og endringer, ikke minst i levekår, utdanningsnivå og teknologisk utvikling. Selvfølgelig er også dagens eldre preget av dette, sier hun.

– I samfunnet finnes det en ambivalens. Den gamle damen blir sett som bestemor – og som en byrde

Hun tror ikke middelaldrende og eldre flest ønsker å bli som de unge, og refererer til studier om eldres livskvalitet som tyder på at de aller fleste er fornøyde med livet som eldre. Når de blir spurt, trekker mange frem at erfaring gjennom et langt liv gir økt trygghet, større følelsesmessig stabilitet, større tro på seg selv. Og at man i mindre grad lar seg overvelde av stress, at man har vært ute en vinternatt før.

– Det middelaldrende og eldre nok er mer bekymret for, er å bli undervurdert, nedvurdert og betraktet som inkompetent kun på grunn av at man har passert en viss alder. Det er ikke det samme som å strebe etter ungdommelighet eller vellykkethet, etter min mening.

Alderdommen som provokasjon

– Alderdommen har endret karakter. Dagens eldre er mer lik sine barn og barnebarn enn sine foreldre i livsstil og verdier. Morgendagens pensjonister vil ikke bare være sprekere, men også ha andre verdsett enn de før oss. Men i samfunnet finnes det en ambivalens. Den gamle damen blir sett som bestemor – og som en byrde. Man vakler mellom respekt og forakt.

Det er NOVA-forsker Svein Olav Daatland som snakker. Jeg sitter på hans kontor ved Høgskolen i Oslo, der 70-åringen fortsatt har sin arbeidsplass i det store forskningsmiljøet som holder til her. I bokhylla ser jeg en av bøkene hans, *Aldring som provokasjon* (2008), som innledes slik:

Aldring framstår som en fornærmelse, ja som en provokasjon, for det moderne mennesket. (...) Vi bygger broer over fjorder, borer oss igjennom fjell og svever til månen og lenger. Alt er mulig, men alderen rår vi ikke over, og angsten for å brytes ned forsøkes skjult ved distanse og forakt, som om det ikke var oss selv det gjaldt.

– Vi har en samfunnsstruktur som fremelsker det nye mer enn det gamle, der moderniseringen og sterk orientering mot fremtiden fører til svekket status for det som var, og for eldre som gruppe, kommenterer sosialpsykologen, som i rundt 30 år har forsket på eldre og aldring.

Daatland peker på den sterke oppslutningen om velferdsstaten i den norske befolkningen. Samtidig øker gruppen eldre sterkt, og den såkalte eldrebølgen oppleves som en trussel, mener forskeren, som også trekker inn psykologiske perspektiver for å forklare ambivalensen overfor eldre.

– Folk flest føler seg yngre enn de er. Dette begynner i snitt før du er 30. Og kanskje har vi en innebygd angst for døden, som vekkes i møtet med eldre. Alderstrekk i den gamles ansikt skremmer, det blir en påminnelse om forfallet som kommer til å skje. Alderisme kan bunne i skrekkhåndtering, et ønske om avstand til døden, og i en ubevisst anklage mot eldre fordi de minner om denne realiteten, reflekterer sosialpsykologen.

Historisk helt ny livsfase

Ambivalens, altså. Men heller ikke Daatland synes merkelappen «generasjon prestasjon» passer så godt på dagens eldregenerasjon. Derimot mener han den engelske historikeren Peter Laslett traff spikeren på hodet.

– Laslett mener at en samfunnsstruktur med bedre levekår og bedre helsetjeneste har skapt rom for en ny fase av livet, en fase man ikke kjente fra før, sier Daatland.

I boka *A fresh map of life. Emergence of the Third Age* (1996) beskriver Laslett moderne vestlige menneskers livsløp gjennom fire faser, eller aldre. Den første er oppveksten med sosialisering og skolegang. Den andre er det voksne livet med ansvar for familie og jobb. Den tredje faller ofte sammen med pensjonisttilværelsen, med mye frihet og mulighet for å utfolde seg, mens den fjerde og siste innebærer svekkelse og stort behov for omsorg.

– I den tredje alderen er man ikke lenger pålagt produktivitet, samtidig som man som oftest ennå ikke føler helsemessige begrensninger. Det er mulig å realisere det man ikke har fått gjort før. Dagens eldre er den første generasjonen som opplever dette. Så det vi særlig er redd for i dag, er den fjerde alderen, der mange blir pleietrengende, sier Daatland.

Laslett viser hvordan den tredje alderen, fra om lag 60 til 80 år, nå omfatter en stor del av befolkningen og varer stadig lenger. Noen får en nesten evig middelalder. Andre får en kort periode før sykdom inntreffer. Men dette gjelder den rikere delen av verden.

Samtidig er Daatland kritisk til gjengse beskrivelser av «vellykket aldring». Kriterier som god helse, aktivitet og trivsel har noe flatt og snevert over seg, mener han. Den vellykkede eldre er den alderen preller av på.

– Men rom for refleksjon og ro kan ha en egenverdi, noe psykologen Erik Erikson er inne på når han fremhever egointegritet som en verdi i eldre år.



TRENINGENS DESSERT Liv Borgen Vassnes (76) nyter følelsen i kropp og sjel etter en intens treningsøkt. – Å trene sammen med andre gjør at jeg tar hardere i, sier hun. – Og når jeg betaler for treningen, må jeg jo møte opp!

«Vi» – ikke «de»

«De» eldre skal en gang bli «vi». «Alderen tar fatt i oss som en overraskelse», skal Goethe ha skrevet, ifølge Simone de Beauvoir i sin bok *Alderdommen* (1970), som kom på norsk i 2016. Beauvoir skriver kompromissløst, sårt og konkret om hvordan kroppen i alderdommen blir en hindring. Og om at det å nekte å se og å høre beskrivelsene av dette er å ta fra de gamle deres verdighet og medmenneskelighet. Man må bli anerkjent i de andres øyne, også som gammel. Samtidig mener hun det er utfordrende, også for den som eldes, å anerkjenne aldringen i seg selv. For alderdommen har alltid tidligere i livet vært noe fremmed. «Det er den andre i meg som er gammel, det vil si den jeg er for de andre, og denne andre, det er meg selv», skriver hun (side 346).

Jeg kontakter professor Hanne Haavind ved Psykologisk institutt i Oslo, og avtaler å møte henne på instituttets kafé Åse. Hun studerer ikke selv aldring, men har i sin forskning vært opptatt av hvordan både barn og unge går fram for å gjøre seg større, og hvordan kvinner i dag utformer sitt voksenliv på andre måter enn i tidligere generasjoner. I kraft av å ha passert 70 år håper jeg at hun også kan bidra med et tydeligere «vi»-perspektiv til denne reportasjen. Det gjør hun, men på en overraskende måte, skal det vise seg.

Aldring som prosjekt

Hanne Haavind og jeg er nok de eldste i kafeen. Rundt oss bobler energiske samtaler mellom unge psykologistudenter; de som var flinkest i klassen og fikk nok studiepoeng til å komme seg inn på

profesjonsstudiet. Det er en myte at de flinke studentene lider under å ha så altfor høye krav til seg selv, blir det sagt. Kanskje er det like lite sant at de «vellykkede» eldre lider av stress og prestasjonsjag? Haavind har i alle fall andre forklaringer på eldres treningsiver og høye aktivitetsnivå. Hun mener de driver med identitetsbygging. Prosjektet nå er «å gjøre seg gammel» på sin egen måte.

– Flere enn før har råd til å gå på treningssenter. Så gjør de det, mens andre heller går i Nordmarka. Jeg tenker at de eldre på treningssenteret prøver å finne ut hvordan de skal erobre den nye fasen i livet og gjøre den til sin, sier professoren.

Kvinnene som «gjør seg gamle» nå, er annerledes enn tidligere generasjoner, poengterer Haavind. For alderdommen er som andre livsfaser, og endrer seg med tiden den leves i.

– Når hørte du sist om «empty nest»-syndromet? Dette at kvinner følte det som et tap når ungene flyttet ut? Det var mye snakk om det på 1970-tallet. Men i min kohort er det mange som meg, med utdanning og jobb samtidig som vi hadde barn. Det ble ikke «noe empty nest»-syndrom ut av det.

Som 69-åring sa hun til seg selv: Nå går jeg inn i en viktig aldersovergang. Men hva betyr det for meg?

– Jeg mener vi har en forpliktelse til å forholde oss til slike endringer. Det jeg i alle fall vil trenge fra nå av, er utvidet kapasitet til selvironi, tenkte jeg. En av de største farene når en blir gammel, er å bli selvhøytidelig. Kan du tenke deg noe mer uutholdelig?

Det kommer selvfølgelig en tid der man kanskje bare roter, reflekterer hun. Da trengs det selvironi.

– For toppen av flauhet ville være at folk sier om meg at før, da var hun ganske god, men nå sitter hun bare og våser. Men at jeg ikke skjønner det selv. Det er skambelagt, ikke sant?

Kategorisert som typisk

Hanne Haavind observerer at det å bli gammel i dag ikke assosieres med å trekke seg tilbake. Man skal ikke ligge på sofaen, man må forvalte det på en ordentlig måte, og finne noe som markerer at du ikke innbiller deg at alt er som før.

– Man skal gjøre andre ting, mer av det som er attraktivt. For eksempel å reise. Det kan jo se ut til at turistindustrien er drevet av amerikanere og nordeuropeere med god råd på 70 pluss.

– *Ja, for man har en mulighet nå til å gjøre hva man vil, som man ikke har hatt tidligere. For eksempel å begynne på treningssenter.*

– Mmm, svarer psykologen. – Jeg ser folk som blir intervjuet i avisene, sier at de pensjonerte seg tidlig fordi de har spart opp disse pengene. De tenker at det ville være dumt å ikke bruke dem på noe mens de ennå kan ha glede av det! En vet jo ikke hvor lenge man lever. Men du har antakelig ikke tenkt å slutte nå, eller hva? Plutselig spør hun meg.

– *Nei, ikke med det første, svarer jeg litt paff. – Om noen få år, kanskje. Jeg trives kjempegodt i jobben. Men det hadde vært veldig deilig å ha tid til å gjøre helt andre ting ...*

– Ja, og hva er det for noe? spør psykologiprofessoren, og lener seg ivrig fremover.

– Dette er interessant. Skriv ned den setningen! «Det hadde vært veldig deilig å ha tid til å gjøre helt andre ting.» Dette er en innmari interessant setning. Den har dette selvfølgelig preget. Når du sier den ... det hadde vært så deilig ... så venter du at den andre på samme alder skal nikke og forstå ... Men hvorfor er det så innmari deilig å gjøre andre ting? Det er jo ikke sånn at du har vasket togvogner på Oslo S, og er sliten i ryggen og lei av å tørke spy på do? Hva slags «andre ting» er det vi tenker oss? For eksempel mer tid på treningsstudio. Og det er jo en måte å gjøre seg gammel på. For man tenker ikke på å trekke seg tilbake. Neida, man må forvalte det å bli eldre på en ordentlig måte, ikke sant?

Hun tar en pause og ser på meg. Jeg er i ferd med å bli analysert av en psykologiprofessor, som med et mildt, men granskende blikk ser meg som et typisk eksemplar av dagens generasjon 60 pluss. Ikke særlig original, altså, men interessant nok for denne psykologen. For Hanne Haavinds helt spesielle bidrag til psykologien er livsformsintervjuet – definert som en utforskning av deltakernes meningskonstruksjon i en kulturell kontekst. Og nå har professoren fått blod på tann:

– Så hvilke «andre ting» vil du gjøre, Nina?

– Kriterier som god helse, aktivitet og trivsel har noe flatt og snevert over seg. Den vellykkede eldre er den alderen preller av på

Jeg svarer med å fortelle om en pensjonert venninne på 67 som gjøre frivillig arbeid av forskjellige typer, og bruker kompetansen sin gjennom å drive samtalegrupper for flyktninger, for eksempel. Og så trener hun, leser masse og går på teater og kino.

– Hun gjør seg gradvis til gammel på en måte som hun selv tar mye ansvar for, kommenterer professoren. – Hun lager seg et sosialt liv og sikrer seg både forpliktelser og selvråderett over det hun driver med. Dette er interessant for oss forskere, fordi det viser seg at pensjonister i dag gjør veldig mye, også krevende ting, som det å drive samtalegrupper. Samtidig har de mye større selvråderett enn de fleste har i en jobb. For selv i ganske frie jobber, som det å være journalist i Psykologtidsskriftet, er du jo ikke helt fri.

Fristelse og frykt

Hanne Haavind har rett. Det ligger en fristelse i å være helt fri og å kunne få utfolde flere sider av seg selv. For vi får ikke like mye utløp for hele oss når vi jobber så mye?

– Nei. Og det er kanskje spesielt viktig for eldre å få utløp for hele seg? Når du svarer meg, legger du vekt på typisk identitetsbyggende aktiviteter, sier psykologen.

– *Er det ikke rart at du skal ha behov for å bygge identiteten når du er over 60 år?*

Hun ler hjertelig.

– Det å bygge identitet er blitt mye tydeligere og sterkere i alle livsfaser nå for tiden, det er mitt inntrykk. Dette å vite hvem du er, hvem du hører sammen med, hvem du forstår, og som forstår deg. Så når du sier at du vil ha tid til å gjøre «andre ting», sier du det i en forvissning om at de andre forstår hva du mener. At de anerkjenner dette som en meningsfull ting å si.

– *Men du kjenner ikke meg, så du visste ikke nødvendigvis hva jeg mente?*

– Nei, men dette dreier seg om en kulturell diskurs. Den er gjenkjennbar. Det er jo ikke du som har funnet opp denne setningen, smiler hun.

– Du har lånt setningen, og den er ikke et spesielt uttrykk for deg. Den er gjenkjennbar fordi det er slik de som er tidlig i 60-årene, forvalter sin kommende pensjonstilværelse.

– Jeg tenker at de eldre på treningssenteret prøver å finne ut hvordan de skal erobre den nye fasen i livet og gjøre den til sin

Professoren er likevel litt forbauset. Hun ville gjettest at folk i jobber med mye selvstendighet og frihet ville vente med å gå av til etter 70. Men stadig flere av dem hun kjenner, sier nå at de vil gå av som 67-åringer, eller til og med før. Statistikkene viser det samme.

– Jeg må bare ta til etterretning at det er ikke bare de med fysisk slitsomme jobber som ønsker å pensjonere seg tidlig hvis det er økonomisk mulig.

Selv har hun også tatt de første skrittene inn i pensjonistrollen ved å lette arbeidssituasjonen noe, innrømmer hun. Nå har hun sluttet med fast undervisning, og har ikke lenger pasienter i terapi. Da har hun også fått rom til å bli bonusbestemor for en liten pike som har de egentlige besteforeldrene sine på en annen kant av landet.

– Hun hopper opp og ned av fryd når jeg kommer for å hente henne i barnehagen. Og for meg er dette å «gjøre andre ting», slik vi snakket om.



FORTSETTER IDENTITETSBYGGINGEN – Det å bygge identitet er mye tydeligere og sterkere i alle livsfaser nå for tiden, det er mitt inntrykk, sier professor Hanne Haavind. Foto Kifinfo.no

De som blir gamle i dag, eldes ikke på samme måte som gamle gjorde før. Men Hanne Haavind minner om at det i alle livsfaser kan være ting som begrenser oss – for eksempel dårlig økonomi eller sykdom. En strek i regningen som gjør at vi må endre planer.

– *Ja, og i den fjerde alderen kan det røyne på. Frykten for alderdommen gjelder vel særlig i den fasen, slik Simone de Beauvoir skriver om?*

– Nå snakker du om den fasen da man ikke lenger greier å forvalte sin egen identitet, og i stedet må ta det man får. Når du blir avhengig av andre. Dette kunne jeg snakke om i timevis, svarer Hanne Haavind.

Hun forteller om en gammel kvinne i sin egen familie som skulle utredes for demens mens hun var innlagt på et sted der hun ble åpenbart forvirret og redd, og var uten mulighet til å formidle noen meningsfullt om seg selv. Da Hanne Haavind kontaktet den unge psykologen for å formidle noe om

hvem den gamle kvinnen var, oppdaget hun at det var tilstrekkelig for de som skulle utrede henne, å vite at dette var «fru Hansen».

– Jeg tenkte: Psykologen aner ikke hvem denne dama er. En gang var hun en myndig jurist som identifiserte seg med jobben sin, og det gjør hun selvsagt gjennom hele livet. Hun hadde aldri vært «fru Hansen», men en tøff og kjærlig kvinne med en distinkt identitet. Nettopp på vei inn i demensen måtte det være kjempevanskelig å oppleve at hele hennes identitet bare ble neglisjert. Nå var hun liksom ingen. Hun forsvant både for dem rundt henne og for seg selv.

– Ingen vet når en kommer i den situasjonen. Men vi vet at vi har den fasen der vi kan drive identitetsforvaltning og gjøre «de andre tingene».

Den fjerde alderen. Den vi frykter. Jeg møter blikket hennes. Ingen vil bli gammel.