

Aldring til fredagspizzaen



Elisabeth Tufte Sand

spesialist i klinisk eldrepsykologi og organisasjonspsykologi, og arbeider ved
Seniorklinikken, Asker
seniorklinikken@gmail.com

Sissel Gran skriver om alderdommen med romslighet, empati og varme.



SISSEL GRAN,

Inni er vi alltid unge. # Aldringsmeditasjoner,

Aschehoug, 2019.

208 sider

Fredag kveld. Jeg sitter dypt hensunken i den siste boka til psykolog og forfatter Sissel Gran, *Inni er vi alltid unge*, med undertittel *Aldringsmeditasjoner*. Jeg legger boka fra meg og går inn i stua. Sissel Gran ser på meg, jeg registrerer henne tydelig i grønn bluse. Som om hun vil meg noe. Jeg stusser et sekund Er hun der også? Nei, det var visst ikke meg hun henvendte seg til, men Anne Lindmo på TV, på talkshow. Aldring som tema til fredagspizzaen og helgehygge? Litt overraskende, ofte er det mer feel good-historier som serveres der, noe vi blir passe rørt av etter en strevsom arbeidsuke. Samtidig virker det jo helt tilforlatelig når det er Sissel Gran som snakker. Alderdommen er kanskje ikke så

farlig likevel. Dagen etter i handle-kø på nærbutikken smiler hun blidt fra avisstativet. Jeg stopper meg selv idet jeg er i ferd med å nikke tilbake til henne og gjengjelde smilet.



I tidligere bøker har Sissel Gran skrevet om par, samlivsproblemer og brudd. Nå går hun videre på lista over de viktige og vanskelige temaene i livet. Alderdom, sorg og død. Også denne gang gjør hun det med romslighet, empati og varme.

Forankret i vår tid

Det som utmerker denne boka i floraen av bøker om alder som har kommet de siste årene, er at Sissel Gran evner å forankre aldringsprosessen så godt i vår tid. Jeg tror mange som leser boka, vil gjenkjenne de referansene hun viser til. Det er lett å følge henne i teksten, fra irritasjon og skuffelse over at de første rynker viser seg, til egne og andres erfaringer med funksjonstap, sykdom og sorg.

Hun er en stifinner, peker på hvilke avtrykk av alder hun ser i seg selv og rundt seg. Hun reflekterer, spør, men lar også andre komme til orde med sitt. Hun gir seg selv et stort omland. Allerede tidlig i boka venter Håkon Blekens siste kunstutstilling «Do not go gentle», kunstneren er jo som kjent 90 år og ser alderen på sin måte, både fandenivoldsk og lavmælt. Jeg betrakter et humoristisk selvportrett, Håkon Bleken om 50 år, og deretter bildene kunstneren malte av vennen Arne Nordheim, sammensunket på sykehjemmet. Hun trøster meg med sitat fra Rolling Stones' «Gimme Shelter» når det blir litt tøft, ja, hun er god til å trøste. Og kanskje er dette noe av hemmeligheten, det virker som om hun klarer å formidle en viss optimisme tross alt det grimme. Og hun bryter tankerekkene før det blir for svart. Da bys jeg et oppløftende sitat. Jeg sendes ut på en overraskende sopptur, kanskje som ren distraksjon, men en tur som viser seg å by på ny innsikt om livsglede.

Gjennom kapitlene plukker hun fra bokhylla, tilbyr samtidslitteratur og fagstoff om alderdommen. Alt i passelige porsjoner, uten at det blir for mye. Uten at vi går for dypt, eller gjør det for vanskelig. Til og med en minnebok fra 1958 vises frem, med verset «Når du blir gammel og ingen vil ha deg, så sett deg på taket og la kråka ta deg». I min minnebok fra 1965 har jeg også det verset. Ja, jeg er med i teksten, og foretar mine egne aldringsmeditasjoner.

Boka nærmest leste seg selv. Jeg synes det er godt gjort å skrive en page-turner om et slikt emne, alderdommen, hvor plottet er som forventet, fra ille til verre, og utgangen er, uten alternativer, død. Ingen leser tviler på hvor dette vil ende.

En nabo i livet

Jeg vet at mange allerede har lest boka med glede, noen har også fulgt hennes kronikker i Morgenbladet. I min privatpraksis, der jeg bare har eldre klienter, sa en kvinne på 81: «Jeg ble så lettet da jeg leste om at også andre snakket til sine avdøde ektefeller. Jeg snakker med mannen min hver dag. Trodde jeg var gal. Jeg har lånt bort boka til svigerdatter. Hun sa hun skulle lese den.» Boken har allerede endret noe for noen.

Neste gang jeg ser Sissel Gran her hjemme eller på nærbutikken, vil jeg nok nikke og smile. Og hun dukker nok opp igjen, det er jeg sikker på, for mange vil høre hva hun mener. Jeg tror Sissel Gran i ferd med å bli en slags god nabo i livet mitt. En som er der, ser, skjønner og kan formidle. Men ikke minst gi trøst ved å fremheve at mulighetene er der tross alt, selv om livet ikke er så greit. Det synes jeg er utmerket.