

# Myter om aldring - nærgående symptombeskrivelse basert på egne erfaringer

TEKST

Ivar A. Bjørgen

PUBLISERT 5. juni 2012

---

Det er mye snakk om aldring om dagen og som oftest i tragiske ordelag. Media overgår hverandre, og forskere stiller opp. En oppriktig egenbeskrivelse kan forhåpentligvis dempe unødig angst.

«Selv personer jeg har kranglet  
lenge med - nåværende rektor  
og min etterfølger som dekanus  
- glemmer jeg navnet på»

Alder skildres som et problem både for samfunnet, for arbeidsplassene og for individet selv, og det er lite skille mellom aldring og demens. Gamle myter om eldre bringes opp, og nye skapes av kanskje velmenende journalister. Jeg opplever at mye av dette stoffet beror på misforståelser og kan skape unødig angst og i verste tilfelle virke selvbekreftende. Nå vil jeg forsøke å motvirke dette gjennom en oppriktig egenbeskrivelse – og i den grad jeg fortsatt står til troende, kan den kanskje brukes som utgangspunkt for både drøfting og praktiske tiltak. Så her kommer noen symptomer fra dagliglivet – og i dagliglivets språkbruk.

**Hva het nå barna**, og for ikke å snakke om barnebarna til min gode kusine? Jeg har jo hørt det flere ganger, men til min unnskyldning kan jeg jo nevne at denne kusinen etter hvert fikk fire barn og nå har henimot 20 barnebarn, ja, visstnok til og med et oldebarn. Da kan det ikke være sykdomstegn å ikke huske dem, jeg har jo ikke lært dem!

Jo, men hva med alle de som jeg har lært og har husket tidligere og nå ikke kommer på? Det skyldes vel alder? Igjen er det snakk om normale fenomener: Tenk over hvor sjelden jeg har brukt disse navnene i senere tid. Alle inntrykk som ikke brukes og fornyes, gjennomgår jo glemselskurven til Ebbinghaus – den gjelder på alle alderstrinn.

For å teste innlæringsevnen på mitt alderstrinn satte jeg som mål å lære navnet på alle land i verden (inklusive navn på alle delstatene i USA). Jeg synes det har gått litt seint, kanskje husker jeg ikke helt hvordan det var å lære på barneskolen, da jeg fikk S i

geografi. Hvordan gikk jeg fram den gang, og hvordan gjør jeg det nå? Men nå kan jeg allerede de fleste land, selv de i Vest-Afrika!

Noen ord er nesten håpløse å lære med de fire assosiasjonslovene til Aristoteles: La oss for eksempel ta skremselsordet Alzheimer. Jeg har nå funnet fram til en kode som forhåpentlig hjelper: *aldersheim* – al(der) sheimer. Men den er ikke sikker før den blir øvd på. Så oldtidens fremste aldersforsker, Cicero, har selvsagt rett når noen klaget på glemsel for navn: «Skyld ikke på alder for din dårlige moral!» Selv gikk han jevnlig på kirkegården for å oppfriske navn på sine avdøde venner.

Men jeg må komme tilbake til navn på personer, for det er spesielt og ubehagelig. Jeg husker ikke navn selv på kontorpersonene på instituttet – enda jeg har øvd. Jeg er stadig i mangel på navn på gamle kolleger som jeg møter, for ikke å snakke om alle de tidligere studenter som hilser. Selv personer jeg har kranglet lenge med – nåværende rektor og min etterfølger som dekanus – glemmer jeg navnet på. Hvilke strategier bør seniorer bruke med hensyn til navn? Jeg har strevd uten å finne noen generell oppskrift. Hvordan skjedde det før, kan aldri huske at jeg gikk inn for å lære?

Ansikter kjenner jeg igjen – men av og til kan det være vanskelig å koble ansikt og navn, mens nesten alt er gjenkjennbart. Det betyr at «google» kan bringe fram utrolig mye ved å bringe søkeprosessen over fra aktiv fremkalling til gjenkjennelse. Gjenkjennelse er altså en ganske stabil funksjon, mens aktiv fremkalling er svært sårbar. Her er svært spennende utfordringer: Hvordan skape fremkalling gjennom gjenkjennelse?

Men igjen: Dette er ikke mistenkelig, jeg har jo flere ansikter å holde orden på: En gang fant jeg ut at jeg hadde hatt ca. 20 000 studenter!

**Jeg har aldri trent**, det vil si slik jeg i dag ser trening beskrevet og omtalt. Det betyr ikke at jeg ikke har foretatt meg noe sportslig: Jeg har spilt på universitetslaget i fotball i Boston, er kretsmester i håndball og vant faktisk flere øvelser i friidrett på skoleidrettsstevner. Men trening? Det måtte være i gymnastikktimene på skolen – om det kan kalles trening. Det var ikke slik i min tid og i mine miljø. Vi drev med slike virksomheter fordi det var artig, og om en voksen skulle blande seg i denne virksomheten vår, ville vi tro det måtte være noe galt med vedkommende. Første gang noe var lagt til rette, var ved universitetet i Boston, hvor vi til og med ble hentet med buss og fikk utlevert utstyr.

Dette gjør at dagens opplegg med oppfordring til trening og avansert treningsutstyr virker litt rart. Jeg har hele tiden tenkt at naturlig arbeid i hus og hage var nok. Men jeg må jo innrømme at jeg nå kjører bil til jobb og til butikken, og bil hadde jeg ikke i ungdomstiden. Kanskje bør jeg vurdere på nytt? Men hva er god trening for meg?

La meg ta bilkjøring: Jo, jeg blir kanskje blendet av lav sol, og jeg opplever vansker med sikt når jeg kjører fra sollys til mørke tunneler. Det er mulig at mørkeadaptasjonen tar lengre tid og er mindre effektiv enn før – skjønt jeg har ikke sett dette dokumentert gjennom forskning.

Det er kanskje blitt vanskeligere å kombinere aktiviteter. Jeg har vansker med delt oppmerksomhet, for eksempel med å lytte til radio og samtidig manøvrere i trafikken – særlig når jeg skal finne fram til et litt ukjent mål og det er mange skilt og mange trafikanter. Men dette er ikke noe nytt for meg, jeg skrev om det for 40 år siden, og det er jo nå blitt enda mer aktuelt med alle de «hjelpemidlene» vi har fått: mobil og søkeutstyr som skal vise oss veien.

Dette bringer oss naturlig over på å sovne i bilen: Det er et under at jeg sitter her nå. Jeg har sovnet ved rattet tre ganger, sist på langtur fra Narvik til Trondheim for tre år siden, klokka fem om natta. Så for ca. 20 år siden, igjen på kveldstid etter å ha holdt et foredrag i Namsos. Men første gang var som 20-åring på vei fra Mexico City til Acapulco – klokka 4 om morgenen, etter å ha kjørt hele natta.

Altså neppe et aldersfenomen, men ikke mindre alvorlig for det. Kjør ikke alene på langtur ved nattetid!

**Fingrene mine etterlater ikke** hukommelsesspor: Jeg kan legge fra meg brillene på bordet eller i lomma, og så må jeg lete, for jeg husker ikke hvor de er. Det husket jeg i hvert fall ikke i dag da jeg plutselig satt på kontoret uten briller. Jeg kan ikke gjøre mye kontorarbeid uten briller, jeg måtte hjem og hente noen andre. På veien tilbake kjørte jeg innom HELIOS, der jeg hadde handlet på vei til universitetet, og der kom ekspeditrisen mot meg med brillene mine i hånden. Jeg bestemte meg for at dette skulle ikke skje igjen: Ha alltid ekstra briller i veska fra nå av!

Fenomenet er interessant og viktig: Briller, nøkler, notisbøker – det er vel de viktigste løse gjenstander som ikke etterlater spor når fingrene har brukt dem. Og jeg kan ha plassert dem på de merkeligste steder. De må derfor sikres slik at de kan erstattes.

Men vi har alle automatiserte fingerbevegelser, og ingen mer automatiserte enn mine barnebarn foran dataskjermen, så slike prosesser skjer på alle alderstrinn!

En interessant utvikling er min hjernes selvstendige søken etter svar: Etter at jeg har jobbet både lenge og innstendig med hele min bevissthet rettet mot å finne igjen et ord, et navn, og har gitt opp – så kan hjernen som en trofast hund, fortsette letingen på egen hånd uten at jeg er meg bevisst at noe foregår. Mange timer, kanskje dager, etterpå kommer den med svaret. Da merker jeg en stor lettelse, en avspenning i muskulaturen, som vel må bety at noe i kroppen har vært engasjert i denne arbeidsprosessen.

**Hvilke spor er det hjernen følger** i denne stille prosessen? Er det de samme reglene som gjelder bevisst søken? Eller er det en blanding av intellektuelle og «annerledes» prosesser? Svært mye kan vinnes ved å finne ut mer om disse prosessene. Kan vi kanskje finne hjelpemidler eller teknikker som kan hjelpe hjernen? Har vi relevant teknologi?

Vel – dette var i hvert fall et forsøk på en oppriktig selvransakelse, og kanskje er det noen som vil dele sine erfaringer med meg slik at vi kan få bukt med mytene og hjelpe hverandre med realitetene når det gjelder alder. Det ville passe godt med at 2012 er

utpekt til å være «Det europeiske året for aktiv aldring og solidaritet mellom generasjonene».

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 6, 2012, side 586-587*

**TEKST**

**Ivar A. Bjørgen**, Professor i psykologi