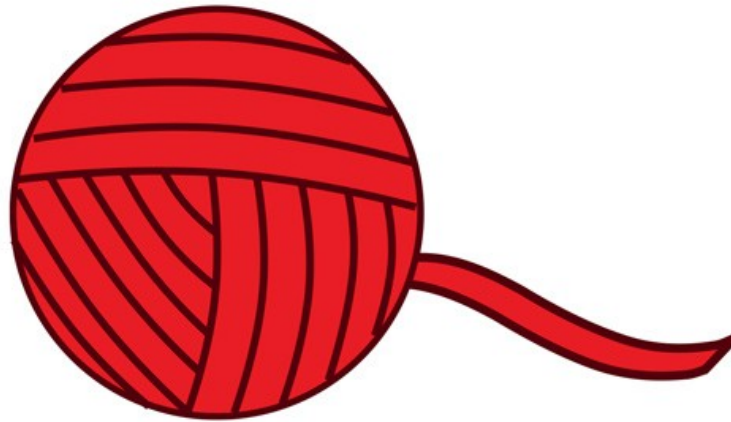


# Tidlig gammel og evig ung



Illustrasjon Pixabay.com

Som eldrepsykolog legger jeg alderen til side.

## TEKST

**Elisabeth Tufte Sand**

**PUBLISERT 1. april 2016**

---

Vi er aldersbevisste. Det er vanskelig å finne et avisoppslag hvor ikke *Nina (29)* eller *Bjørn (61)* har sett, mener eller tror noe. Om oppslaget gjelder den lokale turngruppa eller nabofeiden knyttet til en skyggende bjerk, så er alderen med. Samtidig dyrker vi ungdommeligheten. Tidligere og tidligere i livet oppfatter vi våre og andres liv som sekunda vare, gått ut på dato.

Men aldersfokuset og ungdomsdyrkelsen kan slå paradoksalt ut. Stadig tidligere i livet fester vi blikket mot slutten. Og vi kan lett få et altfor mistrøstig syn på hva fremtiden måtte bringe. Det er klart slike signaler påvirker, også meg. Men som eldre-psykolog er det min jobb å gå i utakt.

## Gammel før du aner det

«71 år gammel kvinne, deprimert» sitter på venterommet i privatpraksisen min, Seniorsklinikken, klar for samtale. Henvisningen ligger på skrivebordet mitt. Bildet av hvem jeg skal møte, springer opp automatisk: dukknakket, tynn, antagelig med problemer knyttet til sorg eller tap, kanskje ensomhet. Jeg tar så ofte feil. Etter mange år innen dette arbeidsfeltet snubler jeg fremdeles i egne fordommer og registrerer stereotyp tenkning rundt meg. Jeg blir irritert og skuffet over meg selv og andre. Det er forstemmende lett å gi eksempler.

På internett så jeg en ung kvinne annonsere sin 23. fødselsdag under overskriften «På vei mot alderdommen». Begynner man der, går det garantert fra ille til verre. Uttrykket «40, feit og ferdig» verserer på folkemunne, her er man allerede midt i livet ute av dansen, hvis man da ikke tar et kraftig grep for å forhindre katastrofens videre utvikling. Forventet levealder for menn er nå akkurat omkring 80. Fremtiden kan komme til å by på mange dystre år. Kanskje den samme mannen ville blitt omtalt som «en mann i sin beste alder» for 50 eller 100 år siden, med naturlig verdighet og pondus. Men ikke i dag. I dag har vedkommende tapt.

Karpe Diem gir 50-åringen hard medfart i «Hvite menn som pusher 50». VGs musikkansmelder Tor Martin Bøe konkluderer med: «Hvit mann over 50» seiler opp som neste års mest populære halloween-antrekk». Noen av disse mennene må ha sett seg i speilet og blitt skremt, for midtlivskrisen kan ramme hardt. Men noe trøst finnes. Skal vi tro dagspressen, er det stadig flere som opplever en renessanse nettopp her, en «rykke frem til start»-mulighet. Det er flere som skiller seg i 50-årsalderen og opplever ny lykke med ny partner, et nytt liv.

Så langt har 60-, 70- og 80-åringene styrt unna rappere og ordspill, men de blir kanskje betraktet som såpass passé at det blir som å slå inn åpne dører. Alle skjønner jo at da har det gått for langt, alt håp ute, så det er kanskje best å tie om saken. 90- og 100-åringene regner jeg som fredet for den slags.

## **Yngre enn fysisk alder**

Jeg begynte å arbeide med eldre da jeg var i slutten av 30-årene, etter forstemmende opplevelser som pårørende. Jeg fikk min kampsak, det ga retning og energi. På utallige møter har jeg kjempet for mer oppmerksomhet om og ressurser til eldre, men jeg ville absolutt ikke se det som noe fremskritt at målgruppen økte i størrelse og inkluderte stadig yngre årskull. Jeg håper jeg aldri kommer til å lede samtalegrupper for parkerte 40-åringer eller tilrettelegge dagsentre for kasserte 50-åringer. Eller kanskje se at magasinet «Vi over 30» dukker opp.

Med fare for å miste den røde tråden og tanken rundt min ventende klient unner jeg meg en tankesving som kan gi nytt livsmot hvis alderståka truer med å dugge til lesebrillene: Det virker ikke som alder er så entydig lenger, det er blitt mer nyansert i våre dager. Nå holder det ikke med fødselsår og hoderegning. I våre dager har vi også en fysisk alder, den kan måles. Vi kan finne ut om kroppen fungerer bedre eller verre enn den burde gjøre, vårt fødselsår tatt i betraktning. Du kan ha en alder, kroppen din en annen, men fortvil ikke. På nettet kan du finne en kalkulator for å beregne din fysiske alder, på bakgrunn av livsstil eller treningsmengde. Noen velger å få sjekket sin fysiske alder på treningsinstitutt, få en grundig test av det hele. Er du 25 og får greie på at din fysiske alder er 64, hopper du antagelig rett ned i joggedrakten, i ren forskrekkelse. Men selvsagt er det også mulig at du er yngre innvendig enn utvendig. Litt sørgelig å ikke få vist det frem, et lite jakkemerke kanskje?

I et glimt aner jeg muligheten for å utvikle tilsvarende kalkulator som kunne si noe om grad av ungdommelig væremåte og utstråling. Vi vet jo at noen fremstår som «yngre

enn alder skulle tilsi», for å holde meg til journalspråket, mens andre falmer tidlig. Alderen kunne nyanseres i enda større grad, vi kunne tallfestet det hele. Jeg antar at kalkulatoren måtte inkludere spørsmål knyttet til flere forhold, her bare prøver jeg meg: I hvilken grad en rydder etter seg hjemme, dusjer ekstremt lenge, råkjører med bil, har preferanse for uhensiktsmessig fottøy og impulshandlinger, liker Kygo, bruker mye «bare» i språket. Hvis du på den annen side er glad i slektsgransking, opptatt av barnebarn, har livserfaring og liker gammeldans, vil nok dette gi pluss-år, er jeg redd. Strikking er blitt populært i alle aldersgrupper, og er følgelig ikke så utslagsgivende som det var tidligere. Vi kunne lage oss aldersmål og sammenligne oss med hverandre. Det ville jo være flott hvis en som var la oss si 85, med ditto høy fysisk alder, kunne glede seg selv og omgivelsene med at vedkommende hadde et ungt sinn, om ikke annet. Nei, stopp, en slik kalkulator håper jeg aldri blir lagd.

### **Ung lenger enn du tror**

«71 år gammel kvinne, deprimert» har ventet lenge nok nå. Jeg tar imot den antatt dukknakkede og ensomme. Feil igjen. Hun er en flott, høyreist kvinne. Hun forteller at hun riktig nok var deprimert for noen år siden og har brukt antidepressiver etter dette. Det har ført til at hun har gått opp i vekt. Det er hun lite fornøyd med. Nå vil hun slutte med tablettene, men synes det er litt skummelt siden hun har brukt dem i flere år. Hun vil derfor ha kontakt med en psykolog for sikkerhets skyld. Etter at barnebarnet la hennes profil ut på en dating-tjeneste, har hun fått mange henvendelser og er nå åpenbart på god vei inn i en forelskelse. Hun føler det på akkurat samme måten som da hun var ung, overrasket over at det er mulig.

Jeg ble umiddelbart minnet om et sitat fra Sigrid Undset: «Men menneskenes hjerter forandres aldeles intet i alle dager.» Følelser og opplevelser har ingen alder, heller ikke møter mellom mennesker. Så jeg tror noe av det viktigste jeg kan gjøre som eldrepsykolog, er å legge alderen til side, og oppmuntre andre til å gjøre det samme.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 4, 2016, side 292-293*

#### **TEKST**

**Elisabeth Tuft Sand**, spesialist i klinisk eldrepsykologi og organisasjonspsykologi, og arbeider ved Senior klinikken, Asker

KONTAKT: [senior klinikken@gmail.com](mailto:senior klinikken@gmail.com)