

249 a)

# Selvbildet svekkes når aldershøsten kommer...

... men med gløden, selvironien og solidariteten intakt kan du eldes med verdighet

Av ANNA HEEN

Professor Peter Hjort (76) har lenge hatt sans og interesse for eldre og gamle. Nå har han selv trådt over i pensjonistenes rekke. I en artikkel i Tidsskriftet for Den norske legeforening for ett par år tilbake satte han fokus på eldres selvbilde. Med utgangspunkt i egen erfaringer og sin bakgrunn som mangeårige sykehjemslege har professoren gitt et innsiktsfullt bidrag til å forstå hva som skjer med vår selvoppfatning når alderen melder seg. På grunnlag av samtaler med sykehjems pasienter har Hjort lagd en grafisk kurve over selvbildets vekst og fall. Selv om det vaierer fra person til person når, og hvor fort, selvbildet svekkes, begynner nedgangen ubønnhørlig for de fleste av oss når vi har passert middagshøyden, dvs. er rundt 40 år. Deretter går det nedover, og kurven blir bare brattere og brattere ettersom årene går i følge professoren. Særlig den dagen vi blir avhengige av andres hjelp i det daglige liv blir vår selvoppfatning satt på prøve.

Hjort er ikke bare opptatt den psykiske livssyklusens siste faser. Han er også opptatt av hva den enkelte eldre selv og samfunnet kan gjøre for å beskytte selvbilde og få til det han ser som det ønskelige: Å kunne eldes med verdighet.

## En ung mann lever i den gamle

Når denne prosessen er ofte er svært så vanskelig og smertefullt mener Hjort det har sammenheng med et fenomen eldre selv og de fleste andre glemmer.

Etter at den voksne personligheten har funnet sin form i tretti års alderen er selvbildet nemlig en relativt konstant og uforanderlig størrelse.

- Jeg synes ordtaket "Inne i enhver eldre mann lever en ung mann sitt liv" er en god betegnelse. Det er jo nettopp et sentralt problem ved alderdommen at jeg føler at jeg er den samme som jeg alltid har vært, mens omgivelsen forholder seg til en eldre mann. Problemet er å møte nye tider med en gammel personlighet. Det er omtrent som å kjøre på motorveien med veteranbil! Sier Hjort.

Han trekker fram far- sønn forholdet ved bruksovertagelse.

- Problematikken med å kunne "tre tilbake" opplevde jeg som ung doktor i Nordjord i 1950. Jeg vet ikke hvor mang en sønn jeg møtte som var frustrerte over at faren ikke overlot dem gården. Og tilsvarende mange fedre som holdt igjen fordi de opplevde at sønnene deres var "helt håpløse". De som klarte det best var de med selvironi, husker legen.

## Tap av anseelse

Hjort ser det som helt avgjørende at den enkelte eldre klarer å forsone seg med aldringsprosessen. Selv opplever han den kroppslige og fysiske reduksjonen som spesielt hard å ta.

- Det sier vel sitt når jeg rangerer en god sykkel som viktigst å ha etter et godt arbeid og en god kone, smiler han. Når hjerteflimmeranfallene har kommet helt ubeleilig som under et sykkelritt, når hendene begynner å skjelve, og tisse-

strålen til den - etter forholdene svært så spreke pensjonisten - er mye mer skrøpelig enn de elegante stålene til hans to små guttebarnebarn, legger ikke Hjort skjul på at det går på selvbildet løs.

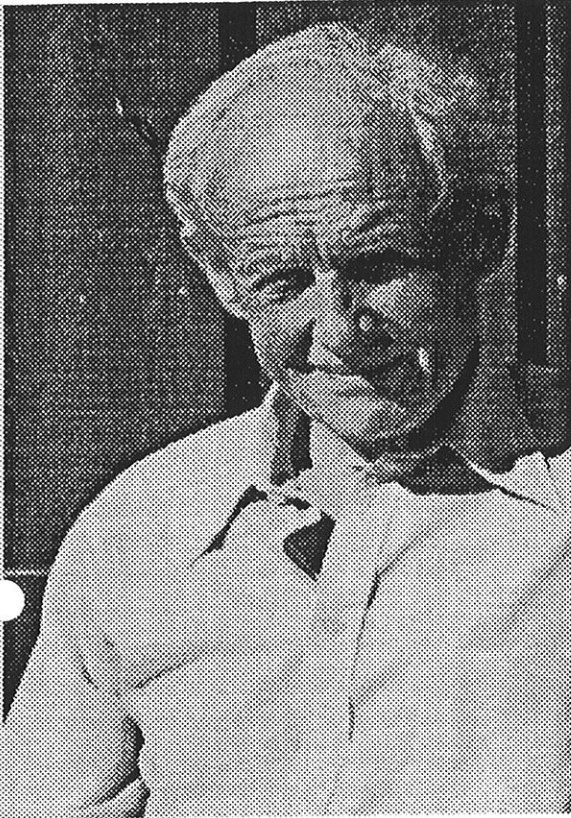
- Disse legemlige erfaringene viser meg med irriterende tydelighet at alderdommen er begynt og vel så det, og at jeg må tilpasse selvbildet mitt til det. En slik justering koster. Men verst å ta er nok meg som de fleste andre tapet av sosial anseelse som følger med alderen, sier Hjort.

Et slående eksempel henter han sitt liv som fagmann. Det offentlige har mang en gang dratt veksler på hans kunnskap og klokskap blant annet til komitearbeid.

- I noen år siden var jeg formann i en komite som jeg synes var viktig, og jeg ville gjerne fortsette. Men for fire år siden fikk jeg et brev fra departementet som sa at denne komiteen var for viktig til at den kunne ledes av en pensjonist. Samtidig snakker man stadig i departementet om eldre som ressurs, og det er derfor vanskelig å unngå denne konklusjonen: Vel, vel- så er jeg ikke lenger noen ressurs da.

- Du har en høne å plukke med myndighetenes eldrepolitikk, og samfunnets holdning til de eldre?

- Mitt ankepunkt er ikke minst at det finnes en stor ubrukt ressurs i de såkalt unge eldre. Trefjerdedeler av alderspensjonistene er under 75 år, og mange av dem kunne delta i frivillig arbeid om forholdene ble lagt til rette for



Peter Hjort

det. Hvorvidt man vil gå av med pensjon ved fylte 67 år eller forsette å stå i jobb burde være en frivillig sak slik det er i USA. Der har man for øvrig en egen lov som forbyr diskriminering av eldre. Tilsvarende burde vi ha hatt her i Norge. I mintid som sykehuslege har jeg ved flere

ledninger merket en spesiell form for diskriminering av de gamle pasientene. Den foregår uten ord, og er oftest både ubevisst og utilsiktet. Den formidler at: Du er ingenting, du gjør ingen nytte, du er bare til bry. Det paradoksale er at de gamle ikke protesterer, men overtar de holdninger de merker hos personalet: Jeg jo bare til bry. Det dreper selvfølgelig den siste rest av selvbilde.

## Solidaritet

Det offentlige mangler til tross; Hjort unnsår ikke sitt eget og andre pensjonisters ansvar for å kunne eldes med verdighet. Humor og selvironi, solidaritet og omtanke for andre inngår i Hjorts tilpasningsprogram for å bli gammel. So-

lidaritet anser hans om en nødvendighet.

- Før eller senere blir vi avhengige av andres hjelp. Da gjelder det å ha stelt seg slik at folk vil deg vel. Bra får du det bare om du også har latt andre få det bra og innrømmer dem de samme rettigheter. I motsetning til altruisme er ikke solidariteten uten baktanke; i den ligger at om at jeg eller mine nærmeste får noe igjen for det jeg gjør. Solidaritet kan sånn sett sies å lønne seg. Høyrefolk burde innse at solidaritet ikke bare er en tåpelig ideologi, men en nødvendighet!

Selvironien og humoren anser også Hjort som også helt avgjørende.

- Det er dessverre ikke til å komme forbi at mange eldre er svært så selvhøytidelige og selvgode. Da blir de en plage for andre, og da er veien kort til å bli sosialt isolert.

## Aldershøsten gir ingen ny vår

- Du bruker uttrykket "aldershøst" og framhever at du tilhører en generasjon som har framtiden bak seg?

- Ja. Og jeg tror det er vanskelig for unge mennesker å sette seg inn i dette definitive perspektivet ved alderdommen. Alderens høst mangler det optimistiske trekket. Det kommer ingen ny vår.

- Tror du aldershøsten er lettere å gjenomleve for en religiøs person enn en som er ateist eller agnostiker?

- Mange har spurt meg om det. Når jeg har nevnt forandringene og reduksjonen i kroppen, sinnet og det sosiale har flere korrigeret meg og sat at jeg glemmer den fjerde dimensjonen; den åndelige. Nå tar jeg den med i mine foredrag. Det ville være hyklerisk å si at den er viktig for

meg, men jeg tror nok det er en dimensjon som betydningsfull med årene for de fleste. Det er jo et faktum at barnet-roen våkner opp igjen hos mange eldre. Kan hende det er i håp om å redde seg over i det evige liv. Mitt inntrykk etter å ha sittet ved mange dødsleier er nok likevel at aldershøsten ikke er lettere for kristne enn for ikketroende. Jeg ser ikke bort ifra at den faktisk er vanskeligere for dem. Redselen for helvete er veldig reell for noen.

- Det jeg derimot tro kan lette nedgangen på selvbildekurven er vissheten om at du har fått utrettet noe i livet. Anerkjennelse og ros er godt å ha med seg. Jeg husker en eldre, ganske puslete og vindtørre pasient jeg besøkte på sykeleie. Over sengen hans hadde han et diplom fra "Ny jord" – en forening til støtte for nybrottsarbeid. Den hadde han fått for å ha kjørt bort 30.000 lass med stein. Diplomet ble et håndfast bevis på at han ikke hadde levd forjeves.

## Råd mot dårlig selvbilde

Her er Peter Hjorts råd til andre eldre for å motvirke dårlig selvbilde:

- Vær aktiv, og driv med noe.
- Vær realistisk og juster selvbildet. Denne justeringen må gå gradvis og ikke fort.
- Pass på humøret, og ha en passende selvironi.
- Ta vare på alderdommens lyse sider.
- Ta vare på nettverket og familien.
- Vær ikke alt for forsiktig. Ta vare på gløden og den gode risiko.