

Dersom du bærer på en forestilling om at livets gleder tar slutt ved 60+, er sjansen stor for at livet tørker inn nettopp da, skriver **Torfinn Espedal**.

Alder

Hvilket forhold har du til alderen din? Opplever du at du er yngre enn alderen din tilsier? Sannsynligheten for at du gjør det er stor. For det viser seg at folk flest føler seg yngre enn de er. Overraskende nok vil flertallet av befolkningen føle seg yngre enn sine år allerede før passert 30. Avstanden mellom opplevd og faktisk alder øker med alderen, og fra midt i livet tror de fleste av oss at også de andre opplever oss som yngre enn vi er. Fenomenet gjelder i alle land hvor dette er blitt studert.

DET ER min kollega Svein Olav Daatland som har forsket og skrevet om alder og som påpeker mange interessante sider ved det å eldes. Selv husker jeg hvor gamle jeg syntes 40-åringene virket da jeg selv var barn og ungdom. Og etter hvert som årene gikk, kunne jeg legge merke til at jeg selv på langt nær ble så gammel som de *var*, da jeg ble så mange år. Men hva er det som får så mange av oss til å føle oss yngre enn vi er? Hvilke referanser leder oss til slike forestillinger? Eller skal vi si positive vrangforestillinger?

Her som på de fleste områder av livet, støtter vi på det faktum at våre opplevelser og våre forestillinger er ytterst subjektive, og derfor svært tøyelige. De fleste forestillinger vi har må karakteriseres som rene illusjoner dersom vi går dem nøye etter i sømmene. F.eks. er det åpenbart at kulturen du blir født inn i, i stor grad bestemmer dine oppfatninger og verdier. Men når vi etter mange års strev erkjenner at det faktisk er slik, åpner det seg stor muligheter.

LIVSKUNST blir faktisk å velge og holde seg med de riktige forestillingene. Tar du livsløgnen fra et gjennomsnittsmenneske, tar du lykken fra det med det samme, sier dr. Relling i Ibsens *Vildanden*. Huff, da! Bedre da å innrømme våre erkjennelsers skrøpeligheter. Dette åpner opp for fleksibilitet og



mangfold i perspektiver. Mangfold i perspektiver er kanskje menneskets beste vern mot å bli ulykkelig. Slikt mangfold skaper robusthet.

Våre forventninger og forestillinger har stor betydning for hvordan vi påvirkes av aldring. Her snakker vi om selvoppfyllende profetier. Hvis det er plantet en idé i deg om hvordan det er å passere 50, er sjansen stor for at det nettopp blir slik for deg. Forestillingen trenger på ingen måte å være bevisst for å virke.

Jeg leste en gang at det er vår forestilling om at aldring fører til død som faktisk får oss til å dø. Det var kanskje å strekke det litt langt. Men dersom du bærer på en forestilling om at livets gleder tar slutt ved 60+, er sjansen stor for at livet tørker inn nettopp da.

PÅ TROSS AV legenes ynglende tilbud om kirurgisk vern mot aldring, er det helt garantert at aldring innebærer kroppslig forfall. Den som satser sin identitet på identifisering med kroppen, går en vanskelig fremtid i møte. Greit nok i en periode å være stolt av kroppen, og i alle fall å gjøre det beste ut av det gjennom bevegelse og sunt kosthold. Kroppen er jo sjelens hylster og har mange gleder å by sin beboer.

MEN DET FINNES sikrere kort å risikere sin identitet på. Å satse på å være et godt medmenneske er en banker her. Det kan riktignok være en svært krevende øvelse og fordrer stor tålmodighet. Jammen ikke alltid det lønner seg, nei! Men mitt inntrykk er at de som holder ut, får så vakre øyne. Selv om rammene blir rynkete etter hvert. Det er jo noe å ta med seg på veien.

Torfinn Espedal er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. www.dialogpsykologsenter.no