

# “Mennesket dør ikke, det dreper seg”

En kunnskapshistorisk analyse av *Alderdommen kan bekjempes: en veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper (1928)*

Regine Døsen Kristoffersen



Masteroppgave i Europeisk kultur  
KULH4890 – 30 studiepoeng

Veiledet av Helge Jordheim

UNIVERSITETET I OSLO  
Institutt for Kulturstudier og orientalske språk

Vår 2019



## **”Mennesket dør ikke, det dreper seg”**

En kunnskapshistorisk analyse av *Alderdommen kan bekjempe: en veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper* (1928)

Regine Døsen Kristoffersen

Regine Døsen Kristoffersen

2019

”Mennesket dør ikke, det dreper seg”: En kunnskapshistorisk analyse av *Alderdommen kan bekjempes: en veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper*.

Regine Døsen Kristoffersen

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Allkopi Nettprint, Parkveien Oslo

## Sammendrag

Håndboka *Alderdommen kan bekjempes: en veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper* [*Outwitting Middle Age*, 1926] er skrevet av den amerikanske legen Carl Ramus og ble utgitt i Norge i 1928. Som undertittelen antyder står boka i sammenheng med hygienen, nærmere bestemt det brede sosialhygieniske folkeopplysningsprosjekt. Oppgaven belyser kunnskapssirkulasjonen i boka og dens kontekst, mellom det offentlige, det institusjonaliserte og det individuelle. Livsforlengelsesvitenskapene og sosialhygienens kunnskapsaktører forhandler om den menneskelige livstid, men på ulike premisser og med ulike målsettinger.

I oversettelsen av håndboka skjer det en rekke forskyvninger som endrer bokens funksjon og innhold. Mens livsforlengelsesvitenskapen sikter mot en radikal optimalisering av det enkelte menneske, søker sosialhygienens kunnskapsaktører en kollektiv og mindre radikal forlengelse av livet som et resultat av økt velferd, og ikke et mål i seg. Hva slags periode som spesifikt skal kontrolleres, på hvilken måte, og for hvem fremstår ulikt i de to utgavene.

Dette kommer blant annet til uttrykk i valg av begrepet *bekjempe* som indikerer en kollektiv fysisk motstand, over den amerikanske utgavens *outwitting* som antyder et selvstendig tankearbeid. Videre er det i den amerikanske utgaven ikke alderdommen som skal kontrolleres, men overgangsalderen.

Ramus fastslår at alderdommen er en kronisk sykdom med en rekke psykologiske, sosiale, kulturelle og biologiske årsaker. Hvis man blir kvitt årsakene til *senescense*, alderdomsforfall, vil virkningene også utebli, og man vil forbli ung. Dette er prosjektet Ramus søker å gjennomføre i boka. Individet blir forstått ut fra et befolkningsperspektiv i sosialhygienens, men, som denne oppgaven skal belyse, blir individets arbeid med seg selv et viktig anliggende i det hygieniske arbeidet. Individet blir ansvarliggjort for sin egne skjebne.



## **Forord**

Jeg vil først og fremst takke Helge Jordheim for god veiledning og tilbakemelding.

Dernest vil jeg takke Forum for Vitenskapsteori for stipend, og Eilif for gjennomlesninger og gode tilbakemeldinger underveis.

Nå som denne oppgaven er ferdig er også min tid som student på Blindern ferdig. Etter endt masteroppgave sitter jeg igjen med en hel del anti-aging reklame, kunnskaper og erfaringer. Det har jeg først og fremst dyktige forelesere og medstudenter på EKUL-programmet å takke for. Takk!





# Innholdsfortegnelse

<b>1 Introduksjon .....</b>	<b>1</b>
Tematikk og problemstilling .....	1
Materiale .....	2
Forskningshorisonter .....	5
Metode .....	8
Teori.....	11
<b>2 Aldring sett i lys av sosialhygienen i Norge .....</b>	<b>13</b>
Sosialhygienens fremvekst og innhold .....	13
Hygienen som praktisk kunnskap for å tjene fremskrittet .....	17
Utvidelse av livstiden: livsforlengelse og livsforyngelse .....	20
<b>3 Kampen mot alderdom i offentligheten .....</b>	<b>24</b>
Kroppslige konflikter: biologiske strategier .....	24
Vilje til å leve: mentale strategier .....	30
Ideell anti-aldring: arbeid med seg selv .....	37
<b>4 Konklusjon .....</b>	<b>47</b>



# 1 Introduksjon

## Tematikk og problemstilling

I *Lofotposten* den 11.01.1900 kunne man, under overskriften *Alderdommen beseires?* Lese at

Hele det lesende Paris sat i spænding ved en meddelelse fra Pasteurinstituttet: en av instituttets mest betydelige videnskapsmænd, Elie Metchnikoff, har aabnet en videnskapelig krig mod Alderdom og Affældighed, og tror sig paa veie at vinde en fullstendig seier.<sup>1</sup>

Hva er det slags vitenskapelig krig det er snakk? Hva slags kunnskap baserer vitenskapen seg på, og hvordan *virker* denne kunnskapen? Denne oppgaven vil i all hovedsak adressere de to siste spørsmålene. Forståelsen av alderdom som ligger til grunn i notisen i *Lofotposten* er som vi skal se, sekulær, vitenskapelig og innebærer et sterkt fokus på individet. Starten av 1900-tallet fremstår som en tid med glødende tro på fremskrittet og på menneskelig progresjon. Alderdom ble forstått som et samfunnsproblem som kunne løses ved hjelp av medisinsk kunnskap og menneskelig handling.

*Alderdommen kan bekjempes: en veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper* (1928) [*Outwitting Middle Age*, 1926] er skrevet av den amerikanske legen Carl Ramus tar sikte for å forbedre mennesket i fremtiden. Som undertittelen antyder står boka i sammenheng med hygienen, og samtidig baseres kunnskapen Ramus formidler seg på livsforlengelsevitenskapene. Disse to kunnskapene forhandler om den menneskelige livstids mulige forlengelse på ulike måter. Forhandlingene går ut på for hvem, for hva og med hvilke midler denne forlengelsen skal skje. Ved å undersøke oversettelsen av boka blir det tydelig hva som er gangbart, hva som ikke er det, innenfor hvilke rammer livet skal forlenges og hva fremskrittet skal innebære.

Tittelen antyder noe mer, at det er en håndbok. Håndboka skal virke utenfor seg selv. Hovedanliggende i boken er hvordan man selv kan håndtere *senescense*, alderdomsforfallet. Ramus postulerer en rekke råd til hvordan man kan forebygge og behandle kroppen. Denne oppgaven skal belyse hvordan individet blir en viktig aktør i sin egen utvikling.

---

<sup>1</sup> ”Alderdommen beseires?” (*Lofotposten*, 11.01.1900, Nr. 3.)

## Materiale

Utgangspunktet for oppgaven er håndboka *Alderdommen kan bekjempes: en veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper* [*Outwitting Middle Age*, 1926], skrevet av den amerikanske legen Carl Ramus. Ramus var allerede en etablert forfatter av bøkene *Marriage and Efficiency* (1922) og *Behind the Scenes with Ourselves* (1931) på denne tiden.<sup>2</sup> Boka ble utgitt i Norge i 1928, og ble mottatt med svært positive ordelag, og *Dagbladet* skrev at boken, kun få måneder etter førsteutgaven kom ut, ble sendt til andre opplag på tre tusen utgaver.<sup>3</sup>

Ramus ble født i Chicago i 1872. Han utdannet seg til lege ved Rush Medical Collage, og fikk etter endt utdanning en stilling i den amerikanske marinens sykehusstjeneste, The U.S Public Health Service. I perioden mellom 1902 og 1922 var han stasjonert på Ellis Island hvor han utførte medisinske undersøkelser av nyankomne immigranter, før han mot slutten av sitt yrkesaktive liv satt opp egen praksis som psykiater.<sup>4</sup>

*Alderdommen kan bekjempes* inneholder kunnskap om den menneskelige livstiden, og forhandlinger om den. Ved å kategorisere alderdom som en kronisk sykdom utfordrer Ramus oppfattelsen av perioden som naturlig. Til grunn ligger en moderne tidsforståelse som er homogen og kontinuerlig, det vil si som en nåtid som tenkes som et tverrsnitt som omfatter alt som strekker seg ut i tid, og i form av tidsrom eller perioder vi kan dømme legden på, og måle.<sup>5</sup> Livsløpet beskrives i *Alderdommen kan bekjempes* som en form for biografisk tid, hvorpå det blir mulig å oppfatte livet som utvikling, hvor kroppen vokser og modnes, men også som en personlig utvikling, en selvrealisering.

Boka inneholder seksten kapitler, med to deler som ikke er skilt fra hverandre, men som inngår i og utfyller hverandre. Den ene delen er viet til å introdusere livsforlengelsesvitenskapene («life-extention», «prolongation» eller «rejuvenation»-studies på engelsk), som ifølge Ramus er sammensatt av kunnskapsfeltene fysiologi, biologi, bakteriologi, psykologi, immunologi, kirurgi og ernæring. Den andre delen inneholder, som

---

<sup>2</sup> Bøkene er oversatt til mange språk. *Marriage and Efficiency* ble blant annet oversatt til norsk, finsk og svensk.

<sup>3</sup> "Alderdommen kan bekjempes" (*Dagbladet*, 21. desember 1928.)

<sup>4</sup> Ellis Island National Museum of Immigration: *Dr. Carl Ramus (1872-1963) Physician and Surgeon*, Ellis New York, 13. Desember 2016.

<sup>5</sup> Johansen, Anders: *All verdens tid* (Oslo: Spartacus, 2001), s. 33

et hovedanliggende i boka: veiledning til den praktiske behandlingen av *senescence*, alderdomsforfall.

«Årsakene har sitt mål i de følger de avstedkommer,»<sup>6</sup> skriver Ramus. Han maler et sammensatt bilde av alderdomssvekkelsen, hvorpå alle årsaker forstås som nedbrytninger i kroppen. Årsakene er en rekke dårlige vaner, valg eller mangel på viljestyrke. Prosjektet er å vise og overbevise om at «lykkes det en å ta bort årsakene vil også virkningene utebli.»<sup>7</sup> Årsakene fungerer *sammen*, og forståelsen av det kroppslige forfallet er altså sirkulært og holistisk. Menneskets alder blir satt i en årsakssammenheng, hvorpå man kan kontrollere, styre og disiplinere kropp og sinn slik at man forhindrer alderdomssvekkelsen.

Han forklarer alderdom på grunnlag av et biomedisinsk sykdomsbegrep som vektlegger biologisk og psykologisk kunnskap for å bestemme prognoser, diagnoser, behandling og forebygging av sykdom.<sup>8</sup> Denne kunnskapen er uløselig knyttet til kulturelle og sosiale faktorer. Helse blir forstått som fravær av sykdom, og i *Alderdommen kan bekjempes* betyr fravær av sykdom forlengelse av livet, og Ramus vil ikke utelukke at det en gang i fremtiden kan føre til evig ungdom.

Ifølge Ramus bør behandlingen av enhver kronisk sykdom begynne med å legge om kosten. Han anbefaler en enkel ernæring sammensatt av mye grønnsaker, korn og vann, mens han advarer mot for mye salt, sukker og fett. Dessuten oppfordrer han til at man heller spiser litt for lite enn litt for mye. Når det gjelder legemidler kan disse deles i to grupper: de som bygger opp og de som ødelegger.<sup>9</sup> I den første oppbyggende gruppen plasserer han arsenikk, jod, jern, fosfor og kjertelekstrakter, mens alkohol og tobakk plasseres i den andre ødeleggende gruppen.

Kapitlene ”Det underbevisste sjeleliv”, ”Sjellelivets innflytelse” og ”Psykologi og moderne fremskritt” behandler de psykologiske aspektene ved alderdomsforfallet. Dette er det primære anliggendet i boken. De psykologiske årsakene til alderdomsforfallet er myntet på

---

<sup>6</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes, en veiledning i kunsten at holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper* (1928, Oslo: J.W Cappelen Dam), s. 75

<sup>7</sup> *Ibid.*, s. 10

<sup>8</sup> Gjernes, Trude: ”Helsemodeller og forebyggende helsearbeid” (*Sosiologisk tidsskrift*, vol. 12, 2004).

<sup>9</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 38

Sigmund Freuds teorier om underbevisstheten. Underbevisstheten må disiplineres slik at ikke alderdommen, for å bruke Ramus' ord, skal slå rot i psyken og føre til for tidlig aldring. ”Fra de tidligste trin i menneskets liv ledes alle funksjoner, både næringsoptagelse, vekst og utvikling, av en primitiv underbevissthet,”<sup>10</sup> slår Ramus fast.

Han oppsummerer prosjektet ved å understreke at kunnskapen som presenteres i boka kan rive ned gamle forestillinger om «den uundgåelige alderdom, og erstatte den med nye og oppbyggende forestillinger som virker i motsatt retning – mot alderdom, og for å bevare ungdom, sunnhet, arbeidsevne og utseende».<sup>11</sup> Han vektlegger optimisme som en dyd, og viljekraft som faktor for handling mot den biologiske klokken. I en omtale av boka står det ”Forfatteren, har gitt oss et klart og tydelig bilde av menneskehetens tragedie:

*L'homme ne meurt pas, il se tu* – ”Menneske dør ikke, det dreper seg.”<sup>12</sup>

Den norske oversettelsen står i tydelig sammenheng med framveksten av hygienefaget og Folkehelseforeningen. Oversetter, Sven Oftedal var sekretær for foreningen på det tidspunktet da boken ble gitt ut og Monrad-Krohn var formann. Oftedal var også knyttet til arbeiderbevegelsen, som aktivt medlem av Arbeidernes Ungdomsfylking. For å få en bredere forståelse av hva slags kontekster boka inngår i, har jeg undersøkt foreningens målsettinger og arbeid nærmere, og sett det i sammenheng med sosialmedisinen og hygienefaget. Jeg har støttet meg til Siv Frøydys Bergs utfyllende gjennomgang av fremveksten av hygienefaget i Norge i *Den unge Karl Evang og utvidelsen av helsebegrepet* (Oslo: 2002) og boken *Lys, luft og renlighet: den moderne socialhygiejnes fødsel* av Lars Henrik Schmidt og Jens Erik Kristensen (2004), samt Folkehelseforeningens tidsskrift og hygieniske lærebøker, for å undersøke sammenhengen og forholdet mellom folkehelseforeningens prosjekt og Carl Ramus prosjekt. For å kontekstualisere ytterligere har jeg gjort søk på ”livsforyngelse” og ”livsforlengelse” i norske aviser i tidsperioden 1900-1950.

---

<sup>10</sup> Ibid., s. 48

<sup>11</sup> Ibid., s. 126

<sup>12</sup> Fleischer, Elisabeth: ”Alderdommen kan bekjempes” (*Dagbladet*, tirsdag 27. November 1928) Sitatet er hentet fra *Alderdommen kan bekjempes*, som siterer den antikke dramatiker og filosofen Seneca (s. 11)

## Forskningshorisonter

Alder og alderdom har blitt studert innen flere forskningsfelt, som medisin, psykologi og biologi. Parallelt har negasjonen, studiet av vellykket aldring eller ikke-aldring vært ekspanderende, særlig innen naturvitenskapene. Jeg vil imidlertid fokusere på alderdom og ikke-alderdom fra et historisk perspektiv og derfor vil jeg gi innblikk i utviklingen av medisinhistorisk forskning internasjonalt og i Skandinavia<sup>13</sup>, og parallelt presentere den litteraturen jeg tematisk sett har funnet mest relevant i forhold til min problemstilling.

Leger var lenge enerådende produsenter av den medisinhistoriske fagkunnskapen.

Kunnskapen var skrevet av og for leger, og konsekvensen var at alderdom ikke ble forsket på som en historisk størrelse.

Fra 1950-tallet begynte historikere og andre kulturforskere å interessere seg for medisin – og helsehistoriske problemstillinger. På 1960- og 70-tallet var fokuset særlig rettet mot studiet av medisinen som sosial og politisk aktør i samfunnet, som makt - og vitenskapssystemer knyttet til rådende ideologier. Under denne perioden var mange inspirert av den franske filosofen Michel Foucault som stilte spørsmål om hvordan medisinen hadde fungert som et instrument for sosial kontroll. Hans begreper om disiplinering og selvdisiplinering ble viktige analytiske begreper.<sup>14</sup> Den svenske idéhistorikeren Karin Johannison har kalt dette perspektivet *kritisk* medisinhistorie. Man ble mer opptatte av å rette søkelyset mot sosialt marginaliserte grupper, slik som kvinner og eldre. I boken *Alderdommen* (2016) [*La vieillesse*, 1970] beskriver Simone de Beauvoir hvordan ulike kulturer i ulike tider har marginalisert eldre, og hvordan de har blitt oppfattet som en koherent gruppe. I norsk kontekst vil jeg trekke frem Inger Johanne Liabøs avhandling *De "gode gamle dager" i lys av legdsystemet* (1979) som fokuserer på de gamles politiske og økonomiske situasjon under utviklingen av velferdsstaten i Norge i tidsrommet 1740 til 1940. Mye av forskningen på norske forhold for eldre kommer fra Gerontologisk institutt, som ble stiftet i 1957. Disse har

---

<sup>13</sup> Jeg har støttet meg til den svenske medisinhistorikeren Roger Qvarsells gjennomgang av svenske medisinhistoriske avhandlinger fra 1970 til 2004 ("Historia och medisin. En studie av svenska medicinhistoriska avhandlingar 1970-2004, i Åhrén, Eva (red.) *Medicinshistoria i dag. Perspektiver på det samtida svenska forskningsfältet*. Nobel Museum Occupational Papers no. 4).

<sup>14</sup> Foucault, Michel. 1961: *Historie de la foie à l'âge classique* (*Galskapens historie*, 2000) og 1964: *Naissance de la clinique* (*Klinikkens fødsel*, 2001)

produsert forskning om aldring og livsløp med fokus på arbeid, pensjon, helse og omsorg samt livskvalitet basert på kvalitative studier.<sup>15</sup>

Det var ikke før på denne tiden historikere begynte å interessere seg for studiet av anti-aldring eller *prolongevity-studies* som Gerald J. Gruman døpte feltet. I boka *A history of Ideas about The Prolongation of Life*. Boken undersøker utviklingen av livsforlengelsesidéene frem til 1800-tallet.

På 1980 – og 1990-tallet vokste ”den nye kulturhistorien” frem og de samfunnsvitenskapelige metodene ble erstattet med nye perspektiver som var hentet fra antropologi, folkloristikk, litteraturvitenskap og andre kulturfag. For medisinhistorien innebar dette fokusering på ideologiske og kulturelle aspekter ved medisin og helse, og hvordan dette hadde virket inn, og formet ulike sider ved menneskelivet. Alderdom ble forstått ut fra konstruksjonistiske perspektiver,<sup>16</sup> som førte til en forståelse av sykdom som konstruert i tid og rom, i språket og gjennom politiske, kulturelle, sosiale og økonomiske krefter, og ikke som biologiske realiteter. Dette innebar et behov for å historisere fenomener og begreper. Kjønn og kropp ble viktige analytiske begreper som også ble overført til aldring og alderdom.<sup>17</sup>

Den medisinske vitenskapshistorien, som hadde vært en del av faget på 1970-tallet, fikk en renessanse på 2000-tallet. Fokuset lå nå på kunnskapsproduksjon og kunnskapsutveksling<sup>18</sup>, samt den biomedisinske og medisinsk-teknologiske fremveksten.<sup>19</sup> I denne perioden begynte historikere å interessere seg for hvordan alder og alderdom hadde vært et objekt for kunnskapsproduksjon og undersøkte det vitenskapelige grunnlaget for forlengelsen av livet i et historisk perspektiv. Disse studiene tok stort sett utgangspunkt i medisinske journaler og tidsskrifter.

---

<sup>15</sup> Se NorLAG, Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon. (Under NOVA, institutt for forskning om oppvekst, velferdig og aldring. Norsk gerontologisk institutt ble opprettet i 1957 og ble en del av NOVA i 1996).

<sup>16</sup> Se Jordanova, Ludmilla 1995: ”The Social Construction of Medical Knowledge” *Social History of Medicine* 8/3

<sup>17</sup> Se Blaakilde og Swane: 1998, Johannison:1996, Rosenberg & Golen (1992)

<sup>18</sup> Se Kirk, 1995 og Jeune, 2002

<sup>19</sup> Se Doel og Söderqvist, 2006 for formuleringen av en rekke spørsmål knyttet til den biomedisinske og medisinsk-teknologiske fremveksten.



Denne oppgaven anlegger et kunnskapshistorisk perspektiv. Kunnskapshistorie vokste frem som et eget felt på 2000-tallet. Det finnes ikke én definisjon av feltet, og heller ingen kanoniserte tekster.<sup>20</sup> Forskere vektlegger ulike perspektiver: et fokus på en bredere kontekst, sirkulasjon, praktisering av kunnskap, materialitet og kunnskapsaktører.<sup>21</sup> Dette har ført til en utvidelse av forskningsobjekter, blant dem populærvitenskapelige bøker, som jeg skal fokusere på her. Det har blitt påpekt at forskningen på den *produserte og praktiserte* kunnskapen, selve det populærvitenskapelige arbeidet er mangelfull i norsk sammenheng.<sup>22</sup> Jeg vil vektlegge praksis og kunnskapssirkulasjon som perspektiver i denne oppgaven.

Ifølge Lorraine Daston har vitenskapshistorien skapt et narrativ om at moderne vitenskap skapte den moderne verden og vestlig dominans: der hvor vitenskaper spredte seg spredte også moderniteten seg.<sup>23</sup> Daston argumenterer for at narrativet kan løses opp ved å fokusere på kunnskap i stedet for vitenskap. På det måten løses debatten om hva som kan telle som vitenskap opp, og gjør det ”moderne” overflødig. Hun foreslår å følge praksiser for å undersøke hvordan vitenskapen er sammenflettet med sin kulturelle kontekst på kompliserte måter. Ikke for å jevne ut forskjellene, men for å undersøke hva slags funksjon de har, og hvordan disipliner faktisk utføres.<sup>24</sup> Jeg vil ikke kunne undersøke hvordan praksis faktisk foregår i denne oppgaven. Dette ville kreve et enormt materiale og tverrfaglige kunnskaper. I stedet mener jeg at *Alderdommen kan bekjempes* gir et godt utgangspunkt for å undersøke *ønskede* praksiser som kan si noe om hvordan kunnskap blir forsøkt gjennomført som et prosjekt.

Kunnskapssirkulasjon er også relevant for å undersøke hvordan ulike former for kunnskap beveger seg og endres i og mellom offentlige og institusjonaliserte sfærer.<sup>25</sup> Det sentrale her er kunnskapens sosiale rekkevidde, håndboka som sjanger hvor kunnskapen beveger seg fra

---

<sup>20</sup> Östling, Johan; Larsson Heidenblad, David; Sandmo, Erling; Nilsson Hammar, Anna; Nordberg, Kari: ”An introduction” i *The History of Knowledge and the Circulation of Knowledge* (Lund: Nordic Academic Press, 2018)

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> Ludvigsen, Kari: “Child Guidance and Mental Hygiene in Interwar Norway” i *Public Health and Preventive Medicine 1800-2000*. Andersen, Astri et.al (red.) (Bergen: Rokkansenteret, 2004), s. 18

<sup>23</sup> Daston, Lorraine: “The History of Science and the History of Knowledge” (The University of Chicago, 2017), s. 133

<sup>24</sup> Ibid., s. 142-147

<sup>25</sup> Östling, Johan et.al: ”An introduction” i *The History of Knowledge and the Circulation of Knowledge*, s. 23

en teoretisk til en offentlig kompetanse. Her kommer også kunnskapsaktørens rolle i sirkulasjonen frem, og jeg vil undersøke samspillet mellom Ramus, Folkehelseforeningen, vitenskapsfeltet om forlengelsen av livet og deres aktører i Europa. Jeg vil bruke ordet kunnskapsaktører for å forskyve blikket fra hva slags sanne resultater de finner, til de praktiske virksomhetene som produserer og iscenesetter dem.

## Metode

For å undersøke hvordan *Alderdommen kan bekjempes* sirkulerer vil jeg fokusere på oversettelse, mens for å studere bokens ønskede praksis vil jeg fokusere på sjanger. Disse metodiske inngangene utfyller hverandre slik at jeg kan undersøke bokens innhold og funksjon.

Oversettelse skjer på to nivåer. Det første ved Ramus' oversettelse fra forskningsbasert vitenskap til populærvitenskap. Det andre nivået er oversettelsen fra den amerikanske utgaven til den norske. Dermed vil studiet av oversettelse belyse synkrone og diakrone forskyvninger ved hjelp av en komparativ undersøkelse. *Alderdommen kan bekjempes* forflyttes fysisk fra et sted til et annet, men fungerer også som en transformativ kommunikasjon mellom språk, kulturer og sosiale grupper. Jeg vil ikke forstå oversettelsen som et rent språklig eller litterært fenomen, men også som en symbolsk utveksling.<sup>26</sup>

Allerede på tittelnivå er det tydelig at prosjektets rammer har ulike mål og fremgangsmåter i de forskjellige utgavene. Titlene har til felles at de vil motarbeide aldring, men *hvordan* og *hva* som skal motarbeides er forskjellig. Hverken i den amerikanske eller den norske utgaven er det definert noe eksplisitt tidspunkt i livet når alderdommen trer inn. I den amerikanske utgaven er det "middle age", oversatt til å være middelaldrende eller i overgangsalder som adresseres som alderen som skal motarbeides. Å være middelaldrende blir forstått som årene mellom 45 og 65 år, eller grovt sett i perioden etter at man regnes som voksen, og før man

---

<sup>26</sup> Se Lydia H. Lui oversettelsesteori som fokuserer på det globale kunnskapssirkulasjonen. Hun ønsker å distansere seg fra det antropologer har kalt "kulturell oversettelse" og fokusere på hva det er oversetteren *gjør* når de oversetter. Hun fokuserer på produksjon og sirkulasjon av *meaning as value*, betydningsverdien, for å undersøke hvordan tegn og mening sirkulerer fra sted til sted, gjennom språk, historie, religion, medialisering i globale oversettelsesprosesser. (*Tokens of Exchange, The problem of Translation in Global Circulations*. Durham & London: Duke University Press, 1999).

regnes som gammel.<sup>27</sup> I den norske utgaven forskyves det amerikanske prosjektet, fordi det i den er alderdommen, og ikke overgangsalderen, som skal beherskes og kontrolleres. Slik det fremstår er altså den norske utgaven modifisert i forhold til den amerikanske som fremstiller alderdom som et absolutt onde. Målsettingen i *Outwitting Middle Age* er å ikke bli gammel i det hele tatt, men holde seg ungdommelig frisk og sunn til man dør.

Når det gjelder hvordan dette skal skje er det ifølge den amerikanske utgaven ved «list.» Å overlister innebærer å lure noe ved hjelp av skarpsindig og rasjonell tenkning. Kort sagt skal alderdom overvinnes ved intelligens. Dette står i kontrast til valget av begrepet *bekjempelse*. Å bekjempe noe er synonymt med å få slutt på noe, holde noe nede, eller motarbeide noe,<sup>28</sup> og har konnotasjoner til en fysisk motstand, heller enn intellektuell.

Ved oversettelsen av *Alderdommen kan bekjempes* forskyves også sjangeren. Sjangere er forståelseskategorier som er tenkt til å ivareta og fastholde både forfatterintensjoner og leserens reaksjoner. Derfor er sjangerbestemmelse avhengig av bokas *innhold* og dens *funksjon*.<sup>29</sup> Et typisk uttrykk for sjangerintensjonen er undertittelen, som i den norske utgaven er: «en veiledning». Håndbøker blir også kalt ”rådgivninger”, ”forelesninger” eller ”manualer”, og inneholder praktiske anvisninger. Manualer var originalt verk som relaterte til arbeid utført med hendene. Altså som involverte fysisk heller enn mental anstrengelse.<sup>30</sup> Typisk inneholdt håndboka en samling passasjer som kunne brukes som referanse eller en form for kompendium av informasjon om et bestemt emne, for eksempel religiøs instruksjon. I dag blir håndbøker forstått til å være en hvilken som helst bok som gir informasjon om et bestemt emne, veiledning innen et yrke, av kunst eller for eksempel funksjonene til en maskin.<sup>31</sup>

Håndboka har fått sitt navn etter det sen-latinske ordet *manualis*, som betyr ”holdt i hånd” eller en størrelse som kan fylles i en hånd. *Alderdommen kan bekjempes* har et lite format, og

---

<sup>27</sup> Oxford Dictionary: “Middle-Aged”

<sup>28</sup> Norsk Akademis Ordbok: «Bekjempe»

<sup>29</sup> Jordheim, Helge: «Sjangeren» i Asdal, Kristin; Berge, Lars Kjell; Gammelgaard, Karen; Gundersen, Trygve Riiser; Jordheim, Helge; Rem, Tore; Tønnesson, Johan L. *Tekst og historie, å lese tekster historisk* (2008, Oslo: Universitetsforlaget), s. 176

<sup>30</sup> Oxford English Dictionary, ”Manual”

<sup>31</sup> Oxford English Dictionary: ”Handbook”

dette er typisk for sjangeren da den skal være lett å ha med seg, slik at den er tilgjengelig for hånden når det trengs. I forordet blir det også gjort oppmerksom på at Oftedal har «foretatt en del sløifninger i den opprinnelige tekst.»<sup>32</sup> Mens den amerikanske boken er 255 sider, er den norske halvert til kun 127 sider. Jeg vil dermed hevde at den norske utgaven fremstår mer som en håndbok enn den amerikanske, ikke bare på grunn av størrelse, men også innhold da mye av de vitenskapelige utlegningene er utelatt. Oftedal har tatt seg friheter til å stryke en del av underoverskriftene, eller sette sammen flere av delkapitlene. De delene som oftest er redigert vekk er deler med spesifikke amerikanske referanser, til filmer, til leger eller amerikansk lovgivning. Men også spesielt tunge teoretiske deler er tatt ut. Enkelte steder har også Oftedal lagt til noe nytt eller kommentert Ramus' original. Om alkohol påpeker Oftedal: «Siden forbudet blev innført i De Forente Stater, kan man ikke undgå at gemyttene hisses og tenke-evnen reduserer så snart man berører et spørsmål som har med alkohol å gjøre.»<sup>33</sup> I sitatet kommer det frem at Oftedal mener at Ramus er for påvirket av egne nasjonale lovgivninger til å kunne fremstille håndteringen av alkohol på en nøytral og vitenskapelig basert måte. Her synes Ramus og Oftedal nærmest i samtale med hverandre. «Samtalen» viser hvordan boken styres i nye retninger og tillegges annet meningsinnhold. Jeg skal gå videre inn på hvordan oversettelsesarbeidet endrer innhold og funksjon i boka.

Innholdet i håndbøkene er ønsket praktisert, altså er innholdet også håndbokens funksjon. Håndboka griper inn i en situasjon og vil, i siste instans opphøre som bok og bli handling. Det tekniske fagspråket er byttet ut til fordel for et fortellende og engasjerende språk med normativ retorikk. På grunn av det oppdragende eller belærende målet tar håndboksjangeren ofte i bruk eksempler i stedet for kvantitative data. Eksempler er retoriske og kommunikative redskaper som kan tjene som illustrasjon på noe allment, som bevis og for å vise et mønster.<sup>34</sup> På den måten kan håndboka søke støtte for en påstand ved å peke utenfor selve teksten, til en opplevd virkelighet. Jeg skal komme tilbake til håndbokas eksempelbruk for å undersøke hvordan livsvitenskapen skal virke i offentligheten i kapitlet "ideell anti-aldring: arbeid med seg selv".

---

<sup>32</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 8

<sup>33</sup> *Ibid.*, s. 35

<sup>34</sup> Eriksen, Anne; Krefting, Ellen; Rønningen, Anne Birgitte: "Introduksjon" i *Eksempels makt: kjønn, representasjon og autoritet fra antikken til i dag*. (Oslo: Scandinavian academic press, 2013), s. 9-10

## Teori

For å belyse hvilke kunnskaper og teknikker den sosiale medisinen baserer seg på og tar i bruk vil jeg se dem i lys av Michel Foucaults teori om *biopolitikk*, eller livsreguleringsmakt.<sup>35</sup> Foucault definerer to aspekter av livsreguleringsmakten: det objektiverende aspektet som søker å kontrollere tilfeldige hendelser og problemer som påvirker befolkningen, og et subjektiverende aspekt som ligger i en kulturell praksis som påvirker måten mennesker definerer seg som enkeltpersoner på, det Foucault kaller «selvforvaltningen». Jeg vil undersøke forholdet mellom disse to ulike maktmodellene for å undersøke hvordan de virker på den individuelle og kollektive kroppen og sinnet, slik det kommer til uttrykk i *Alderdommen kan bekjempes*.

Ifølge Foucault vokser livsreguleringsmakten frem i løpet av 1700-tallet.

Livsreguleringsmakten skiller seg fra den tidligere suverenitetsmakten og disiplinærmakten ved at den tar utgangspunkt i det biologiske menneske som masse, gruppe og art, og ikke individ. Han beskriver en endring fra makt til å *ta liv* eller *la leve* til en rett til å *bevirke liv* eller *la dø*.<sup>36</sup> Foucault definerer biopolitikken som den måten man siden 1700-tallet har forsøkt å rasjonalisere de problemene som er særegne for en samling av levende individer, en befolkning. Dette innebærer kontroll over gruppens helse, hygiene, fødselshyppighet, levetid og rase. Makten er altså rettet mot livet, og forvaltningen av det i et befolkningsperspektiv. Makten utøves ikke av en spesifikk gruppe eller grupper, men et nett av kulturelle praksiser.

Han forklarer fremveksten av denne makttypen ved at sykdom ikke lenger knyttes til epidemier, men det Foucault kaller endemier. Endemier forstås som allment utbredte sykdommer som ikke gir hyppige dødsfall, men som fungerer som permanente faktorer som suger ut krefter, reduserer tiden for arbeid, tappet for energi og fører til økonomiske kostnader. Kort sagt, sykdommer som et folkefenomen.<sup>37</sup> Ifølge Foucault er det en ”permanent død” som sniker seg inn på livet som kartlegges og blir forsøkt helbredet mot slutten av 1700-tallet. Dette fører til at den offentlige hygiene blir en sentral aktør som skal

---

<sup>35</sup> Biomakt og biopolitikk er oversatt av Espen Schaanning til ”livsreguleringsmakt” i *Fortiden i våre hender: Foucault som vitenhåndtør. Bind 1: Teoretisk praksis*. (Oslo: Unipub, 2000), s. 457

<sup>36</sup> Foucault, Michel: *Hva er biopolitikk?* (Agoras tittel. Original forelesning 17. Mars 1976 fra *Il faut défendre la société. Cours au Collège de France 1976*)

<sup>37</sup> Ibid.

sørge for organisering og koordinering av medisinsk pleie, sentralisering av informasjon og normalisering av kunnskap. Fra starten av 1800-tallet, samtidig med økende industrialisering, blir eldre og individer som faller utenfor aktiv yte-evne adressert, og befolkningen trer frem som politisk, vitenskapelig og politisk problem. Resultatet er en normalisering av mennesket i henhold til det beste for befolkningen.<sup>38</sup> Styringsmekanismene som blir tatt i bruk handler om prediksjoner, statistiske estimater og helhetlige målinger, for så å etablere regulerende mekanismer som kan senke dødstallene, forlenge livet og stimulere fødselsraten.<sup>39</sup> Det er ikke ett enkelt fenomen som skal modifieres, men man skal gripe inn på et nivå som påvirker de allmenne fenomenene slik at de i sin helhet kan opprettholde en likevekt, et gjennomsnitt. Individet blir ikke studert på detaljnivå, men på kollektivt nivå. Kort sagt er det en måte å gjøre livet om til et regnestykke. Han understreker av livsreguleringsmakten har vært av stor betydning for kapitalismen. Med industrialiseringen i Vesten har det vokst fram behov for å tilpasse kroppene og befolkningens livsprosesser til produksjonens krav.

Schaanning påpeker at det er en nær sammenheng mellom Foucaults bøker om subjektposisjoner, diskurser og makt fra 60-tallet og fremover, til hans teorier om selvforvaltning i de to siste bindene av *Seksualitetens historie: Bruken av nytelsene og Omsorgen for seg selv*. Forskjellen er at han i disse bøkene ikke forutsetter et erkjennende subjekt, men ser det han kaller ”arbeidet med seg selv” fra subjektsiden.<sup>40</sup> Han setter seg fore å undersøke hvordan mennesket blir moralske subjekter via regler og rettesnorer de fulgte i arbeidet med seg selv, slik at et en bestemt subjektivitet etableres. Essensen i selvomsorgen er kjennskap til det selvet man skal ha omsorg for. Man må erkjenne seg selv og ha tilgang til sannheten om seg selv, for å kunne styre seg selv.<sup>41</sup> Blikket rettes vekk fra hvordan subjektet konstitueres gjennom ulike vitens – og dominansteknikker, og vendes mot hvordan vi former oss selv gjennom ”selvets teknikker”.

---

<sup>38</sup> Foucault, Michel: *Seksualitetens historie: viljen til viten*, s. 158.

<sup>39</sup> *Ibid.*, s. 155-158

<sup>40</sup> Schaanning, Espen: ”etterord” i *Seksualitetens historie, bind 3: Omsorgen for seg selv*, s. 292

<sup>41</sup> Foucault, Michel: *Seksualitetens historie 3: Omsorgen for seg selv*, s. 63

## 2 Aldring sett i lys av sosialhygienen i Norge

Undertittelen ”En veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper” sier ikke bare noe om sjangeren, men plasserer den norske utgaven inn i et fagfelt. Dette er ikke spesifisert i den amerikanske utgaven, og er dermed noe som er lagt til av oversetteren, forlaget eller redaktøren av den norske boka. I det neste vil jeg belyse den historiske konteksten, sirkulasjonen av kunnskap og aktørene som er aktive i oversettelsen av *Alderdommen kan bekjempes*.

Ifølge Siv Frøydis Berg utviklet hygienefaget seg fra å være en form for teoretisk vitenskap i statens tjeneste, via en mer praktisk disiplin med samfunnsmessig suksess, til å spesialisere seg som en politisk og administrativ praksis med størst innflytelse i offentligheten.<sup>42</sup> Det er innflytelsen utenfor academia, i offentligheten, jeg skal ha fokus på i denne oppgaven. For å undersøke det må jeg først se på fremveksten av faget og dets idégrunnlag. Jeg vil gå fra å undersøke *hva* slags kunnskap som er i spill og rundt *Alderdommen kan bekjempes*, for deretter å adressere *hvordan* alderdom blir et objekt for kontroll i offentligheten i kapitlene som adresserer biologiske og mentale strategier, samt det siste kapittelet ”ideell anti-aldring: suksessoppskrifter”.

### Sosialhygienens fremvekst og innhold

Begrepet hygiene knyttes til sunnhetsgudinnen innenfor den greske mytologi, *Hygieia*, datteren til legekunstens gud, *Asklepios*. Som sunnhetens vokter symboliserte hun troen på at mennesket kunne bli sunne hvis de levde i overensstemmelse med fornuften.<sup>43</sup> Ifølge medisinhistorikeren Thomas Cole ligger noe av grunnen til fremveksten av hygienefaget i den vestlige verden i en økende frykt for døden, og et ønske om å kontrollere den. Oppfattelsen av alderdom i Amerika var frem til 1830 influert av et kalvinistisk ideal som paradoksalt nok både strebet etter helse og styrke, og aksepterte forfall og avhengighet av Gud. Et nytt og fremtredende ideal ble brakt inn av viktorianske impulser som ved å konstruere et «sivilisert» aldringsideal utfordret eller forkastet de idéen om den menneskelige livstidens naturlige grenser. Dette innebar ifølge Cole at «den gode gamle alderen» ble erstattet av en fiksert periode på slutten av livet som ble ansett som uten

---

<sup>42</sup> Berg, Siv Frøydis: *Den unge Karl Evang og utvidelsen av helsebegrepet* (2002, Oslo: Solum Forlag), s. 25

<sup>43</sup> *Ibid.*, s. 20.

nytteverdi. Dermed kunne individets livserfaringer, fra fødsel til død, bli studert for seg ved å isolere de ulike periodene som vitenskap.<sup>44</sup>

Hvorfor blir sunnhet og helse et viktig anliggende for helsedirektiver på starten av 1900-tallet? Og hvordan sto det til med folkehelsen i Norge? «Paa dette spørsmåal maa vi med engang svare: det norske folk er på god vei til at bli et helsesvakt folk. Vor folkekraft staaer ikke høit længer,» svarte Dr. Karl Vold i *Folkehelseforeningens tidsskrift*.<sup>45</sup> Videre adresserer Vold mange faktorer som kan belyse hvorfor han mente at tilstanden var slik. Levestandarden var lav for mange, bostandarden var dårlig, flere landsdekkende epidemier og folkesykdommer hadde tatt mange liv og industrialiseringens hadde ført til arbeidsslitasjer både psykisk og fysisk.

Målsettingen var forandring i form av en sterk velferdsstat med sunne innbyggere.

En av de mest fremtredende aktørene for å heve folkehelsen var folkehelseforeningene som ble stiftet i flere land ved slutten av 1800- og starten av 1900-tallet. En av dem var The American Public Health Association som ble stiftet i 1872. Grunnleggeren, Stephen Smith fastslo under foreningens første møte at deres fokus måtte ligge på å overbevise folket om at mennesket var født til helse og lang levetid (ca. 100 år), at sykdom var unormalt, at døden, utenom ved svært gammel alder, var tilfeldig, og at dette måtte og kunne forebygges ved menneskelig handling. Selv døde Smith i en alder av 99 år. Hans siste ønske skal ha vært ”å sende et budskap i håp om en ny vitenskapelig standard for et langt liv.”<sup>46</sup> I 1918 ble den norske Folkehelseforeningen stiftet, med inspirasjon fra blant annet den amerikanske foreningen. Dette kommer til uttrykk ved at Folkehelseforeningens tidsskrift oversatte og kommenterte artikler fra det amerikanske tidsskriftet *Hygiea: A Journal of Individual and Community Health* som hadde blitt realisert etter at amerikanske leger i en årrekke hadde følt behov for å opplyse folket om medisinske spørsmål.

Den institusjonaliserte hygienevitenskapen var en annen viktig aktør i arbeidet for økt folkehelse. I løpet av 1800-tallet fikk en rekke menn professorat og underviste i faget ved

---

<sup>44</sup> Cole, Thomas: *A Journey of Life. A Cultural history of Aging in America* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992), s. 160

<sup>45</sup> Vold, Karl: ”Vor Helse, et Brændende Socialt Spørsmåal” (Kristiania: Folkehelseforeningens tidsskrift, årg. 3, 1923), s.4-9

<sup>46</sup> Cole, Thomas: *A Journey of Life. A Cultural history of Aging in America.*, s. 162-163 (Sitert av Irving Fisher, ”Lengthening of Human Life i Retrospect and Prospect”, *American Public Health Association Papers* 17, Januar 1922, no. 1)



Universitetet i Oslo. Den første var Fredrik Holst (fra 1824-1867) etterfulgt av Ernst F. Lochmann (1867-1893), Axel Holst (1893-1931), Carl Schiøtz (1931-1940) og Axel Strøm (1940-1952). Axel Holst definerte hygienens som ”læren om den forebyggende – ”præventive” eller ”profylaktiske” – medicin.”<sup>47</sup> Mens legevitenenskapen skulle ta seg av allerede oppstått sykdom skulle hygienens forhindre at sykdommen oppsto og bevare menneskers eksistensielle sunnhet. De forebyggende tiltakene var altså helt sentrale i hygienefagets arbeid. Seinere la Schiøtz og Holst til at hygienens også skulle være konstruktiv. Det vil si at arbeidet både skulle innebære å fremme helse og forebygge sykdom.<sup>48</sup>

Når det gjelder fagets innhold mente Schiøtz at hygienens særlig bygget på bakteriologi, fysiologi og statistikk. Med bakteriologien fikk hygienens et teoretisk grunnlag som kunne forklare de praktiske suksessene faget hadde hatt,<sup>49</sup> og anga målet for medisinsk behandling. Nå kunne man isolere en spesifikk årsak til sykdom. Fysiologien så dette i sammenheng med organets og cellenes funksjon, og ble ført over i en eksperimentell metode. Foregangsmannen var den franske fysiologen, Claude Bernard. Den medisinske statistikken, biostatistikken, studiet av helsetilstand og sykdomsutbredelse i en befolkning, tok form som vitenskapelig disiplin i kjølevannet av de store epidemiene på 1800-tallet.<sup>50</sup> Statistikken var uløselig knyttet til fremveksten av den moderne staten, og handlet om systematisk innsamling av demografiske og økonomisk data som kunne si noe om statens tilstand. Foucault hevdet at sykdom og helse som politisk og økonomisk problem først og fremst oppsto i ulike grupperinger av samfunnet, slik som statistikkorganisasjoner. Man kan altså ikke plassere det politiske initiativet kun på statsapparatet.<sup>51</sup>

Det internasjonale statistikkenspråket var fransk, og de offisielle folketellingene i Norge fra 1923 ble publisert med franske undertitler.<sup>52</sup> Det internasjonale statistiske samarbeidet sto sterkt. Dette impliserer også et sterkt internasjonalt nettverk av kunnskap om folkehelsen som

---

<sup>47</sup> Holst, Axel: *Hygiene* (Oslo: Forlaget av H. Aschehough & Co., 1928), s. 1

<sup>48</sup> Schiøtz, Carl og Holst, Axel: *Lærebok i Hygiene* (1948, Oslo: Fabritius & Sønners Forlag), s. 1

<sup>49</sup> Tuberkolosens tilbakegang på grunn av sunt levesett var en av disse suksessene.

<sup>50</sup> I Norge ble det i 1797 opprettet et felles dansk/norsk tabellkontor. Få år etter, i 1814, ble det tatt initiativ til en samlet, sammenhengende statistisk fremstilling av de befolkningsmessige, næringsmessige og økonomiske forhold i Norge. Dette førte til Jens Krafts seks-bindes statistiske beskrivelse av kongeriket Norge som kom ut i perioden 1820 til 1835. Fra 1837 begynte man med regelmessig offentliggjøring av statistiske tabeller.

<sup>51</sup> Schaanning, Espen: *Fortiden i våre hender: Foucault som vitenshåndtør. Bind 1: Teoretisk praksis*, s. 460

<sup>52</sup> ”Folketellingen i Norge, 1. Desember 1920: Folkemengden fordelt eftē kjøen, alder og ekteskapeelig stilling” utgitt av Statistisk Centralbyrå (Kristiania, i kommisjon hos H. Aschehough & Co., 1923

ble målt opp mot hverandre. Blant faktorene som målte helse i staten og internasjonalt var forventet levealder. Sannsynligheten for hvor lenge et menneske kunne leve, og når man mente den såkalte ”livskraften” ville ebbe ut ble regnet ut med et utgangspunkt i et *gjennomsnittsmenneske*. Ut fra en idéen om gjennomsnittsmennesket mente Adolphe Quetelet, en innflytelsesrik statistiker og sosiolog, at alderdommen startet ved det 60. år.<sup>53</sup> I *Alderdommen kan bekjempes* blir skjematiske fremstillinger nærmest utelatt, og i stedet for tall trekker Ramus frem eksempler på hvordan mennesker har lyktes med å beholde sunnhet og ungdom. Dette grepet tilgjengeliggjør og allmenngjør kunnskapen, men den er også normativ, altså viser den en ideell aldring.

Hygienefagets utvikling i Norge kan deles inn i tre faser: «Smussperioden» eller «renovasjonsperioden» fra 1850 til 1880, «den bakteriologiske periode» fra 1880 til 1910 og fra 1910 den «social-hygieniske periode».<sup>54</sup> Det er den sosialhygieniske perioden jeg vil konsentrere meg om i det neste. Den sosialhygieniske strategi, skriver Schmidt og Kristensen, skiller seg fra den klassiske hygieniske strategi ved at den ikke dreier seg om å bekjempe bakteriene, men å styrke sunnhet og naturlighet. I *Sundhedsbladet* (1899) står det: ”Hverken Bakteriefrygt eller Karantæne gavner Menneskeheden. Legemsøvelse, Frihed og egen Modstandskraft er de Ting, der behøves.”<sup>55</sup> Kampen mot bakteriene ble altså erstattet med kampen for det gode miljøet, hvor både synlige og usynlige faktorer kunne opptre som symptomer på sykdom.

I Norge ble faget sterkt inspirert av det tyske faget *Sozialhygiene*, som var knyttet til Salmon Neuman og Rudolf Virchow. Faget var uttalt som en politisk vitenskap som hadde som mål å styrke den politiske, sosiale og økonomiske situasjonen i staten. Tyske statistikere vekta hvordan det å spare og forlenge liv kunne bidra til en populasjonsvekst og en stor og mektig stat.<sup>56</sup> Det tyske fagets hovedanliggende kommer til uttrykk i Virchows klassiske utsagn: ”Medisinen er en sosial vitenskap. Politikk er ikke noe annet enn medisin i en større sammenheng.”<sup>57</sup> Sitatet viser hans oppfattelse om at samfunn og medisin måtte forstås som uløselig knyttet til hverandre. I motsetning til Virchow mente Schiøtz at sosialmedisinen ”er

---

<sup>53</sup> Kirk, Henning: *Da alderen blev en diagnose*, s. 179

<sup>54</sup> Schiøtz, Carl og Holst, Axel: *Lærebok i hygiene* (Oslo: Fabritius, 1938), s. 15

<sup>55</sup> Schmidt, Lars-Henrik og Kristensen, Jens Erik: *Lys, Luft og Renlighet: Den Moderne Socialhygiejnes Fødsel* (København: Akademisk forlag, 2004), s. 89. Refererer til *Sundhedsbladet*, 19. Årg. Nr. 4, s. 68

<sup>56</sup> Schiøtz, Aina: ”Medical statistics and epidemiology –the early history”, (Norsk epidemiologi, 2015)

<sup>57</sup> Berg, Siv Frøydis: *Den unge Karl Evang og utvidelsen av helsebegrepet: En idéhistorisk fortelling om sosialmedisinens fremvekst i norsk mellomkrigstid*, 27

ikke og skal ikke være politisk, det er ene og alene vitenskapelig.”<sup>58</sup> Schiøtz mente, slik jeg har tolket det, at hygienen skal virke *i* mennesket, og ikke i kraft av den foranderlige politikken. Hygienevitenskapen bør ifølge Schiøtz altså komme *før* politikken, det vil si som grunnleggende kunnskaper som ikke bør rokkes på. Schiøtz fremstiller hygienens sunnhetsideale som uforanderlig, mens politikken hele tiden er i endring, og han understreker: ”Anlegges arbeidet politisk, får det ikke den fornødne saklige tillit.”<sup>59</sup> Dette ligner Ramus prosjekt hvor kunnskapen han presenterer ikke fungerer på det teoretiske plan, men det praktiske: den skal kanalisere i mennesket og dets handlinger.

Det faglige utgangspunktet ble dreid mer over mot enkeltpersoners helse, som ble vurdert ut fra et gruppenivå rundt 1920. Forsikringselskaper, statlige og profesjonelle helseaktører begynte å erstatte den individuelle hygienen, påstår Cole.<sup>60</sup> Jeg hevder, i forlengelse av Coles påstand, at den individuelle hygienen snarere blir et viktig anliggende for helseaktørene som var knyttet til den institusjonaliserte hygienen og folkehelsen. Ramus prosjekt kan belyse hvordan opplysningsarbeidet dreide seg om å fungere i kraft av menneskelige handlinger.

### **Hygienen som praktisk kunnskap for å tjene fremskrittet**

Tidens moderne helsedirektiver skulle opplyse borgerne om kroppen slik at de kunne skåne den gjennom gode vaner, gjenkjenne funksjoner og dysfunksjoner, slik at den raskt kunne helbredes. Kroppen fremstår nærmest som en maskin som man reparere. Sosialhygien ble presentert som allmennkunnskap, og fastlåste en viss form for normativ moral: praktisert systematisk sunnhet. Opplysningsarbeidet var en viktig del av dette arbeidet, og for at opplysningen skulle være mest mulig effektiv ble spesifikt definerte grupper og sosiale sfærer adressert, eksempelvis arbeidet, hjemmet, kvinner, barn og den voksne alder. Et eksempel på dette er Folkehelseforeningens «hustavler», med bilder av glade barn i harmonisk natur, med påskrifter som «Vask dig – puss tennene» eller «Vær alltid i godt humør.»<sup>61</sup> Disse skulle vende seg til husmoren som en viktig forvalter av barnas oppdagelse og dermed også sunn hygienisk oppførsel. På den måten ble Folkehelseforeningen en formidler av praktisk kunnskap til agenter som skulle administrere arbeidet, slik som husmødrene.

---

<sup>58</sup> Bjelke, Harald og Schiøtz, Carl: *Lærebok i hygiene* (Oslo: Fabritius, 1948), s. 61

<sup>59</sup> Ibid.

<sup>60</sup> Cole, Thomas R.: *The Journey of Life, a Cultural History of Aging in America* (Cambridge: Cambridge University Press, 1993), s. 161-162

<sup>61</sup> Hem, Erlend; Nordhagen, Rannveig og Børdah Per E.: ”Vær alltid i godt humør – helseopplysning i 1920-årene” (Tidsskriftet Den Norske Legeforening, 30.10.18.)

Hvordan ble alderdom beskrevet i de hygieniske bøkene? Hvem vendte man seg til? Lærebøkene i hygiene delte ofte opp i ulike alders spesifikke direktiver. I Carl Schiøtzs og Axel Holts over 600 siders lange *Lærebok i hygiene* blir alderdom nevnt med én side under mentalhygiene og med et par linjer under ”den voksne alder.”<sup>62</sup> Ellers blir alderdom kun unntaksvis adressert i den hygieniske litteraturen, blant dem finnes legen og gynekologen Kristian Brandts *Kvindelig Hygiene* hvor han skriver at ”kvinnens matronealder (overgangsalder) bør kaldes *bestemoraldere*”<sup>63</sup> Ifølge Brant har eldre, særlig kvinner, mistet innflytelse i samfunnet, på grunn av fokuset på krigføring og arbeid. Disse verdien har erstattet det han kaller ”det gode selskap” som kvinner var ledere for. Men, påpeker han, bestemoraldere må ikke forveksles med ”*oldingealder*”, som saavel for kvinder som mænd helst bør omtales saa litet som mulig. Den Guderne elsker, dør tidlig.” avslutter han.<sup>64</sup> Mens matroneladere, eller overgangsalderen, fremstår som tapt og mulig å opparbeide synes alderdom som et absolutt onde. Alderdom er koblet til sykdom og lidelse, og er fryktet og derfor bør det heller ikke snakkes om. Grunnene til at eldre har falt utenfor samfunnet er ifølge Brant på grunn av samfunnets etterspørsel etter progressivitet.

Hygienens fokus på forebygging ser ikke ut til å strekke seg til å kunne forebygge alderdomssvekkelsen og sørge for en frisk alderdom. Slik det fremstår har ikke eldre en egen hygiene fordi grunnlaget til «den gode alderdommen» bør legges i yngre år. Med bakgrunn i dette kan det tenkes at *Alderdommen kan bekjempes* settes inn som substitutt for det manglende fokuset på forebyggelse av alderdom. Ramus retter seg ikke mot én spesifikk gruppe, men prøver å nå ut til en bred offentlighet med sikte på forandring. Det beste ville utvilsomt være å nå ut til yngre lesere slik at grunnlaget for helsen kan styrkes mens man ennå er ung, mener Ramus. Derfor er også den preventive behandlingen av alderdomsforfall vektlagt i boken. Siden *Alderdommen kan bekjempes* er forkortet, og forenklet kan det tyde på at man forsøker å nå ut til en bredere, mindre belest og ikke minst, yngre lesegruppe.

I *Alderdommen kan bekjempes* blir ikke-aldring eller vellykket aldning og fremskritt sterkt knyttet sammen. Å utrydde alderdom står som det ultimate mål og middel for fremskrittet. Historien blir beskrevet som en kontinuerlig prosess fremover. ”Den nu voksne slekt, som kan se tilbake paa de sidste 30-40 aar, har levet i en langt interessantere og begivenhetsrikere

---

<sup>62</sup> Schiøtz, Carl og Strøm, Axel: *Lærebok i hygiene* (Oslo: Fabritius Forlag, 1948), s. 566-567

<sup>63</sup> Brandt, Kristian: *Kvindelig hygiene* (Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 1927), s. 102

<sup>64</sup> *Ibid.*, s. 102-103

tid end nogen anden av tilsvarende længde saa langt tilbage, som vor viden gaar.”<sup>65</sup> skriver Ramus. Ramus’ vitenskapsoptimisme står i motsetning til tradisjonen, det nedarvede eller overleverte. Det er disse faktorene som ifølge Ramus hindrer mennesker i å gjøre progresjon som han mener er mulig ved hjelp av handling. De tankeløse vanene og de overleverte tradisjonene står i veien for at vitenskapen kan få spillerom og påvirkningskraft. Ramus ber leseren heller gå til oppgaven ”med et åpent sin «(..) uten å ta hensyn til de herskende og forutfattede meninger, men med naturen selv som kilde til vår kunnskap.»<sup>66</sup> Men, påpeker han, vitenskapen er heller ikke feilfri, og understreker at vi bør være på vakt mot vitenskapelige feilvurderinger, men samtidig ha mot til å prøve ut radikale vitenskapelige nyvinninger.<sup>67</sup>

Ramus’ prosjekt skiller seg fra det brede sosialhygieniske opplysningsprosjektet på flere måter, og som vi skal se videre i denne oppgaven, spesielt på to punkter. For det første har Ramus en mer radikal forståelse av livsforlengelse. Jeg skal komme tilbake til dette i neste delkapittel. For det andre viser Ramus’ prosjekt et større fokus på det enestående individ. I lys av livsreguleringsmakten er det staten som behøver arbeidskraft for å ekspandere, men Ramus spesifiserer: ”Det er ingen overdrivelse å si at en Edison, en Burbank, en Pasteur, en Wagner, en Senn, en Helmholtz, en Roosevelt, en Stanley Hall eller en Henry Ford er mere verd for menneskeheten enn hundre tusen av hverdagsmennesker.”<sup>68</sup>

Fremskrittet er avhengig av mennesker, men ikke hvilke som helst. Ramus trekker frem noen av de ønskede egenskapene som produktivitet og originalitet. Han omtaler menneskene i sitatet over som gudemennesker som er spesielt verdifulle på grunn av deres skapende evner. Ved å sette «en» foran generaliseres disse menneskene, slik at de blir størrelser som kan og bør gjenskapes. Det gamle mennesket står i *Alderdommen kan bekjempes* som motsetningen til, ikke bare manglende evne til å arbeide, men også originalitet. Han oppsummerer ved å spørre retorisk: ”hvilken større tjeneste kunde der gjøres verden enn å hjelpe til å forlenge de mest kultiverte og nyskapende menneskers liv?»<sup>69</sup>

---

<sup>65</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 69

<sup>66</sup> Ibid

<sup>67</sup> Ibid., s. 11

<sup>68</sup> Ibid., s. 110

<sup>69</sup> Ibid.

Fokuset på produktivitet understrekes innledningsvis av Monrad-Krohn uten at han definerer noen spesielle egenskaper. Han skriver at «en forelengelse av livet vilde i og for sig selv være et tvilsomt gode, kanskje heller et onde, hvis det kun blev en forlengelse av alderdommen.»<sup>70</sup> Det som bør etterstrebes ifølge Monrad-Krohn er en forlengelse av livets *crecendoperiode*, den produktive, arbeidsomme perioden, og ikke *decrecendoperioden*, ”den periode av livet, hvis største verdi er erfaringen og erindringen om unge (o:bedre) dager.”<sup>71</sup>

Ramus og sosialhygienien har et felles anliggende om å fremme helse. *Alderdommen kan bekjempes* har derimot, mener jeg, et større fokus på å optimalisere mennesket til et form for høyeste nivå. Det er et spenn her, mellom opplysningsprosjektet slik det kommer til syne i regi av folkehelseforeningen og det Ramus presenterer i *Alderdommen kan bekjempes*. Folket skal myndiggjøres for egen utvikling i begge tilfeller, men Ramus lesere oppfordres til å trekke utviklingen av seg selv lengre.

Den andre måten Ramus skiller seg fra sosialhygienien på er ved å ha en mer radikal idé for hvilke rammen livet kan forlenges innenfor. Begrepene livsforlengelse og livsforyngelse belyser dette, og sier samtidig noe på hvilken måte og ved hjelp av hvilke midler man kan forlenge livet.

### **Utvidelse av livstiden: livsforlengelse og livsforyngelse**

I første kapittel av boka, *Ropet på ungdom [The Quest for Prolonged Youth*, gir Ramus en oversikt over kunnskapsfeltet som i den engelskspråklige verden ble kalt ”prolongevity”, ”life-extention” eller ”rejuvenation”. I Norge har ikke feltet noe navn, men «livsforlengelse» og «livsforyngelse» var begreper som ble brukt både i offentligheten og for å beskrive det voksende kunnskapsfeltet på denne tiden. Felles for begrepene er at de forhandler om den menneskelige livstiden, hvor målet er et sunt og langt liv. Hvordan, når og på hvilken måte tiden forhandles fremstår derimot ulikt. Mens forlengelse vektlegger forebyggelse med tanke på fremtiden brukes foryngelse for å beskrive reverserende behandlinger og peker altså mot fortiden. Også konnotasjonen er ulik. Vi skal i det neste se noen eksempler på dette.

---

<sup>70</sup> Ibid., s. 7

<sup>71</sup> Ibid.

Henrik Ibsen skrev i et brev til legen sin at ”Den livsforyngelse, De har forhjulpet mig til, vilde jeg ikke kunne opveje Dem med guld.”<sup>72</sup> Her er det altså legens behandling som har gjort at Ibsen ikke bare føler seg frisk, men ’forynget’. En annen forståelse av begrepet kommer frem i det en dansk nyhetskorrespondent skriver hjem og priser «Christianias fjeldhøider, (...) hvorpaa man har prøvet at utnytte dem til opmuntring, sundhet og livsforyngelse.»<sup>73</sup> Korrespondenten vektlegger naturens livsforyngende effekt. Det er tjue år mellom disse to eksemplene, og dermed kan de illustrere hvordan hygienens hadde gått fra å være en kamp mot bakteriene, slik det kommer frem i Ibsens brev, til i sosialhygienens oppfordring til en naturlig omgang med naturen for på den måten å styrke sin naturlige motstandskraft.<sup>74</sup> Dessuten, og viktigere i denne sammenheng, blir foryngelse noe du selv kan oppnå uten medisinske inngrep.

Begrepet ”livsforlengelse” er det begrepet Ramus bruker for å beskrive det institusjonaliserte vitenskapsfeltet hvor Metchnikoff, Steinach og Voronoff var aktive i første halvdel av 1900 tallet. Men begrepet brukes også i henhold til andre institusjoner. I *Arbeiderbladet* ble det skrevet at det i New York var blitt opprettet et ”Institutt for livsforlengelse” hvor klienter av amerikanske forsikringsselskaper kunne bli undersøkt og behandlet. Bakgrunnen var at de amerikanske forsikringsselskapene mente at ”mennesket som helhet altfor sjelden får til legen.”<sup>75</sup> Notisen viser et ambivalent forhold. På den ene siden skulle instituttet sørge for helse, på den andre siden er det mulig at det ble oppdaget sykdommer som forsikringsselskapene kunne tjene penger på. Dette forholdet peker på et tegn i tiden som Foucault kalte medikalisering. Med medikaliseringsbegrepet problematiserer Foucault prinsippet om at statlige og regionale institusjoner skulle sikre befolkningens helse, og mener at helsen ikke bare blir ivaretatt, men at sykdom også skapes.<sup>76</sup> Medikaliseringsbegrepet er høyst aktuelt i *Alderdommen kan bekjempes* fordi Ramus tar utgangspunkt i noe av det mest allment menneskelige, alderdom, og gjør det til et en kategori individet selv kan, og ifølge Ramus bør styre.

---

<sup>72</sup> Ibsen, Henrik: ”Til Chr. Fr. Sontum”. Kristiania, den 4.1.1900 i *Samlede verker. B. 18: Brev, 1884-1904*. Francis, Bull; Halvdan Koht; Didrik Arup Seip (red.) (Oslo: Gyldendal, 1999), s. 443

<sup>73</sup> ”Christiania-ungdommens sportsaad. En danskes indtryk” (*Morgenbladet*, 25. februar 1921)

<sup>74</sup> Schmidt, Lars-Henrik og Kristensen, Jens Erik: *Lys, Luft og Renlighet*, s. 89

<sup>75</sup> ”Institutt for livsforyngelse” (*Arbeiderbladet*, 05.07.1930).

<sup>76</sup> Schaanning, Espen: *Fortiden i våre hender: Foucault som vitensaktør. Bind 1: Teoretisk praksis*, s. 461

”Som helhet står imidlertid den medisinske verden meget skeptisk overfor det arbeide som drives med å forlenge ungdommen og foryngre dem som allerede er eldet”<sup>77</sup> skriver Ramus. Her kommer selve grunnen til at Ramus skriver en håndbok frem. Den medisinske kunnskapens livsforlengende fungerer ikke med den kraft den kan, mener Ramus, fordi leger ikke tror at det er mulig. Ramus adresserer altså også sine kolleger og fellesskapet av leger i boken. Om han lykkes i å overtale om dette er ikke godt å si, men etter mine funn har den digitaliserte boken på Nasjonalbiblioteket vært eid av to fremstående leger. Dr. Nicolay Benjamin Batt har signert den første siden, mens Ex libris-merket har initialene A.H, merket til overlege Alexander Martinus Holst.

Mange leger var svært skeptiske til menneskelig foryngelse baser på såkalte vitenskapelige metoder. Såkalte, skriver jeg, fordi metodene var svært omdiskuterte. Da professor i fysiologi, Sophus Torup holdt foredrag hvor han redegjorde for de siste vitenskapelige metoder og forsøk innen det han omtalte som ”tidens brændende spørsmål om alderdom og foryngelse”<sup>78</sup>, ga han uttrykk for at begrepet ”livsforlengelse” var misvisende fordi den menneskelige organismens celler daglig går tapt og må fornyes hele tiden om livet skal opprettholdes. Det tapte kan kun erstattes, men ikke fornyes, mente han. Dermed konkluderte han med at de vitenskapelige oppdagelsene som har blitt gjort ikke kan frelse fra døden.

Mer positivt innstilt var legene til livsforlengelse som i det store bildet kunne passe inn det sosialhygieniske prosjektet om å sikre helsen for det beste for befolkningen. Hvordan livsforlengelsen bør skje er et hovedanliggende i *Alderdommen kan bekjempes*, som jeg skal ta for meg i de tre neste kapitlene. For å sørge for forminskning eller helt hindre alderdomsfallet kommer Ramus med en rekke metoder for å forebygge sykdom og behandle seg selv. Årsakene til alderdomsfallet er, som vi skal se, sammensatte og dermed er også behandlingsmetodene det. I de to neste kapitlene vil jeg ta for meg to strategier: De *biologiske strategiene*, inngrepene i kroppens eller legemes naturlige utvikling og de *mentale strategiene* som inneholder Ramus oppfordringer til mentalt arbeid mot alderdomssvekkelsen. De biologiske og mentale strategiene er, som vi skal se nærmere på i

---

<sup>77</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 11

<sup>78</sup> Foredragets hovedpunkter ble gjengitt med tittelen ”Tidens Brændende Spørsmål om alderdom og foryngelse: Videnskabelig belyst. Professor Torup redegjør for de sidste metoder og forsøk. Han mener problemets løsning ligger i at leve i overensstemmelse med naturen.” (*Morgenavisen*, 28.09.1928).



neste kapittel, uløselig knyttet til hverandre, og begge åpner for både forlengelse av det Monrad-Krohn kaller *crescendoperioden* og reversering av *decesendoperioden*.

### 3 Kampen mot alderdom i offentligheten

#### Kroppslige konflikter: biologiske strategier

De biologiske strategiene innebærer arbeid med og inngrep i kroppens legeme. I stedet for at kroppen åpnes opp av en kirurg, studeres i et mikroskop eller gjennomlyses av røntgenstråler er det i *Alderdommen kan bekjempes* levesettet som er i fokus. Ramus fremstiller legemet som svært forandringsdyktig, og desto viktigere blir det at man behandler det riktig. Vi har sett at miljøet og omgivelsene var viktige for å opprettholde helsen. Nå skal vi også se at balansen i kroppen er avgjørende. De biologiske strategiene innebærer et levesett med generelle regler som kort sammenfattet lyder: Beveg deg, men ikke for voldsomt. Drikk mye vann. Spis sunt, og ikke for mye. Og gjør den daglige toalettbesøk til «en del av et hellig ritual.»<sup>79</sup>

Til grunn for levesettet som presenteres ligger kunnskap som den biologiske kroppen som livsforlengelsesvitenskapene hadde opparbeidet seg. Ramus trekker frem fire navn som han mener er viktige innen feltet: fysiologen Charles- Édouard Brown-Séquard (1817-1894), den russiske biologen Élie Metchnikoff,<sup>80</sup> (1845-1916), den eksperimentelle fysiologen Eugen Steinach (1861-1944) og kirurgen Serge Avramovitch Voronoff (1866-1951). I tillegg er Sigmund Freud en viktig aktør. Jeg skal komme tilbake til Ramus interesse av Freuds teorier om underbevisstheten og psykologiske årsaker til alderdomsforfallet i neste kapittel.

Brown-Séquard, Metchnikoff, Steinach og Voronoff var alle aktive på starten av 1900-tallet og var knyttet til det medisinske sentrum på denne tiden, Paris. Ramus påpeker at den kunnskapen som disse vitenskapsmenn har samlet i løpet av de siste 20 til 30 årene er en spesialkunnskap som bør allmenngjøres.<sup>81</sup> Her legges grunnlaget til praktiseringen av kunnskapen som Ramus mener bør gjennomføres.

Den svenske medisinhistorikeren Karin Johannison foreslår at forlengelsen av livet skiller seg fra folkehelse og ernæringskunnskap ved at de fremstår som medisinske utopier, altså forestillinger om hvordan man kan endre fremtiden.<sup>82</sup> Å kategorisere denne vitenskapen som en utopi mener jeg er en måte å illegitimere vitenskapen. Den blir fratatt muligheten til å

---

<sup>79</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 77

<sup>80</sup> Den russiske stavemåten er Ilja Metsjnikov.

<sup>81</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 109

<sup>82</sup> Johannison, Karin: "Konsten att förlänga livet" i *Medicinens Öga* (Stockholm: Norstedts, 1990), s. 160

fremstå som rasjonell, og i stedet blir den oppfattet som ensidig og naiv fordi flerfoldigheten forsvinner. Det fantes mange forskjellige oppfattelser av, og meninger om livsforlengelse på 1900-tallet. For noen var den fullt og helt legitim, eller den ble oppfattet som eksperimentell, nytenkende, kontroversiell eller umoralsk.<sup>83</sup> Derimot mener jeg at det finnes et tydelig utopisk *mål*, en fullkommen lykketilstand som er felles for kunnskapsaktørene Ramus behandler i *Alderdommen kan bekjempes* og Ramus eget prosjekt.

Det utopiske målet er basert på hypoteser, som i motsetning til teser åpner for spekulasjon. Metchnikoff skriver i innledningen til *Lyst livssyn*, at han, etter at han skrev boka *Studier over den menneskelige natur*, hvor han forsøke å vise at filosofi, litteratur og religion hadde vært betinget av en pessimisme som hadde satt seg fast i den menneskelige natur slik at mennesket ikke lenger utvikler seg, hadde fått mange motstandere.<sup>84</sup> Kritikerne mente at teoriene hans ikke var tilstrekkelig vitenskapelig belyst. De var ikke etterprøvbare.

Metchnikoff påpeker selv at metodene hans er basert på hypoteser som igjen kan ”benyttes af Forskere, som helt gjennom følger videnskabelige metoder.”<sup>85</sup> Han mener altså at han har lagt grunnlaget for videre studier ved å eksperimentere frem teser ved hjelp av hypoteser. For Ramus er ikke vitenskapelighet som er viktig per se, men vitenskapens funksjon. Hvordan den virker. Når det gjelder de biologiske strategiene er målet å få de kroppslige funksjoner til å harmonisere.

Ifølge Johannison finnes det to former for medisinske utopier når den gjelder forlengelsen av livet. Den første har som mål å utrydde sykdom som fenomen, mens den andre søker et universalt legemiddel for å hindre alderdommen å inntre. Den første kategorien inneholder i tilfellet med *Alderdommen kan bekjempes* en livsforlengelse, mens den andre innebærer en livsforyngelse. Mitt fokus vil ligge på livsforlengelse da det er det mest sentrale i håndboka.

Metchnikoffs teori om harmoni og disharmoni innebærer et utopisk mål som jeg mener passer inn i Johannisons første kategori: målet om å utrydde sykdom som fenomen. Ramus skriver: «Metchnikoff trodde at livet kunde forlenges ubegrenset, hvis spørsmålet om

---

<sup>83</sup> Sengoopta, Chandak: ”Rejuvenation and the prolongation of life: Science or Quackery?” (University of Chicago, *Perspectives in Biology and Medicine*, nr. 37, Høst 1993), s. 55

<sup>84</sup> Mitchell, Chalmers P: ”Editors Introduction” i Metchnikoff, Élie: *The Prolongation of Life, Optimistic Studies* (New York & London: G.P Putnam’s Sons, 1908).

<sup>85</sup> Metchnikoff, Elis: *Lyst vitenskap*, (Kjøbenhavn og Kristiania: Gyldendalske boghandel, Nordisk Forlag, 1914), s. 7

selvforgiftningen gjennom tarmene blev løst.»<sup>86</sup> Metchnikoff mente at disharmonien var den mest sentrale delen av livet, og at alle anatomiske funksjoner som ikke tjente til en spesifikk funksjon var et eksempel på en disharmoni. Mennesket var, i hans øyne, fundamentalt disharmoniske i struktur og funksjon. Grunnen til dette mente han var den evolusjonære prosessen. I fremtiden så han for seg at de biologiske disharmoniene ville slettes ut og harmonere. I siste instans tenkte han seg at dette ville føre til en immunitet mot senilitet. Dette var en svært langsom prosess, men som han mente vitenskapen hadde mulighet til å øke hastigheten på.<sup>87</sup> Altså forstår Metchnikoff alderdom ut fra et biologisk-evolusjonært standpunkt. Det han gjorde var å forkaste den tradisjonelle tanken om en harmonisk kropp og postulerte en biologi basert på konflikt inni kroppen. Cellene var i konflikt om næring, plass og oksygen. Teorien blir ikke presentert i *Alderdommen kan bekjempe*, men er viktig for å forstå Metchnikoffs idéer i en større kontekst. For hvordan skulle man kjempe i mot denne indre konflikten? Ramus setter teorien ut i livet ved å gjengi en studie gjort av Metchnikoff:

Grunnen til at man finner så mange hundreåringer i Bulgaria, er et fødemiddel som er eget for dette land. Det består av en slags melk som er gjæret og kalles yoghurt. Denne yoghurt-melk har den merkelige evne at den kan omdanne sykdomssvekkende bakteriekultur i tarmkanalen til helt ufarlige produkter.<sup>88</sup>

Ramus gjengir innholdet i studiet uten å referere til Metchnikoff.<sup>89</sup> Ved å vektlegge konkrete studier i stedet for tunge teorier belyser og tilgjengeliggjør Ramus Metchnikoffs teorier, og gir et eksempel på hvordan man kan påvirke utfallet av disse konfliktene. Behandlingen av konflikten i kroppen kan gjøres ved hjelp av riktig valg av kosthold. Han starter med å avskrive kjøtt som nødvendig. Han skriver: «Det er almindelig at man føler sig trett og døsigt efter et kraftigt kjøttmåltid.» Dette, fortsetter han, er ikke fordi man føler et velbehag, men fordi man har blitt forgiftet.<sup>90</sup> Helst bør man unngå å spise kjøtt, men for å hjelpe fordøyelsen kan man bruke yoghurt, skriver Ramus. Yoghurt blir et praktisk middel mot forgiftningen som foregår som en form for indre kamp. Yoghurt var ikke kjent i Norge på denne tiden, men surmelken hadde en lang tradisjon av helsefremmende effekter. Metchnikoff selv ble anklaget for å ha skjulte kommersielle planer etter at han godtok at navnet hans ble bruk i reklame for

---

<sup>86</sup> Ramus: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 10

<sup>87</sup> Sengoopta, Chandak: "Rejuvenation and the prolongation of life: Science or Quackery", s. 56

<sup>88</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 96

<sup>89</sup> Studiet er beskrevet i: Metchnikoff, Élie: *The prolongation of life. Optimistic Studies* (1908)

<sup>90</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 89

yoghurt.<sup>91</sup> Dette gjorde at mange forskere ikke fulgte teorien videre. Ramus tar derimot ikke hensyn til dette, og skriver at for de som bestemmer seg for «å gjøre sitt ytterste for å avverge alderdommen, har yoghurt noen av de egenskaper som virkelig skulde gjøre den til en livseleksir.»<sup>92</sup>

Det er denne formen for jakt på en ”livseliksir”, et universalt legemiddel for å hindre alderdom å inntre, Johannisons setter opp i den andre kategorien. Charles-Édouard Brown Sequard, Serge Voronoff og Eugene Steinach var fysiologer og kirurger som gjorde funn ved kirurgiske eksperimenter i laboratorium. Denne formen for medisin kalles *eksperimentell* fordi den er basert på hypotetisk-deduktive metoder hvor funn blir gjort i laboratorium. Ifølge Bernard måtte det vitenskapelige målet for medisin, så vel som alle andre vitenskaper, være å forstå et fenomens lover for å forutsi og mestre disse fenomenene.<sup>93</sup>

I 1889 hevdet Brown-Sequard at hans forsøk på livsforyngelse ved innsprøytning av testikkelestrakt hadde begynt å etablere seg som et eget kunnskapsfelt. Det var imidlertid mange som mente at dette var kvasi-vitenskap og kvakksalveri<sup>94</sup>, og mye var et tilbakelagt kapittel i 1920. Men tråden ble tatt opp igjen av Steinach og Voronoff, som var særlig drevet av å finne et univversallegemiddel som kunne stoppe aldringsprosessen. Dermed passer de inn i Johannisons andre kategori.

I motsetning til Metchnikoff arbeidet ikke Steinach og Voronoff på basis av ultimate årsaker, men heller med nærliggende faktorer i kroppen. Ramus klassifiserer Steinach som eksperimentell. Metoden hans innebar å hindre avløpet til mannens kjønnskjertel slik at ”seden istedenfor å tømmes ut, resorberes over i blodet sammen med kjerelens indre sekret.”<sup>95</sup> Aldringsprossen var ifølge Steinach knyttet til kjønnsdriften. Reaksjonene på Steinach metoder var blandet, men selv mente Steinach at flere av hans pasienter hadde fått fornyede følelser, i tillegg til sin kraft og utseende forynget. Det ble rapportert om flere

---

<sup>91</sup> Sengoopta, Chandak: ”Rejuvenation and the prolongation of life: Science or Quackery”, s. 58

<sup>92</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 97

<sup>93</sup> Schiøtz, Aina: *Viljen til Liv, Medisin – og helsehistorie frå Antikken til vår tid* (Oslo: Samlaget, 2017), s. 56

<sup>94</sup> Metodene deres ble kjent over hele verden, og mye debattert. Steinach ble nominert til Nobelpris seks ganger, men vant aldri. Deres vitenskapelige forskning har blitt objekt for populære fremstillinger, slik som i filmen *Sinners in Silk* (1924) om Steinachs virke. I Sherlock Holms injiserer professoren seg med apekjertler (*Adventure of a Creepy Man*, Strand Magazine 1921), Mikhail Bulgakovs’ roman “Heart of a dog” (1925), samt cocktailen “The Monkey gland” er inspirert av Vornoffs forskning.

<sup>95</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 39

positive resultater omkring i Europa, og Sigmund Freud skal ha vært en av de som lot seg operere.<sup>96</sup>

Men, det var også kritikk. Mange mente at metodene kun ga forynget effekt en kort periode, eller at metoden kun ga en placeboeffekt, mens andre fordømte metoden som unaturlig eller umoralsk. Ramus skriver at Steinach foryngelseskur egentlig er den samme som den som foretas i det han kaller enkle kultursamfunn for å ”sterilisere forbrytere og andre arvemessig sett mindreverdige individer.”<sup>97</sup> Dette mener han er en skremmende utvikling som kan føre til at ”man slipper en bande foryngede forbrytere, og defekte individer løs på samfunnet på denne måte, er lite beroligende.”<sup>98</sup>

Voronoffs metode var ikke basert på transplantasjoner, hvor kjertler og andre vevsarter ble transplantert fra aper og andre dyr til mennesket. Han ble ansatt som researcher ved det prestisjetunge Collège de France hvor han fordypet seg i studer på aldringens mulige reversering.<sup>99</sup> Selv hevdet han at operasjonene han hadde utført hadde vært vellykkede, og han spredte det glade budskap gjennom aviser og overbevisende bøker om metoden. Fra profesjonelt hold ble metoden ble kritisert for å være kommersiell, og Steinach mente teknikken var verdiløs fordi kroppen ville støte fra seg fremmedlegeme etter en tid. Kritikken så ikke ut til å påvirke interessen for metoden som ble svært populær. Også i Norge ble metoden forsøkt praktisert. I *Norsk Magazin for Lægevidenskaben* skrev Dr. Menz Von Krogh at han hadde forsøkt Voronoffs innsprøytningmetode på seg selv og sine pasienter, uten noe særlig resultat. ”De fleste blir forkjølet,”<sup>100</sup> skriver han. Likevel mente han organekstrakter som botemiddel på alderdom ikke har nådd sitt fulle potensiale. Han skriver:

Jeg skulde jo være tilbøielig til at tro, at ingaaende kliniske studier, bestaaede i en forsigtig og samvittighetsfuld, men samtidig systematisk anvendelse av organekstrakter ved de kroniske sygdomstilfælder, vil kunne berike vore terapautiske hjælpemidler med flere verdifulle stoffer, som vi ganske visst allerede kjender, men hvis indikationer og kontraindikationer vi endnu er næsten helt uvidende om.<sup>101</sup>

---

<sup>96</sup> Sengoopta, Chandak: ”Rejuvenation and the prolongation of life: Science or Quackery”, s. 61

<sup>97</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 45

<sup>98</sup> Ibid.

<sup>99</sup> Sengoopta, Chandak: ”Rejuvenation and the prolongation of life: Science or Quackery”, s. 62

<sup>100</sup> Dr. Menz Von Krogh: ”Om sexualhormoner” (*Norsk Magazin for Lægevidenskaben*, 1924, januar, nr. 1.), s. 23

<sup>101</sup> Ibid.

Det fantes altså interesse og et ønske om å videreutvikle metoden i Norge. Ramus var også positiv, men erkjenner at metoden muligens kun kan ha forbigående effekt. Likevel konkluderer han med at om foryngelsen kun varer en stund ville det også være et gode. Han skriver ”Når man i beste fall bare har noen få år igjen under almindelige forhold, hvorfor da ikke forsøke?”<sup>102</sup> De kirurgiske inngrepene blir på den ene siden anbefalt, men Ramus advarer også som vi har sett konsekvensene slike inngrep kan ha om de blir brukt feil.

Livsforyngelsesmetodene ved kirurgiske inngrep gjør prosjektet hans tilgjengelig også for voksne eller eldre lesere. Men Ramus konkluderer at man bør prøve andre midler for å forebygge alderdomssvekkelsen først, før man vurderer et slikt inngrep.<sup>103</sup>

Ramus anbefaler preventiv behandling av alderdomssvekkelsen. En form for positiv biologisk strategi hvor det ikke dreier seg om å bekjempe bakterier, men styrke sunnhet og det han forsto som naturens egne balanser. Denne tankegangen ligger tett på sosialhygienens fokus på harmoni med naturen. Kroppen må flyttes vekk fra de sonene som er ukontrollerte og skadelige for sunnheten. Disse forbudene og påbudene skal stå som oppfordringer til subjektets egen behandling av seg selv.

Jeg mener at kunnskapen Ramus baserer seg på i *Alderdommen kan bekjempes* ikke bør forstås som en historie om kvakksalvere og kommersielle ønsker. Men, den passer heller ikke inn i stereotypen av naturvitenskap som en ren rasjonell aktivitet. Kanskje er det mer givende å se på det som et menneskelig fenomen, hvor frykten for alderdom og død blandes med troen på vitenskapen, slik at det åpnes et sammensatt, men ikke nødvendigvis utopisk (og irrasjonelt) forskningsfelt. Når Monrad-Krohn konstaterer at boken er verdifull mener jeg det er på grunn av de positive effektene han ser for seg at menneskelig spekulasjon kan ha, både til handling og til videre forskning som fører igjen fører til forandring.

En stor del av oversettelsesarbeidet som Ramus gjør innebærer å gjøre de vitenskapelige teoriene og hypotesene om til empiriske funn, slik som å sammenlikne Voronoffs metode med sterilisering og vektlegge Metchnikoffs oppdagelse av yoghurtten. Mens de biologiske livsforlengelsesmetodene presentert ved Metchnikoff forfekter et ønske om en indre hamoni, er Voronoff og Steinachs livsforyngelsesmetoder basert på medisinske inngrep. Ramus

---

<sup>102</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 45

<sup>103</sup> Ibid., s. 44

tilgjengeliggjør teoriene i livsforlengelsesvitenskapene og gjør dem til en rekke moralske selvstendigjørelser gjennom praksis. Håndboksjangeren gir rom for gjennomføring av praksisen av kunnskap fordi den tillater Ramus å veilede og oppfordre til handling. Men, de biologiske strategiene kan ikke stå alene, de er avhengige av de mentale strategiene for at alderdomsfallet skal kunne forhindres.

### **Vilje til å leve: mentale strategier**

I dette kapittelet vil jeg undersøke hvordan Ramus vektlegger viljen som avgjørende både for den individuelle helsen, og slik det fremstår, for det kollektive fremskrittet. Til grunn for et langt og sunt liv legger Ramus ned noen egenskaper som er moralsk ladet. Disse er: viljestyrke, evne til langsiktig tenkning og optimistisk tankegang. Slik jeg forstår det er viljen det sentrale for å bli suksessfull, ifølge Ramus. Mennesket tillegges en stor grad av potensiell viljekraft, og dermed blir mulighetene til å endre seg store hvis man retter seg etter det levesettet som Ramus presenterer. De biologiske strategiene, særlig kirurgien forstår Ramus som kortsiktige løsninger på komplekse problemer. For å løse disse kreves mentale strategier.

Distinksjonen mellom det biologiske og det mentale, er det jeg som lager. Felles for Ramus, sosialhygienens og Folkehelsebevegelsen er nemlig et ønske om å løse opp i det de mener har vært et for strengt skille mellom det kroppslige og det mentale, eller det de kaller 'det legemlige' og 'det sjelelige'. Sophus Torup skrev: "Mentalhygienens er også en av folkehelsens hovedhjørneste. Hygiene tar nemlig ikke bare sikte på de rent legemlige funksjoner – også sjelelige funksjoner har sin hygiene."<sup>104</sup> Fokuset på psykisk forebyggende arbeid var inspirert av en bevegelse i USA,<sup>105</sup> og i 1930 ble den norske mentalhygieniske forening stiftet og fikk en egen del i Folkehelseforeningens tidsskrift. Torup skrev at ut fra et fysiologisk standpunkt var skillet mellom det legemlige og det sjelelige uberettiget og ubegrunnet. Han mente at begge "i virkeligheten beherskes av de samme grundlove."<sup>106</sup> Ramus uttrykker sitt syn på forholdet i dette eksemplet:

En fremstående forretningsmann som lenge hadde arbeidet under finansielt vanskelige forhold, begynte etterhvert å plages av kronisk fordøielsesbesvær, som endte med mavesår. Han hadde tidligere vært ved god

---

<sup>104</sup> Torup, Sophus: "Mentalhygiene" (*Folkeforeningens tidsskrift*, nr.2, 1930), s. 11

<sup>105</sup> Bevegelsen var relatert til Clifford Whittingham Beers opplevelser av pleien han fikk ved private og offentlige asyler etter et kraftig nervøst sammenbrudd, slik han har beskrevet det i den selvbiografiske boken *A Mind the Found Itself* fra 1908.

<sup>106</sup> Torup, Sophus: "Mennesket som Arbeidsmaskine." (Holdt som foredrag i Oslo Folkeakademi. Hentet fra "Sociale meddelelser", nr. 5, 1924. Gjengitt i Folkehelseforeningens Tidsskrift, 1926, nr. 6), s. 22



helbred, og han hadde ikke lagt sig til nogen dårlige vaner, bortsett fra at han var en moderat røyker. Han ble operert av en meget flink kirurg, som ved siden av magesåret fant en blindtarm med kronisk betennelse og en syk galleblære. Blindtarmen og galleblæren blev tatt bort og mavesekken satt i forbindelse med tarmen, så såret ikke blev irritert av føden, som på sin side fikk fri passasje til tarmen. Efterat mannen var kommet sig efter operasjonen, holdt han sig frisk en tid, og forretningen gikk bra. Men finansielle vanskeligheter og bekymringer vendte påny tilbake, og dermed også mannens fordøielssesbesvær med alle de gamle symptomer, og det efterat en syk blindtarm og galleblære var fjernet og passagen fra mavesekken til tarm sikret!<sup>107</sup>

Som vi ser i eksempelet er det mentale i høy grad koblet til det sosiale og økonomiske. Kirurgiske inngrep kan ikke løse disse komplekse problemene alene. Først må man kjenne sin situasjon og endre den. Når Ramus forklarer det mentale og dens innvirkning på legemet refererer han til Sigmund Freuds teorier om underbevisstheten. Underbevisstheten er det irrasjonelle som søker enkle løsninger, og slik har menneskene ifølge Ramus, gjennom historiens løp gang på gang sabotert mulighetene til forlengelse av livet på grunn av kortsiktighet.<sup>108</sup>

Også i Folkehelseforeningen ble letingen etter enkle løsninger kritisert. ”Vi ønsker oss en trylleformular som fritar for den personlige innsats som forsakelse, prinsippfast, orden og systematisk selvarbeidelse innebærer.”<sup>109</sup> skrev overlege Haakon Sæthre. Sætre, sammen med blant andre Sophus Torup og Sigurd Dahlstrøm var engasjerte i at det mentale måtte settes på dagsorden og blir en del av hygienefaget. Kun på den måten mente de at disse vanskelige problemene, slik som problemet med alderdom, som mennesket står ovenfor ville kunne løses.

Slik vi har sett var Metchnikoffs prosjekt å skape en optimistisk filosofi. Jeg mener Ramus er sterkt inspirert av dette prosjektet. Optimismen står i motsetning til det religiøse, tradisjonelle og konvensjonelle som ifølge Ramus har fungert som en hindring for mennesket å kunne utnytte sitt fulle potensiale. Ramus refererer til kristent tankegods som han mener står i veien for at mennesket har kunnet tenke seg at det er mulig å overskride et visst antall leveår. Han skriver: ”Vårt livs tid er 70 år, og når det er meget styrke, 80 år; og dog er vår herlighet ikke

---

<sup>107</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 61

<sup>108</sup> Ibid., s. 47

<sup>109</sup> Sætre, Haakon: *Mentalhygiene* (Oslo: Gyldendal, 1937), s. 8

annet enn strev og møie, for vi er snart ferdige og vandrer bort.”<sup>110</sup> Ramus mener denne negative holdningen til hva livet kan romme har gjort mennesket blind for hva slags muligheter som finnes.

Optimismen er for Ramus koblet til vitenskapen og dens muligheter. For at vitenskapen skal få et større spillerom kan ikke fortiden stå som en sikker rettesnor for fremtiden. Optimismen blir en form for dyd som knyttes direkte til muligheten for å leve et lengre og sunnere liv. Optimisme er også knyttet til håp, som jeg mener kan forstås som en form for kombinasjon av forventning og utopi. Altså, et håp om at en forandring skal skje uten at du vet sikkert at det lar seg gjennomføre. Ramus prosjekt er å overbevise om at det er mulig.

Ifølge Ramus er altså fremskrittet avhengig av optimismen. Ramus formulerer seg slik: ”Man har levd på samme måte i alle århundre, for så at den moderne videnskap for alvor vakte menneskeheten til selvstendig tankearbeide for å tilintetgjøre de bånd fortiden hadde lagt på dens skuldre.”<sup>111</sup> Med bakgrunn i dette forsøker Ramus å anlegge vitenskapsoptimismen både som idé – og handlingsgrunnlag, altså både som teoretisk grunnlag som vitenskapen hviler på og som en strategi for å overtale til handling. Jeg vil vektlegge hvordan optimisme fungerer som en retorisk strategi, men for å gjøre det vil jeg først si noe om hva slags teoretisk grunnlag Ramus begrunner handlingene i.

I undertittelen av den norske utgaven presiseres det at kunnskapen i boka er moderne. Dette er ikke med i den engelske utgaven, og jeg mener det er lagt til for på å legitimere vitenskapen og dens rolle i fremskrittet. Lorraine Daston mener at det moderne brukes for å rettferdiggjøre scenarioer av vinner – og tapersivilisasjoner.<sup>112</sup> I *Alderdommen kan bekjempes* beskriver Ramus en utviklingsstige som han trekker fra en enkel encellet amøbe fremover i utviklingstrinn til det han ser som det ideelle mennesket.<sup>113</sup> Her fremkommer det at Ramus mål ikke bare er å skape et sunt menneske, men en ny type menneske. Således ser det ut til at Ramus utviklingsoptimisme er koblet til evolusjonismen, som er en vitenskapelig retning som bygger på oppfatningen om at det enkle, lavere trinn til kan førest frem til det mer sammensatte. I *Outwitting Middle Age* konkluderer Ramus i siste kapittel med en prediksjon:

---

<sup>110</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 65

<sup>111</sup> Ibid.

<sup>112</sup> Daston, Lorraine: ”The History of Science and the History of Knowledge”, s. 144

<sup>113</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 47

Once more there will be a survival of the fittest, but this time something more than the Darwinian fittest. The struggle for existence against aging can be successful only for the fittest intellectually and morally as well as physically and not even for them unless they have far more than average will-power and one-pointedness.<sup>114</sup>

Ramus fortsetter med å påpeke at disse kvalitetene og egenskapene er det de aller færreste som har, men for de få vil de vitenskapelige nyvinningene hjelpe dem å «dytte alderdomssvekkelsene inn i en alltid tilbakevendende fremtid.»<sup>115</sup> Med bakgrunn i sitatet ovenfor kan vi se at Ramus forskyver Darwins teorier fra det rent naturvitenskapelige til å bruke dem som forklaringsprinsipp på sosiale og kulturelle spørsmål. Det endelige målet kommer frem i dette siste avsnittet i den amerikanske utgaven. Jeg vil ikke gå i dybden av Ramus inspirasjonskilder i Charles Darwins betoning av *strevet* som faktor for fremskritt eller Herbert Spencers «fremskritt gjennom kamp»,<sup>116</sup> men det er avgjørende for å forstå Ramus prosjekt. Sosialdarwinismens kanskje mest fremtredende element gikk ut på at enkelte raser var bedre tilpasset, og at de ulike rasene befant seg på ulike utviklingstrinn, hvor ”rase” ble oppfattet forskjellig, både som befolkningsgrupper innenfor landegrenser, eller hele den ”menneskelige rase”. Rasepolitikk fant legitimering i darwinistisk teori, og eugenikken, raselæren eller rasehygienens, og fikk nedslag både politisk og faglig i Norge på starten av 1900-tallet.<sup>117</sup> *Alderdommen kan bekjempes* fremstår som en bok som skriver til noen utvalgte få for å fullbyrde det moderne fremskritt.

Den virkelige inspirasjonen bak boka kommer altså ikke frem før i siste kapittel. I den norske utgaven er dette helt tatt ut, og hele idégrunnlaget blir dermed forsøkt skjult. Muligens er dette på grunn av de negative konnotasjonene dette kunne gi, kanskje var Monrad-Krohn, Oftedal eller andre i Folkehelseforeningen eller Cappelen forlag kritiske til rasehygienens, bekymrede over hva slags inntrykk det ville gi eller hva slags kritikker boka ville få. Slik det fremstår ble det ikke oppfattet som gangbart. I relasjon til mentalhygienens mål som ifølge Torup skulle være: ”å opplære individene til å utføre ”størst mulig arbeide med minst mulig

---

<sup>114</sup> Ramus, Carl: *Outwitting Middle Age*, s. 255. *Survival of the fittest* som uttrykk har blitt bruk på mange ulike måter for å fremme spesifikke betydninger. Jeg har latt være å oversette sitatet for at det skal fremstå mest mulig korrekt i forhold til hva Ramus vil få frem.

<sup>115</sup> Ibid.

<sup>116</sup> Hessen, Dag O. og Lie, Thore: *Mennesket i et nytt lys: Darwinisme og utviklingslære i Norge* (Oslo: Cappelen forlag, 2002), s. 266

<sup>117</sup> Ibid., s. 267

slit, ”<sup>118</sup> mener jeg det er rimelig å anta at denne siste oppsummerende delen er boken er tatt vekk på grunn av dens fokusering på de enestående få til fordel for det kollektive godet.

Alderdommen skal *bekjempes*, heter det i den norske utgaven. Valg av begrepet bekjempelse mener jeg understreker vektlegging av det kollektive samarbeidet i motsetning til å *overliste* som jeg mener peker mer til én enkelt eller noen få som har det som trengs av tankekraft. Dette er sammenfallende med Ramus' idé om *one-pointedness*, altså evnen til å konsentrere seg om kun én ting.

Slik impliseres det i den norske utgaven at håndboka må tre i kraft som praksis ved handlekraft, og ikke tankekraft. Lorraine Daston skriver at kunnskap som har blitt utført med hendene har blitt oversett av de høyt utdannede elitene som i stedet har fokusert på kunnskap intellektuell kunnskap.<sup>119</sup> Begrepet bekjempelse ble brukt mye i arbeiderbevegelsens retorikk for å rette oppmerksomheten mot eksempelvis sosial urettferdighet, alkoholmisbruk og sykdom.<sup>120</sup> Selve ordets meningsinnhold vektlegger praktiseringen av kunnskapen gjennom hard fysisk motstand, og en kamp man må stå samlet for å kjempe sammen.

Livsreguleringsmakten kanaliseres gjennom oppfordring til individuell handling, ved selvregulering, for det fells gode. Optimisme ligger ikke bare som teorigrunnlag, men også som grunnlag til handling. Innledningsvis kommenterer Monrad-Krohn at

han [Ramus] er gått til oppgaven med en tydelig merkbar entusiasme, som river leserne med. Den har jo også revet forfatteren med og ført ham til en optimisme (på enkelte punkter en litt naiv, ensidig optimisme), som neppe vil kunne deles av de fleste vitenskapsmenn. Men det er en sund optimisme, som iallfall har den store fortjeneste, at den stimulerer publikums interesse for disse overmåte viktige spørsmål. Det er dette som gjør boken så verdifull.<sup>121</sup>

Det helt sentrale for *Alderdommen kan bekjempes* som Monrad-Krohn kommenterer her er dens fokus på handling og ikke på vitenskapelig redegjørelse av teorier. Innholdet er altså preget av at vitenskapelig redegjørelse viker for fokus på optimisme som skaper rom for forandring. Den norske utgaven fremstår, som tidligere nevnt, mer som en håndbok enn den amerikanske utgaven og slik det kommer frem i innledningen er Monrad-Krohn begeistret for boka på grunnlag av dens evne til å nå ut til et bredt publikum. Ramus fortsetter:

---

<sup>118</sup> Torup, Sophus: ”Mentalhygiene”, s. 13

<sup>119</sup> Daston, Lorraine: *The history of Science and the History of Knowledge*, s. 142

<sup>120</sup> Søk gjort i *Arbeidernes leksikon 1: Aachen-båtsmann* (Friis, Jakob; Hegna, Trond; Juel, Dagfinn. Oslo: Arbeidermagasinets forlag, 1932).

<sup>121</sup> Carl, Ramus: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 8

Hvis der i underbevisstheden var innarbeidet planmessig *vilje til å leve*, istedenfor vilje til å dø, med overbevisningen om evnen til seier, vilde funksjonelle forstyrrelser utebli, sykdom kunde ikke ramme og de senile forandringer vilde heller ikke komme. Ungdommen vilde vare livet igjennom. (...) Dette er den store hemmelighet.<sup>124</sup>

Kunnskapen Ramus formidler i *Alderdommen kan bekjempes* skal virke i verden gjennom at den praktiseres. Kunnskap som bare er teoretisk og som ikke blir praktisert er uten verdi.

Ramus tydeliggjør dette ved å skrive: ”Troen som kan flytte bjerge, er i fysiologien ikke en talemåte uten innhold, men en av de viktigste videnskabelige kjennsgjæringer.”<sup>122</sup>

Opplysningsarbeidet lener seg også på at kunnskapen skal praktiseres for at forandringer skal skje, uten praktisering er opplysningsarbeidet forgjeves. Håndboka blir dermed et middel til en ønsket forandring.

Optimismen må plantes for å bruke Ramus ord, og slå rot i underbevisstheden for at livsforlengelse skal kunne oppnås. Ramus skriver: ”Vårt underbevisste jeg bygger og bevarer legemet, det får livsfunksjonene til å avstemmes og innordne sig under det hele.”<sup>123</sup> Jeg-et Ramus adresserer utgjør en slags kjerne av enkeltmennesket. Om forandring skal skje må den først skje i de underbevisste slik at forandringene kan manifestere seg i kroppen.

Prosessen til forandring fremstår som en form for arbeid med seg selv. I det foregående har vi sett hva Ramus ser for seg at fremskrittet skal føre til: en idealtilstand hvor mennesket har nådd sitt optimale jeg, og forlenget livet deretter. I *Alderdommen kan bekjempes* synes fremskrittet helt frem til det siste og konkluderende avsnittet derimot å ligge i selve prosessen hvor mennesket blir både erkjennelsesobjekt og handlingsområdet for kunnskapen, hvorpå det er summen av de individuelle forbedringsprosessene som til sammen vil utgjøre fremskrittet. Fremskrittet for Ramus innebærer en tilstand av frihet, sannhet, mestringsevne og ikke minst voksende velstand.

Det er en annen viktig side av saken. For å sette i gang arbeidet med seg selv må subjektet betrakte seg selv som potensielt syk eller truet av sykdom. I denne praksisen, som både er personlig og sosial, er det kunnskapen om seg selv som er det sentrale. Men Ramus påpeker at kunnskapen vi har om oss selv også kan være feilaktig.

---

<sup>122</sup> Ibid., s. 73

<sup>123</sup> Ibid., s. 57

En av mine venner spiste en dag middag ombord på et hospitalskip. Der blev bl. a. servert sopp. Han spiste av soppen, og han syntes den smakte godt. Da han hadde lagt sig om kvelden, våknet han av sterke mavesmerter, som blev fulgt av brekninger og diaré. Så snart han tenkte på sopp, blev hans kvalmefornemmelse mer intens. Han kom sig snart efter anfallet, men han blev ved med å føle tegn på sykdommen så snart sopp blev nevnt, og det endte med at han til slutt følte sig overbevist om at han ikke tålte sopp, og at han aldri burde spise det mere (...) Til slutt fikk man ham til å forstå at hans sykdom ikke var fremkalt av frisj, men forgiftet sopp, da jo andre gjester blev dårlige på samme måte som han. Og man rådet ham instendig til å prøve å spise sopp påny, før han gav avkall på det for godt.<sup>124</sup>

Mannen forsøker å spise sopp igjen, og først føler han ubehag, men etter noen biter er ubehaget borte. Ifølge Ramus har mannen da tatt kontroll over det han kaller en blind overtro, til en forstandig undersøkelse hvorpå ”komplekset ble svekket, og da det til slutt blev satt på prøve, var dets makt brutt.”<sup>125</sup> Eksemplet illustrerer hvordan Ramus både viser frem en behovstilstand slik at leseren skal bli oppmerksom på hvordan illusjoner i underbevisstheten slår rot, men viktigere hvordan det lar seg gjøre å løsrive seg fra disse tvangsforestillingerene. Frigjøringen fra seg selv, sin underbevissthet, kan gjøres ved rasjonelle tanker og handlinger.

Fokuset på selvreguleringen gjenspeiles i det økte antallet utgitte rådgivningsbøker fra midten av 1800-tallet. Jeg skal ikke forsøke å nøste opp i selvhjelpsbøkene kunnskapsnettverk da dette er utenfor denne oppgavens rammer. Etter mine undersøkelser har jeg funnet at de kom fra svært mange steder, og spredte om seg.<sup>126</sup> Dermed kan jeg ikke si at *Alderdommen kan bekjempes* inneholder et spesielt amerikansk tankegods, jeg vil heller fremheve den globale interessen for selvhjelpsbøker og følgelig individsfokus. Mennesket synes i disse hverken som låst fast i sin arv eller miljø, og har dermed mulighet til å endres diametralt.

En av disse var Samuel Smiles *Selvhjælp* som først ble publisert i 1859 i Amerika. Ved inngangen til 1900-tallet hadde boka blitt oversatt til over tjue språk og solgt mer enn en kvart million eksemplarer.<sup>127</sup> Jeg-et i *Selvhjælp* kan og bør skapes. Smiles skriver i første kapittel, ”Selvhjælp hos Individet og hos Folket”, at ”Alvorlig stræben efter at hjælpe sig selv

---

<sup>124</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, 49-50

<sup>125</sup> Ibid, s. 50

<sup>126</sup> Se for eksempel Bryant, A. Ernst: *Sin egen Lykkes Smed* (Kristiania, 1908), Siedel, Ernst: *Veien til evig Ungdom. Livvisdom for Ynglinge* (Kristiania, S. Mittets forlag, 1894), Keipp, Sebastian: *Min vand-kur, prøved igjennom mere end 40 aar og skrevet til sykdommens helbredelse og sundhetens vedlikeholdelse* (Kristiania: Mittet Forlag, 1896) og Maurois, André: *Livskunst* (Oslo: Aschehough, 1947).

<sup>127</sup> Leckie, Barbara: ”Sequence and Fragment, History and Thesis: Samuel Smiles *Self Help*, Social Change, and Climate Change in *Nineteenth-Century Contexts*, *A Interdisciplinary Journal*, 2016), s. 313

er Betingelsen for al virkelig værd i Individet, og aabenbaret i Manges daglige Gjerning, udgjør den den sande Kilde til et Folks styrke og Kraft.”<sup>128</sup> Smiles skriver eksplisitt om det felles gode. Dette utelates i *Alderdommen kan bekjempes* til fordel for fokusering på selvarbeidet. Det er kun subjektets arbeid med seg selv som er i fokus.

Felles for Ramus og Smiles er at de postulerer et arbeid med et sikte fremover. Det vil si at man ikke skal basere seg selv, sitt jeg, på nostalgi og på røtter som holder oss fast, men skape seg selv ved valg slik at man kan gjenoppfinne og forbedre seg selv. Foucault er interessert i å undersøke hvorfor den seksuelle adferden, og de aktiviteter og nytelser som er forbundet med dem, har blitt gjenstand for en moralsk opptatthet.<sup>129</sup> Det samme spørsmålet kan stilles om ernæringen, rensligheten og treningsformene.

Selvhjelpsbøkene er en viktig del av det hygieniske opplysningsarbeidet. I det neste skal jeg gå nærmere inn på bruken av eksempler som var felles for mange av selvhjelpsbøkene. Slik vi har sett ligger den teoretiske kunnskapen til grunn for og forut for praktiseringen. I stedet for skjemaer, kurver eller formler bruker Ramus det jeg kaller preventive sykehistorier og historisk-biologiske forbilder for å illustrere, tilgjengeliggjøre og bevise gyldighet av bokens kunnskaps. Hele tiden er det arbeidet med seg selv for at endringer i større skala skal kunne skje.

### **Ideell anti-aldring: arbeid med seg selv**

For at håndbokens innhold skal fungere i praksis må kunnskapen som ligger til grunn oppfattes som gyldig. På den ene siden er forståelsesrammen og gyldigheten for Ramus prosjekt grunnet i den universelle tanken, og i dette tilfellet også vil jeg påstå, frykten for å svekkes og dø. På den andre siden er det nettopp dette som gjør Ramus prosjekt så vanskelig. Aldring og død har blitt forstått som etablerte kategorier med lukkede grenser. Ramus vil åpne opp disse kategoriene ved å vise til eksempler.

Eksempler fremstår som naturlige fordi de er vanlige i all form for kommunikasjon, men som litteraturhistorikeren John D. Lyons minner om er eksempler aldri tilfeldige, de er valgt og

---

<sup>128</sup> Smiles, Samuel: ”Selvhjælp hos Individet og hos Folket” i *Selvhjælp* (Kristiania: Grøndahl og Søns Bogtrykkeri, 1877), s. 1

<sup>129</sup> Foucault, Michel. *Seksualitetens historie 2, bruken av nytelsene*, s. 14

skapt for å illustrere og bevise noe spesifikt.<sup>130</sup> Eksempelene som trekkes frem i *Alderdommen kan bekjempes* for ulike karakterer og ulike målsettinger og fungerer utfyllende for Ramus' prosjekt. Jeg kaller disse *preventive sykehistorier* og *biologisk-historiske eksempler*.

I kapittelet *Klimateriet*, som Ramus hevder er bokens mest originale bidrag, bruker han rødming som eksempel på sammenhengen mellom det fysiske og psykiske. ”Når et menneske rødmer, er det av skam, forvirring eller krenket selvbevissthet. Ethvert mindreverdighetskompleks ledsages av skam eller sorg. Og slik er det også med menopausens mindreverdighetskompleks.”<sup>131</sup> skriver Ramus. Han fortsetter: ”Det er naturlig at en lenge ventet menopause som får vedkommende til å føle seg merket av mindreverdighet, vil gi seg et sterkt utslag for å avspeile den rådløshet som behersker underbevisstheten.”

<sup>132</sup>Rødmingen er altså, ifølge Ramus, en gjenspeiling av, og kun en gradforkjell fra menopausens hetetokter. Overgangsalderen blir et eksempel på en form for naturlighet menneske har innfunnet seg med som uforanderlige og uungåelige som ”soloppgang, solnedgang, tidevannet, månens faser og årstidene” sammenlikner Ramus.<sup>133</sup> Han setter seg fore å undersøke overgangsalderens egentlige vitenskapelige grunnlag, hva det ”i virkeligheten innebærer.”<sup>134</sup> Her setter Ramus seg som en som skal avsløre en normativ sannhet om kroppens funksjoner. Han trekker frem et eksempel:

Ennå et eksempel av samme art gjelder en kvinne på to og firti år. Hun var lykkelig gift, men begynte å frykte for klimakteriet, vesentlig fordi hun ventet at det skulde ødelegge samlivet med mannen. Det falt seg slik at en ung veninde var sammen med henne en gang hun gikk å grublet over den truende skjebne. Hun fortalte veninden om sin hemmelige frykt. Nu hadde denne likesom kvinnen i det foregående eksempel på en eller annen måte tilegnet seg tanken om overføring av den seksuelle energi på intellektuelle områder. ”Din mann er fysiolog,” sa hun, ”ta fatt og studer fysiologi sammen med ham.” ”Men jeg vet ingenting om det, og forresten, hvorledes skulde det kunne forhindre det uundgåelige?” ”Bare forsøk og se selv,” var venindens svar. ”Jeg vet hvad jeg snakker om. Intenst åndsarbeide og interesse førte meg gjennom den tid uten ubehag av nogen art.” – Den annen kvinne forsøkte og lyktes. De år hun hadde gruet seg for, gikk uten at det kom symptomer som tydet på noe usedvanlig. Samlivet med mannen gikk for seg som vanlig. Og nu, mange år etterpå, er de begge like lykkelige som om intet var hent.<sup>135</sup>

---

<sup>130</sup> Lyons, John D.: *Exemplum, The Rhetoric of example in Early Modern France and Italy* (New Jersey: Princeton, 1989), s. 33

<sup>131</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 75-76

<sup>132</sup> Ibid.

<sup>133</sup> Ibid., s. 69

<sup>134</sup> Ibid.

<sup>135</sup> Ibid., s. 72



Som vi ser er eksemplet et av mange som følger etter hverandre. Eksemplene trekkes ut fra en hverdagslig kontekst, og ved at de følger etter hverandre utfyller de hverandre. Budskapet blir gjentatt og bekreftet. Forut for dette eksemplet forteller Ramus om en kvinne som ivrig og dedikert hadde begynt å studere psykologi og sosiologi, og slik, forteller Ramus unngikk hun at symptomene gjorde seg gjeldende.<sup>136</sup> Slik det fremkommer er det altså mulig å overføre noe dårlig, som svekket seksuell energi, over på noe produktivt, slik som studier.

Det Ramus gjør i eksemplet er å først gjøre oppmerksom på at kvinnen er i en behovstilstand. Dette innebærer ifølge Foucault at kroppen blir skrøpeliggjort i forhold til omgivelsene sine.<sup>137</sup> For å kontrollere aldringen, i dette tilfellet synliggjort gjennom overgangsalderen, kreves en kontinuerlig oppmerksomhet ovenfor seg selv, hva slags tilstand man er i og hva man foretar seg. Foucault påpeker at dette innebærer en dobbelt rolle: man må fastsette et kroppsregime, som i bunn og grunn blir bestemt av kroppens egne natur, men samtidig må man finne en måte å fjerne feil og overse kroppens enkle lover.<sup>138</sup> I tilfellet i eksemplet må kvinnen først selv anerkjenne at det er noe galt med henne før hun kan helbredes. Hun skal både ha grundig kunnskap om seg selv og distansere seg fra kroppsfunksjonene.

Det viktigste i eksemplet er at kvinnen blir gjort klar over at overgangsalderen ikke er naturlig, og kun representerer en uønsket overgang fra voksen til aldrende. Dette settes opp mot et gode, ekteskapet. Det fremstår som om overgangsalderen er et bevis på alderdom og ulykkelighet. Til grunn for bekymringene ligger redselen for at overgangsalderen skal ødelegge ekteskapet med mannen. Ramus poengterer at denne tiden er vanskelig ikke bare for kvinnen, men også for mannen som må være overbærende med kvinnen i denne tiden. Ramus hadde tidligere, i boken *Marriage and Efficiency* (1922), argumentert at ekteskapet må ses en viktig grunnstein for å opprettholde sunnheten. Også i denne boka forsøker han å etablere et positivt syn i motsetning til alle de negative omtalene han mente ekteskapet hadde fått den siste tiden. Sunnheten er som vi har sett nært knyttet til optimismen og jakten på lykken. For Ramus står ekteskapet som ”tempelet for lykke”, hvor glede kun ivaretas og akkumuleres. Grunnlaget for antagelsen om at ekteskapet er avgjørende for lykke er blant annet muligheten til seksuell stimulans, at man har noen å være glad i og at det finnes en

---

<sup>136</sup> Ibid.

<sup>137</sup> Foucault, Michel. *Seksualitetens historie 3: omsorgen for seg selv*, s. 120

<sup>138</sup> Ibid. s, 157

grunn for å opprettholde et attraktivt utseende.<sup>139</sup> Foucault problematiserer lykken og skriver lykke er en av kravene for overlevelsen og utviklingen av staten. Det er en tilstand og et instrument, og ikke bare en ren konsekvens.<sup>140</sup>

De preventive sykehistoriene står, som vi nå skal se, i motsetning til sykehistoriene som Anne Kveim Lie beskriver som en egen sjanger som utgjorde kjernen i medisinsk teori og praksis på 1800-tallet. Eksemplene hadde epistemologisk funksjon, de spilte en stor rolle i produksjonen og forvaltningen av den medisinske kunnskapen frem til den patologiske medisinenes gjennomslag.<sup>141</sup> Ved innsamling av empirisk kunnskap kunne legene sammenligne og finne mønstre.

Felles for sykehistoriene og det jeg kaller de preventive sykehistoriene er at de får kraft ved at de biologiske kroppene fremstår som potensielt helt like. Den moderne patologien vokste frem i Paris rundt år 1800. Med den nye kunnskapen ble sykdommer lokalisert i de enkelte organer. Individuelle variasjoner ble ikke lenger ansett som essensielle for å fastslå en diagnose og behandling. Det gjaldt å finne et bredere mønster, det som karakteriserte en felles organisk struktur i *alle* kroppene.<sup>142</sup> I *Klinikkens fødsel* skriver Foucault at konsekvensen av patologien var en omorganisering av sykdomsbegrepet. Observasjoner fikk status som objektive funn som sykdom ble bestemt på grunnlag av, mens symptomene var refleksjoner av dette. Med fremveksten av de medisinske klinikkene ble det, ifølge Foucault, mulig å se og sette ord på nye sykdommer.<sup>143</sup>

Jeg vil trekke frem fire viktige funksjoner disse historiene inneholder som skiller dem fra sykehistoriene: de er preventive, de er til offentligheten, de blir eksempler på hvordan man kan løse problemet selv, og de foregriper en vellykket behandling.

---

<sup>139</sup> Ramus, Carl: *Marriage and Efficiency* (New York og London: G.P Putnam's Sons, 1922), s. vii-viii

<sup>140</sup> Foucault, Michel: "The Political Technology of Individuals" i Martin, Luther H.; Gutman, Huck og Hutton, Patrick, H.: *Technologies of the Self, A seminar with Michel Foucault*, s. 158

<sup>141</sup> Lie, Anne Kveim: "Sykehistoriens eksempelbruk" i *Eksemplets makt: kjønn, representasjon og autoritet fra antikken til i dag* (Oslo: Scandinavian Academic Press, 2012), s. 204

<sup>142</sup> Ibid., s. 207

<sup>143</sup> Foucault, Michel: *Klinikkens fødsel* (København, Hans Reitzels Forlag, 2000).

Behandlingsforløpet var også en del av sykehistoriene, skriver Lie.<sup>144</sup> Ramus' eksempelbruk skiller seg imidlertid fra sykehistoriene, først og mest umiddelbart, ved at de utspiller seg *før* sykdommen har inntruffet. Dermed kan, slik vi allerede har sett eksempler på, Ramus komme med en rekke moralske retningslinjer leseren bør følge for å unngå sykdom.

For det andre blir ikke disse gjengitt for leger, men i en håndbok som skal leses og ønskelig praktiseres av offentligheten. De viser at man kan behandle seg selv før man har blitt syk, og denne preventive behandlingen fremstår som mer verdifull enn den legen kan sørge for. Historiene fremstår som små anekdoter som Ramus skriver at han har hentet fra bekjente, altså ikke pasienter. På denne måten legger Ramus vekk legefrakken og fremstår som en veileder som kan gjengi observasjoner fra hverdagen ikke i lys av hans rolle, men som en av mengden. At historiene blir beskrevet som hverdagslige er sentralt for at eksemplet skal fremstå naturlig.

Den tredje faktoren er, som jeg allerede har vært kommentert så vidt, at historien blir et eksempel på hvordan problemer kan løses uten medisinsk hjelp. I eksemplet får kvinnen råd fra en kvinne som har opplevd det samme. Altså blir venninna eksperten, og ikke legen. Ramus' forslag til behandling kanaliseres gjennom dialogen. Ramus plasserer, i samsvar med sosialhygienens, pasientens plager inn i et sosialt handlingsmønster og vektlegger personlige egenskaper og forutsetninger. Kvinnene som beskrives er helt vanlige mennesker, gjennomsnittsmennesker, som får sin eksemplaritet gjennom sine handlinger. De blir stående som levende bevis på at alderen kan kontrolleres ved hjelp av handlekraft og viljekraft. Ramus inntar en normativ rolle hvor han bestemmer hva som er sunt, godt og dydig. Kvinnenes handling-, tanke- og følelsesliv blir gjenstand for en patologisering, slik at det friske ses som potensielt sykt. Livsreguleringsmakten representerer en form for medikalisering, men som altså skjer ved at kvinnen selv konstruerer seg som et etisk subjekt. Helsen, som forstås som fravær av sykdom, kan sørges for ved hjelp av deres egne moralske valg.

Til slutt vil jeg trekke frem, som et fjerde poeng at de preventive sykehistoriene foregriper en vellykket behandling. Alle eksemplene fremstår som suksesshistorier. Ramus slår fast at eksemplene ikke bare står for seg selv, men til gjentagelse. Han skriver: "hvad der er skjedd

---

<sup>144</sup> Lie, Anne Kveim: "Sykehistoriens eksempelbruk" i Eriksen, Anne; Krefting; Ellen og Rønning, Anne Birgitte (red.) *Eksempels makt*, s. 216

en gang og på ett menneske, kan også finne sted påny og for andre.”<sup>145</sup> Jeg vil trekke frem et eksempel til som Ramus bruker for å vise at den den aldringen i kroppen også kan reverseres.

Det annet tilfelle gjelder en fremstående forretningsmann. Han hadde tilbrakt det meste av de siste år i chefstolen foran skrivebordet på sitt kontor. Han drev ikke med sport. Han levde et overdådig liv og drakk mer enn han hadde godt av. Han var tykkfallen og så usund ut. Etterhvert la han sig til hengemave. Han begynte å se gammel ut. Dårlig fordøyelse plaget ham, forstoppelse, hodepine og hjertebanken kom til, og han utviklet sig til en typisk neurasteniker som gikk fra den ene kostbare doktor til den annen (...) Så endelig en dag hadde en av hans gamle venner mot nok til å si fra at alt hans besvær skyldtes for meget mat, mangel på mosjon og overflod av medisin, og at han vilde bli helt i orden om han innskrenket sig til et forbruk av fem dollar om dagen og selv tjente disse pengene.<sup>146</sup>

Når Ramus treffer han igjen fem måneder senere, er mannen helt forandret. Han både ser sunn ut og føler seg sunn. Stikkordet her er moderasjon, som igjen er koblet til viljen til å holde seg borte fra nytelsen. Mannen fikk helsen tilbake ved hjelp av mosjon, riktig kosthold og viljekraft. Ved å gi avkall på den overdådige livsstilen kom mannen tettere på å leve i harmoni med det naturlige. Ønsket om naturligheten viser seg i kritikken av hans bruk av penger. Her finnes det en parallell til Smiles *Selvhjælp*, hvor han skriver: ”hvordan man omgaaes penge – tjener, sparer og anvender dem, angiver maaske bedre end alt andet enn paalidelig prøve paa den praktiske livskløgt.”<sup>147</sup> Ifølge Smiles bør penger være noe underordnet, og ikke det som styrer egenutviklingen. Implisitt ligger en sivilisasjonskritikk, hvor overforbruk og latskap isenesettes som årsaker til at helsen, og dermed også en for tidlig senescens. Slik fremstår det også i *Alderdommen kan bekjempes*.

En fortolkningsnøkkel ligger i diagnosen som nevnes, nevrasteni, en sykdom som kom fra Amerika og bredte om seg i Norge fra slutten av 1800-tallet.<sup>148</sup> På grunn av vanskeligheter ved å knytte spesifikke patologiske funn til sykdommen ble den vanskelig å diagnostisere. I stedet knyttet man sykdommen til spesifikke kjennetegn ved samtiden, og mente at den var ”et barn av den moderne maade at leve på”<sup>149</sup> Dette gjelder også for alderdommens årsaker

---

<sup>145</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 78

<sup>146</sup> Ibid., s. 17

<sup>147</sup> Smiles, Samuel: *Selvhjælp*, s. 99

<sup>148</sup> Kristine Lillestøl og Hilde Bondevik skriver at det var den amerikanske nevrologen George M. Beard som krediteres for å ha lansert diagnosen. Han mente at nevrasteni var en fysisk sykdom som skyldtes bortfall av nerveenergi, og han oppfattet tilstanden som en respons på den moderne sivilisasjonens raske fremvekst og rivende utvikling på flere fronter. (Nevrasteni i Norge, 1889-1920. i Tidsskriftet: Den Norske Legeforening, 19.03.2013).

<sup>149</sup> Ibid.

som vi har sett er både biologiske og psykologiske, men også koblet til en levemåte. Det interessante her er at jeg-et viser seg som en skjør og upålitelig størrelse som må kontrolleres, og ifølge Ramus bør den kontrolleres ved hjelp av selvkontroll, heller enn at legene administrerer det fullstendige helsearbeidet. Igjen er det vennen og ikke legen som foreslår kuren for plagene i eksemplet. Legens råd hadde ikke hjulpet, og hadde bare ført til en utgift. Behandlingen av det påbegynte forfallet må ifølge Ramus skje ved at individene selv tar initiativ. Historien blir et eksempel på at et velfungerende individ forstås som aktivt og fullt av initiativ, mens et individ som mangler disse egenskapene ikke vil ha samme forutsetninger for å ta gode valg for å kunne leve lenge.

I kapittelet *Historiske eksempler på høi levealder [Historical Cases of Great Longevity]* presenterer Ramus en annen form for eksempler som jeg har valgt å kalle bio-historiske fordi de kombinerer det biologiske grunnlaget vi har sett, med en historisk dimensjon.

*Thomas Parr.* Denne mann blev født i 1483 i Shropshire, England, og døde i London i 1635 efter å ha levd i 152 år og under ti konger. 17 år gammel måtte han ut og tjene på egen hånd, men vendte ved farens død tilbake til hjemmet. Han var da 35 år gammel. Han var en ungkar helt frem til han var 80, og giftet sig da med sin første kone og fikk to barn, som døde i opveksten. 105 år gammel fortelles det at han var utro mot sin kone og fikk et bar utenfor sitt ekteskap med en kvinne som het Katherine Milton. For dette blev han i sin hjemby straffet med å måtte stå i bare skjorten midt på kirkegulvet, som skikk og bruk var. Hans kone døde da han var 112 år. Ti år senere giftet han sig påny. 130 år gammel var han stadig sterk og kjekk og hadde sin seksuelle potens i behold, som hans kone betrodde dr. Harvey. Han arbeidet hver dag på markene og tresket endog korn. Da han var 133 år, blev han blind og måtte for fremtiden opgi det sunde arbeidet utendørs. Hukommelsen sviktet da, mens hans hustru forteller at hans seksualdrift holdt sig uforminsket til han var over 140. (...) Da Parr var 152 år gammel, var hans berømmelse nådd så vidt at han blev ført frem for kongen som ønsket å se oldingen. Man beretter at kongen bl. a spurte: ”Du som har levd lenger enn andre menn, hvad har du gjort mere enn andre menn?” Raskt skal svare ha falt: ”Jeg gikk til alters og fikk syndenes forlatelse da jeg var 105 år gammel.” Denne begivenhet synes altså å ha vært av en så opmuntrende art at den stadig holdt sig frisk i hans svekkede hukommelse. Efter ordre fra kongen blev det holdt likskue over han dagen efter hans død av Sir William Harvey, den berømte læge og opdageren av blodomløpet. Legemet med de forskjellige organer svarte til en moden mann i sine beste år. Håret på kropp, og ben var sort, ribbebruskene var myke og bøielige, kjønnskjertlene var store og uten sykelige forandringer.<sup>150</sup>

Nedskrivinger av myter og sagn om mennesker som angivelig skal ha oppnådd en utrolig høy alder er en viktig del av livsforlengelsesforskningen. Historiene ble institusjonaliserte som en

---

<sup>150</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 79

del av livsforlengelsesvitenskapens kunnskapsgrunnlag og bevis. Historiene ble samlet både for å utvinne kunnskap om livstiden og for å spre kunnskap om hvordan man kunne kontrollere den. Til tross for dårlig dokumentasjon og mangel på statistikk ble disse suksesshistoriene svært populære. Historien om Thomas Parr (kalt Old Parr) ble kjent da poeten John Taylor publiserte en dikt inspirert av Parris liv med tittelen ”The Old, Old, Very Old Man.” Diktet var basert på lokale muntlige vitnesbyrd. Seinere har det blitt publisert pamfletter som skulle promotere naturmedisin kalt ”Parr’s Life Pills” og det har blitt malt mange bilder av Parr hvor han portretteres som sterk og ungdommelig.<sup>151</sup>

Men, disse fremstillingene ble også blitt kritisert av samtidige forskere. Forfatteren og folkloristen William Thoms hevdet i boken *The Longevity og Man. Its Facts and Its Fictions*<sup>152</sup> at han, etter å ha gått gjennom en stor mengde dokumenter ved hjelp av statistisk analyse, med sikkerhet kunne bevise at mennesker ikke har levd lengre enn til 106 år. Spesielt skeptisk var Thoms til idéen om at de som skal ha levd lengst var fattige innbyggere på landsbygda, slik som ”Old Parr”.<sup>153</sup> Parr blir et ideal som beviser at høy alder kommer av å leve i pakt med naturen. Ramus går i dialog med Thoms og mener at han selv kommer til kort på grunn av manglende støttekilder for funnene sine. Dessuten, påstår Ramus, har Thoms gått til oppgaven med en skepsis som gjør at han hadde bestemt seg for utfallet allerede før han begynte studiet. Denne er kritisismen og skeptisismen er grunnene til pessimismen på vegne av vitenskapen. Ramus mener denne formen for tenkning er ødeleggende for denne, så vel som andre former for kunnskaper. Den mulige rekkevidden og virkningen av kunnskapen blir satt stopper for. Med referansen til Thoms får Ramus tydeliggjort et problem han mener er gjennomgående med vitenskapen, nemlig at den med sitt strenge fokus på objektivitet og gyldighet i form av beviselig data, ikke har utnyttet sitt fulle potensiale, som i denne sammenhengen er å overskride de etablerte grensene for menneskets levetid.

Slik eksemplet om Thomas Parr viser mente han selv at grunnen til at han hadde blitt så gammel var på grunnlag av religiøs tro. Ramus beskriver dette som en ”oppmuntrende begivenhet”, og generaliserer på den måte hendelsen slik at den ikke behøver å være av en

---

<sup>151</sup> Oxford Dictionary of National Biography: “Parr, Thomas [Called Old Parr]”

<sup>152</sup> Thoms, William J.: *Human Longevity, Its Facts and Its Fictions. An Inquiry into some of the more remarkable instances, and suggestions for testing reputed cases. Illustrated by Examples.* (London: John Murray, Albemarle Street, 1873).

<sup>153</sup> Gruman, Gerald J.: *A history of ideas about the Prolongation of Life*, s. 75

religiøs sort. Det viktigste er at det er oppmuntrende. Dette peker tilbake på forrige delkapittels fokus på optimisme, og til Folkehelseforeningens plakat med påskriften ”Vær alltid glad”. Eksempelet peker utover seg selv, både tilbake og fremover i tiden.<sup>154</sup> Historien står som et eksempel på et enkelt øyeblikk som blir et forbilde som kan hende igjen.

Parr er ikke noe gjennomsnittsmenneske, men et ideal. De bio-historiske eksemplene kan stå for seg selv fordi de allerede er kanoniserte, mens de preventive sykehistoriene må gjentas gjennomgående i boka. Det utopiske blir illustrert som mulig å nå og historien om Thomas Parr blir ideal å strekke seg etter. De preventive sykehistoriene skulle føre til handling på grunnlag av gjenkjennelse. Hendelsene som beskrives i eksemplet med Parr er ikke gjenkjennbare fra et hverdagslig perspektiv, men de virker likevel på grunnlag av den felles biologiske kroppen.

”Eksempler er mer overbevisende enn de smukkeste teorier og tankebygninger.”<sup>155</sup> skriver Ramus. Eksemplene som trekkes frem er gjennomgående i boka og fungerer som en metode og vitenskapelig argumentasjon som kan illustrere, eller forsøker å bevise påstanders gyldighet. Eksemplene maner til handling, og levendegjør teoriene. Det verdifulle for Ramus er nettopp praktiseringen av teoriene og han slår fast at ”et eneste tilfelle hvor det kan påvises at ungdommen er blitt bevart, har mere verdi enn en hylle full av bøker eller utallige meninger om samme sak.”<sup>156</sup> Vi har sett at Folkehelsebevegelsens sosialhygieniske opplysningsarbeid rettet seg mot ulike grupper og deler av samfunnet for å spesialisere opplæringen. Håndboksjangeren blir et middel for spredningen av disse ønskede daglige praksisene som innebærer svært mange av daglige gjøremål og situasjoner.

Både de preventive sykehistoriene og de bio-historiske eksemplene spiller på en induktiv logikk, hvor det individuelle viser det allmenne.<sup>157</sup> De enkle og individuelle erfaringene og handlingen som kommer til uttrykk i historiene søker å komme frem til mer omfattende generelle utsagn eller lover. Forholdet mellom det individuelle og det kollektive som jeg har kommentert gjennomgående i denne oppgaven kommer sammen i eksemplene. Eksemplene

---

<sup>154</sup> Lyons, John D.: *Exemplum, The Rhetoric of Example in Early Modern France and Italy*, s. 27

<sup>155</sup> Ramus, Carl: *Alderdommen kan bekjempes*, s. 78

<sup>156</sup> Ibid.,

<sup>157</sup> Eriksen, Anne; Krefting, Ellen; Rønningen, Anne Birgitte (red): ”Introduksjon” til *Eksemplets makt*, s. 12

angir en rekke moralske handlinger til etterfølgelse gjennom å personifisere dem i generaliserte kvinner og menn. De moralske handlingen skal ikke bare utføres, men de skal bli individet. For å bli et moralsk subjekt må individet først og fremst kjenne seg selv og prøve seg selv, for dermed å kunne transformere og perfektionere seg selv.<sup>158</sup> Ramus konstituerer på den måten en virkelighet som fremstår som naturgitt, og ikke som en sosialmedisinsk teori.

---

<sup>158</sup> Foucault, Michel: *Seksualitetens historie 2, bruken av nytelsene*, s. 37



## 4 Konklusjon

Håndbøker har verdi som kulturhistoriske vitnesbyrd fordi de er basert på hverdagslige premisser og tanker som har blitt en del av den offentlige kompetanse. De har blitt en del av en måte å være og handle på. Vi har sett hvordan ulike kunnskapsaktører i og omkring *Alderdommen kan bekjempes* forhandler med den menneskelige livstiden på ulike måter og med ulike målsettinger.

Målsettingen med opplysningsprosjektet i regi av blant andre Folkehelsforeningen var å forhindre sykdom, sørge for helse, og på den måte øke forventet levealder. Dette var et statlig, regionalt og lokalt anliggende som skulle spres til ulike aktører som kunne administrere helsearbeidet. Alderdom fremstår som et anliggende som nærmest ikke adresseres, og dette gir et tydelig signal om at alderdom var knyttet til forfall som var uønsket i fremskrittshistoriet som kommer til syne i *Alderdommen kan bekjempes* og dens kontekst.

Den norske utgaven forskyver bokens originale funksjon og innhold. Ved å forkorte boken og ta ut de tyngste teoretiske delene fremstår den norske utgaven mer som en håndbok som kan rette seg til et bredere publikum. Det blir også tydelig hva som anses som gangbart. Ramus darwinistiske idégrunnlag har blitt fjernet eksplisitt. Likevel finnes disse tankene gjennomgående i boken, og de blir legitimert ved at de inngår i det sosialhygieniske opplysningsprosjektet.

I sosialmedisinen ble helse forstått som fravær av sykdom. Sunnhet ble målt ut fra et befolkningsperspektiv i henhold til et bestemt gjennomsnittsmenneske.

Gjennomsnittsmennesket er en bevegelig størrelse som fremstår som et minstemål for kunnskapsaktørene som er aktive i oversettelsen av boken, og i den sosialhygieniske konteksten forøvrig. Jeg forsøkt å vise at dette innebærer en form for det Foucault kaller livsreguleringsmakt hvor det biologiske mennesket blir målt og gjort om til et regnestykke.

I *Alderdommen kan bekjempes* fremstår ikke gjennomsnittsmennesket som målet, men å skape en ny type optimalisert menneske. For Ramus har vitenskapen gjennom sitt ensidige fokus på objektivitet og etterprøvbarehet blitt stoppet fra å fullbyrde sitt potensiale, som i sammenheng med livsforlengelsesvitenskapene vil si evig liv.

Felles for opplysningsprosjektet og håndboka er at de skal virke i offentligheten. Håndboka adresserer individet som blir sin egen kunnskapsaktør, og Ramus postulerer en mengde råd og forskrifter som bør gjennomføres. Disse står som en ny moralsk adferd som skal utfordre synet på alderdom som naturlig. Gjennom det Foucault kaller *selvforvaltning* blir leseren ansvarliggjort for sin egen utvikling. For å kunne endre seg må man først kjenne seg selv, for så å kunne orientere i sine omgivelser. Individet blir ansvarliggjort sin egen skjebne. Det moderne mennesket fremstår som aktivt, fullt av initiativ, har evne til å tenke langsiktig, er optimistisk og er villig til å kontrollere seg selv. I den amerikanske utgaven er den menneskelige utviklingen knyttet til tankearbeid for de utvalgte få, mens den norske utgaven knytter nærmere an til et kollektivt fremskritt og betoner et fysisk arbeid.

«Kroppen- eller for å bruke det mer oppdaterte uttrykket ‘kropp-sinn’ – er ikke et velsmurt maskineri der alle deler lydlig utfører sin oppgave til det felles beste,»<sup>159</sup> skriver den amerikanske journalisten Barbara Ehrenreich i boken *Naturlige årsaker: hvordan ofre livet for å leve lenger*. I boken kommer hun med en krass kritikk til utviklingen av det hun kaller en umulig søken etter kontroll over den ukontrollerbare døden.

I dag blir vi eldre enn noen gang, men noen vil stadig bli eldre. Det brede forskningsfeltet som kalles livsforlengelsesvitenskap (eller life-extention, prolongation, rejuvenation-studies) er i dag en av verdens mest økonomisk finansierte forskningsfelt.<sup>160</sup> Vitenskapene har kommet lenger teknologisk og medisinsk i dag, men fokuset på individets arbeid med seg selv er fortsatt sterkt tilstede både i de mange håndbøkene som gis ut om *anti-aging*, i reklamer, på treningssentre, ved å praktisere *mindfulness* eller forsøke det seneste innen *biohacking*. Dette er et ekspanderende felt som vil kreve historiske fortolkninger. Ikke bare på hvordan vitenskapelige nyvinninger fungerer, men hva de *gjør* og hvordan de potensielt endrer oss.

---

<sup>159</sup> Ehrenreich, Barbara: *Naturlige årsaker: hvordan ofre livet for å leve lenger*, s. 14

<sup>160</sup> Bercovici, Jeff ”How Peter Thiel is Trying to Save the World” (Inc. Juli/August 2015.)

# Litteraturliste og kilder

## Bibliografi

Berg, Siv Frøydis. *Den unge Karl Evang og utvidelsen av helsebegrepet, en idéhistorisk fortelling som sosialmedisinens fremvekst i Norsk mellomkrigstid*. Oslo: Solum Forlag, 2002

Beauvoir, Simone De. *Alderdommen*. Oslo: Viderforlaget, 2016. Oversatt av Bente Christensen.

Blaakilde, Anne Leonora og Swane, Christine E. (red.) *Aldring og ældrebilleder: mennesket i gerontologien*. København: Munksgaard, 1998.

Bondevik, Hilde og Lillestøl, Kristine. *Nevrasteni i Norge 1880-1920*. Tidsskriftet Den Norske Legeforening. 19. 03 2013.

<https://tidsskriftet.no/2013/03/medisinskhistorie/nevrasteni-i-norge-1880-1920>. Hentet 25.05.19.

Brandt, Kristian. *Kvindelig hygiene*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 1927

Bryant, Ernst A. *Sin Egen Lykkes Smed*. Kristiania: Aschehough, 1908. Oversatt av Hambro, C.J.

Cole, Thomas R.: *The Journey of Life: A Cultural History of Aging in America*. Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

Daston, Lorraine. "The History of Science and the History of Knowledge" i *KNOW: A journal on the Formation of Knowledge* (vol. 1) 1. Mars 2017, s. 131-154. Chicago: University of Chicago. Doi: 10.1086/691678.

Doel, Ronald E. og Söderqvist, Thomas. *The Historiography of Contemporary Science, Technology, and Medicine: Writing recent Science*. London: Routledge, 2006.

Ehrenreich, Barbara. *Naturlige årsaker: hvordan vi ofrer livet for å leve lenger*. Oslo: Oktober, 2019. Oversatt av Hege Mehren.

Eriksen, Anne; Krefting, Ellen & Rønning, Anne Birgitte (red.) *Eksemplets makt. Kjønn, representasjon og autoritet fra antikken til i dag*. Oslo: Scandinavian Academic Press, 2013.

Foucault, Michel. *Galskapens historie i opplysningstidens tidsalder*. Oslo: Gyldendal, 1974

Foucault, Michel. «The political Technology of Individuals » i Martin, Luther H. ; Gutman, Huck ; Hutton, Patrick H. *Technologies of the Self. A Seminar with Michel Foucault*. London : Travistock Publications, 1988.

Foucault, Michel. *Seksualitetens historie 1. Vilje til Viten*. Oslo: EXIL, 1999. Oversatt av Espen Schaanning.

Foucault, Michel. *Klinikkens fødsel*. København: Hans Reitzel forlag, 2000. Oversatt av Henning Silberbrandt.

Foucault, Michel. *Seksualitetens historie, 2. Bruken av nytelsene*. Oslo : EXIL, 2001. Oversatt av Espen Schaanning.

Foucault, Michel. *Seksualitetens historie 3. Omsorgen for seg selv*. Oslo : EXIL, 2003.

Foucault, Michel. ”Hva er biopolitikk ?” Original forelesning 17. Mars 1976 fra *Il faut défendre la société. Cours au Collège de France 1976*. Gallimard/Seuil 1997, redigert av Mauro Bertani og Alessandro Fontana, s. 213-235. *Agora*, nr. 1, Årg. 33, 2015, s. 9-29. Oversatt og gitt tittel av Roar Høstaker.

Friis, Jakob; Hegna, Trond og Juel, Dagfinn. *Arbeidernes leksikon 1: Aachen-båtsmann*. Oslo: Arbeidermagasinets forlag, 1932

Gjernes, Trude. ”Helsemodeller og forebyggende helsearbeid.” *Sosiologisk tidsskrift*, vol. 12, s. 143-165, Universitetsforlaget, 2004.

Hem, Erlend; Nordhagen, Rannveig; Børdahl, Per E. ”Vær alltid i godt humør – helseopplysning i 1920-årene.” *Tidsskriftet Den norske Legeforening*. Nr. 19. 31. Oktober 2018 <https://tidsskriftet.no/2018/10/medisinsk-historie/vaer-alltid-i-godt-humorhelseopplysning-i-1920-arene>. Hentet 30.04.19.

Hessen, Dag O. Og Lie, Thore. *Mennesket i et nytt lys: Darwinisme og utviklingslære i Norge*. Oslo: Cappelen, 2002.

Holst, Axel: *Hygiene*. Oslo: Forlaget av H. Aschehough & Co., 1928

Ibsen, Henrik: *Samlede verker. B. 18: Brev, 1884-1904*. Bull, Francis; Koht, Halvdan; Arup, Didrik Seip (red.). Oslo: Gyldendal, 1999.

Jeune, Bernard. *Længe leve!?: om udforskningen af det lange liv*. København: Fremad. 2002.

Johansen, Anders. *All verdens tid*. Oslo: Spartacus, 2001.

Johannison, Karin. "Konsten att förlänga livet" i *Medicinens Öga*. Stockholm: Norstedts, 1990.

Johannison, Karin. *Det mørke kontinentet*. Oslo: Aventura, 1996.

Jordheim, Helge. «Sjangeren» i Asdal, Kristin; Berge, Lars Kjell; Gammelgaard Karen; Gundersen, Trygve Riiser; Jordheim Helge; Rem, Tore og Tønnesson Johan L. *Tekst og historie*. Oslo: Universitetsforlaget, 2008.

Kirk, Henning. *Da alderen blev en diagnose: konstruktionen af kategorien "alderdom" i 1800-tallets lægelitteratur: en medicinsk-idehistorisk analyse* (doktoravhandling) København: Munksgaard, 1995.

Kneipp, Sebastian. *Min vand-kur: prøved gennem mere end 30 Aar og skreven til Sykdommens Helbredelse og Sundhedens Vedligeholdelse*. Christiania: Mittet Forlag, 1891. Oversatt av Edv. Melaaen.

Krogh, Dr. Menz Von. "Om sexualhormoner" *Norsk Magazin for Lægevidenskaben*, 1924, januar, nr. 1., s. 19-24

Leckie, Barbara. "Sequence and Fragment, History and Thesis: Samuel Smiles *Self Help*, Social Change, and Climate Change" i *Nineteenth-Century Contexts, A Interdisciplinary Journal*. Vol. 38, Routledge, 2016, s. 305-317.  
<https://doi.org/10.1080/08905495.2016.1219189>.

Liabø, Inger Johanne. *De "gode, gamle dager" i lys av legdsystemet*. Oslo: Norsk gerontologisk institutt, 1979.

Lie, Anne Kveim. "Sykehistoriens eksempelbruk", i Krefting, Ellen; Eriksen, Anne & Rønning, Anne Birgitte (red.), *Eksemplets makt. Kjønn, representasjon og autoritet fra antikken til i dag*. Oslo: Spartacus, s. 203-229.

Liu, Lydia H. *Tokens of Exchange, The problem of Translation in Global Circulations*, Durham & London: Duke University Press, 1999

Ludmilla, Jordanova. "The social construction of medical knowledge" i *Social History of Medicine*. nr. 8, 3, 1. December, 1995, s. 361-381. <https://doi.org/10.1093/shm/8.3.361>

Ludvigsen, Kari. "Child Guidance and Mental Hygiene in Interwar Norway i Andresen, Elvebakken, Astri; Kari Tove; Hubbard, William H. *Public Health and Preventive Medicine 1800-2000. Knowledge, Co-operation and Conflict*. Bergen: Rokkansenteret, 2004, s. 67-84.

Lyons, John D. *Exemplum: The Rhetoric of Example in Early Modern France and Italy*. New Jersey: Princeton, 1989.

Maurois, André. *Livskunst*. Oslo: Aschehough, 1947. Oversatt av Edvin Altern.

Metchnikoff, Élie: *The Prolongation of Life. Optimistic Studies*. Oversatt av P. Chalmers Mitchell. New York & London: The Knickerbocker Press, 1908.

Metchnikoff, Élie. *Lyst Livssyn*. Kjøbenhavn: Gyldendal, 1914. Oversatt av Marie Bang.

Metchnikoff, Élie. *Studier over den menneskelige natur, et forsøg paa at skabe en optimistisk filosofi*. [Études sur la nature humaine. Paris, 1903] Kjøbenhavn: Gyldendal, 1914. Oversatt av Marie Bang.

Mitchell, Chalmers P: "Editors Introduction" i Metchnikoff, Élie: *The Prolongation of Life, Optimistic Studies*. New York & London: G.P Putnam's Sons, 1908, vi-viii

Qvarsell, Roger. "Historia och medisin. En studie av svenska medicinhistoriska avhandlingar 1970-2004" i Åhrén, Eva (red.) *Medicinhistoria i dag. Perspektiver på det samtida svenska forskningsfältet*. Stockholm: Nobel Museum Occasional Papers nr 4, s. 19-39

Ramus, Carl. *Marriage and Efficiency*. New York & London: The Knickerbocker Press, 1922

Ramus, Carl. *Outwitting Middle Age*. New York & London: The Century Co, 1926

Ramus, Carl. *Alderdommen kan bekjempes, en veiledning i kunsten å holde sig ung efter moderne hygieniske prinsipper*. Oslo: J.W Cappelens Forlag, 1928

Rosenberg, Charles E. & Golden, Janet (red.) *Framing Disease. Studies in Cultural History*. New Jersey: Ruthgers University Press, 1992.

Sengoopta, Chandak: "Rejuvenation and the prolongation of life: Science or Quackery?" University of Chicago, *Perspectives in Biology and Medicine*, vol. 37, no. 1 Høst 1993, s. 566. <https://doi.org/10.1353/pbm.1994.0024>.

Schaanning, Espen. "Etterord" i Michel Foucault: *Seksualitetens historie, viljen til viten*. Oslo: Pax forlag, 1999

Schanning, Espen. *Fortiden i våre hender. Foucault som vitenshåndtør*. Bind 1. Historisk praksis. Oslo: Unipub forlag, 2000

Schiøtz, Aina. "Medical statistics and epidemiology –the early history" *Norsk epidemiologi* 2015, vol. 25, no. 1-2, side 3-9, <https://www.ntnu.no/ojs/index.php/norepid/issue/view/235>.

Schiøtz, Aina. *Viljen til liv. Medisin – og helsehistorie frå Antikken til vår tid*. Oslo: Samlaget, 2017.

Schiøtz, Carl og Bjelke, Harald. *Lærebok i hygiene*. Oslo: Fabritius, 1938

Schiøtz, Carl og Holst, Axel. *Lærebok i hygiene*. Oslo: Fabritius, 1948.

Schmidt, Lars-Henrik og Kristensen, Jens Erik. *Lys, Luft og Renlighet: den Moderne Socialhygiejnes Fødsel*. København: Akademisk forlag, 2004.

Siedel, Ernst. *Veien til evig Ungdom: Livsvisdom for Ynglinge*. Kristiania: Mittet, 1895. Oversatt av Pastor Ingvald Myhre.

Smiles, Samuel. *Selvhjælp: efter Samuel Smile's "Self-Help"*. Kristiania: Grøndahl, 1877. Oversatt av John Hazeland.

Statistisk Centralbyrå. "Folketellingen i Norge 1. Desember 1920: Folkemengden fordelt efter kjønn, alder og ekteskapeelig stilling". Kristiania, i kommisjon hos H. Aschehough & Co., 1923.

Thoms, William J. *Human Longevity. Its Facts and Its Fictions, Including an Inquiry into Some of the More Remarkable Instances, and Suggestions for Testing Reputed Cases. Illustrated by Examples*. London: John Murray Albemarle Street, 1878

Torup, Sophus: "Mennesket som arbeidsmaskine" *Folkehelseforeningens Tidsskrift*, 1926, nr. 6, s. 22-28

Torup, Sophus: "Mentalhygiene" i *Folkeforeningens tidsskrift*, 1931., nr. 2, s. 11-14

Vold, Karl. "Vor Helse, et brændende socialt spørsmål." Kristiania: Folkehelseforeningens årg. 3, 1923, s. 4-9

Östling, Johan, Sandmo, Erling; Larsson Heidenblad, David; Nilsson Hammar, Anna; Nordberg, Kari. «The history of knowledge and the circulation of knowledge, An introduction» i *Circulation of Knowledge, Explorations in the History of Knowledge*. Lund: Nordic Academic Press, 2018, s. 9-33

### Internettkilder

Bercovici, Jeff. "How Peter Thiel is Trying to Save the World" i INC. Magazine. Juli/August 2015.

<https://www.inc.com/magazine/201507/jeff-bercovici/can-peter-thiel-save-the-world.html>. Hentet 02.06.19.

Ellis Island National Museum of Immigration. *Dr. Carl Ramus (1872-1963) Physician and Surgeon*, New York, 13. Desember 2016.

[https://www.nps.gov/elis/learn/historyculture/people\\_doctor.htm](https://www.nps.gov/elis/learn/historyculture/people_doctor.htm). Hentet 03.03.19.

Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon – NorLAG.

<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/norlag>. Hentet 20.04.19

### Avis

"Alderdommen beseires?" *Lofotposten*, 11.01.1900, Tilgjengelig på:

<https://www.nb.no/items/d312e1f0f09d47618dcaca7ca8f74675?page=0&searchText=alderdom&fbclid=IwAR22AztaU0RThchRQHcQRPseavOQ74vFQOfBkXNDE1rd-xk-uHch73HiAog>. Hentet 25.03.19

"Alderdommen kan bekjempes" *Dagbladet* 21.12.1928.

[https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb\\_digavis\\_dagbladet\\_null\\_null\\_19281221\\_60\\_299\\_1](https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digavis_dagbladet_null_null_19281221_60_299_1). Hentet 14.10.18.

"Christiania-ungdommens sportsaad. En danskes indtryk". *Morgenbladet*, No. 61, 103 aargang, 25.2.1921.

<https://www.nb.no/items/e8cccdcf74fb8cc1d012d17c77c49b5b?page=1&searchText=>. Hentet 16.04.19.

Fleischer, Elisabeth: "Alderdommen kan bekjempes" *Dagbladet*, tirsdag 27. November.



Tilgjengelig på:

[https://www.nb.no/items/b5f2f69b6b80301d0819f2a3b740bffc?page=5&searchText=%22alderdommen%20kan%20bekjempes%22&fbclid=IwAR0\\_Xf1Z-SSrdoQK66szo56g4W6MPBu7ZgyTNtN3gu4NAfQJU1OEJsgjLxw](https://www.nb.no/items/b5f2f69b6b80301d0819f2a3b740bffc?page=5&searchText=%22alderdommen%20kan%20bekjempes%22&fbclid=IwAR0_Xf1Z-SSrdoQK66szo56g4W6MPBu7ZgyTNtN3gu4NAfQJU1OEJsgjLxw). Hentet 25.03.19

”Institutt for livsforyngelse” *Arbeiderbladet*, 05.07.1930, nr. 180.

<https://www.nb.no/items/914f18cea11deb70c2e2d32efefca9dc?page=0&searchText=livsforlyngelse>.

”Tidens brændende spørsmål om alderdom og foryngelse videnskabelig belyst. Professor Torup redegjør om de sidste metoder og forsøk. Han mener problemets løsning ligger i at leve i overenstemmelse med naturen”. *Morgenavisen*, 28.09.1928.

<https://www.nb.no/items/39a73cf18471778d1612f6b23997e201?page=1&searchText=>. Hentet 07.05.19.

### Oppslagsverk

Det Norske Akademis ordbok. ”Bekjempe”. <https://www.naob.no/ordbok/bekjempe>. Hentet 15.03.19.

Oxford Dictionary. ”Middle-Aged”. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/middle-aged>. Hentet 7.02.19.

Oxford English Dictionary. ”Manual”

[https://www.oed.com/start?authRejection=true&url=%2Fview%2FEntry%2F113735%3FredirectedFrom%3Dmanual%26fbclid%3DIwAR2Twev6N976ECAFACDm5BLs1jGCrRKh\\_R\\_Btm0sobxl69eRG-92fF93bsM#eid](https://www.oed.com/start?authRejection=true&url=%2Fview%2FEntry%2F113735%3FredirectedFrom%3Dmanual%26fbclid%3DIwAR2Twev6N976ECAFACDm5BLs1jGCrRKh_R_Btm0sobxl69eRG-92fF93bsM#eid). September 2000.

Hentet 22. Mai September 2000.

Oxford English Dictionary. ”Handbook”

[https://www.oed.com/start?authRejection=true&url=%2Fview%2FEntry%2F83815%3FredirectedFrom%3Dhandbook%26fbclid%3DIwAR3NpOdj7oaFsnTAD6NMSYZt14MJ5g08LIF\\_Xah8oqmVSOQPVQpunjmgVNM#eid](https://www.oed.com/start?authRejection=true&url=%2Fview%2FEntry%2F83815%3FredirectedFrom%3Dhandbook%26fbclid%3DIwAR3NpOdj7oaFsnTAD6NMSYZt14MJ5g08LIF_Xah8oqmVSOQPVQpunjmgVNM#eid). Juni 2013.

Hentet 22.05.19

Oxford Dictionary of National Biography. ”Parr, Thomas [*Called* Old Parr]” <https://www-oxforddnbcom.ezproxy.uio.no/view/10.1093/ref:odnb/9780198614128.001.0001/odnb9780198614128-e-21403>. denne versjonen 01. September 2017.

Hentet 25. 05.2019