



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Januar/februar/marts 2015

Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.

=====
Positiv Aging Newsletter af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til produktiv dialog mellem forskning og praksis.

Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"

Wall Street Journal

Udgave nr. 90

KOMMENTAR:

Small Talk som dagligt brød

FORSKNING:

Næring af det positive

Styrker og trivsel hos ældre voksne

KOMMENTAR

Small Talk som dagligt brød

Jeg har egentlig aldrig brudt mig om small talk. For mig har det nærmest været retningsløs snik-snak om ingenting. Invitationer til small talk er der overalt, inviteret af naboer, venner, gæster, min assistent på kontoret. Invitationer er der til middagselskaber, på togture og på fly - især hvis jeg på den ene eller anden måde viste interesse for den person, der sad ved siden af mig. Jeg var for optaget af "vigtige ting i livet," løse problemer, gøre fremskridt, og nå mål. Det var områder, der virkelig fortjente samtale.

I de senere år har dog jeg skiftet mening om small talk. Der er en anden vinkel på small talk, og på dens særlige betydning i takt med at vi bliver ældre.

For mig begyndte historien, da jeg skulle holde en måneds forelæsninger på et universitet i St. Gallen, Schweiz. Fordi der ikke var et gæste-hus til professorer, var jeg indkvarteret i en rummelig lejlighed hos en 86 år gammel enke. Jeg så ikke frem til min tid i husstanden, fordi Frau Fraulein virkede indadvendt og kun talte tysk. På den anden side ville jeg gerne forsøge at forbedre mit tysk, så lidt samtale med hende syntes at være en god idé. Jeg begyndte at lægge mærke til, at når jeg stillede hende spørgsmål om hendes liv, og intenst søgte at forstå hendes svar, begyndte en transformation at finde sted. Hendes tilbageholdende stemme fik volumen; hendes frygtssomhed udviklede sig til en humoristisk historiefortælling.

Som dagene gik, begyndte jeg også at ændre mig. Jeg opdagede, at jeg ikke længere lyttede for at forbedre mine sprogkundskaber, men fordi hun simpelthen var sjov at være sammen med. Jeg blev animeret af vores samtaler, og ved slutningen af de første par uger, var vi blevet rigtig gode venner. Da mit ophold sluttede, var afskeden faktisk præget af bedrøvelse. Da jeg vendte tilbage for at besøge hende året efter, var meget af hendes energi desværre forsvundet.

Så hvor ligger magien i small talk? Overvej dette: Mary og jeg går en tur, og jeg siger henkastet, at det er ved at blive overskyet. Nu står to mulige svar overfor hinanden, hvoraf det første blot er et simpelt "hmm", mens hun stirrer ligeud. Den anden mulighed er et energisk, "Oh godt, så bliver vi i hvert fald ikke solskoldet." Med det første svar, er der noget i min verden der bliver gråt. Jeg trasker videre i stilhed. Med det andet svar, får skyerne en ny og mere positiv betydning. Jeg kan endda smågrine. Og hvad mere er, jeg indtager selv en anden holdning. Mine trin bliver lettere. For i hendes humoristiske svar får Mary lagt betydning ind i det hverdagsagtige. Min interesse er øget. Samtidig bekræfter hun min betydning for hende. Jeg får følelsen af at være en person, hvis ord - selv om de er trivielle - har værdi.

Igennem small talk kommer vores verdener til at hænge sammen, vi giver disse verdener farve og dimension, og vi bekræfter hinandens betydning. Nogle gange kan vi også lære ting, vi ikke kendte til eller ikke engang vidste vi ønskede at vide!

Og sådan er det, at vi kan sætte pris på ny at forny de livgivende potentialer i small talk i takt med at vi bliver ældre, og rækken af vores jævnaldrende begynder at tynde ud, og kravene fra arbejdslivet mindskes. I små muntre hilsener, en kort snak med naboerne, udveksle historier på telefon eller sende små sedler via e-mail, tekst eller post, animerer vi verden omkring os. Og i vores hverdag med vores partnere får små påskønnende handlinger stor betydning, ligesom den opmærksomhed vi udviser overfor deres trivsel, et sympatiske smil, eller bare den måde vi får energi på, når de træder ind i rummet. Med small talk bekræfter vi betydningen af de realiteter, vi har skabt, og vi beriger den verden, vi lever i.

Ken Gergen

FORSKNING

Næring af det positive

Vi bærer alle visioner eller stereotyper af aldring i os, nogle negative og nogle positive. Hvordan vi føler og handler på et givet tidspunkt kan afhænge af, hvilken af disse stereotyper der er mest fremherskende. For eksempel, hvis nogen tilbyder dig en plads i bussen, kan du pludselig defineres som "gamle", men hvis børnebørn lokker dig ud for at lege gemmeleg, føler du det sikkert som om du aldrig blev ældre.

Forskning tyder på, at disse stereotyper kan stimuleres eller "næres" af meget diskrete signaler. I en undersøgelse offentliggjort sidste år i Psychological Science, blev en gruppe på 100 personer, alderen 61-99, i New Haven-området testet med en slags underbevidste beskeder. Forskere fra Yale University viste positive budskaber på en computerskærm i et hurtigt tempo, under bevidst opmærksomhed fra forsøgspersonerne. Ord der modsagde negative stereotyper på aldring, såsom "kreativ" og åndsfrisk blev vist kortvarigt. Senere udviste de deltagere, der var blevet udsat for disse budskaber, forbedret balance og andre psykologiske og fysiske forbedringer. Desuden havde de udviklet stærkere positive stereotyper af aldring og svagere negative.

Den ledende forsker Becca R. Levy beskrev ændringerne som en "kaskade effekt", hvor de første resultater hos deltagerne var, at de udviste en større grad af positiv aldersstereotyper, dernæst en stærkere selvopfattelse på aldring, og endelig forbedret fysisk funktion.

Måske en hjemmeopgave her kunne være at holde sig omgivet af positive udsagn og positiv ladet inspiration - eventuelt gennem nogle spændende aktuelle bøger, sportsudstyr, værktøj eller måske en stilfuld pels. Forbered evt. omgivelserne på hvad du har gang i :-)

Styrker og trivsel hos ældre voksne

Til vores forskningsoversigt i dette nummer, er vi taknemmelig for en oversigt Dr. Emma Kirkby-Geddes, Sheffield Hallam University, Sheffield, England har sendt os vedrørende hendes opløftende studie af aldring og velvære. Vi bringer i det følgende nogle af hendes væsentligste overvejelser og konklusioner.

"Også eftermiddagen i et menneskeliv skal have en betydning i sig selv og kan ikke blot forstås som et trist vedhæng til livets morgen"

- Carl Jung, 1930.

Psykologi og debatten om aldring

Psykologisk forskning har for det meste fokuseret på det, der går tabt i alderdommen. Psykologer ved meget om kognitiv tilbagegang og sygdomme i alderdommen, men meget lidt om gevinster og potentialitet i at blive ældre. Nærværende undersøgelse er et forsøg på at imødegå denne negative opfattelse. Formålet er at forstå og rapportere om psykologi i forbindelse med ældre voksne ved hjælp af et positivt fokus ved at udforske psykologiske styrker og trivsel.

Trivsel - hvordan er det defineret af psykologer?

Psykologer definerer trivsel på en række forskellige måder: hedoniske (lyst) og eudaimonia (lykkefølelse). Hedonisk velvære måles på hvor glad en person føler sig på grundlag af tilstedeværelsen af positive følelser og fravær af negative følelser kombineret med hvor tilfredse med livet, de er. Eudaimonia handler mere om at måle lykke, der kommer fra at leve et liv, der udtrykker indre værdier og en følelse af formål.

Hvad var studiet om?

Denne undersøgelse har til formål at forstå forholdet mellem psykologiske styrker - såsom håb, taknemmelighed, tilgivelse, optimisme og nysgerrighed - og deres forhold til trivsel.

Undersøgelsen:

Del 1 - En undersøgelse/spørgeskemaundersøgelse: I alt 396 personer - i alderen 65-85 - deltog i undersøgelsen. Disse deltagere var ikke syge, og de var noget mere uddannet end den generelle befolkning i samme aldersgruppe.

De rapporterede god mental sundhed, med en lav forekomst af psykopatologi.

Deres trivsel var sammenlignelig med yngre voksne, som var blevet målt gennem andre undersøgelser.

Yderligere fund relateret til trivsel: De der var mere aktive var også mere nysgerrige og var mere håbefulde. Disse træk er ofte forbundet med opnåelse af mål, og er vigtige for at håndtere stress og sygdom.

Optimisme og taknemmelighed var konsekvent gode markører til at forudsige trivsel, både hedoniske og eudaimoniske.

Religiøse/spirituelle mennesker var mere taknemmelige og nød større velvære end andre.

Afsluttende bemærkninger ved Dr. Kirkby-Geddes

Undersøgelsen er også interessant på følgende måder:

Det viste mig, at psykologi som disciplin er faktisk ret aldersdiskriminerende, hvilket især afspejler sig i de knappe oplysninger om styrker hos ældre mennesker. Det meste af det psykologer hævder at vide om psykologiske styrker er baseret på studier af yngre mennesker.

Det er vigtigt, når vi forsøger at forstå velvære, at vi også ser på hvad der indfanger ikke blot vores følelser af lykke i øjeblikket, men også vores følelser af at leve et meningsfyldt liv.

Vi lever i en kultur, hvor vi helt åbenbart mangler ord og ordforråd til tilstrækkeligt at beskrive de senere tidspunkter i livet som en positiv oplevelse. Dette kan have konsekvenser for vores evne til at opleve alderdommen som positiv.

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positiv Aging nyhedsbrevet.

Spørgsmål & feedback: Hvis du har spørgsmål eller materiale, som du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail Mary Gergen på gv4@psu.edu

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk , tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: www.positiveaging.net

Sådan abonnerer, afmelder eller ændrer du din e-mail-adresse:

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at gå til dette link: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> og klik på højre kolonne, der siger "Sign Up for the positiv aging Newsletter". Du kan afmelde dig ved at klikke på "afmeld" knappen nederst i e-mailen med dit nyhedsbrev.

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, moensterbrydning.dk, mail@moensterbrydning.dk