



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV  
April-maj-juni 2016

*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](http://www.taosinstitute.net))

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"

Wall Street Journal

### **Nyhedsbrev nr. 97**

Besøg os på vores nye interaktive website  
[www.positiveaginginaction.org](http://www.positiveaginginaction.org)

I dette nummer:

### **KOMMENTAR:**

Rejse i mørke dale

### **FORSKNING:**

Træn Smart: fysisk aktivitet og mental skarphed

Regel for sex: "en gang om ugen"

### **NYHEDER:**

Træn 15 minutter, og red et liv, f.eks. dit eget

Underviser i Yoga på 97

## KOMMENTAR:

### Rejse i mørke dale

For Mary og mig, handler en orientering mod positiv aldrig ikke blot om at blive på den lyse side af livet. Det betyder også at vi skal arbejde på at finde metoder til at rejse gennem de mørke dale i livet uden at falde hen i fortvivlelse, og samtidig prøve at finde mening selv i skyggerne. For mig har de seneste tre uger stort set været en rejse gennem sådan en dal. En længe tiltrængt hjerteklap blev udskiftet, og operationen efterlod mig med smerte, tab af evner, og mange kedelige og dystre timer. Jeg havde aldrig oplevet alvorlig operation før, så jeg befandt mig uden ressourcer til at bevæge mig gennem denne verden på en positiv måde. Langsomt, og med Mary som min samtalepartner, begyndte jeg at finde nogle måder at konfrontere de daglige udfordringer på. Jeg deler fem af disse her, i håb om, at andre kan finde dem nyttige:

1: Vælg omhyggeligt hvordan du sammenligner ting: "Hvordan har jeg det" er et spørgsmål både jeg selv og andre ofte stiller. Det er ikke noget ubetydelig spørgsmål, for mit svar kan påvirke mit humør. Det vigtigste punkt er, at spørgsmålet "hvordan har jeg det" kun kan besvares i forhold til en eller anden form for standard. Valg af standarden er afgørende! Hvis jeg bruger standarden for min liv op til operationen, bliver jeg kastet ned i et hul. Jeg har det forfærdeligt! Og fordi der er mange op-og nedture i løbet af en genoptræningsperiode, er det vigtigt at vælge det øjeblik, der vil tillade mig at drage en positiv konklusion. "I forhold til i går på dette tidspunkt ....", "Sammenlign med i aftes, da sygeplejersken måtte bruge fire forsøg på at tage en blodprøve ..." Hvis jeg er omhyggelig med at vælge det rette øjeblik til sammenligning, er dagen meget lysere.

2: Venner og familie er en god anledning til at glemme mig selv. Når jeg er alene, forbliver mit fokus ofte på mig selv ... bevidst om hver eneste smerte og ubehag, hver et tegn på at tingene kan gå galt. Jeg lever i en verden af grå til sort, hvorfra det er åh så svært at forestille sig selv på nogen anden måde. Venner og familie er gode anledninger til at komme ud af disse sorte huller. Det vigtige punkt er at flytte samtalen så hurtigt som muligt væk fra mig selv, og over til deres liv. Når de taler om deres udfordringer, kan jeg glemme mig selv. Jeg bliver optaget af deres liv, der ender med at blive en slags stedfortræder i en verden af mening og håb.

3: Søg efter det bløde. Et stort problem ved at være en kirurgisk patient, er den radikale reduktion i menneskelig kontakt. Ikke alene prøvede jeg at undgå andres berøring, da jeg følte mig skrøbelig som patient, og bange for, at en uheldig berøring ville ødelægge min heling. På den anden side var besøgende meget forsigtige og usikre på deres tilgang. Måske er det fordi alle vil være omsorgsfulde, at man undgår berøring, men tabet er betydelig. Således begyndte jeg at lede efter enhver form for beklædning, frotté, eller andet blødt materiale – der kunne være en erstatning, men langt bedre end ingenting. For mit vedkommende kom løsningen som sendt fra guderne i form af en luksuriøst blød, imiteret pels, en gave fra min søn og svigerdatter. Det har siden været en konstant følgesvend.

4: Nyd at tænke tilbage til barndommen. Snakken om at vokse op og blive voksen er ofte forbundet med vanetænkning. At vokse op, er at lære at klare sig selv. Dette synes især at gælde for os hanner. At blive patient er således beslægtet med at miste sin modenhed. Der lyder et tavst, men gentagent ekko: "Du er næsten som en baby ..." Men sådanne tanker er invaliderende;

situationen bliver kun forværret. Så en refleksion: hvilken fantastisk mulighed for at nyde nogle af glæderne ved umodenhed! Det var også glædeligt at konstatere, at Mary, og de mange andre, jeg støttede mig til, faktisk kunne se mening i denne proces.

5: Tilgiv dig selv. Før operationen malede jeg et billede af rekonvalescens, hvor jeg ville sole mig i den luksus at have tid til aktiviteter, der alt for ofte bliver skubbet til side i hastværket i hverdagen – tid til at læse, lytte til musik, følge op på korrespondance og lignende. Da det kom til stykket efter operationen var jeg meget lidt i stand til at koncentrere mig, konstant udmattet, og manglede enhver ambition, og min første indskydelse var selvkritik. Jeg var ved at blive en grøntsag! Så en refleksion: var mit håb ikke bare en anden gentagelse af livslang stemme på min skulder, hvor jeg sammenlignede værdier med produktivitet? Stemmen var nu min fjende. Jeg blev senere overrasket over at opdage, hvor nemt det var at nyde en lur når det er nødvendigt.

Jeg formoder, at læserne kunne tilbyde mange flere, og muligvis langt bedre måder at flytte sig mere elegant gennem sådanne mørke perioder. Jeg tænker ofte på, at der bør være en internationalt web-ressource, hvor folk kunne dele deres mange – og måske også private - måder at håndtere tab, depression, sygdom og lignende på. En sådan vision er i sig selv opløftende.

Ken Gergen

## FORSKNING:

### **Træn Smart: fysisk aktivitet og mental skarphed**

En ny undersøgelse fra forskere ved UCLA har fundet yderligere beviser for, at fysisk aktivitet er tæt forbundet med mentale kapacitet. Det såkaldte "Cardiovascular Health Study", begyndte i 1989, og har fulgt næsten 6.000 ældre mennesker. Deltagerne udfylder formularer vedrørende deres medicinske og intellektuelle tilstande, deres liv og fysiske aktiviteter, og de får også foretaget MR-scanninger af deres hjerner. Ser man på data fra de seneste ti år for 900 af deltagerne, der var mindst 65 år, beregnede forskerne først niveauer af fysisk aktivitet for hele prøven, baseret på deres svar på spørgeskemaer. Resultaterne viste, at de øverste 25% af de mennesker, der var mest aktive også havde mest såkaldt grå stof (hjerneceller) i hukommelsen og højere tankemæssige niveau i dele af deres hjerner (afsløret af MR-scanninger). De mennesker, der havde mere grå substans havde 50% mindre risiko for at have problemer med hukommelsen fem år senere. Selvfølgelig viser dette i sig selv ikke, at den fysiske aktivitet bidrog til at skabe flere hjerneceller, men sammenhængen syntes at være der.

En anden konklusion var mere overbevisende: de mennesker, der havde øget deres fysiske aktivitet inden for den seneste femårsperiode viste bemærkelsesværdige stigninger i volumen af grå substans i de dele af hjernen. Dette fund er vigtigt, da det tyder på det er aldrig for sent at forbedre ens hjerne. Man kan starte træningen i morgen, med håb om kognitiv forbedring. Cyrus Raji, lederen af undersøgelsen, foreslog, at fysisk aktivitet kan være en meget nyttig måde at undgå mental svækkelse på. I denne undersøgelse omfattede fysisk aktivitet havearbejde, dans, gåture, jogging, cykling, og andre fysiske aktiviteter. Interessant nok var mange af de fysisk aktive mennesker i undersøgelsen kun involveret i deres sport og aktive hobbyer et par gange om ugen.

Så det tyder ikke på, at det er nødvendigt at have en udmattende tidsplan for fysiske aktiviteter for at holde sig mentalt fit.

Fra: Sweat Smart by Gretchen Reynolds, New York Times, Well, April 10, 2016, pg. 22.

### **Regel for sex: "en gang om ugen"**

Træt eller ej, at have sex med din faste partner er en god idé. I en nylig undersøgelse af mere end 25.000 amerikanere indsamlet over fire årtier har forskerne fundet, at ens følelser af velvære har en tendens til at stige med den seksuelle frekvens med sin partner, op til en gang om ugen. Men det synes ikke at forbedre disse følelser, hvis et par har sex mere end det. Denne undersøgelse viste også, at der ikke var nogen forskel mellem kønnene med hensyn til seksuel lyst, og "mindst en gang om ugen" med fordel anvendes uanset partnerens alder eller længden af deres forhold.

I en interessant del af denne undersøgelse, var forskere interesserede i, i hvilken grad en partner var motiveret til at have sex ud fra sin partners ønsker. Det blev kaldt "et fælles seksuel motiv", og forskerne undersøgte de daglige erfaringer hos faste partnere over en periode på tre uger. De fandt, at personer, der er motiverede til at opfylde deres partners seksuelle behov selv oplevede seksuelle fordele. Generelt steg deres egne seksuelle lyster. Ønsker om at behage andre stimulerede romantiske følelser. Forskerne fandt, at mænd var mere tilbøjelige til at tilfredsstille deres partners seksuelle lyster end kvinder var, og jo længere et forhold havde været, jo mere villige var partnere til at tilfredsstille deres partner. Denne villighed var ikke relateret til seksuel frekvens, om de havde børn eller partnerens alder. Lad din partner vide, at du er interesseret i sex – det kan være gensidigt givende.

Fra: Keeping the spark alive: Being motivated to meet a partner's sexual needs sustains sexual desire in long-term romantic relationships by Amy Muise, Emily A. Impett, A. Kogan, & S. Desmarais. (2012). Social Psychological and Personality Science.

Frequency predicts greater well-being, but more is not always better by Amy Muise, Ulrich Schimmack, & Emily A. Impett, Social Psychological and Personality Science. Online Nov. 18, 2015.

## **NYHEDER:**

### **Træn 15 minutter, og red et liv, f.eks. dit eget**

De 150 minutter om ugen af moderat til kraftig motion der anbefales i et sæt retningslinjer for fysisk aktivitet for amerikanerne i 2008 kan være for meget for nogle ældre voksne. Det kan faktisk afskrække folk fra at starte med motion ifølge dr. David Hupin, Afdeling for træningsfysiologi, University Hospital of Saint-Etienne, Frankrig. På den anden side er det vist, at personer over 60 år, der opfylder disse retningslinjer for moderat til kraftig motion udviser en 28 procent lavere risiko for at dø, målt over en periode på 10 år.

I den aktuelle undersøgelse, har Hupin's team kigget på, om mindre motion kunne være gavnligt. De analyserede data fra tidligere undersøgelser på i alt 122,417 mænd og kvinder i alderen 60 og 101 i USA, Taiwan og Australien. Undersøgelserne evaluerede deltagernes fysiske aktivitetsniveau og deres risiko for at dø af en hvilken som helst årsag over 10 år. De har også indregnet

deltagernes selvrapporterede sundhedstilstand, fysiske eller psykiske sygdomme, vægt, kolesterol og andre detaljer.

Resultaterne viste, at både mænd og kvinder nyder godt af lidt motion. Ældre kvinder, viste især en større fordel af noget motion. I kategorien "lav aktivitet" var deres dødsrisiko faldet med 32 procent i forhold til mænds 14 procent. En årsag kan være, at kvinder undervurderede deres motionsniveau og mænd overvurderet deres, skriver forfatterne.

"Videnskabelige undersøgelser er nu på vej til at vise, at der kan være sundhedsmæssige fordele ved lettere fysisk aktivitet og ved at erstatte stillesiddende aktiviteter med aktiviteter med lav intensitet", forklarer Hupin. "Folk skal blive mindre stillesiddende: madlavning eller arbejde er bedre ved et højt bord, snarere end at sidde. Dr. Hupin mener, at selv 15 minutter om dagen af rask gang, cykling eller svømning kan hjælpe ældre voksne til at leve længere.

"Alder er ikke en undskyldning for ikke at dyrke noget motion," siger han.

KILDE: [bit.ly/1HEXnph](http://bit.ly/1HEXnph) British Journal of Sports Medicine, online August 3, 2015

### **Underviser i Yoga på 97**

Taao Porchon-Lynch, 97, er yogalærer i Scarsdale, New York. Hun har let ved at udføre alle slags yoga positioner, og kan endda hæve sig over gulvet, kun understøttet af sine arme. "Føl at hele din krop synger og hold ud," opmuntrer hun sine elever. Hun har undervist yoga i årtier, men det er ikke den eneste aktivitet, hvor hun indgår i. Inden sin yogaundervisning har hun tilbragt to timer gør med dans. Da hun var i 80'erne begyndte hun på konkurrencedans og har endda optrådt på "Amerikas Got Talent". Hendes partner i nogle dansekonkurrencer er 70 år yngre end hun.

Hendes filosofi synes at være, "Uanset hvad du forestiller dig bliver det til virkelighed. Inden i dig selv er der en energi, og medmindre du bruger den, forsvinder den. Og det sker, når du bliver gammel. "

Hun har fået skiftet hofte tre gange i sit liv og kommer omkring i sin Smart bil. Hun har været enke i mange år og har ingen børn. Hun forklarer sit lange liv med at hun holder sine energier flydende, og vågner op hver morgen med den positive holdning, at hver dag vil være hendes bedste. Hun er vegetar og vin elsker, og foretrækker at gå med høje hæle.

Fra: Longevity Pose by Corey Kilgannon, New York Times den 5. juni, 2016, 4.

### **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](mailto:gv4@psu.edu)

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk, tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net) og [www.positiveaginginaction.org](http://www.positiveaginginaction.org)

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, [moensterbrydning.dk](http://moensterbrydning.dk), [mail@moensterbrydning.dk](mailto:mail@moensterbrydning.dk)