



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Oktober/november/december 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)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"
Wall Street Journal

Nyhedsbrev nr. 99

Besøg os på vores nye interaktive website
www.positiveaginginaction.org

KOMMENTAR:

Spiritualitet og et liv uden planlægning

En ting vi lærer når vi bliver ældre, er, at planlægningen har sine begrænsninger. Uanset vores bedste og mest rationelle bestræbelser på at se tingene i et lovende perspektiv - i parforhold, arbejdsliv, økonomisk eller socialt - sker der uventede ting. For nylig blev jeg fascineret af en kommentar fra Jacob J. Staub kaldet "Spiritualitet og trivsel," udgivet i Philadelphia Inquirer. Temaet for artiklen handlede om menneskets bestræbelser på at kontrollere deres skæbne, og at det er formålsløst at forsøge at gøre det. Som det gamle jiddisch ordsprog siger: "Mennesker laver planer, og Gud griner."

For at håndtere de uventede forandringer, der skaber ravage med vores omhyggeligt planlagte liv, foreslår Staub at vi udforsker en mere spirituel tilgang. En åndelig tilgang kan ikke ændre vores

situation, men det kan hjælpe os til at bevæge sig mere flydende gennem skuffelserne. Staub mener at spiritualitet er en bevidsthed om mysteriet, der ligger til grund for al eksistens og en følelse af, at alt er forbundet med hinanden. Spiritualitet handler ikke nødvendigvis om Gud, og kræver ikke nogen tro på overnaturlige indgreb. Den åndelige følsomhed han beskriver kan findes blandt buddhister, sufier, kabbalister, humanister og endda hos økologer. En af de vigtige prioriteringer i en åndelig orientering er den opfattelse, at vi ikke er i kontrol over vores skæbne. Staub bemærker, at mennesker under genoptræning typisk ved dette, men de er ikke de eneste, der burde være opmærksomme på dette forhold. Vi bør alle være mere forberedt på at "flyde med strømmen," med en fornemmelse af, at vi alle er en del af noget meget større og mere betydningsfuld end vores individuelle liv.

En åndelig tilgang inviterer os også til at genkende og værdsætte de gode sider af tilværelsen. Også disse kan være uforudsigelige. Da vi for nylig var til en mindegudstjeneste, bemærkede enken, at hun og hendes mand konstant talte om, hvor heldige de havde været at have oplevet så mange gode år sammen. Vi modtog et kort under Thanksgiving fra en ven, der mistede både sin mand og sin søn med en dags mellemrum i december sidste år. Kortet indeholdt dette citat fra Epictetus, "Han er en klog mand, der ikke sørger over de ting, som han ikke har, men glæder sig over dem, som han har.« Hun skrev: "Hvor heldig jeg har været, hvor smukke minder jeg har, og hvor heldig jeg er at have sådanne meget gode venner. Jeg er meget taknemmelig". Dette er en følelse vi alle bør dele med hinanden på alle tider af året.

- Mary Gergen

FORSKNING:

Tænk gode tanker og lev længere

I tidligere udgaver af dette nyhedsbrev har vi skrevet om flere undersøgelser, der har angivet en tæt sammenhæng mellem optimisme omkring aldring og øget levetid. Den nyeste forskning understreger dette synspunkt yderligere. Her blev forskerne interesseret i stereotyper om pensionering. Nogle mennesker frygter pensionering, og tænker over hvad de vil miste, kedsomhed, mangel på retning og så videre, mens andre ser pensionering som en vej til nye interesser og eventyr. Den aktuelle undersøgelse vurderede sådanne synspunkter blandt en gruppe på 1.000 mennesker, før deres pensionering. Forskningen fokuserede især på deltageres positive og negative forventninger, både i form af fysiske aktiviteter og mentale dispositioner. Gruppen blev derefter fulgt i yderligere 23 år. Spørgsmålet var, om deres positive eller negative stereotyper om pensionering ville være relateret til deres levetid. Faktisk var relationen meget stærk. I forhold til psykiske evner, forholdt det sig sådan, at dem der opfattede livet efter pensionering positivt fik tilføjet to og et halvt år til deres levetid i forhold til dem med mere negativ indstilling. For dem der havde tillid til deres fysiske tilstand efter pensionering, blev fire et halvt år tilføjet. Deres tillid til fremtiden blev omsat til en mere positiv fremtid. Disse resultater fortsatte på trods af alder, køn, race, civilstand, beskæftigelsesstatus, antal års uddannelse, arbejde, holdninger, funktionel sundhed, og selv vurderet helbred ved slutning af studiet.

Kilde: Retirement as Meaningful: Positive Retirement Stereotypes Associated with Longevity by Reuben Ng, Heather G. Allore, Joan K. Monin, and Becca R. Levy, *Journal of Social Issues*. 2016, 72 69–85.

Hvem er mest optaget af fremtiden: de unge eller de ældre?

Det er almindeligt antaget, at efterhånden som vi bliver ældre, er vi tilbøjelige til at bruge mere tid på at kigge bagud i modsætning til at kigge mod fremtiden. I modsætning til de unge, der har deres fokus rettet mod fremtiden, er de ældre mere tilbøjelige til at tygge drøv om fortiden. Forskere ved George Mason University satte sig for at undersøge, om dette er sandt. I denne undersøgelse talte forskere med mere end 100 voksne hver dag i 19 dage. De spurgte interviewpersonerne, hvad de tænkte på, og om det handlede om fortiden eller fremtiden. Overraskende nok vist resultaterne, at ældre voksne ikke fokuserer mere på fortiden end yngre. Faktisk var de mere tilbøjelige til at tænke ind i fremtiden end de yngre deltagere.

Kilde: Older adults think more about the future than young adults do. *Monitor on Psychology*, September, 2015. Pg. 18

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positive 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 og www.positiveaginginaction.org

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