

Aldringens Psykologi

December 2018



UDGIVET AF CENTER FOR LIVSKVALITET, AARHUS

Nr.1, Årgang 2

Aldringens Psykologi

December 2018

Indhold

Om dette nummer..... 2

Frihed og et varieret Livsspejl – en samtale med Asger Aamund.....3 - 13

Nina Søgaard Knudsen

En sidste påmindelse14 - 21

Claus Bøje

Kampens rolle i det aldrende idrætsmenneskes psykologi.....22 - 36

Lars Larsen

Forsidebillede: Asger Aamund

Om dette nummer

Velkommen til det andet nummer af Aldringens Psykologi.

Formålet med serien er at udbrede kendskabet til, og formidle viden om, aldringens psykologi til fagfolk og interesserede lægmænd. De enkelte numre kan indeholde tekster af meget varierende karakter, som f.eks. analyser af gerontopsykologiske teorier, praksisrefleksioner, præliminære resultater fra forskningsprojekter, aktuelle forskningsresultater, kasuistikker, interviews, afrapportering fra konferencer og boganmeldelser. Alle tekster dog med gerontopsykologien som omdrejningspunkt og alle forfattet af danske gerontopsykologer.

Der er ingen krav til teksternes længde og form. Det eneste kriterie for optagelse af en tekst, er, at den efter redaktørernes mening siger noget vigtigt om de psykologiske aspekter ved det at blive ældre. Tekstforfatterne vil således få maksimalt spillerum til at udfolde deres pointer med mindst mulig redaktionel interferens.

Tidsskriftet kan hentes gratis i fuldtekstformat (pdf) på vores hjemmeside:

www.aarhus.dk/centerforlivskvalitet

Forfatterne og Center for Livskvalitet har rettighederne til alt indhold og ved anvendelse i anden sammenhæng bedes brugeren angive dette periodikum som kilde.

Henvendelser vedr. "Aldringens psykologi" kan rettes til: livskvalitet@mso.aarhus.dk

Seriens andet nummer indeholder:

"Frihed og et varieret Livsspejl - en samtale med Asger Aamund" af Nina Søgaard Knudsen

"En sidste påmindelse" af Claus Bøje

"Kampens rolle i det aldrende idrætsmenneskes psykologi" af Lars Larsen

God fornøjelse

Lars Larsen, redaktør

Anna Aamand, redaktør

Frihed og et varieret Livsspejl – en samtale med Asger Aamund

Af Nina Søgaard Knudsen

Når vi bliver ældre, oplever vi i større eller mindre grad funktionstab. Dette kan være en skræmmende og svær håndterbar livspræmis. Især i en verden hvor ungdommelighed hyldes. Forskning tyder dog på, at ældre er ligeså tilfredse med livet som yngre (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) / Mehlsen, 2005). Jeg har derfor interviewet Asger Aamund – en mand der ser ud til at trives med at blive ældre. Jeg traf Asger til et foredragsarrangement i Aarhus. Asger skulle på scenen, men ikke som den første. Han stod derfor alene ved det efterladte tagselvbord, da jeg i sidste øjeblik gik i baren efter drikkevarer. Jeg gik hen til ham og spurgte, om jeg måtte stille ham et spørgsmål. Det måtte jeg gerne. Jeg spurgte: ”Hvordan har du det egentlig med at blive ældre?”. Det var Asgers svar på dette spørgsmål, der kvalificerede ham til dette interview. Asger svarede: ”Jeg mærker det ikke”. Jeg tænkte ved mig selv: ”Hvordan kan man nærme sig de 80 år og ikke mærke, at man bliver ældre?”. Som gerontopsykolog taler jeg dagligt med mennesker på Asgers alder, som på forskellig vis mærker at blive ældre. Det kan for eksempel være i form af den fysiske aldring, tab af intellektuelle færdigheder eller tab af nærtstående venner og familie, som er døde. Asger og jeg aftalte at mødes i det indre København til en snak om det at blive ældre.

Jeg kigger på mit armbåndsur. Der er nu gået en time, og Asger er ikke kommet. Jeg forsøger at ringe. Nummeret besvares ikke. Jeg beslutter mig for at sende en mail. Asger svarer med det samme: ”Hej Nina, Jeg kan være der kl. 12:30. Undskyld forsinkelsen. Hilsen Asger”. Asger kommer præcist kl. 12.30 og fortæller, at han havde noteret vores møde til at være i næste uge. Jeg var målløs. Tænk, at han formåede at komme med så kort varsel. I min verden havde det været helt forståeligt, hvis mødet måtte aflyses pga. en misforståelse. Men ikke i Asgers verden. At behandle andre mennesker yderst respektfuldt skulle vise sig at være en af Asgers leveregler.

Asger, hvorfor tror du, at du ikke mærker til at blive ældre?

Det er noget biologisk. Det har jeg også fået at vide fra lægerne - at jeg er biologisk yngre end jeg skulle være. Det er nogle heldige gener - at man ikke er blevet et rent vrage som ældre. Og så selvfølgelig også at jeg - og det er selvfølgelig en del af naturen - er meget aktiv med alt muligt, og har bevaret mine intellektuelle færdigheder, som de var, og har været igennem hele livet. Der mærker jeg ikke noget. Men selvfølgelig mærker jeg en glidende, langsom aftagen af

fx det at være hurtig på tennisbanen. Jeg mærker også, at der sker et vist slid på legemet. Pludselig får man ondt i hoften. Så skal jeg have en ny hofte. Det har jeg fået. Så får man ondt i det ene knæ, og så får man et nyt knæ. Og så er der et par implantater, der skal laves og den slags ting. Men det er småting hen af vejen, som ikke betyder noget drop i livskvaliteten. Så helhedsindtrykket er, at jeg godt kan mærke, selvfølgelig, at jeg ikke kan det samme, som da jeg var 30 eller 40 år. Men det er så lidt, at det ikke ødelægger min tilværelse. Hverken fysisk eller intellektuelt.

Har du været bevidst om at disse fysiske skavanker ville komme?

Ja, selvfølgelig. Jeg ved godt, at der er omkostninger forbundet med at være fysisk aktiv. Jeg har spillet meget tennis og tidligere fodbold. Og jeg har cyklet og løbet meget. Det har været en betingelse for mig for at kunne præstere noget som erhvervsleder, at jeg var i god fysisk form. Og det er klart, at det giver nogle slidskader. Det ved jeg - at både når man løber og spiller tennis, ligesom når man cykler, så mister man noget brusk rundt omkring. Så kommer der et erstatningsspørgsmål. Med de moderne operationsteknikker kan man få et nyt led, som fungerer ligeså godt som det gamle - dog først efter man har været igennem en fæl smerteperiode. Især knæet er slemt! Men overlever man den første måned efter, man har fået et nyt knæ, så er der lys for enden af tunnelen. Jeg er yderst tilfreds med, at jeg har fået det gjort.

Bedre end med alternativet, vil jeg sige. Alle mine fars venner og mine onkler, de døde i slutningen af 60'erne. De var folk, der røg 12 cigarer om dagen, og de sled på deres arbejde - og pludselig var æggeuret nede på nul, og så var det slut med det. Men i dag er det jo anderledes. Der er vokset en generation frem af ældre, som har det godt med sig selv, og som har et godt helbred, og som lever fint med det, fordi de ved, at de har det væsentligt bedre end den tidligere generation. Det har jeg det sådan set også ret godt med. Jeg har indtil nu levet et rigt, varierende og spændende liv. Jeg synes ikke, Vorherre skylder mig noget. Hvis der bliver trukket i snoren i morgen, så kan jeg ikke beklage mig, og det vil jeg heller ikke gøre. Men selvfølgelig vil jeg gerne have nogle flere gode år. Nu må vi se, hvad der sker. Det tænker jeg ikke så meget på. Fordi man skal ikke begynde at ærgre sig på forhånd over, at man ikke har så mange år tilbage. Jeg lever livet med det, jeg gerne vil bruge det til, og så må vi så se, hvad der er for enden af tunnelen.

Hvad giver mening og værdi i dit liv?

Det er der mange ting, der gør. Men hvis man tager det lange lys på, så er det at være med til at skabe noget, som har varig værdi. Det betyder noget for mig. Hvis jeg skal pege én ting frem,

som jeg synes, har gjort en forskel, så er det nok, at jeg var stifter og grundlægger af Bavarian Nordic. Det er måske det mest lovende industriselskab, vi har herhjemme. Lige nu producerer det nogle kræftvacciner, som betyder gennembrud i prostatakræftbehandlingen. Vi har også skrevet en stor kontrakt med den amerikanske regering. Vi er nemlig ved at udvikle en helt ny koppevaccine. Vi ved, at terroristerne gerne vil bruge kopper til at smitte folk med. Kopper er den mest smittefarlige sygdom, der findes, og den er dødelig. Den blev udryddet for 30-40 år siden. Alligevel er man bange for, at terroristerne skal få fat i den, for de levende kobber eksisterer stadig. Og to-tredjedele af jordens befolkning er ikke vaccineret. Derfor har den amerikanske regering lavet en kontrakt med min virksomhed om at udvikle en helt ny koppevaccine. En vaccine der ikke giver bivirkninger – i modsætning til den gamle, som jeg er blevet vaccineret med. Jeg kan således se tilbage på en virksomhed, som nu beskæftiger 600 mennesker, som har produktion og salg, og som har udviklingskontorer i München og i Californien. Det glæder mig enormt at have været med til det. Efter at have været bestyrelsesformand og hovedaktionær i 20 år trækker jeg mig tilbage – fordi nok er nok. Men jeg følger stadig med i, hvad der sker. Det er stadigvæk mit barn, på sin vis.

Jeg har læst, at du også arbejder for Fair Trade og Alzheimer-Forskningsfonden.

Ja, det er en del af de andre ting, som jeg også er involveret i. Når man er en synlig erhvervsleder og er med i samfundsdebatten, så bliver man hevet frem. Derfor er jeg ambassadør for Fair Trade og formand for Alzheimer-Forskningsfonden. Jeg har også været frontfigur for AIDS, og været med i Røde Kors' Erhvervskomite, samt været i bestyrelsen for Verdensnaturfond. Det er arbejdsopgaver, som jeg har påtaget mig med glæde. Jeg synes, det er en del af at være borger i et land. Hvad enten man er frivillig fodboldtræner for nogle miniputter, eller gør det, jeg gør. Jeg synes, man skal gøre noget for at give samfundet noget tilbage.

Hvad giver det dig at deltage i debatten?

Det giver mig en glæde at være med til at påvirke folk i en forhåbentlig konstruktiv retning. Der er mange, der bebrejder mig for, at jeg ikke er gået ind i politik. Men jeg tror faktisk, at jeg har mere indflydelse udenfor end indenfor. Folk, de ved godt, at når jeg holder foredrag eller andet, så er jeg ikke talsmand for en partipolitisk linje. Det er kun mig selv og min egen mening. Og jeg ved, at det respekterer folk mere end, hvis jeg var en politisk frontsoldat. Så derfor er jeg glad for, at jeg har den platform, som jeg har. Jeg får utrolig mange tilkendegivelser. Folk er glade for det, jeg skriver, og de siger, at det sætter meget i gang hos dem. Også hos folk som ikke er enige med mig. Men det hjælper dem med at finde deres eget standpunkt. Så jeg synes,

det er en udmærket platform - selvom jeg godt ved, det ikke rykker noget, men det er godt nok for mig.

Hvad er livskvalitet for dig?

Det har for mig meget at gøre med frihed. Livskvalitet er jo forskelligt for alle mennesker. Nogen vil det ene, og nogen vil det andet. Men jeg tror, at frihedsgraden er fælles - fordi hvis man er et frit uafhængigt menneske, kan du selv vælge, hvad der er kvalitet for dig. Man kan sige, at frihedskriteriet har været helt afgørende for mig. Det varede et stykke tid inden jeg blev klar over, hvor meget det havde betydet for mig. Men jeg har altid haft det lidt vanskeligt med at have spændetrøje på og rammer omkring mig. Jeg har bevidst og ubevidst stræbt efter at opnå nogle operationelle frihedsgrader. Det har nok gjort, at jeg ikke altid har været nem at være chef for. Jeg blev nok en bedre chef end medarbejder. Jeg har forsøgt at få det ommøbleret til den måde, jeg har ledet andre mennesker på. Hvis du vil have succes som leder, skal du sørge for, at dine medarbejdere har succes. For hvis de har det, får du det selv. Du skal ligesom konsolidere deres succes. Derfor har jeg brugt meget tid på at skabe virkelig gode arbejdsforhold for de kompetente medarbejdere, jeg har knyttet til mig. Det, synes jeg, er lykkedes.

Så du er på en måde en mand, der har udlevet sine drømme?

Ja, det har jeg. Og jeg har haft held til at sammensætte en arbejdspalet med lige de farver, jeg ville have på. Jeg har fået tilbudt en del bestyrelsesposter gennem tiden. Der har jeg gjort meget ud af at vælge nogle poster, der ikke lige havde at gøre med den industri, jeg arbejdede i. Jeg har siddet i bestyrelsen i Henning Larsens Tegnestue. Jeg har siddet i BRF Kredit. Jeg har haft glæde af at sidde i Koncern bestyrelsen - den store medie Koncern MTG som ejer TV3 og alle de danske kommercielle kanaler. Og så har jeg taget samfundsting, såsom Fair Trade. Så arbejdsopgaverne var været meget varierede. Det har givet mig en del udkigsposter ind i nogle afdelinger af livet, som jeg ellers ikke ville have haft. Det gælder også sådan noget som Mads og Monopolet. Der træffer jeg en hel masse mennesker, som jeg ellers aldrig ville have truffet i mit daglige arbejde. Så jeg har gjort meget ud af at gøre det så varieret som muligt - mit livsspejl.

Hvad er værdighed for dig?

Værdighed? Det har aldrig betydet noget for mig. Hvis jeg skulle føre mig frem med værdighed, så tror jeg, at jeg ville bryde sammen af grin, for jeg har ikke værdighed - og ellers skulle min

kone nok sørge for, at jeg ikke kom til det. Værdighed har for mig mere noget at gøre med et indre kompas. At man kan holde ud at se sig selv i barberspejlet hver morgen. At man ikke har skadet andre mennesker. Eller opført sig uheldigt eller været et dumt svin. Det er det, jeg umiddelbart vil forbinde med værdighed. At man tør sige, at man godt kan være sig selv bekendt. At man opfører sig på en måde, så man kan opnå nogle resultater - nå det man gerne vil - men uden at man skader andre. Uden at man opfører sig uetisk, moralsk forkert. Det har betydet meget for mig. Det betyder jo ikke, at jeg ikke har begået fejl. Men jeg lærer af mine fejl, og begår ikke den samme fejl to gange.

Hvad betyder allermest for dig i dag?

At jeg har et helbred, så jeg fungerer intellektuelt og fysisk. Og der synes jeg, at jeg er forkælet. Jeg kan deltage i debatter på tv, skrive artikler til Berlingske og så videre. Det at kunne det betyder noget for mig. Jeg hører til dem, der, hvis jeg får en hjerneblødning og sidder hjælpeløs i en stol, hellere vil have, at nogen hjælper mig herfra. Jeg kan dog godt se, at blev man alvorligt syg, uden smerter, måske med lidt lammelser, og man kunne få hjælp - jamen så kunne der måske godt være noget livskvalitet. Men for mig vil det være et stort tab af netop de friheder – at kunne skrive og debattere. Det, at jeg var bundet til en rullestol, ville være et stort tab af livskvalitet. Jeg går meget ind for aktiv dødshjælp i de tilfælde, hvor det er vældig berettiget. Da de fleste mennesker hellere vil være levende end døde, så ved man, at det er nogle alvorlige overvejelser, der fører til, at folk siger: ”Jeg vil gerne her fra nu, fordi smerterne er for slemme, eller jeg ved, at det, der venter mig fra nu af, er forfærdeligt”. Så for mig vil tab af intellektuelle eller fysiske færdigheder være livstruende.

Jeg ved, at du som barn var bange for, at din far skulle dø. Hvordan har du det med døden i dag?

Det har jeg ikke noget problem med. Jeg havde en gammel far. Jeg tror, han var 54-55 år, da han fik mig. Han havde et dårligt hjerte, så han gik altid og beklagede sig over, at han snart skulle dø. Det skal man ikke gøre, når man har børn. Det var sådan, at når det blev forår, og børnene sagde: ”Ej nu skal vi snart i tivoli”, så sagde han: ”Ja, om alt går vel, og jeg lever så længe”. Der var altid et eller andet med, at han nok ikke var der. Det var dagens rædsel at se, om flaget var på halv, når jeg kom med skolebussen hjem. Det sad i knoglen på mig som lille dreng. Hvis ikke flaget stod på halv, skulle jeg bare ind til min mor og have te og ristet brød med appelsinmarmelade. Men for mig er døden en naturlig afslutning. Det er ikke noget, jeg går og er bange for.

Hvad tænker du i forhold til fremtiden?

Jeg håber, at jeg bevarer et godt fysisk- og psykisk helbred. Sådan, at jeg kan gøre det, jeg har lyst til og deltage i samfundsdebatten, samt arbejde i det omfang jeg gerne vil. Indtil det er helt slut. Og der håber jeg på, at der kommer et brat tæppefald. Jeg tænker tit på den tidligere generaldirektør for Danmarks Radio, Hans Sølvhøj. Han kørte på Frederiksberg Allé i begyndelsen af 70'erne, da han var et par og 70 år. Han fik et ildebefindende og kørte elegant ind til siden, hvorefter han sank sammen over rattet og døde. Det, synes jeg jo, er flot. Det er død med værdighed og med hensyn til trafikken - at man kan nå at parkere bilen, før man klapper sammen. Og så er det slut. Den køber jeg gerne.

Set fra et gerontopsykologisk perspektiv

Asger Aamund forekommer som en mand, der på mange måder oplever en "succesfuld aldring". Forfatterne Rowe & Kahn (1997) beskriver begrebet "succesfuld aldring". Dette begreb bevæger sig ud over en "normale aldring", som naturligvis er forbundet med aldersrelaterede tab og funktionsnedsættelser. Rowe & Kahn (1997) definerer den succesfulde aldring ud fra en lav grad af sygdom og handicap, en høj kognitiv kapacitet, fysisk velfungerende, samt ud fra individets engagement med livet. Sidstnævnte vurderes ud fra individets relationer til andre, samt hvorvidt individet skaber social værdi - fx i forbindelse med frivilligt arbejde. Asgers velgørenhedsarbejde hos Fair Trade, Alzheimers Foreningen, Røde Kors og Verdensnaturfonden kan ud fra dette begreb gavne hans succesfulde aldring. Asger fortæller, at han netop er blevet brugt af disse førnævnte organisationer pga. sit virke som en offentlig person og påpeger, at man ligeså vel kunne være frivillig fodboldtræner for miniputterne eller noget helt tredje. Ifølge Asger er det væsentlige at give noget tilbage til det samfund, man er en del af. Denne antagelse er i tråd med Rowe & Kahn's (1997) begreb om succesfuld aldring. Forstået på den måde at det kan styrke vores succesfulde aldring at gøre noget for andre - uanset hvor stort eller småt det måtte være. Derudover skal det nævnes, at den succesfulde aldring ikke er et statisk stadie, man kan opnå, men derimod et dynamisk felt man kan bevæge sig ud og ind af (ibid.).

I ovenstående samtale fortæller Asger, at han har heldige gener. Asger tillægger sine heldige gener årsagen til, at han er fysisk og intellektuelt velbevaret. Vores biologi har betydning for vores helbred og aldring, men studier har vist, at vores omkringliggende miljø, herunder vores livsstil, også har betydning for vores aldring (ibid.). Derudover ser det ud til, at hvis vi har

udfordret vores hjerne med svære opgaver, og forsætter med dette livet igennem, kan det have en positiv betydning for vores hjernes sundhed, når vi bliver ældre (ibid.). Ligeledes påpeger Rowe & Kahn (1997) at en livsstil der indebærer hård fysisk aktivitet, hvor pulsen kommer op, både styrker vores fysiske og psykiske helbred, samt hjernens funktion senere i livet (fra: Cook et al., 1989). Den succesfulde aldring ser således ud til at blive styrket, hvis man livet igennem er fysisk aktiv og udfordrer sig selv intellektuelt. Set ud fra dette perspektiv, kan Asgers motivation for at holde sig intellektuelt i gang med mange forskellige arbejdsopgaver samt sportsaktiviteter have været med at styrke hans kognitive kapacitet og dermed succesfulde aldring. Selvom Asger mærker, at han er blevet langsommere på tennisbanen og har været nødsaget til at få udskiftet diverse led pga. slitage, vurderer Asger det ikke negativt. Asger opfatter således ikke de aldersrelaterede skavanker som en trussel, der bør bekæmpes, men er derimod accepterende over for dem. Ifølge Levy, Slade, Kasl & Kunkel (2002) lever vi længere, når vi har et positivt og accepterende syn på det at blive ældre, sammenlignet med de som frygter at blive ældre. Asgers accepterende holdning over for sit fysiske virke kan således virke som en beskyttende faktor, som tilmed kan styrke den succesfulde aldring. Derudover tyder det på, at vi kan opleve større livstilfredshed ved at moderere vores forventninger til vores liv, så forventningerne stemmer overens med vores formåen (Petersen, Andersen, Dalberg-Larsen, Sabroe & Sommerlund, 1994). Idet Asger accepterer at være blevet langsommere på tennisbanen, samt accepterer sine fysiske skavanker og dertilhørende erstatningsspørgsmål, lyder det til, at Asger evner at modificere sine forventninger til sig selv, således at de stemmer overens med hans nuværende formåen. Herved oplever Asger en tilfredshed frem for skuffelse og fortvivlelse.

Med reference til forskningen indenfor "self-efficacy", som omhandler individets tro på egne evner til at løse problemstillinger, påpeger Rowe & Kahn (1997), at denne tro kan have betydning for individets kognitive kapacitet som ældre. Har individet haft en tro på sine evner til at løse problemstillinger, er sandsynligheden for, at vedkommende har kastet sig ud i hjernevridende opgaver større, end hvis individet ikke havde haft troen på egne evner (ibid.). Tror vi på vores egne evner til at løse forskellige opgaver, kan det således være med til at booste vores kognitive kapacitet – det vil sige vores hjernes formåen. Asger fortæller, at han har gjort meget ud af at gøre sit livsspejl så varieret som muligt gennem forskelligartede arbejdsopgaver inden for forskellige brancher. Det kan herved formodes, at Asger livet igennem har haft en tro på egne evner til at løse forskellige arbejdsopgaver – hvilket kan have været med til at styrke hans nuværende kognitive kapacitet.

Asger fortæller, at han har levet et rigt, varieret og spændende liv, og påpeger i forlængelse heraf, at Vorherre ikke skylder ham noget, og han ikke vil beklage sig, hvis han døde i morgen. Det ses ofte i det terapeutiske rum, at folk der er tilfredse med deres levede liv, i højere grad er afklaret med at skulle dø (Yalom, 2006). Endvidere er det meget almindeligt, at vi som mennesker har behov for at efterlade os aftryk i denne verden (Yalom, 2008). For Asger har det været vigtigt at skabe noget som har varig værdi, og han refererer til den succesfulde virksomhed, Bavarian Nordic, som han var grundlægger og stifter af. Endvidere fortæller Asger, at det gør ham glad, at han kan få folk til at reflektere over egne ståsteder, når de hører hans meninger. Dette er også en måde at efterlade sig aftryk i verden. Visheden om at have sat et aftryk i denne verden kan reducere vores dødsangst – uanset om det er i form af holdninger, virksomheder, børn eller noget helt fjerde. Til gengæld oplyser Asger, at en indsnævring af sin frihed, fx i form af en kørestol, vil være dødsappellerende for ham. Ser vi den frivillige død som en mulig udvej i tilfælde af, at vores livsudfoldelses-muligheder begrænses, så er der også en reel risiko for, at den frivillige død bliver en realitet. Opstiller vi derimod ikke den frivillige død som en mulighed, giver vi os selv chancen for at opdage nye sider af livet. I mit praktiske virke som psykolog for ældre oplever jeg, at det er muligt at få sig et meningsfuldt liv på trods af tab - uanset om vi oplever tab af fysiske- eller kognitive funktioner, eller tab af relationer og identitetsopfattelse. Det er selv sagt ikke let at opleve disse former for tab, men de er tæt forbundet med vores udviklingsopgaver i alderdommen og dermed en del af det at være menneske.

Kilder

- Cook, N. R., Evans, D. A., Scherr, P. A., Speizer, F. E., Vedal, S., Branch, L. G., Huntley, J. C., Hennekens, C. H., Taylor, J. O. (1989). Peak expiratory flow rate and 5-6 year mortality in an elderly population. *American Journal of Epidemiology*, 130, 66-78.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999): Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Levy, B.R., Slade, M.S., Kasl, S.V & Kunkel, S.R. (2002): Longevity increased by positive self-perception of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270.
- Mehlsen, M. (2005): Den paradoksale livstilfredshed i alderdommen. *Psyke & Logos*, 26, 609-628.
- Petersen, E., Andersen, J.G., Dalberg-Larsen, J., Sabroe, K.E., & Sommerlund, B. (1994): Livskvalitet og holdninger i det variable nichesamfund. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*. 37(4), 433-440.
- Yalom, I. (2006). Eksistentiel Psykoterapi. Hans Reitzels forlag.
- Yalom, I. (2008). Som at se på solen. Hans Reitzels forlag.

Fakta om Asger Aamund



Erhvervsleder og debattør.

Født den 19. februar 1940 på Frederiksberg.

Student fra Aurehøj Gymnasium 1959 og HA fra Handelshøjskolen i København 1966.

Gift med Suzanne Bjerrehus og bror til forfatter Jane Aamund.

Har to børn fra tidligere ægteskab.

Driver virksomheden A.J. Aamund, der er et venturekapitalselskab for bioteknologisk udvikling.

Bestyrelsesformand for Rehfeld.

Medlem af European Council on Foreign Relations – ECFR

Ambassadør for Fair Trade.

Formand for Alzheimer-Forskningsfonden.

Fakta om Nina Søgaard Knudsen



Nina Søgaard Knudsen er uddannet cand.psych. fra Aarhus Universitet og autoriseret gerontopsykolog ved Center for Livskvalitet ved Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune.

Hun er født d. 3.september 1989.

En sidste påmindelse

Af Claus Bøje

Alderdommens syv opgaver

Den eneste af de psykoanalytiske pionerer, der mere indgående beskæftigede sig med alderdommen, var C.G. Jung. Han var tilmed af den opfattelse, at "de største muligheder for udvikling og selvrealisering findes i anden halvdel af livet", og at forstyrrelser sent i livet skyldes en manglende evne til at forholde sig til billeder og følelser i det ubevidste. Blokeres denne evne, opstår der en række symptomer som depression, bedreven, kynisme, fornægtelse, fortvivelse, besættelse af fortiden, kedsomhed, udmattelse, stagnation og al den fysiske og psykiske elendighed, der er resultatet af uerkendte spændinger.

På den anden side viser mange ældre - som kontrast til denne lidt trøstesløse beskrivelse - en enestående evne til at tilpasse sig alderen. De bekymrer sig ikke længere så meget over, hvad andre tænker om dem. Barndomskomplekser er nu mindre affektladede. De føler, at de ikke har noget at tabe ved at prøve en ny vej ud af eventuelle problemer. En smertefuld indsigt, som de én gang er nået frem til, kan nemmere integreres, fordi modstanden er formindsket. Og mange ældre fortæller om en øget intensitet i følelserne og i deres forbindelse med omverdenen, som gør dem mere eftertænksomme. I takt med en vished om, at døden nærmer sig, føler ældre ofte et pres for at få deres problemer løst og realiseret sig selv.

Med en selvoptaget og stresset forestilling om "at klare sig godt og se at komme videre" henvist til fortiden, med et hyppigt mindre idealiseret forhold til andre og med en reduceret energi, der tvinger til mere kritisk udvælgelse, er ældre rustet til at tage stilling til de dybtgående spørgsmål, alderdommen frembringer.

Ifølge den jungiansk inspirerede dybdepsykologi (se Baker & Wheelwright 1982) er der syv opgaver at mestre i alderdommen:

Den første begynder typisk i 50'erne, når første halvdel af livet definitivt er forbi, og man konfronteres med visheden om dødens realitet. På dette tidspunkt bliver mange kronisk

panikslagne over at opdage denne truende realitet og opfatter den som en forhåelse eller et livets forræderi. Men hvis dødens realitet efterhånden, som man bliver ældre, accepteres, sørger de videre krav, livet stiller, for, at man inspireres til at komme videre. Når livet trues, vil der - uanset alderstrin - være behov for at give det mere dybde. "Fra man står midt i livet", siger Jung, "forbliver man kun vitalt i live, hvis man er rede til at dø, mens man endnu lever".

Den anden opgave består i at se tilbage på sit liv, reflektere over det og opsummere det. Der vil være en stadig tilskyndelse til - for bevidste ældre - at finde den linje eller tråd, der binder deres liv sammen. Mange gamle mennesker føler en stærk trang til at fortælle deres livshistorie, før de dør.

Den tredje opgave består i at trække nogle mentale grænser, som det ikke er rimeligt at gå ud over eller bruge energi på i den tid, der er tilbage. Igennem livet oplever man i stigende grad disse grænser, men tidens ubarmhjertige fremadskriden tydeliggør nu, at en række forhåbninger er uopnåelige. En særlig karriere, et attrået venskab, et højt eftertragtet mål må opgives med værdig stil eller - mere sandsynligt - med smerte, for tiden og energien ebber ud. Men dette kan også opleves som en lettelse for selvpålagte byrder og en befrielse for udmattende anstrengelser rettet mod urealistiske mål. Bevidst at kunne slippe af med disse byrder og forhåbninger tillader én at bruge hele opmærksomheden og energien, ikke blot på det, der er opnåeligt, men på det, der har ens ægte interesse.

Den fjerde opgave vil være gradvist at give slip på den ydre præstationsdemonstration, som ligger i det, der i den jungianske forståelsesramme kaldes jeg'ets overherredømme. Dermed gives der plads for en tilnærmelse mellem det bevidste og det ubevidste, så personligheden ikke længere domineres af dette jeg, men af en position i større kontakt med den ubevidste del af den helhed - selvet - som personligheden udgør. (Selvet er i den jungiansk inspirerede analytiske psykologi en særlig betegnelse for hele personlighedens samlende princip. Til forskel fra jeget, der ses som centrum for bevidstheden, omfatter selvet både det bevidste og det ubevidste.) Denne proces med at give slip er vanskeligst for dem, hvis tidligere præstationsevne har været meget succesfuld, eller for dem, hvis omverden forsøger at fastholde dem i deres hidtidige position. For at sætte frugt må - billedligt talt - ethvert frø sprænge sin skal. Selvet eliminerer jeg'ets forrang.

Når først dødens realitet er accepteret, fortiden perspektiveret, grænser trukket, og jeg'et relativiseret, rummer aldringen en femte opgave, som består i at slå nye rødder i selvet. Den gradvise eliminering af jeg'ets dominans skal kalde negligerede kræfter i det ubevidste frem og skabe bevidsthed om den helhed, som den nye vekselvirkning mellem jeg'et og selvet åbenbarer. Man kan opfatte jeg'ets forhold til selvet som en dialog mellem den bevidste del af personligheden og den altomfattende "stemme" fra det ubevidste. Modsætningerne på denne jeg-selv akse skal forenes i det mest fuldkomne udtryk for denne helhed. Det er målet med vores liv.

At finde meningen med sit eget liv eller den menneskelige eksistens' "virkelige mening" medfører - som den sjette opgave - at man i alderdommen koordinerer sine væsentligste minder, stump for stump, med væsentlige ydre begivenheder for at finde frem til en form for grundplan og herigennem til en form for forklaring på, hvorfor man eksisterer. En sådan matchning af ydre og indre aspekter af livet kan knytte en til en skæbneforestilling og skabe sammenhæng med fornemmelsen af en historisk eller universel mening med vores liv. Et menneske ville næppe leve til det blev halvfjerds, firs år, hvis denne lange levetid ingen betydning havde for livet. Måske kunne kulturen være meningen og formålet med den anden halvdel af vores liv. Måske er alderdommen vigtig for mennesket som art, fordi det er tidspunktet, hvor de store spørgsmål til livet kan stilles. Frugten af det biologiske liv er børn, men frugten af det psykologiske liv er mening.

Den syvende opgave er den mest vidtrækkende og oftest ufuldendte side af aldringen og består i vækkelsen af slumrende, ubrugte udviklingsmuligheder - en proces, som kan give opfordringen "at man skal være rede til at dø, mens man endnu lever" en endnu højere grad af virkelighed. Hvis man tør kaste sig ud i det, kan denne syvende opgave transformere livet til en intens kreativ proces - en slags genfødsel. Dem, der oplever alderdommen mest succesfuld, dukker frem fra denne vækkelse med en legende indstilling til livet, udnyttende alle de muligheder, det har at byde på - ikke på en jeg-domineret måde, men som kunstner eller et barn, der leger. Det væsentlige bliver at leve, og det uventede bliver råstoffet til udforskningen af den overflod af livsmateriale, der ligger i selvet. Alderdommen kan blive et tidspunkt, hvor man bliver sin egen autoritet og tilføjer livet en enestående dimension.

På en måde kan alderdommen betragtes som et mønsterskifte. Hvor meningen med den første del af livet har noget at gøre med jeg'et, karriere og udviklingen af familien, kræves der nye og

anderledes mål i den anden halvdel: Jagten på mening, helhed og den videre udvikling af bevidstheden. Men for at foretage dette mønsterskift, skal man ikke bare overvinde sin egen modstand mod forandringer, men modstå frygten for alderdommen og dens stereotype billeder på svækkelse og forfald.

Idrætten og de syv opgaver

Idrætten kan bidrage til den erkendelsesproces, der ligger i de syv opgaver.

Visheden om dødens realitet - den første opgave – ligger lige for. Med alderen tvinges man til i stigende grad at tage hensyn til kroppens tiltagne skrøbelighed. Der er en risiko for, at hjertet vanskeligere tåler anstrengelserne. Den risiko tages der højde for i valget af aktiviteter og ved oplysning og formaninger om at lytte til kroppens signaler. Ældre oplever så ubarmhjertigt begrænsninger i deres fysiske formåen og må acceptere dem som en naturlig, stadig reduktion af fysisk vitalitet.

Afgørende i denne sammenhæng er imidlertid, at idrætten kan give anledning til en mere kontant påmindelse om dødens realitet og ikke blot udgør et - i øvrigt nødvendigt - forsøg på vedligeholdelse af bevægelighed, muskelstyrke og kredsløb.

Det kan den på to måder: For det første er idrætten en så åbenbar demonstration af det uundgåelige forfald, at det vanskeligt lader sig afvise som mental udfordring. Idrætten byder på en forholdsvis rendyrket konfrontation med fysiske, psykiske og sociale udfordringer, som i andre af livets sammenhænge lader sig pakke ind i komplekse forklaringer. Den byder på en iscenesættelse af kroppens udfoldelse - og 'erkendelsen' af den stadige fysiske svækkelse fremstår som en realitet.

For det andet udfordrer idrætten til handlinger, der trodser tilskyndelsen til passiv accept af den uundgåelige tilbagetrækning. Sat på spidsen udgør mange hjertepatienter et eksempel på det mentale gennembrud, det kan være efter en hjerteinfarkt at turde gå i gang med fysisk træning. Generelt repræsenterer idrætten både en konfrontation med forfaldets realitet og en udfordring om at forblive vitalt i live. Glæden og nysgerrigheden bundet til idrættens fysiske, psykiske og sociale udfordringer udgør en kilde til energi og fortsat liv.

Det vil måske umiddelbart være vanskeligere at se idrættens bidrag til linjen i menneskers liv eller til den røde tråd, der binder livet sammen, sådan som den anden opgave lægger op til.

Mange ældre har brudt med idrætten på et forholdsvis tidligt tidspunkt og andre har kun dyrket idræt så sporadisk, at det kan være vanskeligt at se idrætten som en kilde til forståelse af en livssammenhæng. Men idrætten rummer faktisk en væsentlig mulighed for at genopdage kvaliteter, som er knyttet til legen, kampen og dansen og dermed til vitale og engagerende oplevelser fra tiden som barn og ung. Idrætten kan perspektivere en livshistorie, hvor vigtige udfoldelsesmuligheder har været afbrudt i kortere eller længere perioder, men hvor genoplevelsen skaber et nærvær i erindringen om udfoldelser som på et tidspunkt har haft stor betydning som livserfaring og identitets-opbygning. En linje, der er blevet brudt, fortæller både om spildte muligheder og om det perspektiv, der ligger i genopdagelsen. En livshistorie er også et vidnesbyrd om de savn og den smerte, man har fortrængt; og den kan være anledningen til en fornyet bearbejdelse.

For de relativt få, der har dyrket idræt uafbrudt hele livet, repræsenterer idrætten en stærk kontinuitet gennem livsfaserne. Og der kan være tale om et forløb, som belyser forandringerne i livsfaserne. Hvor ungdommen især opfattes som et livsafsnit præget af konkurrence og præstation, dukker nye kvaliteter op: Idrætten som et særligt møde med andre, idrætten som en rigt facetteret læringsproces, idrætten som adgang til indsigt og fordybelse, idrætten som en mulighed for at arbejde med kontrol og rytme.

At trække nogle grænser, det ikke er rimeligt at gå udover eller bruge tid på i det forløb, der er tilbage, er den tredje opgave. Idrætsudøvelse rummer i sandhed - i alle livsfaser - påmindelser om begrænsninger. Idrætten er i sin præstationsrettede dimension en ubarmhjertig demonstration af sammenhængen mellem investeret indsats og opnåeligt resultat. Idrætten rummer en nøgternhed i forhåbningerne, som kan være et modstykke til megen sværmerisk illusion. Som model for livet indeholder idrætten synligheden i den ydre manifestation og usynligheden i den indre oplevelses kvaliteter. Den balancerer uafsladeligt mellem bekendelsen til resultatet og indlevelsen i processen. Som bidrag til en prioritering af den energi, der er til rådighed, kan idrætten anskueliggøre, at attraktionen ved mange mål i livet mindre ligger i deres realisering end i den proces, de giver anledning til. Og idrætten kan give anledning til bratte fravalg af hidtidige aktivitetsformer, hvis forventningerne til udfoldelsesniveauet ikke længere svarer til realiteterne.

Den gradvise given slip på den ydre præstationsdemonstration, som angives i den fjerde opgave, udgør en central udfordring. Idrætten udgør et skoleeksempel på, hvor vanskeligt det kan være

for mange at give slip, hvis den tidligere præstationsevne har været succesfuld. Man har i uhyre konkret forstand fået bekræftet sin værdi gennem præstationen, og man fastholdes af en omverdens beundring og behov for det, man står for. At give slip indebærer at åbne for de mange oplevelser og meddelelser, som idrætten i virkeligheden også rummer, men som fortrænges af præstationsfokuseringen. Den optrænedes evne til at præstere i konkurrence-sammenhæng forudsætter et righoldigt spekter af kvalifikationer, energier og spændinger i personligheden, som ofte har været endimensionerede eller fortrængte. I idrætten anskueliggør mange ældres - især ældre mænds - stadige, demonstrative bekendelse til præstationsresultatet problemets almene gennemslagskraft. Lysten til at præstere og til at måle sig gennem resultatet repræsenterer så megen energi, at sker der en gradvis eliminering af jeg'ets præstationsmål opstår muligheden for at kontakte andre sider af de ressourcer i personligheden, der har været bundet til eller fortrængt.

Den gradvise eliminering af jeg'ets dominans kalder kræfter frem, som skaber ny bevidsthed om personlighedens helhed. Femte opgave består i at slå rødder i denne helhed, som åbenbares af den ændrede vekselvirkning mellem jeg'et og selvet. Kropslig praksis har til alle tider været en adgang til kontakt med mere ubevidste lag i personligheden, især når den har taget form af mere meditativt prægede aktiviteter eller ekstreme prøvelser. Flytning af fokus fra handling til nærvær, fra den komplekse mangfoldighed af bevægelse og strategi til bevidstheden om balance og rytme kan give plads for, hvad der måtte spire frem af impulser. En prioritering af de muligheder for fordybelse og udtryk, som idrætten rummer, giver mulighed for at slå rødder i en ændret balance i vekselvirkningen mellem bevidste og ubevidste kræfter og skaber dermed en rigere klangbund for fornyet indsigt.

At finde meningen med sit liv forudsætter, at man i alderdommen sammenfatter sine væsentligste minder med væsentlige ydre begivenheder for at finde en form for grundplan og dermed en 'forklaring' på sit liv. Denne sjette opgave er viet til en proces, hvortil idrætten kan bidrage som en sanselighedens reaktion på kroppens kulturelle iscenesættelse. Hvis mennesker skal fornemme en mening med deres liv, må de have haft lejlighed til at prøve sig selv af i situationer af stor følelsesmæssig intensitet, hvor handlingernes konsekvens er direkte aflæselig. Idrætten inspirerer til en stadig konfrontation af følelser og mening i mødet med andre. I idrættens blanding af fiktion og virkelighed konfronteres man med, hvad man står for i situationer, der opleves som eksistentielt autentiske i kraft af det engagement, man indgår med. Hvis alderdommen er tidspunktet, hvor de store spørgsmål om meningen med det liv, man har levet,

kan forventes besvaret, så kan idrætten tilbyde en sanselig genkaldelse af oplevelser præget af et stærkt følelsesmæssigt engagement. Kroppens udfoldelse gør idrættens bidrag til den samlede livsmosaik til noget særligt. Man forglemmer sig selv, når man kaster sig ud i idrættens lege. Det legende menneske kunne være en - ganske vist ofte forsømt - del af grundplanen.

Den syvende og sidste opgave består i at omdanne livet til en kreativ proces - dvs. skabe en form for genfødsel af en nysgerrig og eksperimenterende indstilling til livet. Som en kunstner eller et barn kan den ældre udforske den overflod af livsmateriale, som ligger i personlighedens helhed, og som er bragt frem til en mulig bearbejdelse gennem de første seks opgaver. Idrætten kan spille en central rolle i denne proces, fordi den er et oplæg til kropslig udfoldelse og fabuleringen. Mange ældre - især kvinder - kommer med en åbenhed over for mulighederne for at udforske og afprøve sig selv. De er ikke mere så bange for at blotte sig, men tør eksperimenter og give slip. Der opstår en righoldighed af muligheder for at iscenesætte fantasier og følelser, der betyder noget for en.

Dermed er den kreative proces i fuld gang.

Fakta om Claus Bøje



Claus Bøje er uddannet cand.polit. Han er tidligere idrætsforsker og kulturpolitisk rådgiver.

Fortsat aktiv musiker, forfatter og idrætsdebattør.

Han er født d.18 januar 1941.

Kampens rolle i det aldrende idrætsmenneskes psykologi

Lars Larsen

Resumé

Denne artikel er et argument for, hvorledes kamplementet i idrætsudførelsen kan bevares og udvikles livslangt, selvom individet, i takt med stigende alder, står over for en række udfordringer og begrænsninger. Argumentationen underbygges løbende med relevante empiriske fund og forsøges illustreret med konkrete eksempler fra forskellige grene af idrætsuniverset.

Det gøres klart, at eliteidrætten, selvom den kan tjene som en rig kilde til både underholdning og inspiration, naturligvis ikke har patent på kampen, og at denne er fuldt ud lige så vigtig, interessant og givende for breddeidrætsudøveren som for eliteudøveren. Netop når kampen frigøres af eliteprojektet, kan den gøres til et bærende element for idrætsudøvelse gennem hele livet. Hvis idrætten i mindre grad underkaster sig kommercielle interesser, der prioriterer sejr for enhver pris, muliggøres også en rehabilitering af modne værdier som fairplay og respekt. Kampen forsøges dernæst set i et større perspektiv, hvor den i takt med stigende livserfaring vil kunne betragtes som en arena, hvor man også kan, og bør, udtrykke, udleve og afprøve sine livsværdier. Sejren er i sig selv stærkt belønnende og motiverende, og derfor skal vi forsøge at give flest mulige mulighed for at opleve sejrens sødme. På den anden side skal vi ikke være blinde for nederlagets udviklingsmuligheder. Kampen om at vinde dysten indebærer, at vi byder hinanden kvalificeret modstand, spænder ben, og derigennem udfordrer og udvikler os selv og hinanden. Livslange rivaliseringer kan berige vores idrætsliv. Og så er der kampene i kampen; hvor står jeg nu som ældre idrætsudøver i forhold til mit tidligere præstationsniveau og hvor står modstanderen i forhold til sit tidligere niveau, og ændrer det vores indbyrdes styrkeforhold. Hvor godt formår jeg at kompensere for mine tab sammenlignet med modstanderen, også det vil kunne ændre styrkeforholdet og dermed resultatet af en kamp. Erkendelsen af, at en præstation altid er relativ og afhængig af den "opgave" der stilles, er en væsentlig forudsætning for at kunne forstå og acceptere de skift i absolut præstationsniveau, som det indebærer at dyrke idrættens kamplement på livsdistance.

Optakt

Denne artikel er inspireret af idrætsmennesket og multikunstneren Torben Ulrichs syn på boldspil, livet og det at aldres. Jeg har tidligere haft lejlighed til at indgå i en dialog om disse temaer med Torben Ulrich. Ud over en artikel i dette tidsskrift (Larsen, 2017) og mange efterfølgende refleksioner, har dialogen efterfølgende affødt en invitation til en snak med Torben Ulrich og Claus Bøje, der også er musiker, skribent og tidligere tennisspiller, i et salon arrangement i forbindelse med førstnævntes 90-års fødselsdag (se billede 1 og 2).

Som forsker har jeg lært, at det er vigtigt at forholde sig kritisk til sine studiers genstand, og at dette i særlig grad gør sig gældende, når man i forvejen er positivt indstillet til sit emne. Derfor

satte jeg mig for at udfordre Torben Ulrichs filosofi, som jeg har stor veneration for, ud fra mit eget perspektiv som aldringsforsker og idrætsudøver. Dette var på ingen måde udtryk for manglende respekt for Torben Ulrichs synspunkt, snarere tværtimod. Jeg var sikker på, at dialogen med Torben og Claus ville hjælpe mig til at få min argumentation til at stå klarere. Det må så være op til læseren, hvorvidt det er lykkedes mig.

Det er, inden for rammerne af denne artikel, ikke hensigten, og ej heller muligt, at give en detaljeret redegørelse for Torben Ulrichs mange-facetterede livs- og idrætsfilosofi. Hvis læseren selv ønsker at stifte nærmere bekendtskab hermed, og det kan varmt anbefales, henvises til den nyudgivne bog ”Boldens øjne, værens ben” (2018). Søren Riiskjær (2018) skriver følgende om bogen:

”På et lidt dybere plan går Ulrich i rette med idrættens binære tænkning - han taler om en binærighed. Alt gøres op i sejre og nederlag. Statistikker og tal bliver vigtigere end spillet, end samspillet, end samvær og nærvær. Ulrich anerkender for så vidt, at den binære tænkning har en fascinationskraft og en værdi. Men han insisterer på, at idrætten også rummer andre veje. Idrætten rummer så meget andet. Og det er dette ”andet”, der interesserer Ulrich - disse andre veje, som måske rummer muligheder for et andet samspil, en anden indsigt.”

I det følgende vil jeg udfolde den argumentation, som jeg forsøgte at fremføre ved det tidligere omtalte salon-arrangement. Artiklen kan ses som et forsøg på at illustrere, hvorledes kamp-elementet sagtens kan være den primære drivkraft i livslang idrætsudfoldelse uden at blive kvalt i binærighed. Den kunne endda ses som en hyldest til den livslange idrætskamp. Et gerontopsykologisk idrætskampskrift, måske. Dermed ikke sagt, at kampen er det eneste vigtige element i et idrætsliv. Nogle blandt publikum i nævnte salon-arrangement fandt givetvis min vinkel lettere provokerende, hvilket én enkelt også gav direkte udtryk for, mens Torben Ulrich påpegede vigtigheden af at være åben over for alle argumenter og måske i virkeligheden var enig et langt stykke ad vejen, men mente, at idrættens kampelement alligevel fik rigeligt opmærksomhed på bekostning af andre vigtige elementer. Sådan opfattede jeg ham i det mindste.

Kampen i idrætten får givetvis megen opmærksomhed, og andre af idrættens elementer kunne fortjene mere end de får, men hvis vi føler, at den kommer til at fylde for meget, kunne det være fordi vi ikke har formået at åbne os for dens mange nuancer og muligheder. Kampen kan nemlig være en kraftfuld katalysator for vores udvikling som idrætsudøvere og mennesker - hele livet.

Det sku' være så godt...

Det er på ingen måde overraskende, at vi fokuserer så meget på eliteidræt. Det er simpelthen underholdende, fascinerende og motiverende at iagttage den ypperste præstation under maksimalt pres, også selvom man aldrig selv vil kunne opnå et sådant niveau og kunne håndtere den samme modstand. Det giver lyst til, efter bedste evne, at træne og lære af eliteudøverens eksempel, og i det små forsøge at gøre ham kunsten efter og på den måde blive bedre. Således er eliteidrætsudøveren, i det mindste i forhold til idrætsmæssig kunnen, men langt fra altid på andre måder, en positiv rollemodel for bredde-idrætsudøveren, der potentielt kan styrke dennes motivation, reforcere eksisterende mål og facilitere nye målsætninger (Morgenroth, Ryan & Peters (2015)).

Underholdningsværdien og fascinationskraften ved moderne eliteidræt er imidlertid så voldsom, at den tiltrækker sig stadigt stigende kommerciel interesse. Kommersialiseringen muliggør bedre betingelser for eliteidrætsmanden med bedre resultater til følge, og bedre præstationer giver mere interesse hos tilskuerne etc. De store økonomiske ressourcer er i sagens natur forbundet med et ubønhørligt krav om sejr for enhver pris. Når det sker, risikerer vi let, at væsentlige positive værdier, som fairplay og gensidig respekt, bliver erstattet af kynisme, snyd og had i den altafgørende sejrs navn. Det kommer til udtryk på mange måder. Det såkaldte "professionelle frispark" i fodbold, er et godt eksempel. Betegnelsen dækker over en slet skjult accept af, at en spiller bevidst tager ulovlige midler i brug for at forhindre modstanderen i at score. På den måde legitimerer det professionelle det ulovlige. Det kan i denne forbindelse nævnes, at Torben Ulrich engang skrev en professionel kontrakt på 17 øre netop for at udstille sportens kommercielle skyggesider.

Problemerne afspejles også blandt tilskuerne. Det er ikke længere nok at elske sit eget hold, man skal også hade modstanderen. Det er ikke nok at klappe, når hjemmeholdets spillere løber på banen. Der skal også buhes og råbes skældsord, når udeholdets spillere løber ind. Det er en vigtig del af hjemmebanefordelen, siger man. Efter kampen omsættes hadet måske endda til voldelige angreb på modstanderens tilskuere. Når vi efterfølgende hører om det i medierne, sidder vi - af uvisse grunde - undrende tilbage og fordømmer det hændte.

Hvis vi ureflekteret fortaber os i dikotomien mellem vinder og taber går mange af spillets smukke detaljer og muligheder tabt. Og hvis kun det bedste er godt nok, er kun den bedste god nok. Fra den vinkel vil vi skabe ganske få vindere, og mange tabere. Dyrkelse af den sublime idrætspræstation kan således reducere idrætslivet til et ganske smalt og elitært projekt om at nå

højere, længere og hurtigere, som Pierre de Coubertin¹ udtrykte det allerede i 1894. Hvis hertil tilføjes store kommercielle interesser i forbindelse med sponsorer, massemedier og topstyrede idrætsorganisationer, har vi på mange måde taget idrætten som gidsel i et meget lille rum, og dermed indskrænket dens naturlige spillerum.

Hvis vi derimod betragter idrætskampen i et større perspektiv, kan den måde hvorpå den tilgås også ses som en afspejling af, hvordan vi forholder os til verden omkring os, ligesom den måde vi tilgår spillet siger noget om vores livssyn og værdier. Hvis der ikke er overensstemmelse mellem livsværdier og idrætsadfærd, hvad siger det så om både vores måde at dyrke idræt på og vores syn på livet? ”Walk the talk”, som man siger. Eller i denne sammenhæng måske snarere ”Spil dine værdier”. Set fra et sådant synspunkt kan en sejr opnået på en måde, der ikke afspejler ”vinderens” livsværdier, også være et nederlag.

Den umådeligt store udfordring det er at indgå i en dialog med alt omkring os, kan være overvældende, men her kunne det umådeligt store måske konkretiseres i idrætskampens dialog. I så fald er spillet ikke længere blot en kamp, men en måde, hvorpå man kan udleve og udtrykke sit livssyn og sine værdier i samspil med den anden. Man er ikke længere afgrænset til at være modstandere, men kan også se hinanden som medstandere. Den anden kan således også være én at stå med, snarere end blot én at stå imod. Men vi skal naturligvis ikke bare stå imod eller stå med, vi må bevæge os, også sammen, både helt konkret og i overført betydning. På den måde kan spillets dialog blive et livslangt projekt, hvor spillere udveksler udgangspunkter og gensidigt udvikler hinanden, og udvikles sammen.

Sejrens sødme og det sure nederlag

Sejren er sød siger man, og det har vist sig at være sandt, i bogstavelig forstand. I en undersøgelse af Hockey fans, viste det sig, at de, efter at have overværet deres hold spille, oplevede desserter som værende mere søde og mindre sure, når de havde vundet, og at det omvendte var tilfældet, når de havde tabt (Noel & Dando, 2015).

Det er en meget belønnende oplevelse at vinde. Glæden ved at vinde er forbundet med positive forandringer i organismens biokemi. Vigtige signalstoffer i hjernen såsom dopamin og serotonin øges, når man vinder. Det samme gør fx mænds testosteron niveau. I et forsøg, hvor mænd blev sat til at spille tenniskampe med 100 dollars til vinderen, viste det sig, at alle spilleres testosteronniveau steg inden kampen sammenlignet med baseline, og at de dominerende

vinderes niveau fortsatte med at stige i flere timer efter kampen, mens taberens faldt (Mazur & Lamb, 1980). Sammenhængen mellem sejr og testosteron gælder for øvrigt også for kvinder² (Oliveira, Gouveia & Oliveira, R.F., 2009).

Selv når man vinder ved en tilfældighed, som fx i en simpel konkurrence i terningekast, stiger vinderens testosteron (McCaul, Gladue & Joppa, 1992).

Det at vinde kan også ses som et udtryk for, at man har løst de opgaver, som den anden spiller har udfordret én med. Det vil give en følelse af kontrol med sin egen situation, som ofte fremhæves som en væsentlig faktor for subjektivt oplevet velbefindende (Heckhausen & Schultz, 1995). Det har faktisk vist sig, at hvis en person kan få en belønning enten uden at gøre noget eller ved selv at gøre noget for at få den, vil der være en tilbøjelighed til at vælge løsningen, hvor man selv er ansvarlig for at udløse belønningen (Heckhausen, Wrosch & Schultz, 2010). Det er med andre ord godt at vinde, men bedst hvis man føler, at man har gjort sig fortjent til det, og måske endnu mere, hvis modstanderen anerkender dette. I sidstnævnte tilfælde kan begge spillere måske endda glæde sig over kampen.

Nederlagets muligheder

Sejren er altså sød og nederlaget surt. Hvor der er en vinder, er der også en taber; én for hvem det er surt. Hvis idrættens kamplement skal fungere motiverende, også i breddeidræt, må vi derfor sammen forsøge at sikre, at alle idrætsmennesker får del i oplevelsen af at lykkes; at vinde. Succesoplevelser er stærkt motiverende for videre dygtiggørelse og udvikling. Ved for voldsom overvægt af nederlagsoplevelser mister man let troen på sig selv og dermed også en væsentlig del af motivationen til at fortsætte med at dyrke idræt. I værste fald påvirkes også andre livsarenaer heraf.

Alle idrætsmennesker oplever at tabe, men måske er der ikke kun én vinder og én taber i en kamp. Den kan fx også nedbrydes til sine enkeltelementer og ansues fra mange forskellige vinkler, og den såkaldt tabende part har måske vundet kampens bedste bold, slået det smukkeste enkelt-slag eller spillet bedre end nogensinde før. Den tabende part kan også være den, der har lært mest af kampen.

Desuden kan nederlag, i moderate doser, være karakterstærkende, resiliensskabende og personligt udviklende. Hvis man ikke er vant til nederlag, kan et uventet nederlag imidlertid komme som et chok. Vi ser det fx med hidtil ubesejrede mesterboksere, der pludseligt løber ind i et overraskende nederlag, måske endda i sportsverdenens mest konkrete og ekstreme form:

² Hos kvinder produceres testosteron i æggestokkene og binyrebarken

Knockoutet. Mesteren ender på gulvet ude af stand til videre kamp og bliver talt ud. En sådan oplevelse er selvsagt rystende for et menneske, der er vant til at vinde. Hidtil har han holdt sig til den vindende formel, men nu virker den ikke længere. Til gengæld ser vi også, at hvis den gamle mester får rystet oplevelsen af sig, kan den få ham til at gå nye kreative veje for at stå stærkere i fremtiden. Det er i sig selv tilfredsstillende, men kan også muliggøre en sejr over den samme modstander ved næste indbyrdes møde.

Desuden er en sejr kun et øjebliksbillede og ingen garanti for et bestemt udfald i næste kamp. Ethvert idrætsmenneskes historie vil være præget af både sejre og nederlag, på samme måde som i livets øvrige arenaer. Det er en væsentlig livsopgave at integrere sejre og nederlag til en sammenhængende fortælling om sig selv (McAdams, 2001). Det gælder også i idrætslivet.

Modstand og benspænd

Det er bare mere interessant, hvis det er svært, eller måske snarere udfordrende, eller fordi, der er forhindringer, der skal overvindes. Det er da sjovt at se en dygtig boldjonglør lave en række svære solo-tricks med bolden, men det bliver langt mere fascinerende, når den ekvilibristiske fodboldspiller Ronaldinho laver noget lignende, mens der er meget på spil og nogle af verdens dygtigste forsvarsspillere gør deres yderste for at forhindre ham i at lykkes med sit forehavende. En vigtig del af kampen er at gøre det sværest muligt for modstanderen. Taktisk set må man, som deltager i en kamp, ikke alene forsøge at bringe sine egne styrker i spil, men også at hindre modstanderen i at udnytte sine. Idrættens taktiske aspekter kan måske umiddelbart forekomme at være kyniske og endda at have karakter af match-spoiling, men de kunne også ses som konstruktive benspænd, der er væsentlige for at spillere sammen kan udvikle deres spil og udvikles sammen. Når du bliver forhindret i det du er bedst til, udfordres du til at finde nye løsninger. Benspænd er således fordrende for spillernes kreativitet. Modarbejde bliver til om ikke samarbejde, så i det mindste medarbejde. Denne pointe illustreres på smukkeste vis i filmen af Lars von Trier og Torben Ulrichs gamle ven Jørgen Leth, *De fem benspænd* fra 2003. Filmen tager udgangspunkt i Jørgen Leths kortfilm *Det perfekte menneske* fra 1967. Lars von Trier giver Jørgen Leth til opgave at genindspille filmen med forskellige obstruerende regler, der forsøger at tvinge Leth til at bryde med sine livslange principper og præferencer. Det første benspænd er, at filmen ikke må indeholde klip, der er længere end 12 frames og ikke må have noget film-set. Om det har Leth senere sagt: ”Han tog med det samme fat på mit ømmeste punkt. Længden af scener. Det er et angreb på mit stærkeste kort, for jeg har altid holdt fast i, at en scene skal udvikle sig, og at man skal se tiden gå gennem kameraet. Det dræber han med det

samme” (Kofod, 2017). Filmen blev for øvrigt en af Leths største succeser og gjorde ham kendt i bredere internationale filmkredse.

Længerevarende rivaliseringer mellem to modstandere gør ikke alene begge bedre, men tilføjer ofte spillet et nært interpersonelt element, og det har faktisk vist sig, at rivaliseringen i sig selv er givende og ikke kun bundet til store monetære belønninger og titler. Mere end 10 år efter Pete Sampras og André Agassis højt profilerede og årelange rivalisering i diverse store tennis-turneringer verden over, udviklede efterfølgende velgørenhedskampe uden pengepræmier sig alligevel til drabelige og ekstremt konkurrencemindede dyste, hvor begge parter gjorde alt i deres magt for at besejre den anden. Det eneste, der stod på spil, var æren og den kamphistorie de to kombattanter havde delt med hinanden. Idrætsudøvere på alle niveauer vil kende glæden ved kampen mod en velkendt og velmatchet modstander, og kampen er ofte lige intens om det foregår i et træningslokale uden vidner eller om der er tale om en finale i en konkurrence om præmier, placering og rating-point. Hos fodboldspillere har det vist sig, at tidligere omtalte testosteronstigning umiddelbart inden kampen er større, hvis modstanderen betragtes som meget svær, snarere end moderat svær (Neave & Wolfson, 2003). Kildruf (2014) har demonstreret, hvorledes konkurrence med inter-individuel rivalisering er mere fremmende for motivation og præstation end ikke-rivaliserende konkurrence, også når der er kontrolleret for andre faktorer såsom konkrete gevinster og hvorvidt kombattanterne kunne lide hinanden eller ej. Det har bl.a. vist sig, at langdistanceløbere løber hurtigere, når deres rivaler også deltager i løbet (Kildruf, 2014). Sådanne rivaliseringer bliver ofte kun bedre med årene, og udvikler sig til tider til tætte venskaber snarere end fjendskaber.

Kampene i kampen

Den livslange idrætsudfoldelse er en kompleks udfordring med mange facetter. Der er naturligvis kampen mod den anden, men der er også kampen mod sig selv. Hvordan klarer jeg mig nu som 60-årig sammenlignet med da jeg var 20? Den dyst taber man altid til sidst, men det er en spændende udfordring at stå distancen på hidtidige vilkår så længe som muligt. I salonarrangementet med Ulrich og Bøje, var der en ”ældre” idrætsudøver fra publikum, der bemærkede, at hun ikke længere kæmpede mod sig selv som 25-årig, men snarere som 9-årig. Det kunne man naturligvis vælge at se som et nederlag og derfor stoppe med at dyrke sin idræt, men man kunne også vælge at se sig om efter et andet sammenligningsgrundlag, såsom andre jævnaldrende idrætsudøvere (hvilket hun antageligt også gjorde).

Endelig er der dysten om, hvem der indbyrdes bedst står distancen med hensyn til fysisk og mental aldring. Styrkeforholdet mellem kendte modstandere kan ændre sig som en funktion af, at den ene, måske oprindeligt resultatmæssigt svagere spiller, uden at blive bedre spillemæssigt, får en fordel i kraft af mindre alderssvækkelse og dermed også bedre muligheder for at træne. Dette var måske udslagsgivende for Torben Ulrichs succes som veteranspiller. Claus Bøje har gjort sig følgende overvejelse herom: ”Da Torben på et tidspunkt rangeredes som verdens bedste i aldersgruppen over 45 år, var jeg ikke i tvivl om, at årsagen skulle findes i hans overmåde seriøse fokusering på den fysiske træning. Den gjorde, at han kunne fastholde niveauet i sit teknisk finurlige spil samtidig med, at modstanderne mindre og mindre orkede at neutralisere det.” (Bøje, 2018).

En anden kamp i kampen er evnen til at kompensere for tabte færdigheder. Når de hidtidige færdigheder, der ofte er baseret på hurtighed og kraft, forringes, tvinges man til at finde nye kreative veje til at opretholde, genopfinde og udvikle sit spil. Her vil det mere kreative og omstillingskapable idrætsmenneske have en stor fordel.

I 1964 mødte den unge Casius Clay (senere Muhammad Ali) den frygtindgydende sværvægtsmester Sonny Liston i en kamp om verdensmesterskabet. Alle, bortset fra måske Clay selv, regnede med, at den fysisk stærkere og mere hårdtslående Liston ville vinde kampen på knockout. Det gik imidlertid anderledes. Liston måtte opgive i begyndelsen af syvende runde efter at have været domineret af Clay, der viste sig at være afgørende hurtigere på både fødder og hænder. Clay ”svævede som en sommerfugl og stak som en bi”, som han selv udtrykte det. 10 år senere stod Ali over for en lignende udfordring i en nu legendarisk VM-kamp mod den ubesejrede og regerende verdensmester, George Forman. Forman var på dette tidspunkt 25 år gammel, havde vundet 37 af sine 40 kampe på knockout og på toppen af sin karriere, mens Ali var 32 og ikke blev spået mange chancer. Det viste sig tidligt i kampen, at Ali ikke ville kunne slå Forman alene på hurtighed. Han formåede simpelthen ikke at flytte sig hurtigt nok til at undgå at blive ramt af Formans hårde slag. Han blev derfor presset, og lod sig presse, tilbage mod tovene, hvor han vuggende frem og tilbage med handskerne om ørene parerede store dele af Formans mange tunge slag med krop og arme. Når Forman havde slået sig træt, slog Ali korte serier af kontra-slag, og vendte derefter tilbage til sin forsvarsposition. I løbet af kampen blev Forman mere og mere træt efter de mange tilsyneladende forgæves energiudladninger, og i 8. runde sendte Ali en udmattet Forman i gulvet efter en flot slagkombination. Forman kom på benene, men blev stoppet af kamplederen. Ali havde ved hjælp den taktik, der senere blev kendt som ”rope-a-dope” (tosse i tovene) formået at kompensere for ikke længere at være så hurtig på fødderne, som i sine unge dage, og mod alle odds besejret den regerende mester.

Med stigende alder følger en række begrænsninger, eller små ”handicaps”, som man må lære at håndtere og kompensere for. Her kan det blive nødvendigt at aflære sig hidtidigt succesfulde strategier og åbne sig for mulige alternativer eller strategier, der kan afbøde resultatet af nedsat adræthed.

Med hensyn til compensation for egne begrænsninger kan det aldrende idrætsmenneske lære meget af para-sportsudøvere. For nogle år siden var der EM i para-bordtennis i Vejle. Jeg deltog som tilskuer, og var meget fascineret af dedikationen og kampånden hos spillerne. Para-bordtennisspillere er inddelt i 10 kategorier afhængigt af graden af handicap. De mest handicappede sidder i kørestol (kategori 1-5), men det gjorde ikke intensiteten mindre. Spillet blandt kørestolsspillere foregik ganske vist på andre præmisser, men der blev kæmpet, som gjaldt det liv og død. Også her udfordrede spillerne hinanden ved nådesløst at spille boldene, hvor det var sværest for modstanderen at nå den. Der blev fx spillet med høje underskruede bolde, der blev placeret lige på den anden side af nettet, hvorfra de hurtigt skruede tilbage mod afsenderen. Disse bolde var i sagens natur meget svære at nå for en person i kørestol og krævede både stor forudseenhed, smidighed og timing af den returnerende spiller. I en anden række havde en spiller, der manglede det ene ben fra helt oppe under hoften, udviklet en teknik, hvor han, under serveren, placerede sin krykke helt oppe under hoften i den side, hvor benet manglede, så det fungerede som et ”reserveben”, hvorved han fik begge hænder fri til at serve. Umiddelbart efter at have ramt bolden i serveren, trak han, med venstre hånd, krykken fri fra sin ”reservebensplacering” og brugte den igen som krykke, mens duellen blev spillet færdig med højre hånd. Også i selve duelspillet havde han udviklet måder at holde krykken på i nogle meget markante vinkler, der gjorde det muligt for ham at komme bolden dybt i møde, når han udførte sine topspundne angrebsslag.

Glæden ved spillet, kampen og sejren var akkurat lige som stor, måske endda større, end ved et konventionelt mesterskabsspil. Som tilskuer vil jeg tilføje, at mange af disse kampe var betydeligt mere underholdende, og fantasifulde, end kampene ved det konventionelle EM.

Her er der også en opgave for tilskueren, som, hvis han forsøger at gøre sig fri af rigide konventioner om elitesport, kan få mange spændende oplevelser i forbindelse med sport på ikke-elite niveau. Ofte er disse oplevelser, i skarp kontrast til elitebegivenheder, for øvrigt gratis.

Livsdistance idræt

Er det værd at fortsætte med at dyrke sin idræt på livsdistance, når man på så mange måder bliver dårligere til den fysiske side heraf? Alle veteranspillere har oplevet at blive overhalet af yngre spillere, som man tidligere har kunnet besejre uden de store vanskeligheder. Som ældre spiller vil man også opleve at blive overhalet af modstandere, der bedre står distancen mod tidens tand og som er bedre til at kompensere for aldersbelastninger end man selv er.

Hvis vi til stadighed bliver dårligere med alderen, hvorfor så overhovedet dyrke idræt for fornøjelse, når vi bliver gamle? Hvori består fornøjelsen? Vi kunne måske gøre det for motionens skyld, for legens skyld eller for det sociale samvær eller som en fysisk kommunikationsform, men hvad så med kampelementet; går det tabt eller kommer det til at fylde mindre? Det behøver det ikke nødvendigvis.

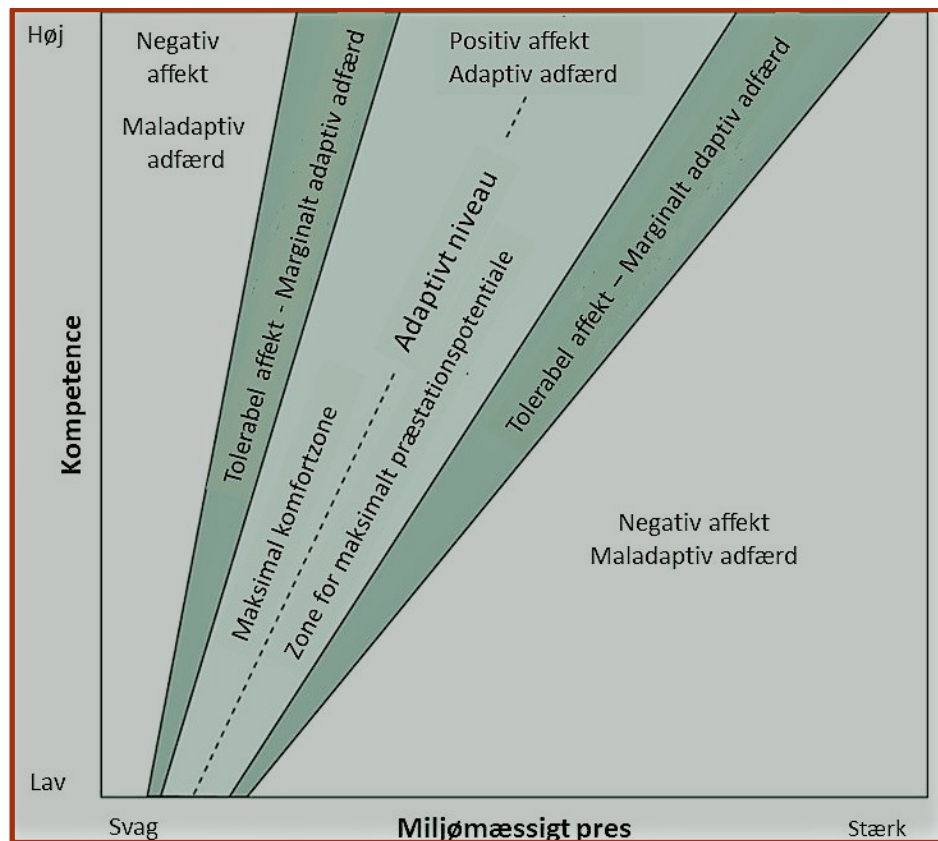
Hvis vi nu erkendte, at sejren, eller succesen, altid er relativ. Du kan fx være verdens hurtigste kvinde på 100 meter, men den mandlige pendant er alligevel altid hurtigere, så i den forstand er du alligevel ikke verdens hurtigste. Hvis du er verdens hurtigste mand på 100 meter, er du alligevel ikke hurtigere end verdens bedste hurtigskøjteløber på samme distance (forudsat at underlaget er is for sidstnævnte), som igen er betydeligt langsommere end selv den langsomste Formel-1 kører osv.

Mottoet om at nå højere, længere og hurtigere, kunne efterfølges af et spørgsmål om i forhold til hvad? I så fald er det elitære aspekt ved sporten også delvist afmonteret.

Idéen om at adfærden er relativ i forhold til individets ressourcer og omgivelsernes fordringer, er velkendt i psykologien, hvor den fx kommer til udtryk i socialpsykologen Kurt Lewins Feltteori, som er baseret på antagelsen om, at en persons livsrum er styrende for dennes adfærd (Lewin, 1936). Dette udtrykte Lewin i følgende ligning: $B = f(P, E)$, hvor B står for Behavior, P for Person og E for Environment. Adfærden er altså en funktion af samspillet mellem person og miljø. Den amerikanske psykolog Mortimer Powell Lawton har i forlængelse af Lewins arbejde betonet, at udfaldet af et givent individs interaktion med omgivelserne er et resultat af samspillet mellem individuelle ressourcer og kontekstens krav og støtte. Når der er balance mellem de to instanser, får vi et optimalt funktionsniveau (Lawton & Nehemow, 1973) (se figur 1). For store, eller for små, udfordringer, medfører u hensigtsmæssig adfærd og tab af motivation. Selv den mest ressourcestærke kan komme til kort, hvis kravene i væsentlig grad overstiger hans personlige ressourcer. Det betyder på den anden side også, at hvis de individuelle ressourcer degenererer, som de uundgåeligt gør i takt med aldringen, bliver der behov for en justering af kontekstens krav og støtte, for at opnå optimal funktion for et givent

individ på det pågældende tidspunkt i dets udvikling. Det aldrende idrætsmenneske må derfor løbende matches passende ift. modstandernes niveau.

Figur 1:



Tilpasset efter Lawton & Nehemow, 1973

Netop af denne grund, er fx veteran-bordtennis inddelt i mange aldersgrupper, typisk med 5 eller 10-års intervaller. Det faktum, at bordtennisporten er relativt lidt belastende for kroppen, og opererer med mange aldersgrupper, har medført en nærmest eksplosiv udvikling af veteranbordtennisporten. VM i bordtennis for veteraner i Las Vegas i år var angiveligt den største turneringsbegivenhed i bordtennisverdenen med plads til 5.000 deltagere i et aldersspænd fra 40 til 90+. De mange aldersgrupper betyder naturligvis også, at flere får chancen for at komme til tops, til tider også nogle, der ikke tidligere havde haft chancen herfor. Da jeg bragte dette op i salon-arrangementet, sagde Claus Bøje, der som tidligere nævnt også er

musiker, lidt drillende, at så var han verdens bedste trommeslager, der var født på hans nøjagtige fødselstidspunkt. Underforstået, at der på den måde var gået inflation i aldersopdelte verdensmesterskaber for at vi alle skulle kunne opleve det kick det er at vinde. Personligt kunne jeg kun ønske ham tillykke med verdensmesterskabet, og glæde mig over, at udviklingen medførte, at stadig flere kunne tage del i den bekræftende og motiverende vinderoplevelse. Sejren er relativ, men glæden er ofte lige stor, når man besejrer en velmatchet modstander. Lige kamp, hvor modstandere udfordrer hinanden til det yderste, er altid inspirerende og fascinerende både for deltager og tilskuer. I forhold til det aldrende idrætsmenneske kunne man måske sige, at selvom adrætheden degenererer, kan idrætheden fortsat blomstre. Idrætheden kræver blot motivation og passende idrætsmæssige udfordringer. På den måde er det at være et idrætsmenneske en livslang udviklingsproces, hvor vi uafhængigt af aktuelt niveau, må lade os udvikle og afvikle i kampe med passende kontekstuel med-og modstand.

Nedtakt

Kampelementet kan altså bevares livslangt som en central kilde til glæde, men i takt med den personlige modning vil den naturligvis også kunne suppleres med en stærkere integration af andre elementer, såsom mening, nærvær, venskab og ikke mindst leg.

Der er imidlertid store individuelle forskelle på idrætsudøvende mennesker, herunder med hensyn til personlighed. Nogle vil kunne følge den beskrevne vej, andre vil måske hellere nedprioritere kampen til fordel for legen og samværet, og andre igen vil måske helt vælge idrætten fra og flytte til andre udfoldelsesarenaer, hvor de aldersrelaterede belastninger har mindre gennemslagskraft.

Kilder

- Bøje, C. (2018). Personlig kommunikation 17.04.2018.
- Heckhausen J., Schulz R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), 284-304.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32-60.
- Kilduff G. J. (2014). Driven to Win: Rivalry, Motivation, and Performance. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 944-952.
- Kofod, M (2017). Leth om De fem benspænd: "Det skulle være et Hjælp Jørgen Leth-projekt – men blev også et Hjælp Lars von Trier-projekt".
<http://soundvenue.com/film/2017/06/leth-om-de-fem-benspaend-det-skulle-vaere-et-hjaelp-joergen-leth-projekt-men-blev-ogsaa-et-hjaelp-lars-von-trier-projekt-260797>
- Larsen, L. (2017). En dialog med Torben Ulrich om at starte fra nul, finde spillerum og stå distancen. *Aldringens psykologi* 1(1), 14-28.
- Lawton, M. P., & Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 619-674). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Lewin, K. (1939). Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods. *American Journal of Sociology*, 44(6), 868-896.
- Mazur, A. & Lamb, T.A. (1980). Testosterone, status, and mood in human males. *Hormones and Behavior*, 14 (3), 236-246.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.
- McCaul, K.D., Gladue, B.A. & Joppa, M. (1992). Winning, losing, mood, and testosterone. *Hormones and Behavior*, 26(4), 486-504.
- Morgenroth, T., Ryan, M. K., & Peters, K. (2015, November 23). The Motivational Theory of Role Modeling: How Role Models Influence Role Aspirants' Goals. *Review of General Psychology*, 19 (4), 465-483.
- Noel, C. & Dando, R. (2015). The effect of emotional state on taste perception. *Appetite*, 95: 89-95.
- Oliveira, T., Gouveia, M.J. & Oliveira, R.F. (2009). Testosterone responsiveness to winning and losing experiences in female soccer players. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 1056 -1064.
- Riiskjær, S. (2018). Når idræt giver mening og skønhed. Dansk Idrætspolitik, blog.
<http://blog.idraetspolitik.dk/2018/10/26/naar-idraet-giver-mening-og-skoenhed/>

Fakta om Lars Larsen



Lars Larsen er Professor i Udviklingspsykologi med særlige opgaver inden for gerontopsykologi ved Aarhus Universitet og centerchef for Center for Livskvalitet i Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune. Derudover er han formand for bordtennisklubben BTK Kongsvang Aarhus og aktiv konkurrencebordtennisspiller. Han er født d.6 februar 1965.

Billede 1:



Billede 2:

