

Aldringens Psykologi

November 2017



UDGIVET AF CENTER FOR LIVSKVALITET, AARHUS

Nr. 1, Årgang 1

Aldringens Psykologi

November 2017

Indhold

Om dette nummer..... 2

When the ball comes..... 3

Torben Ulrich

Aldringens psykologi i et livslangt udviklingsperspektiv..... 4 - 13

Lars Larsen og Anna Aamand

En dialog med Torben Ulrich om at starte fra nul, finde spillerum og stå distancen.....14 -28

Lars Larsen

Om dette nummer

Velkommen til premieren på *Aldringens Psykologi*.

Som redaktører for dette periodikum, er det os en stor fornøjelse at kunne præsentere den allerførste udgave i en løbende række af net- og papirudgivelser om aldringens psykologi, der blandt fagfolk kaldes Gerontopsykologi.

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 bog-anmeldelser. 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 første nummer indeholder:

"When the ball comes" af Torben Ulrich

"Aldringens psykologi i et livslangt udviklingsperspektiv" af Lars Larsen og Anna Aamand

"En dialog med Torben Ulrich om at starte fra nul, finde spillerum og stå distancen" af Lars Larsen

God fornøjelse

Lars Larsen, redaktør

Anna Aamand, redaktør

When the ball comes

Af Torben Ulrich

WHEN
THE BALL
COMES

LETTING
PLAY
BOIL
DOWN
TO

BEING
PLAY

Aldringens psykologi i et livslangt udviklingsperspektiv.

Af Lars Larsen og Anna Aamand

Genstanden for aldringens psykologi

I fagkredse kaldes aldringens psykologi også Gerontopsykologi. Frit oversat fra græsk betyder geron gammel mand, psyke betyder sind og logos læren om - altså; læren om den gamle mands sind, eller på mere nutidigt dansk: Alderdomspsykologi. Denne betegnelse har imidlertid ikke alene en stigmatiserende betydning, men er også problematisk, fordi den signalerer en statisk forståelse, der let kommer til at handle om det "at være gammel", snarere end den proces det er "at blive gammel", eller man kunne måske sige "at vokse sig gammel". I den proces, hvorigennem vi alle bliver ældre, lader det sig nemlig vanskeligt afgøre, hvor man skal placere "aldersdommens" grænse, og de kronologiske grænser man har forsøgt sig med, har rykket sig mange gange gennem årene (Blaakilde, 1999), og vil antageligt også gøre det i fremtiden.

Derfor opfanger betegnelsen det aldrende menneskes psykologi, eller bare aldringens psykologi, ikke alene bedre det helt centrale temporale aspekt, hvilket flytter fokus fra det statiske til det processuelle, men løser også problemet med den håbløse opgave det er at fastlægge en bestemt aldersgrænse for, hvornår vi er "gamle".

Aldringens psykologi er endnu en relativt ung videnskab. Den tidligste bog om emnet er G.S. Halls "The Second half of Life" fra 1922 og den første håndbog om emnet blev først udgivet i 1959, 28 år efter den først publicerede bog om børnepsykologi. Af en række forskellige årsager, herunder negative stereotype forestillinger og fordomme om det "at blive gammel", har det sene voksenlivs udvikling historisk set tiltrukket sig betydeligt mindre opmærksomhed blandt psykologer end barndomsudvikling. Det ser dog ud til at ændre sig i disse år.

Genstandsområdet for den moderne version af aldringens psykologi kan beskrives som psykens systematiske aldersrelaterede variation, forandring og kontinuitet over livsløbet, både inden for normalområdet og inden for det psykopatologiske område. Eller sagt med andre ord: Hvad sker der med vores psykologiske liv på godt og ondt, som tiden går (Larsen, 2007).

Livslang udvikling og afvikling.

I første halvdel af det 20 århundrede var den almindeligt accepterede holdning, at udvikling var noget, der foregik i barndommen og ungdommen, efterfulgt af stabilitet i voksenlivet indtil alderdommen, der til gengæld var domineret af afvikling, så livsløbet kunne beskrives som en bue (Jensen, 1993). I takt med forbedret ernæring, sanitet og medicinsk behandling, især i tiden efter Anden Verdenskrig, øgedes den forventede levetid mere i det 20 århundrede end i de foregående 5.000 år. I år 1900 var den forventede levetid i USA under 50 år, men var i år 2000 steget til næsten 77 år (Berk, 2018), og stadig flere nåede at opleve deres 100 års fødselsdag. Disse markante aldersfremmende landvindinger har været medvirkende til, at vi nu har et mere nuanceret syn på aldring og aldringsteori.

Verdens hidtil ældste menneske, var franske Jeanne Calment, der blev født i 1875 og kunne fejre sin 122 års fødselsdag i 1997. For at sætte hendes alder lidt i perspektiv kan det fremhæves, at hun var født et år før Alexander Graham Bell patenterede telefonen og 14 år før Alexandre Gustave Eiffel byggede Eiffel tårnet. Hun havde efter eget udsagn mødt Vincent van Gogh i sin fars butik i Arles i 1888, da hun var 12 eller 13 år gammel (Whitney, 1997). I løbet af Calments helt ekstraordinært lange liv havde USA haft 25 forskellige præsidenter, begyndende med den attende præsident, Ulysses S. Grant (1869-1877), og frem

til og med den toogfyrretyvende, William J. Clinton (1993-2001). Man kunne sige, at der gik 25 amerikanske præsidenter på 1 fransk Calment.

Som tidligere nævnt beskæftiger den moderne gerontopsykologi sig ikke blot med den sidste del af voksenlivet, men er teoretisk set blevet en del af livsløbspsykologien. I praksis er gerontopsykologiens fokus fortsat overvejende på den sidste del af voksenlivsløbet, der imidlertid ikke længere betragtes som værende isoleret fra de øvrige dele af livsløbet og det er nu almindeligt accepteret, at denne periode ikke kun er kendetegnet af afvikling, men også udvikling og mestring af et levet liv.

Ethvert menneskes livsløb vil være præget af både udvikling og afvikling inden for det intellektuelle, det følelsesmæssige og det adfærdsmæssige område. Man kunne være fristet til at tro, at den første del af livet var kendetegnet af udvikling og den sidste del var kendetegnet af afvikling, men faktisk forholder det sig sådan, at vi også i den første del af livet må afvikle for at kunne udvikle, og at udvikling er mulig selv i det meget sene voksenliv.

På de fleste psykologiske områder forskubber balancen mellem gevinst og tab sig dog i retning af flere tab og færre gevinster på den psykologiske konto i den allersidste del af voksenlivet (Baltes, 1997).

Tidlig udvikling og afvikling.

Et eksempel på udvikling og afvikling i det tidlige liv finder vi i forbindelse med spædbørns Sprogudvikling. Få uger efter fødslen er et spædbarn fx i stand til at skelne mellem sproglyde som "pa" og "ba", både, når de forekommer i eget og andre sprog. I slutningen af det første leveår skelner barnet, på lige fod med den voksne, imidlertid kun mellem disse forskelle, når de forekommer i eget sprog (Saxton, 2010). I processen, hvorigennem eget sprog vindes, tabes således evnen til at skelne lyde fra hinanden i ukendte sprog. Det har også vist sig, at jo længere du kommer i udviklingen af dit modersmål, jo sværere bliver det at lære et nyt sprog (Berk, 2013). Udvikling på ét område indebærer således afvikling på ét andet.

Udvikling og afvikling midt i livet.

Den midterste del af livet er ofte præget af en tiltagende specialisering inden for udvalgte områder. Arbejdsmæssigt tager det fx årtier at opnå ekspertniveau. Selvom karriereskift naturligvis er mulige, sætter individets begrænsede levetid grænser for hvor mange gange man på afgørende vis vil kunne udskifte sit ekspertiseområde. Derfor indebærer udvikling af specialistkompetencer en afvikling af mulighederne for at opnå tilsvarende ekspertise på andre områder. Livsvalg indebærer så at sige også livsfravalg.

Selvom midtlivsperioden generelt set er præget af en udkrystallisering af menneskeligt potentiale og udbytte af investering i uddannelse, karriere, familie og sociale relationer, er denne periode også forbundet med mange forpligtelser, stort ansvar og begrænset fritid. Midtlivet betragtes ofte som kulminationen på den hidtidige udvikling, hvorefter forfald og tab følger. Det beskriver Johan Fjord Jensen på glimrende vis i sin bog *Livsbygningen - Voksenpsykologi og livsaldre* (1993), hvor han også henleder vores opmærksomhed på, at livsbygningen, som normalt beskriver en stigning, en kulmination og et fald, kan vendes på hovedet, hvis kriteriet for vurderingen f.eks. ændres fra præstation til frihed. Det er præcis hvad Ruth Benedict gjorde. Hun beskrev således livsløbsudviklingen for frihed som et omvendt U, hvor friheden var størst først og sidst i livet og mindst midt i livet (Benedict, 2005).

Det store ansvar, de mange forpligtelser og den dermed begrænsede handlefrihed kan medføre store stressbelastninger i denne periode af livsløbet. Sammenlignet med ældre mennesker, rapporterer mid-

aldrende mennesker større selvoplevet stress og oplever desuden stressorerne som mere forstyrrende og ubehagelige (Berk, 2018, kap.16).

Sen udvikling og afvikling.

Et eksempel på sen udvikling finder vi på det kognitive område. Selvom det sene voksenliv kan være kendetegnet af fx nedsat mentalt tempo og nedsat evne til at tilegne sig færdigheder på nye områder, fortsætter den erfaringsbaserede viden sin udvikling inden for allerede etablerede områder langt ind i det sene voksenliv (Schaie, 1996). De højeste lederstillinger beklædes som oftest af personer over 50 år, da omfattende karriere- og livserfaring er en væsentlig forudsætning for at bestride et sådant embede. Gennemsnitsalderen for amerikanske præsidenter er f.eks. 55; den yngste, Theodore Roosevelt, var 43 og den hidtil ældste er Ronald Reagan, der var 70 år ved indsættelsen. Et eksempel på et menneske, der besad et top-embede i en periode af sit liv, som vi traditionelt betragter som pensionsalderen, er den højtrespekterede amerikanske økonom Alan Greenspan, der i næsten to årtier, var "Chairman of the Federal Reserve" i USA. Stillingen er den amerikanske pendant til posten som nationalbankdirektør i Danmark, blot i betydeligt større målestok. Han tiltrådte stillingen i 1987 i en alder af 61 år, blev genudpeget flere gange, og gik på 'pension som 79-årig i 2006.

Også på det sociale område finder vi både afvikling og udvikling. Sent i livet vil der være en tendens til at afvikle mere overfladiske sociale bekendtskaber til fordel for vedligeholdelse og udvikling af de nære relationer (Cumming & Henry, 1961, Tornstam, 2005).

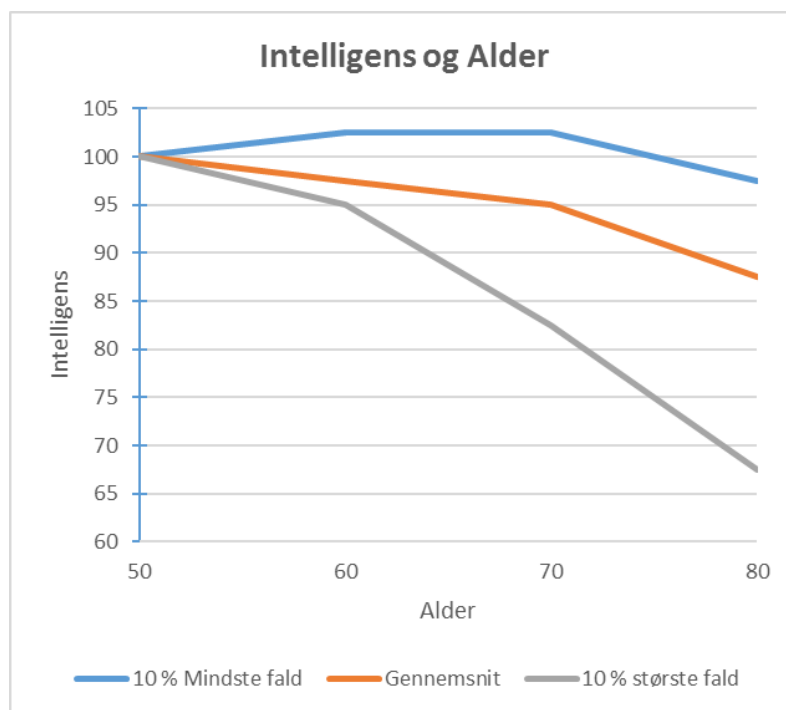
I den sidste del af voksenlivet er det også en væsentlig eksistentiel udviklingsopgave at evaluere det liv man har levet og forsøge at integrere de mange livserfaringer til en sammenhængende og meningsfuld livshistorie (Erikson, 1997). Herunder vil der ofte være behov for at bearbejde livsfortrydelser og forlige sig med problematiske hændelser, der ikke længere kan gøres om (Larsen & Olsen, 2015, Roese & Somerville, 2005). En vellykket integration af oplevelserne fra det levede liv muliggør en følelse af at have levet et helt og meningsfuldt liv på godt og ondt (Erikson, 1997). Derudover ligger der en stor udviklingsopgave i at give sine "fordøjede" livserfaringer videre til yngre mennesker.

Et af de forhold, der kan gøre mange ældre mennesker, men ikke nødvendigvis alle, til gode mentorer for yngre mennesker, er, at de har livslang erfaring med at acceptere og lægge det mindre væsentlige fra sig for at kunne fokusere på det væsentlige. I det kan vi alle finde en vigtig lektie for livet. Det har desuden vist sig, at det at give sine erfaringer videre f.eks. i frivilligt arbejde ikke alene gavner de yngre generationer, men også har en gavnlig effekt på det ældre menneskes fysiske og mentale helbred og mindsker mortaliteten (Berk, 2018, kap.18).

Store individuelle forskelle.

Der er imidlertid store individuelle forskelle med hensyn til hvordan vi aldres. Et eksempel herpå kan ses i illustration 1, der viser forandring af intelligens for gennemsnittet af en gruppe sammenlignet med henholdsvis de 10% bedst og 10% dårligst fungerende. Undersøgelsen sammenligner intelligens ved henholdsvis 60, 70 og 80 år med den gennemsnitlige score ved 50 år. Som det fremgår stiger forskellen mellem de 3 grupper som følge af stigende alder (Mortensen, 2007). Bag tallene om de gennemsnitlige forandringer efter 50 år finder vi således stor afstand mellem de bedst og de dårligst fungerende. I stedet for alene at konstatere, at de overordnede intellektuelle færdigheder holder sig relativt godt, men er let faldende, især efter 70 år, er sandheden også, at for nogle er der faktisk en stigning og for andre et meget markant fald.

Illustration 1:



Tilpasset efter Mortensen, 2007, s.79

Teori om aldringens forskellige udfald.

Nogle gerontopsykologer skelner mellem optimal, vellykket, normal og sygdomsdomineret aldring (Baltes & Baltes, 1993).

Den optimale aldring er udtryk for hvad der i allerbedste fald kan opnås. Præstationer hos optimalt aldrende individer kan langt overgå den gennemsnitlige præstation for yngre mennesker. For eksempel løb verdens hidtil hurtigste maratonløber over 70 år, canadiske Ed Whitlock, i sin tid en maraton ca. 1 time hurtigere end gennemsnittet af alle løberne ved Copenhagen Marathon i 2016, hvor gennemsnitsalderen var 35 år. Som 73-årig, løb han de 42,195 km på 2 timer, 54 minutter og 48 sekunder, og som 85-årig kunne han stadig løbe distancen på under 4 timer.

Den vellykkede aldring kan defineres på flere måder. Nogle har forsøgt at gøre det ud fra objektive kriterier og har defineret vellykket aldring, som den aldringsproces, der kun forårsager beskedent (eller slet intet) funktionstab; herunder et velbevaret helbred, velbevarede dagligdagsfunktioner og fravær af intellektuelt forfald (Rowe & Kahn, 1997). Andre har påpeget, at mange ældre mennesker, der ikke kan leve op til sådanne kriterier, alligevel oplever at have et godt liv, og foreslår derfor, at man snarere skal fokusere på den personlige oplevelse af trivsel (Jeste et al., 2013).

Den normale aldring er et udtryk for hvordan hovedparten af os kan forvente at blive ældre, relativt velfungerende og med god trivsel på trods af diverse kroniske lidelser og funktionsnedsættelser. Det er en udpræget misforståelse, at livet som gammelt menneske er domineret af sygdom og tristhed. Langt de fleste ældre mennesker lever helt til det sidste gode liv præget af fortsat aktivitet og trivsel på trods af diverse mindre og større skavanker. Ældre mennesker er faktisk ofte forbavsende modstandsdygtige i forhold til livsbelastninger (Aldwin, 1996), hvilket formodentlig skyldes en blanding af livserfaring og nedsatte forventninger, og der skal almindeligvis mange store belastninger til før trivsel og livslyst for

alvor påvirkes. I hvilken grad det enkelte menneske tåler modstand og livsbelastninger afhænger også af personlighedsfaktorer, der bæres livslangt.

Den sygdomsdominerede aldring er præget af mange og alvorlige fysiske og psykiske belastninger, der kan medføre nedsat funktionsniveau, skrøbelighed og lav trivsel. Blandt de hyppigt forekommende psykiske belastninger finder vi tab af intellektuelle funktioner, nedsat evne til at klare sig selv, tab af mening med livet, sorg efter dødsfald blandt de nærmeste, demens, depression, ensomhed og negative tanker og følelser i forbindelse med nært forestående død.

Forskning.

Kendetegnende for al gerontopsykologisk forskning er aldersfaktoren. Hvilken rolle spiller alder og aldring for vores psykologiske liv. I en klassisk videnskabelig tilgang ville man gå i "det psykologiske laboratorium" for at undersøge spørgsmålet i et eksperiment. Her ville man systematisk manipulere den såkaldt uafhængige variabel for at se om, og i givet fald hvordan, den afhængige variabel ændrede sig som en funktion heraf. Forestil dig eksempelvis, at vi vil undersøge sammenhængen mellem tidsforbrug og eksamenspræstation. Vi laver derfor et forsøg, hvor vi systematisk varierer eksamenstiden, men lader den opgave, der skal løses, forblive den samme. Vi har altså manipuleret den uafhængige variabel (eksamenstiden), og kan nu se hvordan det påvirker den afhængige variabel (eksamenspræstationen). Da alder imidlertid ikke lader sig manipulere eksperimentelt, må vi ty til alternative tilgange. Disse kaldes også kvasi-eksperimentelle studier (studier, der, i kraft af deres forsøgsdesign, forsøger at løse nogle af de problemer man ellers håndterer eksperimentelt). Eksempler på sådanne er tværsnitsundersøgelser, hvor man sammenligner forskellige aldersgrupper, og længdesnitsundersøgelser, hvor man følger de samme individer over længere perioder mens de aldres (Larsen & Hartmann, 2007).

Gerontopsykologien er et område i rivende udvikling, der skabes i en løbende vekselvirkning mellem videnskabelige undersøgelser og aktuel god klinisk praksis. Kommende landvindinger især på det terapeutiske område må i fremtiden forventes at inspirere til ny forskning, der så igen vil kunne kvalificere og udvikle praksis yderligere.

Det er ikke muligt i denne lille artikel at give et overblik over den gerontopsykologiske forsknings mange facetter. Indholdet er baseret på udvalgte dele af den eksisterende forskning og teori.

I det følgende afsnit forsøger vi eksemplificerende at uddrage en række væsentlige fund fra forskningen om, hvordan vi kan øge vores chancer for at få et langt og godt liv.

Valg, der øger sandsynligheden for at få et langt og godt liv.

Hvorvidt vi får et langt og godt liv afgøres af en lang række forskellige faktorer. Nogle, såsom arvelige egenskaber, opvækstbetingelser, uheld og sygdom, kan vi ikke selv kontrollere, men i en række væsentlige livsarenaer kan vi selv træffe valg, der vil øge sandsynligheden for et langt og godt liv (Friedman & Martin, 2011). Nogle af de valg, der har vist sig generelt set at have en positiv effekt er, at vælge den rigtige livsledsager, at få sig en god lang uddannelse og efterfølgende vælge arbejde ud fra interesse, snarere end økonomi. Derudover kan man med fordel engagere sig i meningsfulde aktiviteter, være aktiv både fysisk, mentalt og socialt, og ellers huske at nyde livet.

I praksis - når bægeret flyder over.

Praktiserende psykologer på ældreområdet (gerontopsykologer) har en bred vifte af opgaver, såsom psykologisk vurdering (herunder psykologisk testning), psykoterapi, supervision og undervisning af andre faggrupper.

Der har inden for de senere år været en stigende efterspørgsel på praktiserende psykologer på ældre området. Det kan der være forskellige årsager til. Dels er gruppen af ældre stærkt stigende og dels er de yngre aldersgenerationer generelt mere oplyste end tidligere. Det betyder, at de ofte har forventninger om så optimale livsbetingelser som muligt, ikke bare for sig selv, men også for deres forældre, som tilhører de ældste aldersgenerationer. De nye generationer af ældre mennesker har desuden større forståelse og interesse for livets psykologiske dimension og betydningen af at have et godt mentalt helbred end deres forgængere.

Der har især været efterspørgsel på psykologer med henblik på at udarbejde vurderinger af ældre mennesker med begyndende problemer af psykisk eller adfærdsmæssig art og at tilbyde psykoterapi og give supervision og undervisning til sundhedspersonale. Efterspørgslen har været stor i den kommunale ældreomsorg, hvor der ellers kun i meget ringe grad har været tradition for at ansætte psykologer. Det er imidlertid ved at forandre sig. Ældreafdelingen, Sundhed og Omsorg, i Aarhus Kommune har således åbnet et egentligt psykologisk center i samarbejde med Psykologisk Institut på Aarhus Universitet med henblik på at give psykologiske samtaleforløb til ældre psykisk belastede borgere.

Se mere på: www.aarhus.dk/centerforlivskvalitet.

En psykologisk vurdering af ældre kræver mange kompetencer hos gerontopsykologen. Ofte er problemstillingerne komplekse, har både fysiske, psykiske og sociale forklaringer samtidigt. Det kan være alt fra kropslig slitage, egentlige fysiske sygdomme, smerter, ubalancer i vitaminer og mineraler til tab af en ægtefælle og ensomhed. Faktorer der tilsammen kommer til at udgøre et meget komplekst og svært gennemskueligt symptombillede, som kræver nærmere udredning og en helhedsorienteret tilgang.

Især når der foregår en ophobning af samtidige og løbende belastninger over tid, øges chancen for et psykologisk kollaps, der vil true livskvaliteten hos en ældre person, der ellers altid før har klaret sig selv (Seilman, 2007). Når bægeret på den måde flyder over kan der blive brug for en psykolog (se fakta-boks om gerontopsykologens uddannelse).

Hos nogle er der måske kun behov for selve vurderingen, så man får skilt tingene ad og accepteret de aktuelle vilkår, der ikke står til at ændre, og ad den vej kan komme videre med sit liv.

Hos andre kan der være behov for psykologiske samtaler for at kunne få bearbejdet de eksistentielle udfordringer og fysiske/psykiske reaktioner og tilstande, der er fulgt i kølvandet på belastningerne. I forvejen har det ældre menneske mange livserfaringer, som i de fleste tilfælde giver en naturlig modstandsdygtighed i forhold til at klare sorg, tab og belastninger, og det har hidtil kunnet række, så man har kunnet tilpasse sig sine livsvilkår.

I modsætning til hvad man tidligere troede, har psykoterapi vist sig at være en effektiv behandlingsform af psykisk forpindethed hos ældre mennesker, selvom den psykologiske behandling desværre anvendes i alt for begrænset omfang (Wei et al., 2005, Abbass, 2013). Der er derfor ingen gode argumenter for ikke at tilbyde psykoterapi til ældre mennesker, der har brug for det.

Når mængden af belastninger bliver større end den psykiske bæreevne, opstår der behov for at få justeret på både egne og andres forventninger til, hvad der er muligt, så man undgår "at drukne" og i stedet gennem psykoterapeutiske metoder får hjælp til at tilpasse sig nye vilkår og forhåbentlig få styrket livskvaliteten igen. Ofte giver psykoterapien en ny forståelse for, hvad der ligger til grund for hvordan man indretter sig i tilværelsen - og gennem den nye erkendelse bliver det nemmere at være opmærksom på, hvordan gamle, mindre hensigtsmæssige, mønstre og rutiner kan justeres, eller helt erstattes, for at styrke evnen til at kunne tilpasse sig udfordrende livsvilkår.

Det er en erfaring, at de ældre, der efterspørger psykologisk hjælp, er meget motiverede og ofte har sluppet, det der tidligere i livet gjorde det vanskeligt for dem at søge hjælp, enten på grund af ængstelighed

eller angst for at udstille sig selv. I stedet stiller den ældre, der søger psykoterapi, nu helt reelle spørgsmål, længes tydeligt efter at få fundet eksistentielt fodfæste, og der er ofte en form for afklaret insisteren på at finde svar på spørgsmål, man bevidst eller ubevidst har tumlet med gennem livet. Den psykoterapeutiske opgave bliver i mange tilfælde, sammen med det ældre menneske, at opsøge flerstrengede former for mestring, i stedet for de mere enstrengede, der hidtil har været anvendt, men nu ikke længere slår til. For at kunne gøre det, må der gennem psykoterapeutisk arbejde skabes bevidstgørelse om gamle uhensigtsmæssige mestringsstrategier for derefter at finde veje til at klare de aktuelle livsudfordringer (Aldwin et al., 1996, Atiq & Gillig, 2006).

Også mulighed for terapi til svækkede gamle mennesker.

Det afgørende for, om der kan tilbydes psykologiske samtaler med svækkede gamle mennesker er, hvorvidt der kan etableres et indre psykisk fokus, og om der er en motivation for at få hjælpen. Desuden er det naturligvis væsentligt, at den ældre person kan huske, hvorfor vi er sammen og at der kan etableres en terapeutisk kontakt i øjeblikket. Måske er den største udfordring for gerontopsykologen, at arbejde for principper, der på samme tid respekterer det ældre menneskes autonomi og fremmer trivsel og livskvalitet. Især i de situationer, hvor den ældre borgers evne til at træffe beslutninger vakler. At hjælpe netop den gruppe kræver stor fagekspertise og etiske overvejelser for at kunne afbalancere hensyn til det ældre menneskes autonomi og behov for hjælp (Aamand & Kragshave, 2007).

Til tider er behovet for psykoterapi formuleret af nære pårørende eller personalet, men behovet er ikke umiddelbart tilstede hos det svækkede gamle menneske. I de tilfælde er det nok mere på sin plads at give støtte til den pårørende eller supervision til personalet, som kan have henvist til psykoterapi, fordi den ældre persons adfærd og følelsesmæssige tilstand kan være svær for dem at bære.

Supervision giver øget forståelse og rummelighed og skaber kreativitet i forhold til "det muliges kunst". Sammen med personalet vil det være helt centralt at få tegnet en profil af det ældre menneskes personlighed og psykologiske funktionsniveauer, der vil kunne fungere som fundament for udvikling af et miljø, der kompenserer for de aktuelle udfordringer (Jensen & Aamand, 2007).

Relevant litteratur:

Abbass, A. (2013). Intensive short term dynamic psychotherapy. In: Kenny, D.T. (Ed), *From ID to intersubjectivity. Talking about the talking cure with master clinicians*. Karnac books.

Aldwin, C.M., Sutton, K.J., Chiara, G, Spiro III, A. (1996). Age Differences in Stress, Coping, and Appraisal: Findings From the Normative Aging Study. *Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES*, 51B (4), 179-188.

Atiq, R. & Gillig, P.M (2006). Common Themes and Issues in Geriatric Psychotherapy. *Psychiatry*, 3(6), 53-56.

Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4):366-80.

Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1993). Psychological perspectives on successful Aging. The model of selective optimization with compensation. I: Baltes & Baltes (red.). *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. European Science Foundation. Cambridge University Press.

Berk, L.E. (2013). *Child Development*. 9. Udgave. Kapitel 9. Pearson Education.

Berk, L.E (2018). *Development through the Lifespan*. 7. udgave. Kapitel 1. Pearson Education.

Blaakilde, A. L. (1999). Den store fortælling om alderdommen. Munksgaard.

Cumming, E. & Henry, W.E (1961). *Growing old, the process of disengagement*. Basic Books.

Erikson, E. H. (1997a). *The Life Cycle Completed*. Kap. 3. W.W. Norton and Company.

Friedman, H.S. & Martin, L.R. (2011). *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study*. New York: Hudson Street Press.

Jensen, D. & Aamand, A. (2007). Supervision af plejepersonale - En udfordring for psykologen. I: Larsen (red.). *Gerontopsykologi. Det aldrende menneskes psykologi*. Aarhus Universitetsforlag.

Jeste, D.V., Savla, G.N., Thompson, W.K. et al. (2013). Older Age is Associated with More Successful Aging: Role of Resilience and Depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2): 188–196.

Jensen, Johan Fjord (1993). Livsbuen: Voksenpsykologi og livsaldre. Gyldendal.

Larsen, L. (2007). Gerontopsykologi. I: Larsen (red.). *Gerontopsykologi. Det aldrende menneskes psykologi*. Aarhus Universitetsforlag.

- Larsen, L. & Olsen, C. (2015). Fortrudd: Fortrydelse i livets efterår. *Psykolog Nyt*, 69 (10), 26-29.
- Larsen, L. & Hartmann, P. (2007). Forskningsmetodologiske udfordringer i gerontopsykologien. I: Larsen (red.). *Gerontopsykologi. Det aldrende menneskes psykologi*. Aarhus Universitetsforlag.
- Mortensen, E. L. (2007). Det aldrende intellekt. I: Larsen (red.). *Gerontopsykologi. Det aldrende menneskes psykologi*. Aarhus Universitetsforlag.
- Roese, N.J. & Summerville, A. (2005). What We Regret Most ... and Why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (9), 1273-1285.
- Rowe, J.W & Kahn, R.L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440.
- Saxton, M. (2010). *Child Language: Acquisition and Development*. Sage Publications.
- Schaie, K.W. (1996). *Intellectual Development in Adulthood. The Seattle Longitudinal Study*. New York: Cambridge University Press.
- Seilman, U. (2007) Udredning af ældrepsykopatologi. I: Larsen (red.). *Gerontopsykologi. Det aldrende menneskes psykologi*. Aarhus Universitetsforlag.
- Wei, W. Sambamoorthi, U., Olfson, M., Walkup, J. T. & Crystal, S. (2005). Use of Psychotherapy for Depression in Older Adults. *The American Journal of Psychiatry*; 162 (4), 711-7.
- Whitney, Craig, R. (1997). Jeanne Calment, World's Elder, Dies at 122. *N.Y. Times*, 5 august.
- Aamand, A. & Kragshave, G. (2007). Terapeutisk kommunikation og demens. I: Larsen (red.). *Det aldrende menneskes psykologi*. Aarhus Universitetsforlag.

Faktaboks om danske gerontopsykologer

Alle danske gerontopsykologer er universitetsuddannede kandidater i psykologi (5 år). Efter mindst 2 års ansættelse som psykolog og et længere supervisionsforløb (160 timer) kan kandidaten opnå autorisation. Hovedparten af de danske gerontopsykologer er medlemmer af Gerontopsykologisk Selskab under Dansk Psykologforening (www.dp.dk/decentrale-enheder/gerontopsykologisk-selskab), hvorunder en 3-årig gerontopsykologisk specialistuddannelse er organiseret, som autoriserede psykologer kan bygge oven på deres hidtidige uddannelse. Den gerontopsykologiske specialist har herefter mulighed for at videreuddanne sig til supervisor med henblik på at supervisere andre psykologer.

I takt med universiteternes stigende produktion af forskere, og den stigende interesse for forskningsbaseret klinisk praksis, vil det i fremtiden blive mere almindeligt, at gerontopsykologerne også kan have den 3-årige ph.d.-uddannelse fra et af de danske universiteter.

En dialog med Torben Ulrich om at starte fra nul, finde spillerum og stå distancen.

Af Lars Larsen

“Death is not an event in life: we do not live to experience death. If we take eternity to mean not infinite temporal duration but timelessness, then eternal life belongs to those who live in the present. Our life has no end in the way in which our visual field has no limits.”

Ludwig Wittgenstein

Prolog: Idéen og de indledende øvelser.

Idéen til denne artikel opstod oprindeligt, da min gode kollega Anna Aamand fra Center for Livskvalitet i Aarhus Kommune fortalte om sit ønske om at tale med et ældre menneske, der havde en markant måde at takle aldringens udfordringer på og evnede at verbalisere det. Hun havde altid ønsket at snakke med Benny Andersen herom¹. Psykologerne på vores center støttede hende heri, men begyndte hurtigt at overveje hvem vi selv ville have spurgt.

Mit valg faldt hurtigt på den nu 89-årige tidligere tennisstjerne og i høj grad fortsat aktive multikunstner og buddhist, Torben Ulrich. Da jeg selv er boldspiller (bordtennis), kendte jeg lidt til Torben i forvejen og havde kort forinden læst et lille interview i et blad, der indeholdt nogle, efter min vurdering, helt centrale, men meget kortfattede, refleksioner om det at blive gammel og fortsætte med at udleve og udtømme sit potentiale fuldt og helt, indtil man ikke overhovedet kunne mere. Jeg besluttede straks efter at gøre forsøget og kontakte Torben Ulrich i håbet om at få ham til at uddybe refleksionerne i lyset af nogle af de centrale spørgsmål som psykologer på ældreområdet beskæftiger sig med.

Fuld af inspiration og optimisme sendte jeg en Email til den adresse, der stod på hans hjemmeside, for at høre, om det ville være muligt at få et interview. Min mail blev hurtigt besvaret af Torbens kone, Molly Martin, med de tilsyneladende nedslående ord: *“Torben doesn’t do emails”*. Heldigvis blev denne bemærkning efterfulgt af: *“...but I’ve showed him your note and he says yes to your request. Perhaps you could start with a Skype”*. Da den første glæde havde lagt sig, gik det op for mig, at jeg jo aldrig tidligere havde lavet et interview. Jeg arbejder som regel kvantitativt med psykologiske målinger af dette og hint og ikke kvalitativt med interviewformen. I stedet for at lade mig handicape af de forestillinger jeg havde om interviews, og alt det jeg ikke vidste herom, valgte jeg, at se situationen som anledning til at starte fra et nyt nulpunkt, som Torben kalder det, og begyndte i stedet at tænke over, hvordan jeg bedst kunne gøre det, så det blev i boldspilleren, forfatteren, kunstmaleren, filmmageren og jazzmusikeren Torben Ulrichs ånd. Jeg besluttede derfor ikke på forhånd at lægge en fast struktur. Det forekom selvindlysende, at jeg ikke skulle indsnævre det fælles spillerum, inden vi overhovedet havde sat bolden i spil. Molly efterspurgte dog efterfølgende nogle retningsgivende spørgsmål, som jeg sendte. For hovedpartens vedkommende blev disse ikke adresseret i en bestemt rækkefølge i vores samtale, og i den redaktionelle efterbearbejdning har jeg, af hensyn til læserens forståelse, indsat spørgsmålene, hvor jeg fandt det passende.

Da vi i dialogen på mange måder bearbejdede det samme hovedtema fra flere forskellige vinkler og af flere omgange, på samme måde som en jazzmusiker, der improviserer ud og væk fra en grundmelodi, for til sidst at vende tilbage til den, er enkelte dele af dialogen flyttet sammen, hvor jeg håber, at det giver bedst

meningsmæssig sammenhæng. Torben Ulrichs poetiske formuleringer og ordspil har jeg, efter bedste evne, forsøgt at nedfælde så ordret som muligt. Læseren må affinde sig med verbatim formen og Torbens uforkortede svar på mine spørgsmål. Det er mit håb, at den tålmodige læser til gengæld vil finde belønning i den deraf følgende dybde og autenticitet.

Dialog: Sammen over langdistance.

Torben: Hej Lars

Lars: Hej Torben

Torben: Yeahee

Lars: Tusind tak fordi du vil snakke med mig.

Torben: Ja, ja...det manglede bare, som man siger, eller som man sagde i gamle dage; det manglede sgu bare. Fint at du sendte det stykke papir, som jeg sidder med, og hvis jeg kan hjælpe med noget ud fra det eller ud fra noget andet, så er vi sammen her nu over lang distance.

Lars: Jeg har glædet mig meget til vores samtale.

Torben: I lige måde, ja, ja. Altså jeg prøver lige om jeg kan indstille kameraet.

Lars: Ja, du hopper lidt. Nu kom der ro over dig.

Torben: Ja, ja, du er lige på, men jeg er lidt ude til siden.

Lars: Før var du lidt til en side, men nu kommer du i to versioner. Du transcenderer jo nærmest hele feltet.

Torben: Jaah, ja. Som altid ved jeg ikke rigtig, hvad der foregår.

Lars: Det er fint nok sådan. Jeg har læst et interview, du har givet for nyligt, hvor du sagde noget vigtigt om det at blive ældre og få skabt sig spillerum på trods af udfordringerne. Jeg er meget fascineret af tanken om at skabe sig spillerum og ikke at anfægte aldringen, men at medfægte den i forsøget på at finde nulpunkter, tilstande, hvor vi kan starte forfra. Hvordan kunne du tænke dig, at vi griber interviewet an?

Torben: Du siger noget måske eller spørger, og så kan jeg så prøve at sige noget...og så har vi det man kalder en dialog. Det er også et ord, der er brugbart i denne sammenhæng. Jeg mener, at vi har, man kunne næsten sådan sige, en dialog med det hele eller universet, eller hva' fanden vi ka' kalde det. En dialog, hvor vi prøver at se os selv i al vores lidenhed eller sådan ikk'. Og hvis man så åbner sig for det ord, så er lidenhed også noget med lidelse eller sådan, og det at eksistere og før eller senere måske falde for aldersgrænsen. Og hvad vil det så sige? På samme måde som liden kan betyde småt og at man lider

under et eller andet, på samme måde er det med udtrykket at falde for; man kan falde for aldersgrænsen eller man kan falde for fristelsen til at se aldersgrænsen som en grænse. Men det kunne også være en åbning. Hvis man ser det som en falden, hvad skal der så til for at genopstå i en ny skikkelse, i en ny fase eller sådan - det kunne man så øve sig på – fordi i samfundet bliver vi meget, meget hurtigt skolet til at forstå hele møget i sådan nogle modstillinger, modsætninger, hvor man enten fejler eller frembringer noget, noget er succes og noget er en fiasko, og noget er til højre og noget er til venstre, og noget er dem, der er med os, og så er der de andre - at prøve at forstå i en slags skoling.

Lars: Jeg har set dig citeret for at sige, at det, du arbejder mest med nu til dags, er at aflære dig - ikke i betydningen at glemme - men at aflægge dig en masse af de forestillinger, man slæber rundt på, så man ikke låses fast, men hvor et nulpunkt åbner sig, der er fri for de konstante tvedelinger. Kan du beskrive det potentielt frustrerende ved at blive ældre og hvordan vi mere hensigtsmæssigt kan forstå aldringsbetinget nedbrydning, så det ikke er frustrerende?

Torben: Ja, hvad er det så vi kan begynde at aflære? Det er det, som jeg mener i så fald, at hvis alting bliver delt op i enten det ene eller det andet, så har man ikke forstået, hvad det vil sige at blive født og indsat i et liv, som uundgåeligt falder sammen hen af vejen, men samtidig er en del af en proces. Hvis aldringen er frustrerende, og det er ikke nødvendigvis et ord jeg bruger ret meget, så er det fordi vi ikke har undersøgt situationen så at sige, for når vi bliver ældre, når vi har levet længe nok til at forstå, at hvis noget er frustrerende, så må vi ligesom undersøge, hvorfor det er frustrerende og ud fra hvilket synspunkt eller vinkel det er frustrerende. Og så mener jeg, at hvis man har nogen til at hjælpe sig, så kunne man gå i skole hos dig, og hvis noget er frustrerende, hvor kan man begynde? Så vil jeg sige, set fra mit synspunkt; det er i det spillerum, hvor vi aflærer os modsætninger og modstillinger.

Jeg har haft den fordel, at spillerum ikke blot er en metafor. Jeg har kendt til bolden i luften, så at sige. Spillerum har en konkret og også en meget dynamisk klang. Jeg kan ikke rende rundt på en tennisbane selvfølgelig på samme måde som for 50 eller 100 år siden eller sådan, ikk', men så kan jeg lave nogle andre spillerum, hvor jeg kan færdes, men den færden er samtidig en åbning til at se ind i det vi aldrig fik set ind i, fordi vi færdedes i andre spillerum. Det er også en skoling i noget. Det noget kunne så være at stå distancen, indtil man ikke kan mere. Og når man så ikke kan mere, så er det også i orden. I landsbyerne i Japan i gamle dage var man med lige så længe det kunne bære og bidrog til landsbyens virke og dynamik, og hvis det så til sidst var, at nu kunne man sgu ikke være med længere, eller nu kunne det være nok, så var det tid at sige farvel og i en rituel afsked bevæge sig ud af landsbyen, og finde et sted, hvor man kunne sætte sig ned og holde op med at spise eller drikke. Der er noget smukt i det, synes jeg sådan set.

Lars: Hvorfor er vi så bange for det med døden i vesten?

Torben: Ja, det er da et godt spørgsmål, fordi vi synes ikke at have nogen problemer med at blive født, så at sige, vel. Det går sgu meget let. Det er klart, at der er nogen, der har haft det svært. Jeg ved selv, at jeg kunne let ikke have siddet her, for så vidt jeg havde navlestrengen omkring halsen, da jeg blev født og, hvis jeg har forstået det rigtigt, var temmelig blå i hovedet, men sidenhen er det jo sådan set gået meget godt... eller hvad man nu synes. Man kunne ligesom sige, at hvis vi står op her til morgen, er det jo i sig selv meget underfundigt, at vi kan leve endnu en dag. I den forstand er der nok af nulpunkter at tage fat på.

Lars: Hver dag er et nyt nulpunkt? Ser du det sådan, når du vågner om morgenen?

Torben: Ja, men ikke blot ét nulpunkt. Der er nul og nul og nul og nul...og sådan kan vi blive ved. Der er nok af nulpunkter at tage fat på.

Lars: Er det ultimative nulpunkt ikke døden og opløsningen af selvet? Hvilket spillerum åbner det i givet fald?

Torben: Jeg synes det er temmelig småskoet at se døden som et nulpunkt eller man kunne se en helt masse nulpunkter som man kan se ind i, det nulpunkt, at vi er lige begyndt en samtale - jeg ser dig på skærmen og det er så et nulpunkt, der åbner sig, og vi mødes, og vi har en dialog, og når vi er færdige, så kunne det være et nyt nulpunkt, hvor du måske skal redigere og jeg skal videre med noget andet - nul får så en anden værdi end et ingenting, så man forstår, at nul er både ingenting og alt muligt.

Lars: Hvordan starter man ved et nulpunkt? Hvad er øvelsen man skal gøre for at undgå at komme ind med alle de forstyrrende forestillinger, vi alle render rundt med?

Torben: Man sætter sig ned og så siger man nul...ha ha ha...okay. Så trækker man vejret ind, og det er fx 1, men det kunne også være et nul, og så udånder man, og nu har vi et nyt nul. Man kan bruge det på mange forskellige måder. Jeg vil ikke blive så konkret, det må afhænge af situationen. Man må finde sin egen måde.

Lars: Hvordan griber du det selv an?

Torben: Okay, det første jeg gør er at afsikre situationen, hvis du vil. Jeg er ikke ude på at sikre noget, jeg er snarere ude på at afsikre, men det er ikke for at lave en ny modstilling af sikring og afsikring. For mit vedkommende er det vigtigt at forstå, at vi er dybt indsmurt eller er fastforankret eller meget hurtigt stivner i en binaritet. Jeg forsøger at opleve, at i den sidste ende er vi alle mennesker, men så er vi også levende væsner og en del af denne jord, og må åbne os ud mod det kosmiske. Set fra mit synspunkt er der fantastisk meget at tage fat på. Du sidder lige der med et vældig godt job faktisk, og også med en stor opgave. Det er fint, at Aarhus Universitet støtter sådan et projekt. Jeg ser det som en meget væsentlig skoling i hele vores uddannelsessystem. På samme måde som vi skal uddannes til at vokse op og blive givtige samfundsborgere, på samme måde mener jeg, at vi har nødt, viser det sig, at etablere en anden slags skoling hele vejen igennem. Den skoling vi har fået fra barnsben er meget negativ over for det at ældes, eller det at falde om eller alt hvad dertil hører. I kulturer som Indien og Kina er der en anden forståelse og en anden skoling fra starten, hvis du tager en Taoistisk yin yang tankegang og sådan. Molly og jeg har været i Kina, hvor man ser alle disse ældre mennesker, der laver Tai Chi om morgenen og aftenen i samvær i parkerne. Der er en næsten glidende forståelse, og en uddannelse om du vil. På samme måde vil jeg sige, at der er en yogisk tradition i Indien, der har sanserne åbne for en yogisk uddannelse på mange forskellige måder. Der er et stor stykke arbejde ikke mindst for dig og dine efterkommere, fordi det er klart, at det ikke kan gennemføres i ét kort liv. Det er hele vores kultur, der skal ses på ny, eller se nogle nye åbninger. Vi kan også hente inspiration hos Kirkegaard eller i kvantefysik, eller kvantemekanik, hos folk som Bohrⁱⁱ, Heisenbergⁱⁱⁱ, Einstein^{iv} og Bohm^v. Her er der også en skoling som kan bidrage til, at vi kan forstå tingene på en anden måde end vi hidtil har gjort. Så snart man bare kigger lidt ind i kvantefysik,

eller kvantemekanik, støder man på det, at tingene pludselig ikke er klare modsætninger, eller hvor A og ikke-A ikke er to klare størrelser. Når vi taler om tid og rum, er vi stadig forankrede i nogle Newtonske måder, hvor vi forstår dem som givne størrelser, men hvor vi i Einsteins relativitetsteori ser, at tid er relativ. Hvis jeg fx pludselig tager over for at besøge dig i Danmark, har jeg faktisk brugt lidt mindre tid end dig, der sidder der.

Vi færdes i tid du og jeg. Vi har mødtes for snart en halv time siden, men når vi ser ind i hvad tid er, svinder den hurtigt ind til ingenting. Tiden svinder ind til en forestilling om en vis udstrækning, en vis varighed. Hvis man sætter sig og trækker vejret, så kommer der nogle nye tidsenheder, der opstår, eller hvor tiden ligesom forsvinder, hvor man begynder at forstå, at man er hængt op på sådan nogle forestillinger.

Som du måske også har set, synes jeg, at det er en fin ting at opholde sig i totalt mørke i et tidsrum, hvor man så begynder at se, hvordan de der iboende energier, som vi ikke ser til dagligt, begynder at vise sig, og vi forstår måske ikke, at når vi spiser og drikker konverteres det til energi, fordi det alt sammen kommer fra solen, at det opstår som lysende energier af den ene eller den anden størrelse. Okay så, man kan sådan set gå til den, du ved Lars, på mange forskellige måder.

Lars: Den svenske gerontopsykolog Lars Tornstams har introduceret begrebet gerotranscendens^{vi}. Hvad synes du om følgende beskrivelse af fænomenet?

"The gerotranscendent individual typically experiences a redefinition of the Self and of relationships to others and a new understanding of fundamental existential questions: The individual becomes less self-occupied and at the same time more selective in the choice of social and other activities. There is an increased feeling of affinity with past generations and a decreased interest in superfluous social interaction. The individual might also experience a decrease in interest in material things and a greater need for solitary "meditation." Positive solitude becomes more important.

There is also often a feeling of cosmic communion with the spirit of the universe, and a redefinition of time, space, life and death" (Tornstam, 2005).

Torben: Absolut. Jeg er fuldstændig med på den, eller sådan. Det eneste jeg synes jeg vil tilføje er, at der også er en affinitet med fremtidige generationer. Det med at se sig selv både som "bedsteforældre" for de kommende generationer, men også, i en vis forstand at være ansvarlig for dem, men også ansvarlig for at give dem mulighederne for se på livet, sådan set ud fra det som Lars Tornstam siger, at give dem en sans for det han siger der, så man åbner sig ikke blot mod en forståelsesramme for dem, der gik forud for en selv, men også de der kommer efter. I det nulpunkt ligger et åbent ansvar. Det ansvar er sådan set uendeligt stort. Hvor langt kan man række? Hvor meget formår man? Det man skal formå er uendelig stort, men det skal ikke blive til en skyldfølelse, så går det i hårknode hurtigt eller sådan, hvis man ser det som en stor forpligtelse, men jeg mener, at hvis man ser det som et ansvar, som man måske ikke hidtil har haft tid til at påtage sig, så er det jo et hav af opgaver.

Lars: Jeg har lige holdt en forelæsning for nogle unge psykologistuderende og noget af det vi beskæftigede os med var bl.a., hvordan livets muligheder er tiltagende frem mod midten af livsløbet og aftagende derfra, og således danner sammenhængen mellem muligheder og alder et omvendt U. Der er en antropolog ved navn Ruth Benedict, der ser det lige omvendt. Som et U, hvor friheden er størst først og sidst i livet, hvor man er befriet for de ekstremt mange ansvarsområder man er pålagt midt i livet.

Hvad tænker du om det i forhold til friheden til at give videre sidst i livet?

Torben: Nøjagtig. For det første kender jeg godt Ruth Benedict og har læst hende for mange, mange år siden, da jeg var yngre end du selv er nu eller sådan, så det kan jeg sagtens følge med til. Der er nogle faser i livet. Dette U melder sig helt klart i den sidste del af livet, hvor man har fritstillet sig fra de daglige ansvar for det, som de siger på indisk "at være husholder" og hvad dertil hører. At holde hus i den forstand, at man har familiemæssige og arbejdsmæssige forpligtelser.

I den sidste fase åbner livet sig mod en fordring om, at man nu har tid til at åbne sig for det kosmiske, som man så på en måde ender i. Enten vi bliver brændt eller begravet forsvinder vi jo ind i det hele en gang til eller hvad det nu er. Min erfaring er, at nogle helt naturligt, uden at arbejde hårdt, åbner sig. Og nogle bliver mere og mere gnavne. Jeg kan ikke fortælle dig, hvordan det er indrettet. Dem der ser det som en mulighed, for dem er der fantastisk mange opgaver at tage fat på.

Med hensyn til at finde spillerum er vi også som legemer et spillerum for alle mulige energier og kræfter, og der mener jeg, at man kan gøre meget for at holde det legeme kørende så godt som muligt. Og der vil jeg sige, at hvis jeg var i dine sko, ville jeg bestemt også inkorporere, for nu at tale om det legemlige, de fysiske sider af den proces. Det at trække vejret bliver meget hurtigt negligeret. Hvis jeg har foreslået yngre mennesker, som jeg har arbejdet med i forskellige sammenhænge, at vi skulle trække vejret sammen, har jeg oplevet, at der ligesom hurtigt gik kage i det. Du ved, man trækker vejret i 5 minutter og pludselig er der nogen, der brister i gråd eller det hele ramler, bare ved at sidde ned og trække vejret. Der mener jeg så, at hele det spændingsspektrum, som man hurtigt kommer ind i, når man undersøger vejrtrækningen fx, det i sig selv også er noget, der bidrager til ens sindstilstand. Men det er som om vi i vores sædvanlige og uendelige dualismer hele tiden opfatter det som krop og sind. Vejrtrækningen er som et mellemfelt. Det mellemfelt går også hurtigt ned ad bakke hele tiden. Mens vi hurtigt registrerer, at vores knæ ikke er hvad de har været, så er der stadigvæk ikke ret mange, der har sans for, at vejrtrækningen også skrumper ind og stivner, og gør så igen, at de organer der ellers kunne være blevet iltet, at de også begynder at stivne. Hvis vi trækker vejret dybt og ikke mindst udånder dybt, så føler vi med det samme, hvordan vi ligesom åbner for de nedre dele af torsoen, og for mit eget vedkommende, altså lige nu, sidder jeg og føler jordforbindelsen, at jeg ånder helt ned til fødderne og har den jordforbindelse der. Eller står op og bare står lidt eller står på et ben og holder balancen. Der er en skoling der, et rigt øvelsesfelt, et træningsrum. Det spillerum er både et træningsrum og et erkendelsesrum.

Lars: Jeg ved, at du mediterer. Er der en sammenhæng mellem den meditative praksis og den historie om, at du i sin tid, over en periode på mere end 3 måneder, kravlede fra Hellerup til Rødby?

Torben: Ja, helt bestemt. Det var der da.

Lars: Hvad var rationalet for den tur?

Torben: For det første vil jeg sige, at jeg har beskæftiget mig med langdistance bevægelse hele livet. Allerede fra 12 års alderen har jeg haft en interesse for hvordan det hele hænger sammen, er gået på biblioteket for at læse Platon og det Sokrates sagde ifølge Platon og er blevet interesseret i hvad man sagde om de her ting i forskellige kulturer. De forskellige kulturer har forskellige bud på hvordan man griber de ting an. I Tibet er der en tradition for, at man bevæger sig på den måde, altså en kravletur fra et bestemt sted til et bestemt andet sted^{vii}. Og helt konkret var den bevægelse så fra København nær ved Hellerup station og så ned til Rødby. Og hvad var det så for en distance? Molly og jeg havde en tibetansk munk, der var vores såkaldte rodlærer, og denne langdistance bevægelse var den forbindelseslinje, der gik fra et

bestemt sted, nemlig der, hvor vores lærer var dukket op i Danmark som tibetansk munk i os. Det spillerum, for nu at bruge den term igen, at han færdedes der og at han nede i Rødby havde opsat noget man i buddhistisk terminologi kalder en stupa, på dansk kunne man kalde det en varde eller sådan. En stupa er et monument, der symboliserer et oplyst eller realiseret menneske som en Buddha - ikke nødvendigvis som Buddha Shakyamuni, hvis nu det er en historisk person. Den står for erkendelsen i dets fysiske aspekter. På stupaen er der en række symboler for 5 centrale elementer. Nederst findes symbolet for jorden, over det kommer symbolet for vandet, så ilden, luften, og til sidst symbolet for rummet. Det var, set fra mit synspunkt, også som boldspiller, mit ærinde at forstå disse elementer i deres bevægelse, om du vil, fra det sted, hvor jeg først mødte min rodlærer på Lundemarksvej i Hellerup, hvor han havde et sted, til den stupa han havde rejst i Rødby.

Lars: Svarer det til en pilgrimsrejse?

Torben: Ja, ja, det var det jo sådan set, og det blev også hurtigt forstået som en sådan. Ham der hed Moses Hansen, som du måske husker, ville så aftvætte den besudling, som jeg stod for. Set fra et kristent synspunkt havde jeg efter hans mening foretaget en ukristelig gerning i den bevægelse, i den tur. Den ville han så vaske af, så det gode kristne kunne færdes på den vej igen. Men så fandt han ud af, at det ville tage lovlig lang tid, hvis han skulle gå hele vejen, så han lejede en lastvogn og stod så med et kors på ladet og afmagnetiserede den strækning der. En anden gang mødte vi en præst nede nær Maribo, som sådan trådte ud og hun standsede os og sagde, om vi var klar over, at allerede i 1200-tallet havde kristne gjort det samme som vi gjorde. Og så sagde vi, at det var vi udmærket godt klar over, og at vi havde stor respekt for det. Vi mødte jo et hav af mennesker hver dag, der havde hørt om det her koryfæ, der nu lå og rodede nede på jorden og på vejene. Vi var dengang ikke klar over om politiet nu sagde: "Under ingen omstændigheder" eller "I er arresteret". Vi var forberedt på, at det kunne være, at vi endte i kachotten. Så der var også en masse komik i det.

Lars: Jeg har i flere sammenhænge læst om din kravletur, og den bliver som regel formidlet som en sjov historie om et excentrisk forehavende, men det der "hvorfor" bliver sjældent adresseret. Men det interessante er jo: Hvad var idéen og hvorfor gjorde du det?

Torben: Meditation er et meget forslidt ord. Det var jo sådan set for at lave et bevægelsesritual. Og det var så det jeg prøvede. Hvis det er et fantastisk stort rum og en fantastisk stor opgave, skal den jo også konkretiseres. I indianerland, altså herovre, løb indianerne den såkaldte Indian Run, der var en ritus, en rituel handling, der gik ud på at løbe over flere dage og blive kørt flad af naturen, men også at opleve naturens nærhed og fordybe sig, så man gik op i naturen i det løb. Hvem som helst, der vil gøre som jeg gjorde, vil få en stor oplevelse. Det var en fantastisk oplevelse at ligge nede i snavset, men også tæt på græs og enge, at ligge neden under køerne, som står og kigger og tænker: Hvad fanden er det han foretager sig ham der? Og det gjorde de jo sådan set. Og man kunne kommunikere med fuglene, men også de mennesker, der mødte op og spurgte hvad det skulle forestille. Og i nattetimerne, da vi i starten kravlede gennem København, når vi fx skulle over en bred gade i ét grønt lys. Det var jo ikke altid muligt, så du ved; rødt lys, okay, så stopper vi der, og så er der grønt lys, og så bli'r der gult lys og så må vi stoppe der, men vi kan jo ikke stoppe der, så vi må tilbage igen eller sådan. Og på den måde var der både frem og tilbage. Og at opleve byens nat på den måde, hvor jeg tidligere som ungt menneske havde rendt rundt i byen og oplevet de steder man brænder på. Det var en fantastisk oplevelse.

Efter en lille pause, hvor vi begge er tavse.

Lars: Tak, Torben. Du har været meget gavmild med at dele dine erfaringer og tanker, og det har været spændende at høre dig udfolde dem i forhold til mit interesseområde.

Torben: Det har jo ikke været nogen hemmelighed i en vis forstand. Jeg har, som du kan forstå, været interesseret i alt det her fra barnsben.

Lars: Så du er egentlig forberedt på det her gennem et langt liv?

Torben: På en måde ja, for jeg har jo været optaget af de tanker der. Jeg har også mange gange været i din situation, hvor jeg skulle prøve at sige noget til nogen om hvordan jeg ser på livet, og selv hvis jeg skulle sige noget om at spille bold, ville det hurtigt blive noget af det samme.

Jeg har også været heldigt stillet, fordi jeg kunne beskæftige mig stort set med hvad jeg ville. Der var selvfølgelig mennesker, da jeg var 18 år, der sagde, at det var meget godt med al det tennis og boldspil, men hvad vil du så leve af, når du bliver voksen? Det gælder jo stadigvæk. Hvad vil jeg leve af, når jeg bliver voksen? Det ved jeg sgu ikke, ha ha, men jeg finder nok på noget! Jeg har været heldigt stillet at kunne te mig på den måde, som jeg mere eller mindre har lyst. Jeg har været taknemmelig, men hvis det ikke kunne blive det ene, kunne det blive det andet, så man ligesom har en vis værdi til at være med på den, til det ikke kan holde længere.

Epilog: Skriften på væggen.

Samtalen fortsatte herefter bl.a. om Torbens overvejelser om udgivelse og redaktionel frihed, hvilket efterfølgende resulterede i, at jeg besluttede at udgive vores dialog i eget webbaseret tidsskrift, hvor vi var fri for de mange begrænsninger man som manuskriptforfatter møder hos diverse tidsskrifter og forlag, og således gav vores dialog mere spillerum.

Da vi på det tidspunkt, hvor dialogen fandt sted, netop havde startet Center for Livskvalitet i Aarhus, hvor jeg var nyudnævnt centerchef, og i forbindelse hermed havde meget travlt, måtte artikelskrivningen desværre vente en tid.

Da jeg året efter var inviteret til at deltage i en videnskabelig konference i San Francisco, og langt om længe var klar med et første udkast til artiklen om vores dialog, var det jo oplagt at skrive til Molly for at høre om jeg kunne kigge forbi, når jeg alligevel var i "nabolaget". Molly var meget imødekommende og inviterede mig til eftermiddags-te i deres hjem lidt uden for byen den næstkommende søndag og afsluttede sin mail med følgende bemærkning: *"Please dress comfortably, since we sit on the floor"*. Jeg glædede mig allerede.

Da søndagen kom, kørte jeg fra mit lufthavns motel i det sydlige San Francisco over The Golden Gate Bridge mod Marin County for at besøge Molly og Torben. I huset på toppen af de høje bakker lidt uden for den idylliske lille by, hvor de bor, tog Molly hjerteligt imod mig i døren og fulgte mig ind i en lys og enkel stue med en smuk udsigt over bugten. På gulvet sad Torben i lotusstilling ved et rundt bord og fik en bid brød og en snak med en anden gæst. Torben rejste sig, strakte højre arm og lagde an til en "fist-bump"^{viii}. Jeg blev lidt overrasket og fik vist ikke besvaret hans hilsen, men gav ham i stedet et kram. Vi satte os på gulvet på zaisu-stolene^{ix} omkring det lave runde bord, og jeg blev introduceret til den anden

gæst, der, meget passende, viste sig at være Lene Vinding, som er barnebarn af Torbens Mentor Terkild Vinding, der i sin tid inspirerede Torben til at forfølge den sti, der skulle føre ham til den erkendelse, der blev omdrejningspunktet for vores dialog.

Jeg blev tilbudt te og lidt at spise, og vi snakkede i en god times tid, bl.a. om mit første udkast til artiklen. Torben havde læst det grundigt og syntes at være tilfreds med min glade amatørtilgang, som han tydeligvis foretrak frem for meget indgribende redaktionel ”professionalisme”. Han foreslog nogle enkelte rettelser heriblandt ændring af en formulering, som han ikke kunne genkende at have sagt på den skrevne måde. Det viste sig efterfølgende, da jeg checkede lydoptagelsen af vores samtale, at netop den sætning var en af de få, som jeg selv havde formuleret for at binde to tekstafsnit sammen. Netop dette viste mig, hvorfor det var helt afgørende, at lade Torbens ord stå som de blev sagt. Den ordrette gengivelse demonstrerer også Torbens facon og verbale stil.

Efter nogen tids samtale, hvor vi genbesøgte artiklens hovedtemaer, valgte jeg at vende tilbage til spørgsmålet om døden, da jeg fornemmede, at det måske var her, der kunne være brug for yderligere uddybning. Jeg fortalte Torben om et andet interview vi havde foretaget, hvor samtalen faldt på, hvordan den interviewede gerne selv ville dø. Jeg brugte dette som eksempel, og spurgte derefter Torben om, hvordan han gerne selv ville dø. Det virkede på mig som om han ikke umiddelbart fandt spørgsmålet meningsfuldt, og han svarede, at det afhang af situationen og gentog sine pointer fra interviewet. Jeg sad tilbage med fornemmelsen af, at jeg ikke rigtigt havde forstået dybden af hans tidligere svar. Efter samtalen på vej ud sagde Torben, at der var noget han gerne ville have mig til at læse. Jeg blev vist ind i det tilstødende rum, hvor der på et stort stykke af den ene væg stod skrevet en tekst. Teksten, eller skriften på væggen kunne man måske kalde den, lød som følger:

”One day Puhua^x went around the streets of the town begging people to give him a one-piece robe. But although people offered him one, he refused all their offers. The Master sent the director of temple business out to buy a coffin. When Puhua returned to the temple, the Master said ”I’ve prepared this one-piece robe for you!” Puhua shouldered the coffin and went off with it. He threaded his way through the streets of the town, calling out, “Linji has prepared a one-piece robe for me! I am going to the east gate and take leave of the world.” He did this for three days, till no one believed him anymore. Then on the fourth day, when no one was following or watching him, he went alone outside the city wall, lay down in the coffin, and asked a passerby to nail on the lid. In no time, word spread abroad, and the townspeople came scrambling. But when they opened the coffin, they found that all trace of his body had vanished. They could just catch the echo of his hand bell sounding sharp and clear in the sky before it faded away.”

Kilde: Torbens væg (se også Bernard Faure referencen på listen med anden relevant litteratur).

Jeg forestiller mig, at når Torben en dag føler, at nu kan han ikke være med længere, eller at nu kan det være nok, og så beslutter sig til at sige farvel, vil vi kortvarigt i det fjerne høre et swush og et dryp fra en passerende tennisbold dyppet i maling, hvorefter der vil blive stille...og nye nulpunkter vil åbne sig.

Relevant gerontopsykologisk litteratur:

Baltes, Paul B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4):366-80.

Benedict, Ruth (2005). *Patterns of Culture*. First Mariner Books Edition 2005 (først udgivet i 1934).

Erikson, Joan M. (1998). The Ninth Stage. In: *The Life Cycle Completed (extended version)*. W.W. Norton and Company.

Jensen, Johan Fjord (1993). *Livsbuen: Voksenpsykologi og livsaldre*. Gyldendal.

Tornstam, Lars (2005). *Gerotranscendence – A Developmental Theory of positive Aging*. Springer Publishing Company.

Anden relevant litteratur:

Bernard Faure (2003). *Double Exposure: Cutting Across Buddhist and Western Discourses*. Stanford University Press.

Kierkegaard, Søren (2015). *Stadier på livets vej*. Arne Herløv Petersen. E-bog (først udgivet i 1845).

Ulrich, Torben (2003). *Jazz, Bold og Buddhisme*. Informations Forlag.

Wittgenstein, Ludwig (2001). *Tractatus Logico-Philosophicus*. Routledge Classics (først udgivet i 1921).

Billede 1: Jazzmusikeren Torben Ulrich



Foto: Molly Martin

Billede 2: Kunstmaleren Torben Ulrich



Foto: Molly Martin

Billede 3: Tennisspilleren Torben Ulrich

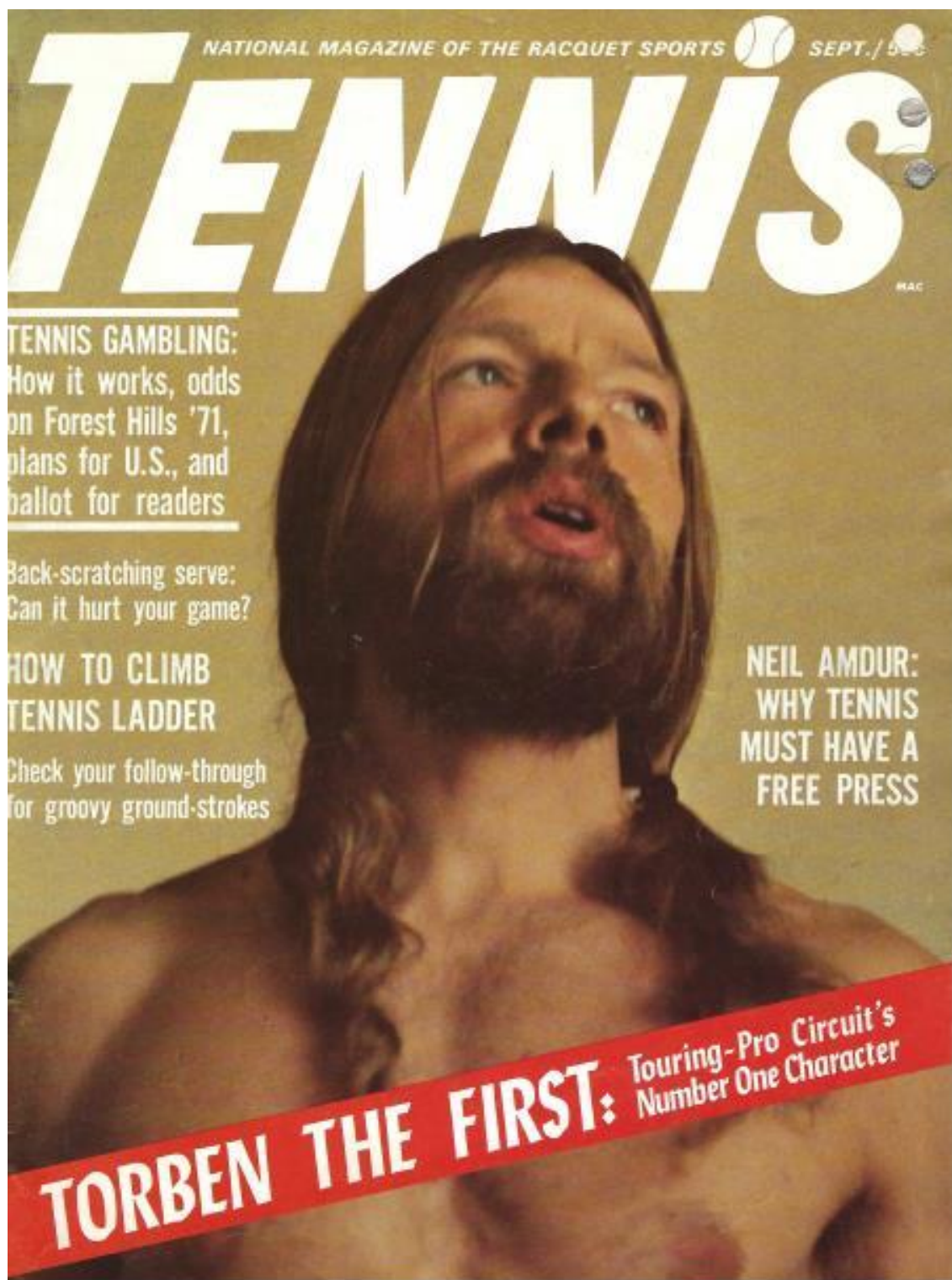
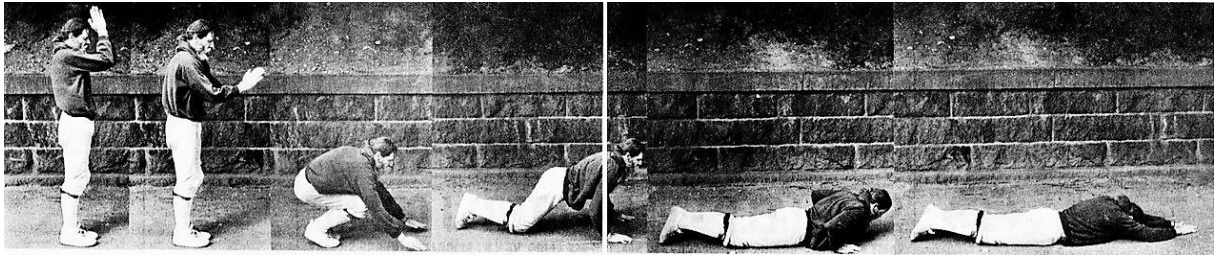


Foto: Tennis, 1971

Billede 4: Illustration af prostration



Billede 5: Kravleturen



Foto: Udklip fra Jyllandsposten, 4 oktober, 1987.

Billede 6: Denne dialogs deltagere



Foto: Molly Martin

Noter

ⁱ Anna Aamands samtale med Benny Andersen følger i næste nummer af Aldringens psykologi

ⁱⁱ Den danske fysiker Niels Bohr (1885- 1962) introducerede bl.a. det filosofiske komplimentaritetsprincip ifølge hvilket genstande kunne have tilsyneladende gensidigt udelukkende egenskaber, såsom at være en bølge eller en partikelstrøm afhængig af den eksperimentelle kontekst.

ⁱⁱⁱ Den tyske fysiker Werner Heisenbergs (1901 -1976) ubestemthedsrelationer omhandler sted og bevægelsesmængde. Hvis det om en partikel vides, at den befinder sig "her" nøjagtigt, er partiklens bevægelsesmængde til gengæld fuldstændig ubestemt.

^{iv} Den tyske fysiker Albert Einsteins specielle relativitetsteori viste endegyldigt, at den traditionelle antagelse i Euklids og Galileos geometri om absolut tid og rum og absolut tid og afstand ikke var korrekt, og at masse og energi følgelig kun adskiller sig i deres fremtræden.

^v Den amerikanske fysiker David Joseph Bohm (1917 - 1992) var bl.a. eksponent for et opgør med den Cartesianske virkelighedsmodel, der postulerede, at der findes to slags substanser, den mentale og den fysiske. Han mente i forlængelse heraf også, at hjernen på celleniveau fungerede i overensstemmelse med visse kvante effekters matematik og postulerede, at tanker er fordelt og ikke-lokaliseret på samme måde som kvanteenheder. Den menneskelige bevidsthed var ifølge Bohm aldrig statisk, men skulle forstås som en konstant dynamisk udfoldende proces.

^{vi} Gero kommer fra det græske geron, der betyder gammel mand. I denne forbindelse refererer det til det ældre menneske. Transscendere kommer fra det latinske tran(s)scendere, der betyder at "overstige". Ordet er dannet af trans, der betyder "over" og scandere, der betyder "at stige". Inden for filosofien refererer betegnelsen typisk til at overskride erkendelsens eller erfaringens grænser. Og i dette tilfælde altså i kraft af høj alder.

^{vii} Prostration beskrives generelt som den bevægelse, man udfører, når man beder til sin gud og bøjer sig mod/til jorden. I modsætning til Kristendommen er Buddhisme imidlertid ikke en teologi, så her forstås bevægelsen som; at bøje sig for den vågne, samopstående erkendelse. Full body prostration, i tibetansk buddhisme også kaldet gyangchag, indebærer at bøje sig mod jorden for derefter at lægge sig udstrakt på maven. Kravleture med gentagne full body prostrationer praktiseres stadig blandt buddhistiske munke. Se illustrationer på billede 4 og 5.

^{viii} En knytnevchilsen gives ved at to personer begge knytter en hånd og herefter let slår de knyttede næver sammen, som tegn på gensidig respekt.

^{ix} En zaisu er en traditionel japansk stol uden ben, men med ryglæn

^x Puhua, eller Fuke som han kaldes på Japansk, var angiveligt en legendarisk kinesisk munk, præst og Zen-mester fra 700 og 800-tallet, der var kendt for sin originale, spontane, humoristiske og ofte non-verbale kommunikation, der er et vigtigt aspekt af Zen-Buddhistisk filosofi. Væsentlig i den forbindelse, er den højere erkendelses ikke-kommunikerbare aspekt. Puhua gik ofte ind til byen, hvor han ringede med sin klokke og overbragte sine budskaber.