



too old to be in an anti-aging ad.

Kosmetikfirmaet Dove skaber debat med deres "pro-alder kampagne". Flere forskellige kræfter gør op med det negative billede af det aldrende menneske.

Glæd dig til alderdommen

Først fandt han på betegnelsen 'socialkonstruktionisme'. Så gjorde han verden relationel. Nu vil professor Kenneth J. Gergen nedbryde myten om den triste alderdom for i stedet at skabe en positiv vision om at ældes.

* Stribevis af rynker og udstukne blodårer. Tynde og triste grå hårtotter. En hullet hukommelse og værkende lemmer. Sådan ser alderdommen ud. Det er i hvert fald det billede, som toner frem, når medierne portrætterer den aldrende befolkning – eller når vi lader os betjene af de smilende kvinder i kosmetikafdelingen, der fortæller om cremernes fortræffeligheder. "Anti-aging" og "anti-wrinkle" står der på mange af produkterne, også til mændene, og det sælger. For vi vil ikke ældes. Vi vil ikke se gamle ud. Vi frygter alderdommen. Men er det vitterlig så trist at blive ældre?

Flere forskellige kræfter gør nu op med det negative billede af det aldrende menneske. Det gælder for eksempel kosmetikfirmaet Dove, der med sin nye kampagne Pro-Age vil vise, at rynker er en naturlig del af det at være menneske, og at kvinder over 55 år også er smukke og livsglade. I Dove's seneste reklamefilm ser vi forskellige nøgne kvinder – mange med dybe rynker og gråt hår – og filmen afsluttes med teksten "this is not anti-age. This is pro-age". Filmen har sat gang i en heftig debat, ikke mindst fordi den er blevet forbudt på amerikanske tv-stationer på grund af de nøgne kvinder, der må siges at stikke uden for det gængse billede af den medierede kvindekrop.

På Dove's hjemmeside kører debatten også med indlæg fra – ikke overraskende – især kvinder. Her skriver en 25-årig kvinde med brugernavnet IdeallsSick om Pro-Age-reklamefilmen: "Jeg forstår ikke, hvorfor jeg aldrig har tænkt på formuleringer om "Anti-aging" som "ANTI AGE"!!! Som IMOD DE MENNESKER SOM BLIVER ÆLDRE!!! Jeg havde fornemmelsen af, at "anti-aging"-produkter prøvede at hjælpe os. Men hjælpe os mod hvad!!!... HALLO, VI BLIVER NØDT TIL AT VÅGNE OP."

FRA FRYGT TIL GLÆDE

En af dem, som er vågnet op, er den amerikanske psykolog og professor Kenneth J. Gergen. Han har i mange år været optaget af at forstå livet i forhold til sociale konstruktioner og arbejder nu med at bryde med det negative billede af alderdommen og vise, at der er mange positive aspekter i at blive ældre. Sammen med sin kone, professor emeritus Mary Gergen, har han lanceret the Positive Aging Newsletter, som er dedikeret til at hyld alderdommen, og som udsendes en gang om måneden med ny – og ofte positiv – viden om det at blive ældre.

"Vi vil gerne rekonstruere opfattelsen af aldring," siger Kenneth J. Gergen. "Hvis du ser på, hvordan aldring bliver beskrevet og opfattet i de vestlige kulturer i det seneste århundrede, fremstår aldring typisk som et forfald. Det er, fordi vi har det med at forstå den menneskelige udvikling som en trinvis voksende proces og den modne alder som det tidspunkt, hvor forfaldet begynder. Aldring er derfor en proces, der går ned ad bakke. Den måde, vi konstruerer aldring på, betyder, at vi lever vores liv med forestillingen om, at der venter os en periode, som vi slet ikke ser frem til; som vi nærmest gruer for. 'Åh nej, jeg bliver gammel. Åh nej, jeg bliver gråhåret.' Men hvorfor leve livet med en frygt for en periode, som for de fleste mennesker kan være en positiv periode? Hvis aldring er en konstruktion, hvorfor så ikke rekonstruere den?"

Ifølge Gergen er det en konstruktion, at vi opfatter aldring negativt. "Der er for eksempel ikke noget i kroppens forandringer,

der kræver en negativ forståelse. Det er ikke negativt i sig selv, at en krop for eksempel bliver skrøbelig," siger Kenneth J. Gergen og henviser til, at i mange kulturer uden for Vestens horisont anses alderdommen som en periode, man skal se frem til. I for eksempel visse asiatiske og afrikanske kulturer er alderdommen den periode, hvor man har opnået en høj position i gruppen; hvor man nyder respekt og besidder visdom.

I den vestlige verden er det imidlertid den negative opfattelse af alderdom, der dominerer. Hvorfor? "I især de industrialiserede lande er aldring blevet til den negative forfaldsperiode. Det skyldes, at når fokus er på produktivitet, vurderes du ud fra, hvad du producerer. Hvis du ophører med at være en konstruktiv producent til samfundet, bliver du udsat for en negativ opfattelse af omgivelserne," siger Kenneth J. Gergen.

"Vi frygter alderdommen. Men er det vitterlig så trist at blive ældre?"

ER DØDEN NEGATIV?

Når Mary og Kenneth J. Gergen går imod det negative billede af alderdommen og plæderer for en "positiv aldring", skal det ikke forveksles med positiv psykologi. "Positiv aldring er ikke det samme som positiv psykologi-bevægelsen, som understreger individuel forandring. Når vi taler om positiv aldring, er det ikke for at generere lykke, men for at skabe et meningsfyldt liv. Vi vil gerne konstruere aldring, så det giver mening til livet; så det gør det værd at leve. Så det handler ikke kun om at fokusere på positive ting," siger Kenneth J. Gergen.

Sociale konstruktioner er nøgleord for Kenneth J. Gergen, der i 1985 stod fadder til den psykologiske retning socialkonstruktivismen. Udgangspunktet her er, at det ikke er givet på forhånd, hvem vi er. Identitet og selv er tværtimod noget, vi udvikler i det sociale samspil med andre mennesker, og er derfor vævet ind i den kultur og i de sproglige forståelser, vi befinder os i. Det betyder, at vores forståelse af verden er relationel: Vores beskrivelser og forståelser af verden knytter sig til de sociale og kulturelle sammenhænge og relationer, vi indgår og deltager i. Det betyder også, at vores forståelse af det aldrende menneske og det ultimative forfald – døden – er relationel.

Kenneth J. Gergen forklarer det sådan: "Jeg ser på de relationer, ud fra hvilke vi konstruerer individet. Kilden til mening kommer fra relationer. Intet er negativt eller positivt i sig selv. Hvad der end sker med en person, er positivt eller negativt, alt efter hvilken tilgang du har til det; alt efter hvordan du konstruerer det. Døden er ikke en negativ begivenhed i sig selv. Meningen afhænger af, hvor du kommer fra, og hvordan døden behandles i den kultur, der omgiver dig. I en terroristisk kultur kan du behandle det, så døden er noget, du skal se frem til – hvilket jo er modsat den måde vi ser på døden i den vestlige kultur. Du behøver ikke nødvendigvis at se sygdom som noget negativt i sig selv. Rent faktisk er selve begrebet om sygdom en konstruktion." →

Sygdom er ofte forbundet med smerter, og det vil de fleste opfatte som noget meget negativt. Hvordan er smerte en konstruktion?

“Smerte er i høj grad knyttet til den kulturelle mening, som vi tildeler smerten. Hvis du for eksempel studerer boksning eller rugby, vil du se udøverne påføre sig en masse smerte, men de taler ikke om det som smerte eller oplever det som smerte. Spørgsmålet er så, om smerte i høj grad er en størrelse, som vi kan konstruere?”

ÆLDRE VINDER PÅ VISDOM

Hvis man vil rekonstruere alderdommen som en periode, man skal se frem til frem for at frygte, handler det blandt andet om at måle det aldrende menneske på en anden måde end gennem intelligensstest, fortæller Kenneth J. Gergen. “Ældre mennesker scorer ofte lavt, for eksempel hvis man måler deres læsehastighed, men intelligensstest måler heller ikke et menneskes visdom. Hvis man ser på målinger af visdom, går kurverne opad for ældre. Ældre mennesker opnår en større vished,” siger Kenneth J. Gergen. “Målinger af visdom fokuserer ikke på intelligenskvotient, men på flere facetter af, hvad det vil sige at være intelligent. Og en af disse facetter er at være i stand til at sammenholde en række forskellige perspektiver og holde dem i balance. Så problemet er ikke bare sort og hvidt eller går ud på at løse det hurtigt, men kræver, at man er i stand til at forstå og integrere mange forskellige synspunkter og perspektiver. Den evne knytter sig til visdom. Og det vil typisk være en ældre person frem for en yngre, der besidder denne evne.”

Et andet eksempel på, at den ældre ikke bare taber, men også ‘vinder’ over den yngre, handler om følelsesmæssig stabilitet. “Folk bliver mere følelsesmæssigt stabile, når de bliver ældre. Det er en gevinst, ikke et tab,” siger Kenneth J. Gergen. Et tredje eksempel handler om filantropi: Det viser sig, at ældre mennesker generelt er mere tilbøjelige til at tage ansvar og hjælpe svage grupper end yngre mennesker, hvilket må siges at være en positiv udvikling.

DET POSITIVE I HVERDAGEN

På det mere dagligdags plan findes der mange forskellige praksisser, der kan hjælpe den enkelte med at dreje noget, som i kulturen er negativt, over mod noget positivt. I buddhisme er meditation for eksempel en måde at behandle sorg og smerte på. “Det handler ikke om at undgå smerten, men om at gå ind i den. Det handler ikke om at gemme sig fra den, men om at favne den. Det giver en hel anden oplevelse, hvis du frygter noget, frem for hvis du byder det velkommen,” siger Kenneth J. Gergen.

Han benytter selv en række metoder i hverdagen, der kan bidrage til at gøre livet rigere og mere meningsfuldt. “Vi prøver at finde daglige vaner, som kan hjælpe os gennem livet på en god måde. Der er en tendens til, at når ældre mennesker mødes, taler de meget om de problemer, de har, for eksempel sygdomme og medicin. Den praksis er i sig selv med til at skabe et forfald. Når vi mødes med andre, prøver vi at nøjes med at tale om problemerne i fem minutter og i stedet tale om, hvad vi glæder os til, og hvad vi ellers laver. Vi forsøger at gøre det

til virkelighed frem for at lade problemer fylde det hele. Det er ikke, fordi man skal lade være med at tale om sine problemer, men man skal ikke koncentrere sig om problemerne.”

Et andet eksempel fra Gergens liv er, når familien samles om middagsbordet: Måltidet begynder med, at hver person fortæller lidt om, hvad de sætter pris på ved dagen – og det afføder en optimisme i gruppen. Et tredje eksempel går på at takle dårlige erfaringer og oplevelser gennem positive tanker: “Jeg havde en forfærdelig oplevelse med at tale til en større kreds, da jeg var ung. Men jeg kom alligevel over det ved at glemme alt om det – troede jeg,” siger Kenneth J. Gergen. “En dag skulle jeg holde tale for et meget stort publikum i Tyskland, og da jeg så folk komme ind i denne bygning fra det 16. århundrede, gik jeg i panik. Det var, som om jeg var 12 år igen. Og så gik jeg tilbage i tiden og huskede alle de gange, hvor det gik godt. Og da det var min tur til at tale, havde jeg det fint.” Kenneth J. Gergen forklarer, at positive tanker er konstruktive. “Hvis jeg tænker på mine kritikere, når jeg skriver, kan jeg ikke skrive. Men hvis jeg tænker på de mennesker, som vil tage godt imod mine tekster, så kan jeg skrive frit. Men jeg bliver nødt til at have det rette publikum i mit hoved, ellers er det helt umuligt. Igen: Det handler om, hvordan du konstruerer verden, så den bliver meningsfuld og værd at leve i.” ■

Af Camilla Mehlsen
cme@dpu.dk

Læs mere om positiv aldring her:

www.taosinstitute.net/resources/pa
www.positiveaging.com/
<http://www.positivechange.org/>

KENNETH J. GERGEN



Senior Research Professor ved Swarthmore College, USA. Sammen med sin kone, professor emeritus Mary Gergen, er han med i bestyrelsen for the Taos Institute, der arbejder i krydsfeltet mellem social konstruktion og social praksis, og de er sammen redaktører af The Positive Aging Newsletter.

WWW | www.taosinstitute.net