

## **Et essay om ”vellykket aldring”**

Aud Elisabeth Witsø

PhD i helsevitenskap

Førsteamanuensis ved program for vernepleie

Høgskolen i Sør-Trøndelag

### **Kan man bli gammel på en vellykket måte? Hva kjennetegner i så fall vellykket aldring?**

Aldring kan ha psykologiske og sosiale effekter som igjen kan fortelle noe om indre prosesser som finner sted når vi eldes. Slike effekter av aldring kan også fortelle noe om hvordan en gitt kultur eller et samfunn verdsetter oss når vi eldes. Hvilken innflytelse har vi på samfunnet og hvilken innflytelse har samfunnet på oss, samt hvordan endres dette når vi eldes? Blir eldre mennesker verdsatt for livsvisdom og livsmot eller blir de utestengt og sett på som unyttige av samfunnet? Og hvordan foregår i så fall slike prosesser? Gjennom årene har det vært mange mer eller mindre teoretiske perspektiver på hva som er de viktigste nøklene til en god alderdom. I dette essayet vil jeg forsøke å besvare de to spørsmålene i tittelen; nemlig – kan man eldes på en vellykket måte, og i så fall – hva kjennetegner vellykket aldring? Begrepet «vellykket» er i seg selv normativt, og å anvende dette for å beskrive aldring kan virke fremmed eller kanskje også uforenelig – for er det ikke slik at både helseplager, reduksjon i funksjon, tap av roller og ensomhet følger det å bli gammel? Eller representerer en slik oppfatning heller en unyansert svartmaling og stereotypi av hva det vil si å bli gammel? ”Vellykket aldring” (successful aging) er uansett et vel etablert konsept i store deler av den vestlige verden. Jeg vil derfor og etter hvert komme nærmere inn på og diskutere selve begrepet. Men først, to fundamentalt ulike perspektiver på den gode alderdommen er den såkalte tilbaketreknings- og aktivitetsteorien. Disse teoriene kan regnes for å være forløpere til seinere teorier innenfor «vellykket aldring» retningen. Derfor vil jeg starte med en liten gjennomgang av disse.

De to samfunnsviterne Elaine Cumming og William Henry stod bak tilbaketrekningsteorien, som ble presentert i boken ”Growing Old” i 1961. Teorien hevdes å være den første formelle teorien som omhandler prosessen om det å bli eldre. Den hevder at det pågår en gjensidig tilbaketrekning mellom eldre mennesker og samfunnet. Forskere ved universitetet i Chicago fulgte flere hundre mennesker fra middelalder til eldre år og fant at når eldre mennesker slapp

fri fra arbeid og familieansvar trakk de seg tilbake fra sosialt liv. De tok mindre del i samvær med andre og aktivitetsnivået sank. Tilbaketrekningen hevdes å være knyttet til det samfunnet man lever i, og derfor er tilbaketrekningsteorien for det meste knyttet til samfunn som ikke vektlegger verdien og viktigheten av og respekten for sine gamle. Tilbaketrekking representerer en kontrast til høy effektivitet og aktive bidrag til samfunnet, og i et tilbaketrekningsspektiv blir eldre mennesker også sett på som en byrde for samfunnet (Cumming m.fl., 1960; Achenbaum, 2009). I følge Cumming og Henry trekker eldre mennesker seg tilbake av hensyn til samfunnet, og tilbaketrekkingen representerer også en symbolsk forberedelse til døden. Vellykket aldring er i følge denne teorien aksept av og forsoning med tap av makt og innflytelse som følge av aldring. Den tenker seg utviklingen som styrt innenfra, og nøkkelen til det gode liv i alderdommen tenkes å være å trekke seg tilbake. Oppsummert tegner denne teorien et nokså pessimistisk bilde på det å bli gammel. Man kan stille spørsmål ved om for eksempel aktive pensjonister vil kjenne seg igjen i dette nokså endimensjonale bildet av alderdommen? Ikke overraskende møtte teorien massiv kritikk allerede da den ble presentert – ikke minst for sin endimensjonalitet. En sentral kritikk handlet om at teorien ignorerte den betydning og mening mennesker selv knytter til det de gjør (Hochschild, 1975).

Det er interessant at på bakgrunn av det samme datamaterialet som tilbaketrekningsteorien var basert på, kom andre forskere frem til andre resultater enn det Cumming og Henry gjorde. Av samme datamateriale vokste den såkalte aktivitetsteorien frem. I motsetning til tilbaketrekningsteorien fant aktivitetsteorien at aktivitet og engasjement var nøkkelen til en god alderdom. Teorien hevder at sosial tilbaketrekning i alderdommen ikke er naturlig i seg selv, men at tilbaketrekning følger sosial praksis som for eksempel pensjonering men også dårlig helse. I følge Daatland og Solem (2000) er aktivitetsteorien mer et paradigme enn en egentlig teori. Aktivitetsparadigmet hadde vært rådende blant forskere på 1950-tallet, og tilbaketrekningsteorien kunne forstås som en motreaksjon og en reaksjon på å la midt-livets normer bli pregende også for alderdommen. Aktivitetsteorien så imidlertid på sosial tilbaketrekning som et resultat av ytre, for eksempel samfunnsskapt hindringer og på eldre mennesker som essensielt like de middelaldrende, bare litt eldre og mer sårbare. Vellykket aldring krever i følge aktivitetsteorien opprettholdelse av aktivitet, at man erstatter tapte sosiale roller med nye samt involvering i samfunnet og i mellommenneskelige relasjoner (Baltes & Lang, 1997). Denne tankegangen kan hevdes å være langt mer optimistisk enn den tilbaketrekningsteorien representerte. Aktivitetsteorien har imidlertid blitt kritisert for å ha en

mekanistisk tankegang og for å være like endimensjonal og reduksjonistisk som tilbaketrekningsteorien. Eldre mennesker kan i tråd med denne teorien på den ene siden bli forstått som passive ofre for ytre påvirkninger. Som en ytterste konsekvens av å følge tankegangen bak denne teorien kan en på en annen side tenke seg at aktivitet og helse blir de viktigste verdier, og kan medføre en forrækt for skrøpelig og svakhet som også må regnes for å være en naturlig del av det å eldes (Achenbaum, 2009).

To øvrige teorier som belyser andre veier til en såkalt vellykket aldring, er kontinuitetsteorien og teorien om gerotranscendens. Begge ble presentert på slutten av 80-tallet.

Kontinuitetsteorien, som Robert Atchley står bak, har fremstått som en slags brobygger mellom tilbaketrekningsteorien og aktivitetsteorien. Den fremholder at ved å gjøre tilpassede valg forsøker middelaldrende og eldre mennesker å opprettholde eksisterende indre og ytre strukturer. I motsetning til den universelle tilnærmingen i tilbaketreknings- og aktivitets teorier tar kontinuitetsteorien høyde for individuelle forskjeller. Det sentrale i denne teorien er at vi i eldre år har en drivkraft til å opprettholde sammenheng og kontinuitet i livet. Vellykket aldring er således ikke knyttet verken til aktivitet eller tilbaketrekning i seg selv, men til ulike strategier for å opprettholde kontinuitet. Med dette fremstår ikke kontinuitetsteorien som like endimensjonal som de to andre (Achenbaum, 2009; Atchley, 1989; Daatland & Solem, 2000). Allikevel har den blitt kritisert for ikke å ta tilstrekkelig høyde for ytre og samfunnsmessige forhold. Sosiologiprofessoren Lars Tornstam, som utviklet teorien om gerotranscendens, har i tillegg kritisert kontinuitetsteorien for å fremme et for statisk syn på det å eldes. Gjennom sine forskningsstudier der han har dybdeintervjuet eldre mennesker fant han at de ikke nødvendigvis ”er eller ønsker å være som de alltid har vært” når de eldes. Tvert i mot hevder han at mennesker aldri slutter å utvikle seg. Med teorien om gerotranscendens har han vist at vi i alderdommen, om ikke nødvendigvis alle av oss, kan oppleve helt nye dimensjoner og kjenne økt og dypere livsglede takket være grenseoverskridende forandringer i synet på livet, seg selv og sine relasjoner (Tornstam, 1992, 2005, Zarit, 2009). I et intervju med Svenska Dagbladet sier han; ”Det där med ensamhet, sjukdom och you name it stämde aldrig med det jag fick fram i mina undersökningar. Inte ens ensamheten är utbredd bland äldre. Störst andel som upplever det är i 30-årsåldern” ([http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/nyfiken-pa-att-bli-gammal\\_5453913.svd.22.06.2012](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/nyfiken-pa-att-bli-gammal_5453913.svd.22.06.2012)). Riktignok, går gerotranscendens teorien tilbake til tilbaketrekningsteoriens universelle forklaring på atferdsendring i alderdommen, men den fortolker tilbaketrekning og passivitet hos eldre som en form for aktivitet som skiller seg kvalitativt fra annen synlig aktivitet, for eksempel felles og sosial aktivitet, som det vanligvis

fokuseres så sterkt på i eldreomsorg (jmf. også aktivitetsteorien). Tilbaketrekning og passivitet forstås heller som en endring i aldrende menneskers metaperspektiv på livet. Fokuset hevdes å flytte seg fra et materialistisk og rasjonelt perspektiv, som Tornstam mener preger det moderne midtlivsfokuset, til en mer kosmisk dimensjon der følelsen av samhörighet med universets ånd blir sentral. I følge teorien har eldre mennesker en tendens til mindre selvopptatthet, større opplevelse av sammenheng, mening og helhet i livet. Kvalitative endringer i sosiale relasjoner med mindre interesse for overfladiske relasjoner og større behov for å være alene regnes også for å være en dimensjon ved gerotranscendens. Teorien har blitt kritisert for å utgi seg for å være universell, og for at Tornstams studier har gitt sprikende resultater (Daatland & Solem, Tornstam, 1997). Tornstam har imøtekommet kritikken ved å hevde at vår tids kultur og holdninger til aldring forhindrer eldre i å utvikle transcendens, blant annet ved å ha et overdrevet fokus på aktivisering og sosialisering av eldre mennesker. Samtidig fremholder han at det ikke eksisterer én enkelt universell aldringsteori, men at alle de nevnte teorier så langt kan være relevante for å belyse aldring (Hauge, 1998). Tornstam er kritisk til og bruker ikke direkte termen ”vellykket”, men snakker heller om positiv eller god aldring (Johnson, 2009).

Man kan se av denne gjennomgangen så langt at synet på hva vellykket aldring innebærer varierer ut fra hvilket teoretisk perspektiv man inntar. Begrepet ”vellykket aldring” er imidlertid i seg selv omdiskutert og derfor verdt å dvele litt ved. ”Vellykket aldring” er den norske betegnelsen for det amerikanske ”successful aging” paradigmet som gjerne knyttes til John W. Rowe og Robert L. Kahn (1987, 1997). De relaterte ”vellykket aldring” til tre hovedkomponenter; lav sannsynlighet for sykdom og sykdomsrelatert funksjonsnedsettelse, høy fysisk og kognitiv kapasitet og i sine seinere arbeider også til aktivt engasjement i livet. De hevder at fysisk og kognitiv kapasitet representerer menneskets potensialer for aktivitet, at kapasiteten sier noe om hva mennesket kan gjøre, men ikke hva han/hun faktisk gjør. Derfor går ”vellykket aldring” ut over selve potensialet for aktivitet og handling, det involverer også faktisk aktivitet og handling. Mens aktivt engasjement i livet tar mange former, er Rowe og Kahn mest opptatt av to, nemlig mellommenneskelige relasjoner og produktiv aktivitet. Mellommenneskelige relasjoner dreier seg i følge Rowe og Kahn om kontakt og transaksjon med andre, informasjonsutveksling, emosjonell støtte og direkte assistanse. Videre hevder de at en aktivitet er produktiv hvis den skaper samfunnsmessig verdi. En aktivitet regnes som produktiv selv om man ikke får for

eksempel økonomisk kompensasjon for den. Eksempler kan være uformell omsorg og støtte til for eksempel syk ektefelle eller annet familiemedlem.

Rowe og Kahn sin modell har vist seg å være den mest benyttede innenfor ”vellykket aldring” paradigmet (Bowling & Dieppe, 2005). På en side representerer dette paradigmet et forfriskende alternativ til et ”elendighetsperspektiv” som gjerne knytter følgende karakteristikk til eldre mennesker; avhengighet, sykdom, funksjonssvikt og depresjon. Men på en annen side og selv om ”vellykket aldring” langt på vei befri oss fra slike mørke stereotypier har paradigmet allikevel blitt massivt kritisert for å bringe til torgs nye og mer subtile former for kategorisk tenkning om aldring og eldre mennesker (Scheidt et al, 1999). Man kan stille spørsmål om det i det hele tatt er mulig å eldes ”vellykket” i betydningen uten sykdom og funksjonsnedsettelse? Og er det et mål i seg selv – og i så fall hvorfor det? Slik jeg ser det belyses dette spørsmålet best ved å anerkjenne at det er individuelle forskjeller både når det gjelder fysisk helse, men også når det gjelder hvordan man vurderer og opplever egen helse.

Noen forskere har seinere utvidet modellen til å omfatte flere psykososiale elementer. Mens biomedisinske perspektiver på ”vellykket aldring” vektlegger høy funksjon og fravær av sykdom, vektlegger psykososiale modeller velvære (well-being), tilfredshet (life-satisfaction), sosial deltakelse og funksjon samt psykologiske ressurser, personlig vekst og utvikling. I et sosialpsykologisk perspektiv regnes ”vellykket aldring” mer som en dynamisk prosess og som et resultat av ens utvikling over livsløpet, og som muligheten til å vokse og anvende tidligere erfaringer til å mestre nåværende omstendigheter, mens man samtidig ivaretar et realistisk selvilde. I et slikt perspektiv er det rimelig å anta at mange eldre mennesker selv kan mene at de stort sett eldes på en vellykket måte til tross for sykdom og funksjonsnedsettelse. Subjektive kriterier på vellykket aldring kan dermed stå i kontrast til Rowe og Kahns mer biomedisinske modell. Det man håper å oppnå med en slik modell er at flere mennesker kan oppleve vellykket aldring hvis de bare benytter seg av de mange forebyggende og helsefremmende grep og intervensjoner som kan føre dem dit. En fare ved et vellykket aldringsperspektiv a la Rowe og Kahn, og også andre såkalte ressursperspektiver, er at det primære ansvaret for å få til en vellykket aldring blir knyttet til individet. Vellykket aldring blir så et spørsmål om å ta de riktige valgene og å handle rett (Holstein & Minkler, 2003). Scheidt et al. (1999) påpeker derfor at Rowe og Kahns modell har en type eksklusivitet over seg. Dette reiser nye spørsmål, hva med dem som ikke er i posisjon til å lykkes av sosiale, kulturelle, personlige eller økonomiske årsaker eller de som ikke har tilgang på de gode

forebyggende, eller behandlende tilbudene? Kan man snakke om mislykket aldring? Og er det i det hele tatt riktig eller hensiktsmessig å forstå aldring i slike størrelser? I et slikt perspektiv fremstår ”vellykket aldrings” modellen til Rowe og Kahn etter min oppfatning som for smal, normativ og kategorisk til å forstå kompleksiteten i det å leve og eldes. Respekten for enkeltindividets egne verdier og stemme synes å forsvinne under et for ensidig helseperspektiv.

Allikevel kan denne modellen få kreditt for at den har fungert som en slags katalysator for andre mindre kategoriske modeller med fokus på *vellykket tilpasning* til alderdommen. En slik meta teoretisk modell er Paul & Margaret Baltes (1990) sin selektivitetsmodell. Modellen forsøker å fremstille vitenskapelig kunnskap om aldringens natur, med fokus på vellykket tilpasning. Modellen tar høyde for at både tap og vekst er naturlige deler av alderdommen. Den tar også hensyn til den store heterogeniteten som finnes både blant eldre og når det gjelder aldring og det å eldes på en god måte (Willis et al., 2009).

Med denne modellen er det ønskelig å undersøke og forstå både de biologiske, sosiale og psykologiske prosessene eldre mennesker går gjennom og anvender for å nå sine mål i en situasjon der deres ressurser begrenses eller er begrenset. I følge Baltes (1997) nødvendiggjør og bidrar både indre og ytre begrensninger og hindringer til å igangsette såkalte selektive prosesser. Vellykket aldring er i følge denne modellen å nå sine mål og å gjøre det beste ut av det man har eller ut av den situasjonen man er i. Mål kan i stor grad variere individuelt, og kan også måles i forhold til ulike standarder og normer. Det er tre prosesser som knyttes til selektivitetsteorien; seleksjon, kompensering og optimalisering (SOK-modellen). Disse tre prosessene bidrar i følge Baltes & Carstensen (1996) og Baltes et al. (1999) til å fange de ulike strategiene som eldre mennesker anvender for å eldes på en god måte i møte med forskjellige tap (for eksempel sosiale eller fysiske/helsemessige). I følge Baltes & Carstensen kan man ikke forutsi noe som helst om et gitt individs aldring er vellykket eller ikke uten å kjenne til hvilke mål- og funksjonsområder som er av særlig viktighet for individet selv, hva som gir personlig mening og på hvilke områder personen føler seg kompetent. Seleksjon kan handle om å justere på krav eller forventninger til for eksempel funksjon etter at man har forsøkt å kompensere for funksjonssvikt, men ikke lyktes. Det handler om å velge det som er viktigst for seg og å velge vekk det som er mindre viktig situasjonen tatt i betraktning. Et sentralt spørsmål i selektivitetsteorien er hvordan mennesket klarer å ivareta de verdiene som gir en følelse av selvrespekt og mening med tilværelsen når forutsetningene for det utfordres så sterkt (Daatland & Solem, 2000). Optimalisering beskriver prosessen med å anvende

hensiktsmessige måter for å oppnå det man ønsker, for eksempel høyere funksjonsnivå på et gitt område. På et generelt plan kan en si at den tid, utholdenhet og energi man investerer for å tilegne seg, finpusse og anvende hensiktsmessige ferdigheter for å oppnå et bestemt mål handler om optimalisering. Den tredje komponenten i selektivitetsteorien er kompensering, som handler om å ta i bruk hensiktsmessige måter eller verktøy for å forhindre svikt eller tap eller for å dempe tap eller svikt som allerede har forekommet. Et enkelt eksempel kan være å anskaffe et høreapparat eller at en person anstrenger seg enda mer for å høre, som forsøk på å kompensere for sviktende hørsel (Wiese et al, 2000).

Også selektivitetsteorien har blitt kritisert, blant annet for å mangle teori om hvilke behov som gir retning til de ulike tilpasningsstrategiene. I likhet med både tilbaketrekningsteorien, aktivitetsteorien og for så vidt hele «vellykket aldrings» paradigmat, er også selektivitetsteorien kritisert for gi seg ut for å være universell (Daatland & Solem, 2000). I virkeligheten kan alle disse teoriene og modellene heller hevdes å være preget av et vestlig kulturmønster. I hvilken grad kan de da være egnet til å belyse hva vellykket aldring er i for eksempel asiatiske eller afrikanske kulturer? Basert på Florence Kluckhohns modell av verdiorientering fra 1950-tallet argumenterer etnologerontologen Sandra Torres for at det er nødvendig å ha et kultur-relevant rammeverk for å forstå betydningen av det mangfoldet som finnes av perspektiver på «vellykket aldring». Torres viser til en forståelse av verdiorienteringer som dypt rotfestede kulturelle mønstre og som kulturelt identifiserbare uttrykk for de utfordringene mennesker møter til enhver tid. Kanskje kan en slik forståelse av verdiorientering være relevant for å forstå eldre menneskers prosesser av seleksjon, optimalisering og kompensering? Når det gjelder SOK-modellen, argumenterer Torres nettopp for at det vanskelig lar seg gjøre å forstå hva den enkelte mener er det viktigste eller ideelle i alderdommen, den enkeltes begrunnelser for seleksjon og kompensering uten å kjenne til og forstå den kulturelle konteksten personen er en del av (Torres, 1999). Hva man velger, velger vekk og hvordan man kompenserer for funksjonssvikt i alderdommen vil i et slikt perspektiv dermed være uttrykk for verdiorientering og påvirket av den kulturen man lever i og er en del av.

Blant andre modeller som berører tilpasning til aldring er M. Powell Lawtons sosial økologiske teori som tar utgangspunkt i menneske-miljø-samspeillet (Daatland & Solem, 2000; Cutchin, 2003; Oswald et al., 2010). Modellen hevder at god tilpasning til alderdommen forutsetter en balanse mellom miljøets krav og individets forutsetninger. Lawtons arbeider har

imidlertid blitt kritisert for å ha et for lite helhetlig fokus når det kommer til relasjonen mellom person og omgivelser, blant annet fordi han foretrakk å fokusere på enkeltdeler i sine undersøkelser (Dickie et al, 2006). Dette bringer oss over til et annet perspektiv som kan bidra til å belyse tilpasning i alderdommen i et mer helhetlig lys enn de til nå nevnte teorier og modeller; det transaksjonelle perspektiv. Dette perspektivet bygger på filosofen John Deweys arbeider. Hans pragmatiske perspektiv innebærer blant annet at det er en kontinuitet og sammenheng i relasjonen mellom menneske og omgivelser. I tråd med dette perspektivet hevdes det at mennesket har både en erfaring *av* men også *i* omgivelsene, noe som regnes som sentralt for å forstå denne kontinuiteten eller sammenhengen. Naturen/omgivelsene anses for å «leve sitt eget liv» men blir erfart av mennesket. Deweys transaksjonelle perspektiv innebærer at de tingene vi vanligvis oppfatter som adskilte i virkeligheten må regnes for å være en del av hverandre. Begrepet transaksjon må i denne sammenhengen derfor ikke forstås i den vanligste betydningen; å være en type forretning eller utveksling mellom to eller flere aktører. Mer enn bare å henge sammen eller å være en del av hverandre må en i følge Dewey i tillegg tenke at menneske og omgivelser gjensidig definerer og konstituerer hverandre. Deweys transaksjonelle perspektiv hevdes også å være basert på at relasjoner mellom menneske og miljø er funksjonelle. Funksjonelle relasjoner må forstås dithen at de forandrer seg kontinuerlig gjennom pågående transaksjoner som inntreffer mellom person og omgivelser. De kan også forandre seg på grunn av usikkerhetsmomenter eller manglende stabilitet som må regnes for å være en naturlig del av å leve i en foranderlig verden. Hensikten med transaksjoner blir da å stadig koordinere eller re-koordinere relasjonene på en hensiktsmessig eller funksjonell måte og til fordel for de tingene eller handlingene som konstituerer transaksjonen (Cutchin, 2007).

Malcolm Cutchin har benyttet Deweys pragmatiske perspektiv til å sette en ny ramme rundt forståelsen av menneskers aktivitet og deltakelse (Dickie et al., 2006). Det transaksjonelle perspektivet har blitt foreslått som en måte å bevege seg bort fra et dominerende individ fokus til et større fokus på kontekstens betydning ved å gi oppmerksomhet til transaksjonelle relasjoner mellom mennesker og deres omgivelser. Det hevdes at et slikt perspektiv kan bidra til å gi en bredere ramme for fortolkning av eldre menneskers måter å forholde og tilpasse seg til forandringer i livet og betydningen av forandring og tilpasning når de eldes. Cutchin har benyttet det transaksjonelle perspektivet til å gi ny ramme for forståelse av konseptene tilpasning og vane (habit). I sine studier har han benyttet dette perspektivet som rammeverk til å forstå hvordan kontinuitet, improvisasjon og integrering er sentralt i menneskers



foranderlige liv. Således kan det transaksjonelle perspektivet representere et ikke-dualistisk, og mer helhetlig syn på relasjoner mellom menneske og omgivelsene. Det inkluderer all type menneskelig erfaring i forhold til fysiske, sosiale, kulturelle, politiske og diskursive aspekter. Transaksjonene må således alltid forstås i lys av tids- og romlige og kontekstuelle aspekter. Individ og omgivelser ses altså ikke som adskilt, men som en del av hverandre, og som noe som gjensidig påvirker og skaper hverandre. Et eksempel på transaksjon kan være det å trekke inn luft. Mennesket trekker inn luft for å overleve, og luften blir en del av mennesket. Et annet eksempel kan være når mennesker integrerer en bestemt kulturell norm, lever opp til den og dermed bidrar til å føre den videre – altså en slags gjensidig påvirkning eller transaksjon. I et funksjonelt perspektiv (jmf. funksjonell relasjon) kan transaksjonen også innebære at personens tilpasning til for eksempel den kulturelle normen innebærer at han/hun også utfordrer deler av den (Vrijlkan et al., 2011).

I dette essayet har jeg presentert ulike teoretiske perspektiver på og modeller for «vellykket aldring». Underveis har jeg dreid fokuset over på modeller og perspektiver som kan belyse hvordan aldrende mennesker kan *tilpasse* seg aldringen og derigjennom påvirke situasjonen de lever i, i retning av å få en så god alderdom som mulig. Alt i alt synes jeg dette er en mer spennende og nyansert tilnærming til måter å snakke om aldring på enn å definere objektive mål på hva som er vellykket aldring. Jeg har ikke noen tro på at det finnes én sann måte å eldes godt, rett eller vellykket på. Nyere studier peker også på at selv skrøpelige eldre mennesker i stor grad aktivt tilpasser seg endret funksjon og livssituasjon for å fortsette å delta i verdsette aktiviteter (for eksempel Witsø, Vik og Ytterhus, 2012; Witsø, Ytterhus og Vik, 2013).

Slik jeg ser det er det viktig å være klar over at ulike aldringsteorier speiler både tidsepokers og forskeres ideer om og perspektiver på hva som er ”riktig” og ”viktig” kunnskap om aldring. Med utgangspunkt i de teoriene jeg har presentert i dette essayet, kan jeg velge om jeg vil ha et mer eller mindre elendighets-, positivt eller nyansert perspektiv på aldring. Jeg kan for eksempel også velge i hvilken grad jeg vil vektlegge den fysiske helsens, helseatferdens betydning og individets ansvar for opplevelse av god aldring.

Selv om både Tornstams teori om gerotranscendens og selektivitetsteorien har blitt kritisert for å romantisere synet på aldring, synes jeg allikevel at de på befriende måter overskrider noen av de nokså stramme grensene for forståelse av aldring som for eksempel aktivitets-,

tilbaketreknings- og kontinuitetsteoriene samt fokus på fysisk reduksjon og helse kan representere. Samtidig tror jeg for så vidt at både tilbaketrekking og aktivitet (jmf. tilbaketreknings- og aktivitetsteorien) kan være hensiktsmessige mål og strategier i alderdommen, men da som en del av en individuell prosess – for eksempel av selektiv optimalisering og kompensasjon (jmf. selektivitetsteorien).

Jeg synes også det er spennende hvordan selektivitetsteorien utfordrer oppfatningen av og hvordan eldre mennesker forholder seg til den fysiske helsens og skrøpeligheits betydning for god aldring. Selv om disse to teoriene har sterkt fokus på individuelt potensial og individets aktive påvirkning av sin livssituasjon, er det viktig å se muligheten for dette i lys av ytre og omgivelsesfaktorer. Jeg deler oppfatningen om at prosessene av tilpasning påvirkes av både enkeltpersonen men i et gjensidig samspill med omgivelsene og i en kontekst (jmf. transaksjonelt perspektiv). Dette innebærer også at hva som til enhver tid er viktig og som påvirker hva som er gjennomførbart for en person i alderdommen avhenger av både indre faktorer, tid, sted og en hel rekke ytre faktorer som kultur, rådende diskurser, økonomi, utdanning, kjønn, sosialt nettverk, utforming av bolig, tilgjengelighet av tilbud og tjenester osv. En transaksjonell ramme rundt det hele vil innebære en forståelse av at disse faktorene gjensidig påvirker hverandre og at «helheten er mer enn enkeltdelene». I tillegg innebærer det en erkjennelse av at også det og eldes er en prosess i konstant forandring.

Helt til slutt, vil jeg støtte meg til Baltes & Carstensen (1996) som hevder at hvis man skal bruke begrepet «vellykket» om aldring bør det redefineres slik at det ikke først og fremst assosieres med normative og ideelle målsettinger og resultater. Jeg mener for så vidt at begrepet «vellykket aldring» i seg selv kan ha noe optimistisk over seg, og at det i seg selv signaliserer at en god alderdom er innen rekkevidde, i motsetning til det for eksempel jeg oppfatter at tilbaketrekningsteorien signaliserer. «Vellykket aldring» eller for den saks skyld hva som regnes som «god alderdom» kan eller bør imidlertid ikke måles opp mot for snevre standarder. Kulturer preget av individualisme versus kollektivism vil for eksempel ha helt ulike definisjoner på hva som bidrar til vellykket aldring. «Vellykket aldring» bør derfor ses i lys av både individuelle og kulturelle faktorer. For snevre og normative mål og definisjoner på hva som regnes som gode resultater av aldring vil mangle generaliserbarhet og derfor bli et eksklusivt begrep kun for noen få. Nettopp derfor tror jeg det er et poeng å undersøke hva som er god aldring fra mange ulike perspektiver og samtidig være bevisst at perspektivvalg innebærer at noen innfallsvinkler (som kan være like ”riktige” og ”viktige”) velges vekk.

## **Litteratur:**

- Andrew Achenbaum, W. (2009). A Metahistorical Perspective on Theories of Aging. In Bengtson, V.L., Gans, D., Putney, N.M. & Silverstein, M.(eds) (2009) Handbook of Theories of Aging. (Sec. ed) Springer Publishing Company
- Atchley, R.C. (1989) A Continuity Theory of Normal Aging. The Gerontological Society of America. 29(2)
- Baltes, P., & Baltes, M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In; Baltes and Baltes (eds), Successful Aging; Perspectives from the Behavior Science. Cambridge University Press
- Baltes, M., & Carstensen, L. (1996) The Process of Successful Ageing. Ageing & Society, 16, 397-422
- Baltes, M.M., & Lang, F.R. (1997). Everyday Functioning and Successful Aging: The Impact of Resources. Psychology and Aging, 12(3), 433-443
- Baltes, P.B. (1997) On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. American Psychologist, 52, 366-380
- Baltes, P.B., Staudinger, U.M., & Lindenberger, U.(1999) Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. Annu. Rev. Psychol., 50: 471-507
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? BMJ, 331
- Cumming, E., Dean, L.R., Newall, D.S., & McCaffrey, I. (1960) Disengagement – A Tentative Theory of Aging. Sociometry, 23(1), 23-35
- Cutchin, M.P. (2003) The process of mediated aging-in-place: a theoretically and empirically based model. Social Science & Medicine, 57; 1077-1090
- Cutchin, M.P. (2003) Becoming “at Home” in Assisted Living Residences: Exploring Place Integration Processes. The Journals of gerontology, 58b(4)
- Cutchin, M.P. (2007) From Society to Self (and Back) Through Place: Habit in Transactional Context. Occupation, participation and Health, 27
- Daatland, S.O. & Solem, P.R. (2000) Aldring og Samfunn. En innføring i sosialgerontologi. Fagbokforlaget

Dickie, V.A., Cutchin, M.P., & Humphrey, R. (2006). Occupation as transactional experience: A critique of individualism in occupational science. *Journal of Occupational Science*, 13, 83-93

Hauge, S. (1998). *An Analysis and Critique of the Theory of Gerotranscendence*. Tønsberg: Vestfold College/Høgskolen I Vestfold, Notat 4/98

Hochschild, R.A. (1975) Disengagement Theory: A Critique and Proposal. *Sociological Review*, 40(5), 553-569

Holstein, M.B., Minkler, M. (2003) Self, Society and the «New Gerontology». 43(6), 787-796

[http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/nyfiken-pa-att-bli-gammal\\_5453913.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/nyfiken-pa-att-bli-gammal_5453913.svd)  
22.06.2012

Johnson, M. (2009). Spirituality, Finitude, and Theories of the Life Span. In Bengtson, V.L., Gans, D., Putney, N.M. & Silverstein, M.(eds) (2009) *Handbook of Theories of Aging*. (Sec. ed) Springer Publishing Company

Labouvie-Vief, G. (2009) Dynamic Integration Theory: Emotion, Cognition, and Equilibrium in Later Life. In Bengtson, V.L., Gans, D., Putney, N.M. & Silverstein, M.(eds) (2009) *Handbook of Theories of Aging*. (Sec. ed) Springer Publishing Company

Menec, V.H. (2003) The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging: A 6-Year Longitudinal Study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2): 74-82

Oswald, F., Jopp, D., Rott, C., & Wahl, H.W. (2010). Is Aging in Place a resource for or Risk to Life Satisfaction? *The Gerontologist*, 51(2), 238-250

Rowe, J.K. (1987) Human Aging: Usual and successful. *Science*, 237 (4811), 143-149

Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-40

Scheidt, R.J., Humphreys, D.R., & Yorgason, J.B. (1999) Successful Aging: What's Not to Like? *Journal of Applied Gerontology*, 18: 277

Shank, K.H., & Cutchin, M.P (2011) Transactional occupations of older women aging-in-place: Negotiating change and meaning. *Journal of Occupational Science*, 17(1), 4-13

Tornstam, L. (1992). The Quo Vadis of gerontology; on the gerontological research paradigm. *The Gerontologist*, 32, 310-326

Tornstam, L. (1997). "Caring for the Elderly". *Scandinavian Journal of caring Sciences*, 10, 144-150

Tornstam, L. (2005) *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. Springer Publishing Company

- Torres, S. (1999) A culturally-relevant theoretical framework for the study of successful ageing. *Ageing and Society*, 19, 33-51
- Vrkljan, B.H., Leuty, V., & Law, M. (2011). Aging-in-place: Exploring the Transactional Relationship Between habits and Participation in a Community Context. *Occupation, Participation and Health*, 31(3)
- Wiese, B.S., Freund, M., & Baltes, P. (2000) Selection, Optimization, and Compensation; An Action-Related Approach to Work and Partnership. *Journal of Vocational Behavior*, 57, 273-300
- Wiles, J. (2005) Conceptualizing place in the care of older people: the contributions of geographical gerontology. *International Journal of Older People Nursing*, 14, 8b, 100-108
- Willis, S., Schaie, K., & Martin, M. (2009). Cognitive Plasticity. In Bengtson, V.L., Gans, D., Putney, N.M. & Silverstein, M.(eds) (2009) *Handbook of Theories of Aging*. (Sec. ed) Springer Publishing Company
- Witsø, A.E., Vik, K., & Ytterhus, B. (2012) Participation in Older Homecare Recipients: A Value-based process. *Activities, Adaptation & Aging*, 36(4):297-316
- Witsø, A.E., Ytterhus, B., & Vik, K. (2013) Taking Home-based Services into Everyday Life. *Scandinavian Journal of Disability Research*, pp1-16, published online.
- Zarit, S. H. (2009) A Good Old Age: Theories of mental health and Aging. In Bengtson, V.L., Gans, D., Putney, N.M. & Silverstein, M.(eds) (2009) *Handbook of Theories of Aging*. (Sec. ed) Springer Publishing Company

