

[Fråga psykologen](#)[Fråga KBT-terapeuten](#)[Narcissism](#)[Utmattningssyndrom](#)

Mest läst: Frukten du absolut ska äta – och den du kan skippa

Här är åldrarna vi krisar lite extra mycket i



Av MåBra
Redaktionen

PSYKOLOGI 10 nov, 2020

Det finns några åldrar som vi funderar lite extra över livet och



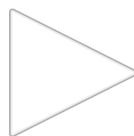
Spara artikel

Annon

5 oväntade saker som kan öka risken för skilsmässa



1:15



Ska du snart att fylla 30 och känner stress över allt du inte hunnit åstadkomma än? Eller ser du kanske fram emot att fylla "fantastiska fyrtio"? Eller krisar över att bli 50?

De större, jämna födelsedagarna gör ofta något med oss, oavsett om vi ser fram emot dem eller inte.

Åren innan vi fyller jämnt händer något

I en studie ville amerikanska professorer ta reda på om människor vid åren innan de fyllde jämnt, som 29, 39 och 49, var mer benägna att göra något extremt i sina liv än andra. I antingen en positiv eller i en negativ riktning.

Forskarna analyserade ett antal data, inklusive maratonanmälningar, självmordsfrekvenser och profiler på en dejtingsajt för gifta personer som vill ha en affär.

Forskarnas slutsats var att människor med åldrar som slutade på siffran nio var överrepresenterade inom alla dessa områden.

Exempelvis var 29-åringar dubbelt så benägna att springa maraton som en 28- eller 30-åring. Medan 49-åringar var tre gånger mer benägna än de som bara var ett år äldre.

Annon

Kan ålder göra oss mer benägna att vara otrogna?

Bland de som skulle fylla jämmt nästa år fanns också en större tendens att göra destruktiva livsval, som att vara otrogna. Forskarna fann att 18 procent av profilerna på otrohetswebbplatsen Ashley Madison hade en ålder som slutade på nummer nio.

Påståendet överensstämmer med siffror från en liknande engelsk

webbplats, IllicitEncounters.com, som hävdar att 39 år är den ålder där risken för otrohet är störst.

Psykologen Jan-Martin Berge tycker att forskningsrapporten är intressant men påpekar att effekten de hänvisar till är liten och att andra studier faktiskt motbevisar de resultat som beskrivs.

Det är således inte så att det finns ett tydligt samband mellan ålder och denna typ av livshändelse.

Födelsedagar sätter igång tankeprocesser

Han tror fortfarande att många kommer att inse att närma sig ett nytt decennium kan sätta igång ett antal inre tankeprocesser, som kan styra oss i både positiva och negativa riktningar.

Annons

– Sådana övergångar bjuder in oss till att tänka på våra liv. Det kan vara tankar som "är jag där jag vill vara" eller "är mitt liv som jag hade föreställt mig det".

Det är som att hålla avstämningsmöte med oss själva, där vi tittar på livets värde och mening.

– Men min erfarenhet är att människor är väldigt olika när det gäller dessa saker och att det därför finns stora individuella skillnader i hur de relaterar till ämnena.

Det är svårt att säga säkert varför en 39-åring plötsligt har ett starkt

[Hälsa](#)[Träni](#)[Prenumerera](#)[Logga in](#)

– Jag tror att dessa övergångar påminner oss om att vi inte kommer att vara här för alltid och att vi en dag kommer att dö. Detta är något som de flesta av oss inte tänker på varje dag, inte heller vill vi tänka på varje dag eftersom det för många är förknippat med obehag. Men ju äldre vi blir, desto mer tror jag att tanken på döden lurar i mitt huvud och många associerar det med ångest.

Annon

| Hemförsäkring

ad hemförsäkring

Kan bero på våra förväntningar på livet

– Och här är de individuella skillnaderna tydliga. Människor som känner att de lever ett äkta, dvs verkligt, liv kommer förmodligen att uppleva mindre stress vid åldersförändringar.

Medan de som kanske tror att livet inte är helt som de vill, eller hade föreställt sig det, kanske de tycker att övergångarna bjuder in till mer självgranskning.

– För vissa kan resultatet bli att de känner behovet av att göra något

drastiskt, som att springa maraton, ta en ny magisterexamen eller skilja sig. Medan andra inte kommer att prata om ålder en gång och vägrar att fira jämna födelsedagar eftersom de vill undvika uppmärksamhet på detta ämne.

Medelålderskrisen är inget nytt begrepp

Att människor går igenom fler ålderskriser än den välkända "medelålders-krisen" är dock inte ett nytt koncept. Den kända amerikanska psykologen Erik H. Erikson trodde till exempel att vi alla går igenom åtta faser i livet och att varje fas har olika möjligheter och kriser.

Annon

I tidig vuxen ålder fokuserar vi mest på vänskap och kärlek på en djupare nivå, medan det mitt i livet ofta är viktigare att hitta mening i, och lyckas i arbetslivet, få barn och ta hand om dem.

Enligt Erikson är hur vi hanterar dessa olika situationer avgörande för om vi kommer ut styrkta eller försvagade ur livets faser.

Detta förklarar varför en ålderskris vanligtvis kommer att bete sig lite annorlunda hos en 29-åring än hos en 49-åring, men enligt

psykolog Jan-Martin Berge finns det fortfarande några viktiga teman som återkommer.

Barn och familj är en central fråga

– Barn och familj är ett centralt tema för många. Ju äldre du blir, desto större är rädslan för att bli väldigt ensam. I slutet av tjugoårsåldern har du ofta haft en partner du kan tänka dig att starta en familj med, men när du är 49 år, kretsar dina tankar om du har den familj du ville skapa. För andra blir ensamheten tydligare med åren och det är också ofta förknippat med mental stress, säger han.

Annons

– Om du till exempel har barn är väldigt mycket viktigt för dig, men om du som 49-åring varken har barn eller har varit i ett långvarigt förhållande kan det vara svårt att förlika sig med det. Speciellt om de flesta människor runt omkring dig har barn.

Självförverkligande är viktigt för en del

I den amerikanska studien analyserades också resultaten av en undersökning där 42 063 personer i 100 länder svarade på frågor om

deras värderingar och uppfattningar. Här visade det sig att många året före de fyllde jämnt var mer bekymrade över meningen med livet än människor i andra åldrar.

Berge anser också att självförverkligande är ett stort tema när det gäller ålderskriser.

– Många människor bedriver självförverkligande, till exempel i form av träning. Till dem som springer mycket ställer jag ofta frågan "vad springer du ifrån?". Vad är maratonet egentligen ett uttryck för? Träning är bra för vår hälsa, men att springa från dåliga tankar är inte bra för mental hälsa på lång sikt. I vissa fall handlar det om undvikande beteende. Det kan fungera bra som en avskräckande effekt på kort sikt, men om löpning är ditt enda sätt att hantera tankar och känslor, är det inte säkert att springa är den hälsosammaste aktiviteten du kan göra, säger han.

Annons

I ett äkta liv är man inte glad hela tiden

– God mental hälsa handlar om att uthärda det som är svårt. Människor som har äkta liv går inte runt och är glada hela tiden. Sorg

är bra, det är livsviktigt och inte detsamma som depression. Om lösningen är att fly från svåra känslor kan man undra hur autentisk den är. Det som kännetecknar god mental hälsa är förmågan att motstå känslor. Även de negativa och svåra, liksom förmågan att släppa dåliga tankar.

Om du inser att det att vara en ”snart fylla jämnt-person” utlöser en önskan att göra drastiska förändringar i vardagen, är det viktigt att komma ihåg att det är du som i slutändan är chefen i ditt eget liv.

– Det är mänskligt att känna så, men det finns ingen lag som säger att du glider direkt in i en depression varje gång du får in siffran nio i din ålder. Om det var så hade vi alla fruktat jämna födelsedagar, ler Berge.

Kan vara ett fint tillfälle att fira livet

– Många tycker också att övergångar är spännande och ett tillfälle att fira livet, att vara tacksamma för livet man lever och de människor man har runt sig.

Annons

– Egentligen ändras ingenting från en dag till en annan, men

övergången konstruerar en öppning. En typ av time-out där vi har tid för reflektion, något de flesta av oss inte ägnar oss mycket åt i vardagen. Många människor kan därför bli bättre på att ta dessa konton med dem också i vardagen, och inte bara vart tionde år. Det är trevligt att reflektera över livet och känna känslorna på vägen.

– Samtidigt är det viktigt att påminna oss om att vi har ett val. Både i förhållande till hur vi väljer att leva våra liv, men också hur vi tolkar världen. Nyckeln är att vi kan skapa mening. Människor som sitter i förarsätet i sina egna liv tenderar att må bra i sig själva.

Text: Anette Snarby/KK Foto: TT

LÄS MER:

[Så får du bättre sex efter 40 – sexologernas bästa tips](#)

[Experterna: Så bromsar du ditt åldrande med träning](#)

[Dagny Carlsson berättar: Därför skaffade jag aldrig barn](#)

psykologi

ålderskris