

Jón Björnsson, sálfræðingur:

Í HÁLFLEIK SAMEYKI 10. júní 2021

Ég ætla ekki að ræða um lífeyrismál – ég hef lítið vit á þeim. Ég ætla að ræða um framtíðina í ljósi breytinga sem orðnar eru og munu verða á æviferli fólks á Íslandi, og hvernig við ættum að bregðast við þeim. Byrjum samt í Róm til forna..

Rómverjar flokkuðu allt í veröldinni í tvennt. Allt var annað hvort „natura“, það sem er af náttúrunnar hendi: hin villta náttúra – eða „cultura“: það sem er manngert, - þegar gjörðir mannanna höfðu breytt náttúrunni. Við köllum „cultura“ menningu en eiginlega þýðir orðið „ræktun“. Rómverjar reiknuðu með því að áhrif manna á náttúruna væru í grundvallaratriðum til að betrubæta hana – en ekki spilla henni eins og nútímanum er miklu ofar í huga.

Nú er elli - vissulega til utan mannheima - en hún er fátíð í „hinna villtu náttúru“. Elli hefur raunar verið einskonar sérreittindi efnaðra samfélagshópa, og – ég verð að geta þess sannleikans vegna – gæludýranna sem fólk heldur sér til yndis og skemmtunar; kjölturakka, heimiliskatta og kanaríufugla.

Aðrar lífverur, þær sem hafast við í hinna svokölluðu „villtu náttúru“ falla yfirleitt frá í lífsbaráttunni skömmu eftir að afturför líkamans og hrörnun hefst. Hún hefst ekki löngu eftir að lífverurnar hafa komið síðasta afkvæminu á legg. Þetta er í samræmi við hið hluttekningarlausu lögmál um sigur hins sterka „survival of the fittest“. Sá sem fer að tapa styrk sínum og færni úti í hinna villtu náttúru verður óhjákvæmilega undir. Lífverurnar sem ekki geta lengur fjölgað sér eru „ekki til neins“ á miskunnarlausu máli lífræðinnar.

Lengst af Íslandssögunni var meðalævin hér undir fimmtíu árum, eins og hún er enn í fátækum löndum. Núna eru ævilíkurnar hér orðnar yfir 80 ár og þessi breyting er til komin af völdum menningarinnar. Hún er til komin af því að tækni og kunnátta

mannanna hafa tekið fram fyrir hendurnar á hinn villtu náttúru. Það hafa engar aðrar skepnur haft hugsun á að trufla starfsemi náttúrunnar með því að koma upp velferðarþjónustu og heilbrigðiskerfi. Þetta höfum við séð skýrt í Covid-faraldrinum..

Höldum til haga, að frá náttúrunnar hendi, eru viss kaflaskil um það bil þegar þriðja æviskeiðið hefst hjá fólki, segjum til einföldunar við 55. aldursárið Eftir það erum við líffræðilega eiginlega „ekki til neins“. Köllum þessi tímamót hálfleik, í þeim mikla fótoltaleik sem mannsævin er.

Hugum þá að annarri hlið þessa sama. Núna eru ævilíkur nýfæddra drengja á Íslandi rúm 81 ár, ævilíkur nýfæddra stúlkna rúm 84 ár og það er eitt hið hæsta sen gerist í veröldinni. Ævilíkur fólks hérlandis hafa hækkað um um það bil 2,4 ár á hverjum áratug síðan 1930 og þessi hækkun hefur farið vaxandi. Karl sem hefur náð 55 ára aldri, á núna von á að lifa í 28 ár í viðbót, og fimmtíu og fimm ára gömul kona á von á að lifa í rúm 30 ár í viðbót.

Og þetta eru meðaltöl. Í reyndinni lifir helmingur þessa fólks ennþá lengur en þetta.

Það er ekki fyrirsjáanlegt á þessari stundu hverjar meðalævilíkurnar gætu orðið hæstar líffræðilega, en það virðist sem enn séum við töluvert langt frá þeim mörkum. (Jeanne Calment dó 1997 122,5 ára)

Hér – í þessu góða landi og eins víða á Vesturlöndum – deyr sem sagt lítið af hverjum árgangi lengi framan af ævinni; sjúkdómar sem áður voru banvænir eða fatlandi, eru núna læknaðir eða þeim hefur hreinlega verið útrýmt. Dauðanum er frestað lengur og lengur með lyfjum, lækningum, aðgerðum og líffæraskiptum. Vissulega veikist fólk eftir sem áður og deyr, en bæði veikindi og dauðsföll dreifast yfirleitt á skemmri tíma en áður; algengt er að þau hlaðist á stutt tímabil, síðustu 1-2 árin á undan dauðanum. Í gamla daga var þetta ástand kallað „kör“, - núna er það kallað hjúkrunarheimili.

Núna lifa sem sagt flestir langa viðbótarævi, við góða heilsu og mikla lífsorku, þangað til ca. tveim árum áður en þeir deyja. Þetta hefur menningin afrekað – ekki náttúran!

Fimmtíu og fimm ára gamla fólkið, sem ég áðan nefndi, hefur lokið fyrri hálfleiknum. Það á seinni hálfleikinn eftir. Og hér verð ég að gera smáathugasemd vegna þessa líkingamáls úr íþróttum. Ég er ekki vel að mér í þeim, en þykist samt vita, að þó fyrri hálfleikurinn sé mikilvægur, þá er það yfirleitt ekki fyrr en í seinni hálfleik sem úrslitin fást. Það er þá sem fólk fer að gráta eða æpa upp af gleði. Ég hef það á tilfinningunni að langoftast sé seinni hálfleikurinn bæði mikilvægari, skemmtilegri og meira spennandi, og það væri engin sala í miðum sem giltu bara á fyrri hálfleikinn.

Hvað getum við sagt fleira um þetta fimmtíu og fimm ára gamla samtímafólk okkar en að það á fyrir höndum 30 heilsugóð ár?

Jú, við vitum að það átti á sínum tíma kost á allgóðri og fjölbreyttri menntun. Þar á ofan hefur undanfarna áratugi verið lögð vaxandi rækt við símenntun og viðhaldsmenntun.

Við vitum að það hefur þekkt til tölvutækninnar hálfa ævi sína.

Við vitum, að um þetta leyti ævinnar er fólk yfirleitt komið úr mestu skuldunum bæði vegna heimilssstofnunar og náms. Það býr yfirleitt þokkalega vel; uppeldisskyldur og framfærsla barnanna eiga að mestu leyti að vera að baki – ef krakkarnir hanga enn heima, þarf að fara að stugga þeim burt.

Við vitum, að algengt er – en alls ekki einhlýtt – að fólk á þessu stigi er orðið leitt/þreytt á starfinu sínu; starfinu sem það á sínum tíma valdi eða lenti í, ekki síst með tilliti til afkomumöguleika.

Algengt er líka – en alls ekki einhlýtt – að það eigi ekki von á frekari frama þar, líkleggra er hitt að því verði þokað til hliðar og leiðin liggi ívið niður á við.

Við vitum líka – og á því er enginn fyrirvari – að tækni framfarir, opnun og fjölbreytileiki nútímasamfélagsins valda

því, að þessu fólki standa til boða ótal möguleikar – ótæmandi möguleikar – til alls konar náms, starfa og iðju.

Það er þarna - í hléinu - sem fólk á að spyrja sig alvarlega, hvernig það vilji hafa seinni hálfleikinn.

Spyrja sig hvort það vill að hann verði bara eins og fyrri hálfleikurinn eða kannski allt öðru vísi. Sá sem lætur hjá líða að velta þessu fyrir sér í hléinu á sennilega ekki von á góðum seinni hálfleik.

Fólk á þessu bili á að spyrja sig í fullri alvöru – eins og það gerði þrjátíu - fjörutíu árum fyrr - hvað það ætli að verða og vera næstu þrjátíu árin.

Það á að spyrja sig þarna, hvort það lúri á einhverjum draumum, sem nú er lag að geti ræst, hvað geti stuðlað að því að þeir rætist, hvað komi í veg fyrir það. Spyrja hvers það langi til í raun og veru.

Það á til dæmis að spyrja sig, hvort það vill í alvöru kaupa rándýra en örugga þjónustuíbúð, - eða kannski frekar eyju í Suðurhöfum eins og pabbi Línu. – hvort það vill kannski skilja við kallinn/kellinguna og taka sénsinn – hvort það vill alveg endilega keyra barnabörnin þessa 2000 km á mánuði í fimleika og íþróttæfingar – hvort það í alvöru vill spila sama golfið í þrjátíu ár.

Fólk á þessu bili gerir rétt í að kanna hug sinn, hvort það vill kannski læra eitthvað alveg nýtt – byrja nýjan kafla í lífinu, - hefja annan feril af einhverju tagi sem hugur þess stendur til, því það er ekki of seint. Hvort það vill nota frelsið sem menningin gaf því frá bindingu náttúrulögmálanna til þess bara að bíða - eða til að velja sér framtíð í annað sinn, en núna meira út frá lífsreynslu, áhugamálum og hugsjónum, fremur en tekju- og neysluþörfunum sem oft hlutu að ráða í fyrri hálfleiknum.

Fólk á þessu bili gerir rétt í að endurskoða stefnuna í lífi sínu í hálfleiknum; í upphafi þess sem nefnt er „þriðja æviskeiðið“.

Það er ekki bara „af því bara“ Þetta er það sem mun óhjákvæmilega gerast, því þetta er viðbragð við breytingum sem

eru að verða og við munum búa við í framtíðinni. Það er mikilvægt fyrir einstaklinginn að hann eyði ekki þrjátíu árum í „ekki neitt“, heldur geri það sem hann nýtur að gera og hann nýtist til að gera. Það er mikilvægt til þess að hann njóti lífsins og sé hamingjusamur. En það er líka mikilvægt fyrir samfélagið, til þess að það missi ekki af hugviti, reynslu og kunnáttu þessa fólks og láti þann auð liggja ónotaðan í þrjátíu ár. Þessi ár eru ekkert ómerkilegri né styttri en þrjátíu árin næstu á undan.

Sem kunnugt er selur markaðurinn fólki ekki lengur einstaka brúkshluti heldur lífsstíla; ákveðin sett af lífi með meira eða minna öllu í stíl og inniföldu. Það er líka verið að selja eldra fólki lífsstíla: rándýrar þjónustuíbúðir – oft án mikillar þjónustu en með ótrúlega mörgum aukafermetrum, borgarjepplinga, fokdýrar Eirbergsvörur, stoðtæki, kyrrlátar ferðir með hjúkrunarfólki til Tenerife, yfirmáta öruggt ævikvöld.

Þessi lífsstíll gengur út á að allt fólk á ofanverðum aldri verði skyndilega alveg eins og hafi allt meira og minna sömu þarfirnar, samskonar drauma – og þeir snúist alltaf um öryggi: að vera alla tíð viðbúið hinu versta, vera tryggt, hafa öryggistilfinningu – alltaf.

Lífsgæði er það sem gerir lífið gott og gefandi. Og það má alveg deila um hvort öryggi teljist yfirleitt til lífsgæða. Hvort öryggissóknin, hvað þá öryggisfíknin – sé ekki beinlínis andsnúin lífsgæðum. Það væri efni í annað erindi.

Öryggisþörfin - en hún er náskyld hræðslu - sem markaðurinn og vel meinandi starfsmenn félags- og heilbrigðisþjónustunnar kynda óspart undir, takmarkar mjög frelsi fólks til að gera það sem væri líklega meira gaman en öruggt. Leynt og ljóst er lagt að eldra fólki að velja fyrst og fremt það sem öruggt er. Á endanum fer svo eldra fólk að langa miklu meira til þess sem er öruggt en skemmtilegt.

Það er ekki hollt að blása út öryggisþörfina (lífið er aldrei öruggt hvort sem er, allara síst ellin), það er hollara þvert á móti að efla hugrekki og dirfsku. Þor til að gera það sem löngunin stendur til.

Það hefur nú lífið kennt manni þegar hingað er komið, að vogun vinnur og vogun tapar. Sá sem hættir engu til, hann vinnur aldrei neitt. Sá sem ekki hugsar djarft í hálfleik, vinnur sennilega ekki leikinn. En sá sem tekur áhættu getur líka þurft að tapa einhverju og kannski öllu. Lífið er þannig fyrirbæri – og það er nú ekki síst þessvegna sem það er ómaksins vert og skemmtilegt.

Það væri vitaskuld langöruggast að gerast áskrifandi að lífsstíl aldraðra í tuttugu, þrjátíu, fjörutíu ár – hins vegar sér maður ekki miklar vinningslíkur í því. En það getur varla verið tilgangurinn með lífinu, að það sé bara öruggt líf, hann hlýtur að vera sá að það sé gott líf.

Heimild: Hagtíðindi. Mannfjöldaþróun 2018 (17. des. 2019)

Helstu staðhæfingar

1. Elliárin eru menningarafurð – viðbótarævi sem menningin hefur skapað
2. Í velferðarsamfélagi (eins og Íslandi) eiga æ fleiri fyrir höndum langa og heilbrigða viðbótarævi – núna 30 og lengist.
3. Það er skynsamlegt – persónulega og samfélagaslega – að fólk endurskoði stefnuna í lífi sínu og taki eftir atvikum nýja – þegar þriðja æviskeiðið hefst.
4. Áherslan á öryggisþarfir á efri árum getur hæglega dregið úr lífsgæðum.
5. Hugrekki, byggt á lífsreynslu, er líklegra til að auka lífsgæði/hamingju.

Guðrún Árnadóttir. 467 1187, Suðurgötu 59. Siglufirði