

Jón Björnsson, sálfræðingur:

EFTIR BALLIÐ

Ráðstefna í Ráðhúsi Reykjavíkur 14. sept. 2016 um niðurstöður BALL-verkefnisins 2014-2016

Ég ætla í eftirfarandi að setja hugmyndirnar sem mótuðust í BALL-verkefninu í víðara samhengi, svo vítt samhengi raunar að ég byrja aftur í Róm. Áður ætla ég samt að minna á, að ég er að tala um almenna þróun og meðaltöl; frá meðaltölum eru auðvitað eilífar undantekningar.

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 betrumbæta hana – en ekki spilla henni eins og nútímanum er miklu ofar í huga.

Nú eru efri árin - að ég tali ekki um elli - vissulega til en þau eru fátíð utan mannheima; í náttúrunni. Elli hefur raunar verið einskona sérreittindi efnaðra samfélagshópa, og – ég verð að geta þess sannleikans vegna – gæludýranna sem fólk heldur sér til yndis og skemmtunar; kjölturkka, heimiliskatta og kanaríufugla.

Aðrar lífverur, þær sem hafast við í hinni svokölluðu „villtu náttúru“ falla yfirleitt frá í lífsbaráttunni skömmu eftir að afturför og hrörnun hefst; sem er ekki löngu eftir að þær 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 hinni villtu náttúru verður undir. Lífverurnar sem ekki geta lengur fjölgað sér eru „ekki til neins“ á miskunnarlausu máli líffræðinnar.

Lengst af Íslandssögunni var meðalævin undir fimmtíu ár, eins og hún er enn í fátækum löndum. Núna eru ævilíkurnar hér orðnar yfir 80 ár og þessi breyting er af völdum menningarinnar. Hún er til komin af því tækni og kunnátta mannanna hafa tekið fram fyrir hendurnar á hinni villtu náttúru. Það hafa engar aðrar skepnur haft hugsun á að trufla starfsemi náttúrunnar með því að koma upp velferðarþjónustu og heilbrigðiskerfi. Það voru ekki einu sinni dýrin sem höfðu rænu á að setja lög um velferð dýra nr. 55 frá 2013. Það var þrátt fyrir allt hið margskammaða Alþingi, sem hafði sinnu á því.

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“. Við erum stödd á einskonar nýrækt og komum hálfpartinn aftan að náttúrulögmálunum. Köllum þessi tímamót hálfleik, í þeirri miklu fótboltakeppni sem mannsævin er.

Hugum þá að annarri hlið þessa sama. Núna eru ævilíkur nýfæddra drengja á Íslandi 81 ár, ævilíkur nýfæddra stúlkna 84 ár og það er eitt hið hæsta sen gerist í veröldinni. Ævilíkur fólks hérlendis hafa hækkað 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 enn þá lengur en þetta.

Það er ekki fyrirsjáanlegt á þessari stundu hverjar meðalævilíkur gætu orðið hæstar líffræðilega, en það virðist sem enn séum við töluvert langt frá þeim mörkum.

Hér – í þessu góða landi og eins víða á Vesturlöndum – deyr sem sagt lítið af hverjum árgangi lengst framan af ævinni; sjúkdómar sem áður voru banvænir eða fatlandi, eru núna læknaðir eða þeim hefur 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 tveim árum áður en þeir deyja; til í allt nema eiga börn - saman. Þetta hefur menningin gert, líffræðin stendur þarna á lengdar dálítið eins og asni og hafði ekki hugsað útí að svona uppákomu.

Fimmtíu og fim+m 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 þónokkur rækt við símenntun og viðhaldsmenntun.

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

Við vitum að um þetta leyti ævinnar er fólk yfirleitt komið úr mestu skuldunum bæði vegna heimilisstofnunar og náms. Það býr yfirleitt þökkalega 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 sé 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, líklegra er hitt að leiðin liggi ívið niður á við.

Við vitum líka – og á því er enginn fyrirvari – að tækniframfarir, opnun og fjölbreytileiki nútímasamfélagsins valda því, að þessu fólki standa til boða ótal möguleikar – ótæmandi möguleikar – til alls konar náms, starfa og tómsunda.

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 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, hvað komi í veg fyrir það. Spyrja hvers það langi til í raun og veru. Það á til dæmis að spyrja, 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 barnabörninn 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. 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, heldur en tekju- og neyslupörfunum sem oft hlutu að ráða í fyrri hálfleiknum.

Það er ein megin tillaga BALL verkefnisins – ein þriggja - að fólk endurskoði stefnuna í lífi sínu við upphaf þriðja æviskeiðsins. En það er ekki bara „af því bara“. Þetta er það sem mun 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.

Tillagan um „vitundarvakningu“ snýst um að vekja athygli á þessum staðreyndum.

Tillagan um ráðgjöf og stuðning við sjálfsskoðun snýst um að veita því fólki sem vill og þarf aðstoð á þessum tímamótum

Tillagan um vöruhúsið snýst um hvernig á að hjálpa því fólki að láta áform sín um þriðja æviskeiðið rætast.

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, borgarjeppeplinga, fokdýrar Eirbergsvörur, stoðtæki, kyrrlátar ferðir með hjúkrunarfolki 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 aðra ráðstefnu.

Öryggisþörfin - en hún er náskyld hræðslu - sem markaðurinn og vel meinandi starfsmenn félags- og

heilbrigðisþjónustunnar kynda óspart undir, takmarka 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 hefur nú lífið kennt manni þegar hingað er komið, að vogun vinnur og vogun tapar. Sá sem hættir engu til, 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.