**Hvernig næ ég andlegum þroska?**

**Líkami, andi og sál**

Þrískipting mannsins í líkama, anda og sál gerir okkur mögulegt að halda til haga efni sem annars hefði engar hirslur. Líkamann, séðan frá sjónarmiði sálfræðinnar, ætla ég ekki að fást við hér. Sálin og andinn eru að því leyti sama hugtakið, að sálin er sá hluti anda okkar sem að öðrum snýr, á meðan andinn (mind, spirit) snýr að okkur sjálfum. Orðabækur mínar segja mér að hugtakið sé til sem tilgátuhugsmíð innan sálfræðinnar, sem lýsi ekki aðeins fyrirbæri, heldur hafi skýringargildi. Skipting mannsins í anda og efni er aldagömul og hefur verið viðfangsefni trúarbragða, heimspeki og sálfræði. Sálfræðin sinnir sálinni vel, en andanum síður, jafnvel ekkert á stundum.

Ég ætla að lýsa andanum og andlegum þroska eins og hann lítur út frá mínu sjónarhorni, sjónarmiði miðaldra karls sem starfar sem klínískur sálfræðingur. Ég bý ekki til nýja skýringu á hugtakinu, heldur ætla ég að lýsa því hvaða þýðingu hinn andlegi þroski hefur fyrir líf okkar.

**Andinn**

Andinn lýsir tilvistarlegu (existential) hlið þroska okkar. Hann hefur starfsemi sína strax við fæðingu. Við fjögurra ára aldur má heyra lítinn hnokka segja upphátt: “Af hverju er ég fæddur á Íslandi?” Þetta er tilvistarleg spurning og þær koma í ýmsum myndum. Smám saman færast þær inní okkur, heyrast varla og verða lítt sýnilegar. Þó hefur verið gaman að fylgjast með efnahagshruninu okkar (október 2008), því ýmislegt sem áður var dulið kemur nú upp á yfirborðið, eins og: “Hver ætli hinn eiginlegi tilgangur með lífinu sé?”

**Andinn nær þroska**

Síðan gerist það að við náum miðjum aldri. Mér sýnist það gerast hjá flestum okkar við 42ja ára aldur, eða þar um bil, að hinn andlegi þroski blómstrar. Þá gerist eitthvað sem við köllum miðaldrakrísu (mid-life-crisis). Nú er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að orðið crisis táknar hér ekki hættuástand, heldur umskipti. Orðið er úr grísku, krisis, og táknar einmitt straumhvörf eða umskipti (turning point). Við erum á þessu skeiði á hátindi þroska okkar. Þessu má líkja við fjallgöngu. Á fimmtugsaldri komumst við á topp fjallsins og lítum vel í kringum okkur – áður en leiðin liggur niður á við á nýjan leik. Ferðin er ennþá bara hálfnuð. En hver kannast ekki við þá einstöku upplifun að standa á toppnum? Án þeirrar tilfinningar fyndist okkur leiðin mislukkuð, líkt og göngufólk hefur á tilfinningunni sem þarf að gefast upp á göngunni í hlíðum Everest eða Kilimanjaro, áður en toppnum er náð.

En hvernig lítur út á toppnum? Hvað gerist þar? Það má líklega segja með fullri sanngirni að þarna gefist okkur möguleiki á síðasta stóra þroskaverkefni okkar. Við spyrjum okkur sjálf nokkurra tilvistarlegra spurninga. Við vitum kannski ekki af þessu verkefni, fyrr en okkur er bent á það. Þegar ég var sjálfur á þessum aldri áttaði ég mig á því að eitthvað mikið var að gerast innra með mér. Ég ræddi málið við jafnaldra og keypti fjölda bóka í gegnum Amazon (þetta var fyrir kreppu). Flestar voru þær, þegar upp var staðið, grínbækur. Höfundar gerðu grín að sjálfum sér og jafnöldrum sínum og mikið var rætt um gráa fiðringinn. Örfáar fjölluðu um málið af alvöru. En þær hjálpuðu mér, ásamt samræðum við jafnaldra, að átta mig á málinu. Og hvert er þá málið?

**Tilvistin**

1. *Hver er ég?* Þetta er stóra þroskaspurningin. Við leitum endalaust að svörum við henni og við leitum fanga á mörgum vígstöðvum. Á fimmtugsaldri hentar það vel að fara aðeins að líta í kringum sig eftir nýjum viðfangsefnum. Við finnum hjá okkur þörf fyrir að breyta til, og affarasælast er að láta undan henni.

2. *Hvert er ég að fara?* vísar m.a. til starfs okkar, sem er hætt að svala þörfum okkar á sama hátt og áður. Nú viljum við starfa til að lifa, en ekki lifa til að starfa. Nú þurfum við að þora að sleppa (surrender). Efnahagskreppan áðurnefnda kemur þarna í góðar þarfir. Við sjáum veraldleg gæði eins og í spéspegli og gerum okkur grein fyrir því að e.t.v. er það annað sem skiptir meira máli.

3. *Með hverjum?* vísar til félagsskapar okkar fram til þessa. Er hann sá sem ég vil hafa? Hef ég gefið mig að félagsskap sem hefur reynst mér haldlítill? Eða er hann orðinn of barnalegur?

4. *Bý ég með þeim sem ég vil?* Hér er komið að mikilvægri spurningu, því nú er okkur vinsamlegast bent á að komið sé að því að meta verðmætustu eignir okkar. Þetta er eins konar vörutalning, og við virðum fyrir okkur það sem áskotnast hefur. Okkur er ætlað að líta á maka okkar með ástúð og væntumþykju í huga, og umfaðma hann og segja honum, á hverjum degi, hversu vænt okkur þykir um hann. Þetta er manneskjan sem gaf sig óskilyrt í okkar faðm, hefur verið þar lengi, og á eftir að vera þar lengi. Nú blómstrar ástin sem aldrei fyrr. Ýmsar breytingar í tilvist okkar verða til þess.

Það er á þessu skeiði sem sumir misstíga sig. Þeir hafa ekki lært að aðskilja tækifæri og freistingu, og eyðileggja í stað þess að byggja upp. Þeir halda að nú sé (síðasta) tækifærið til að líta í kringum sig, áður en allt verður um seinan. Í stað þess að umvefja maka sinn ástúð, fjarlægjast þeir hann, og finna sér nýjan. Það er að sjálfsögðu afskaplega sorgleg niðurstaða. Af gáleysi heyrist því fleygt að nú sé grái fiðringurinn kominn á stjá. En ég tel að hér sé aðeins um ranga stefnu að ræða. Efni til uppbyggingar er notað til niðurrifs. Og afleiðingarnar eru iðulega afskaplega eyðileggjandi fyrir viðkomandi, og alla þá sem hann á að gæta.

5.-6. *Bý ég í rétta húsinu?* og *Bý ég í rétta landinu?* eru tilvistarspurningar sem allir þekkja. Þegar ég var kominn á miðjan aldur spurði fólk mig enn að því hvort ég ætlaði ekki “að fara að stækka” við mig. Þó bý ég vel og við hjónin erum oftast bara tvö í heimili á síðari árum. Enginn sem “stækkar við sig” umfram þarfir gerir það án þess að fórna verðmætum. Síðan kom kreppan og fleiri öðluðust skilning á því að ekkert var unnið við stærra. Minni hagsmunir fyrir meiri, sem sagt! Hvað með tímann sem maki, börn, vinir og fjölskylda fengu ekki?

7. *Á ég hæfilega mörg börn?* Hjónin eru að fara úr barneign – og eru í raun komin þangað. Því er eðlilegt að vangaveltur séu um barnafjölda; hingað og ekki lengra. Stundum verður þetta til að barni er bætt við, oftast of seint, kannski til að bæta upp tímaskort á fyrri stigum.

8.-9. *Hvar eru vinirnir?* og *Hvar er fjölskyldan?* Þetta er tíminn til að umvefja ástvini sína. Hvers vegna eru vinirnir úti um allt? Af hverju hef ég ekki sinnt þeim betur? Nú er tími til að safna vinunum saman, t.d. með því að endurreisa spilaklúbbinn, saumaklúbbinn, leikhúsklúbbinn, karlaklúbbinn, hjónaklúbbinn, ferðaklúbbinn, matarklúbbinn o.þ.h. Og hvers vegna hef ég látið fjölskyldu mína sitja á hakanum? Nú ræðst ég í að mæta í afmælisveislur, heimsækja fólk án tilefnis, skipuleggja jólaveislur (sem duttu uppfyrir þegar eldri kynslóð hætti að annast þær), skrifa niðjatal langafa og langömmu o.þ.h.

10. *Hvert er samband mitt við guð?* kallast á við þroska sem nú verður í heilanum. Sá sem er á móti guði er á móti sjálfum sér – það er lögmál andans. Þess vegna er það ótvírætt merki um aukinn þroska þegar fólk fer að velta trúmálum fyrir sér á miðjum aldri. Það er ekki vegna þess að fólk sé farið að nálgast dauðann, heldur býður krisis uppá þennan nýja þroskaþátt. Og okkur fleygir áfram í skilningi okkar á sjálfum okkur, öðrum og lífinu í heild. Líklega veitir engin spurninganna tíu jafnmikla fyllingu í lífið og þessi, sé henni svarað. Ekkert er sorglegra að horfa uppá en fólk sem afneitar guði sínum – og þarmeð hluta af sjálfum sér.

**Getur tilvistin brugðist okkur?**

Getur verið að þetta verkefni fari framhjá sumum? Já, mér sýnist fjöldi fólks missa af þessu tækifæri. Hvað gerist ef við sinnum ekki þroskaverkefni hins miðaldara manns? Ég minntist á gráa fiðringinn hér að framan. Í heild má segja að sá sem ekki nær þessum þroska verður leiðinlegt gamalmenni (frustrated, scorn, bitter rather than better). Honum fer lítið eða ekkert fram, áratugum saman, og lífið verður fábreytt og leiðinlegt. Að auki má búast við að viðkomandi óttist dauðann, enda er sátt við líf og dauða hluti af tilvistarlegum þroska.

Að þessu sögðu má ennfremur ganga út frá því, að náist þessi þroski ekki, komi það niður á tengslum við börn okkar, maka, vini og skyldfólk; valdi óánægju með það hvernig líf okkar þróaðist; verði til þess að við berum kala til landsins okkar, þjóðar og menningar; og að við tölum af lítilsvirðingu um lífið og dauðann. Þetta síðasta kemur oft upp um vanburði okkar til að sættast við guð og menn – og þar með okkur sjálf.

Már Viðar Másson sálfræðingur á vorjafndægri 2009. Upphaflega skrifað fyrir Vefrit Sálfræðingafélags Íslands. Birtist síðar í Kirkjuritinu, 2. hefti 2009.