LEIÐ KARLA TIL ÞROSKA UM MIÐBIK ÆVINNAR

Már Viðar Másson

N

ú er loksins eitthvað varið í að vera miðaldra, enda snýst málið nú um ´68 kynslóðina! Þið kannist við þá þjóðsögu að allir hlutir sem ´68 kynslóðin þarf að ganga í gegnum öðlist sérstakt gildi.

Uppá hvaða leiðir er boðið til greiningar á sálrænum og tilvistarlegum þroskaverkefnum (crisis) miðaldra fólks? Bókin sem ég las í þróunarsálfræði í sálfræðinámi mínu hét “0-20”! Síðan var ég látinn lesa um þróunarsálfræði öldrunar og ekki orð um árin þar á milli. Ef til vill hefur sálfræðin brugðist mér þarna.

Mér sýnist læknisfræðin ekki heldur hafa tekið nægilega vel á þessum málum, fram að þessu. Læknisfræði miðaldra fólks ætti náttúrulega fyrst og fremst að snúast um fyrirbyggjandi ráðstafanir. Í staðinn fjölgar menningarsjúkdómum með ógnarhraða. Ef til vill er sökudólgurinn þar þó ófundinn ennþá.

Ég fann mikið efni á netinu um rannsóknir á miðaldra fólki og greiningu á tilvist þess. Það starf er allt nýtt. Stór stofnun, sem óþarfi er að nefna hér, fór af stað með mikla vinnu margra sérfræðinga fyrir áratug. Hún tók þó ekki almennilega að snúa sér að miðaldra fólki fyrr en nokkrum árum seinna. Stofnunin vinnur þverfaglega með líffræðilega, sálfræðilega og félagslega þætti hins fullorðna manns. En það er lítið komið út úr þeirri vinnu enn.

Þá hef ég litið á bækur einstakra manna sem hafa skrifað um eigin reynslu af því að verða fertugir eða fimmtugir. Það úir og grúir af þannig bókum. Ég náði mér í þrjár slíkar. En það er lítið á þeim að græða. Þetta eru fyndnir menn að gera grín að sjálfum sér - og öðrum sem eru í sömu sporum. Fyndnin byggist á því að ýkja þætti öldrunar, eða þroska, með því að gera grín að ístrum, skalla, áhugaleysi á kynlífi, gráa fiðringnum, vinaleysi, skorti á áhugamálum o.s.frv. Það er lítið uppúr þessum bókum að hafa ef leita á þekkingar á leiðum til betri þroska.

Ég hef því tekið til minna ráða. Ég hef leitað inná ný svið sem hugsanlega geta svarað spurningum sem illa hefur gengið að finna svör við. Ekki svo að skilja að maðurinn hafi ekki þurft að sinna þroska sínum fyrr á öldum - um það vitna ótal heimildir. Nærtækt er að nefna því til sönnunar biblíuna, goðafræði, Íslendingasögur og alls kyns forn ævintýri. Markviss leit mín hófst fyrir sex árum, en þá átti ég því láni að fagna að rekast á fimm aðra villuráfandi sauði á sama reki - sem vel gátu hugsað sér að deila gleði sinni og sorgum með öðrum. Við ákváðum að hittast vikulega og ráða okkar ráðum. Sem betur fer ákváðum við strax á fyrsta fundi að kvarta ekki yfir vandræðum okkar við að vinna á fjörutíuárakrísunni - eins og við kölluðum ástand okkar þá - heldur hefja þegar í stað uppbyggjandi starf, sem enn stendur. Ég hef því **karlahóp** að baki mér. Fyrsta verkefni hópsins var að lesa bókina Iron John eftir Robert Bly - og ég segi frá síðar - en einn okkar hafði rekist á þá bók í bókabúð nokkru áður. Síðan lásum við efni eftir Sam Keen, en tveir úr hópnum höfðu rekist á hann á ráðstefnu í Kanada. Þangað höfðu þeir farið til að fræðast um sorg og sorgarviðbrögð. Við vorum þarna komnir með í hendurnar efni sem dugði til að leiða okkur fyrstu sporin á þroskabrautinni, enda skrifað beinlínis til þess. Í þessari vinnu fór ég smám saman að átta mig á ýmsum þáttum í þroska mannsins sem sálfræðin hafði ekki kennt mér. Ef allt væri með felldu ætti kirkjan, eða aðrar sambærilegar stofnanir samfélagsins, að bjóða þegnum sínum aðstoð við þroskastarf sitt, svo sem ég ætla að viðgengist hafi á fyrri skeiðum sögunnar . En afhelgun síðustu áratuga hefur nánast tekið allan brodd úr því starfi. Og því ætla ég að fara með ykkur í svolitla **ævintýraför**.

E

f við lítum á ævintýri og helgisagnir liðinna alda, til að reyna að átta okkur á þroska mannsins, virðist ævi hans skiptast í fjögur tímabil; æsku, unglingsár, fullorðinsár og elli. Þroskasaga okkar, gegnum aldirnar, gerir ráð fyrir því að við séum vígð inn í hvert tímabil. Fyrsta vígslan er **skírnin**, en hún felur í sér að barnið er tekið inn í samfélag guðs og manna. Næsti mikilvægi áfangi í lífinu er **fullorðinsvígslan** (initiation). Í henni erum við m.a. minnt á það til hvers við komum hingað. Innihald hennar er að vonum margt. Það er trúarlegt, heimspekilegt, tilvistarlegt, sálfræðilegt, líffræðilegt og félagslegt. En fullorðinsvígslan er nánast dottin uppfyrir í samfélagi okkar. Enn eimir þó örlítið eftir af fermingunni og hjónabandinu. Það er stundum gantast með það að húsbyggingar séu fullorðinsvígsla Íslendinga - eins þroskavænlegar og þær eru. Ef hinn ungi maður gengist undir fullorðinsvígslu um tvítugt mætti búast við að hann legði á því skeiði áherslu á þekkingu og greind, abstract hugsun, svart-hvíta röksemdafærslu, stífni, leit að stórasannleik og prinsippum. Ungi maðurinn leitar að hetjuímyndum (idendity) og er hetja. Hetjan berst við hið illa (sem er oftast innra með henni). Hún hefur lítið umburðarlyndi. Hún byggir minnismerki (um sig). Ungur maður vill verða kóngur. Hann er hermaður. Ungir menn fara að eins og Ikarus og fljúga nálægt sólinni, með þeim hættum sem því fylgir.

Ungar konur eru aftur á móti nærandi og fóstrandi (nurturing) á þessu þroskastigi að mati flestra höfunda.

U

m **miðjan aldur** tekur við enn eitt þroskaskeiðið. Þá er tími straumhvarfa eða umskipta (crisis). Maður sem er vakandi, upplýstur og áhugasamur (aware) finnur fyrir e.k. áfalli (blow) og leggst í öskustóna (the road of ashes, acceptance). Hann kemur niður. Merkinguna vantar skyndilega í líf hans. Það er engin stefna. Börnin flytja að heiman og fólk deyr eða flytur burtu. Er hann giftur réttu konunni? Allt í einu er hann ekki lengur undir það búinn að einhver í nánasta umhverfi hans deyi. Hvað á hann af vinum og ástvinum? Hefur hann tekið þá sem sjálfgefna? Hann fer að telja og kemst að því að skortur ríkir.

Vinnan nær ekki lengur að halda manninum við efnið á sama hátt og áður (vitality). Er hann á réttri hillu? Hann þarf að endurskoða framlag sitt. Hann skoðar hvernig hann hefur eytt tímanum, hvernig hann er orðinn þræll veraldlegra hluta og hvernig hann vantar innri frið. Hann áttar sig á því að hann hefur ruglað saman markmiðum og leiðum. Og aðalatriðum og aukaatriðum. Streðið eftir völdum, peningum, frægð og frama hefur ekki sama aðdráttarafl og áður. Gömlu væntingarnar, um hvernig lífinu skyldi lifað, halda ekki lengur.

Maðurinn sér að líkaminn er að breytast (passion, vitality, energy). Hann áttar sig á því að hann lifir ekki að eilífu. Hann er særður (wounded) og hann syrgir (grieving). Sárið læknast ekki nema um það sé búið. Hann fæst við sársaukann og leitar sér lækninga (fæst við hið illa).

Þá tekur **þroskaferlið** við. Það sækir kraft sinn að innan (lífsins tré). Það hefst á aðskilnaði (separation) því innst inni er maðurinn einn og hann leitar (search) í öskustóna til að sleikja sár sín. Maðurinn býður sár sitt velkomið af öllu hjarta; það þýðir ekki að berjast á móti þegar hér er komið sögu, enda myndi það aðeins færa manninum þjáningu. Maðurinn fer yfir líf sitt og kannar hverjir hafa horfið frá honum. Ef til vil á hann óunna sorg. Hann gengur úr skugga um það hvort hann getur enn látið sig dreyma um framtíðina. Er einhverja andagift að finna? Hefur hann vanrækt skapandi hlið sína - er hann kannski að kynnast henni í fyrsta skipti? Leyfir hann sér að sýna eldmóð og brennandi áhuga þótt það leiði ekki alltaf til mælanlegs árangurs? Hefur lífsstíllinn skaðað líkamann? Er kynlífið staðnað?

Kannski hefur maðurinn byggt múra umhverfis sig og haldið öðru fólki frá. Þarfnast þau mál endurskoðunar? Eitt af því sem maðurinn kemst að á þessu þroskaskeiði er að hann verður að sleppa (let go, surrender). Unglingurinn á heimilinu flytur að heiman og fer ef til vill í skóla í fjarlægu landi. Það getur verið sárt. Eftir stendur þó að seinna mun maðurinn uppgötva að hann fær til baka ungan mann eða konu sem nú geislar af sjálfstrausti og að hann hefur nú eignast nýjan fullorðinn vin. Sama gildir um annað; starf sem tapast, ástvin sem hverfur eða líkama sem veikist; maðurinn mun öðlast þetta allt á nýjan leik.

Upp stendur **þroskaðri** og betri maður. Afurðin er gjöf og jafnvægi. Maðurinn er nú aftur tilbúinn að takast á við lífið (mission). Hann hefur lært að lifa lífinu til fullnustu (fully functioning). Það hefur orðið viðhorfsbreyting hjá honum (a change in consciousness) sem hjálpar honum að takast á við seinni helming lífsins. Hann hefur lært að karlmennska er mikið fjölbreyttari en hefðbundið hlutverk karlsins. Miðaldra maður er öldungur, læknir, vinur og kennari. Einn vinurinn er inni í okkur, sbr. Virgil Dantes, Faust Goetes, Philemon Jungs, hinn heilaga anda o.s.frv. Þessar eru gjafirnar; nýir eða endurheimtir hæfileikar, ný eða endurheimt vinátta, betra hjónaband og meiri ánægja í starfi. Kannski fer maðurinn í skóla til að læra eitthvað nýtt. Eitt er víst; hann hefur náð betra sambandi við guð sinn (spirituality).

Nú ætla ég að snúa mér eitt andartak að konunum aftur. Ýmislegt bendir til að kynin skipti að einhverju leyti um hlutverk um miðjan aldur. Þ.e. konur fara að líta á karlmanninn (masculine) í sjálfum sér og karlar á kvenhlið (feminine) sína. Hafi fullorðinsvígslan misfarist getur þessu verið öfugt farið að einhverju leyti. Samkvæmt því þurfa mjúkir menn nú að fara í gegnum hetjuhlutverkið, en framgjarnar konur í gegnum nærandi hlutverkið.

S

umir yfirgefa allt í leit sinni. Það er ekki nauðsynlegt skref í átt að auknum þroska og er oft beinlínis skaðlegt. Oft er þó nauðsynlegt að maðurinn kippi að sér höndunum að einhverju leyti. Að öðrum kosti fær hann ekki sleppt (let go, surrender). Anima (Jungs) fer nú af stað, eins og þegar hefur verið vikið að, og maðurinn gæti farið að eigna konu sinni eiginleika sem hún hefur ekki, heldur eru arfleifð frá fyrra skeiði mannsins. Ég kem betur að því síðar. Hann gæti einnig farið að leita að eiginleikum eiginkonu eða ástkonu hjá öðrum konum svo sem unglingurinn gerði með aðdáun sinni á kvikmyndadísum og Playboy-stúlkum. Í raun snýst málið ekki um aðrar konur fyrir karlinn, heldur um kvenlega hlið hans. Maðurinn þarf samkvæmt því að sættast við hitt kyn sitt.

Mikilvægt er að maðurinn geri sér grein fyrir því að verkefnið (crisis) er tilvistarlegt (existential & spiritual). Að skilja það fækkar mistökum, svo sem skammtímalausnum, hjónaskilnuðum og öðrum brúm sem maðurinn brýtur að baki sér. Sú vissa leiðir manninn einnig í rétta átt - svo hann snúi við blaðinu, en geri ekki meira af því sama, en það eru oft fyrstu viðbrögð hans. Maðurinn færist í þroska frá hinu trúarlega til hins andlega (from the religious to the spiritual).

Í þessari vinnu þarf maðurinn iðulega að fást við áföll úr æsku sinni. Þau eru sár sem græða þarf svo þroskinn geti haldið áfram. Oft þarf að græða sár sem orðið hefur í sambandi barns og foreldris.

Maðurinn lærir á þessu þroskastigi að hann þarf að hafa fyrir hlutunum, því þeir eru flóknir. Hugsun mannsins (viska/wisdom) verður hlutbundin; hún snýr sér aftur að efninu og verður sveigjanlegri. Hún hafnar því að lausnir fáist með annað-hvort-eða hugsun. Í staðinn kemur umburðarlyndi (more practical and human concerns).

Ég ætla að taka dæmi af þroskaleið karls sem á unga aldri ákvað að verða eðlisfræðingur. Hann tók þessa ákvörðun meðan hann hafði um sig harða skel unglingsáranna. Upp úr því fór hann að hafa áhuga á sálfræði - lærði hana - og fór að starfa að mannúðarmálum. Um miðjan aldur var maðurinn búinn að sækja mörg námskeið í heimspeki og listum. Um fimmtugt var hann farinn að skrifa bækur og snéri sér fljótlega alveg að þeirri iðju. Hann hafði loksins fundið sinn innri mann.

Ég sagði áðan frá eiginmanninum sem fór að líta á aðrar konur í stað þess að líta inná við. Ég ætla nú að færa þá sögu uppá eðlisfræðinginn fyrrverandi. Meðan hann var eðlisfræðingur var hann aðdáandi Evu - móður allra hluta - og Helenar fögru. Þegar hann gerðist sálfræðingur fór hann að dást að Maríu, en hún er andlegur lífsförunautur karla. Að lokum dáðist rithöfundurinn að listagyðjunni Sophiu, sem jafnframt er síðasta konan í lífi hans. Á þroskaleið sinni þarf maðurinn að kynnast öllum þessum konum og komast að lokum að því að þær eru allar í konunni hans, en einnig í honum sjálfum.

Í þroskaferlinu þarf maðurinn að sætta sig við að töfrar og sakleysi æskunnar er liðin tíð. Hann kynnist dekkri hliðum lífsins; svo sem dauða, vonsku, sjúkdómum, harmleikjum (slæmir hlutir koma líka fyrir gott fólk) og þeirri staðreynd að við höfum ekki stjórn á öllum hlutum. Við erum rekin út úr Paradís, enda búin að bragða á ávexti skilningstrésins. Þá áttar maðurinn sig á því að lífið tekur enda. Sú vitneskja færir honum óvænt nýjar gjafir. Maðurinn lærir að nýta tímann betur. Þetta gerir hann m.a. með því að hann hefur nú lært að njóta hverrar stundar á forsendum hennar sjálfrar. Þeirri hugsun kann að skjóta upp að rétt sé að skila því aftur til samfélagsins sem það hefur fært okkur. Eftir að við höfum tekið út þroskann er líklegra en áður að við gerum það rétt (legacy), en freistumst ekki til að byggja minnismerki. Maðurinn hættir að þiggja og fer að **gefa**. Þroskaður fullorðinn maður þarf ekki að verða kóngur. Hans er húsvarðarstarfið.

Í þessum straumhvörfum lærir maðurinn að hlæja að sjálfum sér (trickster). Það auðveldar honum að takast á við öll verkefnin sem fyrir liggja á þessum vettvangi. Maðurinn lærir að njóta þess að vera í stað þess að vera eitthvað eða eiga eitthvað. Maðurinn lærir betur að vera hann sjálfur í stað þess að leika hlutverk. Hann getur með sanni bent á sjálfan sig og sagt: “Þetta er ég” (the treasures are within). Þessi lærdómur er dýrgripur til framtíðar, þ.e. seinni helmings lífsins. Eftir þessa reynslu er maðurinn aldrei einmana. En hún gerir honum einnig auðveldara fyrir að umgangast annað fólk, því nú eru hlutirnir látnir gerast á forsendum stundarinnar og atburðanna.

K

arlahópur er ekki markmið, heldur leiðin að því. Ævintýrin, sem ég minntist áður á, eru meðal verkfæra karlahópa. Mikilvægir eru þættir eins og samvera karla, samvinna karla, einangrun frá of mörgum áreitum og trú (faith, spirituality). Vegna þess að helgisiðir hins vestræna samfélags hafa að miklu leyti verið lagðir til hliðar þarf nú að leita útfyrir þær stofnanir sem fyrir löngu var falið það hlutverk að sjá um vígslu mannanna á þroskabrautinni. Afhelgunin á sér enn stað, en hver veit nema við sjáum við henni!

Nú hafa nokkrir karlar, einkum í Kanada og Bandaríkjunum, tekið saman mikið efni um þroskaleiðir mannanna; einkum karla. Þeir hafa margir farið þá leið að sækja efni í gömul ævintýri og helgisagnir, eins og ég hef þegar vikið að. Í þeim úir og grúir af lýsingum á skírninni, manndómsvígslunni og vígslu fólks til fullorðinsára (öldunga). Til einföldunar nefni ég hér aðeins Robert Bly, höfund bókanna Iron John og Sibling Society. Í Iron John lætur Bly manninn ferðast um víðar lendur sálar sinnar í leit að þroska. Sagan er sögð líkt og um ævintýri væri að ræða, enda byggð á sögu Grimms bræðra um Hans járnserk. Hún lýsir þroskaleið manns frá vöggu til fullþroska manns. Hann kynnist ýmsu á leið sinni; svo sem hinu illa í sjálfum sér (í formi dreka að sjálfsögðu), hinu kvenlega, hinu karlmannlega, öskustónni, syninum, fyrirvinnunni, tilfinningaverunni, kolbítnum, vininum, elskhuganum, eiginmanninum, hermanninum, hinum hjálpsama sér, hinum ákveðna, hinum skilningsríka, hinum ábyrgðarfulla, goðinu og hinum leiðandi karli - sem fær fyrst að verða kóngur eftir fullorðinsvígslu sína - þegar það skiptir hann engu. Hann þarf að sigrast á ótal hættum til að ná markmiði sínu. Eftir þessa ferð þarf maðurinn ekki lengur að varpa tilfinningum sínum frá sér. Hann kannast við þær. Hann lifir með þeim. Ef til vill má segja að hver sigur sé einhvers konar vígsla. Að verki loknu liggur leiðin til baka til samfélagsins. Þar eru tækifærin til að nýta nýfenginn þroska.

Ég hef nú sagt frá því hvernig karlahópar geta þjónað því verkefni að færa manninn nær markmiðum sínum. En hverjir fleiri geta leiðbeint manninum í för hans inn í myrkviði skógarins og aftur til baka? Dante hafði leiðsögumann í sinni för. Karlinn hefur vini sína. Og reyndar einnig fjölskylduna sem kemur honum til aðstoðar þegar vinnan er komin af stað og hugurinn er opinn fyrir öllu því sem áður stóð á milli mannsins og fjölskyldu hans. Þá er sjálfsagt að leita sér meðferðar ef manninn rekur í vörðurnar. Og kirkjan með sína kristnu trú hefur vissulega uppá fjölmargt að bjóða. Og fleira kemur við sögu. Ég er áhugamaður um tengsl líkama og sálar. Ég tel að maðurinn geri rétt í því að leita á þau mið sem bæta líkamsvitund hans. Með því móti reynist honum leiðin greiðfærari.

A

ð öllum líkindum er það mismunandi hversu mikla vinnu menn þurfa að leggja í þessi straumhvörf (crisis). Líklega þurfa allir að taka til í sínum ranni. Að minnsta kosti er afar sorglegt að horfa á fólk vera orðið gamalt um miðjan aldur og gera ekkert í því. Eða það reynir að kaupa sér grið. Það sést nefnilega hvort fólk er að vinna í sínum málum eða ekki.

Ef til vill má líkja manninum við humar. Hann er harður að utan, en mjúkur að innan. Maður sem vísar stöðugt til stöðu sinnar, þ.e. skeljarinnar, þegar til hans er leitað, gæti misst af öllu saman. Sá maður er ef til vill ekki í góðu sambandi við sjálfan sig. Hann lætur sem hann viti ekki af sárum sínum. Hann veit ekki enn að humarinn er ekki skelin. Hann nýtur sín því engan veginn og fær aldrei að vita hvað er hinum megin. Hjá honum verður ekki sú framför sem annars gæti hafa orðið og hann fær ekki að njóta ávaxta erfiðisins. Afleiðingarnar gætu orðið þögul örvænting eða skaplyndi sem heyra mætti suma í umhverfi hans kalla önuglyndi og á skilt við depurð.

Már er sálfræðingur geðdeildar Landspítala - háskólasjúkrahúss í Fossvogi

Greinin var fyrst flutt sem fræðsluerindi á spítalanum í okt. 2000

Birtist í Kirkjuritinu 2. hefti, 2001.