

Hvem er jeg når jeg ikke lenger jobber?

Sissel Ekern

Når du nærmer deg pensjonistalderen har du valget – du kan å fortsette eller slutte helt som psykolog. Men hva sitter du igjen med, og hva gjør du når jobben legges på hyllen?

Innlegg holdt i Forum for seniorpsykologer 8. juni 2006.

Først noen vignetter:

Mitt første møte med psykologien står stadig klart for meg. Jeg hadde begynt på filologi og slet med latinen og motivasjonen. Tenkte stadig litt på muligheten av å lese psykologi, og gikk innom et innføringsseminar for å snuse. Den dagen ville Arvid Ås ta for seg hypnose og sa at de som ikke ville delta måtte gå. Jeg turte verken delta eller gå, så jeg lot som. Men det var ikke så farlig, og etterpå var det litt tid igjen. Ås spurte om noen hadde hatt gjentatte drømmer, og jeg tenkte at hvis jeg skulle bli psykolog, måtte jeg tørre. Så jeg meldte meg med en drøm jeg hadde hatt mange ganger i ungdomsårene. Alle lo, men jeg skjønnte ikke hva de lo av. En hyggelig nordlending syns han måtte forbarme seg over den uvitende og sa «du veit, det e'no erotisk.»

Jeg traff to beslutninger: Å studere psykologi. Og aldri mer fortelle noen om drømmene mine.

Etter at jeg var blitt både psykolog og spesialist, ble far stoppet av folkeskolelæreren min, som tok ham hardt i armen og sa: «Det er nå forsætt med a Sissel, at hu aldri vart til noe.»

Grunner til å slutte

Det gis mange grunner til å fortsette, henholdsvis slutte, i yrkesaktivt arbeid. Jeg har skjønnet at det blant seniorpsykologene er representert mange gode grunner til å fortsette. Den diskusjonen lar jeg ligge, men her er mine grunner til å slutte.

Jeg syns jeg har hatt et rikt liv som psykolog; mange forskjellige jobber med spennende utfordringer og gode kolleger. Når jeg sluttet i inntektsgivende arbeid, var det fordi jeg ikke var innforstått med «policyen» til min arbeidsgiver. Det ble klart at jeg ved å fortsette risikerte å ende opp som sur og misfornøyd uten å kunne utrette noe særlig. Alternativene var å finne ny jobb eller å slutte. Jeg valgte å slutte og tok på meg diverse konsulentjobber. Men jeg oppdaget at jeg ikke lenger var oppdatert på føringer i form av offentlige dokumenter og uttalelser. Heller ikke visste jeg hvem som satt hvor og bestemte over hva. Dessuten hadde jeg ingen posisjon å ta kontakt fra. Å bli kliniker igjen var av ulike grunner uaktuelt. Så jeg har valgt å gå helt ut av yrkesfunksjon. Og er fornøyd med det.

Hvis man ikke kan eller vil fortsette å arbeide som psykolog til man stuper, tror jeg det er viktig å slutte i jobben mens man enda har energi og initiativ til å bygge opp en ny tilværelse. Det er nok en forskjell – om man opplever at man må slutte, eller om man mener å velge det, mer eller mindre frivillig. Det er en forskjell på å oppleve seg som ubrukbar og unyttig eller å se at livet byr på mange spennende nye muligheter. Det ene utelukker ikke det andre, men hvor man havner på skalaen, sier en del om hvor stor entusiasme og energi man kan sette inn i det nye prosjektet: å forme et liv og en identitet uten yrkesaktivitet.

En annen forskjell ligger i om man er yrkesaktiv til man går av for aldersgrensen, eller om man gir seg før. I det siste tilfellet, som er mitt, tror jeg behovet for å legitimere valget og kravet om å foreta seg nyttige, helst faglige, ting etterpå, er større.

Tid for refleksjon

Med mye nyervervet tid melder det seg mange spørsmål:

- Hvorfor ble jeg psykolog?
- Hva har jeg gjort og lært?
- Hvorfor slutte i inntektsgivende arbeid?
- Hva sitter jeg igjen med, og hva gjør jeg når yrkesfunksjonen legges på hyllen?

Identiteten var knyttet til å være flink og flittig, gjøre nyttige ting. Jeg var effektiv og fikk gjort mye, også privat, synes jeg nå. Da jeg begynte å snakke om å slutte, fikk jeg mange spørsmål om hva jeg da skulle gjøre. Jeg hørte dem mye som «hvis du fortsatt skal regnes som noen». Jeg var opptatt av å få tid til å finne ut hva livet nå kunne by på av muligheter og la meg til et standardsvar som jeg brukte lenge (for lenge), nemlig at jeg skulle ligge på sofaen og spise konfekt. Jeg tror jeg ønsket å beskytte meg mot krav, som jeg mente å høre, om å dyrke høyverdige interesser eller bedrive ditto gjøremål.

Det andre svaralternativet var at jeg skulle lære spansk eller fransk eller studere idehistorie. Jeg følte nok et press på å fylle tiden med aktiviteter som det sto respekt av, men ingenting av dette er blitt noe av. Tiden var min, til å fylle med hva jeg ville. Og jeg trengte tid til å finne ut hva dét var.

Karrieren er over. Slik ble den yrkesaktive delen av livet, verken mer eller mindre. Det kaller på refleksjon, om hva har jeg lært og hva har jeg utrettet. Men spørsmålet Hva som ville blitt annerledes hvis ..., nytter det lite å dvele ved. Men uvilkårlig, når man som jeg, har vært handelsreisende og innom svært mange ulike jobber og bransjer, melder tanken sig på hvilke jobbsituasjoner som ga mest, med hensyn til personlig tilfredsstillelse eller mulighet til å utrette ting som ble opplevd som meningsfulle.

Kanskje kan jeg skrive noe om erfaringer og tanker fra ulike arbeidssammenhenger? Kanskje kunne det være en ide å skrive ned historier fra Hedmarken eller erindringer fra oppveksten på Ringsaker? Kanskje kan det gjøres selv om det er totalt unyttig? Må aktiviteter alltid resultere i synlige og anerkjente resultater?

Savn og befrielse

Å gå fra rollen som terapeut til å være leder innebar en helt ny utfordring. Fra å hjelpe andre til å se premissene for (nye) valg skal man ta valgene selv, oftest på vegne av andre: ansatte og pasienter, gjerne også med politiske eller økonomiske konsekvenser.

Rollen som pensjonist innebærer også en ny utfordring. Savnene, så vel som opplevelsen av befrielse, er sikkert ulike avhengig av hvilken yrkesfunksjon man har forlatt – om man har vært kliniker, leder, forsker eller byråkrat. Psykologer er ofte tilgjengelige for andre, innstilt på å la andre være i fokus. Innebærer det at yrkeslivet ofte er spennende og givende, men at det har et element av å leve gjennom andres liv? Nå dreier det seg om egen person. Man må finne ut hva man gjør og hvordan man disponerer de ressursene man har tilgjengelig. Jeg er hovedpersonen.

Identiteten ble tidligere opprettholdt av økonomisk belønning i form av lønn, og sosial anseelse knyttet til at man gjorde nytte for seg og gjorde en innsats som av andre kunne vurderes og verdsettes. Som pensjonist er man henvist til å skape seg en ny identitet, finne nye bekræftelser – ofte fra andre. Det hele må mer foregå i privatsfæren.

Selvsagt kan man fortsette å være opptatt av yrkesrelaterte aktiviteter, som å reise på kongresser, lese fag og eventuelt skrive noe selv. Jo mer omgangskretsen består av kolleger, jo mer ville jeg tro at dette valget er naturlig. Har man hobbyer, helst slike som innebærer sosial kontakt, hjelper det godt. Innsats for de nærmeste kan også være bra å skilte med. Men uansett er det nye arenaer som må gås opp og nye måter å få bekreftet egen eksistens på som må skapes og styrkes.

Den store forskjellen er at alt kan ta lengre tid. Kveldene kan bli sene. Morgenene kan være langsomme med mer tid til aviser og frokost. Skuldrene senker seg, og kanskje blir man et hyggeligere menneske å være sammen med. De nærmeste får mer tid og oppmerksomhet. Min gamle mor er vel den som trenger det mest. Men også barnebarn, vi har 12 til sammen, og alle bor i nærheten. Å være sammen med venner er det også blitt mer av. Så kan man gå på ski i uken, når løypene er relativt folketomme. Har man hobbyer, er det rikelig anledning til å pleie dem, eller opparbeide nye.

I vårt samfunn og slik vi bor, er mulighetene jo legio til å virkeliggjøre drømmer. For meg har det vist seg viktig å pusle puslespillet sammen. Det innebærer slekt, både bakover og å følge barnebarn, som kanskje oppleves som ekstra viktig for en som har utsatt sine egne barn for skilsmisse og det som hører med av vanskelige opplevelser. Men også å styrke kontakten med venner er fint.

Har man ektefelle eller en man bor sammen med, er det for parforholdet også en ny situasjon og en ny utfordring. Den enes disposisjon og måte å innrette livet på angår, mer enn før, den andre.

Jeg husker et par på familievernkontor. Mannen, en nybakt pensjonist, var sliten og ønsket ro etter en lang og ansvarsfull arbeidsdag. Konen var fortvilet, for hun hadde mye energi og mye ugjort og syntes utsiktene til å være i ro hjemme var dystre. Løsningen var enkel: Han ønsket slett ikke å ha henne hjemme, men syntes tvert imot det var flott at hun gikk ut og utrettet og opplevde ting som beriket deres samliv.

Samtidig som to pensjonister har frihet til å improvisere og gjøre hva de vil, er det en fallgrube at man blir tosomme. Det er viktig at parforholdet er godt og blir holdt levende. Vi har hvert vårt kontor og opplever det som viktig. Ellers tror jeg at det samme gjelder som for parforhold generelt – å respektere hverandres grenser og være tolerante.

Når man ikke har kollegafellesskapet, trenger man venner og ikke minst én god venn. Den som har det i partneren, er heldig, men en utvalgt fortrolig venn eller venninne kan også fylle den funksjonen.

Ofte har man en viktig andel av det sosiale nettverket gjennom jobben. Som en farmaseutvenninne så treffende bemerket: «Jeg savner til min overraskelse ikke yrkeslivet i det hele tatt. Og jeg som egentlig likte arbeidet mitt så godt. Men jeg ser at når vår identitet ikke lenger er knyttet til et yrke, tar det lengre tid å finne et fellesskap med nye personer. Ofte må vi bygge nytt nettverk til erstatning for det gamle, jobbtilknyttede.»

Gjør hva du vil, folk snakker uansett

Vi har lett for å sammenligne oss, og la egne disposisjoner være førende for hva vi synes er de beste valgene – generelt. Noen psykologer synes faglig aktivitet er det eneste som gjelder, lenge etter at de har sluttet som yrkesaktive. Jeg merker fortsatt at jeg kommer i forsvar når jeg får mange spørsmål om hva jeg gjør av faglige (underforstått meningsfulle) aktiviteter. Argumentet er gjerne at vi med lang og verdifull utdanning må holde oss faglig oppdatert og bidra til samfunnet med faglige gjøremål.

Men det å handle og gå tur med en gammel mor, gjøre husarbeid, lese skjønnlitteratur, være sammen med venner eller barnebarn, er ikke det høyverdige aktiviteter nok? Når har vi lov til med god

samvittighet å la jobb være jobb? Og erfaringene som livet og yrkesaktiviteten har gitt, har vi jo med oss, uansett hva vi gjør.

For meg som på tampen av det yrkesaktive livet var leder og så byråkrat, var det lenge siden jeg hadde utøvet det som strengt tatt var faget mitt. Kliniske spørsmål var erstattet av ledelsesfilosofi og helsepolitikk. Jeg må innrømme at når jeg nå leser om alt som ikke fungerer i Helse-Norge, skjer det rett som det er at jeg tenker at det er godt andre skal ta seg av sakene, at det ikke kaller på innsats fra min side lenger.

Samtidig er det vemodig, som jeg innimellom opplever, å få rapporter om at noe jeg har skrevet eller bidratt med, fortsatt huskes og legges til grunn. Smiger kan vi vel aldri få nok av. Men bekräftelsene vi trenger, må vi jo før eller siden hente hos andre enn kollegaer eller pasienter og i andre arenaer i livet. Kanskje har vi bedre lært å gi oss dem selv.

I Tyskland så jeg over en dør en inskripsjon som jeg av og til tenker på. Den lød på plattysk: «Do wat du will, de leut' scnakkt doch». «Gjør hva du vil, folk snakker uansett.» Omskrevet kan man si at som pensjonist trenger man ikke ta hensyn til hva pasienter eller arbeidsgivere eller kollegaer ville kunne si til livsførsel eller disposisjoner. Man står til rette for sine nærmeste og seg selv, særlig seg selv. Det innebærer at det er det egne livsprosjektet som skal avsluttes og avrundes.

Siste runde er startet. Har vi helse og hell, kan den vare lenge. Vi er så heldige at vi lever i et land hvor egne prosjekter kan velges og utformes mye etter våre egne hoder. Det innebærer et ansvar og mange muligheter. Noen velger å fortsette med yrkesrelatert virksomhet. Andre slutter og frigjør tid og energi til andre gjøremål. For den enkelte gjelder det å si ja til eget liv slik det er blitt, å stå ved de valgene man har tatt.

Kanskje det vesentligste er at vi innser at livssituasjonene og rammebetingelsene våre er høyst ulike. At det derfor er viktig å ha respekt for at valgene våre, også i denne livsfasen, blir forskjellige. ■