

Den grå skilsmisserevolusjonen

Frode Thuen

Senter for kunnskapsbasert praksis, Høgskolen i Bergen

Samliv i eldre år kan by på store utfordringer. Men eldre oppsøker svært sjelden profesjonell hjelp for samlivsproblemer. Det bør vi som psykologer prøve å gjøre noe med.

De senere årene har vi sett en klar nedgang i skilsmissetallene i Norge. Det gjelder imidlertid ikke for eldre aldersgrupper, der det tvert imot har vært en økning. Hvis vi for eksempel ser på menn i aldersgruppen 40 til 44 år og sammenligner dem med menn mellom 60 og 64 år, tegner det seg et tydelig bilde bare i løpet av de siste fem årene: I perioden mellom 2009 og 2014 sank skilsmisseraten blant 40-åringene fra 20,2 til 17,2 per 1000 gifte menn, mens den økte for 60-åringene fra 5,0 til 6,1. Lignende tall har vi også sett i andre vestlige land, blant annet i USA. Her har trenden med økende skilsmissetall blant middelaldrende og eldre blitt kalt den *grå skilsmisserevolusjonen*. Om det er en dekkende benevnelse, kan diskuteres, men de demografiske endringene i skilsmissemønsteret gjør det uansett viktig å sette søkelyset på samliv i eldre år. Ikke minst fordi samlivsbrudd ofte er spesielt belastende når det skjer sent i livet. For da har man gjerne levd sammen i flere tiår, og identiteten og selvoppfatningen er som regel sterkt knyttet til det familiefellesskapet man har utviklet sammen med partneren og eventuelle barn og barnebarn. Samtidig vil mange oppleve at utsiktene – og gjerne også ønsket og motivasjonen – til å etablere et nytt samliv, er sterkt begrenset. Til forskjell fra hva som oftest er tilfelle ved samlivsbrudd i yngre alder.

Lykkelig alle sine dager?

Mer fokus på Eldres samliv er viktig også av en annen grunn. For dagens eldre er tilsynelatende mindre tilfreds med sine samliv, sammenlignet med forrige generasjon. I alle fall hvis vi skal legge til grunn funnene fra en studie fra University of Chicago, der man har kartlagt blant annet ekteskapelig tilfredshet i ulike aldersgrupper gjentatte ganger helt siden tidlig på 1970-tallet. Så langt jeg kjenner til, er dette den eneste studien i verden som har målt ekteskapelig tilfredshet på nøyaktig samme vis gjennom en periode på mer enn fire tiår. Den gir følgende unik innsikt i hvorvidt folks vurdering av samlivet har endret seg i løpet av denne perioden. Og bildet er sammensatt: Selv om de fleste eldre oppgir at de er lykkelig gift, har andelen som er svært lykkelig i sitt ekteskap, falt markant – fra gjennomsnittlig 71 prosent på 1970-tallet til 63 prosent det siste tiåret. Blant de yngre og middelaldrende gruppene har det derimot vært liten eller ingen endring i løpet av disse årene.

Det er tankevekkende at eldre aldersgrupper i svært liten grad benytter seg av familieverntjenestens tilbud om parrådgivning

Vi vet selvsagt ikke om disse resultatene kan overføres til andre kontekster og andre land, men vi kan på ingen måte utelukke det. Tvert imot bør vi i mangel av tilsvarende norske studier ta høyde for at dette også kan gjelde for eldre mennesker her til lands. I så fall har det vært en utvikling de siste tiårene hvor de eldre har blitt stadig mindre tilfredse i sine samliv, parallelt med at de stadig oftere skiller seg. På denne bakgrunn er det tankevekkende at eldre aldersgrupper i svært liten grad benytter seg av familieverntjenestens tilbud om parrådgivning. Tall fra SSB fra 2007 viser at bare

seks prosent av brukerne var over 55 år. En mulig forklaring på denne underrepresentasjonen av de eldste aldersgruppene kan være at de i større grad enn yngre aldersgrupper benytter seg av private parterapeuter og familierådgivere. Men det er tvilsomt, all den tid eldre er underforbrukere av psykologiske tjenester generelt. Det ser jeg også i min egen deltidspraksis som parterapeut; bare en svært liten andel av henvendelsene kommer fra par i 60-årene, og bare helt unntaksvis fra par hvor en av partene eller begge har passert 70 år.

Eldretreff

Hva kan vi som profesjon gjøre for å nå bedre ut til eldre par som sliter i sine samliv? Det finnes nok ingen enkle svar på det, men vi trenger i alle fall å sette fokus på eldre som en viktig målgruppe for parterapi og samlivsstyrkende tiltak. Og vi trenger – ikke minst – bedre kunnskaper om hva som er spesielle utfordringer for eldre par, og hvordan vi best kan hjelpe parene til å håndtere slike utfordringer. For i tillegg til tema og problemstillinger som kan gjøre seg gjeldende for par i alle aldre og i alle livssituasjoner, så er det noen utfordringer som er mer eller mindre unike for eldre par, og andre som er spesielt vanlige og gjerne også spesielt utfordrende for denne gruppen.

Overgangen til pensjonisttilværelsen er den mest typiske av de førstnevnte utfordringene. For noen par fremstår dette som en etterlengtet mulighet til å reise mer eller bruke mer tid på hobbyer, interesser og fritidsaktiviteter, eller være mer sammen med barn og barnebarn. For andre vil tapet av en jobb og karriere mest av alt føles tomt, uten at man klarer å erstatte tomheten med positive verdier og aktiviteter. All fritiden som må fylles, kan tvert imot bli en belastning både for egen livskvalitet og for parforholdet. I Japan har man uttrykket *Shujin Zaitaku Sutoresu Shoukougun*, som kan oversettes med «Pensjonert ektefelle-syndrom». Det beskriver en stress-tilstand som er utbredt blant japanske kvinner i forbindelse med at ektemannen – som i mange tilfeller har hatt lange arbeidsdager – plutselig begynner å være hjemme mesteparten av tiden, samtidig som hun må leve opp til de kulturelle forventningene om å være en oppofrende og omsorgsfull ektefelle. Kjønnforskjellene er tradisjonelt ikke like tydelige i vårt land, og norske kvinner møter nok ikke det samme forventningspresset som japanske kvinner om å stille opp for sin pensjonerte ektemann. Vi kan likevel se noe av det samme også i mer likestilte og vestlige kulturer, slik som i Norge – særlig blant par som har relativt tradisjonelle kjønnsroller. I vår kultur er det for øvrig en annen situasjon som er vel så vanlig, og som lett kan gi opphav til utfordringer, nemlig at mannen går av med pensjon flere år før kvinnen. En slik situasjon vil i mange tilfeller rokke ved kjønnsrollemønsteret og arbeidsdelingen i parforholdet, og dersom partene ikke klarer å kommunisere om dette og justere sine forventninger til seg selv og hverandre, og heller ikke finner nye måter å organisere familie- og samlivet på, vil det fort kunne oppstå frustrasjoner og konflikter.

Andre typiske utfordringer ved samlivet i eldre år er helseproblemer og funksjonsnedsettelse. For etter hvert som man blir eldre, øker forekomsten av en lang rekke mer eller mindre kroniske symptomer og sykdommer som kan påvirke fysisk, sosial og kognitiv utfoldelse og fungering, og disse vil ofte ha direkte eller indirekte effekt på samlivet. Særlig utfordrende er det med tilstander som på grunnleggende vis undergraver sentrale dimensjoner ved parforholdet – som det å ha en nær og fortrolig kommunikasjon, eller et aktivt liv sammen, eller et fungerende sexliv. Også i møtet med slike utfordringer er det avgjørende at begge parter klarer å justere forventningene til hva som er realistisk, og hva som er mulig. Det vil kunne kreve stor vilje til optimalisering og kompensering, og minst like stor evne til emosjonsregulering og mentalisering – ferdigheter som i mange tilfeller aldri har blitt stilt på lignende prøver tidligere i livet.

Justerte forventninger

Når de fleste eldre likevel synes å være tilfredse med sitt samliv, reflekterer det kanskje et generelt funn fra gerontopsykologisk forskning, nemlig at eldre mennesker i forbausende stor grad har evnen til å justere sine forventninger og standarder i tråd med livsbetingelsene de lever under. Men vi vet lite om hvorvidt, og eventuelt hvordan, vi som terapeuter kan styrke denne evnen for par som møter helsemessige eller andre utfordringer i alderdommen – kanskje nettopp fordi de eldre så sjelden oppsøker oss med sine samlivsproblemer. Og kanskje også fordi samliv i eldre år har vært et lite utforsket område. Her har vi en jobb å gjøre som profesjon – både med å bli bedre til å nå ut til de eldre, og til å utvikle mer forskning på hvordan vi best kan hjelpe dem i sine samliv.