

# Jeg er ikke lege lenger – hva er jeg da?

Å bli pensjonist kan være vanskelig. Mange av oss gjør forberedelser med økonomi og bolig, men hva skal dagene fylles med? Da jeg ble alvorlig syk for et par år siden, ble jeg tvunget til å reflektere over dette.

Før eller siden må vi alle slutte som lege. For noen skjer det ved at man går av på en planlagt og ordnet måte. For andre skjer det mindre forutsett, ved at man blir syk, utsettes for en ulykke eller av andre grunner må slutte før man hadde tenkt. Vi kjenner alle noen som var svært aktive i sitt arbeid, og som ikke ønsket å slutte. Da de endelig sluttet, gikk det kort tid før de var «gamle gubber eller kjerringer» uten en meningsfylt tilværelse og uten skikkelig fotfeste i verden. De mestret ikke å miste jobben.

Som leger har vi et yrke som gir status samt mange og interessante utfordringer. Arbeidet opptar en stor del av vår tid, også fritiden. Dette legger vi selv opp til ved valg av yrkeskarriere, men det blir også pålagt oss ut fra de kravene og forventningene som settes av arbeidsgiver, pasienter og vår egen samvittighet, yrkesstolthet og ambisjonsnivå. Profesjonen har vi også ut over de timene vi er på jobb.

Vi arbeider ikke bare som leger, vi er leger. Mange av oss har vært nødt til å arbeide på julaften og i høytider når vi heller skulle ha vært hjemme hos familien, eller rykke ut på sykebesøk eller til avdelingen når barna våre skal spille fotball-

kamp. Mye tid er blitt ofret på jobb i stedet for familie, venner eller fritidsaktiviteter – dels pålagt, dels selvvalgt. Vi har sett på dette som en plikt og en del av jobben. Det har vært meningsfylt og givende. Dessverre er ikke denne oppfatningen alltid blitt delt av partneren, og for mange har dette vært årsaken til samlivsbrudd. Men slik er det jo bare, eller?

«Vi arbeider ikke bare som leger, vi er leger»

Hva skjer den dagen vi ikke lenger er leger? Hvor godt er vi forberedt på den nye tilværelsen? De fleste av oss tilstreber en noenlunde sikker økonomi gjennom pensjoner, investeringer og avklaring om hvor vi skal bo.

Færre av oss har planlagt hva vi skal fylle livet med, og kan oppleve å gå inn i en vakuumlignende tilværelse. Noen av oss har forberedt oss godt, men for mange av oss kommer det både brått og uventet, til

tross for at vi alle vet at dagen kommer. Å bli pensjonist eller uføretrygdet innebærer for mange av oss innledningen til en livsfase som skal vare i mange år. Hvordan kan vi forberede oss for å gjøre overgangen best mulig?

## Mine erfaringer

Jeg vil dele noen personlige erfaringer og refleksjoner, og jeg håper at jeg kan få leserne til å gjøre seg noen egne tanker om hvordan de skal mestre sin egen situasjon når tiden er inne. Mine erfaringer er ikke unike. De som er uenig med meg, bør begrunne dette for seg selv og finne sitt eget svar.

Jeg ønsket tidlig å bli lege og arbeidet målbevisst for å komme inn på studiet og for å gjennomføre det. I studietiden sa en lærer til oss: «Når dere blir 30 år, må dere finne dere en hobby slik at dere har noe å fylle tiden med den dagen dere ikke kan arbeide som leger!» Det var ikke like lett å leve opp til dette, men jeg har delvis fulgt rådet.

At livet heller ikke har noen garantier fikk jeg erfare, 24 år gammel, i mitt siste studieår. Jeg var nygift og nettopp blitt far da jeg ble alvorlig syk av miliær tuberkulose. Jeg ble smittet av en pasient på avde-



Å gå over den spanske høysletten (mesetaen) tar flere dager. Denne delen av turen kan være en prøvelse for sjelen – et stort og endeløst landskap. Man går og går uten å fornemme at man kommer videre – også en god metafor for deler av vårt liv. Alle foto Willie Jarl Nilsen



Her er det ro for kropp og sjel. Bildet er tatt en morgentime

lingen hvor jeg hadde hatt feriejobb. Jeg visste at dersom det hadde vært få år tidligere, ville jeg mest sannsynlig vært død i løpet av kort tid. På den harde måten ble jeg klar over at ingen av oss har noen garantier for et langt og problemfritt liv. Møter med pasienter gjennom mange år har bekreftet dette for meg.

Likevel har jeg nok til tider benyttet meg av den livsløgnen at pasienter er «de andre» som blir syke, og at de tilhører en annen gruppe mennesker enn jeg som lege. Jeg tror at denne formen for selvbedrag er en beskyttelsesmekanisme som kan være påkrevet for at vi skal greie å forholde oss til alle de skjebnene vi møter i arbeidet. Et skille mellom dem og oss kan være nyttig i vår hverdag, så lenge det varer.

### Alvorlig syk

Vinteren 2009 ble jeg plutselig alvorlig syk. Jeg var borte fra jobben i et år. Det var underlig og trist å oppdage hvordan min situasjon ble totalt endret. Fra å være en som ble kontaktet og rådspurt av kolleger flere ganger om dagen, ble jeg over natten en isolert person. I løpet av mitt sykefravær var det kun én kollega som tok kontakt for å høre hvordan jeg hadde det. Kontakt med arbeidsplassen og mine foresatte der var svært begrenset.

Mye kan sies om tiden som fulgte, men det vil lett bli en historie om skuffelse og bitterhet. Jeg håper ingen skal oppleve tilsvarende. Heldigvis fikk jeg hjelp fra dyktige behandlere og mye støtte fra gode venner. Etter et år kunne jeg gå tilbake til redusert stilling, og jeg arbeider fortsatt slik. Jeg er nå nødt til å ta hensyn til meg selv og legger arbeidet opp etter det. Jeg greier til og med å se at det ikke er mitt ansvar å ivareta alt som ikke blir gjort.

I lang tid var det usikkert om jeg kom meg tilbake til jobb, og denne tiden ble brukt til mange refleksjoner. Min studielærers gode råd kom godt til nytte. Jeg oppdaget at jeg har et rikt liv også utenom

jobben. Jeg er ikke lenger bekymret for at jeg snart skal slutte helt å arbeide som lege.

### Den terapeutiske veien

Pilegrimsvandringen til Santiago de Compostela i Spania har røtter tilbake til 800-tallet og er historisk sett en religiøs vandring. Katedralen i Santiago var og er et av de viktigste pilegrimsmålene i den kristne verden. De senere årene har mange mennesker med forskjellig bakgrunn oppdaget gleden og nytten av denne lange tradisjonen.

I 2011 vandret ca. 150 000 personer til Santiago. Det er vanskelig ikke å bli påvirket av veiens tradisjon og historie. En pilegrimsreise skiller seg vesentlig fra en vanlig feriereise eller en vandring i den norske fjellheimen på grunn av den spirituelle og historiske dimensjonen.

Som en del av bearbeidningen av min sykdom, og for å tilpasse meg min nye tilstand, har jeg bevisst forsøkt å markere disse endringene gjennom diverse symbolske handlinger. Jeg er ivrig hobbyfotograf, og i en fase da jeg hadde store begrensninger på min fysiske aktivitet, brukte jeg fotografiene for å finne symboler og meta-

«Jeg tror overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist i større grad bør markeres som en overgangsrite»

forer for å forklare og bearbeide mine opplevelser. Noen bilder brukte jeg spesielt mye. Det var bilder jeg tok i 2007, da jeg foretok en pilegrimsvandring fra St. Jean Pie de Porte i Frankrike til Santiago i Spania. Jeg tok over 5 000 bilder på denne 900 km lange

turen. Bildene minnet meg på at jeg hadde greid vandringen og hjalp meg med å holde tunge tanker på avstand. Vandringen gjorde jeg etter å ha mistet tre gode venner som døde av kreft. Jeg ville bearbeide tapet og greie et mål jeg hadde satt meg. Den lange vandringen ga rikelig tid til refleksjoner og bearbeiding. Det er ikke uten grunn at denne turen også er kjent som La ruta de la terapia, den terapeutiske veien. Mange opplever og bruker denne vandringen i et forsøk på å bedre sitt liv på det fysiske, psykiske og åndelige planet. Under en slik vandring får begrepene tankegang, tankevandring og overgang en annen og dypere betydning enn den vi bruker til daglig.

### Å vandre er vanedannende

Da jeg kom hjem, hadde jeg forberedt en artikkel til Tidsskriftet, men ble gjort oppmerksom på at psykolog Einar Lunga har skrevet mye om dette. Det var morsomt å lese hans artikler og se hvordan vi har gjort samsvarende refleksjoner. Også sykehusprest Odd Bjarne Bruun har skrevet godt om slike vandringer. Lunga og Bruun har uavhengig av hverandre fremhevet hvordan en slik langvandring kan benyttes til å bearbeide problemer vi kan møte når vi kommer til en viktig korsvei i livet, samt at dette kan ha positive virkninger på oss på det fysiske, psykiske og spirituelle planet.

De fleste bøker og artikler om pilegrimsrutene er skrevet av personer fra andre land, slik som *Pilegrimen* av Paulo Coelho. Mange av bøkene er reiseguides eller personlige erfaringer, men det er også gjort gode faglige arbeider.

Hvorfor en slik langvandring har en terapeutisk effekt, er det mange som har forsøkt å forklare. Vandringen gir regelmessig og god fysisk aktivitet, og man opplever en endring i kosthold og søvn, livsstil og stress. Man opplever mestring og ansvar for seg selv og andre, på en annen måte enn i hverdagen. Man får kontakt med hva som er grunnleggende viktig for å ha det bra. Det



Å starte dagen før solen står opp gir stor glede og fine inntrykk – ikke bare for en ivrig amatørfotograf!

blir rikelig tid til tanker og refleksjoner både alene og sammen med andre pilegrimer.

I tillegg er det de som mener at det vedvarende skiftet mellom høyre og venstre hjernehalvdel, som det å gå faktisk er, over tid også har positiv effekt på vår hukommelse og annen hjerneaktivitet. Hva som er rett, vet jeg ikke, men jeg er overbevist om at mange som vandrer slik, vil bli positivt påvirket. For meg har det vært vanedannende!

Den amerikanske sosialantropologen Nancy Frey har skrevet en doktoravhandling om pilegrimsfortellinger. Hun har intervjuet et stort antall personer om deres erfaringer og opplevelse fra deres vandring på Camino de Santiago, den viktigste pilegrimsruten i Europa. Todd N. Valdini har skrevet om metaforene som pilegrimsvandring kan representere. Det er noe annet enn de fakta og prosedyrer som vi omgir oss med til daglig, men er likevel relevante for de fleste av oss. Begge skriver på en måte som gir rom for ettertanke. De skriver om pilegrimsvandring som et overgangsritual, men er ikke inne på dette i tilknytning til det å bli pensjonist. Det er denne siden av pilegrimsvandring som jeg her ønsker å si noe om.

I 2010 startet min kone og jeg på en vandring på en av de mindre kjente pilegrimsrutene i Europa: Vezelay-ruten gjennom Frankrike til St. Jean Pie de Porte ved grensen til Spania. Denne ruten er kjent som «ensomhetens vei». Dette var en måte for meg å markere slutten på mitt annus horribilis. Vandringen ble en viktig symbolhandling.

### Behov for overgangsritualer?

Jeg tror overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist i større grad bør markeres som en overgangsrite. For meg har pilegrimsvandring fungert godt.

For de fleste større endringer i livet har vi gode symbolske handlinger som fungerer som et overgangsritual for å forberede og markere disse endringene. Noen er vi bevisste på, og andre tenker vi ikke over. Noen forvaltes av kirken, andre ikke. Det er

store kulturelle variasjoner. Eksempler på slike overgangsritualer er fødsel, barnedåp, konfirmasjon, bryllup og begravelse. Studietid, turnustjeneste og spesialistutdanning har også elementer av overgangsritualer og markerer fullførelse av noe og begynnelse på en ny fase i livet.

Der hvor vi ikke er flinke til å markere denne overgangen, er når vi blir pensjonister. Hvorfor gjør vi ikke det? Er vi heldige, skal vi være pensjonister omtrent like lenge som vi var yrkesaktive. Selv om vår siste dag på jobben blir markert med bløtkake, blomster

## «Den lange vandringen ga rikelig tid til refleksjoner og bearbeiding»

og tale, blir overgangen stor for mange av oss. Noen vil mene at dette er et mannsproblem eller et generasjonsproblem og at kvinner og de unge er flinkere til å ta nødvendige hensyn. Jeg håper at så er tilfelle.

### Metaforer og symboler

Jeg har stor tro på bruk av metaforer og symboler i hverdagen. Dette gjelder ikke bare for eget liv, men det har ofte vært en nyttig måte å få mine pasienter til å forstå vanskelige hendelser i livet. Det er ikke alt vi kan forklare og forstå ved å bruke vårt fagspråk. Jeg har mange ganger sagt til mine pasienter med bl.a. angstplager at: «Jeg tror ikke på troll, men vet at de finnes!», «Det er i mørket at trollene danser» eller «Få trollet fram i lyset, så sprekker det!» For mange blir det en mer forståelig forklaring på det de sliter med. En slik forklaring gir også rom for egne refleksjoner og økt innsikt for pasienten og dermed bearbeiding og forhåpentligvis løsning på det de sliter med. I flere år har jeg

hatt en liten Don Quijote-figur på kontoret. Den er der for å minne meg om at det ikke nytter å kjempe mot vindmøller (les: byråkrater, planleggere etc.). Mange av oss kan vel trenge en slik påminnelse av og til.

Bruk av metaforer og symboler er godt utviklet i alle kulturer, ikke minst av kirken. Problemene som kirken forsøker å hjelpe mennesker med, er delvis overlappende med dem vi som leger skal forvalte. Vi skal bl.a. hjelpe våre pasienter med å forsone seg med at livet ofte tar andre vendinger enn de man hadde planlagt og hadde ønske om. Dette er problemstillinger vi arbeider med daglig, men vi glemmer at det som er viktig for pasientene, også kan være viktig for oss selv.

Før eller siden møter vi oss selv i døren – for ikke å si at vi møter veggen. Vi kommer til en korsvei hvor det er behov for å kunne stoppe opp og reflektere over både det som har vært, det som skulle ha vært, og om veien videre. For meg og millioner for meg har en pilegrimsvandring hatt en slik funksjon. Tradisjonelt har dette vært en religiøs handling, men for det moderne mennesket er religion ikke en forutsetning. Vi velger dette og benytter oss av den historien, de metaforene og symbolene som de gamle pilegrimsveiene er fulle av. Det er rikelig å forsyne seg av, og man kan velge og vrake ut fra egne behov og forutsetninger.

Bare tanken på de millioner av menneskeskjebner som har utspilt seg på denne veien gjennom flere hundre år, setter i gang tankeprosesser hos de fleste. At man i tillegg deler tanker og erfaringer med mennesker man møter på vandringen, er med på å styrke denne prosessen. Slik er det for meg, og slik var det for de menneskene jeg møtte på min vei. Et eksempel på dette var kollegaen som hadde vært sjeflege på kreftavdelingen ved et stort universitetssykehus i Europa. Han mistet sin kone i kreft og benyttet pilegrimsveien til å bearbeide og forsone seg med tapet. Jeg kjenner til mange tilsvarende eksempler, og det er skrevet mye om det.

Kanskje er det noe å tenke på når man står ved en viktig korsvei i livet, det være seg karrierevalg, skilsmisse, dødsfall i familien, egen sykdom, traumer eller – det å bli pensjonist.

Svaret på spørsmålet i tittelen kan være det samme som for spørsmålet som stilles av pilegrimene på vei til Santiago de Compostela: «Hva skal jeg gjøre når jeg kommer frem?» Svaret er både enkelt og vanskelig: «Da går jeg videre!»

### Sluttord

Jeg mener ikke at alle skal foreta pilgrims- vandringer slik jeg har gjort og gjør. Men jeg tror at det kan være et nyttig alternativ for mange. Enhver må finne sin måte å mestre viktige overganger i livet, også det å slutte som yrkesaktiv. Ved å ha tenkt gjennom det på forhånd vil vi være bedre forberedt når dagen kommer, og vi vil dermed også kunne markere og mestre overgangen på en bedre måte. Hvorfor skal vi ikke tillate oss å være like gavmilde og hjelpsomme mot oss selv slik vi er mot pasientene? Det er oss vel forunt.

Boen Camino!

#### **Willie Jarl Nilsen**

*willie.jarl.nilsen@gmail.com*

Borkenes

---

Willie Jarl Nilsen [f. 1949] er spesialist i samfunnsmedisin og i psykiatri og arbeider som overlege i psykiatri ved Senter for psykisk helse Sør-Troms, Universitetssykehuset Nord-Norge, Harstad. Han er nå delvis uføretrygdet. Artikkelen er basert på personlige og faglige erfaringer etter nesten 40 år som lege.

---

*Mottatt 31.8. 2011, første revisjon innsendt 2.12. 2011, godkjent 2.12. 2011. Medisinsk redaktør Erlend Hem.*