

Erindi flutt á málþingi Náttúrulækningafélags Íslands 14. nóvember 2006

Sá sem getur beðið hefur tíma – hinir eiga filofax

Hugleiðingar um hraða samtímans

Mig langar til að byrja á orðum Alberts Schweitzers:

Menn á okkar tímum finna varla stund til að borða saman án þess að flýta sér eins og þeir eigi lífið að leysa. Þeir eru hættir að lifa saman ... gefa sér ekki lengur tóm fyrir hugann til að hvílast eða fyrir endurnærandi samtali við aðra eða lestur á uppbyggilegri bók. Þess í stað eru þeir uppteknir af hörkuvinnu og tilgangslausri afþreyingu sem dregur athyglina frá því hve þreyttir þeir eru í raun og veru.



Norbert Müller-Opp

Samfélagið verður hraðara og hraðara. Nútímamaðurinn er með klukkur út um allt en hefur samt engan tíma. Við höfum ekki tíma fyrir það sem er mikilvægt vegna þess að við þurfum að sinna enn þá mikilvægari hlutum. Við köllum streituna, sem myndast við það að við eyðum allri orku í óþörf og tilgangslaus markmið, „lífsgeðakapphlaup“ þó að þetta sé miklu frekar eins og við séum á flóttu. Við erum á hlaupum og margt bendir til þess að við hlaupum í vitlausa átt, í burtu frá því sem skiptir máli. Þetta gæti útskýrt þessa versnandi tilfinningu hjá mörgum af þrýstingi og örvæntingu.

Sá sem vill vera maður með mönnum hefur ekki efni á að öðlast nægan tíma. Það að þurfa að flýta sér virðist gefa til kynna hve mikilvægur maður er. Hraði sem mæligildi á stöðu og árangur étur sig æ dýpra í næstum öll svið tilverunnar, meira að segja heilbrigðisgeirann og frístundir. Í heilbrigðiskerfinu leiðir hraðari „afgreiðsla“ sjúklinga m.a. til þess að miklu fleiri kostnaðarsamar rannsóknir eru framkvæmdar á stuttum tíma og það leiðir til hækkunar á útgjöldum. Við erum farin að reka sjúkrahús eins og verksmiðjur með færibandavinnu. Á mörgum elliheimilum er starfsfólkið að brenna út vegna þess að það hefur ekki tíma til að sinna öldruðum nógu vel út af sparnaði.

Í afþreyingariðnaðinum leiðir aukin „neysla“ á þjónustunni til þess að við missum sambandið við okkar eigin þarfir og eyðum verulegan hluta orku okkar í að uppfylla einhverjar gerviparfir. Möguleiki á að komast mjög ódýrt og hratt á hvaða stað í heiminum sem er og geta t.d. fyrirhafnalaust skroppið í búð til London verður til þess að milljónir tonna af CO₂ og öðrum efnum flýti fyrir hitnun á loftslagi. Við eyðum auðlindum jarðar á hraða sem gerir það líklegt að við skiljum ekki byggilega plánetu eftir handa barnabörnum okkar.

Tímaskortur er tvíeggja sverð. Hann leiðir m.a. til uppfinninga, til bætts skipulags og

aukinnar framleiðslu vegna þess að tíminn er naumur. En margt sem þyrfti að gera situr á hakanum vegna tímaskorts. Tíminn hleypur frá okkur. Við flýtum okkur til að hafa meiri tíma, förum jafnvel á ofsahraða. Við höfum alltaf getað sparað tíma, unnið hann eða tapað honum. Við getum mælt hann, skipt honum niður í búta, skipulagt og nýtt hann alveg í botn. Og við viljum stjórna honum líka. En þrátt fyrir að það sé ekki hægt vegna þess að tíminn er ekki háður okkur og tekur ekki tillit til þarfa okkar og við erum honum ofurseld í endanleika okkar getum við kosið að taka ábyrgð á hvernig við nýtum hann.

Slæma fréttin: tíminn flýgur – Góða fréttin: þú ert flugstjórinn.

Hugtökin „gamalt“ og „nýtt“ fá nýja þýðingu með ótrúlegum hraða. Mælikvarðinn fyrir þessa þýðingu eru afköst og notagildi. Það nýja verður ráðandi vegna meiri afkastagetu. Frá þessu sjónarmiði er hægt að skipta út hverju sem er fyrir eitthvað sem hefur jafnmikið eða meira notagildi. Sumir tala um minnkun á núinu vegna þess að það sem er í gildi í dag er úrelt á morgun. Æ styttri tímaseiðum er þröngvað upp á okkur og það verður til þess að það er varla hægt að tala um reynslu lengur. Núið verður skynjað sem örskotsstund og millibilsástand. Í þjóðfélagi hröðunar missum við sambandið við fortíðina, nútíðina (þar sem við höfum engan tíma til að njóta hennar) og við framtíðina. Við megum ekki vera að því að hugsa um framtíðina og tökum þar af leiðandi ekki ábyrgð á að skilja eitthvað eftir handa núlifandi eða komandi kynslóðum.

Það er sannkallað hraðaæði sem kemur frá upplýsingaiðnaðinum. Nýjungar koma á hraða sem gerir okkur ekki kleift að rannsaka gildi þeirra. Markaðurinn verður þess vegna viðkvæmari á öllum sviðum. Það er ástæða til að hafa áhyggjur af þessu vegna þess að þriðjungur mannkyns kemst ekki með og gæti misst af lestinni. Þetta getur haft slæmar afleiðingar fyrir

okkur öll. Það má ekki myndast þjóðfélag sem er skipt í forréttindahóp þeirra sem eru fremstir, meðreiðarsveinana sem taka meira eða minna viljandi þátt í þessari hröðun og þá sem verða eftir og taka ekki þátt í þjóðfélaginu í mótmælaskyni eða út af getuleysi til þess. Önnur hættu er að fólk neyðist til að aðlagast meira og meira ótrúlega hröðum breytingum, sérstaklega á tæknisviðinu, og verði um síðir að þrælum.

Hröðunin minnkar rýmið sem við höfum til að öðlast reynslu. Þar með minnkar möguleikinn á að stjórna hlutunum, gaumgæfa og endurskoða. Þó að hröðunin hafi áhrif á öll svið lífsins má sú túlkun á tímanum ekki stjórna öllu sem við gerum og öllum okkar tengslum. Það sem einkennir svið eins og listina, vísindin, mennsku okkar og trú, samstöðu og kærleik, þarf að njóta verndar. Við verðum að losa okkur við sjúkar hugmyndir eins og að allt sé gerlegt og við séum fær um að stjórna öllu. Við höfum ekki þroska til þess. Hér væri hægt að finna nýjan aðgang að trúnni og trúarbrögðum. Ef við sættum okkur við að þurfa að lúta lögmálum tímans getum við fundið aftur ró okkar og jákvætt viðhorf. Innri löngunin eftir ró og tengingu er nauðsynlegt mótvægi við ytri hraðann.

Við höfum ekki nægan tíma fyrir hvert annað vegna þess að við höfum of mikið að gera. Við beitum okkur sjálf þrýstingi vegna þess að við erum verðlaunuð með vörum, hærra kaup og t.d. möguleikanum til að prófa meira í afþreyingariðnaðinum. Markaðskerfið beitir okkur þrýstingi með því að reikna tíma í peningum. Markaðskerfið vex þegar við breytum meiri tíma í peninga eða græðum meiri peninga á styttri tíma.

Frá járnbrautarlestinni til eldflaugarinnar hefur okkur tekist að ferðast hraðar og hraðar en við erum búin að ná mörkum okkar þar. Við komumst ekki fljótar en á ljóshraða. Við verðum að þjóðfélagi sem er á fullu allan sólarhringinn, þjóðfélagi sem kann ekki lengur að biða, sem þekkir ekki lengur hlé (pásur) og sem þekkir ekki lengur muninn á virkum dögum og helgidögum, m.a. vegna þess að búðirnar eru opnar alla daga frá morgni til kvölds. En

við viljum ekki samdrátt. Þess vegna fengum við hugmyndina að þjappa tímanum saman og gera marga hluti samtímis. Streitan eykst við þessar aðstæður. Öflugasta móteitrið við þessu er að sleppa sumu: sleppa því að græða mikið, sleppa neyslu, einfalda lífið og henda því fyrir borð sem íþyngir okkur. Það eru til góðar leiðbeiningar í bók sem heitir „Einfaldaðu líf þitt“.

Í tímaritum efnahagslífsins stendur oft skrifað að þeir sem eru ekki hraðastir séu dæmdir til að vera síðastir. Það er ekki satt. Þeir sem geta beðið eru í betri aðstöðu en hinir sem hlaupa fram hjá lífinu og tímanum. Bara sá sem getur beðið hefur tíma. Hinir eiga „fílófax“. Að geta beðið þýðir að grípa tækifærin sem bjóðast þegar við bjóðum tímanum heim. Áður fyrr þýddi það að bíða „að litast um, gera sér mynd af hlutunum, sjá hættur og geta brugðist við“. Í eldri orðabókum stendur: „að gefa sér tíma, hlúa að, skoða sig um, taka eftir, varðveita, vernda, að líta eitthvað augum“. Það gengur hægt fyrir sig en í því felst möguleikinn að bregðast skjótt við. Montaigne sagði: „Sá sem getur ekki beðið þangað til hann er þyrstur mun ekki njóta þess að drekka.“ Það eru biðtímarnir í lífinu þar sem við getum notið tímans og kynnst okkur sjálfum og líka öðrum. Það að þurfa að bíða truflar okkur ef við setjum samasemmerki á milli tíma og peninga. Hugmyndafræði tímaskortsins er ríkjandi nú á dögum. Frá þessu sjónarhorni orsakar biðtími kostnað vegna þess að það hefði verið hægt að afkasta einhverju öðru á meðan. Þaðan kemur hugmyndin að það sé sóun að bíða. Það þarf að breyta þessu,

Um tímamælingar

Við mælum ekki tímann sjálfan heldur breytingar, hreyfingar og ferli sem við köllum svo „tíma“. Þangað til á 15. öld var tíminn lífið í samhengi við náttúruna. Maðurinn miðaði athafnir sínar sem einstaklingur og félagsvera við endurtekna hringrás í náttúrunni. Tíminn var ekki mældur með tölum. Vorið byrjaði ekki 20. mars heldur þegar fólkið fann fyrir því. Seinna á miðöldum stækkuðu borgirnar og framleiðsluhættir voru minna undir áhrifum náttúrunnar. Peningaviðskiptin þróuðust og líka tilhneigingin til að hafa meiri stjórn á þjóðfélagsþeggunum. Það var aðallega siðfræði mótmælenda eins og Zwingli og Kalvín sem byrjaði að lýsa „leti“ sem einhverju djöfullegu. Það taldist verðugt markmið að nýta tímann með vel skipulagðri vinnu. Það var Newton sem lagði grunninn að stöðluðu tímahugtaki. Í byrjun 19. aldar virðast framfarir vera meira og meira tengdar hugtakinu hröðun þó að í lok 19. aldar hafi enn þá verið

mismunandi tímar í gildi í mismunandi borgum í Þýskalandi. Þessu var breytt út af hernaðarlegum ástæðum. Þarna er hægt að sjá verðgildi sem hefur áhrif á pólitískar ákvarðanir.

Hröðunin í þjóðfélaginu breytir mörkunum á milli þjóðfélagsstétta. Allir verða jafnari og meðfærilegri. Markmiðið virðist vera að allt gerist alltaf, alls staðar. Það leiðir hins vegar til frelsisskerðingar og minnkar raunsæið. Við þurfum ekki að breyta tímanum heldur afstöðu okkar til hans og hvernig við nýtum hann. Við þurfum að læra að taka okkur tíma handa sjálfum okkur, tíma sem við nýtum í okkar eigin takti til að uppfylla okkar eigin þarfir. Það að gefa sér tíma er mikilvæg og jákvæð orka sem er nauðsynleg til að sjá það sem er okkur nær, þekkja einstök atriði og greina það sem skiptir máli. Hröðunin er orðin að félagslega eyðileggjandi ofbeldi. Tíminn er ekki hraðbraut á milli vöggju og grafar, hann er áningastaður í sólinni.

Þar sem við þurfum ekki lengur að nota allan tímann til að uppfylla náttúrulegar þarfir og vinna fyrir mat og húsaskjólí er tækifæri til að verða okkar eigin herrar á nýjan hátt, taka fleiri pásur, finna nýjan tilgang, þroskast og nýta hæfileika okkar. Við þurfum að viðurkenna að taktur náttúrunnar er lögmál í lífi okkar og hlúa að honum til að eiga möguleika á að losna við tímaskort og streitu. Líf, sem miðast við þennan líffræðilega takt, er heilbriggt líf vegna þess að það heldur okkur í jafnvægi. Ég vil ljúka þessu með ljóði sem ég fann í bókinni „A Course in Miracles“, sem gefin er út af Foundation for Inner Peace í Kaliforníu.

Innri friður

Þegar þú þagnar í smástund
og heimurinn fjarlægist þig
og þegar tilgangslausar hugsanir
hætta að vera metnar sem eitthvað verðmætt
í þínum eirðarlausu huga
þá munt þú heyra röddina innra með þér
svo greinilega að þú streitist ekki á móti lengur.
Á því augnabliki munt þú finna staðinn
sem þú hefur verið að leita að
og dvelja þar í ró og þögn og friði,
utan við eril heimsins,
ósnotin(n) af kvíða og efasemdum,
í vissu um að þar átt þú heima.
Leyfðu þér að þagna í smá stund,
og finndu friðinn innra með þér.

FRÉTTAPUNKTUR

Málþing um öryggi sjúklinga verður haldið á vegum Landlæknisembættisins 8. febrúar n.k. fyrir hádegi.- takið daginn frá strax !

Aðalfyrirlasari verður Sir Liam Donaldson, landlæknir Breta og framkvæmdastjóri verkefnis á vegum Alþjóðaheilbrigðismála stofnunarinnar er snýr að öryggi sjúklinga. Sir Liam er mjög þekktur fyrir störf sín á þessu sviði og hefur hlotið aðalsnafnbót vegna þeirra. Hann er áhrifamikill fyrirlasari, málefnið ætti að vera í forgangi hjá öllu heilbrigðisstarfsfólki og hjúkrunarfræðingar því hvattir til að mæta.