



"Vanhemmalla ihmisellä on käytössään nuorempaa laajempi varasto erilaisia toimintavaihtoehtoja, joista valita. Vanheneva ei ole vanhentunut", muistuttaa psykologi Marja Saarenheimo.

Vanheneminen on erilaista kuin nuorena kuvittelee

Ikääntyminen antaa mahdollisuuksia mutta myös tuo ristiriitoja.

Jokaisella ihmisellä pitää olla oikeus vanheta omalla tavallaan, sanoo psykologi Marja Saarenheimo.

Aktiivinen, eteenpäin katsova ikääntyminen on noussut vanhenemisen yleiseksi ilmiöksi länsimaissa. Eläkkeellä ei jäädä kiikkustuoliin menneitä muistelemaan, vaan tartutaan riva-kasti uusiin harrastuksiin ja tehtäviin.

Yhteiskunta kohdistaa eläkeläisiin monenlaisia odotuksia. Eläkkeelle siirtyminen ei merkitse vanhuuden alkamista vaan uudenlaista elämänvaihetta, jolloin eläkkeelle jääneen toivotaan toteuttavan aktiivisen kansalaisen roolia uudesta elämäntilanteesta käsin.

Äärimmilleen vietyä nuorekkuuden ihannoitua voi johtaa ajatukseen, että vanhenemista tulee kaikin tavoin vastustaa.

”Tällöin luonnollisen vanhenemisen hyväksyminen muuttuu vaikeaksi, ja ihminen pyrkii monin tavoin ylläpitämään iättömyyden illuusiota”, pohtii psykologi Marja Saarenheimo.

Vanhenemiseen liittyy vastakohtia: muutos ja jatkuvuus, aktiivisuus ja vetäytyminen, sielu ja ruumis. Ne täydentävät ja ylläpitävät toisiaan. Aktiivisuus ilman lepoa ja joutilaisuutta uuvuttaa, ja vastaavasti joutilaisuus ilman toimintaa ja muutosta johtaa lamautumiseen.

Ikääntyvä tasapainoilee näiden vastakohtien välillä omien mahdollisuuksiensa mukaan.

”Yhteiskunta odottaa meidän vanhenevan aktiivisina, ja siksi toivoisin sen antavan arvoa monenlaiselle aktiivisuudelle – ei yksin kiireiselle puuhakkuudelle”, sanoo Saarenheimo.

Eläkeläiset itse katsovat ikää ja elämäntilannetta usein usein silmin. Vanhenemisen malleja ei välttämättä haeta enää edellisiltä sukupolvilta vaan milloin mistäkin.

Joku opiskelee uuden ammatin, toinen aloittaa uuden harrastuksen ja kolmas hakeutuu vapaaehtoistyöhön. Korkean elintason maissa elämäntyylin ja identiteetin valitsemisesta on tullut tärkeää niin nuorille kuin vanhoillekin.

Kaikki eivät kuitenkaan nielaise aktiivisuuden vaatimusta. Marja Saarenheimo kertoo ystävästään, joka sanoo eläkkeellä nauttivansa siitä, että saa vain olla ja tehdä asioita omaan tahtiinsa.

”Tärkeintä on muistaa, että jokaisella ihmisellä pitää olla oikeus vanheta omalla tavallaan. Eläkkeellä ei ole pakko suorittaa vaan voi myös rauhoittua aloilleen.”

Samalla Saarenheimo muistuttaa, että aivot rakastavat tekemistä. Haasteista luopuminen lähettää aivoille viestin, että niitä ei enää tarvita. Työuran jälkeinen elämä on kuitenkin lähes puolet aikuisiästä. Miksi siis vain muistella menneitä ja pysytellä vanhoissa urissa?

”Vanheneminen ole ei syy luopua elämäntilannesta, uteliaisuudesta, omista kyvyistä tai itsensä haastamisesta”, toteaa Saarenheimo.

Aivot eivät ole nirsoja haasteiden suhteen. Aivojaan voi hoitaa yhtä lailla möyrimällä puutarhassa, lukemalla kirjaa, tapamalla ystäviään kuin liikkumalla sienimetsässä.

VALTTINA SUHTEELLISUUDENTAJU

Yhteiskuntamme on muuttunut nopeasti. Viime vuosikymmeninä suurimmat muutokset ovat johtuneet teknologian kehityksestä.

Monet ikäihmisten palvelut ovat jo siirtyneet nettiin – tai ainakin niiden siirtämistä suunnitellaan. Verkkoympäristössä toi-

mimisesta on tullut keskeinen itsenäisesti arjessa pärjäämisen kriteeri.

Entä miten käy ikääntyvien tässä maailmassa? Ei välttämättä huonosti, jos erikäisten taidoille annettaisiin arvoa.

Joskus nuorten tietotekninen osaaminen saattaa hämärtää sen tosiseikan, että suuria kokonaisuuksia oppii hahmottamaan ja ongelmia oppii ratkaisemaan vasta sitten, kun on elänyt riittävän pitkään ja ratkonut riittävästi erilaisia pulmia.

”Jos ei ymmärrä Twitter-kielen logiikkaa, ei tämä tarkoita, että olisi menettänyt kyvyn jäsentää maailmaa tai elämän lainalaisuuksia”, korostaa Saarenheimo.

”Vanhemman ihmisen tietokone on ehkä hieman hidas, mutta hänen kovalevynsä on täynnä kiinnostavaa tavaraa. Nuoren ihmisen kone on kyllä nopea, mutta kovalevy on vielä aika tyhjä. Nuorella on etuna nopeus ja avoimuus, vanhemmalla suhteellisuuden-taju ja näkemys”, Saarenheimo sanoo.

MONENIKÄINEN MINUUS

Useat ikäihmiset toteavat, että kehon muutoksista huolimatta he tuntevat olevansa samoja tyttöjä tai poikia kuin viisikymmentä vuotta sitten. Peiliin katsoessa huomaa ulkokuoren muuttuneen, mutta sisäinen maailma on säilynyt samana.

”Ymmärrän mielikuvan lohdullisuuden, vaikka ainakin itse olen hyvilläni siitä, etten ole nyt yli 60-vuotiaana sama henkilö kuin kaksikymppisenä”, Saarenheimo naurahtaa.

Ehkä ei siis olekaan kyse siitä, että ihmiset todella uskoisivat säilyneensä vuosikymmenet henkisesti muuttumattomina. Kenties havainto johtuu siitä, että nykyistä itseä verrataan stereotyyppisiin mielikuviin

vanhoista ihmisistä. Silloin voi huomata, että yhtäläisyyksiä omaan nuoreen minään on enemmän kuin stereotyyppien vanhaan ihmiseen.

”Puhun mielelläni *monenikäisestä minuudesta*. Se viittaa minuuden kerrostuneisuuteen. Jotkut kerrokset ovat peräisin lapsuudesta, toiset nuoruudesta ja monet aikuisuuden eri vaiheista”, Saarenheimo sanoo.

Meissä voi siten olla vanhana tallella lapsenomaisia puolia, jotka aktivoituvat tietyissä tilanteissa. Juuri silloin tuntuu kuin ei olisi lainkaan muuttunut.

”Kun sanotaan, että ihminen on *mieleltään vanha*, tarkoitetaan usein, että on paikalleen jämähtänyt ja tapoihinsa juuttunut, ja kun on *mieleltään nuori*, tarkoitetaan, että on innostunut ja luova.”

”Tutkimusten valossa tällainen jaottelu on ihan hullua, sillä nuo ominaisuudet eivät riipu iästä”, korostaa Saarenheimo.

POLUT VIISAUTEEN

Vanhuus ja viisaus liitetään monesti yhteen. Vanheneminen ei kuitenkaan automaattisesti tuo viisautta. Silti aivojen terveeseen vanhenemiseen liittyy ilmiöitä, jotka mahdollistavat viisaaksi kehittymisen.

Aivoillamme on kyky yhdistää, millaiset toimintatavat ja ratkaisut ovat tuottaneet tuloksia. Jos olemme esimerkiksi tottuneet ratkaisemaan ristiriitoja neuvottelemalla, tällainen toimintatapa aktivoituu aina, kun kohtaamme ristiriitaisen tilanteen.

Marja Saarenheimo lainaa neuropsykologi **Elkhonon Goldbergia**, jonka mukaan viisaus on kykyä yhdistellä uutta ja vanhaa. Toisin sanoen on kyse aiemman kokemuksen soveltamisesta uusien ongelmien ratkaisemiseen.

”Valmiit toimintatapamallit ovat eräänlaisia toimintatapamuistoja. Ne kertovat, miten eteen tulevissa tilanteissa kannattaa menetellä. Tällaista tietoa voidaan kutsua myös hiljaiseksi tiedoksi”, Saarenheimo sanoo.

Vanhemmalla ihmisellä on potentiaalisesti nuorempaa laajempi varasto erilaisia toimintavaihtoehtoja, joista valita.

Elämäkokemukseen liittyy usein myös suhteellisuudentaju, mustavalkoisesta ajattelusta luopuminen, kyky sietää ristiriitaisuutta ja keskeneräisyyttä sekä

omien rajoitusten hyväksymistä. Lisäksi mainitaan empatian ja kärsivällisyyden lisääntyminen sekä joustavat tavat käsitellä konflikteja.

Toimintojen hidastuminen on iän karttuessa väistämätöntä, mutta sillä on myös hyvät puolensa.

”Hidastuminen parantaa tunteiden säätelyä. Kun tunnetilat eivät virity nopeasti, on aikaa arvioida, mitä kannattaa tehdä”, Saarenheimo sanoo.

Painavia syitä muuttaa julkista keskustelua vanhuudesta on siis monia. Vanheneminen ei ole ongelmavyöhyke.

Alati liikkeessä oleva nyky maailmamme kaipaa kipeästi isoäitejä, -isiä, -tätejä, -setiä ja muita vanhenevia ihmisiä tuomaan perspektiiviä, rohkaisemaan ja toteamaan, että kyllä tästä selvitään – ennenkin on selvitetty.

Kirsti Lehtinen, teksti ja kuva



KUKA?

Marja Saarenheimo

- Filosofian tohtori, psykologi ja tietokirjailija
- Perehtynyt etenkin muistamiseen ja vanhenemisen psykologiaan
- Tuorein kirje: *Vanhenemisen taito* (Vastapaino 2017). Kirja perustuu tutkittuun ja koeteltuun tietoon vanhenemisestä ja sen psykologiasta.
- Oma oivallus iästä: uteliaisuus palkitsee!