

Eeva Lehtovuori
FT, kirjallisuusterapeutti, kirjoittajaohjaaja

"Minun elämäni tarinat" **- muistelun ja kertomisen merkitys hyvässä vanhuudessa**

Syntyminen on lahja, mutta ihmisenä eläminen on seikkailu ja haaste, olipa ikä vuosissa mitattuna mikä tahansa. Väestön ikääntymisestä johtuen vanhuusiän tutkimus, gerontologia, on nykyisin voimakkaassa kasvussa. Varsinkin psykogerontologiassa tutkimus painottuu *kokemukselliseen vanhenemiseen* (esim. Saarenheimo 1997, Tiihonen 2007). Tutkimusten mukaan vahvan vanhuuden eväitä ovat muun muassa omien kykyjen ja potentiaalien käyttäminen, positiivinen käsitys itsestä, optimistinen elämänasenne ja mahdollisuus tulla kuulluksi (Dunderfelt 2004, Saarenheimo 2003b).

Psykiatri Pirjo Juhela on tuonut vanhuuskeskusteluun käsitteen "*kyllin hyvä vanhuus*" (Juhela 2006). Sen tulisi olla vanhustenhuollon ja kaiken vanhuksille suunnatun toiminnan ja avustustyön tavoitteena. Tämän toteutuessa auttaminen tapahtuisi "vuorovaikutuksessa vanhuksen kanssa niin, että vanhus säilyisi subjektina, aktiivisena osallistujana niin pitkään kuin mahdollista" (Juhela 2006, 175).

Tässä artikkelissa lähestyn ikääntyneen ihmisen elämänlaadun ja "kyllin hyvän vanhuuden" kokemusta narratiivisesta (kertomuksellisesta, tarinallisesta) näkökulmasta. Mitä vanhalle ihmiselle ja hänen identiteetilleen voi merkitä tarinointi, kertominen eletystä tai tämänhetkisestä elämästä? Välttämättä siihen ei tarvita kokonaisia elämäkertoja, vaan myös "pienet kertomukset" ja sanoitukset riittävät antamaan ihmiselle eheyden ja merkityksellisyyden tuntua. Entä pitkäjänteisempi muistelemine, oman menneisyyden sanoittaminen tai jopa koko elämänkaaren kirjoittaminen?

Vanhustyössä tarinoinnin vuorovaikutuksellisuutta on toteutettu mm. Eläkeliiton Tarinatupa-projektissa (*Tarinaa tupaan* 2004). Muisteluryhmien on todettu parantavan elämänlaatua: "Muistelemisella rakennetaan hyvää elämää, hyvää ikääntymistä", kirjoittaa toiminnanjohtaja Jukka Salminen. Kaikkia eivät menneet kiinnosta, vaan toisille saattaa "riittää, että muistavat yksittäisiä tapahtumia, joissa ovat toimineet arvokkaana pitämällään tavalla" (5). Oman elämäntarinan kertominen aina uudelleen voi puolestaan toisille olla

hyvin tärkeää. Tällöin parhaimmillaan, kirjailija-kouluttaja Markku Hattulan sanoin, "kuljetut matkat ja kohdalle sattuneet kohtalot saisivat uutta merkitystä, elämänymmärrys selkiintyisi, oma ihmisarvo valaistuisi paremmin" (*Tarinaa tupaan*, 7).

Olen itse ohjannut muun muassa työväenopistoissa elämäntarinkirjoituskursseja, joilla omaa elämää muistellaan ja siitä kirjoitetaan seitsemän vuoden jaksoissa. Karpalo-projektin tiimoilta kävin talvella 2006 Lieksassa kouluttamassa vanhusten parissa toimivia vapaaehtoistyöntekijöitä tarinoiden keräämiseen. Kerroin heille myös elämäntarintyöskentelystä ja sen tavoitteesta käydä eletty elämä läpi ikävaiheittain.

Elämäntarinteoriassa puhutaan ikävaihekkaisista ja kunkin ikäkauden erityisistä kehityshaasteista (Dunderfelt 2004, Turunen 2005). Nuorimmat omille kurssilleni osallistuneista ovat olleet vain parikymppisiä, valtaosa viisissä-kuusissakymmenissä olevia keski-ikäisiä, mutta mukana on myös jo korkeaan ikään ehtineitä, virkeitä ja aktiivisia eläkeläisiä. Pyynnöstäni kolme heistä, jokainen eri kurssilta ja iältään seitsemän-kahdeksankymmenvuotiaita, kirjoitti tätä artikkelia varten lyhyen tekstin kokemuksistaan kurssilta. Kaksi on viihtynyt tarinointiopissa niin hyvin, että ovat osallistuneet peräjälkeen useammallekin kurssille. Näitä tekstejä lainaan ja kommentoin tuonnempana.

Minäkertomuksia ja elämäntarinoita

Viime vuosikymmeninä humanistisissa ja sosiaalitieteissä laajan suosion saaneen narratiivisen lähestymistavan mukaan ihminen elää elämänsä tarinana, jonka päähenkilö hän itse on (Hänninen 2003). Tarinoiden kautta hän voi antaa tapahtumille mielekkyyttä ja merkityksiä. Niiden avulla hän tavoittelee elämänsä eheyttä ja johdonmukaisuutta, jatkuvuuden tunnetta. (Hänninen 2003, Ihanus 2005.) Myös vanhenemisen tutkimuksessa on hyödynnetty kerronnallista lähestymistapaa (esim. Saarenheimo 2003).

Identiteetin lujittaminen on tärkeää ihmiselle, olipa hän minkä ikäinen hyvänsä. Nuori ihminen vasta etsii ja rakentaa minuitaan ja identiteettiään, imee vaikutteita minäkuvaansa ja ihmiskäsitykseensä ensin lapsuudenkodistaan, sitten yhä enemmän ympäristöstään, jonka tarjoamia erilaisia roolimalleja hän saattaa kokeilla rajuissakin kasvukriiseissä. Vanhuuden ikään ehtineellä varsinkin yhteiskunnan asettamat suorituspainet ja menestymisen pakko saavat rauhassa hellittää. Sitäkin tarpeellisempaa

on oman itseyden ja identiteetin sekä omanarvontunnon vahvistaminen. "Tulla vanhaksi on tulla itseksensä – kaiken muun vuodet vievät", runoilija Gösta Ågrenia vapaasti lainaten.

Tarinoiden ja minäkertomusten hyödyntämiseksi myös vanhustyössä voidaan soveltaa narratiivisen terapian periaatteita. Tämä lähestymistapa arvostaa ihmistä eikä patologisoi häntä. Ihmistä itseään pidetään oman elämänsä asiantuntijana. On suuri merkitys vanhan ihmisen omanarvontunnolle, kun hän pysyy oman elämänsä päähenkilönä sen loppuun asti ja saa itse valita ne sivuhenkilöt ja tapahtumat, jotka haluaa muistaa omassa "elämästäselviytymistarinassaan". (Morgan 2005.) Uteliaisuuden säilyttäminen omaa elämää kohtaan pitää yllä henkistä virkeyttä.

Liisa Enwald kirjoittaa:

Oman elämäntarinan kertominen on aina matka minään. Se on sitä silloin, kun kirjoittamista kannattelee halu tutustua itseen ja vakaa usko siihen, että se onnistuu. Mutta se on sitä myös silloin, kun minä näyttää väistelevän ja pakenevan, monentuvan ja jakautuvan, niin ettei siitä saa otetta. (Enwald & al. 2003, 141.)

Elämäntarinakaan ei koskaan ole johdonmukainen, vaan persoonallisuuden yhtenäisyyttä rakentavat kertomukset sisältävät murtumia ja epäjatkuvuuksia (Ihanus 2005, 229, vrt. Saarenheimo 1997). Itseen on aina monta eri näkökulmaa.

Näitä monia näkökulmia elämään ja itseen saadaan silloin, kun omat tarinat jaetaan toisten tarinoiden kanssa. (Minä)kertoja tarvitsee kuuntelijan, vastaanottajan, toisen ihmisen. Ei ole Minää ilman Sinää (Enwald & al. 2003, 146). Vuorovaikutus ikäihmisten kirjoittaja- ja tarinaryhmissä kuuluu "hyvän vanhuuden" eväisiin.

Elämänkaariryhmästä iloa ja itsetuntoa

Suomessa alkuaan Pepi Reinikaisen "elämänkaarikirjoitukseksi" nimeämällä elämäkertakirjoituksen muodolla on terapeuttinen ulottuvuus, joka on kirjoittamisessa läsnä aina ja ehkä erityisesti silloin, kun kirjoittajat ovat iäkkäitä. Kirjoittaminen on inventaariota eletystä elämästä, sovinnontekoa oman elämän kanssa. Kirjoittamisprosessin terapeuttinen taso on erityisesti kirjallisuusterapiaan perehtyneen ohjaajan kurssilla aina mukana (Viitaniemi 2002, 2005). Myös omat kurssini ovat olleet tällaisia. Tuon aina

kurssin johdannossa esille, miten hoitavaa ja parantavaakin kirjoittaminen voi olla, kun asioita laittaa paperille ensin omassa rauhassaan, sitten tuo ne ryhmän kanssa jaettaviksi.

Pepi Reinikainen kuvaa elämäntapaikirjoituksessa tapahtuvaa prosessia seuraavasti:

Elämäntapaikirjoitus on terapeutista, koska se prosessina nostaa muistista, jopa unohduksista, asioita ja ikään kuin vaatii niiden käsittelemistä. Menneisyys kirjoitetaan tavallaan "uusiksi", koska se eletyn elämän ja siitä saatujen kokemusten valossa sekä ryhmässä tapahtuvan käsittelyn ja jakamisen kautta muuttuu. (Reinikainen 2002, 108)

Tällainen terapeutiseen (ryhmä)työskentelyyn kuuluva luottamuksellisuus ja omien arkojen ja kipeidenkin asioiden ja elämäntapahtumien kirjoittaminen ja toisille ääneen lukeminen ryhmätilanteessa herättää usein alussa pelkoa ja epäröintiä. Näin oli myös minun kursseltani kirjoittaneiden "esimerkkitapausten" kohdalla. Ohjaajan onkin tärkeää muistaa painottaa vapaaehtoisuutta omien tekstien ja tunteiden jakamisessa. Kun luottamus sitten syntyy ja myös ryhmä hitsautuu yhteen, voi todellinen tunnetyöskentely alkaa:

Milloinkaan ei ole liian myöhäistä ymmärtää aikaisempaa paremmin omaa lapsuuttaan, vanhempiaan, sisaruksiaan, puolisoaan ja omia lapsiaan, ystäviään – jopa naapureitaan ja opettajiaan. Eikä milloinkaan ole liian myöhäistä tajuta omaa osuuttaan elämänsä kulussa: miten oma persoona, asenteet ja valinnat ovat vaikuttaneet toisiin ihmisiin ja heidän käsityksiinsä eri tilanteista. (Reinikainen 2007, 218)

Kirjassaan *Elämäntapaikirjoitus ja ihmisen vuodenaikat* (2007) Pepi Reinikainen jatkaa "ihmisen vuodenaikojen" seitsenvuotisjaksoja myöhäisen syksyyn ja talven vuosiin, jotka ulottuvat aina "lopputalven" yli sataviisivuotiaisiin asti. Vuodenaikanimitykset (kuten "keskisyksy" 63-70 v., "täysi syksy" 70-77 v., tai "varhaistalvi" 84-91 v., "alkutalvi" 91-98 v.) saattavat ehkä vaikuttaa pakotetuilta. Ne heijastavat kuitenkin sitä positiivista ja elämänmyönteistä näkemystä, että ihminen voi ja saa jatkaa vireää elämää niin kauan kuin vain voimia riittää, kosketuksessa luontoon ja omaan ruumiillisuuteensa. Nykyaikana yhä usempi meistä elää yhdeksänkymppiseksi ja ylikin. "Vaheneminen ei ole sairaus", kuten Pepi Reinikainenkin muistuttaa (2007, 210).

Kolme esimerkkikurssilaistani, Leena, Hannu ja Tauno, olivat kaikki kirjoituskurssille tullessaan "syksyn vuosissaan": seitsemän-kahdeksänkymppisiä, pitkältä aktiiviselta työuraltaan eläkkeelle jääneitä, perheellisiä (yhden puoliso oli kuollut joitakin vuosia sitten) ja virkeitä ihmisiä, jotka etsivät uutta mielekästä tekemistä. Heillä kaikilla oli myös

halu koota materiaalia elämästään jälkipolville, kenties jopa omaelämäkertaa varten. Samalla jokainen ehkä tuli kirjoituskurssille myös tutustumaan syvemmin itseensä – tai niin ainakin palautteesta päätellen tuntui tapahtuneen.

Leena kuvailee kauniisti elämäänsä tilanteessa, jossa päätti osallistua kursille:

Mieheni kuoleman jälkeen olin hyvin väsynyt ja eksyksissä. Omaishoitajavuodet olivat olleet totaalista omistautumista yhä kauemmas etääntyvälle lähimmälle ihmiselle. Minulla oli kuitenkin jäljellä tahtoa elää jäljellä olevat vuodet niin täysipainoisesti kuin mahdollista. Olin harrastanut kirjallisuutta koko elämäni, työelämässä kirjoittamistakin. Elämänkaarikurssi osui sattumalta silmiini hakiessani uusia, tyhjiön täyttäviä harrastuksia. (Leena, 80)

Hannu taas ei alun alkaen mielestään "osannut" kirjoittaa. Erityislahjoja siihen ei toki elämänkaarikurssille osallistujilta edellytäkään, vaikka moni onkin Leenan tavoin innokas kirjallisuuden harrastaja, usein kirjoittamistakin kokeillut.

Olisikin tärkeää erityisesti vanhuusikäisille kohdistetuissa palveluissa ottaa paremmin huomioon se, mistä ihmiset todella ovat elämänsä aikana olleet kiinnostuneita. Kaikkia eivät vanhustentalojen ompeluseurat tai humpppakerhot houkuttele, vaan he kaipaavat mieluisia haasteita ja etenkin omia taipumuksiaan kehittävää toimintaa (vrt. Juhela 2006).

Tauno kuvaa tätä, käsitellen syvällisesti myös kirjoittamisen henkistä merkitystä itselleen:

Kirjoittaminen ja ryhmän kokoontumiset ovat antaneet tervetullutta ja inspiroivaa sisältöä näin ikäihmisen elämään. Uskon, että tällainen kirjoittaminen voi herättää luovia kykyjä myös ikäihmisessä. Kirjoittaminen on myös hyvää aivovoimistelua. Itse olen saanut kirjoittamisen myötä lisää voimia ja taitoja myös luopumisen positiiviseen käsittelyyn ja hyväksymiseen. (Tauno, 70)

Kirjoitustaitojaan vähätellyt Hannu puolestaan sai vahvistusta itsetunnon kirjoittajana – sen lisäksi, että tämä ryhdikäs ja hyväkuntoinen eversti sai kurssilla kootuksi arvokasta aineistoa pitkän ja vaiherikkaan elämänsä varrelta:

Kaksi lukukautta kestäneen kurssin päättyessä huomasin ja tunnustan, että olen kehittynyt paremmaksi kirjoittajaksi ja muita ihmisiä ymmärtäväisemmäksi. Katsellessani töitäni havaitsen ilokseni, että minulle on muodostunut runkoaineisto, josta voin vaikka koota elämänkerran. Siitä jälkeläisillä on mahdollisuus tutustua elämäni ja verrata sitä omaansa sekä saada tietoa suvustamme. (Hannu, 80)

Kun kirjoittajilla on jo paljon elämäkokemusta, motiivi välittää tietoa jälkipolville on ymmärrettävä – monelle se onkin pääasiällisin kannustin ryhtyä kirjoittamaan elämästään.

Nyt minulla oli aikaa pohtia menneitä vuosia. Halusin tutkia elämäni näin jälkikäteen ja jättää lapsilleni ja lapsenlapsilleni jotain henkistä perintöä. Itseäni oli nimittäin aikoinaan vaivannut se, että isovanhemmiltani oli jäänyt jälkipolville hyvin vähän kirjallista jäämistöä. (Tauno, 70)

Ikäihminen saattaa kuitenkin helposti pelätä muistinsa pettämistä, kun kurssilla lähdetään varhaislapsuudesta asti kertomaan omasta elämästä seitsenvuotisjaksoja noudattaen. Tätä varten olen laatinut lyhyet kehityspsykologiset alustukset jokaisesta ikäperiodista elämänkaariteorioiden pohjalta ja annan myös viitteellisiä, valinnaisia tehtäviä, joista pääsee kirjoittamisen alkuun. Muistin yhtäkkinen virkistyminen on palkitseva kokemus, kuten Hannunkin tapauksessa:

Menin kurssilta kotiin epäillen mahdollisuuksiani kirjoittaa elämästäni alle seitsenvuotiaana. Mietiskelin asiaa monena päivänä ja iltana, kunnes pakon edessä, määrääjän lähestyessä, aloin kirjoittaa. Saadakseni aluksi jotain paperille kuvailin vanhempiani ja sisaruksiani ja kesäpaikkaamme. Apuna käytin vanhoja valokuvia. Äkkiä putkahti mieleen katkelmia menneistä, olin ollut Kallaveden rannalla uittamassa kaislaveneitä Liisan ja Jaakon kanssa. Sitä seurasi toinen muisto, olin leikkinyt kävyillä eläimiä, sikoja ja lemmiä. Etsin lisää valokuvia ja kävin kylässä sisareni luona ja kyselin hänen muistikuviaan. Saatoin todeta, että minun epämääräiset katkelmani saattavat olla tosia. (Hannu, 80)

Usein ihmiset arkailevat kirjoittamista myös siksi, että pelkäävät muistikuviansa vääristävän todellisuutta. Asiat eivät ehkä tapahtuneetkaan juuri siten kuin itse muistaa; joku saattaa vielä syyttää valehtelijaksi. Elämäntarinar ryhmää ohjaavan on siksi tärkeää huomauttaa jo alussa, että jokaisella on oikeus kertoa asioitaan niin kuin hän ne itse muistaa. Teksti (tai puhe) on aina muistelijakertojan *kokemuksellista totuutta* (Reinikainen 2007, 33, Enwald & al. 2003, 46.). On myös hyvä ymmärtää, että omaelämäkerrallisen totuudenkaan olemus ei ole pysyvä, ja jokaisessa elämäntarinassa on halkeamansa (Ihanus 2005, 237).

Muistoja voi "kutsua" suoraan eläytymällä, tai etäisyyden päästä muistelemalla. Nämä kuvauskeinot voivat myös sekoittua toisiinsa. (Enwald 2003). Muistelijan viisaus on hänen omaansa, jokaisella ainutlaatuisen persoonallista tapaa elää ja luoda muistojaan, yhä uudelleen. Juhani Ihanuksen mukaan omaelämäkerrallinen muisti ja muistelu itsessään *tuottavat* muistoja, joita sitten arvioidaan suhteessa henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Muistelu on myös sosiaalista toimintaa, joka toteutuu vuorovaikutussuhteissa. (Ihanus 2005, 232).

Katkeruudesta vapautuminen – ihmisarvoinen vanhuus?

Edellä kuvaillut esimerkit elämänkaarikirjoituskursseilta edustavat ihmisiä, jotka ovat saaneet säilyttää sekä fyysisen että henkisen terveytensä vähintäänkin kohtuullisina, ellei peräti erinomaisina. Kirjoituskurssille osallistuminen vaatii toki voimavaroja, sitä enemmän, mitä vanhemmasta ihmisestä on kyse. Dementoivat sairaudet tietysti muuttavat sekä ihmisen identiteettiä että elämäntilannetta usein radikaalistikin. Muut aistit ja kehon kokemukset: kosketus, lämpö, kuunteleminen sekä toisen ihmisen pelkkä läsnäolo nousevat tällöin sanallistamista tärkeämmiksi. Uusimpien taideterapeuttisten tutkimusten mukaan myös kielen käyttö, esimerkiksi kuvasta kertominen tai mielikuvitusta virittävästä musiikista puhuminen, aktivoi tehokkaasti alzheimer-potilaankin aivoja (Jäämeri 2008).

On myös paljon vanhenevia ihmisiä, joilla aivotoinnot ja verbaliset kyvyt säilyvät kutakuinkin ennallaan, mutta elämänlaatu kärsii masennuksen ja katkeroitumisen lisääntyessä. Kuinka tällaiset ihmiset saataisiin tarinoiden hoitoon? Kaikilla kun ei ole omasta elämästään juuri mitään hyvää sanottavaa:

Elämättömyys kasautuu, kostautuu ja katkeroittaa. Se, ettei tee mitään valintoja, on myös valintaa. Se, että on antanut asioiden kaatua päälle ja muiden kantaa vastuun tilanteesta toiseen, lisää lopulta asioiden liejuuntumista niin, ettei tiedä niiden alkua enemmän kuin loppuakaan, ja on sellaisessa pulassa, että siitä on enää hyvin vaikea selvitä. (Reinikainen 2007, 219.)

Pepi Reinikanen näkee asioiden käsittelemättömyyden yhtenä keskeisimmistä ikäihmisten masennuksen syistä. Tämä puoltaisi terapeuttista otetta tarinatyöskentelyssä, jossa esiin nousevia ikäviäkään muistoja, oman elämän kolhuja ja suruja, ei ruveta tukahduttamaan eikä väkisin mielestä pois työntämään.

Ryhmissä elämän varjopuolten jakamisen kokemus on ollut pääsääntöisesti myönteinen, silloinkin kun ei ole voinut – tai halunnut – itse kirjoittaa todella kipeistä aiheista:

Olen huomannut monen kurssiystäväni syvällisiä tuntemuksiaan kirjoittaessaan ja niitä yhdessä käsitellessämme voineen laukaista monta traumaattista asiaa ja parantaa elämänsä laatua. Kirjoittaminen on yhdistänyt meitä hyväntuuliseksi ja toisiaan ymmärtäväksi joukoksi. /– –/ Kirjoitusten avoin käsittely sai minut ymmärtämään muiden ihmisten elämänjuoksua, vaikeuksia ja iloja. Ne antoivat mahdollisuuden muuttaa oman elämäni kuvauksia todellisempaan suuntaan. (Hannu, 80)

Puhumalla itseäni kuormittaneista asioista saatoinkin vapauttaa itsessäni olevia myönteisiä voimavaroja. Sain myös etäisyyttä elämäni menetyksiin. Sain kokea, että elämäni vastoinkäymisetkin voivat integroitua minuuteni voimavaroiksi. Tämä oli lohduttavaa. Huomasin, että olemme kaikki iloinemme, kipuinemme ja suruinemme ikään kuin samassa veneessä. En ole yksin. Vetäjän ja ryhmäläisten empaattinen asenne oli kannustavaa. (Tauno, 70)

Kaikkein vaikeimmista asioista en voinut kirjoittaa, mutta kurssi auttoi käsittelemään niitä ja panemaan ne omaan lokeroonsa elämän päiväkirjassa. Kirjoittaminen antoi sysäyksen etsimään aktiivisesti kolmatta elämänvaihetta nuoruuden ja työelämän jälkeen ja huomaamaan, että sekin on elämisen arvoista. (Leena, 80)

Kateutta ryhmässä saattavat herättää ihmiset, joilla perhe- ja muunkin elämän kuviot näyttävät ainakin ulkoisesti sujuneen mallikelpoisesti. Silti tämä on usein vain pintaa ja voi liittyä ihmisen haluttomuuteen tai kyvyttömyyteen paljastaa itseään rehellisesti edes itselleen. Ryhmäprosessi saattaa tässä mielessä auttaa ihmistä syvempään totuudellisuuteen, kuten kurssilaistenkin kokemukset osoittavat.

"Minäkertomuksissa" näkökulmat ovat monet, kuten ihminen itsekkin on moninainen ja säröinen. Toisilla elämästä tuntuvat tyystin puuttuvat tähtihetket. "Joissakin tapauksissa kaihoisa katuminen voi varjostaa koko elämäntulkua" (Ihanus 2005, 233). Jokaisen elämäntarina sisältää kuitenkin "ydinepisodeja", jotka ovat "itseä määrittäviä muistoja" (Ihanus 2005, 233). Niihin paneutuminen sekä elämäntilanteiden eri vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien tarkasteleminen esimerkiksi tarinaryhmässä voi parhaimmillaan aikaansaada riemastuttavia oivalluksia ja ehyttävää uudistumista. Kertomuksissa on mahdollisuus pohtia myös "vaihtoehtoisia todellisuuksia" ja kuviteltujakin elämäntarinoita (vrt. Ihanus 2005) – esimerkiksi omien vanhempiansa tai isovanhempiansa tarinoihin eläytymällä.

Näkisininkin, että tärkeämpää kun ryhtyä urakoimaan yhtä ehyttä ja positiivista, "suurta elämäntarinaa" itselleen (jos kerran sellaista ei koe eläneensä!), on kertoa "pieniä tarinoita" elämästään, esimerkiksi juuri narratiivisen terapian periaatteita noudattaen. Jokaisella on muistoja tilanteista, joista on selviytynyt, jos ei ehkä aina niin sankarillisesti, niin kuitenkin jollain tavoin. Taitava ohjaus voi auttaa ihmistä itse luomaan ja löytämään elämänsä perustavia rakenteita ja niitä ystäviä ja läheisiä, joilta on todella saanut tukea itselleen. Tällainen "selviytymistarinoiden" vahvistaminen on voimavarasuuntautunutta. Eivät vain

toisten arvokkailta näyttävät elämät, vaan myös minun oma elämäni, *minun oma tarinani* siitä, on arvokas.

"Tahtoo kuolla, vanha kuusi, se on sille sallittava"

"Elämä toteutuu tarinoina. Jokaisella on omansa, jota hän kirjoittaa elämällä elämänsä kehdestä hautaan" (Lindqvist 1997, 139). Ikääntynyt ihminen on jo itsessään elämästäselviytyjä, elämän sankari. Oman elämän muistelun painopiste ehkä muuttuu vähitellen "menneisyyden ennallistamisesta" tulevaisuuden siirtämiseen uusille sukupolville. Kun oma loppu lähestyy, aikaperspektiivi muuttuu. (Ihanus 2005, 232.)

Pohjimmiltaan kaikissa suurissa elämänsiirtymissä on kyse kuolemisen taidon, *ars moriendin*, oppimisesta (Riedel 1998, 182). Martti Lindqvist on puhunut monissa teoksissaan siitä, miten me tavallaan emme lähde elämästä, vaan kuoltuammekin jäämme elämään toisten mielissä ja muistoissa; niiden sydämissä, jotka ovat rakastaneet meitä (ks. esim. Lindqvist 1997, 2000).

"Kun elämä on päättymäisillään, ihminen on aidoimmillaan", sanoo kuolemantutkija Gustaf Molander (Hulmi 2007, 11). Kaikille ei anneta mahdollisuutta pitkiin päättäjäisiin tai valmistautumisaikaan. Oma kuolemaansa ei juuri voi etukäteen suunnitella saati harjoitella. Kuoleman edessä ei kukaan ole asiantuntija. (Juhela 2006, 229.)

Kuolemaan voi kuitenkin vähitellen alkaa tutustua, kuin kauan odotettuun vieraaseen. Se on elämän kääntöpuolena aina läsnä – ikääntyvän ihmisen arjessa enenevästi luopumisen tuntuina, haluna hellittää, kun voimat alkavat olla vähissä. Tätä läsnäoloa meidän tulisi herkällä mielellä kuunnella, jotta vanhustemme viimeiset elinvuodetkin olisivat arvokkaat, kunnioitusta ja myötätuntoa täynnä.

Pihakuusi haluaa kuolla.
Mistä se on elämään pahastunut?
Latvuksen reunat ruskeat,
oksat laihtuneet, maata kohti sojottavat.
Niin kaunis parhaina päivinään,
kyllä sitä ihailtiinkin.
Seitsemänkymmentäviisi vuotta,
siihen vielä taimen ikä,

kuusen iäksi lyhyt.

Kaiken kesää sitä surraan,
seurataan neulaskatoa,
tiedetään: ensi kesää et näe.

Tahtoo kuolla, vanha kuusi,
se on sille sallittava.
Kun aika tulee, sitä on autettava kaatumaan.

(Helena Anhava 1996)

Lähteet:

- Anhava, Helena 2003: *Lakastumisen aika. Runoja*. Otava, Helsinki.
- Dunderfelt, Tony 2004 (1990): *Elämäkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*. 9.-12. painos. WSOY, Porvoo.
- Enwald, Liisa & Vainikkala-Kejonen, Marja-Riitta & Vähäaho, Anja 2003: *Elämä tarinaksi*. Kansanvalistusseura, Helsinki.
- Hulmi, Heli 2007: "Memento mori ja kuolemantutkija Gustaf Molander", *Kirjallisuusterapia* 1/2007 (15. vk). Kerasivu Oy, Kerava. 10-11.
- Hänninen, Vilma 2000: *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Ihanus, Juhani 2005: *Järjen äänestä minäkertomuksiin. Psyken ja psykoterapioiden muodonmuutoksia*. Yliopistopaino, Helsinki.
- Jäämeri, Hannele 2008: "Tekemisestä tulppa dementialle." *Suomen Kuvalehti* 14/2008 (92. vk.) Yhtyneet kuvalehdet, Helsinki. 42-44.
- Juhela, Pirjo 2006: *Missä on isäsi, kuinka voi äitisi? Sukupolvet ikääntymisen muutoksessa*. Kirjapaja, Helsinki.
- Morgan, Alice 2005: *Johdatus narratiiviseen terapiaan*. Suom. Tapio Malinen. Kuva ja mieli Ky, Porvoo.
- Lindqvist, Martti 1997: *Näkymättömän paino*. Otava, Helsinki.
- " – 2000: *Tässä seison. Uskottavan etiikan jäljillä*. Otava, Helsinki.
- Reinikainen, Pepi 2002: "Elämä kaareutuu eteenpäin – kokemuksia elämäkaarikirjoituksesta". Teoksessa *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. BTJ Kirjastopalvelu, Helsinki.
- " – 2007: *Elämäkaarikirjoitus ja ihmisen vuodenajat*. Kirjapaja, Helsinki.
- Riedel, Ingrid 1998: *Unet ja elämäkaarit*. Suom. Rauni Paalanen. Kirjapaja, Helsinki.
- Saarenheimo, Marja 1997: *Jos etsit kadonnutta aikaa – vanhuus ja oman elämän muisteleminen*. Vastapaino, Helsinki.
- " – 2003a: "Merkityksellinen elämä". Teoksessa *Seniöri- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Toim. Marjatta Marin & Sinikka Hakonen. PS-kustannus, Jyväskylä.
- " – 2003b: *Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma*. WSOY, Helsinki.
- Tarinaa tupaan. Virikkeitä Tarinatupa-ryhmien ohjaajille*. Eläkeliiitto ry, Helsinki 2004.
- Tiihonen, Arto 2007: "Kirjallisuusterapian liepeillä. Kokemuksellinen vanheneminen ja elämäkulun tutkimus ja kehitystyö Ikäinstituutissa." *Kirjallisuusterapia* 1/2007 (15. vk). Kerasivu Oy, Kerava. 4-9.
- Turunen, Kari E. 2005: *Ikävaiheiden kriisit*. Atena Kustannus Oy, Jyväskylä.

- Viitaniemi, Seija 2002: "Elämän kirjosta elämäkertaa – ikääntyneiden elämäkertamuisteleminen." Teoksessa *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. BTJ Kirjastopalvelu, Helsinki. 123-140.
- " – 2005: "Nuoruus on lahja – vanheneminen taidetta". Teoksessa *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Toim. Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa. Duodecim, Helsinki. 83-98.