

Mira Vertanen

Muiston pysyvyys
- Ikääntyneen oman elämäntarinan löytäminen
muistelemisen ja taiteen avulla



Pro gradu – tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Taidekasvatus
Kevät 2010

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä – Author Mira Vertanen	
Työn nimi – Title Muiston pysyvyys -lkääntyneen oman elämäntarinan löytäminen muistelemisen ja taiteen avulla	
Oppiaine – Subject Taidekasvatus	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year 4/2010	Sivumäärä – Number of pages 98
Tiivistelmä – Abstract <p>Tarkastelen pro gradu -tutkielmassani muistelemisen ja omaelämäkerrallisuuden merkitystä elämäntarinan löytymisessä gerontologisesta näkökulmasta. Keskeisenä teemanani on tarkastella omaelämäkertatyöskentelyn merkitystä paitsi itsensä kokijan näkökulmasta, myös elämäntarinan kuulijan ja yhteisön kannalta. Omaelämäkertatyöskentely voi olla luonteeltaan taiteellista, terapeutista, tai muistoihin pohjautuvaa. Käsittelen lyhyesti myös ihmisen identiteetin muodostumista sekä taidetoiminnan osuutta tässä prosessissa. Pääpaino tutkimuksessani on kuitenkin muistelemisessä ja siinä, kuinka taidetoiminnan avulla iäkäs voi luoda koherentin elämäntarinan. Tärkeimmät tutkimuskysymykseni ovat: mikä on elämäntarina ja mikä merkitys sen löytymisellä on? Kuinka muisteleminen ja omaelämäkerrat tuottavat ja ylläpitävät elämäntarinaa ja identiteettiä? Entä kuinka taide voisi auttaa elämäntarinan löytämisessä? Miten sisäinen tarina, kerronta ja elämä liittyvät toisiinsa? Tarkastelen näitä asioita muiden esittämien teorioiden ja kritiikin sekä oman pohdiskelun valossa.</p>	
Asiasanat – Keywords Elämäntarina, omaelämäkerrat, muisteleminen, identiteetti	
Säilytyspaikka – Depository	
Muita tietoja – Additional information	

1. Johdanto	2
2. ”Kokemuksen kukka kantaa viisauden hedelmää”	6
2.1. Geriatriksen tutkimuksen ja ikääntyneiden aseman kehittyminen historian saatossa.....	6
2.2. Elämä: lineaarisesti ajassa etenevä kaari vai syklinen elämän ja kuoleman kiertokulku?.....	10
2.3. Eriksonin kehitystehtävät vastaan Tornstamin gerotranssendenssiteoria	13
2.4. Kuka olen, mistä tulen, minne menen?	16
2.5. Elämäntarkastelu keinona hallita elämää	18
3. Muiston pysyvyys	20
3.1. Muisti	21
3.2. Muistot	25
3.3. Muistelemisen	29
3.4. Muistelemisen funktiot iäkkäillä.....	32
Henkinen hyvinvointi ja tunne elämän tarkoituksellisuudesta	32
Minäkäsitys ja identiteetin vahvistaminen	34
Nostalgia kultaa muistot.....	35
Perinteiden vaaliminen ja siirtäminen seuraaville sukupolville.....	36
Kollektiivinen muisti ylläpitää yhteisöllisyyden tunnetta.....	38
Yhdessä muistelemisen ja tarinointi lisäävät sosiaalisuutta	39
Kriittisiä näkökulmia muistelemiseen.....	41
4. ”Astu sisään tarinaani”	43
4.1. Tarina vai kertomus?.....	44
4.2. Sisäinen tarina	46
4.3. Elämäntarina	48
5. ”Hyvin kirjoitettu elämäkerta on yhtä harvinainen kuin hyvin eletty elämä”	51
5.1. Elämäkerralliset tekstit.....	52
5.2. Omaelämäkerrat ja elämäkerrat	53
5.3. Narratiivinen identiteetti ja sen rakentuminen kirjoitusprosessissa.....	56
5.4. Bourdieun biografinen illuusio ja elämäntarinan koherenttius	58
5.5. Narratiivinen gerontologia ja suullinen omaelämäkerronta.....	58
5.6. Muistelukerronta lähtökohtana itsen ymmärtämiselle	61
6. Visuaalisia muistelmia: taiteen voima vapauttaa	67
6.1. Taide parantaa	67
6.2. Elämäntarinan näkyväksi tekeminen taiteen avulla	69
Kuvataide	71
Musiikki	73
Draama	73
Sadutus ja runotus	74
Muu taiteellinen toiminta	75
6.3. Elämysten jäljillä.....	78
7. Nykyinen vanhustenhuolto	80
8. Pohdintaa.....	82
9. Yhteenveto	86
LIITTEET:	90
Maslowin tarvehierarkiapyramidi	90
LÄHTEET:.....	91

1. Johdanto

Yllä oleva kuva on Salvador Dalín maalaus *Muiston pysyvyys* (*La persistencia de la memoria*) vuodelta 1931. Teoksessa on kolme taskukelloa, jotka näyttävät valuvan kuin paistetut kananmunat. Yksi kelloista nojaa mätänevään päähän. Etualalla on kiinteä kello, joka kuhisee muurahaisia. Muurahaiset edustavat Dalín tuotannossa lahoamista tai kuolemanpelkoa, joka kalvaa ihmistä sisältäpäin. Puu tulkitaan yleensä kasvun ja lisääntymisen symboliksi, mutta tässä teoksessa esiintyvä kuiva ranka viittaa ajan kulkuun ja kuolemaan. Kellot näyttävät eri aikaa, sillä Dalín surrealistisessa maailmassa lakkaamatta etenevän ajan mittaaminen on joutavaa ja merkityksetöntä. Teoksen on tulkittu ilmaisevan muun muassa ihmiskunnan huolta ajan vääjäämättömästä kulumisesta tai Dalín henkilökohtaista impotenssin pelkoa. Dalín teos muistuttaa meitä kuolevaisuudestamme.¹ Maalauksessa kaikki ihmisen luoma on katoavaista, ainoa pysyvä asia on taustalla kohoavat Cap Creusin rantakalliot, missä myös muiston todellinen pysyvyys on.

Aika kuitenkin vaikuttaa kehoomme ja mieleemme. Vanhenemisen ja ajan myötä meille kertyy vuosikymmeniä elettyä ja koettua elämää, joka jättää meihin jälkensä. Jotkin näistä muistoista ovat erittäin miellyttäviä, jotkin erittäin tuskallisia, mutta kuitenkin suurin osa siltä väliltä. Näistä kokemuksista ja tapahtumista koostuu elämäntarinamme, joka tulee sitä pidemmäksi ja monimutkaisemmaksi, mitä kauemmin elämme. Ikäännyttäessä oman elämäntarinan etsiminen ja muistelutyö alkaa kiinnostaa ja se voi toimia myös keinona säilyttää ja siirtää omaa kulttuuriperintöä jälkipolville. Mutta miten tämä elämäntarina rakentuu ja mitä hyötyä siitä ihmiselle, etenkin iäkkäälle on? Miten muistot ovat olemassa ja miksi ne ovat tärkeitä?

Ihminen elää elämäänsä jatkuvassa muutoksessa, epävarmuudessa ja hajanaisessa maailmassa. Varsinkin ikääntyneillä epävarmuus tulevaisuudesta sekä sairauksien ja kuoleman kohtaaminen voi hämmentää, pelottaa ja

¹ Pinx 2006, 272-273.

hämärtää kokemusta omasta itsestä ja paikasta maailmassa. Voi syntyä kokemus tyhjän päälle jäämisestä, yksinäisyydestä, turvattomuudesta tai kodittomuudesta. Oman itseyyden ja minuuden kokeminen jokseenkin eheäksi sekä itsestä huolehtiminen ovat keskeisiä asioita nykypäivän epävakaassa maailmassa. Avainkysymyksiä identiteetin löytämisessä ovat kuka olen, mistä tulen ja mihin kuulun. Nämä asiat ovat voineet olla selviä aikaisemmassa elämässä, mutta suuret elämänmuutokset, esimerkiksi puolison poismeno, vaikea sairaus tai muutto pois omasta tutusta kodista vieraaseen ympäristöön palvelutaloon tai vanhainkotiin voi luoda hämmennystä ja näitä asioita ja omaa identiteettiään joutuu pohtimaan ja ehkä jopa etsimään uudestaan. Identiteettiään voi etsiä muistelemisen ja elämäntarinan hahmottamisen avulla, koska muisti on se, joka pitää identiteettiämme yllä.

Muistelemista ja elämäntarkastelua voi harjoittaa myös kirjoittamalla tai taidetoiminnan avulla. Esimerkiksi elämäkerran tuottaminen edellyttää myös muistelemista, menneisyyden mieleen palauttamista. Tämän päivän sosiaalipsykologiassa muistelemisen ymmärretään opituksi taidoksi. Se ei ole autenttisten muistojen siirtämistä mekaanisesti menneestä nykyaikaan, vaan pikemminkin sosialisatiossa opittu tekniikka, jossa rakennetaan tulkintaa menneisyydestä yhdessä muiden ihmisten kanssa käyttäen hyväksi erilaisia apuvälineitä, kuten esimerkiksi valokuvia, kalentereita, päiväkirjoja, muistoesineitä ja hyödyntämällä olemassa olevia muistelemisen konventioita. Muistelemisen on siis eräänlaista neuvottelua menneisyydessä ja nykyisessä kerronnan kontekstissa.²

Leonie Hohenthal-Antinin mukaan *taidegerontologia* tutkii iän ja taidetoiminnan välisiä suhteita ja sisältää näkemyksen taiteesta osana jokaisen elämää ja ikävaihetta. Ellen Dissanayake näkee taiteen jopa yhtenä ihmisen perustarpeista, ikään katsomatta.³ Sellaisten harrastusten, jotka antavat erilaisia virikkeitä eri tiedonkäsittelytoiminnoille, esimerkiksi tulkintaa ja luovaa tuotteliaisuutta vaativien kulttuuristen harrastusten (elokuvat, teatteri, museot, kirjallisuus, metalli-savi-puu- ja neuletyöt, luonnon kauneudesta nauttiminen)

² Saastamoinen 2000, 2.

³ Lehtonen 2005, 7.

merkitys psyykkisen toimintakyvyn tukena on erittäin suuri. Harrastukset on myös liitetty onnellisen ja hyvän vanhuuden määreisiin. Osallistumista harrastusaktiviteetteihin sekä itseilmaisun kautta lisääntyvää itsetuntemusta on pidetty sekä teoreettisissa että empiirisissä tutkimuksissa iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävinä tekijöinä.⁴ Taideteoksen muodossa tulkinta omasta identiteetistä ja elämäntarinasta konkretisoituu ja auttaa selkiyttämään omia ajatuksia ja tuntemuksia sekä syventää ymmärrystä itsestä ja omasta elämästä. Omakuvaansa ja elämäntarinaansa voi kirjoittaa, maalata, veistää tai näytellä joko vakavasti tai leikitellen. Taiteen harrastamista voi käyttää identiteettityön apuvälineenä siinä missä omaelämäkerrallista kirjoittamista.⁵ Taideterapia hyödyntää tehokkaasti taiteen visuaalisia ja luovia keinoja ihmisen hoidossa. Erilaisia taideterapiamuotoja ovat esimerkiksi draamaterapia ja tanssiterapia, jotka käyttävät liikkeen ja tunteen välistä yhteyttä välineenä. Tanssin avulla yksilö voi eheyttää persoonallisuuttaan saavuttaakseen selkeämmän minäkuvan. Ajatuksena on, että liike on sanoja suurempi ja välittömämpi itseilmaisun muoto ja mahdollinen myös sellaisille, joilla ei ole muuta kommunikaatiokeinoa.⁶

Olen tutustunut aiheesta aikaisemmin kirjoitettuihin tutkimuksiin, mutta Suomessa aiheesta on kirjoitettu vasta hyvin vähän, joten lähes kaikki aihetta käsittelevät teokset tulivat tutuiksi. Muutamia pro gradu-tutkimuksia on tehty aihettani sivuten myös Jyväskylän yliopistossa. Päälähteitani ovat muun muassa Leonie Hohenthal-Antinin *Kutkuttavaa taidetta: taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*, joka nimensä mukaisesti käsittelee ikääntyneiden teatteri- ja taideharrastusten vaikutuksia elämänlaatuun ja terveyteen, Marja Saarenheimon *Jos etsit kadonnutta aikaa*, joka kertoo muistelemisesta sekä Inkeri Savan ja Virpi Vesänen-Laukkasen toimittama teos *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*, joka tosin on kirjoitettu lasten ja nuorten näkökulmasta, mutta on hyvin sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Yhteistä näille teoksille on se oletus, että taiteellisin keinoin voidaan tukea (ikäntyneen) ihmisen itseyttä ja toisten kohtaamista, jossa kuvien ja tarinoiden jakamisella on tärkeä rooli. Pro gradu-tutkimukseni voi mieltää jakautuvan kahteen puoliskoon;

⁴ Ruoppila 2002, 133-134.

⁵ Saresma 1998, 291.

⁶ Wilson 1997, 232.

ensimmäinen käsittelee enemmän muistelemista ja ikääntymistä ja toinen elämäkerrallisuutta. Toisessa puoliskossa päälähteinäni ovat Katarina Eskolan *Elämysten jäljillä* ja Tuija Saresman *Omaelämäkerran rajapinnoilla*, jotka käsittelevät lähinnä omaelämäkerrallisten tekstien kirjoittamista. Olen valinnut käyttämäni kirjallisuusaineiston omien tutkimuskysymysteni ja näkökulmani perusteella, eli siten, kuinka hyvin niiden sisältämä tieto on sovellettavissa eri ikäryhmiin, muistelemiseen ja omaelämäkertoihin tai kuinka relevanttia tietoa ne sisältävät oman tutkimukseni kannalta. Tutkimukseni tavoitteena on kiinnittää huomiota nykyiseen vanhustenhuollon tilaan ja sen epäkohtiin koskien ikääntyneiden arvostuksen puutetta, elämänlaadun parantamista taidetoiminnan avulla sekä yksilöiden ja elettyjen elämien välisten erojen ymmärtämistä paremman hoidon antamiseksi. Tällä hetkellä nimittäin oman itsen ja elämän merkityksettömyyden tunne on suuri ongelma ennen kaikkea ikääntyneillä.

Aloitan kappaleella, joka käsittelee ikääntymistä ja siihen liittyviä haasteita henkisessä kehityksessä ja identiteetin ylläpitämisessä. Sen jälkeen syvennyn tarkastelemaan muistia, muistoja ja muistelemista. Olen jakanut nämä kolme omien otsikoidensa alle siksi, että ero muistamisen ja muistelemisen välillä tulisi selkeämmäksi. Neljännessä ja viidennessä kappaleissa siirryn tarkastelemaan tarinoiden ja omaelämäkerrallisten tekstien merkityksiä ja elämäntarinan tuottamista. Kuudes kappale koskee taiteellista toimintaa ja sen eri keinoja auttaa ikääntynyttä hahmottamaan ja löytämään oma yksilöllinen elämäntarinansa. Seitsemännessä kappaleessa luon lyhyen katsauksen vanhustenhuoltoon nyky muodossaan ja siihen, millaisia vaatimuksia yhteiskuntamme jäsenilleen asettaa. Viimeiset varsinaiset kappaleet ovat lähinnä omaa pohdintaa koskien edellä käsittelemiäni aiheita kokonaisuudessaan. Pääpaino tutkimuksessani on kuitenkin muistelemisessa ja taidetoiminnan merkityksessä iäkkään elämän mielekkyyden kokemisessa, eli näkökulmani on taidegerontologinen ja olen valinnut teoreettiset lähteeni sen mukaisesti, kuinka hyvin ne vastaavat tärkeimpiin tutkimuskysymyksiini: Mikä on elämäntarina ja mikä merkitys sen löytymisellä on? Kuinka muistelemisen ja omaelämäkerrat tuottavat ja ylläpitävät ikääntyneen elämäntarinaa ja identiteettiä? Entä kuinka taide voisi auttaa elämäntarinan löytämisessä? Miten

sisäinen tarina, kerronta ja elämä liittyvät toisiinsa? Tarkastelen näitä asioita muiden esittämien teorioiden ja kritiikin sekä oman pohdiskelun valossa.

2. ”Kokemuksen kukka kantaa viisauden hedelmää”

Tässä toisessa kappaleessa paneudun hieman ikääntymiseen ja miten siihen ja vanhusten asemaan on suhtauduttu eri aikakausina. Pohdin myös paljon keskustelua herättänyttä käsitettä *onnistuvasta vanhenemisesta* ja sen tarpeellisuudesta. Halusin ottaa mukaan tarkasteluun myös ihmisen elämänkaaren kulun sekä ikääntymiseen liittyvien haasteiden ja kehitystehtävien analysoimisen, jotta ymmärtäisin paremmin, millaisia asioita ikääntyneiltä odotetaan yhteiskunnallisesti ja henkilökohtaisesti. Sosiologi Pirjo Nikander edustaa sosiologista näkökulmaa ja psykologi Erik H. Erikson puolestaan keskittyy yksilötason kehitystehtäviin. Valitsin Eriksonin teorian siksi, että se on laajalti tunnettu ja suhteellisen yleinen tapa jäsentää elämää. Hänen vastapoolikseen asettuu Lars Tornstam gerotranssendenssiteoriallaan. Identiteetistä ja elämäntarkastelusta kertovat kappaleet 2.4 ja 2.5 ovat tärkeitä tutkimukseni kannalta siksi, että identiteetti muodostuu nimenomaan muistoistamme ja eletystä elämästämme. Elämäntarkastelun avulla iäkäs voi vahvistaa identiteettiään ja uudelleen organisoida menneitä tapahtumia vaikkapa taidetoiminnan avulla.

2.1. Geriatrisen tutkimuksen ja ikääntyneiden aseman kehittyminen historian saatossa

Väestön ikääntyminen alkoi herättää kiinnostusta tutkijoissa jo 1700-luvulla, mutta varsinainen tutkimus aiheesta käynnistyi vasta 1800-luvulla. Geriatrian kehitys liittyi 1800-alkupuolella lääketieteen yleiseen kehitykseen. Olennaisia asioita olivat sairaalalaitoksen nopea laajeneminen sekä patologian ja

diagnostisten menetelmien kehitys. Kun lääkärit näkivät sairaaloissa ikääntyneitä ihmisiä, joilla oli erilaisia rappeutumistiloja ja elinten surkastumisia, syntyi pitkään säilynyt käsitys vanhuudesta yleisesti degeneraationa ja involuutiona, taantumisena taaksepäin⁷ 1800-luvun lopulla ikä miellettiin kunnioitettavaksi asiaksi ja siksi erityisen vanhaksi eläneiden ikää saatettiin jopa liioitella.⁸

Suomalaisessa muinaisrunoudessa sanat *vanha*, *vanhin* ja *harmia* osoittivat kunnioitusta ja merkitsivät yhteisön johtajan asemaa. Sen sijaan sana *vanhus* oli sellaisille, joilla ei ollut koskaan ollut minkäänlaista sosiaalista asemaa. Kunnioitus perustui siihen, että vanhaksi eläminen osoitti ”Jumalan taudiksi” kutsutun ilmiön eli vanhenemisen voittamista ja ihminen siten nautti suurta siunausta, joka ilmeni voimakkaana elämänhaluna. Vanhoja naisia tosin saatettiin pitää jopa noitina. Holhoukseen joutumista ja luopumista yhteiskunnallisista velvoitteista ei tuolloin välttämättä mielletty vain negatiiviseksi asiaksi, päinvastoin. Toisten elätettäväksi jääminen muotoutui niin vallitsevaksi järjestelmäksi, että vanhuus miellettiin talonpoikaisessa ajatusmaailmassa odotetuksi ja toivotuksi elämänjaksoksi aina 1800-luvun lopulle saakka. Vanhuus nähtiin voimavarana. Iäkkäiden oli lupa jäädä pois edustustehtävistä, raskaista töistä ja yhteiskunnallisista velvollisuuksista tai valita niistä mieluisimmat. 1800-luvulta lähtien alettiin miettiä, miten eläkepäivistä olisi saanut nautinnollisen ajanjakson. Tultiin siihen tulokseen, että vanhuuteen oli valmistauduttava ja etenkin fyysistä kuntoa oli kehitettävä. Muistelmissa, päiväkirjoissa ja kirjeissä kerrottiin siitä, milloin ihminen sairasti, kuinka kauan, miten hän hoiti terveyttään ja milloin elämänhalu alkoi hiipua.⁹

Vanhuuteen on kautta aikojen yhdistetty ajatus ehtyvistä voimista, liikuntakyvyn heikkenemisestä ja hidastuvasta ajatuksesta. Vanhuus oli 1700- 1800- luvuilla yleisin kuolinsyy. Ero siinä, millainen vanhuus oli odotettavissa, oli kuitenkin suuri eri väestöryhmien välillä. Vanhuutta on kuvattu antiikin ajoista lähtien myös viisauden karttumisen ja elinvoimaisuuden vaiheena. Tätä kuvaa

⁷ Heikkinen E. 2002, 15-16.

⁸ Vilkuna 2002, 77.

⁹ Vilkuna 2002, 79, 82-85.

vahvistaa muun muassa monien kirjailijoiden, taiteilijoiden, muusikoiden ja tutkijoiden elämäkerrat, jotka kertovat luovuuden ja hyvän suorituskyvyn säilymisestä korkeasta iästä huolimatta.¹⁰ Vanhassa kiinalaisessa sananlaskussakin todetaan, että ”kokemuksen kukka kantaa viisauden hedelmää.”

Nykyaikaisen geriatrisen lääketieteen tehtävänä on vanhalla iällä esiintyvien pitkäaikaissairauksien synnyn ja luonnollisen kulun tutkiminen sekä niiden hoidon ja kuntoutuksen kehittäminen. Sairauksilla on tavallisesti pitkä kehityshistoria, mistä syystä niiden primääripreventio ei ole enää vanhalla iällä relevanttia. Sen sijaan sekundaari- ja tertiääripreventio ovat tärkeitä. Sekundaaripreventiolla pyritään poistamaan jo esille tulleita riskitekijöitä ja tertiääripreventiolla estämään sairauksien pahentuminen. Salutogeeninen eli toimintakyvyn koko ulottuvuutta korostava terveyslähtöinen viitekehys kehittyi vasta 1900-luvun lopulla patogeneettisen lähestymistavan rinnalle ja osittain sen vastakohtaksi. Siinä toimintakykyä tarkastellaan konstruktionistisen ihmiskäsityksen kautta kompetenssina, jota voidaan kehittää missä elämänvaiheessa tahansa ja välttää monia ikääntymiseen liittyviä toiminnanvajauksia ja raihnaisuuden muotoja. Näyttäisi siltä, että aktiivisuus ja motivaatio osallistua yhteiskunnan eri toimintoihin vaikuttavat siihen, millaisen vanhuuden tuleamme saamaan. Raihnaisuus ei johdu pelkästään geneettisistä ja biologisista tekijöistä, joihin ympäristötekijöillä ja omalla aktiivisuudella ei voisi vaikuttaa.¹¹

Ikääntyneillä todellakin on usein monia sairauksia, mutta vanhuus ei ole sairaus, eikä ikääntynyttä saisi kohdella vähemmän kunnioittavasti sen takia, että ikääntyessä joitain asioita muuttuu. Ruumis ja mieli eivät ehkä enää toimi ihan niin kuin ne ovat ennen toimineet. Myöskään ikääntynyt ei silti ole tunteeton, vailla omia ajatuksia tai pelkkä huollettava taakka. Ikääntynyt kykenee päättämään mikä milloinkin on hänelle itselleen hyväksi, eikä tarvitse ketään puhumaan puolestaan. Viimeisimpien tietojen mukaan pelkästään Suomessa on tällä hetkellä arvioitu olevan jopa 300 000 iäkästä, jotka kärsivät

¹⁰ Heikkinen & Marin toim. 2002, 7-8, 14.

¹¹ Heikkinen E. 2002, 18-19, 23-25.

yksinäisyydestä. Mitä tämä luku kertoo yhteiskunnastamme? Entä mikä on seurakuntien vastuu iäkkäiden henkisestä hyvinvoinnista ja ”sielunhoidosta”, jota he ainakin omien sanojensa mukaan harjoittavat? Useissa kulttuureissa kylän vanhimmat ovat koko yhteisön kaikkein arvostetuimpia ja viisaimpina pidettyjä henkilöitä. Onko meidän kulttuurimme sellainen?

län mukana kertyvää kokemusta ja taitoa on aina arvostettu erityisesti idän kulttuureissa. Ihminen ei voi kuitenkaan olettaa, että häntä tulisi kunnioittaa pelkästään hänen korkean ikänsä takia. Hänen täytyy myös käyttäytyä ja toimia kunnioitettavasti. Iäkstä, kuten kaikkia muitakin ihmisiä, voidaan kunnioittaa myös hänen lahjakkuutensa, ystävällisyytensä, vahvuutensa tai älykkyytensä ansiosta. Mielestäni nämä ominaisuudet kunnioituksen lähteenä ovat korkeaa ikää tärkeämpiä. Kaiken kaikkiaan ihmiset ovat vastuussa toisistaan, sairaista, kärsivistä, eläimistä, luonnosta ja koko maapallosta. Useat tutkimukset pönkittävät herkästi nykyään yleistä individualistista mielikuvaa, jonka mukaan jokaisen ihmisen oma ruumis on muokattavissa haluttuun malliin omalla aktiivisuudella ja elämäntavoilla. Tällöin vanheneva ja heikentyvä ruumis ilmentäisi siis vain kantajansa heikkoa tahdonvoimaa ja saamattomuutta.

Onko iäkkäällä mahdollisuus löytää enää uusia teitä ja tilaisuuksia? Onko vanhuus sitä, että ihminen jo ”valmis”, jolloin uusia haasteita ei haluta enää ottaa vai onko elämän loppupuolellakin vielä mahdollisuus löytää jotakin uutta, ennen elämätöntä? Paljon keskustelua herättänyt käsite *onnistuvasta* tai *hyvästä vanhenemisestä* liittyy yhteiskuntaan kohdistettuna sukupolvien ja ikäryhmien väliseen suhteeseen, niiden tasapainoon ja tasa-arvoisuuteen. Mielestäni onnistuvan vanhenemisen käsite liittyy myös tähän suorituskeskeiseen yhteiskuntaan, jossa elämme, ja jossa jopa elämästä itsestään on tullut suoritus. Onnistuvasti vanheneva yhteiskunta ei pidä tiettyä ikäryhmää uhkana, onnettomuutena, taakkana, hyödyttöminä tai tarpeettomina, joita syrjitään, vaan siinä kaikilla yhteiskunnan jäsenillä tulisi olla mahdollisuus näkyä ja vaikuttaa yhteiskunnassa ilman yläikärajaa. Onnistuvasti vanheneva

yhteiskunta edellyttää ihmisen arvon riippumattomuutta hänen toimintakyvystään.¹²

Ihmiset tarkastelevat menneisyyttään nykyisyyden läpi. Myös jonkin asteinen kuva tulevaisuudesta on aina läsnä nykyisyydessä. Muuttuuko suhtautuminen tulevaisuuteen vanhetessa, elämän rajautuessa ja elinajan lyhetessä? Muistellessa palaavat myös mielikuviin liittyneet tunteet mieleen ja ne mahdollistavat kuulijan tai lukijan osallisuuden ja antavat mahdollisuuden jakaa kerronnassa syntyvää kokemusta ja ymmärtää aiheutuvien tunteiden avulla kertojan kokemusta ja samalla kokemusta vanhenemisesta.¹³

Ikääntynyt ihminen on jo itsessään selviytyjä, oman elämänsä sankari. Muistelun painopiste muuttuu vähitellen menneisyyden kertaamisesta tulevaisuuden siirtämiseen uusille sukupolville. Kun elämän loppu lähestyy, aikaperspektiivikin muuttuu. Kaikissa suurissa elämänmuutoksissa on pohjimmiltaan kyse kuoleamisen taidon, *ars moriendin*, oppimisesta. Kuolemaan voi vähitellen alkaa tutustua, joillekin iäkkäille se voi olla kuin kauan odotettu vieras. Kuolema on aina läsnä ja kuuluu osana elämän kiertokulkuun, mutta ikääntyvän ihmisen arjessa se on läsnä eri tavalla, luopumisen tuntuina, haluna hellittää, kun voimat alkavat olla vähissä. Tätä läsnäoloa meidän tulisi kuunnella, jotta vanhustemme viimeiset elinvuodet olisivat arvokkaat, myötätuntoiset ja kunnialliset.¹⁴

2.2. Elämä: lineaarisesti ajassa etenevä kaari vai syklinen elämän ja kuoleman kiertokulku?

Elämänkulku on totuttu jakamaan neljään toisistaan erotettaviin kronologiseen ikään perustuviin elämänvaiheisiin: lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Tämä on jollain tapaa luonnollinen tapa jäsentää asioita, jaammehan me

¹² Marin M. 2002, 95-96.

¹³ Suutama 2003, 194.

¹⁴ Lehtovuori, 2008, 9.

esimerkiksi vuodenajat tai peruselementitkin neljään eri osaan (ilma, maa, tuli ja vesi). Länsimaisessa ajattelussa ihmisen elämä kuvataan usein lineaarisesti ajassa eteneväksi kaareksi ja siihen liitetään olennaisesti jatkuva kehitys. Kypsyminen kytketään muutoksiin psyykessä ja kognitiivisissa taidoissa. Tällainen ajattelutapa, jossa elämä ymmärretään edistyksellisenä kehityskertomuksena, on osaltaan saanut alkunsa 1800-luvun teoreettisista ajatusmalleista ja Charles Darwinin evoluutioteoriasta, jonka ”huipentuma” ihmislaji on. Myös muilla aloilla, kuten historia-, talous-, ja yhteiskuntatieteissä alkoivat 1800-luvulta alkaen korostua evolutionaariset ja progressiiviset vaihemallit, joissa painotettiin yhteiskuntien välistä kilpailua ja kehitystasoa (esimerkiksi Karl Marxin teoria yhteiskuntien vaiheittaisesta kehittymisestä). Yhteiskuntapoliittisissa ohjelmissa, joissa tähdättiin väestön voimavarojen vaalimiseen ja parempaan hyödynnettävyyteen eräänä keskeisenä työkaluna toimi 1800-luvulla syntynyt akateeminen psykologiatiede.

Elämänkaari-metafora on kulttuurisidonnainen ajatusmalli. Historiallisista analyyseistä on voitu osoittaa, että ennen valistuksen aikakautta myös Euroopassa elämäntapa ymmärrettiin enemmän syklisenä elämän ja kuoleman kiertokulkuna, eikä lineaarisena kaarena, jossa on rajattu alku ja loppu, kuten nykyään. Esimerkiksi itämaisessä ajattelutavassa elämä jatkuu ikuisesti sielunvaelluksen ja jälleensyntymisen kautta, elämänsyklinä. Keskiaikainen ja sitä myöhempi käsitys elämänkaaresta länsimaissa perustui pitkälti antiikin tieteiden- ja maailmankuvaan. Syklistä ajatusta perusteltiin Jumalalla ja siksi syntymä ja kuolema olivat verrannollisia; niiden alku- ja päätepiste oli yhteinen.¹⁵

Sosiaalipsykologi Pirjo Nikander on tarkastellut ikääntymiseen liittyviä kulttuurisia diskursseja ja niiden muutoksia. Moderneissa yhteiskunnissa elämänkaari-metaforaa alettiin pitää normatiivisena ja universaalina ilmiönä. Eri elämäntapavaiheissa ihmiset tekevät niitä asioita, joita yhteiskunta odottaa heidän ikänsä perusteella tekevän. Esimerkiksi länsimaissa lasten työnteko ei ole suotavaa, vaan lapsuuden kehitystehtävä on leikkiä ja käydä koulua ja sitä

¹⁵ Vilkuna 2002, 69-70.

kautta sosiaalistua yhteiskunnan jäseneksi. Suurin osa samanikäisistä ihmisistä tekee siis suhteellisen samoja asioita. Normatiivisesta elämänkaaresta on siirrytty hiljalleen limittäisen elämänkaaren käsitteeseen, jossa työnteko, koulutus, työttömyys ja sapattivapaat vuorottelevat. Nikanderin mukaan perinteinen elämänkaari on muuttumassa ”useita mahdollisia polkuja ja vaihtoehtoisia aikataulutuksia mahdollistavaksi elämäkuluksi”. Elämänvaiheita ei enää pitäisi ymmärtää homogeenisiksi ilmiöiksi, vaan lisätä elämänkulkuihin uudenlaista moninaisuutta. Normatiivisen elämänkaarikäsitteistön murtuminen on avannut portit sosiaalisen konstruktionismin paradigmatte elämänkaaren tutkimisessa. Pääpaino ei ole niinkään biologisissa tai kognitiivisissa muutoksissa elämänkaaren aikana, vaan siinä, mitä merkityksiä me annamme esimerkiksi ruumiimme muutoksille kulttuurisesti ja vastavuoroisesti ja mitä resursseja nämä merkitykset antavat omille minä-narratiiveillemme, eri konteksteissa tuottamille elämäkerroille. Nikander tuo esiin myös toisen mielenkiintoisen näkökulman kulttuurimme korostetun nuoruuden ihannoinnin ja toisaalta kuolemanpelon voimakkaasta ristiriidasta vanhuusdiskurssissamme. Nikanderin kanssa samoilla linjoilla ovat Nikolas Coupland, Jon F. Nussbaum ja Alan Grossman (1993): he toteavat sosiaalisen konstruktionismin orientaatiossa olevan keskeistä juuri elämänkaaren käsitteen kriittinen tarkastelu eli se, miten normatiivinen elämänkaariodotus synnyttää rajoituksia ihmisten toiminnalle ja tuo esiin ristiriitoja ihmisten omien kertomusten ja kulttuuristen kertomusten välillä. Täytyykö esimerkiksi elämänvaihetta nimeltä vanhuus tarkastella yksinomaan negatiivisen ”biologiseen rappeutumiseen” viittaavan diskurssin kautta, vai voitaisiinko siitä puhua toisenlaisen, positiivisemmän vanhenemisdiskurssin avulla? ¹⁶

Sosiologi Anthony Giddens (1991) on kuvannut edellä mainittua elämänkaaren muutosta nimittämällä sitä elämän muuttumiseksi refleksiiviseksi projektiksi. Nopeasti muuttuvassa ajassa ihmisten on suhtauduttava elämäänsä korostetun tiedostavasti. Elämänprojekti on toteutettava erilaisten elämänkulkuun vaikuttavien valintojen kautta. Emme ole vain sitä, miksi satumme syntymään, vaan sitä mitä teemme itse itsestämme. Minuutemme muodostaa jatkumon

¹⁶ Saastamoinen 2000, 2-3.

menneisyydestä nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Minuudella on yhtenäisyys, joka syntyy tietoisuudestamme elämänkaaremme eri vaiheista. Ihanteellinen yksilö on rationaalinen, elämäänsä refleктоiva selviytyjä. Mutta ovatko kaikki ihmiset kulttuurissamme yhtä valmiita refleksiiviseen elämäntarkasteluun? Voimme puhua elämänkaaresta vain sovittujen kulttuurisidonnaisten merkitysten kautta. Tätä ihmisten omaa kokemuksellisuutta voidaan lähestyä kielenkäytön kautta, eli kuuntelemalla mitä ihmisillä on omasta elämästä kerrottavanaan.¹⁷

2.3. Eriksonin kehitystehtävät vastaan Tornstamin gerotranssendenssiteoria

Psykologi Erik H. Erikson tutki erityisesti ihmisen elämänkaarta ja identiteettiä ja muotoili tutkimustensa pohjalta teorian kahdeksasta eri kehitysvaiheesta. Jokaisessa kehitysvaiheessa ihminen kohtaa kriisin, jonka läpikäyminen ja ratkaiseminen on välttämätöntä henkisen kehittymisen kannalta. Tämän jälkeen ihminen pääsee etenemään ikään kuin ”uudelle tasolle”.

Hänen mukaansa kehitysvaihe nimeltä vanhuus alkaa noin 65 ikävuoden jälkeen. Vanhuuteen on perinteisesti liitetty asioista, ihmisistä ja elämästä luopuminen ja sopeutuminen iän tuomiin rajoituksiin sekä oman elämän loppumiseen.¹⁸ Eriksonin mukaan vanhuuden tärkein kehitystehtävä on *minän integroituminen* eli *minän eheyttäminen*. Tehtävänä on muodostaa eletystä elämästä eheä kokonaisuus ja löytää sille merkitys. Muistelemineen liittyy keskeisesti tähän kehitystehtävään.¹⁹ Eheän minuuden saavuttaakseen iäkkään tulisi hyväksyä elämänsä hyvine ja huonoine puolineen, ”jonakin, jonka täytyi olla ja jolle ei ollut vaihtoehtoa”²⁰ sen sijaan, että hän alkaisi jossitella asioita mielessään, niitä tuhansia eri vaihtoehtoja, joista olisi voinut valita toisin, mitä olisi voinut olla ja mitä olisi pitänyt tehdä. Eriksonin teoria ei anna vastausta

¹⁷ Saastamoinen 2000, 3-4

¹⁸ Vilkkö & Kalliopuska

¹⁹ Saarenheimo 2003, 50.

²⁰ Saarenheimo 1997, 37.

siihen, mitä sitten pitäisi tehdä, jos ihminen ei onnistukaan ratkaisemaan vanhuuden kehityskriisiä. Onko silloin epäonnistunut elämässään ja kehityksessä? Kuinka heitä voisi auttaa?

Mikäli minäkuvan eheyttäminen ja kehityskriisin ratkaiseminen ei onnistu, voi seurauksena olla epätoivon ja oman elämän keskeneräisyyden tai merkityksettömyyden tunne. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen on Eriksonin mukaan osa viisautta ja se syntyy oman minän eheyden kokemuksesta.²¹ Ihminen, joka ei koe elettyä elämänsä arvokkaaksi, voi masentua ja hänet valtaa tunne, että kaikki on ollut turhaa ja koko elämä hukkaan heitettyä.²² Mitä ihmiselle tapahtuu, ellei hän tunne itseään, muista menneisyyttä tai tiedä omaa paikkaansa maailmassa?

Sosiaaligerontologi Lars Tornstam vertaa Eriksonin kehitysvaiheteorian seitsemättä vaihetta²³ Maslowin tarvehierarkiapyramidin viidenteen vaiheeseen eli *itsensä toteuttamisen ja kehittämisen vaiheeseen*²⁴. Se käynnistyy vasta kun muut alhaisemmat tarpeet on tyydytetty ja se sisältää ajatuksen luomisen ja luovuuden hyödyntämisestä yhteiskunnan jatkuvuuden kannalta²⁵. Tornstam arvostelee Eriksonin kehitysvaiheita siitä, että Erikson näkee vanhuuden eräänlaisena elämän interventiona ja tilinpäätöksenä, johon ei kuulu enää muutos, vaan vain pysähdys. Tornstam itse näkee ikääntymisen olevan parhaimmillaan minän laadullista muuttumista, joka voi vapauttaa ihmisessä olevan luovuuden.²⁶ Eriksonin teoriaa on sittemmin kritisoitu laajemminkin, muun muassa siitä, että se on vahvistanut käsitystä vanhuudesta menneen muistelun ja muistoissa elämisen aikana ja että sen näkökulma on liian miehinen.

²¹ Heikkinen R-L 2003, 213.

²² Hohenthal-Antin 2006, 159.

²³ Eriksonin seitsemäs kehitysvaihe on keski-ikä, joka ajoittuu n. 30-65 ikävuosiin. Tämän ikävaiheen kehitystehtävänä on ”sellaisten esineiden, aatteiden ja toimintojen luominen, jotka voivat olla hyödyksi ja iloksi muille sukupolville” eli omien taitojen ja elämäkokemuksen asettaminen muiden käyttöön. Aikuisuudessa oma persoonallisuus kehittyy ja uudistuu. Perusvoima tässä iässä on kaikenpuolinen huolenpito. (Dunderfelt, 1992, 217.)

²⁴ Maslowin tarvehierarkiapyramidi kts. liitteet

²⁵ Hohenthal-Antin 2006, 159.

²⁶ Hohenthal-Antin 2006, 127.

Tornstam puolestaan on kehitellyt Eriksonin teorian rinnalle *gerotranssendenssiteorian* eli *irtaantumisteorian*. Sen mukaan vanhuus on elämänvaihe, jossa ikääntyvä rakentaa uuden näkökulman itseensä ja toisiin ihmisiin, aikaan, tilaan, elämään ja kuolemaan. Ihmisen tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen, materiaalsiin asioihin ja itsekeskeisyyteen vähenee. Eksistentiaalisten ja abstraktien asioiden pohtiminen lisääntyy. Tällainen sisäisen mietiskelyprosessi edistää viisauden kehittymistä ja vähentää kuolemanpelkoa.²⁷ Psyykkinen kehitys johtaa vanhuudessa luonnostaan itseensä ja sisäänpäin kääntymiseen ja sosiaalisista rooleista vetäytymiseen. Samalla siirrytään materialistisesta ja rationaalisesta elämäkäsityksestä kosmisempaan, transsendenttiin elämäkäsitykseen. Siihen kuuluu myös ajan ja paikan uudelleenmäärittely ja aika voidaan hahmottaa perinteisestä lineaarisesta käsityksestä poikkeavalla tavalla: ihminen voi saavuttaa esimerkiksi kokemuksen menneisyyden ja nykyisyyden yhtäaikaisuudesta muistelemisen avulla.²⁸

Eräs gerotranssendenssin merkki on Tornstamin mukaan *minäkonfrontatio*. Sen myötä syntyy laajempi tietoisuus minän positiivisista ja negatiivisista puolista. Tornstamin teorian mukaan minän suojaamisen tarve vähenee iän myötä. Minää ei enää koeta niin tärkeäksi ja tästä syystä ”umpinainen minuus hajoaa” ja tilalle tulee uusi, kosminen minuus. Ikäännyttäessä opitaan myös tulemaan tietoisiksi omista sosiaalisista naamareista ja luopumaan niistä. Minää ei enää yhdistetä mihinkään yhteen ammattirooliin, vaan se täytyy opetella määrittelemään uudella tavalla.²⁹ Gerotranssendenssi on siis ihmisen elämäkulussa tapahtuva olennainen paradigman muutos, jonka kautta ikääntyvä rakentaa täysin uuden elämäkäsityksen, joka ei ole selitettävissä vain puolustusmekanismina tai irtautumisen ja luopumisen perinteisillä malleilla³⁰.

Tornstamin gerotranssendenssiteorian peruskäsitykset tuovat mieleen C.G. Jungin ajatukset ikääntymisestä ja sen tehtävistä. Melko lähellä toisiaan ne

²⁷ Kontula 2003, 243

²⁸ Saarenheimo 1997, 43.

²⁹ Hohenthal-Antin 2006, 162, 169-170.

³⁰ Lindqvist 2002, 243.

ovatkin. Jungin mukaan ikääntymiseen liittyy olennaisesti individuaatioprosessi, joka kuvaa ihmisen kypsymistä elämän aikana. Elämän jälkimmäisellä puoliskolla ihmisen tehtävä on tutustua omaan sisäiseen itseensä. Tässä prosessissa ulkoiset tekijät kuten työ, suorittaminen ja sosiaalinen asema menettävät merkitystään. Elämän päättymisen lähestyminen muuttaa elämän arvoja ja tavoitteita.³¹ Lyhyesti selitettynä individuaatioprosessissa ihminen siis integroi itseensä myös kaikki unohdetut ja torjutut puolet ja tämä synnyttää persoonan kokonaisuuden tunteen, minän eheytyksen ja sisäisen harmonian³². Mitä eheä minuus loppujen lopuksi tarkoittaa ja millaisista asioista identiteetti rakentuu?

2.4. Kuka olen, mistä tulen, minne menen?

Identiteetti tarkoittaa pysymistä kokemuksellisesti monin tavoin samana ihmisenä olosuhteiden muutoksista huolimatta. Toisaalta identiteetissä tapahtuu kuitenkin koko ajan vähittäistä muutosta. Se, kuka olen, on samana pysymisen ja muuttumisen keskinäisen suhteen jatkuvaa jäsentämistä ja tasapainottelua, joka tapahtuu erilaisten itseilmaisujen välityksellä. Nykymaailmassa ainoa pysyvä asia on epävarmuus ja muutos. Identiteetillä sitä vastoin ei ole yhtä ainoaa samana pysyvää ja muuttumatonta perustaa tai ydinminuutta. Yksilöllinen ja kulttuurinen identiteetti rakentuu historiallisissa ja sosiaalisissa suhteissa toisiinsa. Identiteettimme kehittyy ja muuttuu suhteessa siihen, millä tavalla meitä kohdellaan ja miten kulttuuriset sekä sosiaaliset olosuhteet meitä määrittävät. Jos ihminen vieraantuu itsestään tai jopa kadottaa identiteettinsä, hänen on miltei mahdotonta pystyä huolehtimaan itsestään ja hyödyntää omia voimavarojaan. Tämä voi ilmetä eri tavoin esimerkiksi masennuksena, välinpitämättömyytenä, empatian puutteena, manipulointina tai muunlaisena häiriökäyttäytymisenä. Oman itsen ja elämän merkityksettömyyden tunne on

³¹ Heikkinen R-L. 2003, 213.

³² Hohenthal-Antin 2006, 169-170.

nykyisin suuri psyykkis-kulttuurinen ongelma lähes kaikissa ikäryhmissä, mutta ennen kaikkea ikääntyneillä³³.

Ihmisillä on sisäsyntyinen halu ja tarve kuulua johonkin, sijoittaa itsensä johonkin jatkumoon, yhteisöön tai ryhmään kuten perheeseen, sukuun tai kansaan. Mitä paremmin tuntee itsensä ja suku- ja kulttuuritaustaansa, sitä syvemmäksi kasvaa ymmärrys ja hyväksyntä niitä kohtaan, jotka ovat eläneet erilaisen elämän. Tunne siitä, että kuuluu johonkin ja tietää kuka on ja mistä tulee, tuo turvallisuuden tunnetta ja antaa perspektiiviä nähdä itsensä yhtenä pienenä osana maailmaa. Kun oma itseys vahvistuu, toisiakin on helpompi sietää eikä toiseutta tarvitse niin voimakkaasti torjua.³⁴

Se, että pohtii elettyä elämäänsä, mahdollisesti myös vanhempiansa ja isovanhempiansa elämää, valintoja ja kohtaloita auttaa ymmärtämään omia ratkaisuja laajemmassa kuvassa. Iäkkäällä menneen pohtiminen antaa entistä selkeämmän ja kokonaisemman kuvan itsestä tässä hetkessä sekä itsestä ennen ja suvun jatkumossa. Lapsuuden ympäristöön palaaminen - vaikka vain muistoissa - ja sen työstäminen voi olla hyvinkin terapeutista³⁵. Eheä itsetunto ja identiteetti rakentuvat monista osista. Taide voi auttaa näiden osien konkretisoimisessa tai abstrahoimisessa, ikään kuin tekemään palaset eläviksi³⁶. Jokainen menneisyyttä tulkitseva ja samalla tulevaisuuteen kurkottava teko, toiminta, taideteos tai puhe rakentaa ihmisen identiteettiä ja toimii eräänlaisena yksilöllistymisen kanavana³⁷.

Minuutta koskevat uskonnolliset, filosofiset ja psykologiset käsitykset ovat vaihdelleet yhtä mukaa yhteiskunnallisten, taloudellisten ja poliittisten muutosten kanssa. Länsimaisessa ajattelussa (lue: kristinuskon myötä) ”sisäisen minuuden” ja individualisaation merkitys on korostunut. Itsensä löytäminen ja toteuttaminen ovat muodostuneet keskeisiksi osiksi länsimaista elämäntapaa, suorastaan jopa velvollisuuksiksi. Viime vuosina koko

³³ Sava & Katainen 2004, 23-24.

³⁴ Strömberg 2004, 134.

³⁵ Strömberg 2004, 136.

³⁶ Tikka 2004, 163.

³⁷ Saarenheimo 1997, 74.

länsimainen minäkäsitys on joutunut kuitenkin kritiikin kohteeksi. Postmodernissa sosiaalipsykologiassa korostetaan, että moderni käsitys yksilöllisestä, yhtenäisestä ja autonomisesta sisäisestä minuudesta on vain yksi jäsenyystapa monien muiden mahdollisten joukossa. Modernia minäkäsitystä pidetään eettisesti ongelmallisena. Tilalle esitetyssä ajattelutavassa ihmisyyttä nähdään toteutuvan ihmisten välisyytenä eikä sisäisyytenä. Modernin länsimaisen yhteiskunnan myytti on ollut myytti edistyksestä, järjen voittokulusta ja luonnon hallinnasta. Yksilötasolle siirrettynä tämä edistyksen myytti on ilmennyt ajatuksena yksilön elämästä jatkuvana henkisenä kasvuna ja edistymisenä. Tämän myytin vastavoimana on ollut romantiikan käsitys luonnosta itseisarvona ja ihmisestä pelkäämään yhtenä pienenä osana luontoa, ei sen hallitsijana.³⁸ Identiteetin löytämisessä elämäntarkastelulla on keskeinen sija.

2.5. Elämäntarkastelu keinona hallita elämää

Elämäntarkastelu (engl. *life review*) tarkoittaa oman elämän tapahtumien kertaamista ja arvioimista, katsomista ajassa taaksepäin. Elämäntarkastelu on muisteluun perustuva elämäntarkasteluprosessi, joka edistää itseymmärrystä ja oman paikan löytämistä, ja siten saattaa helpottaa kuolemaan valmistautumista. Se on siis läheistä sukua muistelemiselle, mutta tärkeänä erona pitäisin sitä, että elämäntarkastelu on jotakin hieman tavoitteellisempaa ja funktionaalisempaa toimintaa. Elämäntarkastelua harrastetaan silloin, kun halutaan muuttaa joitain menneitä ajatuksia, tunteita, tekoja tai saavutuksia, pohditaan miten ja millaisena ihmisenä elämäänsä on elänyt ja mitä vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia käyttänyt tai jättänyt käyttämättä. Tekisinkö jotain toisin, jos olisi mahdollista tehdä kaikki uudestaan? Elämäntarkastelun myönteisiä tuloksia voi olla muun muassa vanhojen vääräyksien korjaaminen, vihollisten kanssa sopiminen, oman kuolevaisuuden hyväksyminen,

³⁸ Hänninen 1999, 43-44, 50.

seestyminen, ylpeyden ja saavutuksen tunne tai tunne siitä, että on olosuhteisiin nähden aina tehnyt parhaansa.

Eriksonilaisessa ja jungilaisessa viitekehyksessä elämäntarkastelu nähdään yhtenä ikääntymisen osa-alueena. Parhaimmillaan elämäntarkastelu voi olla eheyttävä prosessi. Sen avulla iäkäs voi vahvistaa identiteettiään ja sulauttaa aikaisempia elämäkokemuksiaan tämänhetkisiin. Mutta entäs jos muistelu ei johdakaan ristiriitojen ratkeamiseen, tai jos elämäntarkastelu ”epäonnistuu”? Muistelemista ja elämäntarkastelua tutkinut gerontologi ja psykiatri Robert N. Butler on itsekin myöntänyt, että elämäntarkastelusta saattaa pahimmassa tapauksessa tulla jatkuvaa pakonomaista menneiden asioiden hautomista ja että pahimmillaan se voi nostaa pintaan ylivoimaisia syyllisyydentunteita ja masennusta. Myös prosessin keskenjääminen voi olla vaarallista ja saattaa johtaa kokemukseen elämän hukkaan menemisestä. Erityisen alttiita tällaisille tuntemuksille ovat narsistisen persoonallisuuden tai runsaasti reaalista syyllisyyttä omaavat henkilöt tai ne, jotka ovat aina välttäneet menneisyyden ajattelemista ja toivoneet ja odottaneet paljon tulevaisuudelta. Kun ihminen arvioi elämänsä, hän ei vain joko hyväksy sitä tai ole hyväksymättä. Ennemmin hän antaa eletylle elämälle uusia merkityksiä ja painotuksia ja suhteuttaa sitä nykyhetkeen ja tulevaan. Mutta onko elämäntarkastelu tarpeellista kaikille, myös niille, jotka ovat elämänsä täysin tyytyväisiä?³⁹

Käsitykseen elämäntarkastelusta kehityksellisenä haasteena voi liittyä paitsi psykologisia myös eksistentiaalisia tai elämänfilosofisia painotuksia. Ikääntyvällä katsotaan olevan velvollisuus uhrata paljon huomiota itselleen. Vanhuuden ja elämäntarkastelun luonnollinen yhteys on asetettu sittemmin kyseenalaiseksi, koska kaiken ikäiset ihmiset harrastavat elämäntarkastelua, eivät vain ikääntyneet. Elämäntarkastelu voi ilmetä myös symbolisessa muodossa, kuten unina, hajanaisina mielikuvina tai lisääntyneenä tarpeena katsella itseään peilistä. Mikäli elämäntarkasteluun liittyy muistojen jakamista, sillä voi olla myönteisiä vaikutuksia myös yhteisötunteen ja sukupolvien välisen yhteyden vahvistajana.⁴⁰

³⁹ Merriam 1995, 15.

⁴⁰ Saarenheimo 1997, 42-44.

Elämäntarkastelu on siis eräänlaista menneiden tapahtumien uudelleenorganisointia. Se ei kuitenkaan ole välttämättä mikään erityisen järjestelmällinen prosessi, vaan voi muodostua yksittäisistä ja suhteellisen merkityksettömistäkin hajanaisista ajatuksista, muistoista ja unelmista.⁴¹ Elämäntarkastelu voi olla tarinankerrontaa, muistelua, nostalgiaa tai katumista. Koska ihminen ajattelee ja muistaa kuvina, on taide ja muut visuaaliset keinot luonteva tapa järjestellä ajatuksia ja muistoja. Elämäntarkastelua voi harjoittaa esimerkiksi valokuvien, musiikin, piirtämisen, maalaamisen, draaman ja mielikuvatyöskentelyn avulla.

3. Muiston pysyvyys

Jotta voisin tarkastella muistelemista, minun täytyy ensin tietää mitä muistot ovat, miten ne syntyvät, tallentuvat valikoituen aivoihimme ja miksi. Siispä tämä luku käsittelee muistia, muistoja ja muistelemista kokonaisuudessaan. Käyn läpi ihmismuistin toimintaa, muistojen tallentumiseen vaikuttavia tekijöitä ja lopulta itse muistelemista iäkkään näkökulmasta eri funktioineen. Päälähteenäni tässä toimivat psykologi Daniel Schacterin kirjoittamat teokset *Muisti* ja *Muistin seitsemän syntiä* sekä Marja Saarenheimon muistelemista käsittelevä *Jos etsit kadonnutta aikaa*. Lopetan kappaleen kritiikkiin, jota muistelemista kohtaan on esitetty. Mielestäni tämä kritiikki on tarpeellista tuoda julki siksi, että tutkimukseni tarkoitus ei ole pelkästään puoltaa muistelemista keskittymällä yksinomaan sen positiivisiin vaikutuksiin iäkkäiden henkisen hyvinvoinnin tai elämänlaadun parantajana, vaan pelkästään tarkastella, voisiko se olla sitä. Mitä negatiivisia vaikutuksia sillä voisi olla? Lisäksi kritiikki esittää paljonkin sellaisia argumentteja, joilta en voi, enkä halua silmiäni ummistaa.

⁴¹ Merriam 1995, 8.

3.1. Muisti

Jokainen ihminen tarvitsee ja käyttää muistia hyödykseen useita kertoja joka päivä. Muisti mahdollistaa sen hämmästyttävän ja ainutlaatuisen taidon, että kykenemme kulkemaan mielissämme aikajanalla eteen- ja taaksepäin - toisin kuin muut eläimet - ja käyttämään tätä kykyä hyödyksemme suunnitellessamme ja ennakoitessamme tulevia tapahtumia. Arkipäiväisten toimintojen helpottamisen lisäksi muisti on kehittynyt, jotta oppisimme erilaisia asioita. Muisti on myös identiteettimme perusta.

Ihmisellä on *lyhytkestoinen* ja *pitkäkestoinen muisti*. Lyhytkestoiseen muistiin tallennetaan sellaista tietoa, jota tarvitaan vain hetken ajan, kuten vaikkapa junan lähtöaika. Kun tiedosta ei ole enää meille hyötyä, se katoaa muististamme. Pitkäkestoiseen muistiin puolestaan tallennetaan esimerkiksi kaikki elämän tärkeät tapahtumat ja niihin liittyvät vahvat tunnetilat tai läheisten ihmisten syntymäpäivät. Aivomme siis näyttäisivät jaottelevan tietoa eri lokeroihin sen perusteella, kuinka hyödyllistä tieto on ja kuinka usein tulemme tietoa tarvitsemaan. Mitä useammin tietoa haemme, sitä paremmin se säilyy muistissamme. Sitä vastoin mitä pidempi aika kuluu tiedon tallentamishetkestä sen jälleenhakemiseen, sitä alttiimpi muistikuva on muutoksille, vääristymille ja unohtumiselle. Monen mielestä on järkyttävää saada tietää, että muisti alkaa heiketä jo 27 vuoden iässä. Erilaiset muistisairaudet - kuten esimerkiksi Alzheimerin tauti tai dementian eri muodot - voivat pyyhkiä muististamme suurenkin osan elämää. Toisin kuin yleisesti luullaan, ikääntyminen fysiologisenä ilmiönä sinänsä ei heikennä kaiken tyyppisiä muistitoimintoja. Psykologinen ja neurologinen tutkimus on osoittanut, että muistijärjestelmästä ei välttämättä juurikaan häviä muistisoluja iän karttuessa, vaan ikääntyneen verenkierto etenkin pään ja aivojen alueella heikkenee ja siten aiheuttaa muutoksia aivojen valkoisessa aineessa heikentäen näin myös muistikykyä. Esimerkiksi dementiaa sairastavilla henkilöillä usein lyhytkestoinen muisti voi olla lähes täysin käyttämättömissä, mutta hän voi muistaa paljon asioita vuosikymmentenkin takaa. Millaiset tapahtumat jäävät muistiimme pysyvästi ja miksi? Mistä tiedämme, muistammeko asioita oikein vai väärin?

Psykologi Daniel Schacter on tutkinut ihmismuistin toimintaa ja kuvaa kirjassaan *Muistin seitsemän syntiä* viittä erilaista muistin erhettä. *Ristiriidattomuuden ja muutoksen erheet* kuvaavat sitä, miten mielessämme rakennamme menneisyyden päällisin puolin samanlaiseksi tai erilaiseksi kuin nykyisyys sen mukaan, että suuria ristiriitoja menneisyyden ja nykyisyyden välille ei jää. *Jälkiviisauden erhe* paljastaa, että nykyinen tietomme asioista ja tapahtumista suodattaa ja muokkaa muistoja. Jälkiviisauden erheeseen kuuluu tunne, että muokkaamme (tiedostamattamme) muistomme siihen muotoon, että ne ovat sopusoinnussa nykyisyyden kanssa. Kun tulos tiedetään, on helppo palauttaa mieleen sitä tukevia tapauksia ja esimerkkejä ja näin ihminen voi tuntea itsensä viisaammaksi kuin oikeastaan onkaan. *Itsekeskeisyyden erheet* kuvaavat itsen vahvaa asemaa todellisuutta koskevien aistimusten ja muistojen johtamisessa. Itsekeskeisyserhe johtaa usein muistoihin, jotka kuvaavat itsen suotuisasti ja asiat muistetaan todellisuutta paremmiksi tai niitä liioitellaan. Sellaisenaan nämä erheet näyttävät heikentävän otettamme todellisuudesta ja siksi ne vaikuttavat huolestuttavilta, jopa vaarallisilta taipumuksilta. Ihmiset ovat yleensä taipuvaisia näkemään positiiviset elämäntapahtumat omien toimiensa seurauksiksi, ja negatiiviset itsestä riippumattomiksi, mikä vahvistaa ja ylläpitää myönteistä minäkuvaa. Tämä voi samalla myös vääristää sitä, koska tällöin ihminen ei välttämättä osaa ottaa oikeanlaista vastuuta omista tekemisistään. *Stereotypiaerheet* kuvaavat, miten yleiset ja yhteiset muistot vaikuttavat tapaan, jolla tulkitsemme maailmaa, silloinkin kun emme tiedosta niiden olemassaoloa. Voimme esimerkiksi muistaa joitain historiallisia tapahtumia sen mukaisesti, mitä olemme kuulleet aiheesta kerrottavan muiden kertomana, lukeneet lehdistä tai nähneet mediassa, jotka eivät ole varsinaisesti omia henkilökohtaisia kokemuksiamme. Nämä kaikki erilaiset muistin erheet tulee ottaa huomioon, kun arvioidaan iäkkäiden muistojen todenperäisyyttä. Aina iäkkään muistin heikkeneminen ei siis johdu muistisairauksista, vaan syynä voi olla myös jokin tällaisista suhteellisen tavallisista muistierheistä, joita ilmenee jossain määrin kaikissa ikäryhmissä.

Hyvä mielenterveys liitetään yleensä kykyyn kuvata todellisuutta mahdollisimman tarkasti, kun taas mielen sairaudet ja häiriöt liitetään

vääristyneeseen kuvaan todellisuudesta. Sosiaalipsykologi Shelley Taylor on kuitenkin osoittanut tutkimuksillaan, että ylioptimistiset käsitykset itsestä itse asiassa edistävät mielenterveyttä. Hän on huomannut, että masentuneilla henkilöillä ei ole positiivisia illuusioita itsestään, päinvastoin kuin sellaisilla henkilöillä, jotka eivät ole masentuneita. Menneisyyden muistaminen ylitsevuotavan positiivisella tavalla voi rohkaista vastaamaan uusiin haasteisiin siten, että se synnyttää tulevaisuudesta liian optimistisen kuvan, kun taas menneisyyden muistaminen tarkasti tai negatiivisesti voi masentaa. Positiiviset illuusiot ovat useimmiten lieviä ja vaikuttavat tärkeällä tavalla hyvinvoinnin tunteeseen. Muistin erheet voivatkin olla hyödyllisiä: silloin kun ne pitävät yllä tyytyväisyyttä elämään, ne voidaan nähdä kognitiivisen järjestelmämme sopeuttavana osana.⁴²

Jonkin tapahtuman toistuva ajattelu lisää henkilön varmuutta siitä, että kyseinen tapahtuma tai asia on todella tapahtunut. Kokeissa on osoitettu, että keksitynkin kertomuksen jatkuva mielessä kertaaminen saa ihmiset uskomaan, että kertomus on totta. Kun ajattelemme toistuvasti menneisyyden tapahtumaa tai puhumme siitä usein, tulemme vähitellen varmoiksi, että muistamme sen oikein. Mutta silloinkin kun muistamme tapahtumat väärin, voimme olla varmoja tiedon todenperäisyydestä. Joskus siihen riittää vain se, että kerromme samaa tarinaa samalla tavalla kerta toisensa jälkeen. Ihmisen fyysinen muisti on kestävä. Muistamme kosketukset ja kaipaamme niitä. Dementoituneetkin henkilöt muistavat parhaiten ne, jotka koskettavat häntä. Muistikuvien elvyttämiseksi on saatava yhä uusia virikkeitä. Arkikokemukset ja laboratoriotutkimukset paljastavat, että tapahtumat, joihin liittyy jokin voimakas tunnekokemus muistetaan paremmin kuin vähemmän tunnetta sisältävät tapaukset. Emotionaalinen vahvistus alkaa sillä hetkellä, kun muisto syntyy. Muistamme elämästämme enemmän suuria ja alhaisia hetkiä kuin tavallisia ja arkisia. Niin positiivisella kuin negatiiviselläkin kokemuksella on taipumus tallentua syvälle mieleen tahdosta riippumatta.⁴³

⁴² Schacter 2002, 156,163, 214.

⁴³ Schacter 2002, 126, 181

Esimerkkinä eräässä tutkimuskokeessa koehenkilöille näytettiin positiivisia ja negatiivisia tunteita aiheuttavia kuvia. Positiivisten kuvien kohdalla koehenkilöt sanoivat, että kuvat vain näyttivät tutuilta, kun taas negatiivisten kohdalla he kertoivat paljon yksityiskohtaisemmin mitä tunsivat ja ajattelivat, kun näkivät nuo kuvat ensimmäisen kerran. Muistammeko siis negatiiviset tapahtumat ja tunteet paremmin kuin positiiviset? Joskus mieleemme tunkeutuu itsepintaisesti tuskallisia yksityiskohtia tapauksista, jotka mieluummin tahtoisimme unohtaa. Miksi muisti toimii näin? Onko sillä jokin ihmistä auttava ja palveleva tarkoitus? Varoitus ehkä, ettemme toistaisi samoja virheitämme uudestaan ja pysyisimme poissa sellaisista asioista, jotka satuttivat tai olivat vaarallisia meille fyysisesti tai psyykkisesti? Tuoreiden tutkimustulosten perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että negatiiviset tunteet itse asiassa heikkenevät nopeammin kuin positiiviset. Vaikeiden kokemusten muistot voivat tosin hidastaa tuskallisten tunteiden heikkenemistä. Jatkuva muistuttaminen voi vahvistaa järkyttävien yksityiskohtien muistamista siinä määrin, että muiston pysyvyys on sietämätöntä. Tämä voi johtaa jopa siihen, mitä psykologit sanovat ”*faktojen vastaiseksi ajatteluksi*”. Se tarkoittaa sitä, että ihminen alkaa jossitella tapahtumia, luoda vaihtoehtoisia skenaarioita siitä, mitä olisi voinut tehdä tai olisi pitänyt olla. Tällainen faktojen vastainen ajattelu voi myös helposti johtaa edellä esiteltyihin jälkiviisauden erheisiin.⁴⁴ Uusimpien tutkimusten mukaan on havaittu, että beetasalpaajissa käytetty lääkeaine nimeltä propranololi voi heikentää muistikuvaan liittyvää tunnetta ja post-traumaattisia reaktioita, muttei poista itse muistoa. Lääke ilmeisesti vaikuttaa mantelitulmakkeeseen, eikä muistijälkiä tallettavaan hippokampukseen, koska itse muisto ei katoa, vaan vain siihen liittyvä tunnekokemus laimenee.

Muistin käsite on jokseenkin ongelmallinen. Tietoa muistelemisesta ei voida saada suoraan tarkkailemalla muistia toiminnassa aivoissa, joten muistin tutkiminen tapahtuu ihmisen ulkoisen käyttäytymisen perusteella, kuten kielellisten ilmaisujen välityksellä. Tästä seuraa hermeneuttinen ongelma: kielelliset ilmaisut ovat aina jonkin ihmisen tulkintoja toisen ihmisen muistikuvien representaatiosta. Määrittelemme muistin käsitteen esioletuksilla, jotka

⁴⁴ Schacter 2002, 181-184

sijaitsevat kulttuurissamme kielellisinä resursseina, eikä pään sisässä olevina faktoina. Emme määrittele esimerkiksi kävelemistä muistamiseksi, vaikka myös siinä käytämme aivotoimintaa mennäksemme oikeaan suuntaan.⁴⁵

3.2. Muistot

Psykoanalyysin isää Sigmund Freudia ei voi sivuuttaa puhuttaessa muistoista, alitajunnasta tai identiteetistä. Freud esitti, että visuaaliset mielikuvat, joita saamme varhaislapsuuden muistoista, eivät olekaan kuvia todellisuudesta. Hänen mielestään nuo kuvat ovat vääristymiä tai niin sanottuja *verhoja*, joiden avulla vältämme kohtaamasta sen, mitä todellisuudessa tapahtui. Toiveet, halut ja tiedostamattomat ristiriidat vääristävät tietoisia muistojamme. Freudin mukaan psykoanalyysin tärkein tavoite on paljastaa tuon verhotun muiston takaa ”oikea” todellisuus. Hän vertasi psykoanalyttikkoa arkeologiin, joka kaivaa yhä syvempiä kerroksia löytääkseen kaukaisten tapahtumien alkuperän.⁴⁶ Freud oletti että henkilökohtainen menneisyytemme muovaa identiteettiämme perusteellisesti ja peruuttamattomasti. Hän uskoi, että kaikki havaintomme ovat varastoituina alitajuntaamme. Näiden kaikkein syvimmälle haudattujen muistojen elvyttäminen auttaa meitä ymmärtämään ketä olemme refleksiivisellä, itsetietoisella tavalla.⁴⁷

On tärkeää erottaa vaikean tai tuskallisen kokemuksen mietiskelemisen ja siitä muille kertomisen välinen ero toisistaan. Mietiskely on eräänlaista pakonomaisuutta, nykyiseen mielialaan tai tilanteeseen liittyvien ajatusten ja muistojen pyörittelmistä, joka vain pahentaa asioita. Muille puhuminen voi puolestaan johtaa syvempiin positiivisiin vaikutuksiin. Esimerkkinä texasilaisen yliopiston psykologian professorin James Pennebakerin tekemässä tutkimuksessa koehenkilöitä pyydettiin puhumaan joistain kiusallisista kokemuksistaan kirjoittamalla tai puhumalla niistä usean päivän ajan. Tulokset

⁴⁵ Saastamoinen 2000, 7.

⁴⁶ Schacter 2001, 114.

⁴⁷ Hutton 1999, 83.

osoittivat, että koehenkilöiden mieliala ja elimistön immuniteettitoiminnot paranivat, heillä oli vähemmän lääkärikäyntejä ja poissaoloja töistä, he saivat parempia arvosanoja tenteissä ja työllistyivät nopeammin työttömyysjakson jälkeen.⁴⁸ Traumaattisia muistoja ei kannata vältellä, eikä se aina onnistukaan vaikka yrittäisikin. Tunkeilevat ja epämiellyttävätkin muistot on tunnustettava, kohdattava ja käsiteltävä, tarvittaessa vaikkapa ammattiauttajan avulla, jotta ne jättäisivät rauhaan.

Muiston ydin on sitä säilyttävä tunne, ei niinkään tapahtuman sisältö tai sen yksityiskohdat. Muistoon liittyvä tunne on se, joka kietoo toisiinsa menneisyyden ja nykyisyyden erottamattomaksi kokonaisuudeksi. Muisto ei kuulu sen enempää historiaan kuin nykyhetkeenkään, vaan johonkin noiden kahden välille. Muistot toimivat eräänlaisina jatkuvuuden tunteen ja identiteetin ylläpitäjinä. Diskursiivisessa psykologiassa muistaminen ymmärretään tilannesidonnaisena sosiaalisena toimintana, jossa tuotetaan, ylläpidetään, puolustetaan, kyseenalaistetaan tai kumotaan erilaisia versioita menneisyyden tapahtumista.⁴⁹

Eloisilla muistoilla tai *välähdyksenomaisilla muistoilla* tarkoitetaan vahvasti merkityksellisiä tunnemuistoja, jotka liittyvät julkisesti ja yleisesti yllättäneisiin tai itselle merkityksellisiin tapahtumiin. Pirjo Korhokangas korostaa, että eloisien muistojen keskeinen elementti on voimakas tunne-elämys, joka edesauttaa niiden muistissa säilymistä. Korhokankaan mukaan voimakkaasti tunnelautuneet muistot ovat luonteeltaan spontaaneja ja intiimejä, eikä ulkopuolinen voi juuri vaikuttaa niiden mieleen palauttamiseen. Harvoin tällaisia muistoja esitetäänkään toisille. Monet muistojen tutkijat tähdentävät, että muistot muokkautuvat kaiken aikaa niin, että samat tapahtumat ja kokemukset muistetaan eri ikäisenä eri tavoin.⁵⁰

Passiivinen muistaminen tarkoittaa sitä, että muistot aktivoituvat ilman, että niitä yrittää tietoisesti muistaa tai palauttaa mieleen. Usein nämä muistot ovat ikäviä

⁴⁸ Schacter 2002, 189-190.

⁴⁹ Saarenheimo 1997, 68, 92, 94

⁵⁰ Eskola 1998, 103, 106-107.

tai aiheuttavat ahdistusta tai katkeruutta ja niiden toivoisi unohtuvan. Passiiviset muistot eivät paljasta mitään oleellista menneisyydestä, vaan peittävät jotakin itsetuntemuksen kannalta olennaista. Muistojen paikkansapitävyys ja totuudellisuus täytyy kyseenalaistaa ja ottaa huomioon muistelun funktioiden ja sisältöjen keskinäissuhteet (mistä puhutaan ja millä tavoin) sekä muistelun kulttuurinen kehys ja muistojen kertomisen yhteys ikääntymiseen.⁵¹

Pietro Castelnovo-Tedescon mukaan muistot ovat puskureita menetyksiä ja masennusta vastaan. Muistot vahvistavat, että jotain todella tapahtui ja että se, mitä on jäljellä, on riittävän todellista tarjoamaan lohtua ja rauhoittamaan. Mutta totuuden tulisi tapahtua intersubjektisesti: ei riitä, että itse tietää mikä on totta, vaan muidenkin pitäisi vahvistaa sama tieto todeksi. Muistoilla etsitään myös yhteisöllistä oikeutusta ja arvoa omalle ja oman viiteri-ryhmän totuudelle. Muistot vääristyvät, muuntuvat ja unohtuvat, niitä valikoidaan, organisoidaan ja muokataan uudelleen. Muistojen totuuden vahvistaminen tuotetaan sosiaalis-kielellisesti. Vasta sosiaalisesti vahvistetulla muistojen totuudella on merkitystä. Ikävät muistot eivät unohtu juuri siksi että ne ovat ikäviä. Iäkkäille henkilökohtaisten muistojen kertominen merkitsee nimenomaan tilaisuutta vakuuttua menneisyydestään ja vahvistaa omaa ihmisyyttään, eikä kertomistapahtuma ole niinkään ymmärrettävissä vastaamisena puhekumppanin odotuksiin.⁵²

Sosiologi ja filosofi Maurice Halbwachs puolestaan ajatteli muiston uudelleenrakentuvan sellaisten sosiaalisten ryhmien myötä, joihin me nykyisellään osallistumme. Muistoa ei siis haeta suoraan menneistä kokemuksista, emmekä herätä muistoissamme eloon mitään objektiivista menneisyyttä, vaan sijoitamme sen muistetun kuvaston moniin sosiaalisiin konteksteihin nykyisessä maailmassamme. Huomionarvoista Halbwachsien mielestä on se, että emme kunnioita mennyttä sellaisenaan, vaan omaksumme sen nykyisten tarpeidemme valossa.⁵³

⁵¹ Saarenheimo 1997, 88-89.

⁵² Saarenheimo 1997, 100-102, 118.

⁵³ Hutton 1999, 84-85.

Tutkimuksissa on todettu, että menneet tapahtumat palautuvat mieleen samanlaisissa tunnetiloissa, missä ne ovat aikanaan syntyneet. Ehkä tästä syystä masentuneilla ihmisillä on taipumus muistella ikäviä asioita tai että heillä todellisuudessa onkin enemmän ikäviä muistoja. Mielen voimavaroja ajatellen hyvät muistot ovat tärkeitä. Hyviä hetkiä on hyvä kerrata ja jakaa. Muistihäiriöitä on yleisemmin lähimuistissa, ei niinkään pitkäkestoisessa muistissa eli tunteisiin sidoksissa olevassa elämän tapahtumien muistelussa, joskin vaikeat muistisairaudet voivat pyyhkiä nekin. Muistikuva menneestä voi olla joskus väärä, mutta siihen liittyvä tämänhetkinen tunne on aito. Muistia ja muistoja koskevassa kirjallisuudessa on keskusteltu paljon muistojen pysyvyydestä tai muuttumisesta ajan myötä. Aina aika ei kulta muistoja, eikä muuta niitä.⁵⁴ On myös tärkeää osata unohtaa.⁵⁵ Joskus jonkin tapahtuman visuaalisen informaation mieleen palauttaminen on ratkaisevaa muistikokemuksen saamiseksi. Muistot ovat osa aivojen yritystä luoda järjestystä ympäristöön.⁵⁶

Miten sitten aika on yhteydessä muistin heikkenemiseen? Ajan mittaan koodaamme ja varastoimme mieleemme kymmeniätuhansia uusia kokemuksia, jotka vaikuttavat kykyymme muistaa aikaisempia tapahtumia. Suurin osa asiantuntijoista ympäri maailmaa on tullut siihen tulokseen, että tieto sinänsä ei katoa mihinkään muistista, vaan sitä ei vain saa haettua sieltä enää tietyn ajan jälkeen.⁵⁷ Muistot voivat olla kuin läheisiä ystäviä, jotka lohduttavat ja tuovat jatkuvuutta elämään. Muistot näyttelevät tärkeää roolia yksilön ja sen ympäristön interaktion välillä. Aikaisemmin hankittu tieto ja kokemus käytetään ennalta odottamiseen ja reagoimiseen ympäristössä. Aivot päättävät mikä muisto tai tieto on tarpeellista ja merkityksellistä kussakin tietyssä hetkessä. Muisti voi olla myös valikoiva – huonoja muistoja ei haluta muistella lainkaan kun taas joitain miellyttäviä muistoja kerrataan tämän tästä.

⁵⁴ Heikkinen R-L 2002, 221-222, 224.

⁵⁵ Lindqvist 2002, 259.

⁵⁶ Schacter 2001, 64.

⁵⁷ Schacter 2001, 90.

3.3. Muisteleminen

Kuten edellä jo todettiin, muistot ovat aina tunnepohjaisia. Minuus on paljolti sitä, että muistan itseni. Moraaliselta kannalta on tärkeää muistaa myös se paha, jota olemme tehneet ja jota olemme kärsineet. Iäkkäät edustavat yhteiskunnan elävää muistia. Muistelun avulla ihmiset määrittelevät ja ymmärtävät itseään historiansa kautta, sekä tulkitsevat menneisyyttään nykyisyydestä käsin. Oman elämän säilöminen kiinnostaa lähes kaikkia ihmisiä ja sitä tehdään muun muassa valokuvien, videoiden, päiväkirjojen, kirjeiden, elämänkertojen tai muistoesineiden avulla. Säilytettäväksi valikoidaan yleensä vain niin sanotut elämän käännekohtat ja merkkitapahtumat. Muistojen ilmeisesti ajatellaan pysyvän mielessä paremmin, jos niistä on tallessa jotakin konkreettista materiaalia, vaikka ne olisivatkin vain haalistuvia värejä paperilla. Tässä ja seuraavassa kappaleessa tarkastelen millä tavoin iäkkäiden muisteleminen eroaa nuorempien ihmisten muistelemisesta ja mitä eri funktioita sillä on.

Muutos ihmisten asenteissa tapahtui vuonna 1963, kun Robert N. Butler havaitsi muistelun kuuluvan ikääntymiseen ”luonnollisena” osana ja todisti sen päinvastoin edistävän vanhusten hyvinvointia kuin heikentävän sitä, kuten aikaisemmin oli ajateltu. Butler kuvasi muistelemista ja eletyn elämän tarkastelemista universaaleina mentaalisine prosesseina, jotka liittyvät psyykkiseen hyvinvointiin vanhuudessa. Muistelusta tuli Butlerin ansiosta luonnollinen ja universaali, mentaalinen ilmiö, joka liitettiin *onnistuvaan vanhenemiseen*. Samaan aikaan siitä tuli hyvin suosittu terapeuttisessa käytössä. Sittemmin käsitys muistelusta terapeuttisena ja pelkästään korkeaan ikään liittyvänä toimintana on kyseenalaistettu eivätkä asiantuntijatkaan ole yksimielisiä aiheen suhteen.

Muistelemisen psykologiset funktiot liittyvät yleensä minäkäsityksen, itsearvostuksen ja identiteetin vahvistamiseen, jatkuvuuden ylläpitämiseen, elämäntarkasteluun, surutyöhön sekä kognitiivisten muistikykyjen ylläpitämiseen. Sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna painotetaan

tarinankertomisen funktiota, jossa yhdistyy informatiiviset ja viihdyttävät ominaisuudet. Muistelemisella on myös oletettu olevan positiivisia vaikutuksia yhteisöllisyudentunteen ylläpitämiseen ja ikäluokkien välisten statuserojen tasoittamiseen. Eri tilanteissa muistelemisen saa erilaisia sosiaalisia ja yksilöllisiä, usein päällekkäisiä ja limittäisiäkin funktioita, joista kerron lisää hieman tuonnempana seuraavassa kappaleessa.

Muistelemisen on jokapäiväistä arkielämän toimintaa, johon ei yleensä vartavasten ryhdytä, vaan se tapahtuu itsestään tai saatuaan jonkin kimmokkeen ympäristöstä. Muistelemisen on luonnollinen ajattelun, mielikuvituksen ja puheen elementti. Erityisenä ilmiönä se näkyy nimenomaan vanhuuden viitekehyksessä, sillä muisteluprosessin on yleensä ajateltu aktivoituvan erityisesti ikäännyttäessä, kun oman elämän loppu lähenee.⁵⁸

Muistomme menneisyydestä kirjoitetaan usein uudelleen siten, että ne ovat sopusoinnussa nykyisten näkemystemme ja tarpeidemme kanssa. Nykyisillä tiedoilla, uskomuksilla ja tunteilla on usein kokemuksiimme ja niitä koskeviin muistoihin vääristäviä vaikutuksia.⁵⁹ Mistä johtuu harhaluulo, että muistelemisen on vain ikäihmisten touhua? Suuntautuuko ikääntyneiden kerronta menneisyyteen siksi, että heidät on johdateltu sellaiseen muistelukerrontaan ja koska yhteiskunta antanut heille sellaisen roolin ja aseman?⁶⁰

Juhani Ihanuksen mukaan omaelämäkerrallinen muisti ja muistelu itsessään *tuottavat* muistoja, joita sitten arvioidaan suhteessa henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Psykoterapeutti Pepi Reinikainen puolestaan näkee asioiden käsittelemättömyyden yhtenä keskeisimmistä ikäihmisten masennuksen syistä. Terapeuttisessa tarinatyöskentelyssä esiin nousevia ikäviäkään muistoja, oman elämän kolhuja ja suruja, ei tukahduteta eikä työnnetä väkisin mielestä pois.⁶¹

Maurice Halbwachs esittää, ettei muistamista pitäisi tarkastella yksilön mentaalisenä toimintona, koska muistaminen tapahtuu aina suhteessa yksilön

⁵⁸ Saarenheimo 1997, 22-23, 34, 46, 58.

⁵⁹ Schacter 2001, 155.

⁶⁰ Vakimo 2001, 32.

⁶¹ Lehtovuori 2008, 6-7.

asemaan sosiaalisessa ympäristössään. Muisteleminen ei ole mieleen palauttamista, vaan menneisyyden uudelleenrakentamista ja sosiaalista neuvottelua merkityksistä. Muistelijan moraalinen asema ja muistelemisen konteksti ovat tärkeitä. Muisteleminen tapahtuu osana oman sukupolven kontekstia, johon kuuluvat myös tiettyihin elämänvaiheisiin liittyvät kulttuurituotteet, kuten valokuvat, laulut ja vaatteet. Foucault'laisessa teoriassa muisteleminen ja elämäkerran synnyttäminen liittyvät olennaisesti siihen, kuinka ihmisestä synnytetään moraalisesti vastuullinen subjekti, joka kykenee arvioimaan menneisyytensä ja tulevaisuutensa suhteita, sekä omaa asemaansa niissä. Muisteleminen on tekniikka, jonka avulla opimme tarkastelemaan elämäämme psykologisena kehityskertomuksena. Perhealbumit, tiettyjen tarinoiden rituaalinomainen toistaminen, vanhat koulutodistukset ja nostalgian vaaliminen ovat esimerkkejä muistelemisen tekniikoista, joilla synnytetään jatkuvuutta ihmisten moraaliseen subjektiiviteen. Jos muisteleminen ei onnistu, voidaan lisäksi käyttää erilaisia terapiatekniikoita, joilla menneisyyden heterogeenisiin tapahtumiin synnytetään merkitys ja koherenssi. Tässä näkemyksessä ei niinkään pitäisi kiinnittää huomioita narratiiveihin sinällään, vaan niihin tekniikoihin, joilla niitä synnytetään, ylläpidetään ja muokataan. Useimmat narratiivisen psykologian ja sosiaalipsykologian elämäkertatutkimukset eivät kuitenkaan korosta tätä elämäkertojen ulottuvuutta, vaan lähestymistapaa on pikemminkin hermeneuttinen. Kysymys on yksilöiden ja heidän sosiokulttuurisen maailmansa välisen suhteen ymmärtämisestä. Tähän liittyy myös muistelemisen käsitteen sosiaalisen luonteen ymmärtäminen: miksi tämä kertomuskonteksti synnyttää juuri tällaisen kertomuksen? Sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta on oleellista tarkastella niitä olosuhteita, joissa muistelu ja minäkertomukset tapahtuvat. Miksi ne ovat tärkeitä ja mistä ne saavat merkityksensä? Nämä olosuhteet ovat ensi sijassa sosiaalisia eli kontekstissaan toimijoiden välistä vuorovaikutusta. Ne toteutuvat tilanteissa, joissa esimerkiksi keskustelemme yhteisestä menneisyydestämme, vastaamme kysymyksiin henkilökohtaisesta historiastamme, oikeutamme tekojamme, kerromme hupaisia tarinoita tai

selitämme kuinka jokin päämäärä saavutettiin. Muistelu siis saa merkityksensä sen käytön kautta, ei aivoissa eikä tekstissä.⁶²

lääkäiden ihmisten muistelemiseen liitetään usein samojen episodien toistamista, menneiden aikojen ihannointia ja menneisyyteen takertumista. Nuorilla taas menneisyyden tarkasteluun liitetään uusien merkitysten ja näkökulmien etsimistä ja pyrkimystä muuttaa menneen avulla tulevaisuutta ja nykyisyyttä. B.J. Wallacen mukaan iäkkäät eivät sinällään muistele sen enempää kuin muunkaan ikäiset ihmiset, mutta sellaiset sosiaaliset tilanteet, jotka houkuttavat ihmistä kertomaan muistojaan ovat ehkä tavallisempia vanhuudessa kuin muissa elämänvaiheissa. Joitain eroja on havaittu miesten ja naisten muisteluissa: miesten ryhmämuistelussa tuli esille usein erilaisten perinteiden ja yleisten historiallisten teemojen korostuminen. Naisilla puolestaan esiintyi kovaan työntekoon, perheeseen ja naisena olemiseen yleisesti liittyviä teemoja. Muistojen ajallisessa jakautumisessakin oli eroja. Miehet puhuivat enemmän varhaisaikuisuuteen ja nykyhetkeen liittyvistä asioista, kuten esimerkiksi sotamuistoistaan. Naiset muistelivat yleisemmin kaikkia elämänvaiheitaan.⁶³

3.4. Muistelemisen funktiot iäkkäillä

Henkinen hyvinvointi ja tunne elämän tarkoituksellisuudesta

Ihmisen elämän varrelta jotkut tietyt muistot koetaan niin sanotuiksi elämän merkkipaaluiksi tai käännekohtiksi. Ne auttavat iäkästä ymmärtämään ja tulkitsemaan itseään ja elämänsä kokonaisuutta.⁶⁴ Jokainen tasaista elämänkulkua tai turvallisuuden tunnetta rikkova tapahtuma tai elämänvaihe voi pakottaa ihmisen arvioimaan kokonaisvaltaisesti taakse jäänyttä elämää. Tapahtuma-aikana ehkä ohitetut, itselle selvittämättä jääneet kokemukset nousevat alitajunnasta uudelleen mieleen ja alkavat vaatia prosessoimista.

⁶² Saastamoinen 2000, 4.

⁶³ Saarenheimo 1997, 210-211.

⁶⁴ Korkeakangas 2002, 185.

Ikääntyneillä omaan vanhenemiseen liittyvät tunteet ja ajatukset elämän rajallisuudesta suuntaavat ajatukset menneisiin elämänvaiheisiin, joiden arviointia sävyttää oma elämänasenne, elämänkulun keskeiset juonteet ja oma mielentila.⁶⁵

Muisteluun taipuvaiset ikääntyneet kärsivät tutkimusten mukaan muita, muistelua harrastamattomia harvemmin masennuksesta. Ikääntyvät saavat henkistä voimaa hyvistä muistoista ja huonojen kanssa työskentely voi olla jopa terapeutista. Muistelutyö järjestettynä menetelmänä, jolle annetaan paljon aikaa, on erityisen tärkeää etenkin laitoshoidossa oleville, koska siellä ei useinkaan ole omia esineitä tai muuta materiaalia ympärillä, jotka muistuttaisivat menneestä ja innostaisivat spontaaniin muisteluun. Muisteleminen virkistää ja jäsentää aikaa. Passiivinen ja muistamaton iäkäs voi kokea muistetun elämän kautta aktiivisuutta ja on siksi tärkeää identiteetin kannalta. Muistelu rohkaisee myös vuorovaikutukseen, kun omia muistojaan voi kertoa jollekulle, vaikkapa luovien menetelmien avulla.⁶⁶

lökkäät ylläpitävät positiivista minäkuvaan heidän usein mytologisoimillaan ja idealisoiduilla elämäntarinoillaan.⁶⁷ Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta lisääviä tekijöitä ovat muistelun lisäksi muun muassa harrastukset, virkistystoiminta, huumori, pohdiskelu, luovuus, optimistisuus ja sitoutuminen eri asioihin pidemmälläkin tähtäimellä. Muistelu liittyy läheisesti vanhuuden kehitystehtävään muodostaa omasta elämästä eheä kokonaisuus. Muisteluprosessin on ajateltu aktivoituvan erityisesti vanhuudessa, silloin kun tiedostetaan oman elämän loppuminen ja joudutaan pohtimaan miten menneen elämän ratkaisemattomat konfliktit ovat hyväksyttävissä osaksi omaa elämää. Elämän tarkoituksellisuutta ja hyvinvointia näyttäisi parhaiten edistävän se, että pyritään jäsentävään tai ratkaisukeskeiseen muisteluun. Jäsentävässä muistelussa olennaista on kokonaisvaltainen elämän hahmottaminen ja hyväksyminen hyvine ja huonoine puolineen. Ratkaisukeskeisessä muistelussa

⁶⁵ Korkiakangas. 2002, 191-192.

⁶⁶ Hohenthal-Antin 2006, 101.

⁶⁷ Lamme & Baars 1995, 128.

keskitytään oman elämän ongelmatilanteiden pohdiskeluun ja niistä opittujen ratkaisutapojen soveltamiseen nykyisissä ongelmissa.⁶⁸

Minäkäsitys ja identiteetin vahvistaminen

Muistelemista on pidetty erityisen tärkeänä keinona ottaa haltuun muistissa säilynyt menneisyys ja lujittaa iäkkään omaa identiteettiä. Iäkkään elämänhistorian kattava koherentti *elämäntarina* vahvistaa identiteettiä. Toisaalta elämäntarinaansa kertova muokkaa, konstruoi muistelemaansa ja rakentaa kokemuksellista todellisuutta kulloisenkin muistelu- ja kerrontakontekstin mukaan.⁶⁹ Muistelussa ei niinkään kerrota todellisuudesta, vaan tuotetaan tulkintoja ja representaatioita aikaisemmin koetuista tilanteista. Elämäntarinaa perehdyn tarkemmin luvussa 4.1.

Minuus vaihtelee ja muuttuu jatkuvasti. Muistin jatkuvuus on avainasemassa siksi, että muisti on yhtä kuin identiteettimme. Muistin jatkuvuus tuottaa iäkkäälle varmuuden siitä, että se minä, joka nyt ajattelee mennyttä, on sama kuin se, jota ajatellaan ja joka on muistojen päähenkilö. Muistava ja muistettu minä eivät tietenkään ole identtisiä. Muistettu minä on aina muistelijan oma tulkinta menneestä itsestään ja siten abstraktio. Aikaisempien vaiheiden ja versioiden muistelu on eräänlaista identiteettityötä ja sen uudelleenrakentamista. Muistot voivat olla eräänlaista selviytymispuhetta, jonka avulla jäsennetään omaa subjektiivisuutta ja sen haavoittuvuutta ja kestävyyttä eri elämänvaiheissa. Muistelun vaikutukset ja käytännön seuraamukset ovat monimutkaisella tavalla sidoksissa muistelijoiden omiin käsityksiin muistelun luonteesta ja merkityksestä. Muistelu ei ole automaattista eikä se tapahdu tyhjiössä. Toisten muistoja kuunnellaan ja tulkitaan aina jossakin kehyksessä. Muistelun yksilölliset merkitykset ovat sidoksissa sen vuorovaikutuksellisiin, kollektiivisiin ja yhteiskunnallisiin funktioihin.⁷⁰

⁶⁸ Heikkinen R-L 2003, 215.

⁶⁹ Korkiakangas 2002, 173.

⁷⁰ Saarenheimo 1997, 177, 180, 207.

Paikkoihin liittyvät mielikuvat, muistot ja identifioitumiset ovat myös itsen paikantamista; ”missä olen?” tuottaa kysymyksen ”kuka olen?”. Iäkäs käy ikään kuin dialogia menneen kanssa. Menneet kokemukset voivat lujittaa muistelijan oman elämisen tuntoja, esimerkiksi siten, että eletty elämä on ollut kuitenkin elämisen arvoista ja ehkä elämällä on jotain annettavaa vielä tulevaisuudessakin. Muistelun kautta elämä saa merkityksen. Positiivisimmillaan muistelu on oman identiteetin lujittamisen ja elämänhallinnan resurssi ja elämänjärjestyttä ylläpitävä voimavara, mutta joskus myös ajatuksiin kutsumatta tunkeutuva tasapainon järkyttäjä. Oman menneisyyden tunnistaminen ja sen ikävienkin tapahtumien hyväksyminen osaksi omaa elämää voi auttaa ikääntymisen tunteiden hallinnassa. Ikävät muistot pitäisi osata suunnata oman itsen kannalta rakentavampiin muotoihin. Muistelu ylläpitää ja luo jatkuvuutta elämään.⁷¹

Nostalgia kultaa muistot

Sana *nostalgia* tulee kreikan kielen sanoista ”*nostos*”, joka tarkoittaa *kotiinpaluuta* ja ”*algia*”, joka merkitsee *tuskaisuutta*. Nostalgiaan kuuluu olennaisesti tunne siitä, että elämä ennen oli parempaa, onnellisempaa ja aidompaa ja nyt se kaikki on kadonnut iäksi. Toisaalta siihen kuuluu myös menneen suuri kaipaus, halu kääntää kelloja taaksepäin ja saada mennyt takaisin. Aika on kullannut muistot. Nostalgia ei ole vain sitä, että muistellaan onnellisia ja katkeransuloisia muistoja, vaan nostalgisia muistoja nimenomaan tehdään niitä muistellessa. Muistellessa luodaan jotakin pysyvää ja ihanaa, jota voidaan kaivata. Tärkeitä nostalgisessa muistelussa ovat esineet ja paikat. Muistelu voi olla hyvin refleksiivistä, muistelija sijoittaa itsensä sekä eri aikaan että paikkaan, ja on siten läsnä useammalla eri aikatasolla. Mennyt ja nykyinen ikään kuin sulautuvat yhteen.⁷² Nostalgian tuntemisessa ei ole niinkään kyse tietoisesta mieleen palauttamisesta kuin välittömästä ”oikotiestä” psykologien ”ehdollistuneeksi reaktioksi” nimittämien asioiden välillä.⁷³ Nostalgian voima on

⁷¹ Korkiakangas 2002, 201-202.

⁷² Korkiakangas 2002, 198-199.

⁷³ Wilson 1997, 153.

sen kyky manipuloida menneisyyttä, muuntaa aikoinaan vastenmieliseksikin koettu miellyttäväksi. Nostalgiasa arvottamisen ja muistojen jäsenysten lähtökohtana on aina mennyt aika, katumisen tunnetta taas ohjaa nykytilanteesta lähtevä arvottaminen: mikä olisi voinut olla toisin, mitä olisi seurannut jos olisin toiminut toisin?⁷⁴

Perinteiden vaaliminen ja siirtäminen seuraaville sukupolville

lökkäiden muisteleminen ei kohdistu pelkästään oman elämän käännekohtiin tai merkittäviin tapahtumiin, joilla on ratkaiseva rooli identiteetin rakentumisen kannalta. Muistelemisen kohteena ovat toisinaan myös ihan tavalliset arkipäivän toimet eli toisin sanoen muisteleminen sisältää runsaasti perinteen vaalimista. Psykologit Kevin Buchanan ja David Middleton vahvistavat tätä käsitystä: heidän mukaansa puhe menneistä tavoista ja perinteistä on osoittautunut keskeiseksi resurssiksi jäsenyyden tuottamiselle muisteluryhmissä. Muistelleessaan menneitä iäkkäät eivät puhu ainoastaan siitä, millaista ennen oli, vaan he samalla osallistuvat puheena oleviin käytäntöihin. Yhteinen osallisuus menneisiin käytäntöihin rakentaa samalla tämänhetkisen ryhmän jäsenyyttä. On väitetty, että jo menneiden tapahtumien ja tapojen muisteleminen itsessään olisi iäkkäille tyydyttävää ja itsetuntoa kohottavaa. Tästä voisi päätellä, että juuri yhdessä muisteleminen on iäkkäälle merkityksellisintä yhteisöön kiinnittymisen kannalta.⁷⁵

Suullinen perinne on ollut lähtökohtana perinnetutkimukselle, varhaiselle kansanrunoudentutkimukselle ja on olennainen osa kulttuuriperinnön välittämistä. Tässäkin hyvä muisti on ollut tärkeä avaintekijä.⁷⁶ Ennen vanhaan yhteisön vanhimmat jäsenet pitivät muistissa hallussaan yhteisön historiaa ja sen merkkitapahtumia ja välittivät ne suullisesti muille jäsenille kertomuksina ja tarinoina. Yleensä traditioita tai arkielämän tapahtumia koskevien muistojen välittäminen liittyy jonkinasteiseen jatkuvuuden turvaamiseen. Silloin jokin tieto

⁷⁴ Korkiakangas 2002, 197.

⁷⁵ Saarenheimo 1997, 171.

⁷⁶ Schacter 2002, 31

koetaan niin tärkeäksi, että se halutaan saattaa myös nuorempien tietoon. Aiempien vuosikymmenten elämän piirteiden ja tapahtumien perinteistäminen lisää niiden merkitystä ja arvostusta. Muisteltaessa arkielämän tapahtumienkin tavanomaisuus muuttuu erikoiseksi, koska niiden tavallisuus on jo historiaa ja siksi nykyhetkestä poikkeavaa. Tähän perustuukin halu muistella mennyttä, sillä muistellessa jokin asia muuntuu muuksi, erikoisemmaksi. Muistelu, joka liittyy entisen elämäntavan taitojen ja tietojen siirtämiseen jälkipolville, on aina yhteydessä siihen, millaista menneisyyttä ja elämäntavata koskevia asioita pidetään muistelemisen ja kertomisen kannalta arvokkaina. Nykyisyys vaikuttaa siihen, millaisena mennyt nähdään ja millaiset asiat tulevat merkittäviksi. Kunkin sukupolven jäsenille on tärkeää oman sukupolvitietoisuuden tunnistaminen ja siitä jälkipolville kertominen. Tämä luo jatkumon, jossa elämäntavat ja elämäntavojen muutokset luovat nykyhetkeen turvallisuutta. Muisteleminen vahvistaa omien kokemusten ainutkertaisuutta. Toisaalta menneisyyden muistelemisen halutaan tavalla tai toisella vakuuttavan kuulija menneisyyden ja nykyisyyden erilaisuudesta. Muistojensiirtoon ja perinteensiirtoon on sisäänrakennettuna oletus vakaasta elämänjärjestyksestä, jonka puitteissa muistoja voi välittää. Kommunikointi eri sukupolvien välillä helpottuu ja sukupolvien välinen kuilu kaventuu.⁷⁷

Nykyisin on olemassa erilaisia perinteenkeruutapoja ja muistoja ja omaelämäkerrallista aineistoa tallennetaan arkistoihin. 1980-luvulla alkanut innostus elämäkerralliseen muistelukirjoittamiseen ja elämäkertatutkimukseen on edelleen voimissaan. Muistoja voi kerätä esimerkiksi päiväkirjaan, tai muistella yhdessä samanikäisten kanssa. Muistoista kertominen voi tarjota tärkeän psyykkisen purkautumisen keinon, kun kokee, että on edes joku, joka kuuntelee.⁷⁸ Tarinoissa ja muistoissa kulttuuriperinnön ja traditioiden siirtyminen sukupolvelta toiselle luo sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisyyttä. Tarinoiden ja roolien kautta kukin pystyy käsittelemään omaa menneisyyttään ja muistojaan sekä pohtimaan, mitä ikä merkitsee.⁷⁹

⁷⁷ Korkiakangas. 2002, 175

⁷⁸ Korkiakangas. 2002, 175-177.

⁷⁹ Hohenthal-Antin 2006, 113.

Kollektiivinen muisti ylläpitää yhteisöllisyyden tunnetta

Historia on kansakunnan muisti. Ihmiset muistavat sen, mitä heidän kulttuurinsa haluaa heidän muistavan. Yhteiskunnalliset mekanismit kontrolloivat muistikäytäntöjämme ja päättävät, mikä on tärkeää ja muistamisen arvoista. Kollektiivinen muisti on merkittävästi vaikuttanut moderniin historiantutkimukseen. Historiantutkimus voidaan nähdä taisteluna unohtamista vastaan. Sen tehtävä on muistuttaa ihmisiä menneisyyden virheistään, jotta he oppisivat niistä. Toisaalta taas historia luo ja uudistaa tietyn tyyllisiä muisteja ja jatkuvasti uudelleenrakentaa menneisyyttä. Historiankirjoitus uudelleenmäärittää, mitä kannattaa muistaa ja luo jatkuvasti uudelleen rajan muistamisen ja unohtamisen välillä.⁸⁰

Voimme identifioitua yhteisöllemme tärkeisiin tapahtumiin ”muistamalla” sellaista, mitä emme itse ole henkilökohtaisesti kokeneet, esimerkiksi suuria historiallisia tapahtumia kuten ihmisen ensiaskeleet Kuun pinnalla, World Trade Centerin terrori-iskut New Yorkissa tai Kauhajoen koulusurmat. Usein muistamme hyvinkin tarkkaan, missä olemme olleet, mitä tekemässä ja kenen kanssa, kun olemme saaneet ensimmäisen tiedon jostain suurta ihmisjoukkoa koskettavasta tapahtumasta. Vaikka tällaiset merkittävät tapahtumat eivät olisikaan henkilökohtaisesti koskettaneet itseä, ne vaikuttavat kollektiivisina muistoina, joihin liittyviä yksilöllisiä tuntemuksia jaetaan ja yhdistellään yhdessä muistellessa.⁸¹

Kollektiivisella muistilla on myös omat symbolinsa ja rituaalinsa esimerkiksi erilaiset monumentit, kansanlaulut, kansalliseepokset, patsaat ja museot. Taiteen avulla pidetään näin yllä kansallista muistia ja identiteettiä. Muisti pelkästään ei ole luotettava, vaan se tarvitsee tukea myös kirjoitetusta historiasta⁸². Historioitsijan tehtävä on estää historiaa tulemasta vääristyneeksi muistoksi⁸³. Moderni historia on syntynyt ennalta olevista kollektiivisen muistin

⁸⁰ Ollila 1999, 9-12.

⁸¹ Korhokangas 2002, 181.

⁸² Ollila 1999, 14.

⁸³ Iggers 1999, 67.

perinteistä. Muisti usein inspiroi historiallista tutkimusta ja on aina suhteessa nykyisiin historiakäsityksiin.⁸⁴

Sosiologi Diane Barthel nostaa esille kollektiivisen muistin nostalgisoitumisesta aiheutuvia ongelmia. Barthelin mielestä menneen idealisoituminen ihmisten mielissä ja historiallisten tapahtumien kaupallistuminen vääristävät historiaa. Idealisoituminen lähenee utooppista ajattelua ja kaupallistuminen sentimentaalista matkailua. Myös nostalgia muuttaa mennyttä harmonisemmaksi ja seesteisemmäksi, kuin mitä se todellisuudessa olikaan. Kaupallistumisen myötä historiallisista monumenteista ja muista kohteista on tullut turistien suosikkeja ja monumenttien suojelijat ja kuraattorit ovat joutuneet tasapainoilemaan opettamisen ja viihdyttämisen halun välillä, kun kulttuuriperintöä muutetaan kitschiksi ja muiksi matkamuistoiksi.⁸⁵

Yhdessä muistelemisen ja tarinointi lisäävät sosiaalisuutta

Muistellessamme yhdessä toisten kanssa asiat ovat muutosten ja uudelleen arvioinnin kohteena. Tällöin muistelumme menettää yksilöllisen luonteensa ja sulautuu osaksi kollektiivista muistia. Muistelemisen tehdään yleensä niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa on yhteisiä kokemuksia ja muistoja. Tällöin ikään kuin tunnustetaan ja tunnistetaan yhteinen kohtalo. Iäkkäät haluavat kertoa tarinansa, jotta kokisivat jättävänsä jotain itsestään jälkipolville. Kokiessaan itsensä osana historiallista jatkumoa ihminen tuntee yhteyttä johonkin itseään suurempaan.

Muistamisen objekti voi olla menneisyys sinänsä. Se, mitä ryhmässä jaetaan, on tunne yhteisestä menneisyydestä ja samankaltaisista kokemuksista. Iäkkäät voivat kokea usein yksinäisyyttä, joka liittyy siihen, että muut samaan sukupolveen kuuluneet tuttavat ovat jo kuolleet tai muuten vain tavoittamattomissa. Ei ole ketään kenen kanssa jakaisi yhteisen menneisyyden. Buchanan ja Middleton korostavat, että vuorovaikutuksellisessa

⁸⁴ Hutton 1999, 73.

⁸⁵ Hutton 1999, 87-88.

muistelemisessa on kysymys kahdensuuntaisesta kiintymisestä: yhtäältä vahvistetaan osallisuutta menneeseen ja toisaalta tämänhetkiseen sosiaaliseen ryhmään. Iäkäs voi muistelemisen ja muistojen kertomisen avulla varmistaa paikkansa yhteisössä. Yhdessä muistelemisen lujittaa samanikäisten keskinäistä sukupolvikokemusta ja on pohjana eri-ikäisten väliselle arvostukselle ja ymmärrykselle.⁸⁶

Muisteluryhmä on eräänlainen muisteluriitti, jossa vahvistetaan tunnetta yhteisestä eletystä historiasta. Ryhmän jäsenten yksittäiset muistikuvat vahvistavat toinen toistaan, toimivat yllykkeinä uusille muistikuville ja rakentavat yhteistä tarinaa tai kuvaa perinteestä. Tällaiselle muistelulle on tyypillistä, että siinä palautetaan mieleen tilanteisiin liittyneitä esineitä. Konkreettiset objektit toimivat usein paitsi muistojen herättäjinä, myös eräänlaisina merkitystiivistyminä. Jonkin jo unohtuneen yksityiskohdan muistaminen tuottaa mielihyvää, koska se auttaa rakentamaan ehjempää ja elävämpää kuvaa menneisyydestä. Ryhmämuistelun teemoja ovat esimerkiksi ensimmäinen oikea muisto, loma, lelu, lemmikki, koulupäivä, leikkikaveri, treffit tai työpaikka. Myös elämän varrella kohtaamiaan rakkaita ihmisiä voi muistella. Yhdessä muistelemisessa ei ole kyse tarinankertomisesta tai vain yksittäisten episodimuistojen mieleen palauttamisesta assosiaatioiden kautta, vaan monipuolisesta ja moniäänisestä keskustelusta, jossa vuorottelevat tarinat, poeettiset ja draamalliset elementit ja argumentaatio. Ryhmät kollektiiveina rakentavat yhteistä menneisyyttä. Jokainen yksittäinen ryhmän jäsen käyttää myös muiden kertomia muistoja oman yksilöllisen identiteettinsä rakennusaineena ja suhteutusperustana. Eräs yhdessä muistelemisen suurimmista hyödyistä liittyykin juuri muistojen muunneltavuuteen ja uusien näkökulmien ja tulkintojen mahdollistumiseen.⁸⁷

⁸⁶ Saarenheimo 1997, 95, 121,163.

⁸⁷ Saarenheimo 1997, 173-175, 210-211.

Kriittisiä näkökulmia muistelemiseen

Muistelun terapeuttisuutta on alettu vanhustutkimuksessa ja käytännön vanhusten huollossa pitää itsestäänselvyytenä. Sitä on myös kyseenalaistettu: terapeuttisuuden sijaan olisi mielekkäämpää tarkastella muistelun sosiaalisia ja yhteisöllisiä merkityksiä. Iäkkäiden omista puheista muistelua ei käsitetty keinona säädellä mielialoja, vaan keinona vakuuttua oman eletyn elämän arvosta.⁸⁸ Muistelemista pelkäävät iäkkäiden ilmiönä tai sen liittymistä kuoleman läheisyyteen tai kriisitilanteisiin on kritisoitu, sillä nuoremmatkin ja jopa lapset muistelevat säännöllisesti. Muistelu ei myöskään johda aina vain positiivisiin tuloksiin ja herätä pelkäävästä miellyttäviä tunnetiloja, vaan muistelijalla voi kokea jotkut muistot päällekyviksi, epämiellyttäviksi ja masennusta aiheuttaviksi tunkeilijoiksi.⁸⁹

Ongelmana on myös erottaa ja määritellä erityyppiset muistelut toisistaan kuten ryhmämuistelu, yksilömuistelu, elämäntarkastelu, satunnainen muistelu, jäsennetty muistelu ja ei-jäsennetty muistelu, arvioiva muistelu ja ei-arvioiva muistelu, ulkoinen ja sisäinen muistelu. Vasta sitten, kun nämä kytetään erottelemaan ja määrittelemään asianmukaisesti, ovat muisteluprosessi ja sen tulokset mitattavissa. Tulokset yhden tyyppisestä muistelusta kun eivät päde toisen tyyppiseen. Ne pitäisi analysoida variaabeleiden, prosessien ja tulosten eroissa. Gerontologien tulisikin ensin määritellä kunnolla erityyppiset muistelut ja luoda kattava typologia. Tällä hetkellä nimikointi on vielä epätäydellistä ja epäjohdonmukaista. Muistelu on tällä hetkellä vain suuri sateenvarjo, joka kattautuu monen erityyppisen muistelun ylle.⁹⁰ Muistelun adaptiivisuus ja sen edut ja haitat voivat olla riippuvaisia muistelun laadusta, tyylistä, asetuksista ja ympäristöstä⁹¹. Tuottavat muistelijat pystyvät paremmin ilmaisemaan ajatuksensa heidän kokemuksistaan ja heillä on parempi kyky käyttää miellyttävää kuvastoa muistellessaan.⁹² Ikääntyneillä muistelun säännöllisyys ja sen miellyttävyyden kokemisen aste vaihtelee suuresti. Tiedot persoonallisuuden

⁸⁸ Saarenheimo 1997, 208.

⁸⁹ Korhokangas 2002, 174.

⁹⁰ Haight 1995, 29.

⁹¹ David 1995, 54.

⁹² Fry 1995, 83.

piirteet voivat myös vaikuttaa muistelun frekvenssiin, esimerkiksi exhibitionistiset piirteet (jotka heijastuvat myös tarinankertomisessa), taipumus dramatisoida menneitä tapahtumia, avoimuus, tunteikkaus, halu saavuttaa itsetietoisuutta ja pohdiskella muutenkin filosofisesti elämän tarkoitusta. Tällaisilla ihmisillä voi olla myös enemmän elämäkokemuksia muisteltavana ja siksi he kokevat myös muistelun miellyttäväksi.⁹³

Muistelun avulla varhaisemmat merkitykselliset kokemukset ja ratkaisemattomat ristiriidat aktivoituvat uudelleen. Mikä tahansa tapahtuma, joka aiheuttaa särön normaaliin elämänrutiiniin voi pakottaa ihmisen intensiiviseen elämäntarkasteluun, ei pelkästään kuolemanläheisyys. Esitetty kritiikki painottaa, että muistelua ja elämäntarkastelua ei missään nimessä saisi käsittää ikä- tai vaihespesifinä tehtävänä, kuten Erikson ehdotti. Se on kaikkien ulottuvilla ja voi aktivoitua milloin tahansa tavallisten arkikokemustenkin yhteydessä.⁹⁴

Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta puolestaan vähentää jatkuva suuntautuminen *menneisyyteen pakenevaan tai lukkiutuneeseen muisteluun*. Menneisyyteen lukkiutuvalla muistelulle on ominaista menneen elämän (lapsuuden tai nuoruuden) kritiikitön ihannointi ja nykyisen elämän paheksuminen. Menneisyyteen lukkiutuvaa muistelua kuvaa epäonnistumisen, katkeruuden, syyllisyyden ja epätoivon kokemus omaa itseä tai muita ihmisiä kohtaan. Menneisyydestä syytetään itseä ja/tai toisia ihmisiä. Menneisyyteen lukkiutuneessa muistelussa henkilö on tavallaan jäänyt oman menneisyytensä vangiksi. Tällöin on tärkeää näkökulman avartaminen siten, että menneessä elämässä nähdään sekä sen hyvät että huonot puolet, ja että nykyistä elämää ei leimata pelkästään kielteiseksi. Ongelmakohtiin ei jumiuduta, vaan niitä lähestytään ratkaisukeskeisesti⁹⁵.

Kokemuksemme, muistomme ja haaveemme ovat myös kehollisia. Mennyt ja tuleva ovat läsnä kehomme nykyhetkessä. Kehomme kiinnittyneet muistot,

⁹³ Fry 1995, 93.

⁹⁴ Saarenheimo 1997, 37.

⁹⁵ Martelin, Koskinen & Sihvonen 2003, 42.

pelot ja haaveet ovat osa sitä kokemusten varastoa, josta kerromme tarinamme. Mikään, minkä ihminen on joskus kokenut, ei lopullisesti katoa hänen mielestään eikä kehostaan. Mieli sulkee tietoiselta muistilta osan aiemmasta kokemusmuistosta sen liiallisuuden tai esimerkiksi ahdistavuuden vuoksi. Mieli voi myös muuttaa aiempia kokemuksia niin, että ne paremmin vastaavat nykyhetkeä⁹⁶. Uskon, että mieli sulkee joitain asioita pois, jos ne ovat niin järkyttäviä ja traagisia, ettei ihmisen psyyke kestäisi niitä. Muisti siten myös suojelee ihmistä. Muisti sallii asioiden ja muistojen palautua pikkuhiljaa, vähän kerrallaan, yksitellen tai pienissä osissa sitä mukaa kun ihminen on tarpeeksi vahva vastaanottamaan ja käsittelemään niitä. Sen vuoksi mielestäni on hieman arveluttavaa alkaa ”pakottaa” muistoja esiin, koska kukaan toinen ei tiedä, mitä niihin voi kätkeytyä ja mitä seurauksia niiden mieleen palauttamisesta voi koitua. Minusta myös tuntuu oman kokemukseni perusteella siltä, että ikääntyneet harvemmin harrastavat selkeästi itsekriittistä elämäntarkastelua, kuin vain ”vanhojen muistelemista” omaksi huvikseen tai muista syistä, esimerkiksi sosiaalisen aktiivisuuden korvikkeena.

4. ”Astu sisään tarinaani”

Tässä kohtaa siirryn toiseen osaan tutkimustani eli yksittäisistä muistoista kokonaisten tarinoiden kertomiseen. Aloitan määrittelemällä siihen liittyviä peruskäsitteitä ja katsauksella tarinoiden kertomisen historiaan. Miksi ihmiset kertovat tarinoita ja millaisia tarinoita kerrotaan? Mikä merkitys sisäisellä tarinalla on iäkkään elämäntarinan kannalta ja mikä oikeastaan on elämäntarina? Näihin kysymyksiin vastaukset löytyvät kappaleista 4.2. ja 4.3. joissa olen apunani käyttänyt pääasiassa Vilma Hännisen väitöskirjaa *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*.

⁹⁶ Sava & Katainen 2004, 28.

4.1. Tarina vai kertomus?

Kun ihminen muistelee elämäänsä taaksepäin, hän kertoo siitä muille tarinan muodossa. Kirjallisuudessa *tarina* ymmärretään yhtenäiseksi sarjaksi loogisesti ja kronologisesti eteneviä tapahtumia, jotka ovat seurausta tarinan henkilöiden toimista⁹⁷. Tarinoinnin historia voidaan jakaa kahteen eri kauteen: suulliseen ja kirjalliseen. Suullisen kauden aikaan tarinoita säilytettiin kertojien mielissä. Tarinat olivat usein runon tai laulun muodossa, jotta ne muistettaisiin paremmin, ja näin siirrettiin yhteisön historiaa sukupolvelta toiselle. Itse tarinoiden kertomistapahtuma liittyi kiinteästi sosiaalisiin ja yhteisöllisiin tilanteisiin. Kertoja ei ollut tarinan tuottaja eikä päähenkilö, vaan ainoastaan sen välittäjä. Tarinoiden tallentaminen kirjalliseen muotoon on vapauttanut kertojan muistamisen tehtävästä. Irtaantuminen muistamisen ja kertomistilanteen asettamista rajoituksista on tehnyt mahdolliseksi entistä laajakaarisemman juonenrakentamisen. Kirjallisessa muodossa tarinaan on mahdollista ottaa etäisyyttä; sitä voidaan tulkita, analysoida ja arvioida. Vastuu tulkinnasta siirtyy lukijalle. Tarinoita on kautta historian kerrottu paljon myös näyttelemällä. Yksi tarinallisen kiertokulun jännitettä luonut pitkä kehitysprosessi on ollut sisäisen tarinan ja ulkoisen minä-kertomuksen eriytyminen. Sen tuloksena sosiaalisia pyrkimyksiä palveleva ulkoinen kertomus ja itselle kerrottu sisäinen tarina eivät välttämättä lankea yhteen.⁹⁸ Aivan kuten historioitsijat kertovat tarinoita yhteisestä menneisyydestämme, myös ihmiset arjessaan kertovat tarinoita omastaan. Tarinat ovat tärkeitä identiteettillemme: ne kertovat keitä olemme.⁹⁹

Ihmisen olemassaolo on olemukseltaan tarinallista. Filosofin Alasdair MacIntyre on sanonut että ”tarinat eletään ennen kuin ne kerrotaan”. Hän ajattelee, että ihminen elää elämäänsä ikään kuin se olisi tarina, jonka päähenkilö hän itse on. Ihmisen elämälleen antama tarinallinen tulkinta ohjaa hänen valintojaan ja motivoi hänen toimintaansa. Tarinallinen tulkinta voi olla enemmän tai vähemmän tietoisesti muotoiltu. Jos ihminen muistaa menneisyydestään vain

⁹⁷ Saarenheimo 1997, 74.

⁹⁸ Hänninen 1999, 39, 43.

⁹⁹ Saastamoinen 2000, 5.

epäonnistumisia ja vääryyttä ja näkee tulevaisuudessaan pelkkää synkkyyttä, hän tiedostamattaan tulkitsee elämäänsä *traagisen tarinan* näkökulmasta. Narratiivisessa terapiassa on kyse pyrkimyksestä uuden, positiivisemman tulkinnan muodostamiseen. Perinteisesti tarinoilla on ollut myös moraaliperinnettä siirtävä vaikutus. Tarinoilla on sanoma, joka on metaforisesti sovellettavissa omaan elämään. Esimerkiksi lapsille kerrotaan usein vain onnellisesti päättyviä tarinoita, jotka ovat myös emotionaalisesti lohdullisia: ne vakuuttavat, että maailmassa vastaantulevat vastoinkäymiset voidaan lopulta voittaa ja että paha saa aina palkkansa. Valitettavasti tosielämässä näin ei kuitenkaan ole. Kaikki lapset tulevat kasvettuaan huomaamaan, että satu on vain satua ja tarinat voivat saada myös onnettomia loppuja. Omaa elämää koskevien tarinoiden tuottamisella on keskeinen merkitys lapsen minuuden kehittämisessä, mutta sama pätee myös iäkkäämpiin¹⁰⁰.

Tarinat ovat elämän merkityksen tulkintoja. Tarinoiden avulla pyrimme selittämään mistä elämässämme on kysymys. Aika ja perspektiivi erottelevat olennaiset ja epäolennaiset asiat toisistaan. Kertomamme tarina on rekonstruktio menneestä elämästämme. Rekonstruktio tapahtuu toisessa tilanteessa, nykyhetkessä, uuden tiedon valossa ja siten auttaa ymmärtämään tapahtumien merkityksiä paremmin.¹⁰¹ Ihmisen elämän ja tarinan suhde nähdään usein kahtiajakoisena: elämää voidaan tarkastella tarinoiden lähteenä, jonakin josta kerrotaan mitä tapahtui. Toisaalta taas tarinat toimivat ideaaleina, joiden mukaan pyrimme elämään. Hermeneuttisen filosofian mukaan elämää ja tarinaa ei voi erottaa toisistaan. Hermeneuttisesta näkökulmasta ihmisen elämä on narratiivisen tulkinnan prosessi. Esimerkiksi psykologia ja psykoanalyysi ovat hermeneuttista toimintaa, koska ne pyrkivät ymmärtämään ihmisen elämäntarinaa, ja näin tehdessään muuttamaan sitä. Ihmisten toimintaa on aina määrittänyt tulevaisuuden ennakointi. Ihmisten toiminnat saavat merkityksensä niiden yhteydestä menneisiin ja tuleviin tapahtumiin. Elämällä on siis merkitys jo ennen kuin se on tarinoiden kohde eli toisin sanoen elämä on narratiivisesti rakentunut. Tästä näkökulmasta tarinat ovat elämän tulkintoja. Tarina kertoo merkityksellisellä tavalla sen, mistä elämässä on kyse. Näin ollen elämä ja

¹⁰⁰ Hänninen 1999, 41, 46-47, 141-142.

¹⁰¹ Saastamoinen 2000, 5.

tarina eivät ole erillisiä asioita. Toisaalta hermeneuttisen näkemyksen mukaan merkitystä ei voi olla ennen tulkintaa. Elämällä ei ole merkitystä ennen siitä kerrottua tarinaa, se ei ennakoi tarinaa. Sekä elämä että tarina saavat merkityksensä keskinäisessä vuorovaikutuksessa.¹⁰²

Tarina poikkeaa jossain määrin kertomuksesta. *Kertomuksen* käsite viittaa ihmisen itsestään toisille kertomaan tarinaan. Luonteenomainen aikamuoto kertomukselle on mennyt aikamuoto. Kerronnassa voidaan luoda tapahtuneesta yhä uusia tulkintoja. Kertomalla tarinaansa ihminen voi saada aikaan sosiaalisia vaikutuksia, jakaa kokemuksiaan, saada tarinalleen sosiaalista vahvistusta sekä reflektoida kokemustaan. Kertomus viittaa tarinan ulkoistamiseen, eli siihen kun ihminen itse tulkitsee kokemustaan kertomalla sen muille. Tarinan kertominen voi myös muokata *sisäistä tarinaa* ja auttaa etsimään sille uusia tulkintoja.¹⁰³ Kertomus eli narratiivi, on jälkikäteen tehty rekonstruointi menneisyyden tapahtumista tai se voi olla myös tulevaisuuteen suuntautuvaa mahdollisten tapahtumakulkujen rakentamista.

4.2. Sisäinen tarina

Sisäisen tarinan käsite viittaa mielen sisäiseen prosessiin, jossa ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Sisäinen tarina muodostuu kerronnassa ja toiminnassa, mutta ihan kaikkia kokemuksia ei kerrota muille. Sisäisessä tarinassa on kyse prosessista, jossa yksilö tulkitsee elämänsä tapahtumia tarinavarannosta omaksumiensa tarinallisten mallien avulla. Sisäinen tarina on yksityisen ja julkisen kohtaamisen prosessi, jossa muodostuu uusia merkityksiä ja jossa useat osatarinat kutoutuvat toisiinsa. Sisäistä tarinaa ei ole helppo muuttaa. Sisäinen tarina on tajunnallinen tulkintamalli, jonka avulla ihminen jäsentää itselleen elämäntilannettaan, määrittelee identiteettinsä, arvonsa, tavoitteensa ja asemansa suhteessa muihin ihmisiin. Sisäistä tarinaa on sanottu persoonallisen identiteetin ja jopa

¹⁰² Saastamoinen 2000, 5.

¹⁰³ Hänninen 1999, 22, 142.

ihmisen sielun perustaksi. Sisäinen tarina luo sillan menneestä nykyhetken kautta tulevaan. Se antaa selityksen ja tulkinnan menneille tapahtumille, mutta myös ennakoii tulevaisuutta ja siihen kuuluvia suunnitelmia.¹⁰⁴

Määrettä ”sisäinen” on viimeaikoina sosiaalipsykologiassa kartettu usein siksi, että sen ajatellaan viittaavan johonkin ihmisen pään sisälle suljettuun, sosiaalisesta todellisuudesta irralliseen autonomiseen kokonaisuuteen. Sisäinen tarina ei tässä kuitenkaan tarkoita mitään sellaista, vaan termi ”sisäinen” juontuu psykologi Lev S. Vygotskin *sisäisen puheen* käsitteestä, joka tarkoittaa äänetöntä, itselle tarkoitettua, sosiaalisia ja yksilöllisiä merkityksiä yhteenpunovaa prosessia, jonka alkuperä on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Käsitteellä sisäinen tarina viitataan ihmisen mielen sisäiseen tapaan hahmottaa omaa elämäänsä. Sisäinen tarina on elämäntilanteen, -tapahtumien, ja -muutosten tulkki. Se sijoittaa yksilöllisen elämän laajempaan sosiaaliseen kokonaisuuteen ja määrittelee identiteetin. Sisäisessä tarinassa on olennaisen tärkeää, että kerronta on mahdollisimman lähellä sitä tapaa, jolla ihminen puhuu itselleen. Siksi omaelämäkerralliset kirjoitukset, päiväkirjat ja narratiiviset tutkimushaastattelut ovat parhaita lähteitä sisäisen tarinan jäljittämisen kannalta. Merkittäviä sisäisen tarinan muodostumisen kannalta ovat voimakkaasti mieleen jääneet niin sanotut ydinkokemukset. Ne toimivat prototyyppisinä tarinamalleina, joiden pohjalta elämäntilanteita hahmotetaan. Psykologit Jefferson Singer ja Peter Salovey (1993) puhuvat elämänhistorian merkittävistä ”itseä määrittävistä muistoista”. Heidän mukaansa ihminen näkee itsensä niiden tarinoiden ja omaelämäkerrallisten muistojen kautta, jotka nousevat kokemusten joukosta esiin merkittävänä ja toistuvina.¹⁰⁵

”Sisäinen tarina on siis yksilön mielen sisäinen, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja kulttuurista juontuva, mutta yksilölliseen kokemushistoriaan ankkuroituva, luova ja muuttuva elämäntilanteen jäsenysprosessi, joka kytkeytyy motiiveihin ja emootioihin.”

¹⁰⁴ Hänninen 1999, 20-21, 130.

¹⁰⁵ Hänninen 1999, 29-33, 53, 58, 142.

Kertomus on sisäisessä tarinassa muodostuvan elämäntapahtumien tulkinnan tuomista kielen tai muun symbolijärjestelmän piiriin puhuttuna, kirjoitettuna tai vaikka piirrosten tai esittävän tanssin muodossa. Jos ihminen kertoo aina itsestään sosiaalisia odotuksia myötäileviä tarinoita, on vaarana, että hänen ulkoinen minä-kertomuksensa etäännytyy hänen sisäisestä tarinastaan. Rajoittunut kerronta voi tuottaa rajoittunutta ymmärrystä, ja mahdollisesti myös rajoittunutta elämää. Ihminen elää niitä tarinoita, joita itsestään kertoo.¹⁰⁶

4.3. Elämäntarina

Elämäntarina sisältää kaikki ne tarinat, joita itsestämme kerromme. Elämää koskeva tarina ei ole välttämättä pelkkä kertomus, vaan se voi olla myös kuva, veistos, sävellyks tai muu vastaava taiteellinen tuotos.¹⁰⁷ Elämäntarina on kertomus omasta elämästä, jonka muodostumiseen vaikuttavat kulttuuriset kertomisen konventiot, yleisö, jolle kertomus esitetään sekä kertomisen sosiaalinen konteksti. Näiden kolmen erilaisen version välillä ei kuitenkaan tule olettaa vallitsevan yhtäläisyyttä.¹⁰⁸ Oman elämän katsominen tarinana tai sen osana merkitsee pyrkimystä ymmärtää ja jäsentää todellisuutta kokonaisuutena. On tärkeää jäsentää elämäänsä itselleen, jotta oppii tuntemaan itseään ja tiedostamattomia puoliaan. Mutta vain itselle kerrottu tarina ei välttämättä vie eteenpäin, tarvitaan toinen ihminen kuulijaksi ja ”peiliksi”.¹⁰⁹ Elämäntarina on ihmisen tulkinta omasta elämästään. Koska tarina on aina valikoiva, elämästä nostetaan tarinan osaksi vain siihen sopivia tapahtumia ja episodeja. Tarina muuttuu ajan kuluessa ja elämäntilanteiden muuttuessa. Filosofin Charles Taylorin mielestä ihmisen kokemus itsestään ja elämän merkityksellisyydestä juontuu siitä tarinasta, jonka valossa hän kokee olevansa tulossa jostain ja menossa jonnekin.¹¹⁰

¹⁰⁶ Hänninen 1999, 49, 55, 57

¹⁰⁷ Saarenheimo 1997, 74-75

¹⁰⁸ Linko 1998, 313-314.

¹⁰⁹ Martin 2004, 99.

¹¹⁰ Hänninen 1999, 65, 142.

Tahdosta riippumattomat elämänmuutokset ja kriisit haastavat ihmisen muotoilemaan elämäntarinan uudelleen ja tuottamaan jatkuvuutta sen erilaisten vaiheiden välille. Haastavaa on myös oman elämäntarinan sovittaminen toisten ihmisten elämäntarinoihin. Odottamattomat tapahtumat luovat haasteen sisäiselle tarinalle. Muutostilanteita voidaan kuvata elämäntarinan katkoksiksi, jotka on kurottava umpeen. Ihminen ei koskaan voi olla elämäntarinansa täysivaltainen tuottaja eikä elämäntarinaa voi luoda vapaasti vain mielikuvituksen voimin. Yksilölle jää vapaus ja haaste luoda näiden lähtökohtien pohjalta juuri oma erityinen elämäntarinansa. Ihmisen elämäntarina on avoin, sitä ei ole kirjoitettu ennalta tähtiin, geeneihin tai kasvatukseen, eikä sen juonenkulku toteuta mitään väistämätöntä logiikkaa, vaan se koostuu ihmisen omista valinnoista. Siksi hän on loppujen lopuksi periaatteellisella tasolla yksin vastuussa tekemistään valinnoista. Olennaista oman elämäntarinan luomisessa on autenttisuuden kokemus, iäkkäällä tunne siitä, että tämä on juuri minun tarinani, jonka minä olen itse luonut ja elänyt. Se korostaa oman paikan löytämistä yhteisön moraalisisessa traditiossa.¹¹¹

Nykyisessä yksilökeskeisessä yhteiskunnassamme on entistä voimakkaampi halu luoda yksilöllinen, omaan kokemukseen perustuva elämäntarina. Yksilön arvoa on korostettu jo Länsi-Euroopan esikristillisissä mytologioissa ja kristinuskon maailmankuva on jo alun perin ollut yksilöä korostava, toisin kuin itämaisissä uskonnoissa se on yhteisöllisyyttä korostava. Myöhempi yhteiskuntahistoriallinen, taloudellinen ja poliittinen kehitys on vahvistanut individualistista ideologiaa. Individualismi on vaikeuttanut haastetta vastata kysymykseen ”kuka minä olen”, koska se on toisaalta löyhentänyt ja lisännyt kiintopisteitä, joiden varassa määrittely tehdään. Postmodernissa yhteiskunnassa yksilö kohtaa jatkuvan itsensä uudelleenluomisen toteuttamisen haasteen.¹¹² Yksittäiset muistot, assosiaatiot ja niihin liittyvät tarinat eivät vielä sellaisenaan muodosta autenttista elämäntarinaa, vaan ovat ilmauksia henkilökohtaisesta myytistä. Autenttinen elämäntarina tuotetaan terapiassa tulkinnan avulla.¹¹³

¹¹¹ Hänninen 1999, 26, 48, 54.

¹¹² Hänninen 1999, 41-42.

¹¹³ Saarenheimo 1997, 18.

Agnes Hankissin mukaan elämäntarinoiden tuottamisessa on kyse yksilöllisen, omaa itseä koskevan teorian tuottamisesta. Ne eivät ole pelkkiä kuvauksia tilanteista ja tapahtumista, vaan myös vastauksia kysymykseen miksi. Pisimmälle menee psykologi Daniel McAdams, joka ehdottaa, että elämäntarina ei vain heijasta tai sisällä elementtejä identiteetistä, vaan se *on* itse identiteetti. Hänen mukaansa elämäntarina on henkilökohtainen myytti, johon elämän merkitys punoutuu. Elääksemme hyvän elämän rakennamme kokemuksistamme tarinan, jolla on alku, keskikohta ja loppu. Tarinan rakenteeseen vaikuttaa myös pyrkimys juonellisuuteen ja esteettisyyteen. Elämäntarina on ensisijaisesti psykologinen struktuuri.¹¹⁴ Menneisyydestä mieleen jääneet henkilökohtaiset tiedon rakenteet punoutuvat yhteen ja muodostavat perustan elämäntarinalle ja henkilökohtaisille myyteille. Ne ovat omaelämäkertoja, jotka antavat kerronnallista jatkuvuutta menneisyyden ja tulevaisuuden välille eli ne ovat joukko muistoja, jotka muodostavat persoonallisuuden ytimen. McAdamsin mukaan elämäntarinalla on tärkeä rooli henkisissä toiminnoissa ja käyttäytymisessä. Elämän juonesta paljastaa enemmän sen kertominen kuin varsinaiset kerrotut asiat.¹¹⁵ Mutta täytyykö elämäntarinan olla koherentti ollakseen hyvä tai hyödyllinen?

Tutkija Charlotte Lindelle elämäntarina on ennen kaikkea sosiaalinen, suullinen ja ajallisesti epäjatkuva yksikkö. Hän pitää koherenttia elämäntarinaa identiteetin kannalta keskeisenä. Elämäntarinan koherenssi on tekstuaalista koherenssia, joka syntyy kertojan ja yleisön välisessä vuorovaikutuksessa. Kulttuurin konteksti vaikuttaa elämäntarinoiden muotoon ja sisältöön. Niin pian kun alamme puhua sisäisestä tarinastamme, se alkaa heijastaa julkista, kielellistä todellisuutta. Elämäntarina on ikään kuin kuultokuva, jonka läpi kaikki kulttuuriset ja yhteiskunnalliset rakenteet heijastuvat. Elämästä kertominen on puhetta itsestä itselle. Gerontologisessa tutkimuksessa biografinen ajattelutapa on suhteellisen uusi aluevaltaus. Gerontologit Jan-Erik Ruth ja Gary Kenyon toteavat elämänkerrallisten menetelmien olevan oiva tapa eritellä yksilöllisiä ja kollektiivisia ikääntymisen puolia, nähdä millaista elämä on ollut, mitä se on nyt ja millaista se voisi olla tulevaisuudessa. Ne paljastavat kuka kertoja on, kuinka

¹¹⁴ Saarenheimo 1997, 13.

¹¹⁵ Schacter 2001, 107-108.

hän on kohdannut elämän erilaisia vaatimuksia ja kulttuurin ja yhteisön sääntöjä, normeja ja odotuksia. Elämäntarinan muuttuminen on merkki ihmisen sisäisestä muutoksesta. Psykogerontologinen elämäkertänäkökulma on, että jokaisella on elämäntarina ja että ihminen *on* tarina. Kertomalla tarinansa ihminen voi ilmentää itseään aidoimmalla mahdollisella tavalla. Lisäksi kuuntelemalla elämäntarinaa tutkijalla tai hoitajalla on mahdollisuus päästä sisään iäkkään kokemusmaailmaan ja sitä kautta ymmärtää hänen toimintaansa ja käyttäytymistään paremmin. Elämäntarinan kertominen on kuulijalle informatiivista ja kertojalle terapeutista. Elämäntarinoiden koherenssi syntyy kertojan ja yleisön välisessä vuorovaikutuksessa, ja kertojan ja kulttuurin narratiivisten mallien välisessä vuorovaikutuksessa.¹¹⁶ Ihmisen oma henkilökohtainen elämäntarina rakentuu syntymästä kuolemaan. Tämän tarinan kulkua ei voi ennakoida, mutta sillä voi kuitenkin ajatella olevan oma suuntansa. Vaikka ruumis kuoleekin, voi ihmistä koskeva tarina vielä jatkua toisten kertomana.¹¹⁷

5. ”Hyvin kirjoitettu elämäkerta on yhtä harvinainen kuin hyvin eletty elämä”

Seuraavaksi perehdyinkin elämäkerrallisten tekstien ja tarinoiden kirjoittamiseen ja kertomiseen. Selvitän, mitä on narratiivinen gerontologia ja narratiivinen identiteetti ja miten se rakentuu kirjoitusprosessissa? Onko elämäntarinan koherenttius välttämätöntä identiteetin eheytyksen kannalta? Kappaleen loppupuoli käsittelee muistelukerrontaa ja taideomaelämäkertoja.

¹¹⁶ Saarenheimo 1997, 14, 76.

¹¹⁷ Suutama 2003, 193.

5.1. Elämäkerralliset tekstit

Omaa elämäntarinaa, sisäistä tarinaa tai muistoja voi tehdä näkyväksi kirjoittamisen avulla, vaikkapa kirjoittamalla päiväkirjaan tai weblogiin. Itse olen aina pitänyt päiväkirjaan kirjoittamista jokseenkin itsekeskeisenä harrastuksena, mutta kysymys itsekkyyden läsnäolosta omaelämäkerrallisessa työskentelyssä liittyyneen ennen muuta siihen, millä tavoin kerrontaa harjoitetaan, ja miten maailma, toiset ihmiset ja ympäristö tulevat itsen etsinnän tiellä kohdatuiksi. Muistelukirjoitusprosessi on symbolista elämän ja kuoleman, sopeutumisen ja luopumisen välistä taistelua. Identiteettikriisi on jonkin muuttuneen elämäntilanteen aiheuttama. Muutokset eivät ole vain ulkoisia, vaan myös ajattelutavassa ja asioiden keskinäisessä arvottamisessa tapahtuu vaihdoksia. Kaikki entisen elämäntavan arvot eivät enää välttämättä tunnukaan päivänselviltä, sellaisenaan hyväksyttäviltä tai nykytilanteeseen sovitettavilta. Elämää traumatisoivien tunteiden purkaminen esimerkiksi kirjoittamalla on eräänlaista muistelun strategiaa.¹¹⁸ Elämäkerrallisten tekstien kirjoittaminen lisää itsetietoisuutta, itse ilmaisua ja kykyä tuottaa vaihtoehtoisia elämäkokemuksen näkökulmia¹¹⁹.

Psykologit Luk van Langenhove ja Rom Harré esittävät, että narratiivisuutta tulisi tarkastella retorisenä keinona, jolla ihmiset määrittelevät oman elämänsä sekä moraalisen asemansa suhteessa muihin tiettyssä tilanteessa. Analyysissä tulisi siis tarkastella niitä tapoja joilla ihmiset valitsevat sen, mikä on relevanttia kertoa tiettyssä tilanteessa ja kuinka ihmiset synnyttävät omaa vastuullisuuttaan kertomuksilla. Miksi tiettyssä tilanteessa ihmiset valitsevat juuri tiettyjä asioita kertomukseensa? Onko kysymyksessä jo kertaalleen kerrottu kertomus, joka kerrotaan yhä uudelleen ja joka alkaa elää omaa elämäänsä? Millaiset keskustelutilanteet synnyttävät uuden kertomuksen? Harré ja van Langenhove ovat havainneet myös, että voimme kertoa lukemattomia tarinoita lukumääräisesti suhteellisen rajoittuneista menneisyyden tai tulevaisuuden tapahtumista. Tällä ei heidän mukaansa ole sinällään mitään tekemistä

¹¹⁸ Korkiakangas 2002, 194.

¹¹⁹ Botella & Feixas 1995, 141.

mekaanisen muistamisen kanssa, vaan pikemminkin on kysyttävä miksi henkilö juuri tässä tilanteessa haluaa liittää itseensä juuri tällaisen kertomuksen menneisyydestään? Meidän on suhteutettava kertomuksemme niihin kertomuksiin, joita olemme jo kertoneet itsestämme tälle tietylle kuulijakunnalle ja toisaalta aivan uusi kuulijakunta synnyttää aina uusia kertomuksia, koska eri ihmiset haluavat tietää eri asioita. Narratiivien, elämäkertojen ja muistojen tutkiminen sekä ymmärtäminen voi antaa meille selkeämmän näkökulman siihen, mitä esimerkiksi laajemmat kulttuuriset muutokset merkitsevät ihmisten konkreettisen arjen ja kokemusmaailman tasolla.¹²⁰

5.2. Omaelämäkerrat ja elämäkerrat

Omaelämäkertoja on kirjoitettu jo antiikin ajoista lähtien, mutta ne yleistyivät voimakkaasti 1600-luvulla (esimerkiksi yksi varhaisimpia on renessanssin aikaan kirjoitettu Giorgio Vasarin *Taitelijaelämäkertoja Giottosta Michelangeloon*). Nykyisin ne ovat suosituimpia kuin koskaan ja niitä kirjoittavat myös aivan tavalliset ihmiset. Omaelämäkerralle on ominaista kertoa kirjoittajan elämästä subjektiivisesta näkökulmasta.¹²¹ Elämä ei kuitenkaan ole vain sarja sattumanvaraisia episodeja tai valmiiksi annettuja käyttäytymismalleja, vaan prosessi, josta meidän on tehtävä ymmärrettävä sekä itsellemme että muille ihmisille. Tämä tapahtuu kertomalla elämästämme muille ja tulemalla samalla kertomisen kohteeksi. Tämä kertomus, narratiivi, elämästämme on nimeltään elämäkerta. Elämäkertamme ei ole koskaan tarinana täysin samanlainen, autenttinen kuvaus elämästämme, vaan sen luonne vaihtelee kertomuskontekstin mukaan. Eri kertomustilanteissa annamme elämäntapahtumillemme erilaisia merkityksiä. Kertomuksissamme noudatamme myös erilaisia kulttuurisidonnaisia kertomiskonventioita, eli hyödynnämme kulttuurimme narratiivisia resursseja tai tarinavarantoja.¹²² Elämäkerrat ja elämäntarinat ovat kiinnostaneet psykologeja ja sosiaalitieteilijöitä sekä

¹²⁰ Saastamoinen 2000, 8, 10.

¹²¹ Hänninen 1999, 40.

¹²² Saastamoinen 2000, 1 ja Hänninen 1999, 50-52.

tutkimuskohteina että metodisina apuvälineinä. Niiden avulla on ajateltu päästävän käsiksi haastateltavien yksilölliseen tai sosiaaliseen todellisuuteen.¹²³ Omaelämäkertojen yleisimpiä teemoja ovat elämän käännekohtat, perhe, ura, raha, terveys, seksuaalisuus, kuolema, mitä rakastaa ja vihaa, elämäntarkoitus, taiteiden merkitys elämässä ja stressaavat tilanteet ja tapahtumat.¹²⁴ Omaelämäkerta on kuitenkin joukko paradokseja kuten elämä itsekin. Se on sekoitus faktaa ja fiktioita, yksityistä ja yhteistä, totuuksia ja valheita. Ei ole olemassa vain yhtä ainoaa totuutta kunkin omasta elämästä. Oman itsensä tuntemisessa on kyse siitä, mikä on totta itselle. Ihminen rakentaa elämänsä ja elämä rakentaa häntä.¹²⁵

Olen kuullut sanonnan ”Hyvin kirjoitettu elämäkerta on yhtä harvinainen kuin hyvin eletty elämä.” Valtaosa maailman kirjallisuudesta kirjoitetaan elämäkerran muotoon. On tapahtunut muutos elämäkertojen kirjoittamisessa: nykyisin niitä eivät kirjoita enää vain kirjallisuuden tutkijat tai historioitsijat, vaan esimerkiksi poliitikot, julkisuudenhenkilöt ja ihan tavallisetkin ihmiset. Moderni elämäkerta ei suhtaudu niin kunnioittavasti henkilöä kohtaan kuin ennen, vaan esille yritetään kaivaa kaikkea skandaalin katkuista ja pahimmassa tapauksessa vielä lisätään keksittyjä tai liioiteltuja tapahtumia mausteeksi. Elämäkerta on aina kirjoittajansa tulkinta jostakin henkilöstä ja tapahtumista, ei siis mikään objektiivinen ja absoluuttinen totuus asioista. Nykyisin (oma)elämäkertoja ja erinäisiä muistelmia kirjoitetaan paljon ja jopa nuorista, vielä elossa olevista henkilöistä, joistain useampiakin versioita. Itsekin rakastan lukea elämäkertoja, mutta kuitenkin tämä kirjallisuudenlaji on suosituin juuri suurten ikäluokkien parissa. Miksi? Ehkäpä siksi, että ikääntyessä muisteleminen ja erilaiset elämäntarinat alkavat eritavalla kiinnostaa. Haluamme tietää, millaista elämä oli ennen meidän syntymäämme. Samalla se jäsentää mennyttä aikaa ja maailmaa, josta meillä ei ole omakohtaista tietoa. Elämäkerta on eräänlainen kirjoitettu muotokuva jostakin henkilöstä. Ja kuten maalarinkin tekemä muotokuva, se voi joko korostaa joitain tiettyjä piirteitä, piilottaa epäsuotuisia tai vääristää kuvaa ihmisten mielissä. Myös motiivit elämäkerran tai muistelmien

¹²³ Saarenheimo 1997, 13.

¹²⁴ Burnside 1995, 161.

¹²⁵ Sava & Katainen 2004, 26-27.

kirjoittamiseen voivat vaihdella, usein niillä halutaan korjata väärinkäsityksiä tai kumota tai vahvistaa joitain huhuja ja käsityksiä. Kertoessamme jätämme aina joitain asioita kertomatta tietoisesti.

Edward M. Bruner jakaa elämän elettyyn elämään, koettuun elämään ja kerrottuun elämään. Eletty elämä merkitsee tosiasiallisia tapahtumia, koettu elämä muodostuu mielikuvista, tunteista, haluista, ajatuksista ja merkityksistä. Kerrottu elämä on puolestaan se versio oman elämämme kulusta, jonka kerromme muille ihmisille kuulijoista riippuen.¹²⁶ Varsinaisille elämäkerroille usein esitetty vaatimus on tarinan koherenttius. Pääasiallinen muoto on selkeä jäsennetty tarina, jossa kertomisen ideana on tuoda esiin kokonaiskuva omasta elämästä.¹²⁷

Elämä toteutuu tarinoina. Jokaisella on omansa, jota hän kirjoittaa elämällä elämänsä syntymästä kuolemaan¹²⁸. Kerrotut tarinat välittävät yksilölle yhteisön arvoja ja opastavat häntä toimimaan niissä rooleissa, joita yhteisöllä on tarjottavana. Näistä lähtökohdista kukin muodostaa oman elämäntarinansa.¹²⁹ Tutkija joutuu valitsemaan paradigman, jonka avulla lähestyä elämäntarinoita. Saarenheimo ymmärtää elämäntarinankerronnan toimintana, jossa sosiaalista ja kokemuksellista todellisuutta rakennetaan, muutetaan ja ylläpidetään.¹³⁰ Elämäkerrasta on nykyisin tullut se historiallinen perspektiivi, jonka varassa yksilö elää ja suunnittelee tulevaisuuttaan. Elämäkerta osoittaa ihmisen erikoislaatuisuuden ja havainnollistaa hänen identiteettinsä.¹³¹ Elämäkertatutkimukselle on ominaista pyrkimys yhdistää humanistiset arvot ja tieteelliset päämäärät¹³².

¹²⁶ Linko 1998, 313-314.

¹²⁷ Saarenheimo 1991, 314.

¹²⁸ Lehtovuori 2008, 9.

¹²⁹ Hänninen 1999, 24.

¹³⁰ Saarenheimo 1997, 15.

¹³¹ Saastamoinen 2000, 5.

¹³² Saarenheimo 1997, 17.

5.3. Narratiivinen identiteetti ja sen rakentuminen kirjoitusprosessissa

Narratiivinen eli tarinallinen identiteetti on ihmisen itsensä kertomus siitä, kuka hän on. Identiteetti saa ilmauksensa siinä, mitä ja miten ihminen kertoo itselleen ja muille ihmisille itsestään ja elämästään. Minuus on ymmärrettävissä kertomukseksi. Itseymmärrys ja maailmankatsomus rakentuvat ja välittyvät tarinoiden avulla. Itsestä vieraantumisen ja elämän merkityksettömyyden kokemuksissa iäkkäillä näyttää tutkimusten valossa olevan tavallista, että hänellä ei oikein ole kerrottavissa olevaa elämäntarinaa tai edes osia siitä, jotka voisi kokea niin arvokkaiksi, että ne jakaisi myös toisten kanssa.¹³³ Narratiivinen lähestymistapa ei näe minuutta pysyvänä ja olemuksellisena, vaan kulttuurisena, muuttavana ja moniulotteisena prosessina. Sen mukaan identiteetti on tarinallinen luomus.¹³⁴ Kuten aikaisemmin on jo todettu, identiteetti ei olekaan staattinen rakennelma, vaan se vaatii jatkuvaa uudelleenluomista. Yksi keino luoda se on kirjoittaa elämä paperille, juonelliseksi, jolloin minuudesta tulee yhtenäisen tuntuinen. Jokainen ihminen rakentaa itselleen elämäntarinan, joko päässään tai konkreettisesti paperille, kuten omaelämäkerran kirjoittajat. Tällainen elämäntarina on konstruktivinen: ihmisen elämäkokemukset tietenkin vaikuttavat hänen tarinaansa, mutta toisaalta se, miten hän asioista kertoo muille, muokkaa hänen kokemustaan elämästä. Siksi omaelämäkerran kirjoittaminen on merkityksellinen, elämää sekä jäljittelevä että rakentava teko.¹³⁵

Mikä sitten on narratiivinen, eli kertomusmetaforaan perustuva identiteetti? Widdershovenin mukaan se on keino ilmaista omaa yhtenäisyyttä ja johdonmukaisuutta kertomalla tarina, joka ilmaisee henkilökohtaisia kokemuksia ja niiden välisiä suhteita. Narratiivinen identiteetti on yksi keino synnyttää persoonallinen identiteetti, koska se rakentaa yksilön elämän kokemuksiin yhtenäisyyden ja jatkuvuuden. Persoonallinen identiteetti on tulos kokemuksen ja tarinan hermeneuttisesta suhteesta, jossa elämä antaa ainekset tarinalle ja

¹³³ Sava & Katainen 2004, 24-26.

¹³⁴ Hänninen 1999, 60.

¹³⁵ Saresma 1998, 241.

tarina muokkaa elämää.¹³⁶ Kertomukset ovat keskustelun resursseja, konstruktioita, jotka ovat alati avoimia vuorovaikutuksen prosessille. Minäkertomus on vuorovaikutuksessa ja suhteissa käytettävä kielellinen väline, jonka avulla ylläpidetään, rohkaistaan tai rajoitetaan erilaisia toiminnan muotoja. Ne ovat kulttuurisia resursseja, jotka palvelevat sosiaalisia tarkoituksia kuten tunnistamista, itsensä oikeuttamista, kritiikkiä ja suhteiden lujittamista. Me saamme nämä taidot olemalla vuorovaikutuksessa toistemme kanssa eli narratiivisten taitojen alkuperä on tämän näkökulman mukaan sosiaalinen, ei sisäsyntyinen. Useimmat narratiivianalyysit etsivät mallinsa kulttuurimme valmiista kirjallisista esitystavoista. Van Langenhoven ja Harrén mielestä meidän tulisi kiinnittää enemmän huomiota suullisiin tarinoin, joilla ei ole minkäänlaista kirjallista rakenteellista esikuvaa, vaan jotka ovat arjen eri positioista kerrottuja ”minä-kertomuksen palasia”. Näin ollen olisi puutteellista määritellä minuus pelkästään kirjallisesta ilmaisusta mallinsa ottavan kertomuksen avulla.¹³⁷

Kirjoitustapahtumassa *minä* hajoaa ensin säröihin ja sen jälkeen se koostetaan samalla uudelleen. Kirjoittamalla ei vain kerrota minää, vaan kirjoitus on olennainen osa minuutta ja tapa tuottaa sitä. Omaelämäkertaan on usein sisällytetty oletus kiinteästä minästä, joka on mahdollista löytää ja esittää kirjoittamisen avulla. Usein myös pyritään esittämään koherentti, rationaalinen minä, joka johtaa siihen, että elämästä kerrotaan tavoilla, jotka painottavat yhtenäisyyttä ja vaimentavat ristiriitaisuuksia. Minuus on kuitenkin jatkuvasti konstituoitava prosessi. Omaelämäkerran kirjoittamisen aktissa minä jakautuu kahtia: subjektiksi ja tarkastelun kohteeksi eli objektiksi. Omaelämäkerrassa subjekti voi olla todellinen eli historiallinen minä, kertova minä, kerrottu minä sekä ideologinen minä. Lopullista totuutta minuudesta ei voi löytää.¹³⁸

¹³⁶ Saastamoinen 2000, 5.

¹³⁷ Saastamoinen 2000, 6-7.

¹³⁸ Saresma 2007, 73, 99, 105-106.

5.4. Bourdieun biografinen illuusio ja elämäntarinan koherenttius

Sosiologi Pierre Bourdieu käyttää käsitettä *biografinen illuusio*, joka merkitsee harhaluuloa siitä, että elämä olisi koherentti kokonaisuus, romaanin tapaan kronologisesti etenevä lineaarinen elämäntarina. Bourdieun mukaan sosiologisessa haastattelu- ja elämäkertatutkimuksessa ihmisten elämä virheellisesti alistetaan ja pakotetaan edelleen yhteneväiseksi ja kronologisesti eteneväksi tarinaksi. Sen sijaan konstruktionistiset tai konstruktivistiset näkemykset kohtelevat elämäkertoja ensisijaisesti rakentuneina kertomuksina sattumien ketjusta. Tekstejä voidaan tarkastella sekä kertojan tai kirjoittajan omana refleksiivisenä historiana että suhteessa oman aikakautensa laajempaan kontekstiin.¹³⁹ Onko elämäntarinan koherenttius siis välttämätöntä?

5.5. Narratiivinen gerontologia ja suullinen omaelämäkerronta

Humanistista kertomustutkimusta lähenevä, oman elämäntarinan ja ikääntymisen kokemusten suuntaa on sosiaaligerontologiassa alettu kutsua narratiiviseksi gerontologiaksi tai biografiseksi otteeksi. Tämä analysoi ihmisten puhetta itsestään ja elämästään ikääntymisen aspektista. Keskeistä tässä tutkimussuunnassa on tulkita vanhenemisen henkilökohtaisia merkityksiä muokkaavaa kerrontaa. Tässä tutkittavina ovat suulliset elämäntarinat ja omaelämäkerrat, joiden kautta tutkitaan kuinka vanhuutta tulkitaan ja tuotetaan.¹⁴⁰ Omaelämäkertatutkijat ovat painottaneet omasta elämästään kertovan kehittävän ja etsivän valinnoilleen psykologista, sosiaalista tai moraalista oikeutusta. Oman elämäntarinan arvostaminen lisää myös itsekkyyden ylläpitämistä.¹⁴¹

¹³⁹ Saastamoinen 2000, 7.

¹⁴⁰ Vakimo 2001, 73.

¹⁴¹ Korhonen 2002, 174.

Oman elämän aihekokonaisuuksia, joista useimmiten kerrotaan, ovat varhaiset kokemukset kuten lapsuus ja nuoruus tai nykyiset ja tulevat tapahtumat tai elämän merkitykselliset käännekohtat. Samalla kerrotaan omasta itsestä, tunteista, ja mielentiloista asioiden tapahtumayhteydessä. Oma elämä kohdataan fiktiivisin, symbolisin ja performatiivisin keinoin.¹⁴² Kertomus mahdollistaa sen, että kesken tarinan voi pysähtyä tai hypätä yhtäkkiä sivuun ja antaa aikaa jollekin muulle. Kertomus asettaa pohdittavaksi, vertailtavaksi ja uudelleen arvioitavaksi koko oman elämän. Se mikä tarinassa on totta ja mikä ei, jää toisarvoiseksi seikaksi, sillä tärkeää on kertominen itsessään.¹⁴³ Täytyykö tarinan siis päättyä onnellisesti, että siitä olisi jotain hyötyä? Elämässä ei aina ole vain onnellisia loppuja, joten voiko vain onnellinen tarina parantaa ja eheyttää?

Muistellessa kertomusta kerrontahetken ja tapahtumahetken etäisyys pienenee. Ajanjaksojen yli virittyy silta. Muistelija on vierailmassa menneisyydessä ja kuulija vierailee toisen ihmisen muistossa.¹⁴⁴ Iäkkäille tarinoiden kertominen tarjoaa oivan tilaisuuden kasvuun ja muutokseen. Kertomisen kautta iäkäs voi löytää ja eheyttää omaa identiteettiään, etsiä tarkoitusta kärsimyksilleen ja eleytylle elämälleen. Minän eheytyminen tapahtuu kerrottaessa tarinaa ja kuunnellessa toisen henkilön kertomusta. Nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi tuleminen ovat eheyttävän kokemuksen ja itsearvostuksen edellytyksiä.¹⁴⁵ Iäkkäiden puheessa esiintyvä tarinoiden toistaminen on identiteetin ja itsemäärittelyn kannalta tärkeitä. Tällaisten tarinoiden toistaminen tuottaa mielihyvää samalla tavalla kuin lapselle saman sadun kuuleminen uudelleen ja uudelleen.¹⁴⁶

Taiteen keinoin toteutetussa omaelämäkerronnassa henkilökohtaiseen identiteettityöhön liittyy jonkinlainen kollektiivinen jakamistapahtuma, jossa jokaisen tarina tulee kerrotuksi muille. Tällöin toiset ryhmän jäsenet voivat kertoa ajatuksiaan ja tunteitaan, joita kertomus on heissä herättänyt. Näin

¹⁴² Sava, Vesänen-Laukkanen & Martin 2004, 19.

¹⁴³ Martin 2004, 100-101.

¹⁴⁴ Vesänen-Laukkanen 2004, 66.

¹⁴⁵ Pulkkinen 2003, 157.

¹⁴⁶ Saarenheimo 1997, 85.

toteutettu omaelämäkerronta noudattaa ajatusta identiteetin sosiaalisesta rakentumisesta. Oma elämä pyritään sijoittamaan laajempaan sosiaaliseen ja kulttuuriseen yhteyteen. Itseä ei voi merkityksellisellä tavalla ymmärtää, ellei näe itseään osana yhteisöä ja kulttuuria, jossa on kasvanut. Oman elämän tarinat luovat perustan ymmärtää sekä itseä, että erilaisuutta ja toiseutta, auttavat selkiyttämään omaa identiteettiä ja kuulumista tiettyyn kulttuuriin ja voivat auttaa löytämään uudelleen kadotetun tai unohdetun identiteetin. Toisen refleктоima oma elämä tai siitä kerrottu tarina muuntuu jakamistapahtuman ansiosta ja tuottaa mahdollisesti tärkeän näkökulman muutoksen tarinan kertojalle. Ajan ja tilan saaminen omalle tarinalle tuottaa kokemuksen kertojan elämästä tärkeänä ja arvokkaana. Kerrotun ja jaetun tarinan arvo on kokemuksen merkityksellisyydestä.¹⁴⁷

Omista kokemuksista kertomisella on katsottu olevan seuraavanlaisia tarkoituksia *katharsiksen*¹⁴⁸ saavuttaminen, vuorovaikutussuhteeseen vaikuttaminen, jonkin tietyn halutun kuvan antaminen itsestä tai sosiaalinen validaatio eli itseen liittyvän palautteen saaminen muilta.¹⁴⁹ Klassisessa muodossaan narratiivi sisältää itsessään *katharsiksen* käsitteen. Kertomuksella ja kerronnan prosessilla on puhdistava ja vapauttava, jossakin mielessä terapeutin vaikutus. *Katharsis* voi olla tässä merkityksessä sekä emotionaalista läpityöstä että oivalluksella saavutettavaa ymmärryksen avautumista. Koska iäkkäät usein työstävät elämäänsä liittyvien merkitysten kokonaisuutta tapahtumista kertomalla, tarinallinen näkökulma on tulkinnallisesti antoisa lähestymistapa. Elämän keskeisimmät asiat ja tapahtumat voidaan kertoa parhaiten luonnoksina ja tarinoina. Siksi ihminen on aina kertonut, kuunnellut ja jakanut tarinoita. Ihmisen ymmärtäminen ja hyväksyminen ilmenevät pohjimmiltaan haluna ja kykyä mennä mukaan hänen tarinaansa. Ymmärtäminen ja kasvu edellyttävät ennen kaikkea kykyä nähdä

¹⁴⁷ Sava, Vesänen-Laukkanen & Martin 2004, 16-17.

¹⁴⁸ Termi *katharsis* (kreik. *puhdistautuminen*) on peräisin Aristoteleen Runousopista, mutta tässä yhteydessä kyseisellä termillä viitataan äkkinäiseen tunnetilaan tai kliimaksiin, joka johtaa elämänhalun uudistumiseen, palautumiseen tai voimistumiseen. Käsitettä on käytetty myös mm. teatterissa tragedian yhteydessä, jolloin esitetyn kärsimyksen herättämä pelko ja sääli puhdistavat lopulta näytelmän katsojan mielen. Tragedian nautinto perustuu siihen, että katsoja siirtyy paniikinomaisen pelon tunteesta helpottavan säälin tunteeseen ja kääntyy sen jälkeen vapauttavaan puhdistuksen (*katharsiksen*) tunteeseen. (http://www.jyu.fi/taiku/aikajana/kirjallisuus/ki_an_katharsis.htm)

¹⁴⁹ Saarenheimo 1997, 119.

kokonaisuuksia ja merkityksiä kunkin omassa tarinassa. Mutta elämässä on aina hyvää ja pahaa, ristiriitoja ja kaaosta ja löytäminen on mahdollista vain luopumalla. Elämä toteutuu näiden jännitteiden varassa. Siksi lopullinen eheys on ilmeisesti meidän ulottumattomissamme oleva illuusio.¹⁵⁰

Onko nykyaikana vielä aikaa ja tilaa tarinoille? Millaisia tarinoita tämän päivän iäkkäät kertovat ja millaisia luulet itse kertovasi, kun ikäännyt? Meidän kulttuurissamme ikääntyneiden odotetaan puhuvan pääasiassa vaivoistaan, omista henkilökohtaisista vaikeuksistaan ja ongelmistaan. Tällaiset odotukset saattavat toimia itseään toteuttavasti. Ajoitus ja vuorovaikutussuhteen laatu vaikuttavat siihen, kuinka positiivisesti tai negatiivisesti itsestä kertominen koetaan. Samoin vaikuttaa kuulijan tuttuus. Hyvin intiimien paljastusten tekeminen voi tietyissä tilanteissa vahvistaa negatiivisia tunnetiloja, mutta sillä saattaa silti olla positiivisia pitkäaikaisia vaikutuksia.¹⁵¹

5.6. Muistelukerronta lähtökohtana itsen ymmärtämiselle

Menneisyyden tapahtumiin perustuvalla ja usein elämäkerrallisella kerronnalla annettuja nimityksiä ovat esimerkiksi *henkilökohtainen kerronta*, *kokemuskerronta* ja *muistelukerronta*. Menneisyyden kertaaminen ja tulkitseminen kertomalla eivät ole pelkästään muistelijan oman elämän tarkastelua, vaan lisäksi historiallisten, monia ihmisiä koskettaneiden tapahtumien käsittelyä ja kertojan elämänvaiheiden suhteuttamista julkiseen historiaan. Folkloristi Leea Virtanen käyttää termiä *henkilökohtainen kertomus*, joka tarkoittaa kokemuskuvausta, kertomusta tapahtumasta, jonka on kokenut joko kertoja itse tai joku hänen lähipiiristään. Henkilökohtaista kerrontaa ovat totena esitetyt, arkitodellisuuteen pohjaavat kertomukset tai raportit, joiden ominaispiirteisiin vaikuttavat kerrontatilanteessa esiin tulevat kertojan persoonalliset pyrkimykset ja kuulijoiden tulkinnat.¹⁵²

¹⁵⁰ Lindqvist 2002, 248-249.

¹⁵¹ Saarenheimo 1997, 70-72.

¹⁵² Ukkonen 2000, 21, 23.

Muistelumenetelmän kehitti saksalainen Frigga Haug kollegoineen 1980-luvulla. Se edustaa feminististä traditiota ja on sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta mielenkiintoinen, koska se korostaa muistelun sosiaalista ulottuvuutta ja edustaa jostain syystä vähemmän käytettyä kollektiivista aineistonkeruun lähestymistapaa. Menetelmän juuret ovat feministisen ajattelun myötä yleistyneissä tietoisuudennostatusryhmissä, joita käytettiin aluksi yhteisen feministisen tiedostavuuden kohottamiseen, eli ryhmätilanteessa naiset kokoontuivat muistelemaan ja jakamaan menneisyytensä henkilökohtaisia kokemuksia. Tämän ryhmässä tapahtuvan muistelemisen päämääränä oli herkistää ryhmän jäseniä havaitsemaan kokemustensa samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Tämä voi synnyttää oivalluksen, että omina ja yksityisinä pitämämme kokemukset ovatkin alkuperältään sosiaalisia ja kulttuurisesti määrittyneitä. Myös yksilön sijoittuminen sosiaaliseen asemaan, esimerkiksi tiettyyn sosioekonomiseen, etniseen tai kansalliseen ryhmään tulee paremmin ymmärretyksi. Muistelutyöryhmät on kehitetty näiden tiedostusryhmien pohjalta tutkimuksen teon välineeksi.

Aineistonkeruuseen tarkoitetussa ryhmässä ryhmätilanne ei käynnisty minämuodossa kerrotuilla tarinoilla, vaan jokainen ryhmän jäsen tuottaa hänmuodossa kirjoitetun kirjallisen kertomuksen, jostakin ryhmän vetäjän antamasta vihjesanasta. Haugin alkuperäisessä muotoilussa ryhmän tehtävänä oli kirjoittaa naisen ruumiiseen liittyviä muistoja. Kertomuksen täytyy kuvata vihjesanaan liittyvä episodi tai tapahtumasarja, ilman että sillä on kytkentää kirjoittajan omaelämäkertaan. Tämän jälkeen tarinat jaetaan ja luetaan yhdessä ja niistä keskustellaan. Tarkoituksena on kytkeä teema ja sen herättämät ajatukset keskustelussa ryhmänjäsenten omaelämäkerrallisiin kokemuksiin.

Muistelutyössä painotetaan siis erilaisia mieleenpainuneita tilanteita ja yksittäisiä kokemuksia, sen sijaan että kerrottaisiin kuvaus kokonaisesta elämäkerrasta. Perusteluna tälle on juuri ihmisten taipumus noudattaa kulttuurisia kertomiskonventioita ja tuottaa elämästään suhteellisen koherentti kuvaus. Muistelutyön keskiössä ovat ristiriidat ja katkokset elämässä. Tapaamiskertojen myötä syntyy prosessinomaista ymmärrystä ja tulkintaa

ryhmän jäsenten elämäkertoista yhteisen muistelun kautta. Menetelmässä tutkija on yksi ryhmän jäsen muiden joukossa ja itse raportti voi olla ryhmän yhteinen tuotos. Muistelumenetelmä auttaa kiinnittämään huomiota muistelemisen konventioihin ja tekniikoihin sekä erilaisiin narratiivisiin tapoihin, joilla omista muistoista kerrotaan. Se myös auttaa tutkimukseen osallistuvia henkilöitä oivaltamaan omien muistojensa sijoittumisen osaksi laajempaa kulttuurista merkitysmaailmaa ja ennen kaikkea mahdollistaa muistojemme itsestäänselvyyksien ja vakiintuneiden tulkintojen uudelleentulkittamisen. Useimmat perinteisistä aineistonkeruumenetelmistä korostavat edelleen vahvasti yksilön ainutkertaista kokemusta ja sen esille tuomista vaikkapa elämäkerrallisen haastattelun avulla. Näiden menetelmien rinnalle olisi syytä tuoda lähestymistapoja, joissa muistelemisen ja elämäkerran tuottamisen sosiaalinen konteksti tulisi paremmin esiin. Dialogisten haastattelumenetelmien rinnalle voitaisiin tuoda moniäänisiä ja refleksiivisiä haastattelumenetelmiä.¹⁵³

B.J. Wallacen mukaan tarinoita kerrotaan mieluummin aina määrätylle kuulijakunnalle ja määrättyissä sosiaalisissa tilanteissa. Aiemmin muistelun sosiaalisuus nähtiin lähinnä eräänlaisena psykologisen prosessin sivutuotteena.¹⁵⁴ Omaelämäkerralliset muistot ovat lähtökohta itsen ymmärtämiselle¹⁵⁵. Omaelämäkerrallinen muistelu on puhetta, jossa tuotetaan menneisyyttä koskevia käsityksiä ja kuvauksia¹⁵⁶. Omaelämäkerran kirjoittaja tai kertoja rakentaa elämästään kronologisen jatkumon. Omaelämäkerrallinen muisti ei toimi suoraviivaisesti, vaan muistelu ja elämä rakentuvat erilaisista tapahtumien muisti- ja mielikuvista. Muistellessamme yritämme hahmottaa elämämme kerronnallisen logiikan mukaisesti koherenttina kokonaisuutena.¹⁵⁷ Eletyn elämän muistelemisen ja siitä kertominen ovat aktiviteetteja, jotka ovat vain harvoin itsetarkoituksellisia. Muistot aktivoituvat nykyhetken tilanteesta käsin ja niiden kerrontaa ohjaavat monet sosiaaliset, kulttuuriset ja yksilölliset konventiot ja tarkoitusperät. Elämäkerrallisen ajattelutavan ydinkohdat ovat seuraavat: muistelu on oleellisesti omaelämäkerrallisten merkityksien

¹⁵³ Saastamoinen 2000, 9.

¹⁵⁴ Saarenheimo 1997, 44.

¹⁵⁵ Schacter 2001, 115.

¹⁵⁶ Saarenheimo 1997, 30.

¹⁵⁷ Korkiakangas 2002, 183.

tuottamista, jäsentämistä ja uudelleenarviointia. Omaelämäkerrallisia merkityksiä on mahdollista tutkia ainoastaan kielenkäyttötilanteissa. Merkitykset syntyvät ja muuttuvat kielenkäyttötilanteissa vuorovaikutuksellisesti. Näiden omaelämäkerrallisten merkitysten pakottaminen koherenttiin elämäkertarakenteeseen sulkee tarkastelujen ulkopuolelle eräitä muistelemisen olennaisia elementtejä.¹⁵⁸ Kuinka kaukana tarina on muistosta tai havainnosta?¹⁵⁹

Omaelämäkerrallinen muistaminen on kognitiivinen prosessi, jossa ovat mukana myös tunteet. Kun kokemukset puetaan sanoiksi ja luodaan niille juoni, niiden emotionaalinen sisältö käy ymmärrettäväksi. Kerrotun muiston emotionaalinen voima saa elämäkerrankertojan ja lukijan tuntemaan ja ajattelemaan. Se saa kertojan ja myös lukijan käsittämään yksityisessä tapahtumassa olevan yleisen, sen joka perustuu historialliseen ja kulttuuriseen kokemukseen.¹⁶⁰

Yksi iäkkäille tyypillinen puheen piirre on ”tavoitteeton jaarittelu”. Se on pitkä sarja toisiinsa liittyviä muisteluja, jotka etääntyvät yhä kauemmas tämänhetkisistä ulkoisista ärsykeistä ja ovat kahlitsemattomia. Ilmiö on ominainen lähinnä ulospäinsuuntautuneille, sosiaalisesti aktiivisille iäkkäille, jotka kärsivät stressistä ja joilla on havaittavissa non-verbaalisen kognitiivisen toimintakyvyn alenemista. Väljä puhe ja jaarittelu eivät välttämättä ole tavoitteetonta, vaikka sen tavoitteet poikkeavat tehokkuuteen pyrkivillä ja loogisuutta korostavilla aikuisilla. Kun puhun, olen olemassa. Tärkeintä on itse puhuminen, ei sen sisältö. Iäkkäiden puheessa esiintyvä tarinoiden toistaminen on identiteetin ja itsemäärittelyn kannalta tärkeitä. Ne ovat tarinoita, jotka yksinkertaisesti täytyy kertoa aina vain uudestaan ja uudestaan. Toistaminen tuottaa mielihyvää samalla tavalla kuin lapselle saman sadun kuuleminen. Pakonomainen toisto on taas eri asia.¹⁶¹

¹⁵⁸ Saarenheimo 1997, 58.

¹⁵⁹ Martin 2004, 78.

¹⁶⁰ Eskola 1998, 88.

¹⁶¹ Saarenheimo 1997, 81-85.

Ikääntyminen kokemuksena on hyvin yksilöllinen eikä välttämättä kulje samaan tahtiin ulkopuolelta tulevien määritysten kanssa. Ikääntyessä yritetään muistelun avulla löytää tasapaino menneen ja nykyisen välillä, samalla voidaan häivyttää ainakin osa siitä epävarmuudesta, jota nykyisyys uusine asioineen aiheuttaa. Muistojen ja muistelun omaelämäkerrallisuudelta edellytetään sitä, että muistellut tapahtumat on koettu itse tai ne ovat koskettaneet itseä. Suullisessa omaelämäkerrallisessa muistelemisessa kehollisuus on vahvemmin edustettuna kuin kirjoitetuissa elämäkertoissa. *Sankari- ja selviytymistarinat* eivät toimi niinkään historiallisen jatkuvuuden tai elämäkerrallisen koherenssin takaajina, vaan kertojan sankaruutta ilmentävinä ydinmetaforina. Sankaruuteen kuuluu tietoisuus omista voimavaroista ja omasta arvosta, se on tarina vaikeuksien kautta voittoon. Sankaria voidaan kohdella huonosti, mutta mitä huonommin häntä kohdellaan, sitä paremmin korostuu hänen moraalinen ylemmyytensä loukkaajan edessä. Esimerkiksi iäkäs voi muistella sitä, kuinka hän on joutunut sota-aikana huolehtimaan yksin monesta pienestä lapsesta miehen kaaduttua sodassa. Vaikeuksia ja köyhyyttä oli riittämiin, mutta silti hän jaksoi raataa perheensä eteen ja kykeni elättämään heidät.

Elämäntarinan koherenttius on kyseenalaistettu. Muistelijoille ei näytä olevan tarpeellista konstruoida lineaarista, kausaalista elämäkertomusta, vaan he kykenevät sietämään elämän sekalaisena sarjana enemmän tai vähemmän hallittuja tapahtumia ja tapahtumaketjuja ja ajoittaista kaaostakin. Riittää, että tietää selviytyneensä, vahvistuneensa ja tehneensä sen, mitä piti tehdä.¹⁶²

5.7. Taideomaelämäkerrat

Taideomaelämäkertoissa taiteesta kirjoittaminen liittyy taide-elämysten lailla luovuuteen, leikkiin ja mielikuvitukseen. Silloin ollaan jossakin arjen tuolla puolen, jossain missä kaikki on mahdollista¹⁶³. Taide-elämäkerran kirjoittaminen on aivan erityislaatuista toimintaa, jossa kirjoittaja rakentaa identiteettiään

¹⁶² Saarenheimo 1997, 182, 188, 191, 196.

¹⁶³ Saresma 2007, 108.

kaksoisstrategialla. Taide-elämäkerran kirjoittaminen kertoo siitä, kuinka taiteella on merkittävä sija kirjoittajan elämässä, vaikka tarina ei värikkäitä kuvauksia taide-elämyksistä pursuaisikaan. Taide tarjoaa elämyksiä ja aiheita kirjoittajalle. Usein taide-elämäkerrat kertovat jostain erittäin vahvasta taidekokemuksesta. Paul Celanin mukaan taiteeseen uppoutunut unohtaa itsensä, koska taide tuottaa etäisyyden minään, eli tapahtuu niin sanottu *pieni kuolema*, kun subjekti sulautuu elämykseen, unohtaa itsensä ja kadottaa yksilöllisyytensä hetkeksi. Taide-elämys näyttää yhdistävän ristiriitaiset, poikkeavat tai muuten epäjatkuvuutta ja epäjärjestyttä tuottavat elämäntapahtumat, erityisesti taide-elämyksestä kertomisessa omaelämäkerrassa. Taide-elämys voi muuttaa todellisuutta paremmaksi. Taide-elämyksestä kertomalla saatetaan luoda yhtenäisyyttä ja koherenssia omaan elämäntarinaankin, yhdistää sen epäjatkuvuuksia.¹⁶⁴

Näin määritellen osa taide-elämäkertoista ei olisikaan varsinaisia elämäkertoja. Sosiologi Norman K. Denzinin termein tällaiset kirjoitukset muistuttavat minäkertomuksia, henkilön kertomuksia omista kokemuksistaan, jotka liittyvät joihinkin erityisiin tilanteisiin. Minäkertomukset rakentuvat sitä mukaa kun niitä kerrotaan, mutta usein ne kiteytyvät uudelleen samanlaisena kerrottavissa olevaan muotoon. Taide-elämäkertoissa kuvausta saatetaan kontekstualisoida liittämällä taide-elämys vaikkapa lapsuudenmuistoihin, mutta eheää tarinaa, jolla olisi selkeästi alku, keskikohta ja loppu, tällainen kuvaus ei välttämättä sisällä. Silloinkin kun taide-elämäkerta kattaa kirjoittajan kaikki elämänvaiheet, tarina ei välttämättä etene kronologisesti. Taide-elämäkerta saattaa alkaa vaikuttavasta taidekokemuksesta, josta siirrytään sen synnyttämiin assosiaatioihin, jotka voivat liittyä kronologisesti joko tapahtumaa edeltäneisiin tai sen jälkeisiin vaiheisiin. Osa taide-elämäkertoista mahtuu perinteisen omaelämäkerran lajityypin määritelmän piiriin tosin sillä varauksella, että ne ovat spesifistä näkökulmasta kirjoitettuja. Monet elämäkertatutkijat pitävät omasta elämästä kertomisen olennaisena piirteenä kertomisen asettamista tarinamuotoon. Tällöin narratiivien rakentumista ohjaavat erilaiset kertojan ulkopuoliset konventiot. Narratiivisten rakenteiden ei sitä paitsi nähdä ohjaavan

¹⁶⁴ Saresma 2007, 111, 291, 295.

pelkästään omasta elämästä kertomista, vaan myös yleisemmin yksilöllisen ja sosiaalisen identiteetin rakentumista. Tässä mielessä taide-elämäkerrat poikkeavat muista mahdollisista taiteen vastaanottoa koskevista aineistoista: elämäkertakirjoittamiseen vaikuttavat monet, kyseisen kulttuurin kontekstista juontuvat, myös historialliset konventiot, jotka liittyvät nimenomaan elämäkertakirjoittamisen genreen. Vielä 1980-luvulla yleinen käsitys siitä, että elämäkertoja voitaisiin tarkastella yksi yhteen realistisina kuvauksina siitä, miten asiat olivat, ei ole enää mahdollinen. Elämäkertojen syntyyn vaikuttavat monet, kertojan ulkopuoliset konventiot, mutta olennaista on, että elämäkertoja voidaan kuitenkin käsitellä pohjimmiltaan todellisuuteen ja totuuteen tähtäävinä kertomuksina, joissa totuus nähdään kirjoittajan näkökulmasta¹⁶⁵.

6. Visuaalisia muistelmia: taiteen voima vapauttaa

Tässä kappaleessa tutkin taidetoiminnan osuutta ikääntyneen elämäntarinan hahmottamisen kannalta ja tarkastelen, miten eri taidemuotojen avulla voidaan omaa elämäntarinaa tehdä näkyväksi myös muille. Mitä muita vaikutuksia taidetoiminnalla tai taideharrastuksilla voi olla ikääntyneen elämään?

6.1. Taide parantaa

Antiikin mytologiaan kuuluu kertomus, jossa, jousiampuja Philoctetesä puree myrkkykäärme tuskallisesti jalkaan. Tämän takia hänen matkaseuralaisensa hylkäsivät hänet autiolle saarelle ja jättivät sinne kuolemaan. Philoctetes kertoo:

¹⁶⁵ Linko 1998, 314-315.

”Olen oppinut ilmaisemaan itseäni paremmin sen jälkeen kun en enää tapaa ihmisiä. Aloin kertoa kärsimystarinaani ja mitä kauniimmaksi lauseeni muodostui, sitä paremmin voin, välillä saatoin jopa täysin unohtaa suruni antamalla sille sanat.”

Philoctetesin kärsimys helpottui, kun hän omin sanoin sepitti kärsimystarinastaan kauniin. Näin hän tuli henkisesti terveemmäksi, vaikka tekikin kuolemaa.¹⁶⁶ Taiteen parantava tai elämää uudeksi tekevä merkitys syntyy siitä, että taide pitää mielen liikkeessä. Omaelämäkerronnallisessa taideteoksessa itse tehdään näkyväksi itselle ja toisille kun kokemus saa muodon.¹⁶⁷ Materiaalien valinta on tärkeää koska kokemusten työstäminen tietyllä materiaalilla voi synnyttää uusia merkityksiä ja tulkintoja, joita joku toinen materiaali ei olisi tuottanut. Taiteellinen työskentely voi parhaimmillaan nostaa painuneita muistoja, haaveita, kokemuksia käsiteltäväksi.¹⁶⁸ Taide vapauttaa, tekee selostamisen ja muistelun mukavaksi ja helpoksi, poistaa rajat ja saa ajatukset lentämään.¹⁶⁹ Tarinallinen työskentely voi muuntaa kokemuksiamme menneestä ja johtaa oman elämäkokemuksen kunnioittamiseen ja sen arvon näkemiseen uudella, ainutlaatuisella tavalla.

Taiteen päämäärä on selittää tai kysyä, mitä varten ihminen elää ja mikä on hänen olemassaolonsa tarkoitus. Taide on metakieltä, jonka avulla ihmiset pyrkivät yhteyteen toistensa ja itsensä kanssa, antamaan tietoja itsestään ja omaksumaan vieraita kokemuksia.¹⁷⁰ Huomautan, että tässä tutkimuksessa ei ole kyse taideterapiasta, vaan taiteen ja taidetoiminnan terapeuttisesta vaikutuksesta ja myös muut kuin vain koulutetut taideterapeutit voivat käyttää taidetta hyväkseen hoitotyössä, mutta toisenlaiseen tarkoitukseen. Taiteen avulla voi tarjota piristystä arkeen, aktivoida, innostaa, tuottaa iloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä muuttaa ympäristöä esteettisemmäksi. Luovuutta voidaan hyödyntää muistelutyössä.¹⁷¹

¹⁶⁶ Ukkola.2001, 24.

¹⁶⁷ Sava & Katainen 2004, 30.

¹⁶⁸ Sava & Katainen 2004, 33.

¹⁶⁹ Martin 2004, 97.

¹⁷⁰ Strömberg. 2004, 135.

¹⁷¹ Heikkinen R-L 2003, 218.

Britt-Maj Wikström toteutti tutkimuksen, jossa tutkittiin taidetoiminnan vaikutuksia iäkkäiden terveyteen. Tutkimukseen osallistui 40 koehenkilöä, jotka olivat keski-ikältään 83-vuotiaita yksinäisiä naisia. Heidät jaettiin kahteen eri ryhmään, kuva- ja vertailuryhmään. Kuvaryhmässä koehenkilöt harrastivat säännöllisesti taidetoimintaa, jonka seurauksena neljän kuukauden aikana koehenkilöiden verenpaine laski ja lääkkeiden käytön tarve väheni. He kävivät enemmän ulkona, soittivat puhelimella enemmän ja alkoivat kiinnostua taiteesta. Kuvaryhmässä kerrottiin jännittäviä tarinoita, kuinka elämää oli eletty ja mitä koettu.¹⁷² Itse taiteen tekemisen prosessi ja sen herättämä muistelemine oli tärkeämpää kuin teoksen lopputulos. Tällaista taiteellista työskentelyä voi mielekkäästi harjoittaa myös huonokuntoisten kanssa; jos itse ei kykene maalaamaan, voi ohjaajakin sen tehdä hänen puolestaan. Ohjaaja voi stimuloida muistia voi kyselemällä yksityiskohtia ja kuvaan voi liittää kaikenlaista muuta materiaalia kollaasin tapaan.

6.2. Elämäntarinan näkyväksi tekeminen taiteen avulla

Elämäntarinan ja identiteetin teemat taidekasvatuksessa suuntautuvat yleensä taaksepäin lapsuuteen ja menneeseen. Tarinointi liikkuu parhaimmillaan menneen, tulevan ja nykyhetken välimaastossa. Taideteoksen muodossa tulkinta omasta identiteetistä ja elämäntarinasta konkretisoituu ja auttaa selkiyttämään omia ajatuksia ja tuntemuksia ja syventää ymmärrystä itsestä ja omasta elämästä.¹⁷³ Adlerin mukaan luovuus tulee ihmisen halusta saavuttaa paremmuus ja täydellisyys, voittaa alemmuuden tunne. Rank ehdotti, että luovuus on tulosta ihmisen kamppailusta elämän- ja kuolemanpelon välillä. Se representoi yritystä voittaa kuolemanpelko ja saavuttaa kuolemattomuus luomalla jotakin, joka säilyy luojaansa kauemmin.¹⁷⁴

¹⁷² Hohenthal-Antin 2006, 30.

¹⁷³ Sava & Katainen 2004, 35.

¹⁷⁴ Garai 2001, 152.

Ihmisen ikääntyessä hänen luovuutensa voi päästä valloilleen ennennäkemättömällä tavalla. Kun ikää ja elämäkokemusta tulee lisää, ihminen ei pelkää enää tehdä virheitä ja uuden etsiminen ja ennakkoluulottomuus uusia asioita kohtaan lisääntyy. On sanottu, että elämän loppupuolella alkaa nousta halu löytää elämälleen syvempi merkitys ja siihen liittyy myös tarve säilyttää ja siirtää omaa kulttuuriperintöään. Elämäntarinan etsiminen ja muistelutyö alkaa kiinnostaa eri tavalla kuin aikaisemmin. Taiteilijoilla ikä tuo yleensä syvyyttä luovaan ilmaisuun.¹⁷⁵ Moni aloittaa uudelleen vanhan rakkaan taideharrastuksensa jäätyään eläkkeelle. Taide on kuin visuaalisia muistelmia. Taidetoiminta tekee muistelun ja vaikeidenkin asioiden ilmaisemisen mukavammaksi ja helpommaksi ja tarinat voivat olla silta sukupolvien väliseen ymmärrykseen.

Kuvaa ja sanaa voi käyttää apuna tarinoinnissa ja muistelemisessa. Ne ovat toisiaan täydentäviä, ei vastakkaisia tarinoinnin tapoja. Esineiden, kuvien ja tarinoiden avulla autetaan tarinointi alkuun¹⁷⁶. Taideteos voi uudelleen rakentaa maailmaa ja itseä ja tuoda eteen sellaista, mikä olisi muuten unohtunut. Tarinallinen mielikuvitus muuntaa kokemuksiamme menneestä. Taiteellinen työskentely voi johtaa oman elämäkokemuksen kunnioittamiseen ja sen arvon näkemiseen ainutlaatuisena kulttuurisena kertomuksena. Taiteellinen työskentely voi parhaimmillaan nostaa painuneita muistoja, haaveita ja kokemuksia käsiteltäväksi. Taideteoksen muodossa tulkinta omasta identiteetistä ja elämäntarinasta konkretisoituu ja auttaa selkiyttämään omia ajatuksia ja tunteita sekä syventää ymmärrystä itsestä ja omasta elämästä¹⁷⁷.

Evokatiivinen muisti säilyttää varhain koetut ja arkaaiset mielen sisällöt mielikuvina ja tunteina. Ruumiin muisti puolestaan ilmentää varhaisimmat aistimukset ja fyysiset kokemukset ruumiin tuntuina kuten kipuina, kosketuksina, tuoksuina, ääninä ja rytminä. Niiden tiedostaminen ja sanoin kuvaaminen on usein mahdotonta, ja se on siksi tehtävä taiteen keinoin.

¹⁷⁵ Hohenthal-Antin 2006, 39.

¹⁷⁶ Sava & Katainen 2004, 36.

¹⁷⁷ Sava & Katainen 2004, 30, 33, 35.

Kertomusten avulla ihminen ulkoistaa ja tekee näkyväksi itsestään kokemuksia, muistoja, tunteita. Sanojen lisäksi voimme esittää niitä vaikkapa runona, kuvina, draamaesityksenä ja niin edelleen. Taiteen keinoin historiallinen tosiasia voi saada muuntuvia tulkintoja ja merkityksiä, metaforisina, vertauskuvallisina, symbolisina ja fiktiivisinä ilmaisuina¹⁷⁸. Milan Kundera onkin osuvasti todennut: ”Muodoton on käsittämätöntä, sitä ei voi muistella”. Asiat ja tapahtumat siis tarvitsevat jonkinlaisen konkreettisen muodon tallentuakseen muistiin ja muistista ammennetaan tapoja suhtautua uusiin ja odottamattomiin tilanteisiin¹⁷⁹.

Joskus taiteellinen työskentely voi auttaa ratkaisemaan mieltä painaneen ongelman tai asettamaan asioita tärkeysjärjestykseen ja näkemään ne suuremmassa perspektiivissä. Ja joskus joitain vaikeita asioita on helpompi sanoa tai tuoda huomion kohteeksi kuvan tai kirjoitetun tekstin avulla, kuin puhumalla. Taideteokseen sisällytetään aina jotain hyvin henkilökohtaista, teoksen tekijä antaa siihen palan itsestään ja sielustaan. Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa.

Kuvataide

Kuvataiteen avulla voi työstää omia muistojaan ja elettyä elämää. Jokaisella taidemuodolla on omat vahvuutensa ja erityispiirteensä, joiden avulla saadaan pintaan erilaisia muistoja ja tuntemuksia. Tunnemuisti ja varhaiset muistot voivat olla hyvinkin vahvoja. Kun nykyisyys katoaa muistista, jäljelle jää lapsuus ja nuoruus.¹⁸⁰ Muistoja voi houkuttaa esiin vaikkapa kuvien, musiikin, hajujen tai tuntoaistimusten avulla. Kuvan avulla voidaan tehdä näkyväksi jokin itselle tärkeä ja rakas muisto esimerkiksi lapsuudenkodista tai ympäristöstä.¹⁸¹ Taiteellisen työskentelyn ja muistelun yhdistäminen voi tuottaa kokemuksen ajallisten ja paikallisten rajojen häviämisestä. Kuvan tekeminen antaa mahdollisuuden ilmaista, tutkia, pohtia, ajatella ja palata menneisyyteen. Se on

¹⁷⁸ Sava & Katainen 2004, 29.

¹⁷⁹ Ukkola 2001, 16.

¹⁸⁰ Hohenthal-Antin 2006, 61.

¹⁸¹ Hohenthal-Antin 2006, 63.

omiin muistoihin ja kokemusmaailmaan syventymistä. Kuva saattaa tuoda esiin asioita joita ei koskaan sanallisesti kertoisi.¹⁸² Kuvataiteelliseen työskentelyyn liittyy usein uppoutuminen materiaalin työstämiseen, mikä voi olla lähes meditatiivista, ja sen voima on assosiaatioissa, joita materiaali synnyttää.¹⁸³ Kuvien äärellä keskusteltaessa luottamus ja ymmärrys toisia kohtaan lisääntyvät¹⁸⁴.

Mieleeni tulee ensimmäisenä meksikolainen taiteilija Frida Kahlo esimerkkinä siitä, kuinka omaa elämäntarinaa voi tehdä näkyväksi ja tulkita taiteen avulla. Hän teki traagisista ja verisistä kokemuksistaan taidetta, jotain kaunista. Hänen elämänsä ja taiteensa kietoutuvat ainutlaatuisella tavalla yhteen ja teoksia on lähes mahdotonta tutkia ja tulkita erillään hänen kohtalostaan. Kahlo maalasi lähes yksinomaan oman elämänsä tapahtumia, aviomiestään ja omakuviaan. Kaikki muotokuvat kertovat hänen tuskastaan ja koettelemuksistaan, jopa ne, joita hän maalasi muista ihmisistä. Hän oli tuotteliaammillaan suurimpien onnettomuuksien kohdatessa häntä, ja maalasi aina silloin, kun häntä eniten ahdisti. Voisikin sanoa, että hän käytti taidetta eräänlaisena terapiamuotona. Taide oli hänelle keino käsitellä kirvelevät koettelemukset ja purkaa tuskansa.

Omaelämäkerrallisen kuvan tekeminen antaa mahdollisuuden menneisyyden kohtaamiseen ja kuvan yhteisessä tarkastelussa kuva, sen tekijä ja tarina ovat läsnä samanaikaisesti. Jakaminen yhdistää ihmisiä ja lisää sosiaalisia suhteita. Kuvan tekeminen antaa aikaa ajatella ja palata menneisyyteen. Omaelämäkerrallinen kuva tehdään itselle, toisin kuin jos kirjoitettaisiin elämänkerta sanoin. Sanallistettuna ja toiselle kerrottuna kuva voi aueta uudenlaisena. Omaelämäkerrallinen työskentely voi olla terapeuttinen prosessi ja muistelemiseen voi liittyä itsehoidollinen ulottuvuus.¹⁸⁵ Yksi este iäkkäiden taideharrastuksiin osallistumisessa voi olla se, että niitä arvioidaan ensisijaisesti ikäihmisten suorituksina, eikä mitata taiteellisilla kriteereillä kuten muiden ihmisten taiteellisia tuotoksia¹⁸⁶. Taiteellisen työskentelyn ja muistelun

¹⁸² Vesänen-Laukkanen 2004, 66.

¹⁸³ Sava & Katainen 2004, 33.

¹⁸⁴ Vesänen-Laukkanen 2004, 69.

¹⁸⁵ Vesänen-Laukkanen 2004, 67-68.

¹⁸⁶ Ruoppila 2002, 143.

yhdistäminen voi tuottaa kokemuksen ajallisten ja paikallisten rajojen häviämisestä. Kun kuvan selostaa toiselle, se todentaa asian itsellekin. Omaelämäkerrallisen kuvan tekeminen antaa mahdollisuuden menneisyyden kohtaamiseen ja kuvan yhteisessä tarkastelussa kuva, sen tekijä ja tarina ovat läsnä samanaikaisesti. Jakaminen yhdistää ihmisiä ja lisää sosiaalisia suhteita. Kuvan tekeminen antaa aikaa ajatella ja palata menneisyyteen ajan kanssa.¹⁸⁷

Musiikki

Muistelutyössä musiikilla on tärkeä asema, koska tietyt musiikkikappaleet liittyvät usein hyvin olennaisesti erilaisiin elämän virstanpylväisiin ja merkittäviin hetkiin. Elämän varrella ihmiselle muodostuu tällaisista tärkeistä kappaleista niin kutsuttu musiikkielämäkerta ja tietyt kappaleet sitovat yhteen kokonaisia sukupolvia.¹⁸⁸ Musiikki vaikuttaa tunteisiin siten, että se tuo mieleen muita ääniä tai ajatuksia, jotka ovat emotiivisia. Iäkkäiden saattaa olla vaikea muistaa, mitä he tekivät aiemmin sinä päivänä ja he saattavat olla turtia useimmille sen hetkisille kokemuksille, mutta he voivat liikuttua jopa kyyneliin voimakkaista tunteista, joita heidän nuoruutensa päivinä kuulemansa laulut synnyttävät. Pavlovin klassisen ehdollistamisen mallista seuraa, että tärkeisiin elämäntilanteisiin sopiva tunne voidaan siirtää automaattisesti ja irrationaalisesti siihen assosioituvaan ärsykkeeseen (musiikkisäkeeseen).¹⁸⁹

Draama

Muistojen teatterissa käsikirjoitukseen voidaan ynnätä myös omaa elämää ja muistoja niin sanottua ”elävää historiaa”. Kun ikääntyvä näkee oman tarinansa näyttämöllä, se muuttuu osaksi sosiaalishistoriaa, osaksi yhteistä kokemusta. Teatteritoiminnan tavoitteena on dokumentoida iäkkäiden elettyä elämää ja näin luoda ikääntyvien arvostusta. Muistot muunnetaan taiteeksi erilaisissa taidetyöpajoissa visuaalisten ja draamallisten tekniikoiden avulla. Teatterityö on

¹⁸⁷ Vesänen-Laukkanen 2004, 66-67.

¹⁸⁸ Hohenthal-Antin 2006, 66.

¹⁸⁹ Wilson 1997, 150, 152.

kuin lihaksi muuttunutta muistelua. Nykyisin on liian vähän foorumeita, joissa ikääntynyt voi kertoa eletystä ja koetusta elämästä. Näytelmän käsikirjoitukseen voi lisätä myös omaa elämää ja muistoja, ”elävää historiaa”. Muistojen teatteri dokumentoi teatterin keinoin iäkkäiden muistoja ja elettyä elämää. Kun ikääntyvä näkee oman tarinansa näyttämöllä, se muuttuu osaksi sosiaalishistoriaa, osaksi yhteistä kokemusta.¹⁹⁰

Hohenthal-Antinin *Kutkuttavaa taidetta* – projektissa iäkkäiden Kutkutus-teatterissa teatterille ei tarjottu itseisarvoa, vaan hyötyarvo, se nähtiin välineenä virkeään vanhuuteen välineenä. Psykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisen tulisi perustua iäkkään subjektiivisuuden korostamiseen. Yksilö kokee kykenevänsä itsenäisesti vaikuttamaan elämäänsä ja tekemään sitä koskevia ratkaisuja ja päätöksiä. Tällä vähennetään yksilön tunnetta siitä, että hän olisi elämässään sattuman, onnen tai muiden ihmisten päätösten ohjaama. Toiseksi elämän hallinnan kokemukseen kuuluu taito käsitellä elämän muutos- ja kriisitilanteita tuloksellisesti. Kolmanneksi se sisältää niiden erilaisten sosiaalisten roolien hallinnan, joita ikääntyvälle hänen elinympäristössään asetetaan.¹⁹¹

Sadutus ja runotus

Sadutus tarkoittaa sitä, että iäkkäälle annetaan mahdollisuus kertoa jokin tarina, mikä tarina tahansa saduttajalle, joka kirjoittaa sen sanasta sanaan ylös paperille. Kun tarina on valmis, saduttaja lukee sen ääneen sadutettavalle, joka saa vielä muuttaa tarinaa mielensä mukaan. Sadutusta on sovellettu ja yhdistetty eri taiteenlajeihin, esimerkiksi tarinoita on kerrottu musiikin, kuvan, liikkeen tai vaikkapa runon innoittamana. Myös elämystarinoilla ja elämänkerroilla sekä sadutuksella on paljon yhteistä. Kuvien katseleminen ei lisää luovuutta, vaan laukaisee jo olemassa olevan luovuuden ja muistot.¹⁹²

¹⁹⁰ Hohenthal-Antin 2006, 83-87, 93.

¹⁹¹ Ruoppila 2002, 143.

¹⁹² Hohenthal-Antin 2006, 29.

Runotuksessa on sama periaate kuin sadutuksessakin, mutta tarina tehdään runon muotoon. Runotuksessa ohjaaja voi antaa vaikkapa valmiita sanoja, riimejä, joista runo tehdään. Taide tekee muistelun mukavaksi ja vaikeidenkin asioiden ilmaisemisen helpommaksi. Tarinat voivat olla silta nuoren ja vanhan väliseen ymmärrykseen.

Muu taiteellinen toiminta

Muistoista voi rakentaa myös vaikkapa muistirasian, -laatikon tai -taulun, joka voi kuvastaa kokonaista elämänkaarta tai vain jotain tiettyä osaa elämästä. Laatikon seinämiin voi kiinnittää haluamiaan kuvia ja esineitä. Vaatii visualista mielikuvitusta yhdistellä kuvia ja esineitä ja keksiä miten hajanaiset elementit voidaan yhdistää yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Muistirasia toimii minäkokemuksen tukena ja muistiavaimena. Nämä muistirasiat voivat muodostua tärkeäksi kanavaksi tulla nähdyksi ja kuulluksi ja jakaa omaa elämäntarinaansa muiden kanssa.

Omasta elämästään voi tehdä myös elämäntarinaportfolion, tai valokuvakollaasin ja siten konkreettisesti rakentaa omaa elämäntarinaansa.¹⁹³ Tällaiseen työskentelyyn voi ottaa mukaan myös muita ihmisiä, kuten vaikkapa lapsia tai lapsenlapsia. Useat iäkkäät kokevat yhteisen tekemisen lastenlasten kanssa mielekkääksi ja elämän merkityksellisyyden tunnetta lisääväksi asiaksi. Heidän kauttaan voidaan katsoa tulevaisuuteen, jota itse ei enää ole näkemässä. Suhde lapsenlapsen on usein rennompaa kuin omaan lapseen. Heidän kauttaan voi elää elämänsä uudelleen - moneen kertaan.¹⁹⁴ Yhdessä tekeminen ja puuhastelu voi myös kaventaa sukupolvien välistä kuilua, joka suurenee nykyään kovaa vauhtia tietotekniikan myötä. Isovanhemmat voisivat vaikkapa kerätä yhdessä lastenlasten kanssa muistojen valokuva-albumin, jossa on kuvia yhteisistä hetkistä ja koetuista tapahtumista ja molemmat saisivat kirjoittaa kuvan viereen lyhyesti jonkin muiston kuvattuun hetkeen tai

¹⁹³ Hohenthal-Antin 2006, 95-96.

¹⁹⁴ Marin 2002, 112.

ihmiseen liittyen. Albumista ja sen syntyhetkestä tulisi samalla mukava muisto, jota lapsenlapsi voisi vaalia.

Yhteistä kaikille näille metodeille on tavoite dokumentoida iäkkäiden elettyä ja koettua elämää ja näin luoda ikääntyvien arvostusta. Taide, käsityöt tai visuaalisuus voivat tuottaa erittäin voimakkaita elämyksiä etenkin sellaisille ihmisille, jotka ovat perineet tietynlaisen herkkyyden estetiikalle. Muistot voidaan muuntaa taiteeksi erilaisissa taidetyöpajoissa visuaalisten ja draamallisten tekniikoiden avulla. On esimerkiksi kehitetty multimediaohjelma nimeltään *Muistokioski*, joka on foorumi, jossa mennyt dokumentoidaan jaettavaksi ja jossa taide toimii linkkinä lähihistoriaan. Yksilöhistorioiden, tositarinoiden ja elämänkohtaloiden kautta paljastuu elämänmuotojen rikkaus. Tämän pohjalta muodostuu uudentyyppinen henkinen hyvinvointiohjelma, jonka polttopisteessä on kulttuurinen erilaisuus, ikääntymisen erilaisuus ja sukupolvien väliset taideaktiviteetit, jotka lujittavat yhteisöllisyyttä. Sukupolvien väliset taideprojektit lisäävät ymmärrystä ja arvostusta huomattavasti paremmin kuin mitkään historiatilastot. Muistelutyön ydinajatus on tehdä eletty elämä luovalla tavalla eläväksi ja näkyväksi niille, jotka eivät olleet näkemässä. Luovat työskentelymenetelmät mahdollistavat dialogin ympäröivän yhteisön kanssa. Muistelutyötä voi tehdä kiinnostavalla tavalla myös huonokuntoisten kanssa.¹⁹⁵

Taiteen tekemistä on mahdollista tulkita modernin yksilöllistymisen näkökulmasta. Taide voidaan nähdä inhimillisen toiminnan muotona, jonka välityksellä on mahdollista etsiä paikkaansa muuttuvassa maailmassa, rakentaa ja ylläpitää oman yksilöllisyyden ainutkertaista kokemusta. Keskeinen tapa rakentaa identiteettiä on käyttää apuna erilaisia kertomuksia: päiväkirjaa, tai elämäkertaa. Joka tapauksessa itsensä toteuttamisen määrittelemisen on ilmeisen vaikeaa. Daniel Yankelovich ja Riitta Jallinoja sanovat, että itsensä toteuttaminen tulee ilmaistuksi siinä kielessä, jota ihmiset käyttävät puhuessaan omasta elämästään. Taiteen tekemisen ja -kokemisen kautta on mahdollista harjoittaa itsensä terapoimista. Joskus tällainen itseterapia onnistuu hyvin ja seurauksena on kokemus itsensä löytämisestä, tai luontevampi asennoituminen

¹⁹⁵ Hohenthal-Antin 2006, 87, 93-94, 96, 100.

omaan rooliinsa maailmassa esimerkiksi äitinä tai työntekijänä. Harvoin taiteella on kuitenkaan ainoastaan terapeuttinen merkitys tekijälle tai kokijalle.¹⁹⁶ Eräs taiteen tekemiseen sitoutumisen motiivi on saada kokea tekemisen vapautta. Vapaudentunteen kokeminenkin saattaa liittyä elämän kokonaismerkityksen arviointiin. Tunteisiin liittyviä muistoja tutkinut psykologiryhmä päätteli, että onnellisuuden muistot liittyvät yleensä positiiviseen itsemääritykseen, joka puolestaan yhdistyy vapaudentunteeseen. Taide merkitsee tekijälle ja kokijalle elämysten, ilon ja nautinnon lähdeä. Nautinto syntyy erilaisten kokemusten ja asioiden yhdistelmästä, suunnittelemisesta, tekemisen ilosta, valmiiksi saattamisen tuottamasta tyydytyksestä, uusien tekniikoiden opettelemisesta ja oppimisen tuottamasta ilosta ja tekemiseen liittyvästä keskustelusta oman itsen kanssa. Taidetta käytetään myös (itse)terapian välineenä ja ongelmallisista tilanteista selviytymisen keinoina. Taiteen ja käsitöiden tekeminen tai taideteosten vastaanotto voi tarjota lohdutusta ja selviytymiskeinoja huolten painaessa ja muissa olosuhteissa, joiden muuttaminen on vaikeaa. Joskus taide voi auttaa ratkaisemaan mieltä painaneen ongelman tai auttaa asettamaan asioita tärkeysjärjestykseen.¹⁹⁷

Taidetta on kritisoitu siitä, että se epäsuorasti tukee kurjaa ja epäoikeudenmukaista todellisuutta tarjoamalla korvikkeeksi kuvitteellisen maailman, jossa toteutumattomat toiveet onnellisemmasta elämästä ja oikeutetut vaatimukset paremmasta yhteiskunnasta korvataan toisilla ja tyydytetään – mutta vain mielikuvituksessa. Nämä eskapistiset harhakuvitelmat auttavat meitä sietämään ja samalla säilyttämään todelliset elinehdot, jotka eivät muutu vähemmän surullisiksi jättämällä ne vaille huomiota ja peittämällä ne kiehtovalla esteettisellä ulkokuorella.¹⁹⁸ Näin taide ehkä toimiikin, mutta mitä haittaa siitä on? Juuri tässä on piilee taiteen parantava ja uudeksitekevä voima! Kuten jo aikaisemmin kävi ilmi luvussa 3.1. positiivisilla illuusioilla ja muistoilla voi olla tärkeä rooli ihmisen mielenterveyden ja hyvinvointintunteen kannalta. Eskapistiset harhakuvitelmat ja epätodenmukaiset muistot omasta

¹⁹⁶ Linko 1998, 312, 331-332.

¹⁹⁷ Linko 1998, 366, 370.

¹⁹⁸ Shusterman: 1997, 65.

menneisyydestä voivat olla hyvinkin hyödyllisiä silloin, kun ne ylläpitävät tyytyväisyyttä elämään.

6.3. Elämysten jäljillä

Vuonna 1995 järjestettiin taiteen kokijoille ja tekijöille tarkoitettu kirjoituskilpailu nimeltään *Elämysten jäljillä*, joka liittyi taiteen ja kirjallisuuden koettuja vaikutuksia selvittävään tutkimushankkeeseen *Rakkaudesta taiteeseen*. Kilpailun järjestämisestä vastasivat Jyväskylän yliopiston nykykulttuurin tutkimusyksikkö ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkisto. Kilpailuun osallistui 700 omaelämäkerta. Katarina Eskolan toimittamassa kirjassa kuvataan, esitellään ja tulkitaan kilpailuun lähetettyjen omaelämäkertojen avulla miten ihmiset ovat saavuttaneet tai säilyttäneet elämässään mielen tai kokeneet elämänsä merkitykselliseksi taiteen ja kirjallisuuden tukemana. Kirjan kirjoittajat kertovat lukemiensa omaelämäkertojen varassa miten taide ja kirjallisuus näyttäytyvät kertojien oman elämän voimavarana ja millaisia vaikutuksia kertojat niihin liittävät. Artikkeleissa puhutaan paljon elämyksistä ja suurista tunteista. Elämänkerroista on luettavissa miten moninaisin tavoin kirjallisuus, kuvat, musiikki, teatteri, tanssi, käsityöt ja muut luovat harrastukset voivat olla oman elämän voimavara. Kilpailussa oli mukana (kilpailuesitteen ehdotusten mukaisesti) lukuisia kuvauksia yhden taideteoksen kuten esimerkiksi musiikkikappaleen herättämistä tunteista. Eläkeläisten osuus oli tässäkin kirjoituskilpailussa suuri. Sosiologi Maaria Lingon mukaan taiteen vastaanottokokemuksen muistoa voi vaalia ja se voi tuottaa myöhemminkin suurta tyydytystä tai nostalgisia tuntemuksia tai vastaavasti kokemuksen voi antaa painua unohduksiin. Sen sijaan taiteen tekemiseen liittyvä sitoutuminen, koettu ”tekemisen pakko” voi tuottaa myös ristiriitoja sosiaalisissa suhteissa tai muita pettymyksiä.¹⁹⁹

¹⁹⁹ Eskola 1998, 13, 18-19.

Taiteen ja käsitöiden tekemisen tuloksena kertojat mainitsivat usein onnistuneen työn lisäksi syventyneen käsityksen omasta itsestä, mielenrauhan saavuttamisen ja ennen kaikkea oman identiteetin työstämisen ja sen vahvistumisen. Kysymys on positiivisesta itsensä-määrittelystä, joka vaatii jonkinasteista autonomian kokemusta. Musiikista lähtevä omaelämäkerta on hyvin henkilökohtainen, ja usein se kytkeytyy läheisesti kirjoittajan omiin vaikeasti kielellistettävissä oleviin muistoihin, elämäkokemuksiin ja muihin tuntemuksiin. Tutkimuksessa selvitetään millaisia tilapäisiä tai pysyvämpiä vaikutuksia luovalla kulttuuritoiminnalla on ollut ihmisten arkielämässä ja tavoitteissa. Miten taide ja kirjallisuusharrastus on muovautunut eri ikäisten elämänkaaren ja –kulun sekä yhteiskunnassa ja kulttuurissa tapahtuneiden muutosten myötä? Monissa elämäkertatutkimuksissa on todettu, että kirjoittajia yhdistää kiinnostus kirjoittamiseen ja kieleen. Joissakin tutkimuksissa on todettu, että elämäkerran ovat kirjoittaneet varsinkin ne, jotka ovat sitkeän kamppailun tuloksena saavuttaneet elämäntilanteen²⁰⁰. Voisi kysyä, mikä on kirjoittamisen rooli hyvän elämäntilanteen saavuttamisessa? Kumpi oli ensin, saavutettu elämäntilanne ja sitten vasta siitä kirjoittaminen, vai kirjoittamisen avulla saavutettu elämäntilanne?

Eskola kertoo kuinka elämäkerrat tuntuivat toistavan tarinaa siitä, miten luova harrastus oli ollut kertojan pakopaikka, oma huone, vapauttaja tai pelastaja ankarassa tai ankeassa arjessa.²⁰¹ Jan-Erik Ruth ja Anni Viikko ovat tutkineet kuinka emotionaaliset kokemukset ja muistot muuttavat tapaa, jolla ihmiset elämästään kertoessaan järjestävät tietoa ja arvioivat itseään. Heidän mukaansa itse-refleksiiviset arvioinnit ovat erityisen herkkiä emotioneille. Joskus tärkeämpää kuin se, mistä kerrotaan, on se mistä vaietaan.

Ruth ja Peter Öberg tekivät tutkimuksen 1990-luvun alussa, jossa he erottivat erilaisia ikääntyvien ihmisten elämäntyynejä. Joitakin kertomuksia hallitsi *emotionaalinen jatkuvuus*, toisten *emotionaalinen muutos*. Emotionaalisen jatkuvuuden tarinoissa saattoi korostua *katkera elämä*, *suloinen elämä*, *työuraelämä* tai *työhön kiintynyt hiljainen elämä*. Emotionaalisen muutoksen

²⁰⁰ Eskola 1998, 19, 26, 53.

²⁰¹ Eskola 1998, 63.

tarinoissa löydettiin *ansaelämä* tai *estejuoksuelämä*. *Katkeran elämäntyylin* kertomusta hallitsivat kuvaukset elämän kovuudesta, emotionaalisista ongelmista ja sairauksista, jotka olivat varjostaneet elämää. Myös kertojan tulevaisuus tuntui ongelmalliselta. *Suloisen elämän* tarinassa lapsuuden aurinkoiset päivät jatkuivat aikuisuuteen ja vanhuuteen. Jos elämässä oli ollut ongelmia, niitä ei korostettu, vaan kerrottiin siitä miten ne oli voitettu. *Ansaelämässä* elämän varrella kasautuneet kielteiset käännekohtat muodostivat ansoja, joista kertoja ei selvinnyt. Oma elämänhallinta heikkeni ja emotionaaliset ongelmat kasautuivat. Vanhuudesta tuli elämän kurjin vaihe. *Estejuoksuelämässä* ongelmat voitettiin vähitellen. Kertojat eivät antaneet periksi ja näin heistä tuli oman elämänsä sankareita. He saavuttivat uudelleen elämänsä hallinnan ja tyydyttävämpien ihmissuhteiden avulla vanhuusvuosista tuli lopulta elämän paras aika. Ansaelämäkerrat olivat kuitenkin harvinaisia ja yleisimpiä olivat estejuoksuelämät. Taide, oma kirjoittaminen ja lukeminen olivat auttaneet kirjoittajia kääntämään huonosti alkaneen tai vaikeuksia sisältäneen elämänsä paremmaksi. Taiteen kokijat ja tekijät kuuluivat selviytyjiin ja jopa sankareihin pikemminkin kuin elämänhallintansa menettäneisiin, kielteisesti elämäänsä arvioiviin kertojiin²⁰².

7. Nykyinen vanhustenhuolto

Elämme aikaa, jolloin koko maailman suuret ikäluokat tulevat piakkoin eläkeikään. Käsissämme on siten niin sanottu eläkepommi, jonka purkamiseksi ei vielä toistaiseksi ole keksitty mitään vedenpitävää ratkaisua. Mitä tapahtuu kaikille niille iäkkäille, joiden määrä tulee jo lähitulevaisuudessa lisääntymään rajusti, mihin heidät laitamme? Kuka heistä huolehtii ja ennen kaikkea *miten*? Aika käy vähiin. Kulttuurimme on luonut kuvan elämästä jatkuvan saavuttamisen, löytämisen sekä yhä suuremman itsetoteuttamisen prosessina. Naiiveimmillaan tuo idea on fantasia yksilöstä, joka suvereenisti tuottaa itse oman onnensa ja kehittää itseään oman ideansa mukaisesti täydelliseen

²⁰² Eskola 1998, 87-90.

harmoniaan.²⁰³ Ikääntyneisiin kohdistuvissa asenteissa ilmenevät usein ihmisarvo-ongelmat. Tarinoita ja historiaa muistissaan säilyttävät vanhukset ovat mielessämme edustaneet historiaa, jo katoavaa aikaa, ei nykyhetkeä, ja ansainneet arvonsa vain kertomalla menneestä.²⁰⁴ Elämme kulttuurissa, jossa arvostusta saavat itsenäiset, tuottavat, omillaan selviytyvät ja koko ajan eteenpäin pyrkivät ihmiset. Erityisesti riippuvaiset, heikot, tarvitsevat ja omien rajojensa puolustamisessa heikoilla olevat ihmiset kuten osa vanhuksista, saattavat joutua vaikeuksiin sellaisten tahojen kanssa, jotka pyrkivät auttamaan heitä tai tietämään heidän puolestaan mitä he tarvitsevat. Meillä on velvollisuus huolehtia niistä, jotka ovat olleet täällä ennen meitä sekä niistä, jotka eivät ole vielä tänne syntyneet ja jättää heille sivistynyt ja asumiskelpoinen maailma perinnöksi. Yhteiskunnan tehtävänä on taata turvallisuus, laillisuus, oikeudenmukaisuus ja heikkojen suojelu. Tähän kuuluu erottamattomana osana toimiva, riittävästi resursoitu ja ajan tasalla oleva vanhustenhuolto. Yhteiskuntatieteilijä ja filosofi Terho Pursiaista mukaillen; yhtenä perusongelmana on se, ettemme tiedä miten eläisimme merkityksellisen elämän. Toinen on se, että elämme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, jotka niin ikään yrittävät löytää elämänsä merkityksen. Miten meidän tulee ottaa huomioon toisten ihmisten pyrkimykset oman elämämme merkitystä etsiessämme? On mahdollista, että pyrkimys elää merkityksen täyttämä elämä ja pyrkimys ottaa huomioon toisten samanlaiset pyrkimykset rajoittavat toisiaan.²⁰⁵

Usein vanhustyöstä puhutaan hyvin idealistisin käsittein. Silti jatkuvasti tapahtuu myös heitteillejättöä ja huonoa kohtelua. Tämä osoittaa todeksi paradoksin, että pahimmillaan idealisaatio johtaa kaksijakoistumiseen. Maailma kuvataan yhdenlaiseksi mutta eletään todeksi toisenlaisena. Jos elämä ymmärretään täyttyvänä prosessina, jossa ihmisen tarina rikastuu ja monipuolistuu uusien kokemusten ja sisäisen työstämisen myötä, niin vanhuus voidaan nähdä perustellusti pikemminkin elämän täyttymisenä kuin sen tyhjenemisenä. Elämän kertomus tulee yhä valmiimmaksi. Tämä ei sinänsä tarkoita välttämättä vain

²⁰³ Lindqvist 2002, 239.

²⁰⁴ Vakimo 1998, 119.

²⁰⁵ Lindqvist 2002, 241-243.

persoonan tyyntymistä, onnellistumista ja syvälistymistä. Elämässä säilyy tavallisesti myös jännitys, valo ja varjo ja vastakohtien dialogi loppuun saakka. Vanhuksella on suorittavia rooleja vähemmän kuin aikaisemmin elämässä. On aikaa oman tarinan sisäiseen hahmottamiseen sekä siihen liittyvien merkitysten pohtimiseen.²⁰⁶

8. Pohdintaa

George Orwellin kuuluisassa kirjassa *Vuonna 1984* Totuusministeriö yrittää muuttaa kirjoitettua historiaa ja manipuloida muistamisen kokemista. Orwell kirjoittaa romaanissaan seuraavasti:

”Menneet tapahtumat, niin väitetään, eivät ole ehdottomasti olevaisia, ne pysyvät vain kirjoitetuissa asiakirjoissa ja ihmisten muistissa. Menneisyys on sitä, mitä asiakirjat ja muistitieto sanovat - - menneisyyden hallinta riippuu ennen kaikkea muistin harjoittamisesta. Varmistautuminen siitä, että kaikki kirjalliset todistuskappaleet ovat kunkin hetken oikeaoppisen käsityksen mukaisia, on vain koneellinen toimenpide. Mutta on myös tarpeen muistaa, että tapahtumat ovat tapahtuneet toivotulla tavalla. Ja jos on tarpeen järjestellä muistiaan tai peukaloida kirjallisia todisteita, on myös välttämätöntä unohtaa, että niin on tehty, Tämä temppu on opittavissa samoin kuin mikä muu sielullinen tekniikka tahansa.”²⁰⁷

Orwellin luomassa maailmassa ei myöskään ollut vanhuksia, heidät oli lakaistu näkymättömiin yhteiskunnasta, koska he eivät kykene enää tuottamaan mitään. Romaani on tietenkin täyttä fiktiota, mutta se ei kuitenkaan ole enää kovin kaukana nyky-yhteiskunnastamme. läkkäät sysätään laitoksiin ja Isoveli valvoo. Vaikka kaikki historiankirjat tuhoutuisivat, ihmiset tietävät muistinsa avulla, mitä on tapahtunut ja mitä ei. Voiko muistiaan harjaannuttaa ja onko unohtamista

²⁰⁶ Lindqvist 2002, 250, 253.

²⁰⁷ Orwell 1983, 236-237

mahdollista oppia? Jos menneisyys ja muistomme pyyhitään pois, keitä silloin olemme?

Ikääntyneiden tarve kertoa ja jakaa elämäntarinoitaan voi johtua kuolemanpelosta. Jokainen haluaa jättää itsestään jonkin perinnön tai muiston tai jäljen itsestään muille, edes jonkin suuren ja hienon tarinan, josta muut puhuisivat ihailen vielä päähenkilön kuoleman jälkeenkin. Toisin sanoen jokainen haluaa jättää jälkeensä jotakin kuolematonta ja sitä kautta elää ikuisesti. Kuolemanpelko on pohjimmiltaan vain unohdetuksi tulemisen pelkoa.

Nykyään sana *vanhus* ei enää ole korrekti termi korkean iän saavuttaneelle ihmiselle. Tilalla käytetään termiä iäkäs tai seniori. Johtuuko sekin tästä ikuista nuoruutta, kauneutta ja terveyttä ihannoivasta yhteiskunnastamme? Jopa niin pitkällekö on tultu, että nyt pitää sanavarastoistamme hävittää kaikki sellaiset sanat, jotka edes viittaavat vanhenemiseen, raihnautteen, heikkouteen, eli ne sanat, jotka muistuttavat meitä siitä, ettemme olekaan kuolemattomia? Totuus on kuitenkin se, että ihmiselämä tottelee biologian määräämää kaavaa: ihmiskeho vanhenee koko ajan, päivä päivältä. Mistä vanheneminen johtuu ja onko se ihmiseen ohjelmoitua, ei tiedetä vielä varmasti. Näin vain tapahtuu, ja koska toistaiseksi vielä ei ole keksitty ikuisen nuoruuden lähde, maailmassamme tulee aina olemaan eri-ikäisiä ihmisiä: lapsia, nuoria, keski-ikäisiä ja vanhoja, kutsuttiin heitä millä nimellä tahansa, se tosiasia ei tule muuttumaan termien myötä. Puhumalla senioreista vanhusten tai iäkkäiden sijaan mielestäni saatammekin tehdä heidät entistä näkymättömimmiksi.

Me myös pelkäämme vanhenemistä, koska emme tiedä, millaisen vanhuuden saamme. Pysymmekö terveinä ja liikuntakykyisinä, sairastummeko vaikeasti, pettäkö muistimme? Vanhuus pelottaa, koska sitä leimaavat sairaudet, luopuminen ja kuolema. Nykyajan yhteiskunnassa etsitään jatkuvasti erilaisia keinoja saavuttaa hyvä toimintakyky elämämme loppuun asti, olla nuoria ikuisesti – tai ainakin edes näyttää siltä. Vanhuudesta ja varsinkin kuolemasta on tullut eräänlainen tabu; emme halua nähdä vanhuutta ja vanhoja, saati kuolemaa. Ihailemme sitä, jos joku vanha on mieleltään ja elintavoiltaan nuorekas ja virkeä, tekee töitä, tietää paljon tämän päivän asioista kuten

tietotekniikasta ja politiikasta. Eli käyttäytyy, kuten nuoret aikuiset. Miksi ei ole ihan yhtä ihailtavaa olla eläkkeellä, olla rehellisesti vanha? Enää arvostuksen ja kunnioituksen saamiseksi ei riitä pelkästään korkean iän saavuttaminen, vaan se, *millä tavalla* on korkeaan ikään päässyt. Jotakinhan henkilön on täytynyt tehdä oikein, jos on saavuttanut korkean iän, olipa hän virkeä tai sairas. Ne, jotka kykenevät työskentelemään ja huolehtimaan itsestään korkeasta iästä huolimatta, saavat arvostusta ja ihailua osakseen kun taas ne, jotka eivät ole kyenneet syystä tai toisesta säilyttämään terveyttään ja elinvoimaisuuttaan viruvat hoitolaitoksissa ja vanhainkodeissa, joissa vanhusten arvostus ja ihailu on toisinaan pelkkä ideaalinen käsite. Suorittaminen on siis tullut ihmisenä olemiseen ja vanhenemiseenkin. Onkohan kukaan kysynyt ikääntyneiltä itseltään haluavatko he olla nuorekkaita? Jaksavatko he olla sitä? Koko elämä on ollut rankkaa raatamista, entä jos he haluavatkin vain olla eläkkeellä, olla vanhoja rauhassa? Onko kukaan ajatellut että tämä uudenlainen vanhuskuva voi aiheuttaa joillekin vanhuksille paineita ”olla vanhus oikein”? Yhteiskunta on lisännyt paineita olla tarpeeksi nuorekas ja toiminnallinen. Tiedän tapauksia, joissa ikääntyneet ovat jopa alkaneet häpeillä ikäänsä ja kieltäytyneet käyttämästä joitain tarvittavia apuvälineitä tai lääkkeitä, koska he eivät halua näyttäytyä muiden silmissä vanhoina, raihnaisina tai apua tarvitsevina.

Vanhuksen kuolemaankin suhtaudutaan eri tavalla kuin nuoren. Vanhuksen ajatellaan ”lähtevän pois rauhallisesti ja luonnollisesti”, kuolemaan hyvin valmistautuneena. ”Nukkui pois levollisesti” on usein käytetty ilmaus muistokirjoituksissa, ikään kuin rauhallinen kuolinhetki jotenkin olisi verrannollinen siihen, oliko ihminen valmis lähtemään täältä, tai lohduttaisi omaisia heidän surussaan. Ihminen on tietääkseni ainoa eläin, joka kykenee analysoimaan elettyä elämäänsä, liikkumaan muistoissaan aikajanalla edestakaisin menneisiin tapahtumiin ja pohtimaan ja suunnittelemaan tulevaa. Samoin vain ikääntyneellä ihmisellä on kyky tiedostaa oma lähenevä kuolemansa ja valmistautua siihen.

Taiteella on paitsi välinearvo myös itseisarvo. Useassa tutkimuksessa (esimerkkinä *Terveyttä kulttuurista* –hankkeet) on todettu taiteen ja taidetoimintaan osallistumisen muun muassa parantavan terveyttä, muistia,

virkeyttä, ongelmanratkaisukykyä, luovuutta, tarkkaavaisuutta ja niin edelleen. Jos näin kerran todella on, niin miksi taiteen välinearvoa vähätellään akateemisessa maailmassa? Eikö ihmisarvoisen aktiivisen elämän jatkuvuus mahdollisimman pitkälle vanhuuteen ole kaikkein hienoin arvo mitä voi saavuttaa? Niin hienolta kuin taiteen itseisarvo kuulostaakin ajatuksena, käytännössä se ei tule auttamaan vanhuksia, eivätkä ikääntyneet useinkaan harrasta sitä pelkästään sen itseisarvon vuoksi.

Pysykö ihmisen temperamentti, tapa reagoida asioihin samanlaisena läpi elämän? Selviytyvätkö samat ihmiset kaikkien elämänvaiheiden läpi muita paremmin? Voiko mielen voimavaroja kartuttaa vai vähenevätkö ne vanhetessa? Selvitäksemme hyvin elämän matkasta, tarvitsemme mielen eheyttä ja lujuutta koettelemusten ja kuluttavien asioiden kohtaamiseen. Minäkokemus säätelee keskeisesti käyttäytymistämme ja elämämme hallintaa. Elämä vaatii joskus niin paljon voimavaroja, että ne vain kuluvat, eivätkä kartu kokemusten karttuessa. Alakuloisten, masentuneiksi tunnistettujen kertomuksissa muistot myös värittyvät usein tummansävyisiksi. Lapsuuden taakat seuraavat joitain ihmisiä sitkeästi. Uskonto näyttäytyy voimavarana ja tulevaisuuden toivona kuoleman jälkeenkäin.²⁰⁸ Mielen voimavarat ovat sidoksissa ruumiillisiin voimavaroihin, koska ihminen on psyykkis-fyysinen olento. Vahva mieli asuu vahvassa ruumiissa ja päinvastoin.

Muistin tallettamana elämä näyttäytyy monipuolisena ja rikkaana. Koetut ilot näyttävät kannattelevan ikääntyvää edelleen. Myös murheet saattavat kulkea mukana mutta yleensä niihinkin sopeudutaan. Jos voimavaroja on löytynyt, ovat vaikeudet kasvattaneet luonnetta ja tehnyt viisaaksi. On opittu ymmärtämään omia ja toisten tunteita ja säätelemään niitä. Vanhetessa kyky rakentavaan vuorovaikutukseen on kanttunut. jos muistissa ja tarkkaavaisuudessa esiintyy vaikeuksia, menneen elämänkulun muistiin perustuvat voimavarat voivat myös vähentyä. Identiteettimme on rakentunut muistin varassa.²⁰⁹

²⁰⁸ Heikkinen R-L 2002, 208, 215, 217.

²⁰⁹ Suutama 2003, 195.

Yksilölle jää vapaus ja haaste luoda näiden lähtökohtien pohjalta juuri oma erityinen elämäntarinansa. Siksi hän on periaatteellisella tasolla vastuussa tekemistään valinnoista. Ihmisen elämäntarina on avoin, sitä ei ole kirjoitettu ennalta tähtiin, geeneihin tai kasvatukseen, eikä sen juonenkulku toteuta mitään väistämätöntä logiikkaa, vaan se koostuu ihmisen omista valinnoista. Ihmisen täytyy oppia ottamaan vastuu niistä ja hyväksyä, että jotkut hänen valinnoistaan ovat olleet hyviä ja hyödyllisiä, ja jotkut ovat olleet huonoja ja johtaneet ikäviin seurauksiin. Yhtä kaikki, ne ovat olleet ihmisen omia päätöksiä, eikä hän siten voi jäädä surkuttelemaan kohtaloaan tai näyttelemään uhrin osaa elämässään, jossa ”kaikki on vain tapahtunut hänelle”. Me kaikki putoamme maahan jossain kohtaa elämäämme, kaikki kohtaamme vaikeuksia ja tuskallisia asioita. Kyse on vain siitä, kuinka nousemme sieltä takaisin jaloillemme. Se on se todellinen haaste, eikö totta?

9. Yhteenveto

Tutkimukseni alkupuolella tarkastelin hieman ihmisen identiteetin muodostumista, elämänkaarta ja etenkin sen loppupäätä eli ikääntymistä ja sen kehitystehtäviä. Sen jälkeen siirryin tarkastelemaan muistia, muistoja ja muistelemista. Pro gradu -tutkimukseni toinen puolisko käsitteli puolestaan elämäntarinoita ja omaelämäkerrallisuutta ja sitä, miten tarinoita muodostetaan ja mitä merkityksiä niillä on. Lopuksi esitin hieman omia näkemyksiäni nykyisestä vanhustenhuollosta sekä pohdintojani, joita tutkimuksen tekemisen varrella tulin miettineeksi.

Palatakseni vielä tutkimuskysymysteni pariin, mikä on elämäntarina ja mikä merkitys sen löytymisellä on? Kuinka muisteleminen ja omaelämäkerrat tuottavat ja ylläpitävät elämäntarinaa ja identiteettiä? Entä kuinka taide voisi auttaa elämäntarinan löytämisessä? Miten sisäinen tarina, kerronta ja elämä liittyvät toisiinsa? Muun muassa näihin kysymyksiin löysin mielestäni tyydyttäviä vastauksia, joskin jäljelle jäi vielä useita muita kysymyksiä, joihin en

valitettavasti tämän pro gradu – tutkimuksen puitteissa pysty syventymään. Joitain tutkimukseni tuloksia osasin hyvinkin odottaa jo tutkimuksen alkuvaiheessa, mutta se, että asiantuntijoidenkin keskuudessa suhtaudutaan muistelemiseen niinkin kriittisesti ja erimielisesti, yllätti minut suuresti.

Tutkimuksessani olen tullut siihen tulokseen, että eheä itsetunto ja identiteetti rakentuvat monista osista. Identiteetti muuttuu koko ajan uusien elämäntilanteiden myötä ja että ihmisen muisti ja muistot ovat yhtä kuin hänen identiteettinsä. Pääpaino tutkimuksessani oli kuitenkin muistelemisessa ja siinä, kuinka taidetoiminnan avulla iäkäs voi luoda koherentin elämäntarinan. Muistin ensisijainen tehtävä ei ole säilöä mennyttä vaan mukauttaa se nykyhetken tarkoitukseen. Ikävät muistot voi joko muistaa ikävinä, tai ne voi jo alusta alkaen muuntaa kevyemmiksi. Muisti valikoi kaukaisesta menneisyydestä nimenomaan sellaisia tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet merkittävästi muistelijan elämäntarinaan. Taide voi avustaa noiden merkittävien muistojen mieleen palauttamisessa ja näkyväksi tekemisessä. Vaikka Erikson vihjailikin muistelemisen kuuluvan olennaisesti vanhuuden kehitystehtävään, on sittemmin huomattu, että muistelua harrastetaan kaikissa ikäryhmissä yhtä lailla. Muistelemisen psykologiset funktiot liittyvät yleensä minäkäsityksen, itsearvostuksen ja identiteetin vahvistamiseen, jatkuvuuden ylläpitämiseen, elämäntarkasteluun, surutyöhön sekä kognitiivisten muistikykyjen ylläpitämiseen. Sosiaalisesta aspektista katsottuna muistelemisessä painotetaan tarinankertomisen funktiota, jossa yhdistyvät informatiiviset ja viihdyttävät aspektit. Muistelemisellä on myös oletettu olevan positiivisia vaikutuksia yhteisötunteen ylläpitämiseen ja ikäluokkien välisten statuserojen tasoittamiseen. Totesin myös, että muistelemisen virkistää ja jäsentää aikaa. Passiivinen ja muistamaton iäkäs voi kokea muistetun elämän kautta aktiivisuutta ja muistelemisen on siksi tärkeää jo identiteetinkin kannalta. Muistelu rohkaisee myös vuorovaikutukseen, kun omia muistojaan voi kertoa jollekulle. Muistelussa ei niinkään kerrota todellisuudesta, vaan tuotetaan tulkintoja ja representaatioita aikaisemmin koetuista tilanteista. Muistot eivät ole lähes koskaan ”oikeita”, sillä menneisyyttä ei ole olemassa sellaisenaan, vaan se ikään kuin syntyy uudelleen aina sillä hetkellä, kun sitä muistellaan. Siksi psykoanalyttisenkään hoidon parantava vaikutus ei perustu torjuttujen

muistojen mieleenpalauttamiseen, vaan mielekkään koherenssin synnyttämiseen

Eroja eri-ikäisten ihmisten muistelussa ei ole vielä kovinkaan tarkkaan tutkittu, tai ainakin tutkimustulokset aiheesta ovat hyvin ristiriitaisia. Nykyisten tutkimustietojen sekä oman kokemuksen perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että ikääntyneillä muistelu suuntautuu paljolti menneen mytologisointiin ja muistoja käytetään eräänlaisena viihteenä. Nuoretkin varmasti tekevät samaa, mutta näiden kahden funktion lisäksi he käyttävät muistelua myös ongelmanratkaisuvälineenä.

Vanhusten ennalta oletettu elämän summaamisen ja elämän tarkastelun automaattinen ja universaali luonne täytyy kyseenalaistaa. Vanhukset eivät niinkään halua ratkoa menneisyyden ongelmakohtia, vaan he haluavat huomiota ja hyväksyntää. Mitä enemmän pystyy käsittelemään itseään ja sukunsa ja kulttuuritaustansa, sitä syvemmäksi kasvaa ymmärrys ja hyväksyntä erilaisen elämän kokeneita kohtaan. Tunne siitä, että kuuluu emotionaalisesti ja kulttuurisesti johonkin jonka osaksi haluaa itsensä kokea, tuo turvallisuuden tunnetta ja antaa perspektiiviä nähdä itsensä osana maailmaa. Menneen pohtiminen antaa entistä selkeämmän ja kokonaisemman kuvan itsestä tässä ja nyt sekä itsestä ennen ja suvun virrassa.

Elämäntarina puolestaan on ihmisen tulkinta omasta elämästään. Koska tarina on aina valikoiva, elämästä nostetaan tarinan osaksi vain siihen sopivia tapahtumia ja episodeja. Tarina muuttuu ajan kuluessa ja elämäntilanteiden muuttuessa. Kertomalla tarinansa iäkäs voi ilmentää itseään aidoimmalla mahdollisella tavalla. Lisäksi kuuntelemalla elämäntarinaa hoitajalla on mahdollisuus päästä sisään iäkkään kokemusmaailmaan ja sitä kautta ymmärtää hänen toimintaansa ja käyttäytymistään paremmin ja antaa käytännön hoitotyössä tälle oikeanlaista hoitoa. Oma elämäntarina, sisäistä tarinaa tai muistoja voi tehdä näkyväksi kirjoittamisen avulla, mutta elämää koskeva tarina ei ole välttämättä pelkkä kertomus, vaan se voi olla myös kuva, veistos, sävellyks tai muu vastaava taiteellinen tuotos. Elämäkerrallisten tekstien kirjoittaminen ja muisteleminen vahvistaa identiteettiä, lisää itsetietoisuutta, itse

ilmaisua ja kykyä tuottaa vaihtoehtoisia elämäkokemuksen näkökulmia. Taide tukee ja ylläpitää iäkkään autonomisuutta ja kokemusta omasta hyvydestä. Taiteella on kyky panna ihmismieli liikkeeseen, joka voi osaltaan edistää parantavien prosessien aktivoitumista ruumiissa.

Elämä on kudoks, jossa eletyt ja kerrotut, todelliset ja kuvitellut, menneet ja ennakoit, omat ja muiden tarinat jäljittelevät ja muotoilevat toisiaan. Ihmisen elämä muodostaa peräkkäisten, rinnakkaisten, hierarkkisten ja sisäkkäisten tarinoiden kudoksen, joka kutoutuu toisten ihmisten tarinoihin. Elämän ei tarvitse olla menestystarina ilman vaikeuksia, jotta tasapaino vanhuudessa olisi mahdollista. Eheän kuvan saavuttamiseen riittää, että tietää tehneensä olosuhteisiin nähden parhaansa ja tuntee elämän jatkuneen eteenpäin vaikeuksista huolimatta

Jos elämä ymmärretään täyttävänä prosessina, jossa ihmisen tarina rikastuu ja monipuolistuu uusien kokemusten ja sisäisen työstämisen myötä, niin vanhuus voidaan nähdä perustellusti pikemminkin elämän täyttymisenä kuin sen tyhjenemisenä. Elämäntarina tulee yhä valmiimmaksi. Tämä ei sinänsä tarkoita välttämättä vain tyyntymistä, onnellistumista ja syvälistymistä. Elämässä säilyy aina myös jännitys, ja vastakohtien dialogi. Vanhuksella pitäisi olla suorittavia rooleja vähemmän kuin aikaisemmin elämässä. On aikaa oman tarinan sisäiseen hahmottamiseen sekä siihen liittyvien merkitysten pohtimiseen. Taidekasvatuksen uusi merkitys voisi ollakin toiminta tarinoinnin paikkana, jossa kasvatettava voisi ymmärtää omaa elämäänsä ja tulla oman elämänsä subjektiksi.²¹⁰

²¹⁰ Sava & Katainen 2004, 34.

LIITTEET:**Maslowin tarvehierarkiapyramidi²¹¹**

²¹¹ <http://www.sampo2002.oulu.fi/surkeat/tarveh.jpg>

LÄHTEET:

Botella Luis & Feixas Guillem 1995: *The autobiographical group: a tool for the reconstruction of past life experience with the aged*. Teoksessa: Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.): Baywood.

Burnside Irene: *Themes in reminiscence groups with older women*. Teoksessa: Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.): Baywood.

David Debra 1995: *Reminiscence, adaptation and social context in old age*. Teoksessa: Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.): Baywood.

Dunderfelt, Tony 1992: *Elämänkaaripsykologia*. Porvoo: WSOY.

Eskola Katarina 1998: *Ensimmäisten lukukertojen huuma*. Teoksessa: Eskola Katarina (toim.) 1998: *Elämysten jäljillä: Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Fry P.S. 1995: *Individual differences in reminiscence among older adults: predictors of frequency and pleasantness ratings of reminiscence activity*. Teoksessa: Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.): Baywood.

Garai Josef E. 2001: *Humanistic art therapy*. Teoksessa: Rubin, Judith Aron (toim.) 2001: *Approaches to art therapy: theory and technique* (2.p.) Philadelphia: Brunner-Routledge

Haight Barbara K. 1995: *Reminiscing: the state of the art as a basis for practice*. Teoksessa: Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.): Baywood.

Heikkinen Eino 2002: *Sairauksista toimintakykyyn*. Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) 2002: *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Heikkinen Riitta-Liisa 2002: *Mielen voimavarat vanhetessa*. Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) 2002: *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Heikkinen Riitta-Liisa 2003: *Kokemuksellinen vanheneminen*. Teoksessa Heikkinen & Rantanen (toim.) 2003: *Gerontologia*.

Heinonen Jarmo (toim.) 1998: *Senioriteetti voimavarana*. Helsinki: Gaudeamus.

Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.) : Baywood.

Hohenthal-Antin, Leonie 2006: *Kutkuttavaa taidetta: taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hutton Patrick 1999: *Mentalities, matrix of memory*. Teoksessa: Ollila Anne 1999 (toim.): *Historical perspectives on memory*. Helsinki: Finnish Historical Society.

Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005: *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita.

Hänninen Vilma 1999: *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Väitöskirja: Tampereen yliopisto. Tampere.

Iggers Georg G. 1999: *The role of professional historical scholarship in the creation and distortion of memory*. Teoksessa: Ollila Anne 1999 (toim.): *Historical perspectives on memory*. Helsinki: Finnish Historical Society.

Kontula Osmo 2003: *Ikääntymisen vaikutus sosiaaliseen rooliin*. Teoksessa Heikkinen & Rantanen (toim.) 2003: *Gerontologia*.

Korkiakangas Pirjo 2002: *Muistelusta voimavaroja vanhuuteen*. Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) 2002: *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Kämäräinen Eija, Huusko Timo, Kuosmanen Riitta-Liisa, Kujanen Kirsti (toim.) 2006: *Pinx: maalaustaiteen mestareita - ilmaisun kiihkeä laboratorio*. Osa 5. Helsinki. WSOY.

Lamme Simone & Baars Jan: *Including social factors in the analysis of reminiscence in elderly individuals*. Teoksessa: Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.) : Baywood.

Lehtonen Johannes 2005: Teoksessa: Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005: *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita.

Lindqvist Martti 2003: *Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot*. Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) 2002: *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Linko Maaria 1998: *Paperille, kankaalle ripustan unelmani, pelkoni, vihani*. Teoksessa: Eskola Katarina (toim.) 1998: *Elämysten jäljillä: Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Marin Marjatta 2002: *Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin*. Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) 2002: *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.) 2003: *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Martelin Tuija, Koskinen Seppo & Sihvonen Ari-Pekka 2003: *Elin aika ja kuolemansyyt*. Teoksessa: Heikkinen & Rantanen (toim.) 2003: *Gerontologia*.

Martin Mari 2004: *Satu elämän kosketuspintana – lapsen ja aikuisen kerronta*. Teoksessa: Sava Inkeri & Vesanen-Laukkanen Virpi (toim.) 2004: *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Merriam Sharan B. 1995: *Butler's life review: how universal is it?* Teoksessa: Hendricks Jon (toim.) 1995: *The meaning of reminiscence and life review*. Amityville (N.Y.) : Baywood.

Ollila Anne (toim.) 1999: *History as memory and memory as history* Teoksessa: Ollila Anne 1999 (toim.): *Historical perspectives on memory*. Helsinki: Finnish Historical Society.

Orwell George 1983: *Vuonna 1984*. 7. p. WSOY: Porvoo.

Peltonen Ulla-Maija 1999: *The return of the narrator*. Teoksessa: Ollila Anne 1999 (toim.): *Historical perspectives on memory*. Helsinki: Finnish Historical Society.

Pulkkinen Pirkko 2003: *Kuvallinen ilmaisu*. Teoksessa: Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.) 2003: *Seni- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS – kustannus.

Rubin, Judith Aron (toim.) 2001: *Approaches to art therapy: theory and technique* (2.p.) Philadelphia: Brunner-Routledge.

Ruoppila Isto 2002: *Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen*. Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) 2002: *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.

Saarenheimo Marja 1994: *Theories of reminiscence –do we need them?* Teoksessa: Öberg Peter, Pohjolainen Pertti & Ruoppila Isto (toim.) 1994: *Experiencing ageing/ Kokemuksellinen vanheneminen/ Att uppleva åldrandet*. Helsinki: Svenska social- och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet.

Saarenheimo Marja 1997: *Jos etsit kadonnutta aikaa*. Tampere: Vastapaino.

Saarenheimo Marja 2003: *Merkityksellinen elämä*. Teoksessa Marin Marjatta & Hakonen Sinikka (toim.) 2003: *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Schacter Daniel L. 2002: Muistin seitsemän syntiä. Miten aivot muistavat ja unohtavat? Terra cognita. Helsinki.

Schacter Daniel L. 2001: *Muisti: aivot, mieli ja menneisyys*. Terra cognita. Helsinki.

Shusterman Richard 1997: Taide, elämä ja estetiikka: pragmatistisen filosofian näkökulma estetiikkaan. Helsinki: Gaudeamus.

Saresma Tuija 1998: *Dialogeja taidetarinoiden naisten kanssa*. Teoksessa: Eskola Katarina (toim.) 1998: *Elämysten jäljillä: Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Saresma Tuija 2007: *Omaelämäkerran rajapinnoilla: kuolema ja kirjoitus*. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja

Sava Inkeri & Katainen Arja 2004: *Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana*. Teoksessa: Sava Inkeri & Vesänen-Laukkanen Virpi (toim.) 2004: *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sava Inkeri, Vesänen-Laukkanen Virpi & Martin Mari 2004: *Tarinallinen taidetyöskentely: yhteistyötä ja yhteistä jakamista*. Teoksessa: Sava Inkeri & Vesänen-Laukkanen Virpi (toim.) 2004: *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sava Inkeri & Vesänen-Laukkanen Virpi (toim.) 2004: *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Strömberg Minna 2004: *Junttaan minuuteni multa, ravitsen juuriani menneellä, kasvatan oksillani tulevaa. Minä itsessäni, suvussani ja ympäristössäni. Omaelämäkerrallista työstämistä kuvataiteen keinoin.* Teoksessa: Sava Inkeri & Vesänen-Laukkanen Virpi (toim.) 2004: *Taiteeksi tarinoitu oma elämä.* Jyväskylä: PS-Kustannus.

Suutama Timo 2003: *Muisti ja oppiminen.* Teoksessa Heikkinen & Rantanen (toim.) 2003: *Gerontologia.*

Tikka Ilona 2004: *Muistojen keinussa.* Teoksessa: Sava Inkeri & Vesänen-Laukkanen Virpi (toim.) 2004: *Taiteeksi tarinoitu oma elämä.* Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ukkola, Inka (toim.) 2001: *Parantava taide: taideoppikirja lähi- ja perushoitajille.* Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto.

Ukkonen Taina 2000: *Menneisyyden tulkinta kertomalla: muistelupuhe oman historian ja kokemuskertomusten tuottamisprosessina.* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Vakimo Sinikka 1998: *Vanhan naisen kasvavat voimavarat.* Teoksessa: Heinonen Jarmo (toim.) 1998: *Senioriteetti voimavarana.* Helsinki: Gaudeamus.

Vakimo Sinikka 2001: *Paljon kokeva, vähän näkyvä: tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäkäytännöistä.* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Väitöskirja: Joensuun yliopisto.

Vesänen-Laukkanen Virpi 2004: *Katson ulos kuvastani.* Teoksessa: Sava Inkeri & Vesänen-Laukkanen Virpi (toim.) 2004: *Taiteeksi tarinoitu oma elämä.* Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vilkuna Kustaa H.J. 2002: *Historiallinen katsaus vanhusten aseman kehityksessä.* Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) 2002: *Vanhuuden voimavarat.* Helsinki: Tammi.

Wilson Glenn D. 1997: *Esittävän taiteen psykologia*. Kuopio, Puijo.

Öberg Peter, Pohjolainen Pertti & Ruoppila Isto (toim.) 1994: *Experiencing ageing/ Kokemuksellinen vanheneminen/ Att uppleva åldrandet*. Helsinki: Svenska social- och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet.

PAINAMATTOMAT LÄHTEET:

Lehtovuori Eeva 2008: *Minun elämäni tarinat - muistelun ja kertomisen merkitys hyvässä vanhuudessa.*

Saatavissa osoitteessa

http://www.imagenesis.fi/sanat/Lehtovuori_artikkeli_Minun_elamani_tarinat.pdf

(Julkaistu teoksessa *Matka onneen ja inhimillisyyteen – sosiokulttuuria Pielisen-Karjalassa*, s. 73–59. Karpalo-projekti, Lieksa 2008)

Haettu 30.12.2009.

Saastamoinen, Mikko 2000: *Elämänkaari, elämäkerta ja muisteleminen.*

Saatavissa osoitteessa:

<http://www.uku.fi/~msaastam/MS1.PDF>

(Julkaistu teoksessa: Pekka Kuusela & Mikko Saastamoinen (toim.) 2000: *Ruumis, minä ja yhteisö.* Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä)

Haettu: 30.12.2009

Vilkko - Kalliopuska, Uuden lukion psykologia 2:

Saatavissa osoitteessa:

<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,529,24588,24589,39827,39829,39878,39880,39884>

Haettu: 30.12.2009.

Maslowin tarvehierarkiapyramidi

Saatavissa osoitteessa: <http://www.sampo2002 oulu.fi/surkeat/tarveh.jpg>

Haettu: 30.12.2009.

Katharsis ja Aristoteles

Saatavissa osoitteessa:

http://www.jyu.fi/taiku/aikajana/kirjallisuus/ki_an_katharsis.htm

Haettu: 10.2.2010.