



Mysteerikoulu

Inspiraatiokirja ikääntyville

Anja Kulovesi

Mysterikoulu

© Anja Kulovesi

Taitto: Suunnittelutoimisto Tammikuu Oy

Kustantaja: Sun Innovations Oy

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-68517-5-4

ISBN 978-952-68517-6-1 (epub)

Anja Kulovesi

Mysteerikoulu

Inspiraatiokirja ikääntyville

Sisällysluettelo

Johdanto	7
Osa 1 Kaikki riippuu asenteesta	9
Vanhuuskuvat	13
Auringonlaskun ratsastajia ja elämän löytöretkeilijöitä	22
Lapsellista iloa uusista aamuista	27
Hulvattomia rajojen rikkojia	29
Vanhuus muilla mailla vierahilla	36
Musiikkiperheen kiireetön arki	40
Haamueläkeläisiä	43
Hyvillä mielin eläkkeelle	47
Reppumatka oman elämän sisällöntuottajaksi	55
Eläkkeelle jäämisen tienhaarassa	66
Sisäisen ergonomian lähettiläs	69
Työtä ikäystävällisen yhteiskunnan puolesta	71
Palvelukseen halutaan ikäihmisiä	73
Osa 2 Tulevaisuusunelmia	77
Elämän suurin projekti	79
Eläkeläisten ääni mukaan kuntakehittämiseen	82
Maahanmuuttajaystäviä ja uuden oppimista	86
Unelmana tulla tietäjävanhukseksi	90
Onnen hetkiä palvelutaloissa	94
Unelmakoteja vanhuuden varalle	108
Rakentamassa yhteyksiä ihmisten välille	115
Tulevaisuuden tekijät	118
Osa 3 Mysteerikoulu	123
Elämä on luottamusmatka	124
Sisäisen kompassin ohjauksessa	128
Arkkityypit oppaina vanhenemiseen	134

Jung auttoi löytämään kipinän	141
Suvusta voimaa suruun	145
Vihdoin aikaa tutustua itseen	149
Näe ja ole maailma	152
Metsän mystisiä voimia ja vihreää hoivaa	157
Kypsän iän romantiikkaa	162
Kiinalaisia keinoja hyvinvointiin	171
Ikäihmisten uudet heimot	177
Nyt yliopistoon!	183
Tarinoita menneisyyden usvista	188
Vapautumisrituaaleja	195
Ihminen on tanssiva tarinakirja	202
Kaikki paitsi purjehdus on turhaa	206
Myytti viisaasta vanhuksesta	212
Elämän ja kuoleman salaisuus	217
Tavoitteena kesytetty kuolema	228
Kuoleman siunaus	230
Ikioman tarinan tunnistaminen	232
Inspiroivien vanhusten galleria	236
Osa 4 Loitsuja vanhuuden varalle	247
Inspiraatiotulilla	248
Huna-filosofia – luovaa viisautta	260
Muita hyödyllisiä uskomuksia	267
Mysteerikoulun pieniä ja suuria tehtäviä	268
Loppusanat	271
Mysteerikoulun kirjasto	273
Vieraskirja	273

Johdanto

Tervetuloa Mysteerikouluun

Tämän kirjan idea syntyi yllättävästä havainnosta: minäkin ikäännyin. Niveleni kuluvat ja aloin tarvita uusia varaosia. Koska onnekseni olen sattunut syntymään Suomessa, monien tutkimusten mukaan onnellisten ihmisten maassa, sain kaksi uutta polvea, joiden ennustetaan nykyisin materiaalein kestävän seuraavat kolmekymmentä vuotta. Pysähdyin miettimään tulevaa elämääni näiden potentiaalien vuosikymmenten osalta. Olen opiskellut monenmoista, mutta kukaan ei ole opettanut minulle ikääntymisen aakkosia. Mihin kaikkeen pitää varautua? Millaisia reittejä voi kulkea kohti onnellista vanhuutta? Voinko vain heittäytyä nauttimaan elämästä, vai onko mahdollista olla hyödyllinen, vaikka työelämä sulkee ikäiseni pois markkinoilta?

Edessä taitaa olla uusi seikkailu, mysteeri. Ei voi tietää, mitä tulee tapahtumaan. Itselläni on päärooli, olen oman tarinani sankari, joka kulkee kohti elämän huipentumaa. Joudun kenties tulikokeisiin, joista en tiennyt etukäteen mitään. Sankarit saavat aina apua viisailta tietäjiltä. Heillä on salaisia loitsuja ja taikaesineitä. En ole valmistautunut tälle matkalle. Minun täytyy kysyä neuvoja muilta matkaajilta, viisasten neuvostoilta ja edellä kulkijoilta. Tehtäväni on löytää heidät ja esittää oikeita kysymyksiä saadakseni toimivat loitsut. En halua muuttua näkymättömäksi, enkä rasitteeksi yhteiskunnalle. Haluan merkityksellisen elämän. Haluan luopua sellaisista uskomuksista, jotka estävät ikäihmisiä toteuttamasta unelmiaan ja osallistumasta paremman huomisen tekemiseen. Haluan olla villi ja vapaa, elää näköistäni elämää loppuun asti.

Tervetuloa Mysteerikouluun kanssani! Tässä koulussa vaarallisen vapaat ikääntyvät kirjoittavat elämänsä käsikirjoituksen kiinnostavimpia lukuja. Olemme kaikki sekä opettajia että oppilaita. Jaan kirjassa löytämäni vihjeet ja kanssamatkaajien tarinat eväiksi meille kaikille. Kirja ei kuitenkaan ole täydellinen. Myös lukija joutuu vastailemaan kysymyksiin löytääkseen omat parhaat reittinsä. Olkoon matkasi inspiroiva ja lohdullinen ja kokemuksista rikas.

Helsinki joulukuussa 2022

Anja

Osa 1

Kaikki riippuu asenteesta

Se, mikä tekee elämästä elämisen arvoista, uhkaa tulla ohitetuksi numeroilla ohjautuvassa yhteiskunnassa. Elämän ainutlaatuisuus, mielekkyys, merkityksellisyys, luottamus, tyytyväisyys ja elämänilo ovat kaikkien ulottuvilla, mutta ne eivät lisäännä yhteiskunnassa, ellei niihin kiinnitetä erityistä huomiota.

Arto O. Salonen

Ihmetellessäni vanhenemisen mysteeriä, ymmärsin, että kulttuurin ja yhteiskunnan asenteet ja arvostukset vaikuttavat meihin kaikkiin. Myös oma asenteemme ikääntymiseen on oleellinen kokemustemme kannalta. Tunneimme etupäässä pelkoa ja ahdistusta ikääntymisestä vai olemmeko sopusoinnussa muutosten kanssa?

Kohtaamme monenlaisia asioita valmistautumatta, mutta näin hän on kaikissa elämän vaiheissa. Aiemmin elämää tarkasteltiin kaarena, mutta nyt puhutaan enemmän elämän kulusta, siitä, miten ihminen itse elämänsä kokee. Keskustelimme aiheesta professori Arto O. Salosen kanssa. Hän näki, että alamme tarkastella vanhuutta subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta, sillä objektiivisen hyvinvointimme perusedellytykset on jo pitkälti toteutuneet. Hän uskoo, että eettinen herkkyytemme on kasvamaan päin jo senkin takia, että väestörakenteen muuttuessa ikääntyminen tulee väistämättä lähemmäs kaikkia. Suomi, Italia ja Japani ovat etujoukoissa vanhusten määrän lisääntyessä rajusti. Läpinäkyvyyden vaatimukset vanhusten kohtelussa kasvavat. Nyt meillä vielä ihannoidaan sellaisia asioita, joita ikäihminen ei edusta. Itsensä mitättömäksi ja riittämättömäksi kokeminen ei tuota vanhusten subjektiivista hyvinvointia. Se, ettei enää tunne olevansa porukoissa, on masentavaa.

Hyviä ideoita ja tarinoita tulisi nostaa enemmän esille. Nyt media meillä pyörii pitkälti kielteisyyden varassa. Tämä lisää pelkoa tulevaisuuden uhkista ja vääristää mittasuhteita. Haluan uskoa, kun Arto sanoo vastakulttuurin syntyvän jossain vaiheessa ja muuttavan uutisointia. Ihmisillä tulee mitta täyteen sensaatiohakuksia otsikoita ja uutisointia.

Arto O. Salosella on kokemusta myös toisenlaisesta kulttuurista ja vanhuuden arvostuksesta vuosiltaan Afrikassa. Siellä

ikääntyneet nähtiin voimavarana, koska heillä on sellaista viisautta, joka nuorilta vielä puuttuu. Yhteiskunnan kannalta tätä viisautta kuuluu vaalia ja vanhuksia kohdellaan sen mukaisesti.

Vanhukset syövät ensin ja sen jälkeen muut, jos ruokaa on jäljellä. Meillä on niin nuori kulttuuri, että tällainen arvostus ja historian kokemukset vanhusten viisaudesta puuttuvat. OECD maiden vertailussa Suomi jää hännille, sillä meillä haaskataan ikäihmisten potentiaalia. Pitäisi tehdä enemmän kokeiluja ja mahdollistaa ikääntyville paljon erilaisia liittymiä kokonaisuuteen sen sijaan, että nyt meillä on vain kapea näkymä. Kytkeydymme kaikki toisiimme ja kytkösten kautta syntyy merkityksiä. Kytökset voivat olla sellaisia vanhusten ja lastentarhalaisten kohtaamisia, joista meillä on jo hyviä käytännön esimerkkejä. Tai vanhusten viemistä luontoon, jossa voi kokea yhteyden elämän ihmeeseen. Tai vanhusten ja taiteilijoiden kohtaamisia.

Jäin miettimään kytköksiä tulevaisuuden ongelmien ratkaisuun ja siihen, miten tulevaisuuden näkymät koskevat myös meitä ikääntyneitä. Miten meidän visiomme näkyvät tulevaisuustyöpajoissa ja ajatushautomoissa? Eikö meidän pitäisi olla mukana tuomassa omaa näkökulmaamme ja laajentamassa ideoita? Olisiko mahdollista pyrkiä vimmalla vanhusradikaaliksi mukaan? Kertoa, että haluamme edelleen olla mukana niissä porukoissa, joissa tehdään parempaa huomista. Haluamme hoitaa oman osuutemme

sukupolvien ketjussa ja koska olemme saaneet tähän enemmän aikaa kuin esi-isämme, meillä voi olla vielä paljonkin annettavaa talkoisiin. Jos työtä on kaikki se, mikä ratkaisee yhteiskunnan ongelmia, kulttuurimme muovaaminen tasavertaisemmaksi tuntuu aika mielekkäältä hommalta. Mennään mukaan!

Vanhuuskuvat

Vuodet tulevat ja menevät. Vuodenajat vaihtuvat. Elämme nuoruuden huumaavan kesän ja kypsien vuosien kuulaan syksyn.

Maria Alstedt

Jo tämän kirjan varhaisessa vaiheessa kävi selväksi, että ihminen on yksilö missä iässä tahansa. Ei ole olemassa yhdenlaista uskomusmaailmaa, ikääntymisen mallia tai edes yksimielisyyttä siitä, milloin ihminen on vanha. Joillekin sana vanhus on kaunis ja sitä käyttää mielellään. Toisille vanhussana on erittäin luotaan työntävä eikä siihen haluta samaistua mielellään. Siksipä päädyinkin paitsi kurkistamaan realiteetteihin, myös kysymään itse kultakin, ovatko he omasta mielestään vanhoja. Useimmat, iästä riippumatta, eivät kokeneet olevansa vanhoja. Jatkoin kysymällä, mistä he tietäisivät tulleensa vanhoiksi, jos näin sattuisi käymään.

Kyselin asiaa myös tutkijalta, teologian tohtori Jenni Spännäriltä, jonka kiinnostuksen aiheet ovat viisaus ja myötätunto.

Hän vastasi näin:

Meillä kaikilla on monta erilaista ikää. Kronologinen ikä, joka yleisesti määritellään syntymästä. Fyysinen, henkinen, hengellinen ja koettu ikä. Kulttuuriset kuvat. Kaikki nämä vaikuttavat meihin. Voimme pyrkiä joko niitä kohti tai poispäin niistä. Kuvat auttavat jäsentämään muutosta ja vastaamaan kysymyksiin siitä, miten pitäisi olla. Tunnistus voi auttaa luopumaan näennäisesti tärkeistä asioista tai kohtaamaan toisia ihmisiä. Vanhuuskuvista voi olla myös haittaa, jos alkaa elää niiden mukaisesti.

Sillä on merkitystä, miten puhut itsestäsi. Me annamme sanoille sisällön. Jos käyttämäsi sanaan liittyy paljon negatiivista latausta, kannattaa vaihtaa se kannustavampaan tai neutraalimpaan. Wikipedian kuvaus vanhuudesta, ei tunnu kovin houkuttelevalta sekään, varsinkin kun kuolemasta puhuminen on meillä pitkälti tabu:

Vanhuus on keski-ikää seuraava viimeinen ikäkausi ennen kuolemaa. Se on ajanjakso, jolloin ruumiilliset ja henkiset voimat heikkenevät ja solut rappeutuvat vanhenemisen myötä.

Näin ilmaistuna vanhuus tuntuu liian tyllyltä. Wikipediasta löytyy toki tarkempaakin kuvausta:

Primaari ja sekundaarinen vanheneminen

Primaari vanheneminen on biologisten perustekijöiden määrittämää luonnonvoimaista vanhenemista. Se aiheuttaa kaikissa ihmisissä solutasolla etenevää rakenteen ja toimintojen heikkenemistä. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi maksimaalisen hapenottokyvyn, sydämen ja verenkierron toiminnan, lihasmassan ja lihasvoiman, muistin, reaktioajan, ihon ja keuhkojen elastisuuden sekä näön ja kuulon aleneminen. Sekundaarinen vanheneminen on erilaisten ulkoisten tekijöiden muuntamaa vanhenemista. Sekundaarista vanhenemista aiheuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sairaudet, elintavat ja elinolot, kuten tupakointi, fyysinen inaktiivisuus ja ultraviolettisäteily.

Elintapojen vaikutus

Elintavoilla voidaan hidastaa vanhenemista ja siihen liittyviä terveysongelmia. Yleisimmin esille nostetaan liikunnan, ravinnon ja nautintoaineiden (alkoholin ja tupakan) käyttö. Myös unen määrällä ja harrastuksilla voi olla yhteyksiä ikääntymiseen ja sen aiheuttamiin muutoksiin.

Kun luen Wikipedian listaa, mietin, mitkä ovat sellaisia asioita, jotka on paras oppia hyväksymään ja mitkä ovat niitä, joihin voi itse vaikuttaa asenteellaan ja valinnoillaan. Ehkä meidän kaikkien

kannattaa käydä tällaista dialogia itsemme kanssa sen sijaan, että välttelisimme koko aihetta. Silloin on ainakin yritetty katsoa tulevia vaiheita silmästä silmään.

Ystäväni Reino Knaapila kuvailee vanha-sanan merkitystä itselleen tähän tapaan:

Sanaan vanha liittyy kovin paljon kielteisiä mielikuvia. Pilaantunut, elähtänyt, parasta ennen -aikamäärän ylittänyt jne. Siksi vältän sen käyttöä itsestäni tai muista. Lähestyn ikää, jolloin voin sanoa, että olen iäkäs tai pitkään elänyt tai paljon ehtinyt kokea. Vanhuus on aina suhteellinen käsite. Olen vanhempi kuin kaksi vuotta sitten, olen vanhempi kuin lapseni, olen saman ikäinen kuin samana vuonna syntyneet. RUK:n 50-vuotistapaamisessa kohtasin ikäisiäni, joista osa oli silmissäni vanhuksia ulkonäkönsä tai vaivalloisen liikkumisen perusteella. Kotona arvioin itseäni peilistä ja totesin, etten ollut ”vielä” siinä kategoriassa, siis vanha.

Myös Eila Järveläinen, 86 v., haluaa muuttaa mielikuvia:

Haluaisin kumota sellaisia uskomuksia, että vanhat istuvat keinuolissa, ovat passiivisia ja vanhuus vie muistin. Iän myötä on rauhallista ja vapaata, ei enää paineita. Saa tehdä, mitä haluaa, levätä, kun väsyttää. Ei tarvitse enää olla mieliksi, vaikka olisi kuinka kuutamolla.

Rohkaiseva, toivoa herättävä elämäntaitokirja, jossa on tilaa lukijan omille ajatuksille. Kirjan tarinoita yhdistää merkityksellisen elämän etsintä.

Valtava määrä suomalaisia etsii reittejä omannäköiseen ikääntymiseen. Onko merkityksellinen elämä loppuun asti mahdollista? Mikä saa jotkut villiintymään ja rikkomaan sovinnaisia rajoja? Mistä he ammentavat elämänvoimansa? Kirjan henkilöt jakavat kokemuksiaan ja parhaita elämänohjeitaan. Kun elämä kapenee, tilalle tulee uudenlainen intensiteetti.

Anja Kulolesi edustaa suuria ikäluokkia. Hän kutsuu lukijan mukaansa Mysteerikouluun, jonka oppiaineena on onnellinen vanhuus. Mysteerikoulussa kaikki ovat hurjan ja vaarallisen vapaita kuvittelemaan omat reittinsä.

978-952-68517-5-4

sun

