Pekka Järvinen

Miten selvitä eläkepäivistä hengissä

Miten selvitä eläkepäivistä hengissä

PEKKA JÄRVINEN

Miten selvitä eläkepäivistä hengissä

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ | HELSINKI

© pekka järvinen ja wsoy 2017

isbn 978-951-0-49420-2

painettu eu:ssa

Omistettu pojilleni Joelille, Jarkolle ja Markukselle.

»Poikani, olet nuori. Ennen pitkään monet nykyiset käsityksesi muuttuvat päinvastaisiksi. Odota siis siihen asti, ennen kuin rupeat julistamaan mielipiteitäsi suurista ja tärkeistä asioista.»

PLATON

Sisällys

Miten meitä eläkeläisiä neuvotaan? 11

1. VANHENEMINEN EI OLE VAIN AJAN KYSYMYS

Vanheneminen – ketä kiinnostaa? 17

Jos elää pitkään, vanhenee 27

Vanhuus on siirtynyt kauaksi 36

Vaikka keho rapistuu, mieli ei vanhene 47

Psyykkisestä työstä ei pääse eläkkeelle 64

Eläköityvä kohtaa itsensä 70

2. ITSEÄ EI PÄÄSE KOSKAAN PAKOON

Sisäinen ristiriitamme 85

Työstä luopumisen vaikeus 94

Mitä voin suoda itselleni? 103

Elämänmuutoksen vaikeus 115

Kummittelevat eläkkeelle lähtijät 125

Mieli hakee mieltä 133

Elämän tarkoitus ei löydy googlaamalla 146

Teemmekö itsestämme ikonin? 156
Elämän rajallisuus on totta 167
Minän kuolema 179

3. MITÄ OLEN OPPINUT ELÄMÄSTÄ, ITSESTÄNI JA IHMISESTÄ

Elämänpituinen jännite 193
Mielen rauha ja vapaus 210
Ollako läsnä vai ei? 223
Näenkö itseni? 236
Illuusiot minämme apuna 251
Täynnä itseä 261
Herääminen todellisuuteen 275
Ikääntymisen kosmiset ulottuvuudet 285

Lopuksi 297

Kirjallisuutta. 298

»Minä puhun totta, en niin paljon
kuin kernaasti soisin, mutta niin
paljon kuin uskallan. Ja minä
uskallan aina vähän enemmän
mitä vanhemmaksi tulen.»

MICHEL DE MONTAIGNE

Miten meitä eläkeläisiä neuvotaan?

KUN TULIN työmatkalta kotiin, vaimoni Paula näytti tuohtuneena minulle lehtijuttua. Siinä kerrottiin, miten Tampereella oli pidetty kuntalaisille avoin Eläkkeellä-seminaari. Lehdessä oli kuva osallistujille jaetusta eläkeläisten lukujärjestyksestä. Siinä oli merkitty jokaisen viikonpäivän kohdalle, miten kalenterin voi täyttää. Esimerkiksi maanantai näytti seuraavalta:

7–8	Aamukahvi
8.30	Sauvakävely
10	Ruokaostokset
11–13	Askareita ja lounas
14–16	Kirjakerho
17	Päivällinen
18–20	TV:n katselua
21	Iltakävely

Vaimoni puhisi. Eivätkö ihmiset kykene viettämään eläkepäiviään ilman lukujärjestystä! Ovatko työssään itsenäisesti toimineet ihmiset yhtäkkiä niin avuttomia, että heidän pitää paperista katsoa, mitä kulloinkin pitää tehdä?

Jäimme pohtimaan, että näinkö meitä tosiaan neuvotaan siirtymään eläkkeelle? Pitääkö meidän täyttää päivämme kaikenlaisella kellotetulla tekemisellä – olemmeko me niin suorituskeskeisiä? Eikö viimeistään eläkepäivinä voi heittää kaikki työelämän aikataulut ja kalenterit roskakoriin? Vaikka oppiminen on elinikäistä, voisiko eläkkeellä luopua kouluaikaisista lukujärjestyksistä?

Mitä ajatuksia eläkevuodet sinussa herättävät? Tuntuuko eläköityminen helpottavalta ja rattoisalta vai oletko huolissasi, miten sopeudut aivan uuteen elämäntilanteeseen? Pelkäätkö, ettet tule toimeen ilman allokoitua tekemistä, aika käy pitkäksi ja turhaudut? Vai odotatko työelämän jälkeiseltä ajalta nimenomaan oleilua ja kiireettömyyttä?

Työn ikeestä vapautuminen ja elämän leppoistuminen ei ole psykologisesti täysin harmiton asia – joku voi todellakin alkuun kaivata työn rytmittämää päivä- ja viikkojärjestystä. Eläköityvä joutuu kohtaamaan ja työstämään monia mieltä askarruttavia kysymyksiä, jotta voi löytää uudessa elämäntilanteessa tasapainon itsensä kanssa.

Aloin kirjoittaa tätä teosta 61-vuotiaana. En olisi koskaan nuorena uskonut, että teen kirjaa eläköitymisestä ja vanhenemisesta.

Vaikka en pidä itseäni vanhuksena, saan kuitenkin vanhuuseläkettä. Päätin nimittäin 63 vuotta täytettyäni tehdä eläkehakemuksen, sain eläkeläiskortin ja eläkeyhtiö maksaa tililleni kuukausittain summan rahaa.

Eläkkeestäni huolimatta jatkan edelleen työntekoa yrittäjänä. Mietin kuitenkin, että kuinka kauan minun on sove-

liasta jatkaa ja koska ikä alkaa painaa liikaa. Eritoten minua askarruttaa, jos jätän työt kokonaan, miten saan puhallettua riittävästi henkeä eläkepäiviini.

I.
VANHENEMINEN EI OLE VAIN AJAN KYSYMYS

Raskaassa työssä sinnittelevä päättää jatkaa, vaikka ikää on kertynyt tarpeeksi ja työnteon voisi jo lopettaa. Lopettamista pelännyt huomaa nauttivansa täysin palkein joutilaisuudesta. Joutilaisuudesta haaveillut täyttää kalenterinsa harrastuksilla ja menoilla. Minkälainen on hyvä elämä eläkkeellä?

Työelämään erikostunut psykologi Pekka Järvinen on oman uransa loppusuoralla. Hän kutsuu lukijan kanssaan pohtimaan, miten mieli sopeutuu työvelvoitteista luopumiseen – ja ylipäätään vanhenemiseen. Hän myös pohtii, mitä eläköityminen tarkoittaa, kun elinikä pitenee ja varsinainen vanhuus siirtyy yhä kauemmaksi.

Järvisen tekstissä vuorottelevat taitavasti kevyet ja syvälliset asiat, huumori ja pohdiskelu. Ammentaen psykologiasta, biologiasta, historiasta ja kirjallisuudesta hän avaa lukijalle yllättäviä näkymiä uuteen elämänvaiheeseen ja rohkaisee tätä etsimään uutta tasapainoa itsensä kanssa.

Sanotaan, että nykynuoret ovat fiksumpia kuin koskaan. Pitäisi myös todeta, että ikäihmiset ovat viisaampia kuin milloinkaan aiemmin: he ovat eläneet pidempään ja hyväkuntoisempina kuin koskaan aiemmin ja ovat siten voineet oppia elämästä muita sukupolvia enemmän.

Kuva © Harri Hinkka

9 789510 494202
14.62 ISBN 978-951-0-49420-2
1878 WS OY

Kansi Mika Tuominen