

Pekka Järvinen

Miten selvitä eläkepäivistä hengissä



PEKKA JÄRVINEN

Miten selvittää
eläkepäivistä
hengissä

© PEKKA JÄRVINEN JA WSOY 2017

ISBN 978-951-0-42357-8

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
--	----

I. 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

Elämänpituisen 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 viikompäivän 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

Vanheneminen – ketä kiinnostaa?

KÄVIN ÄSKETTÄIN ensimmäistä kertaa elämässäni hierojalla. Hän tarkasteli kehoani mietteläänä ja totesi: »Eihän sinua voi vanhaksi sanoa, mutta et ole ihan uusikaan.»

Rinnastus uuteen kuulosti minusta osuvalta: uusi on jotain käyttämätöntä, uunituore parketti tai ajamaton auto, jossa ei vielä näy elämisen merkkejä naarmuineen ja kolhuineen. Se on myös tuoretta ja vasta kypsyynttä kuten kesän ensimmäiset uudet perunat. Vanha sen sijaan on entistä, perinteistä ja rupshtanutta. Kuin ruosteinen vanha auto, jota ei viitsi edes enää pestä. Ikivanha on täysin raihnaista, mutta hyvin hoidettuna se voi olla myös arvokas kuten klassikkoauto. Taidan pitää hierojan luonnehdinnasta: en todellakaan ole uusi, mutta en missään nimessä mikään raihmainen ikäloppu.

Olen hyväkuntoinen, mutta yli kuusikymmentä elettyä vuotta näkyvät ja tuntuvat. Olenkin nimennyt itseni vanhan liiton mieheksi. Se on mielestäni hyvin myönteinen ilmaus. Tämä muodikas raamatullinen käsite viittaa johonkin hyväksi koeteltuun, alkuperäiseen, kunnolliseen ja kestävään. Vanhan liiton mies ei vastusta uutta, mutta ei sokeasti palvo niin sanottuja hyviä aikoja. Hän suhtautuu kriittisesti uusiin trendeihin ja kotkotuksiin, jotka eivät useinkaan kestä ajan hammasta ja arjen koettelemuksia.

Olen myös siinä mielessä vanhan liiton mies, että minulla on alkuperäisvaimo ja kolme aikuisiässä olevaa lasta. Olemme eläneet vaimoni Paulan kanssa tyhjässä pesässä jo kymmenkunta vuotta. Poikasten lennettyä maailmalle oli alkuun oudon rauhaisaa ja rutiinimme muuttuivat: kaupassa pohdimme, ostammeko kuusi vai seitsemän perunaa, olimmehan parikymmentä vuotta kantaneet syötävää kassikaupalla kotiin. Tietysti pojat ovat nykynuorten tapaan käyneet kotona ottamassa uusia lähtöjä omaan elämään ja heidän tavaroitaan on kuskattu edestakaisin – mutta pääosin ruokaostokset ovat vähäisiä.

Nyt noista raskaista, joskin rakkaista, päivistä muistutavat poikien harvat vierailut kotona ja silloin hetkellisesti pilviin pompsahtavat laskut. Ihmettelimme kerran, miksi sähkönkulutuksen vuosiyhteenvedossa yhden kuukauden pylväsiagrammi oli muita kuukausia kolme kertaa korkeampi. Sitten tajusimme, että vanhin poikamme oli ollut kotona viikonpäivät ja saunonut lähes joka ilta. Skannasin kuvan laskusta ja lähetin sen hänelle. Kyseisen pylvään kohdalle kirjoitin: »Ja poika saunoo.»

Tyhjästä pesästä huolimatta ikääni ja ikäänymiseen liittyvät ilmiöt iskivät ensi kertaa tajuntaani työni kautta. Olin kouluttanut esimiehiä neljännesvuosisadan, kunnes aloin yhtäkkiä ihmetellä, miten johtotehtäviin on ryhdytty valitsemaan poikkeuksellisen nuoria henkilöitä. Eteeni tuotiin lapsukaisia. Lopulta tajusin, etteivät esimiehet olleet nuorentuneet vaan minä olin vanhentunut.

Kun täytin 60 vuotta, kysymys vanhenemisestä alkoi askarruttaa toden teolla. Päätin perehtyä ihmisen elonkaaren jälkipuoliskoon perusteellisemmin, koska tutkimuskohdekin oli tullut niin lähelle – katsoin peiliin ja mietin, minäkö se olen. Näkyykö yli puolen vuosisadan elontaival

muuna kuin ihon uurteina? Katsonko maailmaa, ihmisiä tai itseäni eri lailla kuin aiemmin? Olenko iän myötä viisastunut tai muuttunut persoonallisuudeltani? Onko ilta todellakin aamua viisaampi?

Psykologina minussa heräsi kiinnostus ikääntymiseen ja elämänkaaren loppupäähän myös ammatillisesti. Pohdin, miten ihmiset ylipäättään kokevat työelämästä lähdön ja sen jälkeisen elämän. Voinko minä ja kaltaiseni kohtalotoverit vielä kehittyä psyykkisesti vai onko edessä vain taantumista? Onko pitkän eletyn elämän jälkeen vielä mahdollista löytää jotain merkittävää uutta itsestä ja elämästä vai onko kaikki jo nähty ja koettu? Ovatko eläkepäivät vain jäädytystä eletystä, kuoleman odotushuone?

Koska tajusin elämänlangan lyhyden, ei aikaa ollut hukattavissa ja siksi ryhdyin työhön. Sen lisäksi, että hetki ryhtyä kirjoittamaan oli otollinen minulle henkilökohtaisesti, tajusin, miten aihe on myös yhteiskunnallisesti tärkeä. Suomen väestöpyramidi muistuttaa kärjellään olevaa kolmiota, jossa eläkeläisväestö kasvaa ja nuoriso vähenee. Meitä eläkeläisiä on nyt neljäsosa koko kansakunnasta, hetken päästä joka kolmas meistä saa halutessaan eläkeläisalennusta teatterin lippuluukulla. Koskaan aiemmin ei Suomessa ole ollut näin paljon harmaantuvia ihmisiä.

Olen pienestä pitäen ollut kiinnostunut ihmisen päänsisäisistä asioista ja ihmistenvälisestä vuorovaikutuksesta. Ensimmäinen merkittävä psykologinen vaikuttamiskokemukseni on lapsuuden pakollisilta pianotunneilta. Jääkiekon harrastaminen ja siitä välittömästi seuraava NHL-ura ei vielä 1960-luvulla ollut jokaisen tamperelaispojan itsestään selvä unelma. Koska pianonsoitto ja varsinkaan siihen liittyvät kotitehtävät eivät minua laisinkaan kiinnostaneet, huomasin selviytyväni Für Elisestä parhaiten vain jututta-

malla pianonopettajaa. Tunnit kuluivat lähinnä rupatellessa, ja minä keksin aina uusia kysymyksiä opettajaa kiinnostavista aiheista. Lopputulos oli, että siskoni sai aina viihdyttää kotonamme vieraita pianonsoitolla, mutta sen kunnian hänelle mielelläni sallin. Minä tein puhumisesta ja puheella vaikuttamisesta elämäntyöni.

Erityisesti olen halunnut perehtyä ihmismieleen pintaa syvemmältä. Olen halunnut tutkia sitä, mitä tapahtuu sivistyneen kuoremme alla, sielumme syvyyksissä, julkisivumme takana ja työyhteisön pinnan alla. Siksi olen myös hankkinut pitkän psykoanalyttisen koulutuksen. Näin myös haluan tarkastella eläköitymistä ja vanhenemistä. Minulle se on ensisijaisesti yksilöllinen, mielen sisäinen kokemus.

Ilman itsetutkistelua ja omakohtaisia kokemuksia minun olisi vaikea ymmärtää ikätovereideni sielunelämää. Oman vanhenemisen ja eläkeiän kohtaaminen näyttää olevan paljon vaikeampaa kuin olen osannut ajatella. Vanheneminen on paljon muutakin kuin vain ajan kysymys.

Törmäsin ikääntymisen herättämiin kielteisiin ajatuksiin itsessäni ja muissa erityisesti aloitellessani kirjan tekoa. Kun ensi kertaa kerroin Paulalle, että aion tehdä seuraavan kirjan vanhenemisen psykologiasta, hän tokaisi: »Ketä kiinnostaa niin masentava aihe?» Tajusin, totta vie: kuka haluaa lukea ihmiselon syksystä, kun ensimmäisenä mieleen tulee rypistyminen ja rappeutuminen, voimien väheneminen, monet sairaudet, vaivat ja kolotukset, muistin heikkeneminen, ärtyneisyys, hössötys ja virtsankarkailut – se hetki kun tipaton tammikuu ei enää yksinkertaisesti onnistu. Monelle tulee ikääntyneistä mieleen myös kaikki ne kasajonoissa sekoilevat eläkeläiset, autolla hiljaa köröttelevät ukot ja akat, jotka pahimmillaan ajavat moottoritiellä väärään suuntaan.

Mikä vielä murheellisempaa: vanhuus merkitsee monen kohdalla laitoshoidoa, kuolaavia ja vaipoissa makaavia ihmisiä, yksinäisyyttä ja lähestyvää kuolemaa. Ystäväni kertoi, että hänen iäkäs isänsä olisi halunnut päästä laitoksessa vessaan, mutta hoitaja oli sanonut, että ei kerkiä auttamaan. Isä oli saanut käskyn laskea vaippoihin. Voiko miestä tämän pahemmin nöyryyttää? Toivon, että robotit tulevat minua ennen hoitolaitoksiin: nekin ovat inhimillisempiä. Kirjailija Philip Roth, vanha mies itsekin, on sanonut, että vanhuus on ihmiselle »murskatappio». Elokuvaohjaaja Woody Allen on puolestaan todennut, ettei suosittele vanhenemista kenellekään.

Jos on näin, mikä on ihmiselon parasta ennen -päivämäärä? Vai onko niin, että eläkepäivät sopivat joillekin, mutta eivät kaikille: jotkut pääsevät eläkkeelle ja jotkut joutuvat? Antiikin filosofi Demokritoksen mukaan »tyhmit haluavat elää vanhoiksi osaamatta nauttia vanhuudesta». Mietin, millaista viisautta minulla pitäisi olla, jotta voisin viettää onnellisia tai vähintäänkin miellyttäviä seniorivuosia? Voisiko edessäni sittenkin olla mahdollisuuksien valikoima eikä vain kamppailu hengissä selviämisestä?

Eläköityminen ja vanhuus on ollut minulle näihin päiviin saakka melko vieras asia. Isäni puolelta minulla ei ollut isovanhempia, joiden elämää olisin voinut seurata. Isoisäni hukkui kevätyöhön työmatkalla Turun saaristossa, jossa perhe eli. Isäni äiti kuoli melko pian sen jälkeen ja koko suuri lapsikratras jäi orvoksi.

Äidinäitiini ja hänen mieheensä, vaaripuoleeni, minulla oli lapsuudessani ohuehko yhteys, mikä kylläkin vahvistui heidän vanhetessaan. Mummuni eli selväjärkisenä ja hyväkuntoisena yli 90-vuotiaaksi. Vaaripuoleni eli myös vanhaksi. Hän puolestaan edusti minulle hieman höppä-

nää vanhusta, jolla oli pinttyneitä tapoja ja joka kertoi yhä uudelleen samoja sotajuttuja.

Vanhuus on minulle siltäkin osin melko tuntematon, että omat vanhempani kuolivat melko varhain: isäni jo jäätyään sairaseläkkeelle 57-vuotiaana ja äitini 56-vuotiaana. Olen siis jo elänyt heitä kauemmin.

Lähikokemus puuttuu, mutta olen seurannut pienestä pitäen etäämmältä monien ympärilläni olevien vanhojen ihmisten elämää ja toimintaa sekä kuunnellut heidän ajatuksiaan. Elin lapsuuteni Tampereen Pispalassa. Naapurisamme asusti monien pispalalaisten tuntema poika- ja ikämies Pispän Matti. Kävin usein pikkupoikana vierailemassa hänen kotonaan ja kuuntelin hänen kiehtovia tarinoitaan muun muassa kansalaissodan ajoilta. Matin suku oli Pispalan maiden suuromistajia ja Matti eleli yhdessä vanhan siskonsa kanssa. Vanhoilla päivillään Matin jutut muuttuivat yhä hurjemmiksi: hän demonstroi minulle, pikku naskalille, miten istui iltahämärässä olohuoneessa ja ampui eteiseen asettamaansa puupölliin automaattiasellaan aina, kun kuuli varkaiden pyrkivän ovesta sisään. En silloin osannut ajatella, että monien muiden vanhusten tavoin Mattia pelotti ja hän suhtautui epäluuloisesti moneen aiemmin normaalilta tuntuneeseen asiaan.

Matti lupasi minulle tontin tukkitunnelin päästä Pyhäjärven rannalta, korkean kallion laelta, josta on upea näkymä Saunasaareen ja Pispalan rinteille. Se, että asia jäi vain puheeksi, on myöhemmin minua harmittanut. Senkin opin vasta myöhemmin, että vanhat ihmiset lupailevat lapsille kaikenlaista hyvää, mutta yleensä unohtavat asian. Havaintoni ei kylläkään ole paljon lohduttanut, kun olen aprikoinut paikan nykyistä arvoa. Silloisen köyhän Pispalan tontit ovat nykyään uskomattoman kalliita.

Vainoharhaisten, hyvää tarkoittavien, höppäniä ja sodan traumatisoimien vanhuksien lisäksi olen tavannut myös sellaisia, jotka ovat tehneet minuun lähtemättömän vaikutuksen iän tuomalla levollisuudella ja viisaudellaan. Yksi heistä on Amerikan-tätini. Kun isäni isä oli hukkunut ja hänen äitinsä kuollut pian sen jälkeen, kyyhötti isäni sisarustensa kanssa Taivassalon luodolla odottaen mantereelta jotakin avuntuoja. Saaren niemennokasta orvot lapset lopulta löydettiin ja heidät ripoteltiin eri perheisiin. Yksi lähti aikanaan Atlantin taakse etsimään onneaan. Hän tuli vierailemaan minun ja perheeni luo vasta yli 80-vuotiaana. Margit-täti oli ihannevanhuksen perikuva: tyynen rauhallinen ja levollinen, myönteinen ja elämää nähnyt.

Suhteeni eläkeläisiin ja vanhoihin ihmisiin on siis hyvin kaksijakoinen. Toisaalta arvostan monista heistä huokuvaa rauhaa ja elämänkokemusta, toisaalta monet heistä ärsyttävät hitaudellaan, kömpelyydellään, höperyydellään tai ärtyneisyydellään.

Viime aikoina olen käynyt tapaamassa vaimoni Paulan tätiä vanhusten hoitokodissa. Hän kulkee rollaattorilla mutta on hyvässä kunnossa henkisesti. Hän kuvasi paikkaa sanomalla, että »täällä nämä monet vanhat ihmiset ovat aika sekaisin». Vaimoni kysyi, etkö sinä sitten ole vanha? Täti jäi miettimään asiaa ja sanoi: »Olen 92-vuotias, olenko vanha? Ehkä minä olen?»

Täti suri sitä, ettei hänellä ole hoitokodissa juttuseuraa, mikä tekee teräväjärkisen ihmisen olosta yksinäisen. On tylsää kuunnella päivästä toiseen muiden asukkaiden mumiina tai monotonista höpötystä.

Vanheneminen tapahtuu hyvin yksilöllisesti. Meillä kaikilla on kuitenkin tapana tehdä tuntemiemme yksittäisten tapausten perusteella valtavia yleistyksiä. Kun tunnemme

muutaman iäkkään eläkeläisen, kuvittelemme, että kaikki muutkin ovat samanlaisia. Yleistämisen seurauksena emme havaitse tai ota huomioon yksittäisen seniorin erilaisuutta ja henkilökohtaista kokemusmaailmaa. Tällaista virheellistä päättelyä kuvastaa toteamus: »No, sehän on tyypillistä eläkeläisten touhua.»

Saman virheen teemme myös toiseen suuntaan. Vedämme yleiseksi tiedetystä asiasta herkästi johtopäätöksiä johonkin yksittäiseen tapaukseen. Kun tiedämme jotakin vanhenemiseen liittyvistä säännönmukaisuuksista, kuvittelemme niiden koskevan jokaista ikäihmistä. Koska ikääntyminen merkitsee yleisesti muisti- ja muiden kognitiivisten toimintojen heikkenemistä, luulemme sen tapahtuvan kaikkien kohdalla. Onneksi voimme jopa huomata tämän taipumuksemme virhepäätelyyn, kun hämmästyneinä sanomme: »Se oli kuule seitsemänkymppinen ja vielä mukana työelämässä!» tai »Kahdeksankymppinen ja silti ihan terävä ja muisti pelaa!»

Kun Presidentinlinnan vuoden 2014 itsenäisyyspäiväjuhlassa 101-vuotias sotaveteraani Hannes Hynönen antoi selväpäisiä haastatteluja ja haki kirjailija Sofi Oksasen parketille tanssimaan, hän sai suuren joukon faneja. Mikä kiinnostavaa, myös monet nuoret peukuttivat Hynöselle ja hänelle perustettiin jopa omat fanisivut Facebookiin. Ilmeisesti Hynönen herätti toivon toisenlaisesta vanhuudesta. Ehkä hän näytti kaikille, että periaatteessa kuka tahansa voisi olla yli satavuotiaana virkeä ja hyväkuntoinen.

Erheelliset päätelmät ovat hyvin tavanomaisia ja ymmärrettäviä, koska erilaisilla yleistyksillä yritämme tehdä monimutkaisista ja meille vieraista ilmiöistä helpompia ymmärtää. Lukija voi testata omia luulojaan kuulostelemalla, minkä reaktion herättää erään lehden lääkäripalstalla ollut kysymys:

Olen 82-vuotias mies, pituuteni on 180 cm, paino 85 kg. Verenpaineeni on lääkittynä 129/62.

Erektiokykyyni on loppunut viime vuosina kokonaan. Tämä on minulle kiusallinen juttu. Voiko asiaa korjata testosteroni- tai muulla lääkityksellä tai hoidolla?

(Hyvä terveys, 8/2012)

Kun luin jutun, minun ensimmäinen ajatukseni oli selvä: miten erektion puute voi enää kiusata yli kahdeksankymppistä? Mitä väliä sillä on silloin ylipäätään? Olen ajatellut ja myös lukenut, että seksuaalinen halu on senikäisillä melko heikko ja mitätön asia. Olen tietämättömänä kuvitellut, että vanhuus ja viriili seksuaalisuus eivät vain kuulu yhteen. Sanotaan, että kyllä ikämieskin katsoo edelleen naisten perään, mutta ei vaan muista miksi.

Mainitsen vielä yhden hyvin tavanomaisen virheellisen yleistyksen. Usein oletetaan, että jokin yksittäinen ihmisen ominaisuus – ikä, sukupuoli, siviilisäätö, koulutus, seksuaalinen suuntautuneisuus tai älykkyydosamäärä – ohjaa keskeisesti hänen käyttäytymistään. Minulta organisaatiopsykologina usein kysytäänkin, mikä ero on mies- ja naisjohtajilla? Ihmeellinen kysymys. Olen työssäni tavannut tuhansia esihenkilöitä, siis miehiä ja naisia, eikä sukupuoli ole mitenkään merkittävästi erottanut heitä johtajina: on monenkirjavia, erittäin hyviä ja huonoja sekä mies- että naisjohtajia. Vastaavalla tavalla on hyvin erilaisia 60-, 70- tai 90-vuotiaita ihmisiä. Ihmisen numeerinen ikä on vain yksi tekijä, joka vaikuttaa hänen psyykkiseen ja fyysiseen toimintaansa. Olennaisempaa on, mitä eletyt vuodet ovat pitäneet sisälleen.

Millä keinolla saa kiukuttelevan viisitoistavuotiaan nuoren suorastaan raivostumaan? Sanopa hänelle viileän rauhal-

lisesti: »Tuo on tyypillistä murrosikään kuuluvaa kuohuntaa!» Teini-ikäinen hermostuu, koska hän kokee, ettei häntä kuulla ainutlaatuisena yksilönä vaan ainoastaan ikävaiheensa edustajana. Jos minä huomaan, että lapseni kiittää mielipiteeni tyypillisiksi eläkevaarin ajatuksiksi, saatan hermostua. Minusta tuntuu, että minua ei oteta vakavasti, minua ei kuulla omana itsenäni. Poikiani ajatellen ostin kerran t-paidan, jonka selkään painetussa tekstissä lainattiin John Waynea: »OLD GUYS RULE: If you don't respect your elders, then I'll just have to teach you to respect your betters.»

Meitä harmaantuvia ja kaljuuntuvia on siis moneen junaan. Meidän työ- ja elämäntilanteemme ovat erilaisia aivan kuin meidän persoonallisuutemmekin. Mitä vanhemmaksi tulemme, sen erilaisemmiksi me myös kehitymme: lapsuudessa kasvuympäristömme, omat valintamme ja elämäkokemuksemme eivät ole ehtineet eriytyä ja vielä vaikuttaa samassa määrin kuin ne ovat kolmenkymmenen, kuudenkymmenen saati yhdeksänkymmenen vuoden jälkeen.

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 ylipäättään 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 psykologias-
ta, 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 sukupolkia enemmän.



Kuva © Harri Hinkka

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789510 423578

14.62

ISBN 978-951-0-42357-8

