

Ajatuksia vanhuudesta - Geriatripäivät 31.1.2014

Arkkipiispa Kari Mäkinen

Arvoisat läsnäolijat,

Raamattua tuntevat muistavat ehkä, että Nooan kerrotaan eläneen 900-vuotiaaksi ja lisäksi 180-vuotiaaksi. Aabrahamista puolestaan kerrotaan, että hän eli kaikkiaan 175 vuotta. "Sitten hän kuoli rauhallisen vanhuuden jälkeen korkeassa iässä ja elämästä kyllänsä saaneena." Patriarkkojen ikävuodet ovat huomattavia. Kiinnostava kysymys niiden osalta ei ole, ovatko ne historiallisesti tosia. Olennaisempaa on kysyä, miksi niin kerrottiin. Taustana oli toisenlainen kulttuuri kuin missä me elämme. Vanhan Testamentin maailmassa pitkällä iällä oli erityinen arvo. Siksi on ymmärrettävää, että avainhenkilöiden merkitystä korostettiin antamalla heille kunnioitettavat ikävuodet.

Kyseessä oli hitaan muutoksen paimentolaiskulttuuri. Elämälle välttämättömät tiedot, taidot ja elämänymmärrys siirtyivät sukupolvelta toiselle. Ne opittiin seuraamalla edellisiä sukupolvia ja kuuntelemalla suullisia kertomuksia. Tiedon lajeista tärkein oli perimätieto. Osa, mutta vain osa perimätiedosta säilöttiin kirjoittamalla tai kiteytettiin uskonnollis-moraalisiin perinnäissääntöihin. Kauan eläminen merkitsi, että ihmiselle kertyi poikkeuksellisen paljon perimätietoa, muistia ja elämäkokemusta. Jos jotakuta siunattiin pitkällä elämällä, se oli koko yhteisön kannalta merkittävänä. Se loi elämään välttämätöntä jatkuvuutta.

Neljäs käsky "Kunnioita isääsi ja äitiäsi, jotta menestyisit ja eläisit kauan maan päällä" kumpuaa tästä maaperästä. Se ei synty-ympäristössään käsitellyt niinkään perhedynamiikkaa ja ihmissuhteita, kuten se nyt ymmärretään ja selitetään. Se kuvasi elämän jatkumiselle välttämätöntä lähtökohtaa. Hengissä selviytyminen ja elämässä menestyminen edellyttivät sukupolvelta toiselle välittyvän elämäntaidon seuraamista ja kunnioittamista sekä edellisestä sukupolvesta huolehtimista. Siksi käsky oli tarpeellinen.

Tätä taustaa vasten Uuden Testamentin ja evankeliumien elämäkuva on radikaali. Jeesus ei puhunut vanhuuden auktoriteetilla. Hänestä ei myöskään voi sanoa, että hän olisi "menestynyt ja elänyt kauan maan päällä". Hän kuoli 30-33-vuotiaana. Tuohon aikaan se oli rahvaan tavanomainen elinikä. Pitkä ikä – enkä nyt tarkoita patriarkoille laskettuja vuosia – oli suhteellisen harvinaista. Kun Jeesus nosti lapsen esikuvaksi tai aloitti opetuksensa sanomalla "Te olette kuulleet sanotuksi, mutta minä sanon teille", hän haastoi vanhojen perinnäissäännöt ja koko perimätiedon säilyttämiseen perustuvan kulttuurin. Se merkitsi käänteentekevää toisin näkemistä: Ihmisen arvo ja arvokkuus eivät riipu hänen iästään.

Tämä viesti on juuri nyt erityisen ajankohtainen, mutta uudella tavalla, koska tämän hetken kulttuurissa suhtautuminen ikään on vastakkainen verrattuna Vanhan Testamentin maailmaan.

1. Eliniän muutos

Keskimääräinen elinikä pysytteli vuosisadat 30-35 vuoden tienoilla, ja pysyttelee edelleen köyhimmässä osassa maapalloa. Euroopassa muutos alkoi tapahtua vasta 1700-luvun lopulla, Suomessa vähän

myöhemmin. Suomessa keskimääräinen elinikä nousi 1880-luvulla 40 vuoteen, 1910-luvulla 50 vuoteen, 1940-luvulla 60 vuoteen ja tällä hetkellä miesten eliniän odote on 76,3 vuotta ja naisilla 83 vuotta.

Muutokseen ovat vaikuttaneet monet tekijät, kuten lääketieteen kehitys, erityisesti lapsi- ja lapsivuodekuolleisuuden väheneminen, sekä elintason nousu ja siihen liittyvä ravitsemuksen paraneminen. Kaikkia niitä voi pitää myönteisinä. Muutoksen seurauksena vanhuudesta on historian perspektiivistä katsoen lyhyessä ajassa tullut lähes kaikkien osa. Se kuuluu tavalliseen elämänkaareen. Olen ymmärtänyt, että edes alan asiantuntijat eivät tarkkaan ottaen ole selvillä, mitä kaikkea vanheneminen ihmisessä biologisena ja psykologisena ilmiönä sisältää. Jos näin on, se on ymmärrettävää, koska vanhenemiseen paneutuminen ei aiemmin ole ollut yhtä merkityksellistä.

Eliniän pitenemisen lisäksi on tapahtunut toinen muutos. "Että menestyisit ja eläisit kauan maan päällä" ei nykyisessä kulttuurissa niinkään edellytä vanhemmilta saadun perimätiedon omaksumista kuten staattisessa elämänmuodossa vaan uuden tiedon omaksumista ja pysymistä mukana kiihtyvässä muutoksessa. Tiedon puoliintumisaika, siis aika jona puolet tiedosta vanhenee, on eräillä aloilla alle vuosi. Pysyvyyden, toiston ja jatkuvuuden sijasta arvoiksi ovat tulleet muutos, uutuus ja luova kekseliäisyys. Se edellyttää ihmiseltä aktiivisuutta, nopeutta, jatkuvaa valppautta ja joustavuutta. Ne ovat ominaisuuksia, jotka kytkeytyvät nuoruuteen.

Tämä kaikki merkitsee sitä, että samalla kun vanhuus on yleistynyt, sen rooli kulttuurissa ja yhteiskunnassa on muuttunut. Tällä hetkellä yhteisiä merkityksiä ja ihanteita ei määritellä elämäkokemuksen vaan tehokkaan, aktiivisen ja tuottavan ikävaiheen ehdoilla. Sen asema muistuttaa patriarkkojen asemaa Vanhan Testamentin maailmassa. Tämän päivän työmarkkinoilla ikämiessarjoihin siirrytään lähes samassa vaiheessa kuin urheilussa, 35-vuotiaana. Arvoja hallitsee yhteiskunnan kova, tuottava ydin.

2. Puhe vanhuudesta

Asetelma heijastuu siinä, miten väestön ikääntymisestä puhutaan. Hallitsevia puhetapoja on kolme.

Usein ikääntyminen kuvataan yhteiskunnallisena ongelmana. Näin tapahtuu erityisesti talouspuheessa. Ikääntyminen "murtaa huoltosuhteen" tai "kasvattaa kestävyysvajetta" tai on jopa "yhteiskunnallinen aikapommi". Siksi aktiivista ja tuottavaa elämänvaihetta tulisi venyttää pitemmäksi.

Toinen tapa lähestyä vanhenemistä on luoda siitä suoraan tai huomaamatta viholliskuva. Vanhenemistä vastaan on taisteltava. Puhetavassa ihanteeksi muodostuu "vireä vanhus" tai "nuorekas ikäihminen". Nuoruudelle ominaiset vireys ja aktiivisuus halutaan säilyttää mahdollisimman kauan, koska ne ovat ominaisuuksia, joita ihmisessä arvostetaan ja joitten välityksellä yhteiseen elämään osallistutaan.

Kolmas lähestymistapa on puhua vanhusten palveluista, niiden tarjonnasta ja kuluttamisesta. Tällöin puhutaan kustannuksista, laadusta, tehokkuudesta ja saatavuudesta. Vanhuksesta puhutaan palvelujen kuluttajana tai asiakkaana, joille "me" tuotamme tai järjestämme palvelut. Vanhasta ihmisestä tulee hoivan kohde, pahimmillaan kustannuksia nielevä palvelujärjestelmän osa.

On totta kai selvää, että eliniän nousulla on suuria kansantaloudellisia vaikutuksia. On niin ikään selvää, että ihmisen toimintakyvyn säilyminen on arvokasta ja toivottavaa. Yhtä selvää on, että tarvitaan hyviä ja laadukkaita palveluita. Mitään näistä näkökohdista ei tule väheksyä.

Mutta on huomattava, että kun muutoksesta puhutaan näin, puhe on yhteiskunnan aktiivisen keskuksen puhetta, "meidän" puhettamme. Se siirtää vanhuuden ihmisenä elämisen marginaaliin. Puhetapa itsessään synnyttää arvottomuuden kokemusta ja pelkoa: kun olen vanha, olenko vain taakka ja armeliaisuuden kohde, jos en ole vireä, toimielias ja valmis uuden omaksumiseen.

Monelle vanhalle ihmiselle itselleen pahinta ei näytä olevan palvelujen tai osallistumismahdollisuuksien vähyyt. Pahempaa on tarpeettomuuden, tyhjyyden ja yksinäisyyden kokemus. Voi olla, että tähän kokemukseen vanhuudesta tiivistyy paljon niitä taakkoja, joita koko kulttuurina kannamme. Ne ovat tarpeettomuus, tyhjyys ja yksinäisyys.

3. Vanhuuden tehtävä

Nyt tarvitaan samankaltaista toisin katsomista, jolla Jeesus asetti vanhojen säilyttämät perinnäissäännöt kyseenalaiseksi. Ihmisyyttä ei tule arvioida yhden, dominoivan ikävaiheen kriteerein. On sen sijaan syytä kysyä, mikä on vanhuuden ja vanhenemisen oma tehtävä ja sanottava elämän kokonaisuudessa, osana elämäntahtia ja osana yhteistä elämää. Ajattelen ainakin kahta näkökulmaa.

a) Taaksepäin katsominen

Ensimmäinen nousee siitä, että vain vanhuudesta käsin elämä on mahdollista nähdä kokonaisuutena. Vasta siinä eri elämänvaiheet asettuvat kohdalleen ja suhteisiinsa. Voi muistaa ja katsoa taaksepäin: tätä minun elämäni on ollut ja on, juuri tällainen. Näin elämä on toteutunut minun kohdallani. Se sisältää omat toiveet ja omat pettymykset, kaiken sen, mitä voi ja osaa muistaa ja ajatella, ja sen, minkä on unohtanut.

Ei ole yhtä vanhuutta ja vanhenemistä. Ne ovat kullakin omanlaisiaan. Jokaiseen kerääntyy koko siihenastinen elämä. Sen tallettaa muisti, oikullisesti ja petollisesti kenties kätkien unohdukseen suuren osan, ja sen tallettaa ruumis.

Raamatussa ei niinkään puhuta ajan kulumisesta. Sellainen ajattelutapa, jossa ajan kulumista mitataan ja lasketaan, paljonko aikaa on käytetty tai jäljellä, muodostui vasta uudella ajalla mekaanisen kellon käytön mukana. Raamatussa puhutaan sen sijaan ajan täyttymisestä. Elämä ei kulu, se täyttyy. Elämää ei tehdä pyrkimyksin ja ponnisteluin, se otetaan vastaan, aika täyttyy.

Vanhuudessa ihminen ei voi eikä hänen tarvitse rakentaa elämäänsä tulevien suoritusten ja pyrkimysten varaan. Parhaimmillaan se merkitsee levollista suostumista siihen, miten elämä on täyttynyt ja täyttyy, ja kiitollisuutta siitä. Raskaimmillaan jäljellä on pettymystä ja katkeruutta. Useimmiten mieli kulkee jossain siinä välissä.

Joka tapauksessa elämänmittainen, pitkä perspektiivi tuo paitsi omaan, myös yhteiseen elämään suhteellisuudentajua ja realismia. Vain elämäkokemus voi näyttää, miten eri ikäkausilla on paikkansa ja miten hyvä ja paha, onnellisuus ja onnettomuus lomittuvat toisiinsa. Työelämässä puhutaan hiljaisesta

tiedosta. Eliniän nousu ja vanhuuden yleistyminen merkitsevät koko kulttuurissa elämää koskevan hiljaisen tiedon lisääntymistä.

Kyse ei ole samassa merkityksessä perimätiedon ja perinnäissääntöjen säilyttämisestä kuin hitaan muutoksen kulttuurissa. Mutta elämän perusasiat eivät muutu, sellaiset kuin syntyminen, kuolema, sairaus, yksinäisyys, toisen ihmisen kaipuu. Juuri niiden kohtaamisessa ja ymmärtämisessä on kyse tiedosta, joka ei puoliinnu vuodessa tai edes sadassa vuodessa. Sitä voi vain siirtyä sukupolvelta toiselle.

Tällä hetkellä suomalaisessa yhteiskunnassa on enemmän elämäkokemusta kuin koskaan aikaisemmin. Ja – kenties – vähemmän tilaa ja arvostusta elämäkokemukselle kuin koskaan aikaisemmin.

Kun vanhat ihmiset kuvaavat sitä, minkä itse näkevät tärkeänä roolinaan ja tehtävänään, he puhuvat juuri tästä, kertomusten, tapojen ja muistamisen siirtämisestä sukupolvelta toiselle. Ei ole sattumaa, että isovanhemmuus on monen identiteetin olennainen osa.

Ajattelen, että sukupolvet ylittävää pitkää perspektiiviä tarvitaan erityisesti yhteiskunnan tehokkaassa keskiössä. Yhteiskunnan tehokas ydin vaatii, että jokainen yrittää kiihkeästi pysyä elämässä mukana; se ohjaa aktiivisuudella, tehokkuudella ja osaamisella suorittamaan elämää ja yrittämään lunastaa oma paikka ja arvo. Juuri sen keskellä tarvitaan iän tuomaa perspektiiviä ja suhteellisuutta, sitä minkä venäläinen sananlasku sanoo: "Ei elämää kuin peltoa voi ylittää."

b) Luopuminen

Toinen vanhenemisen tehtävä elämän kokonaisuudessa on luopuminen.

Ruumis muistuttaa olemassaolostaan toisin kuin silloin kun ihminen on nuori ja täysissä voimissaan. Tulee kolotuksia, toimet hidastuvat, kipujen ja sairauksien kanssa tulee tuttavaksi. Vanheneminen merkitsee ruumiillisuuden merkityksen uudenlaista ymmärtämistä. Ruumis ei ole palvelija tai väline, vaan erottamaton osa ihmisenä olemisen kokonaisuutta.

Vähittäin voimat vähenevät, aktiivisuus hiipuu, kaikki vie enemmän aikaa. Se merkitsee luopumista pienistä arkisista asioista: en tee enää pitkiä kävelylenkkejä, en jaksa lukea yhtä paljon, uni ei enää tule yhtä hyvin.

Voi olla, että joutuu jättämään läheisiään. Sosiaaliset kontaktit ohenevat. On kannettava yksinäisyyttä, joka on raskaimpia ihmisen taakoista. Moni joutuu luopumaan ennen pitkää myös muistamisesta ja mielen eheydestä ja selkeydestä. Itsenäisyydestä on ehkä luovuttava, mahdollisuudesta päättää itse omista asioistaan. On suostuttava olemaan riippuvainen toisista, vaikka juuri se saattaa olla kaikkein vaikeinta.

Vanhenemiseen kuuluu myös lisääntyvä tietoisuus siitä, että lopulta joutuu luopumaan kaikesta, elämästäkin. Rajallisuuden taju kasvaa vähitellen. Kuolema on siirtynyt vähä vähältä erityisesti vanhuuden osaksi. Kuolema ei kulje rinnalla lapsuudesta saakka niin kuin ihmiskunnan historiassa näihin saakka. Juuri vanhuuden tehtäväksi on tullut pitää yllä ymmärrystä siitä, että ihmisenä elämiseen kuuluu katoavaisuus ja rajallisuus. Ilman sitä ihmisenä elämisen perspektiivi ohenee. Ilman sitä ei avaudu myöskään tämän elämän mieli ja merkitys. Eliniän pidentyessä näköala on muuttunut: ihmisen kalvavat

kysymykset ovat enemmän juuri tämän elämän mielen ja merkityksen kysymyksiä kuin kuolemanjälkeisen kohtalon kysymyksiä. Niinpä kuoleman edessä monen vanhan ihmisen tavallinen näköala on: mistä tässä luovun, minkä jätän taakseni, mitä elämäni on ollut.

Luopuminen on vanhenemisen pitkä, suuri ja vaikea tehtävä.

Elämännälkäisen nuoruuden ja elämän keskipäivän näkökulmasta luopumisen merkitystä saattaa olla työläs tunnistaa. Voi olla, että vanheneminen niistä käsin näkyy ikään kuin matkana kohti vähenevää ihmisyyttä. Mutta ei ole niin, että vain aktiivinen, pystyvä, omassa varassaan selviytyvä elämä olisi varsinaista elämää, ja sitten kun ei pysty tai osaa, kyseessä olisi jotenkin vähempiarvoinen elämä. Ihmisen ei tarvitse olla mahdollisimman pitkään aktiivinen, tehokas ja osaava. Ihmisenä eläminen on myös periksi antamista ja rajojen tunnustamista.

Hitauden, luopumisen ja väsymisen oikeuden viesti on sitä tärkeämpi, mitä kiihkeämpi, nopeampi ja tehokkaampi yhteiskunta on ja mitä enemmän väestön ikääntymisestä katsotaan taloudellisten haasteiden ja palvelutarpeitten kannalta. Ei vain siksi, että ymmärtäisimme vanhuutta ja vanhenemistä vaan jotta ymmärtäisimme, mistä ihmisenä elämisessä on kysymys.

4. Vanhuuden oppimisesta

Vanhassa kirkkokäsikirjassa oli ohje ja valmis kaava, jota pappi voi käyttää käydessään sairaan luona. Sillä oli otsikko: Sairasten oppimisesta. Otsikko sisälsi syvän viisauden. Ei ollut kyse hoitamisesta tai lohdutuksesta. Kyse oli oppimisesta, elämän oppimisesta, molempien osalta, sekä papin että sairastuneen.

Yhtä lailla voitaisiin puhua vanhuuden oppimisesta. Ei vanhenemisen oppimisesta ikään kuin asia olisi hoidettavissa sopivalla kurssilla tai ohjekirjalla, ei myöskään vanhoilta oppimisesta niin kuin patriarkkojen kulttuurissa, vaan vanhuudesta oppimisesta.

Kun olin kirkkoherra ja seurakuntaan tuli nuoria pappeja tai teologian opiskelijoita, yritin pitää huolta, että heidän tehtäviinsä kuului vierailta vanhainkodissa. Ajattelin, että olisi tärkeää viipyä siellä, katsoa elämän jälkiä uurteisilla kasvoilla, kuunnella muistoja, nähdä hitaus, aistia hauraus ja tyhjäksi murenevat katseet. Ja ymmärtää ehkä, että tässä on ihmisen elämä, tässä juuri se toteutuu kokonaisuena ja täydesti, näin tämä elämä on täyttynyt, Jumalan antama elämä.

Väestön ikääntyminen on suuri historiallinen muutos, jonka keskellä olemme. Se on myönteinen, arvokas muutos. Sen vaikutuksista syvin ei liity yhteiskunnallisiin, taloudellisiin tai hoitojärjestelmiä koskeviin kysymyksiin. Se liittyy ihmisenä olemisen ymmärtämiseen.