

Miksi vaikeista asioista on puhuttava?

Vaikeat ja vaietet asiat vanhuudessa- seminaari

Pohjois-Savon Vihreät Naiset
28.10.2011

Anne Paulo-Tuovinen
Psykologi, psykoterapeutti

Puhuminen avaa silmät, korvat ja sydämet

- Lasten ja vaimojen hakkaamista ei sata vuotta sitten pidetty kummoisenakaan ongelmana
- Nyt tiedetään, että väkivallan keskellä elävä lapsi jää sisältä pelokkaaksi ja säikyksi, vaikkei muistaisi lapsuudestaan yhtään mitään
- Meidän on oltava valppaita huomaamaan kärsimys, vaikka olisimme oppineet pitämään toimintatapoja luonnollisina ja itsestään selvinä

- Vanhuuteen ja vanhenemiseen liittyy vielä paljon asioita ja paljon kärsimystä, jota emme näe harmaiden hiusten ja ryppyjen alta
- On nähtävä, on puhuttava, jotta kenenkään ei tarvitsisi kohdata kivuliaita asioita yksin, vailla lohtua
- Tänään puhutaan kivusta, kuolemasta, häpeästä, yksinäisyydestä, pelosta

Eletyt elämät ovat monenlaisia

- Huomaammeko vanhan kohdatessamme, että hän on
 - Professori
 - Suutarimestari
 - Ex-myymälävaras tai työpaikan kassan kavaltaja
 - Myynyt seksipalveluita
 - Synnyttänyt kolme kuollutta lasta
 - Ja joskus näitä kaikkia yhtä aikaa

- Sydämen on oltava auki kaikelle, jotta voi kunnioittaa elämän saavutuksia ja antaa sijan epäonnistumisten häpeälle ja elämään pettymiselle
- Viimeisinä vuosina ihminen voi tarvita paljonkin kuulijaa voidakseen päästä yli siitä, ettei saanut rakkautta tai tuli tehneeksi asioita, jotka myöhemmin osoittautuivat suuriksi virheiksi

Sielun avoimet haavat

- Miten rinnalla kulkijana jaan kokemuksen siitä, että lapsia ei koskaan tullut, aikuiset lapset ovat onnettomia tai tekevät pahaa lähimmilleen, että oma tytär kiristää rahaa, että lapsista ei kuulu mitään vuosikausiin tai he ovat laittaneet välit poikki?
- Miten herkistyn kuulemaan vaikenevan häpeän alta hartaan toiveen puolison kuolemasta, jotta saisi edes hetken elää ilman nöyryytystä?

Vaikeat ihmiset ovat usein vaikeita vanhanakin

- Kaikki ne ihmissuhdevaikeudet, mitä ihmisellä on ollut työikäisenä säilyvät hyvin todennäköisesti vanhuuteen
 - Riitaisa riitelee, valehteleva narsisti säilyy valehtelevana narsistina, alkoholiongelma ei ratkea 65 vuotiaana
 - Hoitopaikkojen henkilökunta joutuu lujille; koulutus ei välttämättä riitä sättämisen tai loputtoman marinan vastaanottamiseen

Kun minusta tulee se

- ”Ottaako se mummo mehua?”
- ”Mitenkä se on Ryynäsen rouva nukkunu?”
- Iän karttuessa ihmiseltä katoaa helposti persoona ja identiteetti muiden silmissä
- Kotoa pois muuttaminen vie mukanaan minuuden ulkoisia merkkejä – omakin kokemus minuudesta ohenee

Kenen kanssa "se" jakaa kipunsa ja hätänsä

- Lapsia ei voi rasittaa
- Lapset eivät kuuntele tai kestä
- Hoitajilla on kiire
- Hoitajat kirjaavat papereihinsa asiat, joita häpeä ja syyllisyys ovat peittäneet kymmeniä vuosia
- Ystävät ovat haudassa, kaukana, uponneet omiin murheisiinsa

Mistä vanha saa apua mielenkipuun?

- Lähimmäiseltä, jonka korvat, silmät ja sydän ovat avoimet
- Yhteiskunnan tarjoamat mielenterveyspalvelut eläkeikäisille ovat hyvin ohuet: yleislääkäri tarjoaa lääkitystä, pari keskusteluaikaa sairaanhoitajalle, jos hyvin käy.

Mitäs minä tälle voin!

- Asetun kuuntelemaan omaa mummani, appeani, äitiäni, naapuriani, hoidettavaani
- Hyvä kuunteleminen on kuuntelemista, ei ohjeistamista
- Hyvä kuunteleminen kiinnostusta, joka synnyttää kysymyksiä
- Hyvä kuunteleminen on sitä, että näen vanhassa ihmisessä oman tulevaisuuteni