



– Jokaisella elämäntavalla on oma kauneutensa, Marjatta Grahn sanoo.



Vanha antaa nuorelle juuret

Psykoterapeutti Marjatta Grahnin missiona on vanhempien ihmisten arvon nostaminen osana sukupolviketjua. – Vanhoilla on elämäkokemuksensa ansiosta tietoa siitä, mikä elämässä kantaa.

TEKSTI KATRI SIMONEN • KUVAT AMANDA AHO

Keväällä 2014 Marjatta Grahn kävi katsomassa helsinkiläisen Q-teatterin näytelmän *Kaspar Hauser*. Kiihkeä esitys peilasi kolmikymppisiä, jotka haluavat kaiken: perheen ja sinkkuuden, urbaanin ja luonnon, askeetin ja ylenpalttisuuden. Identiteetti on jatkuvasti haussa ja maanisen tekemisen kohteena. Kaikki ahdistaa, kaikki on auki ja mahdollista. Millään ei ole väliä.

Näytelmän jälkeen hän jäi mietteisiin. Millaisia taakkoja nuoret kantavatkaan! Hehän ovat mahdollisuuksien uuvuttamia, vaihtoehtojen näännyttämiä. Ei ole mitään, mikä auttaisi vetämään rajoja. Vanhemmat ihmiset loistavat pois saolollaan.

Työssään terapeutina Marjatta oli nähnyt nuoria äitejä, jotka kamppailevat yksin arjessaan.

– Samaan aikaan lähellä on vanhempia ihmisiä tyhjäkäynnillä. Eri-ikäiset ovat omilla kuplillaan. Jos vanhojen elämäkokemus saataisiin mukaan sukupolviketjua vahvistamaan, vahvistuisivat kaikki, hän sanoo. →

Vanha ja kaunis

Marjatta Grahn, 74, toimii seniorikouluttajana Maria Akatemiasa, kestävän hyvinvoinnin koulutus- ja kasvukeskuksessa Helsingissä. Hän on työskennellyt psykoterapeuttina, työnohjaajana ja kouluttajana vuodesta 1987.

Vanheneminen ei ole ollut helppoa hänellekään.

– Kun eläkeikä läheni, huomasin ahdistuvani. Vanheneminen pelotti kuten aikanaan vaihdevuodet.

Kehon muuttuminenkin hämmentä. Marjatta muistaa, miten hänet kerran pysäytti katupeilitä äkkiarvaamatta vastaan tullut hahmo. Kuka on tuo vanha rapistunut nainen? Olenko se minä?

– Olen tietoisesti opetellut suhtautumaan uuteen vanhan naisen ”lookkiini” ystävällisen uteliaasti.

Hän päätti selvittää, mistä on kyse – pakkohan ruumiin ja mielen muutoksissa on olla syvempi tarkoitus. Hän perehtyi tutkimuksiin alkuperäiskansojen kulttuureista. Niissä on aina riitein ja rituaalein valmisteltu siirtyminen uusiin ikävaiheisiin. Opettajina ja valmentajina ovat yhteisön vanhimmat. He varmistavat, että nuoret saavat riittävät eväät seuraavaa elämänvaihetta varten.

Elämäkokemuksensa ansiosta vanhat ovat



VANHA SAA ARVOSTUSTA VAIN, JOS ON ITSEKIN KIINNOSTUNUT NUORISTA.

noiden yhteiskuntien arvostetuimpia ihmisiä. Eivätkä vaihdevuodet ole niissä kulttuureissa mikään ongelma, Marjatta huomasi.

Hän lähti tutkimusretkille vanhusten palvelutaloihin. Kaikki asukkaat samanikäisiä! Se tuntui surulliselta ja jotenkin väärältä.

Hän uppoutui elämäkertoihin. **Nelson Mandela**, **Aino Kallas** ja **Anne Fried** olivat säilyttäneet valpautensa ja kauneutensa vanhoinakin. Itseään vanhempia naisia tarkkaillessaan Marjatta löysi

MARJATTA GRAHN

SYNTYNUT 1943 Ruskolla.

Asuu Helsingissä.

TYÖ Psykiatrian alan erikoissairaanhoidaja, psykoterapeutti, työnohjaaja, seniorikouluttaja Maria Akatemiassa.

PERHE Puoliso, yksi poika, kaksi lapsenlasta.

HARRASTUKSET Tanssi, luonnossa liikkuminen. Inspiroituu keskusteluista nuorten ja ikätoverien kanssa.

AJANKOHTAISTA Uusi senioriryhmä aloittaa marraskuussa Maria Akatemiassa Helsingissä. maria-akatemia.fi

monia, joiden silmistä säkenöi kiinnostus ja olemuksesta itsearvostus.

– Päätin, että noin minäkin haluan vanheta. Jokaisella elämänvaiheella on oma kauneutensa. Nykyään vanhuuden kauneutta ei oikein nähdä, käsitys kauneudesta on kapea. Minusta ensimmäisten harmaiden hiusten ilmestyminen tummiin hiuksiin on sykähdyttävän kaunista!

Kokemuksen ääni

Jossain vaiheessa ikääntyvälle terapeutille tuli merkillinen tunne.

– Tunsin tulleen metsästä aukean reunalle. Kaipasin tilaa jollekin uudelle. Pidin työstäni, mutta halusin vähentää sitä.

Oli pakko alkaa pohtia eläkkeelle jäämistä.

– Tunsin kuitenkin, että jos jään nyt eläkkeelle, omat tietoni ja taitoni jäävät käyttämättä. Sitten hoksasin, että lähdän kyllä ulos ovesta, mutta palaan takaisin toisesta ovesta, uudessa roolissa! Luovuin asiakastyöstä ja jatkoin osa-aikaisena mentorina ja seniorikouluttajana.

Iso herätyksen hetki tuli vuonna 2013 eräällä yleisöluennolla. ”Vanhempien kokemuksen ääni ei saa vaientua yhteiskunnassa”, geriatrian professori **Sirkka-Liisa Kivelä** julisti.

– Tajusin, että vanhenemisestä täytyy puhua ja sitä täytyy alkaa tutkia.

Niin hän seitsemänkymppisenä löysi uuden elämäntehtävän: vanhojen arvon nostamisen osana sukupolviketjua.

Maria Akatemiassa toiminnan yhdeksi tavoitteeksi nostettiin sukupolvi-tietoisuuden vahvistaminen. Eläkeikää lähestyville on alettu pitää Vanhenemisen riemu ja hankaluus -ryhmiä. Työnohjaajakoulutuksessa mietitään eri-ikäisten osaamisen yhdistämistä.

– Antiikillahan on suuri arvo. Mitä rapistuneempi piironki, sitä arvokkaampi. Mitä useammat maalikerrokset näkyvät, sitä kiinnostavampi mööveli. Meidän on oltava itse oma antiikkikauppiamme.

Arvostuksen hankkiminen on omassa varassa. Yhteiskunnassa ei ole tahoa, joka pitäisi yllä vanhojen arvoa.

– Lapsuudessani vanhoja arvostettiin, mutta se oli muodollista, hyviin tapoihin ja kasvatukseen perustuvaa kunnioitusta. Tarkoitin elämäkoke-



mukseen liittyvää arvostusta, Marjatta sanoo.

– Ja totta kai se edellyttää, että vanha ihminen on itse kiinnostunut nuorista.

Kolmas käsitys vanhenemisestä

Se, miten yhteiskunnassa ja lähipiirissä vanhenemisestä puhutaan, vaikuttaa meihin kaikkiin.

Yleensä puhutapa on vanhenemisen kurjuutta korostava tai yltiöpositiivinen.

Etenkin naisille vanheneminen voi näyttäytyä alamäkenä, tappioiden tantereena ja kaikesta hyvästä ja hauskasta syrjäytymisenä. Ulkonäön, vetovoiman, pätemisen, sosiaalisten suhteiden, liikkumisen ja toimeentulon tappioiden. Odotettavissa on vain kiireisiä kodinhoitajia, kiireisiä lääkäreitä ja kiireisiä omaisia. Yksinäistymistä.

Tai sitten koittaa onnistunut vanheneminen. Rasittava työ velvollisuuksineen ja pakollisine kuvioineen loppuu, eteen aukeaa hyvin ansaittu vapaa-aika uusine matkustus-, harrastus-, kuntoilu- ja ihmissuhdevaihtoehtoineen. Rypyt, harvennevat hampaat tai muut ulkonäköhaitat voidaan

häivyttää. Hyvää, jopa entistä parempaa aikaa voi olla edessä 20–30 vuotta!

Marjatta tarjoaa vanhenemiseen kolmatta näkökulmaa. Hän haluaa nähdä vanhenemisen niin tärkeänä ja arvokkaana vaiheena – senioriteettiin nousuna – että siihen pitää valmistautua.

– Moni voi ensin iloita vapaa-ajasta, mutta tuntee sitten putoavansa tyhjyyteen ja merkityksettömyyteen. Senioreille tarkoitetut itsetuntemusryhmät olisivat mainio asia. Niissä voi ikätoverien kanssa pohtia omaa tähänastista elämää sekä nykyistä elämäntilannetta. Niissä voi myös saada ideoita uusia toimintamalleja. Mikä on minun antini nuorille?

Vanheneminen on Marjatan mukaan enemmän kuin vapaa-aikaa. Se on antamisen tehtävä.

Ensin on autettava itseään

Moni ikääntyvä tuntee itsensä arvottomaksi. Minäkö ryhtyisin neuvojaksi nuoremmille, jotka minusta vähät välittävät?

Senioriterapeutti katsahtaa lempeästi. Totta kai →

Marjatta Grahn uskoo, että sukupolviketjun vahvistaminen vahvistaa kaikkia.

ikäntyvän on ensin kuunneltava ja kunnioitettava itseään. Elämänsä tulee arvostaa, niin, että tarvittaessa lähtee hakemaan apua.

– Onpa elämä mennyt miten tahansa, omien kokemusten läpikäyminen on arvokasta ja vahvistavaa. Jos tätä ei itselleen salli, vaikeat asiat on pai-

”

VANHAN EI TARVI SE JAKSAA LEIKKIÄ. RIITTÄÄ, KUN ISTUU VIERESSÄ JA IHAILEE.

nettava pois tietoisuudesta. Silloin ei jaksaa olla vuorovaikutuksessa.

Hän korostaa, ettei pidä pelästyä, jos tulee torjuttuksi. Pitää mennä juttelemaan ikätoverien kanssa ja pohtia yhdessä lähestymisen tapoja.

– Huumori auttaa, ja tilannetaju. Nuoret kaipaavat nähdäksi tulemista, vaikkei se siltä vaikuttaisi. Meidän on ymmärrettävä, että he tarvitsevat sukupolviketjua tuekseen. Lapset eivät saa juuria ilman vanhempia ihmisiä, ja ilman juuria on työlästä luoda identiteettiä.

Marjatan mielestä nuoria kalvava tyhjiys ja irrallisuus ovat pahempia asioita kuin vaikeat perhesuhteet.

– Emme voi odottaa, että nuoret hakevat meihin yhteyttä. Vanhan tehtävänä on olla sukupolvien yhdistäjä ilman että dominoi. Siinä se taito onkin.

Palvelus nuorille

Kaspar Hauser -esityksessä sukupolviyhteys huusi puuttumistaan.

– Vaikka nykymaailmassa tieto on nuorilla, meidän on luotava siltä, jolla viisaus liikkuu vanhoilta nuorille ja nuorilta vanhoille. Emme saa jättää nuoria yksin kohtaamaan maailmanlaajuisia ongelmia, joita olemme olleet aiheuttamassa.

Kun vanha ihminen pääsee sopuun ikääntymisensä kanssa, hän tekee monin tavoin palveluksen nuorille. Ruuhkavuosiin suorittava voi hellittää ja ymmärtää, että elämässä voi seurata hyviä asioita myöhemminkin. Eläminen ei ole alamäkeä!

Vanhat myös tuovat näyn elämän koko kaaresta, kuihtumisesta ja kuolemasta.

– Monet vanhemmat ihmiset vetäytyvät pois, kun kokevat elämänsä ja itsensä merkityksettöminä. Se on vahinko. Jos elämän rajallisuudesta vaietaan, seurauksena on rajattomuuden harha.

Uudestaan lähellä alkua

Marjatalalla on kaksi lapsenlasta, 1- ja 4-vuotiaat pojat. Pojan perhe asuu ulkomailla. Tapaamiset vaativat järjestelyjä, ja pitkä välimatka lapsenlapsiin on tuonut päiviin eron haikeuden ja kaipauksen sävyn. Isoäiti on joutunut harjoittelemaan irti-päästämistä ja luopumista. Myös omia voimavaroja joutuu kuulostelemaan.

– Luopumisen harjoitus on osa vanhenemista. Sen antina on, että toistuvasti on mietittävä, mikä on tärkeää, mikä ei, ja sen mukaan valittava.

Isoäitinä Marjatta on onnellinen saadessaan uudestaan olla lähellä elämän alkamista ja omalta osaltaan mukana rakentamassa sukupolviketjua. Yhteisymmärrys lapsen kanssa eleiden ja katseiden kautta, jo ennen kieltä, on kiehtovaa.

– Vanhan ei tarvitse jaksaa leikkiä ja laulaa. Riittää, että istuu vieressä ja ihailee. On läsnä.

Hän katselee kiinnostuneena kaikkia lapsia.

– Minunkin sisälläni on lapsi. Lapsen kanssa pääsen lähelle omaa spontaania puoltani, Marjatta sanoo. 📺

el

MITEN VOI
VALMISTAUTUA
HYVÄÄN VAN-
HENEMISEEN?
etlehti.fi/
marjattagrahn



UUTUUS!

Pitkävaikutteinen melatoniinitabletti auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa.

Pakkaukset 30 tabl. ja 60 tabl.

Hyvä uni huoltaa mieltä ja aivoja!

Annostus: 1 tabletti lähellä nukahtamisaikaa

- ✓ Unital Long Night -tabletti vapauttaa melatoniinin 4 tunnin aikana
- ✓ Annostus: 1 tabletti lähellä nukahtamisaikaa veden kera

Ei sovi lapsille, raskaana oleville eikä imettäville. Saatavilla apteekeista ja luontaistuotekaupoista.

Laktoositon
& gluteeniton



Vitaholans
vitaholans