

Kulttuuri terveyden ja toimintakyvyn edistäjänä

1. Parantava taide – tutkittua tietoa

Vuosituhausia on uskottu siihen, että taide parantaa. Jo antiikin aikana taidetta käytettiin hoidon välineenä, esim. huilumusiikin ajateltiin parantavan masennuksen, teatteriesityksen synnyttämä vahva emotionaalinen lataus auttoi neurooseihin. Viimeaikaiset ensimmäiset aiheita käsittelevät kliiniset tutkimukset todentavat tämän uskomuksen. Kulttuuritoiminnalla ja taiteilla näyttäisi todella olevan merkittävä, myönteinen vaikutus ihmisen terveydentilaan. Boinkum Benson Konlaanin Uumajan yliopistossa tehty väitöstutkimus *Cultural Experience and Health. The coherence of health and leisure time activities* (2001) on herättänyt laajaa kiinnostusta, erityisesti koska se kuuluu lääketieteen alaan. Konlaan selvitti 25 000 ruotsalaisen terveyden ja kulttuuritoiminnan välisen yhteyden. Tutkimuksessa vertailtiin mm. seuraavia harrastuksia: elokuva-, teatteri-, konsertti-, taidenäyttelykäyntejä, kirkossa käyntiä ja penkkiurheilua. Koehenkilöitä seurattiin kahdeksan vuoden ajan. Kun vertailtiin kulttuurin osallistuneiden ja osallistumattomien terveystietoja keskenään, todettiin, että kulttuuritoimintoihin osallistumattomilla on yli 57%:a suurempi riski sairauden kokemiseen. Positiivisimmin koettuun terveydentilaan vaikuttivat museossa käynnit ja seuraavaksi käynnit konserteissa, elokuvissa ja taidenäyttelyissä. Konlaanin tutkimus osoitti myös, että kulttuuritoimintaan osallistumisella on selkeitä fysiologisia vaikutuksia: “hyvinvointihormoni” (adrenaliini ja prolaktiini) -arvot olivat korkeammat ja verenpainearvot alhaisemmat kuin kulttuuritoimintaan osallistumattomilla. Psykkiset ongelmat vähenivät, samoin sydän- ja verenkiertotaudit. Tutkija toteaa:

“Taiteellinen tila on psykofyysinen, elämänvoimainen tila, jolla on fysiologisia, hormonaalisia ja entsymaattisia vaikutuksia.”

Yksi tutkimuksen kiinnostavimmista havainnoista on se, että ihminen joka ei ollut aiemmin osallistunut lainkaan kulttuuritoimintaan, mutta aloitti osallistumisen, pysyi saman tason koetussa terveydentilassa kuin kulttuuritoimintaan pitkään osallistuneet. Tämän todettiin pitävän paikkansa myös päinvastoin eli jos positiivisina koetut

harrastukset jäivät pois, koettu terveydentila huononi. (Konlaan, 2000)
Samankaltaisiin johtopäätöksiin tuli myös ruotsalaistutkija Britt-Maj Wikström jo hieman aikaisemmin tutkiessaan nimenomaan ikäihmisiin kohdistuvien taideinterventtioiden vaikutusta koettuun terveydentilaan. Hänen väitöstutkimuksensa *Pleasant Guided Mental Walks via Pictures of Works of Art* (1994) pyrki selvittämään, mitä klinisiä vaikutuksia kuvataiteen synnyttämillä kokemuksilla oli koehenkilöihin.

Wikström käytti tutkimuksessaan kehittämänsä WAS-ohjelmaa (Work of Art Stimulation). Menetelmä pohjautuu tarkkaan valittuihin taidekuviin, joiden katseleminen sai mielikuvituksen liikkeelle ja antoi virikkeitä. Taidekuvat edustivat hyvin monipuolisia aiheita ja erilaisia taiteilijoita. Mukana oli yhtä hyvin uskonnollisia kuvia kuin "kukkatauluja" ja henkilötutkielmia. Oli Marc Chagallia, Vincent van Goghia ja Edward Munchia, värimaailmaltaan ja vaikeusasteeltaan vaihtelevia. Kuvat herättivät vilkasta keskustelua ja niiden pohjalta ryhmäläiset kirjoittivat mielikuvistaan ja tunteistaan. Wikströmin tutkimusjoukkona oli 40 yksinäistä palvelutalossa asuvaa naista, keski-ikä 83v. Heidät jaettiin kahteen ryhmään, "kuvaryhmään" ja "vertailuryhmään". Vertailuryhmä oli tavanomainen keskusteluryhmä, jossa ei katseltu kuvia. Tutkimus ei kestänyt kuin neljä kuukautta. Jo tällöin tuli selkeästi esille se, että tutkimusryhmässä tapahtuvat kliniset muutokset olivat varsin merkittäviä. Tutkimus vahvisti käsitystä taiteen parantavasta vaikutuksesta ihmisen koko psykofyysiseen kuntoisuuteen ja toimintakykyyn. Koehenkilöiden verenpaine mitattiin, ja he pitivät kirjaa lääkkeiden käytöstään ennen ja jälkeen tutkimuksen. He kirjasivat kaikki kaupassa käynnit, vierailut ja puhelinkeskustelut. Lisäksi he vastasivat luovuustesteihin ja kirjoittivat vapaamuotoisesti tuntemuksistaan ja olostaan.

Tulokset osoittivat selvän eron ryhmien välillä. Kuvaryhmän verenpaine laski, ulostuslääkkeiden tarve väheni. Näin ei käynyt vertailuryhmässä. Sen lisäksi kuvaryhmäläisistä tuli aloitteellisempia ja luovempia, he kävivät ulkona ja liikkuivat enemmän, puhuivat puhelimeen useammin. He kiinnostuivat museoista ja maalaamisesta ja piirtämisestä. Vertailuryhmässä ei tapahtunut vastaavia muutoksia. Tulos kertoo taiteen kyvystä lisätä elämisen makua ja tuntua:

"En usko, että kuvat sinänsä lisäävät luovuutta, niiden katseleminen laukaisee jo

olemassa olevan luovuuden. Kuvien katselu toi uutta sisältöä elämään. Monet iäkkäät sanovat itse, että heidän elämässään tapahtuu liian vähän. Luovuus, ihmisten välinen kanssakäyminen, verenpaine - kaikkihan ne ovat yhteydessä toisiinsa.“ (Verkkola, 1995)

Eräs kiinnostava seikka oli kummankin ryhmän hyvinkin erilaiset keskustelun aiheet. Vertailuryhmässä keskustelu kääntyi helposti kielteisten asioiden pohdinnaksi, siitä kuinka siivoojat olivat huolimattomia, omat lapset kävivät liian harvoin katsomassa, henkilökunta oli liian kiireistä jne. Kun elämässä tapahtuu vähän, niin mieli mustuu. Kuvaryhmässä sitä vastoin keskusteltiin mitä vaihtelevimmista aiheista. Kerrottiin jännittäviä tarinoita. Kerrottiin, kuinka on eletty ja mitä on koettu. Vaikka Wikströmin tutkimusjoukko oli pieni, niin se on niitä harvoja taidetutkimuksia, jossa tutkittavina olivat ikäihmiset. Se tarjosi arvokasta tietoa siitä, miten iäkkäiden ihmisten terveyttä voidaan edistää kulttuurin keinoin. Omassa väitöstutkimuksessani (2001) selvitin, mitä ikäihmiselle teatterin tekeminen merkitsee ja erääksi tärkeäksi merkitystekijäksi nousi mm. se, että teatteria tehdään yhdessä. Teatteri on jo luonteensa vuoksi eräs yhteisöllisempiä taidelajeja. Teatteriesityksen valmistusprosessi on ryhmätyötä ja itse esitys kohtaa vielä uuden ihmisjoukon, katsojat.

Näistä tutkimuksista käy selkeästi ilmi, että taiteen kyky synnyttää laadukasta vuorovaikutusta on eräs sen parantavista voimista. Meillä tätä ilmiötä on tutkinut mm. Markku T. Hyyppä ja Juhani Mäki. Tutkimusjoukkona oli 20.000 yli 16- vuotiasta Pohjanmaan rannikon suomen- ja ruotsinkielistä. Tutkimuksessa verrattiin 20 vuoden ajan kansalaisaktiivisuuden ja terveyden välistä suhdetta. Tutkimus osoitti, että kulttuurinen - ja sosiaalinen pääoma edistää merkittävästi terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia: suomenruotsalaiset miehet elävät yli 8 vuotta kauemmin kuin suomenkieliset. Hyyppän mukaan tämä selittyy suomenruotsalaisiin kasautuneella sosiaalisella pääomalla: heillä on enemmän ystävyys-suhteita, keskinäistä kanssakäymistä, he osallistuvat enemmän uskonnollisiin ja kotiseututilaisuuksiin ja muihin harrastuksiin. Traditiot ja kulttuuri kulkeutuvat myös tiiviimmin sukupolvelta toiselle luoden samalla sosiaalisia verkostoja. Eräänä esimerkkinä Hyyppä ottaa suomenruotsalaisten suosiman kuorolauluharrastuksen, joka tarjoaa mahdollisuuden unohtaa sosiaaliset roolit ja statukset, kokea sosiaalista yhdessäoloa, luoda ja nauttia

taiteesta. Hyypän tutkimuksissa yhteisöllisyys on hyvin vahva selittäjä:

“Oman yhteisön kulttuuriharrastuksiin osallistuminen vaikuttaa terveyteen yhtä tehokkaasti kuin useimmat terveyttä edistävät tekijät.“

Voisipa väittää, että kulttuuriharrastuksissa ja yhteisöllisyydessä piilee ruotsinkielisen elämän eliksiiri. Hyypä kysyykin, voiko sosiaalinen pääoma selittää terveyden väestöeroja? Tai kohentaa terveyttä? Hän vastaa vahvasti Kyllä, koska sosiaalinen osallistuminen tutkimusten mukaan liittyy hyvään terveyteen. Osallistuminen vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan vaimentaa stressiä ja vähentää masennusta riippumatta yksilön omista stressin hallintakeinoista tai ystävien antamasta sosiaalisesta tuesta. Tämä kannattaa pitää mielessä, kun lähdetään miettimään keinoja ikäihmisten masennuksen lieventämiseen. Hyypä mainitsee erikseen eläkeikäisten ihmisten sosiaalisen osallistumisen (seurakuntakerhot, viihdetilaisuudet, kortinpeluu, matkustelu ja muu yhdessä toimiminen) elämänlankaa merkittävästi pidentävänä. (Hyypä 2002, Hanasaari 10.-11.10. 2003)

Hyypä on vakuuttunut, että kulttuuri pidentää ikää ja että sen terveystaikutukset on vihdoin toteen näytetty ”laboratorioissa”:

”Osoitimme Kansanterveyslaitoksen Väestölaboratoriossa, että aikuisten suomalaisten osallistuva kulttuuriharrastus liittyy eloonjäämiseen. Paljon harrastavat säilyvät hengissä merkittävästi pidempää kuin kohtuullisesti harrastavat, jotka puolestaan elivät pidempään kuin passiiviset ”sohvaperunat”. (Hyypä, 2006)

Hyypän ja Konlaanin tutkimukset eivät kuitenkaan kerro mitään siitä, mitä tutkittavien mielen sisällä tapahtui. Wikströmin tutkimus kartoitti myös mielen tasolla tapahtuvat muutokset. Esim. ikääntyneiden naisten psyykkinen olo parani huomattavasti. Mieliala tuli kaiken kaikkiaan positiivisemmaksi. Sitä väritti ilon ja onnellisuuden kokemukset. Jälkeenpäin nämä vaikutukset osoittautuivat pysyviksi, ja ne avasivat ovia uusille kokemuksille. Wikströmin mielestä ihminen kaipaa jotakin, mikä nostaa hänet arjen yläpuolelle, jotakin joka katkaisee yksitoikkoisuuden. (2003, 91-92) Tutkimukseen osallistuneiden vanhusten omasta mielestä taidekulttuuri:

1 Antaa elämälle merkitystä

- 2 Tuo elämään iloa
- 3 Lisää elämään kauneutta
- 4 Tarjoaa mahdollisuuden unohtaa ajan ja paikan (Hanasaaren luennot 10.-11.10.2003)

Kuitenkaan nämä tutkimukset eivät kyenneet kertomaan, miksi näin tapahtuu. Psykologiasta nouseva Csikszentmihalyin (1992) flow-teoria pyrkii lähestymään kokemuksesta käsin samaa ilmiötä. Toisin sanoen flow-teoriassa liikutaan mielen tasoilla, kun taas edellä mainituissa kliinisissä tutkimuksissa enemmänkin kehon tasolla. Wikström kuitenkin on tavallaan ”oikeilla jäljillä” kun hän viittaa siihen, että ihminen kaipaa elämyksiä, jotka nostavat hänet ”arjen yläpuolelle”, Eli toisin sanoen flow-kokemuksia. Voidaan kuitenkin väittää, että nämä tutkimukset vahvistavat käsitystä taiteen merkityksestä eräänä hyvän elämän peruspilarina, etsitään sitä sitten mielen tai kehon hyvinvoinnista. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten se mikä tapahtuu mielessä, tapahtuu myös kehossa ja päinvastoin. Itse pidän kuitenkin suotavana, että taidetoimintaa ikäihmisten parissa ei valjastettaisi pelkästään hoivan välineeksi. Taidetoiminta on itsessään arvokasta. Se tarjoaa elämiselle mielen ja ilon – täysipainoisen elämän - ja sitä kautta lisää ihmisen mielellis-kehollista hyvinvointia. Tässä vaiheessa voidaan kuitenkin todeta, että lääketieteen parissa tehdyt taidetutkimukset ovat poikineet paljon hyvää. Taidetta on vihdoinkin alettu pitää ihan yleisesti ”lääkkeenä“, joka kielii siitä, että olemme lähestymässä kohti kokonaisvaltaisempaa hoivakulttuuria. Taide- ja kulttuuri on tänään haluttua tavaraa sosiaali- ja terveysalalla, josta todisteena lukuisat projektit ja huimasti lisääntynyt koulutuskysyntä. Uskonkin, että tulevaisuudessa taide- ja kulttuuri on luonteva osa sosiaali- ja terveyspalvelujen käytäntöä ja että tulevilla ammattilaisilla tulee olemaan kokonaisvaltaisempi näkemys paranemisprosessista.

2. Ikäihminen kulttuurin tuottajana – lääkkeitä vai merkityksiä?

Vaikka viime vuosien kliiniset tutkimukset ovat todistaneet että taiteella on terveysvaikutuksia, en kuitenkaan ole vielä törmännyt sellaiseen tutkimukseen, joissa olisi mitattu nimenomaan taiteen tuottamisen terveysvaikutuksia. Uskon ainakin

omien tutkimushavaintojeni pohjalta, että terveysvaikutukset saattaisivat olla vielä suuremmat kuin tähän asti on uskottu. ITE-tehty kulttuuri, se että osallistuu itse luovaan prosessiin, lisää sitoutumista ja myös elämyksen voimakkuutta. Uskon, että nimenomaan taiteen tekemisen synnyttämä vahva elämisen maku ja läsnäolon tunne panee onnellisuushormonit liikkeelle ja näin vähentää oirekeskeisyyttä, sairauden kokemusta. (Hohenthal-Antin, 2001, 2006)

Silti yhä edelleen ikäihminen kulttuurin tuottajana on harvinainen ilmiö. Odotamme edelleen, että nuoremmat ja taitavammat tuottavat kulttuuritapahtumia vanhoille mielen virkistykseksi. Tutkimani mikkililäinen senioriteatteri Kutkutus- perustettu 1995 - jaksaa edelleen sekoittaa asennepalikat uusiksi, kun rohkeni kääntää kulttuurin tuottamisen virran nurin päin: vanhalta nuorelle, todistaen samalla ”että on sitä purjeissa muutakin kuin lapsen tekoo”, kuten Sigrid (79v.) sanoi. Kutkutus on elinvoimainen esimerkki siitä, että myös vanhalla on vara nauttia itsensä toteuttamisesta, lupa hullutella ja leikkiä, kokea vahvoja tunteita, intohimoa ja elämyksiä. Tätä tarjoaa erityisesti teatterin tekeminen rooliin sukeltamisen kautta. On lupa olla muutakin kuin heiveröinen vanhus. Eletty on juoppoina, pappeina, kylähulluina, ilotyttöinä, lapsina, nuorina, satuhahmoina, sirkuspelleinä ym. (Hohenthal-Antin, 2001)

Kun Juho jäi leskeksi, käynnisti hän 90 vuotiaana uuden elämänvaiheen sukeltamalla luovaan seikkailuun, johon kuului ”mandoliini, hanuri, tanssi ja Kutkutus-teatteri”: annos ”onnellisuuseliksiiriä”, joka ehkä omalta osaltaan selittää Juhon pitkän iän salaisuuden. Tätä kirjoittaessani Juhon on jo täyttänyt 101v. ja on elämänmenossa vielä mukana.

Kun itse käynnistin keväällä 1997 oman ”luovan seikkailun” ikääntymisen ja luovuuden saloihin, täytti Juho 90v. Hän näytteli ensirakastajaa näytelmässä *Kohtaamisia puistossa*:

”Kyllä tämä niin paljon virkistää, et ku alkaa tuo esiintymiskuumekkii olla pois, niin nyt tää on oikein hauskaa. No ikäähän ei minulla paljon oo, kolme päivää yli 90, mutta ku ei vaa peilii kato, niin 18 vuotiaalta tuntuu

Ruotsalainen Emy astui 80 v. ensimmäisen kerran näyttämölle, koska halusi päästä eroon ujoudestaan. Hän kertoi myös, että ”vaikka ihminen vanhenee, hän voi muuttua ja kasvaa koko elämänsä ajan”. Näin Emyn todella upean roolisuorituksen keväällä 2007. Sitä ennen hän oli täyttänyt täydet 100v. Kumpaakin, Juhoa ja Emyä, yhdistää intohimo näyttelemiseen, jonka he aloittivat hyvin myöhään.

Kun vanhustyön opiskelijat kerran erään senioriteatteri Kutkutuksen esityksen jälkeen kysyi ryhmältä, ”miksi he juuri olivat innostuneet teatterin tekemisestä, eikä vaikka käsitöistä”, vastasi Ester (82v.) koko ryhmän puolesta: ”Se on niin valtavan hauskaa. Se on kuin luvallista dopingia”.

Yleensä ihminen pyrkii kohti mielihyvää ja nautintoa. Flow-tutkija Mihalyi Csikzentmihaly väittää, että taiteen tehtävä on synnyttää ja välittää tätä mielihyvää, flowtä, mielen huumetta. Flow on mentaalinen tila, jossa yksilö aivan kuin huomaamattaan keskittyy tekemiseensä niin, että aika ja paikka unohtuvat. Kun toiminnalla on tavoite ja se on sopivan haasteellista tarjoten onnistumisen elämyksiä, imaisee se mukaansa nautinnon virtaan. Kun haastattelin senioriteatterilaisia, ja myöhemmin kirjaani varten muita ikääntyneitä taiteen harrastajia, he kaikki kuvasivat taidetoimintaa nautinnon käsittein, vaikka eivät koskaan olleet kuulleetkaan muotikäsitteestä flow:

”Näyttelemine on ihana tunne, nautin jos joku tulee hyvälle mielelle siellä katsomossa, sitä vartenhaa myö ollaa, et saatas toisillekkii sitä ihanaa tunnetta, mie ainaskii ja mie uskon et meiän kaikki työt nauttii. Meillähää on esityksen jälkee niin hauskaa siel pöydäs, naurust ei taho tulla loppua eikä siellä negatiivisiä ajatuksia tuo julki kukkaa ja kaikki on tyytyväisiä eikä meillä suurempia mokiakaa oo koskaa tullu.”

Sointu on hyvin sairaalloinen, mutta teatteri on antanut hänelle kosolti elinvoimaa, iloa ja mielen huumetta, sitä ”luvallista dopingia”. Hän korostaa vahvasti nautintoa ja sitä että voi välittää tämän ihanan tunteen myös katsojille. Hän on sanonut:

”Pitkö minun elää lähes 80 kymppiseksi, että vihdoinkin sain toteuttaa nuoruuden haaveeni tulla näyttelijäksi.”

Esko (86), entinen linjanautonkuljettaja, ei ollut koskaan näytellyt. Hän ei ollut koskaan edes uneksunut astuvansa näyttämölle. Eskolle näyttelemisestä tuli ”henkinen haaste”, jotakin muuta kuin biljardin peluu ja hölkkääminen:

”Käsityöt ei ne kiinnosta ollenkaa...ja kyllä se lenkkeily ja piljartti on niin erilaista. Tuntuu, et se näytteleminen antaa niinku voimaa enempi, niinku henkistä voimaa.” Esko osoitti, että vanha haluaa, osaa ja kykenee jos toiminta on riittävän haasteellista.

Kun Kutkutus 1999 osallistui ensimmäisenä senioriteatterina yhteispohjoismaisille senioriteatteripäiville, laati heidän ohjaajansa ryhmästä esitteen, jonka kansilehdessä luki *Kutkutus, se on nautinto*

Kansikuvassa Olga (78) ryystää tassilta kahvia näytelmässä Halsteri. Kahvinjuonti rinnastuu teatterin tekemiseen: molemmat ovat nautinnollisia kokemuksia. Flow-teorian mukaan teatterin tekeminen on erityisen nautinnollista, koska se sisältää useita ns. flow-tekijöitä:

- ensinnäkin teatteri on yhteisöllistä
- toiseksi se on julkista, ja sen vuoksi haastavaa
- kolmanneksi; rooli antaa luvan unohtaa iän ja kivut
- neljänneksi, näyttämöllä on lupa kokea ja tuulettaa tunteita (tärkeätä emotionaalisesti sulkeutuneessa kulttuurissa)
- yleisöltä saama palaute, erityisesti jos se on positiivinen

kaikki tekijöitä, jotka tuottavat suurta mielihyvää. (Hohenthal-Antin, 2001, 2006)

”Nautin suunnattomasti kun saan näytellä, ihan sama missä roolissa” (Maire 84)

”Näyttämöllä saa luvan panna pellit auki ja räjähtää oikein kunnolla” (Ester 81)

”Näyttämöllä voi hehkuttaa oikein kunnolla. Ei sitä joka päivä sillai hehkutakkaa, vaikka minushaa nteet on” (Helmi 69)

Nämä seniorit ovat amatöörejä sanan varsinaisessa merkityksessä. Sana amatööri tulee latinankielisestä verbistä AMARE, joka tarkoittaa rakastaa. Saada tehdä sitä, mitä

rakastaa, **on** varmasti parasta mitä elämä voi tarjota.

Erityisen nautinnollista on kuitenkin julkisuuden haaste, se että näytelmä tehdään yleisölle esitettäväksi. Esteri mm. kertoi haastattelussa. Mitä itse asiassa haaste merkitsee:

”Sehän se vast lystii on ne harjoitukset. Mutta jos oikein aattelee, olisko meillä se lysti riittäny, jos ei olis ollu tätä motiivia et sitä esitettää muillekkii, eikä vaa omas ryhmäs, omaks lystiksemme. Luulen et ihmisel pitää aina olla joku päämäärä, että yleisö ja ihmiset on kuitenkin siinä aika tärkeät, yhtä tärkeät kuin myö.”

Flow-tutkija varmasti allekirjoittaa Esterin kuvauksen teatterin tekemisen merkityksestä. Kun ihminen tietoisesti pyrkii saavuttamaan jotakin, synnyttää se ” sisäisen voiman tunteen” (puhutaan voimaantumisesta), vahvan tunteen siitä, että hallitsee elämäänsä. Tämä voiman tunne on hyvin lähellä sitä mitä kutsumme ” onneksi”, mielentila, jossa ihminen on niin keskittynyt tekemiseensä että kaikki muu unohtuu ja menettää merkityksensä: Esko esim. kertoi:

”Kahdeksankymmentä vuotta on mennyt tasaseen tahtiin. Kaikki on tuttua ja kaikki on jo nähty. Mutta näytteleminen antoi mun elämälle uutta ajattelua, pontta ja ennen kaikkea näyttöä. Olen itse huomannut irtautuneeni liian kaavamaisesta päiväjärjestyksestä.”

Teatterityö edellyttää pitkäjänteistä työskentelyä ja sitoutumista. Aikaisemmin on ajateltu, että haasteet ja ekstaattiset kokemukset kuuluvat enemmänkin nuoremmille. Vanhat ovat saaneet tyytyä banaalimpiin, vähemmän haastavaan ”puuhasteluun”. Mutta Kutkutus on halunnut tehdä sitä, mikä noteerataan:

”Me ollaan näyttelijöitä ja halutaan tehdä tätä ihan tosissaan”.

3. Vajaakuntoisuus, haitta vai haaste?

Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikkous ei liioin ole teatterin tekemiselle este. Ikäihmisellä voi olla kosolti voimavaroja jäljellä, vaikka toimintakyky iän myötä heikkeneekin. Maire tuli esitykseen suoraan teho-osastolta ja piristyi silminnähdessä. Martti on ollut sokea lapsuudesta asti. Lauralla oli keskivaikea dementia, mutta hän kykeni olemaan mukana ryhmätuen voimin. Laura oli näyttämöllä kokonainen ihminen. Hän kykeni yllättävän hyvin keskittymään. Laura kuvasi nautintoaan näin:

Kyl miustakkii tuntu ihanalt. Kun aluss mie olin vähä jäykkä, en oikee osannu tehdä mittää. Sit yks kaks se rupes menemää ja näinikkäästi ja niin sitä pääs esiintymmää. Ja olla siinä kaikkien kanssa. Miusta se on ihanaa.”

Vaikka ihmisellä on muistihäiriöitä, niin hänellä voi olla jäljellä luovia resursseja. Lauran kohdalla sosiaalinen verkosto tai ”teatteriperhe”, kuten Kutkutus itseään kutsuu, sillä oli suuri merkitys. Tunne, että kuuluu johonkin yhteisöön, on sinänsä yksi onnellisuustekijä, hyvän elämän rakennuspuu. Ryhmätuki voi myös kannustaa luovuuteen. Se ilo, mikä syntyy onnistumisesta, vahvistaa itsetuntoa isosti. Teatteritoiminta, kuten mikä tahansa luova toiminta, voi olla myös hieno tapa ennaltaehkäistä dementiaa. Erkki (64) oli läpikäynyt aivoinfarktin ja sitä myötä halvauksen, sanoi hauskaasti Kutkutuksen tavasta tehdä omaehtoista teatteria:

”Se on parasta mahdollista dementiantorjuntatykytystä.”

Samaa sanoi Sointu 78:

”En ollenkaa muista, että miä oon jo ikääntynyt ja sairas ja kun miä menen sinne näyttämölle, miä oon oma itteni, tuntu niin ihanalt ku saa näytellä kun miä nuorempana olisin halunnu näyttelijäks. Mutta ku mulle sattuu avioliitto nii nuorena, en mie kerenny näyttelämään paljookaa tai mennä sinne näyttämökouluun. Se on ollu mulle sellanen pettymys. Sitten menin tuvan ja navetan väliä jytkyn, jytkyn. Miä tunnen että miä oon paljo nuorempi, enkä miä ollenkaa muista et on tullu vanhuus, ei

se tuukkaa.”

”Monikii ois tuolla, istus kotona ja ikkunapieles, nii tää on paljon terveempää, toivottavasti tuo dementiakkii pysyy kauempana, muistaa olla mukana.”

Anna-Liisalla (78) oli alkava dementia, mutta näyttämöllä hän kykeni suunnistamaan. Esityksen jälkeen ei löytänyt ovea ulos. Hänellä oli diabetes, sairastanut infarktin ja toinen jalka amputoitu. Hän kertoi:

Näyttämöllä voi siis unohtaa kivut, surut, iän. On kuin heräisi jostakin psyykkisestä horroksesta, koko ihminen aktivoituu ja reaktiokyky terävöityy. Taidetoiminta on kuin ”mielen akkulaturi”, se vahvistaa psyyken taistelutahtoa. (Hohenthal-Antin, 2001, 2006)

Vaikka toimintakyky entisestään heikkenee, sen voi jopa ottaa haasteena. Mielekäs harrastus voi toimia jopa puskurina terveyden ja toimintakyvyn menetyksille. Kun Esterin astma paheni eikä hän enää voinut käyttää ääntään, valitsi hän mykän roolin. Hän keskittyi kehittämään miimisiä ja pantomiimisiä taitojaan. Eli hän käänsi tappion voitoksi ja kertoi, että hän on itse asiassa ”iloinen ettei enää tarvitse käyttää ääntään ja että ihmisellä on kuitenkin vielä paljon jäljellä, jota voi käyttää”. Toisin sanoen, teatteritoiminta ei kuulu pelkästään nuorille ja terveille.

Aira (70v.) esitti Ritsa-Reettaa, ”lännen nopeinta”, näytelmässä Kutku-sirkus. Airalla on epilepsia, Parkinsonin tauti, verenpainetauti, diabetes ja hän kertoi syövänsä 29 nappia päivässä. Hän ei kuitenkaan ole vaivojensa vanki, koska hänellä on mielekkäämpää tekemistä kuin kuulostella kehonsa viestejä. Airan koko olemuksesta paistoi onnellisuus, kun hän kertoi, miten Ritsa-Reetan rooli oli poikanut useita esiintymispyyntöjä ja kuinka häntä oli kehuttu. On tärkeää saada olla muidenkin kiinnostuksen kohteena kun vain terveysalan ammattilaisten, olla muuta kuin sairauksien ja oireiden summa.

Kaikki eivät toki innostu teatterin tekemisestä, mutta mikä tahansa taiteen kenttä voi tarjota samankaltaisen itsensä unohtamisen kokemuksen ja haasteen. (Hohenthal-

Antin, 2006) Miili aloitti maalaamisen vanhoilla päivillä ja piti ensimmäisen julkisen näyttelynsä 91-vuotiaana. Hän kertoi näin:

”Saan voimaa näistä tauluista ja maalaamisesta. Maalatessani panen kivut syrjään. Ikä ei minulle merkitse mitään, vaikka vaivoitta en minäkään ole selvinnyt. Nykyisin kipeytyy herkästi olkapää, joten lääkäri on kehottanut minua laittamaan maalaustelineen matalammalle. Vähän väliä pitää levätä, mutta maalaaminen imee niin itseensä, että lepääminen siirtyy kun haluan vielä tehdä tämän. Maalaaminen on yksinäinen laji, mutta minulle se sopii. Olen tällainen yksinpukertaja, enkä kaipaa mitään ryhmää.”

Uskon, että tulevaisuudessa ikääntyneet taideharrastajat voivat jopa muodostaa kolmannen sektorin ”kulttuuriarmeijoita”, jotka tuottavat omista lähtökohdistaan kulttuuria ja taide-elämyksiä ns. ”tosi vanhoille”. Tämä on hieno tapa löytää elämälle merkitys. On tärkeää saada tuntea olevansa arvostettu ja tarpeellinen. Olga 78 v. kertoo teatterin tekemisen humanitaarisesta puolesta näin :

”Todellinen päivänpiristys. Ei yhtään huonompaa kuin ammattilaiset”, 70v.

10+ Tsemppiä tytöt ja pojat (82)

”Toivotan menestystä ja voimia niin että jaksatte edelleenkin viihdyttää meitä vanhoja” (73)

Hyvällä syyllä voi sanoa, että Kutkutuksen suurin taide on kyvyssä siirtää oma flow, se nautinto tai ”luvallinen doping” muille.

”Siitä jokainen saa siitä toiminnasta itselleen varmaan yhtä paljon kun ne vastaanottajat, jotka tulevat katsomaan. Se on yks semmonen ”elämän suola”, voi saada hyvän mielen noille sellaisille vanhuksille, jotka eivät kykene itse esittämään eikä paljo mihinkää menemää, ei teatterii.”

Olga tunsi huolta vieläkin heikoimmista, heistä jotka ovat ajautuneet kaiken

kulttuuritarjonnan ulkopuolelle. Hän halusi välittää oman ilonsa ja innostuksensa suoraan kuulijan sydämiin. Myös ikähengenheimolaisyleisö koki ylpeyttä siitä, että ”vanha osaa, haluaa ja kykenee”. (Hohenthal-Antin, 2001)

Eli on turha tarjota vain lääkkeitä ja elämäntaparemontteja: ”Mitä mieltä elää pitkään ja terveenä jos elämä pitkästyttää”, sanoo flow-tutkija.

4. Henkinen esteettömyys – luovuutta kaiken ikää

Kun tein tutkimustani ikäihmisten parissa, törmäsin muodikkaaseen käsitteeseen fyysinen esteettömyys. Fyysisen esteettömyyden rinnalle rakensin uuden käsitteen henkinen esteettömyys, koska mielestäni hyvä ja merkityksellinen elämä rakentuu muista aineksista kuin madalletuista kynnyksistä ja hissillisistä kerrostaloista.

Määrittelen henkisen esteettömyyden seuraavasti:

”Henkinen Esteettömyys on tunne siitä, että minun on lupa ilmaista itseäni itselleni parhaaksi katsomallani tavalla, myötäillen omia kykyjäni ja taipumuksiani. Se on tunne siitä, että olen vapaa ja oikeutettu ottamaan itsessäni olevat luovat voimavarat käyttöön.”

Henkisen esteettömyyden ajatukseen kiteytyy ihmisarvoisen elämän perusta. Siinä korostuu itsemääräämisoikeus ja mielestäni tämä oikeus tulee koskea myös iäkkään ihmisen kulttuuritarpeita. Jokaisella tulee olla oikeus merkitykselliseen elämään, joka aineellisen tason lisäksi pitää sisällään henkisen tason, luovuuden, ilon ja elämisen hurman.

Miten sitten luodaan maaperää henkiselle esteettömyydelle? Miten raivataan tietä luovuudelle, madalletaan osallistumisesteitä? Miten luodaan niin avoin toimintakulttuuri, että se todella innostaa ja rohkaisee ikäihmisiä – ja myös muita taidekentän ulkopuolelle jääviä – ottamaan käyttöön jo itsessä olevat luovat voimavarat? Nämä ovat isoja, kokonaisen kulttuurin kokoisia kysymyksiä.

Kysymyksiä, joiden parissa lokakuussa 2007 ilmestyneen Luovuusraportin laatijat painiskelivat. Luovuustyöryhmän suurin huolenaihe on suomalaisen lapsen ja nuoren

mahdollisuudet ilmaista itseään ja kasvaa luoviksi aikuisiksi. Mutta kasvaminen voidaan nähdä toisen suuntaisena, kuten runoilija Tommi Taberman:

”Grow down.

Älä taannu aikuiseksi,

Kehitä itseäsi: kasva lapseksi.

Minne häviävätkään kaikki nuo ajattelijat,

joita kaikki lapset alun perin olivat?”

Me voimme kaikki olla rakentamassa merkityksellistä vanhuutta, tasoittamassa tietä ja madaltamassa kynnyksiä kohti henkistä esteettömyyttä, kohti luovempaa ja näin onnellisempaa vanhuutta. ”Ikääntymisen ei tarvitse olla ikävää” (Sointu,76v)

Kirjallisuus:

Csikszentmihalyi, M. 1992. FLOW. Den optimala upplevelsens psykologi. Stockholm: Natur och kultur.

Hohenthal-Antin, L. 2001. Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterin tekijöinä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 191. Jyväskylä. Väitöskirja.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. PS-kustannus. Juva.

Hyypä, M.T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyypä, M.T. 2003. Me-henkinen yhteisö? Sosiaalinen pääoma. KOE! Kulttuuri osana elämä-seminaari. Hanasaaren kulttuurikeskus 10.-11.10.2003.

Hyypä, M.T. 2006. Kulttuuri pidentää ikää. HS 24.1.

Konlaan, B. 2001. Cultural Experience and Health. Umeå University Medical Dissertation. New Series No 706. Umeå.

Verkkola, T. 1995. Taide tekee terveemmäksi. HS 2.6.

Wikström, B-M. 1994. Pleasant Guided Mental Walks via Pictures of Works of Art. Stockholm: Karolinska institutet.

Wikström, B-M. 2003. Estetik och omvårdnad. Lund. Studentlitteratur.

