

PIRKKO-LEENA KOPONEN

## Henkinen näkökyky voimistuu fyysisen heikentyessä

(Platon)

**M**itä otsikkona oleva *Platonin* lause oikein merkitsee? Eihän asia niin yksiviivainen ole, että kun silmät heikkenevät, alkaa ilman muuta henkinen puoli toimia entistä paremmin.

Lause on Platonin Valtio-teoksessa, jossa hän luolavertauksen yhteydessä kirjoittaa kunnioittavaan sävyyn vanhuudesta. Hän on sitä mieltä, että ikääntyessään ihminen oppii ymmärtämään asioita syvemmin ja paremmin kuin nuorempa-

Antiikin ajalta on muitakin esimerkkejä siitä, kuinka vanhan sokean ihmisen katsotaan saaneen huomattavia henkisiä kykyjä puuttuvan näön tilalle. Yhtenä esimerkkinä voidaan mainita *Homeros*. Hänen sepittämänsä tarinat, mm. Ilias ja Odysseia, olivat jo silloin erityisen arvostettuja. Hänet kuvattiin sokeaksi vanhaksi mieheksi, jolla oli kärsimysten ja kokemusten uurtet kasvoillaan, mutta kyky nähdä asioita muita paremmin.

Toinen esimerkki kreikkalaismaailmasta on ennustaja *Teiresias*. *Sofokles* on kuvannut häntä Oidipus-näytelmässään. *Teiresias* menetti näkönsä, kun Hera-jumalatar sokaisi hänet vihasuksissaan. Zeus antoi hänelle korvaukseksi ennustamisen lahjan, kyvyn nähdä tulevaisuuteen, tietää enemmän kuin muut. *Teiresias* on pidetty esimerkkinä siitä, miten henkinen kyky on vahvempi ja korkeampi kuin fyysinen.

Roomalainen *Cicero* (106 - 43 eKr.) on teoksessaan *Vanhuudesta* antanut hyvin myönteisen kuvan vanhan ihmisen mahdollisuuksista. Kaikkina aikoina ja myös hänen aikanaan Roomassa ihmiset ovat pelänneet vanhenemistä ja tavoitelleet ikuista nuoruutta. Vanhuus tuo tullessaan monenlaisia epämiellyttäviä asioita: aistien heik-

kenemistä, kangistumista, sairauksia ja hidastumista. Muistamattomuutta ja höperöitymistä pelätään, ja toisaalta niille nauretaan takana päin. *Cicero* kirjoittaa huomaavansa neljä syytä siihen, miksi vanhuutta pidetään kurjana:

- ensiksi, koska se estää toiminnasta,
- toiseksi, koska se tekee ruumiin heikomaksi,
- kolmanneksi, koska se yleensä riistää meiltä kaikki aistilliset nautinnot,
- neljänneksi, koska se ei ole kaukana kuolemasta.

Sitten hän taitavasti kumoo nämä syyt. Hän sanoo mm. ”Suuria ei saada aikaan ruumiinvoimalla eikä vikkelyydellä tahi nopeudella, vaan ymmärtäväisyydellä ja harkinnalla. Ne taas eivät vanhetessa vähene vaan ne tavallisesti lisääntyvät.”

Muistista hän toteaa aivan nykyaikaisten tiedemiesten tapaan, että se rappeutuu, ellei sitä käytä. Muisti vaatii harjoitusta, kuten muutkin taidot. Hän kirjoittaa paljon muutakin edelleen pätevää. Viisus 83-vuotias *Cicero* neuvoo: ”On välttämätöntä vastustaa vanhuutta ja korvata sen puutteita huolellisesti. On taisteltava pahutta vastaan niin kuin tautia vastaan. On pidettävä huolta terveydestä sekä harjoitettava kohtuullisia ruumiinliikkeitä, käyttäen vain niin paljon ruokaa ja juomaa, että voimat virkistyvät siitä eivätkä herpaannu. Mutta pidettäköön huolta paitsi ruumiista vielä enemmän hengestä ja mielestä! Ruumis rasittuu väsyttävistä harjoituksista, mutta mieli tulee keveämmäksi harjoittelemisesta.”

Silloinkin oli kaikenlaisten komedioitten huvittavina hahmoina typeriä ukkoja. *Cicero* toteaa, että sellaisia ovat toimetomat, veltostuneet



ja uneliaat vanhukset, mutta eivät kaikki. Hän huomauttaa myös, että nuorissakin on samantaisia kevytmielisiä laiskimuksia. Vielä vähän Ciceron viisauksista. Hän vaatii vanhoiltakin sitä, että he pitävät itse arvossa itseään ja pitävät puoliaan. Hän antaa muistin ja muun henkisen vireyden harjoittamiseen neuvoja omien kokemusten pohjalta ja on aivan samoilla linjoilla nykyaikaisten gerontologien kanssa.

**I**hminen on psykofyysinen kokonaisuus, kuten tiedämme. Fyysinen kunto vaikuttaa henkiseen suorituskykyyn ja mielialaan ja päinvastoin. Ellei kysymyksessä ole todella vakava sairaus, henkinen puoli on ihmisellä vahvempi kuin fyysinen. On monia hyviä esimerkkejä siitä, kuinka melkoisten kipujen, liikkumisvaikeuksien tai aistivammojen vaivaamat vanhat ihmiset kohoavat henkisten suoritustensa puolesta korkeuksiin. Heille vaivat, jotka masentaisivat ja nujertaisivat toiset, ovat vain jonkinlainen haitta, joka on otettava huomioon mutta joka ei estä toimimasta eikä henkeä lentämästä. Heille henki on vahvempi.

Mistä sitten johtuu, että joillakin ihmisillä on niin korkea henkinen taso ja voimakas sielu, että se voittaa fyysiset vaivat? Nähdäkseni siihen on monia syitä. Lahjakkuus on selvästi yksi tekijä, mutta se ei ole ainoa. Toiset alkuaan yhtä lahjakkaat ihmiset sortuvat aikaisemmin vaivoihinsa.

**Ä**lykkyyttä on monta lajia. *Joustava älykkyys* (fluid intelligence) alkaa huonota jo kohta 20 ikävuoden jälkeen. Siihen kuuluvat päättely, reagoit nopeus ja sopeutumiskyky. *Kiteytynyt älykkyys* (crystallized intelligence) paranee koko ajan. Siihen kuuluvat tiedollisten resurssien summa, ongelmanratkaisukyky, sanavarasto, kielellinen ja numeerinen ymmärryskyky. Vanhetessa ihmisellä on siis teoriassa hyvät edellytykset kehittyä.

**K**oulutuksella on suuri merkitys sille, miten ihmisen henki kehittyy ja millaisia eväitä ja työkaluja hän saa elämäänsä. Se tuo tietoja, taitoja ja mahdollisuuksia. Henkinen näkökyky voi siis tulla todella hyväksi, kun kiteytynyt älykkyys kasvaa ja koulutus lisää edellytyksiä. Nykyiset seniorit ovat saaneet keskimäärin paljon vähemmän koulusivistystä kuin tulevat polvet,

mutta silti heidänkin joukossaan on hyvin vahvoja hengen jättiläisiä.

**K**okemukset antavat koulutuksen ja tiedollisen ja taidollisen opin ohella paljon aineksia hengen töille. Kauan eläneellä on enemmän kaikenlaisia omakohtaisia kokemuksia, ja tieto auttaa näkemään ne yhteyksissään ja suhteuttamaan asiat oikein. Parhaassa tapauksessa ne lisäävät suvaitsevuutta ja toisten ymmärtämistä. Jotkut tosin oppoavat omien elämänvaiheittensa kertaamiseen ja tulevat ehkä katkeriksi kokemistaan vääryyksistä tai tekemistään virheistä. Se ei ole henkisen näkökyvyn avartumista vaan kaventumista. Toisilla kokemukset kasvattavat viisautta, toisilla aiheuttavat itseensä kähertymistä. Gerontogit pitävät muistelemista tärkeänä asiana, oman elämän hahmottamisena. Se tarkoittaa muistelua, joka ei takerru ikäviin asioihin eikä katkeroidu, vaan paremminkin toteaa tapahtuneet.

Tässä tullaankin ilmeisesti tärkeimpään asiaan aiheemme kannalta. On kysymys asenteista. Ihminen, joka on luonteeltaan sellainen, että hän suhtautuu ympäristöönsä kiinnostuneena, uteliaana, tiedonhaluisena ja myönteisenä, on hengen vahvistamisen kannalta paljon paremmassa asemassa kuin itsekeskeinen ja negatiivinen henkilö. Koko nuoremman ikänsä rikkaampaa elämää saa elää se, jonka elämänasenne on valoisa ja joka näkee mielenkiintoisia asioita kaiken aikaa. Sama jatkuu vanhemmitenkin, ja se auttaa voittamaan todennäköisesti eteen tulevat fyysiset vaivat. Silloin henki on voimakkaampi ja kantaa ihmistä. Itsekeskeisyys on tuhoava asenne. Se kasvattaa sairauksia, kipuja ja hankaluuksia ja rasittaa myös koko ympäristöä.

**K**aikenlainen opiskelu ja harrastaminen on yksimielisesti todettu kaikille hyväksi ja suositeltavaksi. Se kasvattaa henkistä pääomaa ja pitää vireänä myös vanhuudessa. Yläikärajaa ei ole. Miten sitten luonteen kasvatus myönteiseksi ja kiinnostuneeksi onnistuneet. Onhan aiheesta kirjoitettu monia opaskirjoja ja järjestetty kursseja. Niille on ehkä tarvetta tulevaisuudessakin. Omien asenteitten tarkkailu on hyödyllistä meille kaikille, kurssien avulla tai ilman. Asenteet eivät ole kohtalo, niitä voi muuttaa, mutta jonkin oivalluksen sellainen vaatii.

Vanhassa hindulaisessa laissa edellytettiin, että ikääntyneet ihmiset vetäytyvät syrjään arkielämästä pohdiskelemaan elämän suuria kysymyksiä ja arvoja. Myöhemmin he jatkavat miehistelyään, mutta sitten he myös opettavat nuorempiaan. Ehkä nykyäänkin olisi hyvä ennen vanhuuttaan pohtia asioita ja panna arvoja järjestykseen. Miten vanhat voivat nykyään opettaa nuorempiaan onkin vaikeampi kysymys. Ehkä siihenkin olisi syytä. Nyt paljon tietoa, kokemuksia ja osaamista menee hukkaan, kun eläkeläisten paljolti sallitaan puuhata vain jotain harmitonta viihdettä.

**G**erotranssendenssi on uusi käsite, joka tarkoittaa sellaista korkeaa henkistä tasoa, jolle jotkut vanhat ihmiset yltävät ennen kuolemaa. Sellainen esiintyy esimerkiksi *Herman Hessen* Lasihelmipelissä, musiikkimestarin kuolema kuvaa tällaista henkistynyttä suhdetta to-

dellisuuteen. Amerikkalainen psykiatri *Erik H. Eriksson* kuvaa henkistä kehitystä kahdeksana askelmana. Viimeinen porras on myöhäisvanhuus, jossa tapahtuu parhaassa tapauksessa mi-  
nän eheytyminen.

Platon on siis oikeassa. Vaikka kaikkien henkinen näkökyky ei voimistukaan fyysisen näön heiketessä, sellainen on kuitenkin mahdollista.

## KIRJALLISUUTTA

**Pirkko-Leena Koponen** (toim.) 1994. Viisas vanhuus, Senioripedagogiikan käsikirja. Kirjoittajat: Pirkko-Leena Koponen, Pertti Pohjolainen, Jan-Erik Ruth ja Tapani Sihvonen. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus sekä Kuntokallio 1994.