

KIRJA-ARVOSTELU, Aila Pikkarainen, *toimintaterapian lehtori, THM (gerontologi), KM, tutkija*

IKKU-hanke 2009-2013 (Kela)Jyväskylän ammattikorkeakoulu aila.pikkarainen@jamk.fi

KULTTUURI ON ELÄMÄN ELIKSIIRIÄ – VAI ONKO?

Markku T. Hyypä, Kulttuuri pidentää ikää, PerSona –sarja, Duodecim, 2013.

Oletko terveystoimilija liikunnan ja ruuan suhteen? Se ei vielä riitä, jos aiot elää hyvää vanhuutta. Neurologi, tietokirjailija ja tutkija Markku T. Hyypä vakuuttaa uudessa kirjassaan, että kulttuurin kuluttajat elävät pitempään ja laadukkaampaa elämää kuin yksipuolisesti kehonsa räikkääjät, puhumattakaan sohva-perunoista. Kirjassa kuvataan selkeästi monia kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia, joissa on selvitetty kulttuuriharrastusten ja -aktiivisuuden yhteyttä terveyteen, hyvään elämänlaatuun ja kuolleisuuteen. Hyypä korostaa kulttuurin laaja-alaisuutta sekä sen historiallista, paikallista ja ajallista dynaamisuutta. Hänen mukaansa kulttuuria on kaikki toiminta aina oopperasta talkoisiin ja yhteisiin kahvitteletuksiin saakka. Oleellista näissä toiminnoissa on vapaaehtoisuus, keskinäinen luottamus ja löyhä yhteisöllisyys.

Usein valitetaan suomalaisten heikkoa sosiaalisuutta. Hyypä nostaa esille sosiaalisen toiminnan ja ryhmien tärkeyden nimenomaan niiden väljyyden kautta. Terveyttä edistävän ryhmätoiminnan tulee olla vapaaehtoista ja välttää turhan vaativaa yhteenkuuluvuutta jäseniltään. Rock-konsertissa voit olla osa kuulijajoukkoa ja kokea yhteisen musiikkielämyksen, mutta sinun ei tarvitse olla sen enempää – ellet halua. Hyypän mukaan jo kulttuurin yhdessä kokeminen edistää sosiaalisten aivojen kehittymistä.

Kirjan kantavana ajatuksena ovat sosiologi Bourdieun sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman käsitteet, mutta myös neurobiologinen aivojen plastisuuden kuvaus. Erilaiset kulttuuriset ympäristöt muovaavat sikiöaikana, varhaislapsuudessa ja kouluiässä lasten aivoja, joten Hyypä painottaa lasten ja nuorten kulttuurin monipuolista tukemista. Räppääminen ja skeittaaminen kasvattavat henkilökohtaista kulttuuripääomaa ja edistävät aivotoimintoja siinä missä pianotunnit ja kuvataidepiirit. Erityisesti vakavien sairastumisten, vammautumisten ja myös vanhuuden haasteiden kanssa kamppailevat voivat käyttää kulttuurikuntoutusta elämäntilanteensa käsittelyn välineenä ja erilaisina levähdyskeitainä.

Jos et siis jaksa harrastaa liikuntaa, nouse sohvalta ja harrasta edes taloyhtiön pihatalkoita, lähikuppilan karaokeiltoja tai lastesi koulun järjestämiä vanhempainiltoja. Vaikka nojaisit talkoissa haravan varteen, Hyypän mukaan olet osallistuva läsnäolija, naapurisi näkökulmasta passiivinen hengailija. Jo tämä altistuminen toisten seuralle edistää hyvinvointiasi - jopa paremmin kuin tupakan tumppeaminen. Hyypä antaa meille kirjassaan vapauttavan tavan harrastaa kulttuuria, ja samalla yhteiskunnalle helpon ja monesti myös ilmaisen tavan edistää kansalaistensa hyvinvointia.