

Lähdenkö, joudunko vai pääsenkö eläkkeelle?

Taskinen, S. 2016. Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan. Helsinki: Aula & Co. 202 s.

Eläkkeelle jääminen on usein paljon suurempi muutos kuin mitä etukäteen on arvannutkaan. Tieto psykologisista ja sosiaalisista muutoksista, niihin valmentautuminen, odotuksien ja pelkojen tarkastelu, samoin kuin resurssien ja tuen kartoittaminen tukee siirtymistä, mukautumista ja sopeutumista uuteen elämänvaiheeseen. Kirja painottaa terveyttä ja toimintakykyä suojaavia tekijöitä kuten sosiaalisia suhteita, liikuntaa, ravitsemusta ja lepoa. Lisäksi kirjoittaja pohtii välillä humoristisestikin elämän mielekkyyttä, merkityksellisyyttä, arvoa ja vanhenemiseen kuuluvia tunteita. Ihmisyys ja siinä kasvaminen kestää koko elämänsä: tavoiteltavaa on valoisuus, tyyneys, itsensä ja maailmansa hyväksyvä ihminen, joka pitää huolta itsestään, läheisistään ja ympäristöstä.

Kirjoittaja Sirpa Taskinen on pitkän uran sosiaalishallinnossa tehnyt psykologi ja filosofian tohtori, joka on kirjoittanut mm. Meille tulee vauva –oppaan ja julkaissut paljon lapsiin ja perheisiin liittyvää. Teoksessa on paljon konkreettista tietoa eläkkeelle, siirtymisestä, eläkemuodoista ja 2017 voimaan tulevasta eläkeuudistuksesta.

Kirja keskeinen teema on muutoksesta selviäminen. Kaikki muutokset vaativat ajatuksien, tunteiden ja toimintatapojen tarkastelua. Eläköityminen tarkoittaa, että erityisesti ajankäyttö, minäkuva eli käsitys itsestä pystyvänä, pätevänä ja tarpeellisena, ihmissuhteet - yksinäisyys, työmatka – liikkuminen, talous, työhön kuuluvat etuudet – oheispalvelut ja valta vs. vallattomuus muuttuvat. Elämässä aukeaa uusia mahdollisuuksia, mutta samalla nousee ristiriitaisia ja kenties ahdistaviakin ajatuksia ja tunteita elämän rajallisuudesta. Viimeistään tässä vaiheessa elämän murheellisuus todentuu luopumisena ja menetyksinä. Yksinäisyys, menetykset ja

tarpeettomuuden tunne voivat johtaa masennukseen ja liialliseen päihteiden käyttöön. Kirjoittaja korostaakin, että elämänmuutos vaatii ponnistelua tasapainon saavuttamiseksi ja esittelee konkreettisia keinoja kuten voimauttavaa hengitystekniikkaa, tietoista tarkkaavaisuutta eli mindfulnessia, toisiin turvautumista ja toisten ihmisten auttamista. Positiivisesta ajattelusta on oma kirpeän kriittinen analysoiva lukunsa. Myönteisyys, toiveikkaus ja kyky olla kiitollinen tukevat selviytymistä ja ongelmien ratkaisua. Elämään kuuluu aina myös ongelmia, epäkohtia ja surua. Sureminen vie oman aikansa ja vaatii pysähtymään. Ilman myötätuntoa ja tervettä suhteellisuudentajua yltiömyönteisyys on julmaa: kärsimystä, epäoikeudenmukaisuutta ja vääryyttä ei voi kuitata pelkästään kokemuksiksi, joihin voisi vain suhtautua tai jotka voisi asennoitumalla oikein ohittaa. ”Jonain päivänä/tuuli vie pilvet,/ aurinko tulee näkyviin./ Jonain päivänä/ suru on helpompi kantaa (107)”.

Kirja tarjoaa opastusta mielen hyvinvoinnin vaalimiseen ja merkityksellisyyden löytämiseen muuttuvassa elämäntilanteessa. Kirjoittaja ei kuitenkaan suoraan anna neuvoja miten elämää pitää elää, joten teoksen motto on: Pyytämättä saadut neuvot on syytä ohittaa hienotunteisesti – niin kuin muutkin loukkaukset!