

Lapsettomuuden kokemus elämän hopeahapsisilla lehdillä

Moni alkaa vanhuudessa jäsennellä elämäänsä ja pohtia eletyn elämän arvoa. Merkityksellistä on hyväksyä elämän aikaisia kokemuksia, kärsimyksiä sekä tehtyjä valintoja. Myötätuntoinen suhtautuminen niihin auttaa keventämään kannettavaa taakkaa.

KOONNUT HEIDI VALTATIE KUVAT VIIVI SELIN

Lapsen saamiseen ja lapsiperhe-elämään ladataan yhteiskunnassa paljon merkityssisältöä. Aikuisen ihmisen identiteettiin liitetään vahvasti vanhemmuus tai isovanhemmuus. Tämän myötä ikään kuin lunastetaan paikka yhteiskunnassa ja koetaan tärkeä yhteiskunnallinen tehtävä täytetyksi.

Lapsettomuus on kokemuksena hyvin yksilöllinen. Tahaton lapsettomuus tai päätös vapaaehtoisesta lapsettomuudesta merkitsee usein muutosta tai käännekohtaa elämässä.

Allen ja Wiles (2013) selvittivät tutkimuksessaan syitä, joiden vuoksi ikääntynyt on jäänyt lapsettomaksi. Tutkimukseen liittyvillä henkilöillä syinä olivat muun muassa kokemus lapsettoman identiteetin positiivisuudesta, perheväkivallan jatkumon katkaiseminen, epäusko omaan vanhemmuuteen, haluttomuus adoptoida lasta tai erilainen seksuaalinen suuntautuneisuus, joka ei mahdollistanut lapsen saamista.

Lapsettomuuden kokemusta vanhuudessa on tutkittu vain vähän sekä Suomessa että muualla maailmassa. Tutkimukset keskittyvät usein iältään nuorempiin ihmisiin, lapsettomuuteen johtaneisiin syihin ja vähemmän kokemukselliseen ulottuvuuteen.

Aihetta on tärkeä tutkia, koska lapsettomuudella on moninainen vaikutus yksilön terveyden ja hyvinvoinnin eri osa-alueisiin.



Käsitlemättömänä lapsettomuuteen liittyvät kokemukset ja vaiennetut tunteet voivat vaikuttaa heikentävästi yksilön hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti.

ELETYN ELÄMÄN EHEYS

Elämäntutkimuksen mukaan vanhuudessa ihminen alkaa jäsenellä omaa elämäänsä sekä pohtia eletyn elämän arvoa uudella tavalla. Vanha ihminen haluaa saavuttaa tarkoituksen elämäänsä ja hyväksyä elämänsä aikana tehtyjä vaihtoehtoja ja valintoja. Oman elämän hyväksymiseen liittyy myös elämän rajallisuuden ja kuolemaan sopeutumisen kysymykset. (Kronqvist & Pulkkinen 2007.) Vanhuus merkitsee uutta kehitysvaihetta silloin, kun ikääntynyt pystyy eheyttämään oman elämänsä vaiheet ja roolit mielekkääksi historialliseksi oman elämän kertomukseksi.

Vanha ihminen tarvitsee mahdollisuuden käydä läpi elämäntarinaansa myötätuntoisessa ja validoivassa ilmapiirissä luotettavan ihmisen kanssa ennen kuin elämä päättyy. Parhaimmillaan muistelu on eheyttävä prosessi ja vahvistaa kokemusta eletyn elämän arvosta.

TÄYTTYMÄTÖN TOIVE

Lapsettomuus koskettaa monia, mutta aiheesta vaietaan usein. Lapsettomuuden kokemukset ja tunteet voivat palata mieleen pitkänkin ajan päästä. Lapsettomuuden kokemus on hyvin henkilökohtainen. Siksi lapsettomuuden kokemus on saattanut jäädä ikääntyneelle vaietuksi asiaksi, jonka jakamista vanhenneva mieli kaipaa.

Tutkimusten mukaan ikääntyneiden kokemukset lapsettomuudesta ovat monen kirjoisia riippuen muun muassa siitä, onko lapsettomuus ollut tahatonta vai vapaaehtoista. Joillekin lapsettomuus on tarjonnut toivotun elämäntavan ja mahdollistanut muihin asioiden keskittymisen.

Lapsettomana on ollut mahdollista luoda mielekäs elämä tarjoamalla apua muille ja elää itsenäistä elämää. Lisäksi on ollut aikaa deittailulle ja omille harrastuksille (Ruth ym. 2013).

Tutkimukset osoittavat myös, että lapsettomat ikääntyneet naiset ja miehet kokevat yksinäisyyttä (Zhang & Hayward 2001, Vikström ym. 2011) ja surua (Allen & Wiles 2013). Surua aiheutti myös puolison puuttuminen ja naimattomuus. Vanhenevan ihmisen mieli voi myös kaivata kokemusta olla isovanhempi, ei niinkään itse vanhemmuutta. (Allen & Wiles 2013.)

LINNUN LAILLA RAKENNAMME PESIÄ

Oman lapsen saaminen tuo vanhemman elämään kokemuksia ja täyttää syviä tarpeita: läheisyyttä, yhteyttä, tarpeellisuutta ja rakastettavuutta. Ne ovat usein niitä tunnekokemuksia, joiden avulla elämä tunnetaan merkitykselliseltä. Lapsettomuus voi syventää elämän tarkoituksettomuuden kokemusta.

Elämä voi tuntua hyvältä lapsettomuudesta huolimatta. Lapsettomuus voi lujittaa ikääntyneen muita ihmissuhteita. Lapsettomat ikääntyneet kokevat muiden lapset tärkeiksi ja muodostavat heihin läheisiä ihmissuhteita. Avioliitossa elävät parit kokevat lapsettomuuden lähentäneen parin suhdetta. He kokevat voineensa keskittyä toiseen huolta pitäen ja tehdä paljon asioita kaksin (Wenger 2001, Allen & Wiles 2013).

ELÄMÄNKOKEMUS VIISAUDEN LÄHTENÄ

Pitkä elämäntutkimus ja kypsyminen omaan itseen ja ympäröivään maailmaan tukevat mielen hyvinvointia vanhuudessa. Vanhessa sosiaalista sopeutumista sekä erilaisuuden ymmärtämistä osoittavat persoonallisuuden piirteet vahvistuvat (Nurmi ym. 2014).

Nämä kyvyt vahvistavat ikääntynyttä kohtaamaan lapsettomuuden kokemuksen.

Ikääntyneet ajattelevat lapsettomuudestaan eri tavoin. Toisille lapsitoiveen toteutumattomuus on kipeämpi asia kuin toisille.

Tahattoman lapsettomuuden suru voi myös vaihdella muotoaan eri vaiheissa vanhuutta. On hetkiä, jolloin menetys tuntuu erityisen vaikealta. Yritykset vältellä kärsimyksen kokemusta voi lisätä kannettavaa taakkaa entisestään.

Pitkä eletty elämä sisältää samanaikaisesti monenlaisia tarinoita: onnellisia ja mutkaisia, niitä sattuu jokaisen kohdalle. On tärkeä huomata, että kärsimys ja kipu liittyvät usein niihin itselle tärkeisiin asioihin.

Toivon sinulle sopivasti irti päästämistä, rohkeutta jakaa ja olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Lähestymällä kärsimyksiäsi myötätunnolla voit keventää elämänpainoista taakkaasi.

Lähteet

Kirjoituksessa on hyödynnetty tietoa Iiris Lepistön ja Satu Suokon opinnäytetyöstä Tahattoman lapsettomuuden kokemus vanhuudessa sekä muita kirjallisia lähteitä. Tarkemmat tiedot saatavilla Simpukasta.

HEIDI VALTATIE

Kirjoittaja on muistihoitotyön asiantuntija, sh, TtM ja psykoterapeuttikoulutettava Tampereen ammattikorkeakoulusta.

PITKÄ ELETTY ELÄMÄ SISÄLTÄÄ
SAMANAIKAISESTI MONENLAISIA TARINOITA:
ONNELLISIA JA MUTKAISIA,
NIITÄ SATTUU JOKAISEN KOHDALLE.

