

**ASKEL UUTEEN**  
**Oma-aloitteisten elämänmuutosten merkitys keski-iässä**

Mari Hämäläinen

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalipsykologia

Yhteiskuntatieteiden laitos

Yhteiskuntatieteiden ja kauppatie-  
teiden tiedekunta

Itä-Suomen yliopisto

syyskuu 2013

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta  
Yhteiskuntatieteiden laitos  
Sosiaalipsykologia  
HÄMÄLÄINEN, MARI: Askel uuteen: Oma-aloitteisten elämänmuutosten merkitys  
keski-iässä  
Pro gradu -tutkielma, 104 sivua  
Tutkielman ohjaajat: professori Vilma Hänninen  
yliopisto-opettaja Mikko Saastamoinen

Syyskuu 2013

---

Avainsanat: Elämänmuutos, keski-ikä, narratiivisuus

Tässä tutkielmassa käsitellään keski-ikäisten ihmisten elämänmuutoksia. Tutkimuksella pyritään selvittämään, mikä on oma-aloitteisen elämänmuutoksen merkitys keski-ikäisen ihmisen elämässä. Osana merkitystä tarkastellaan elämänmuutoksissa esiintyviä emootioita; sitä, mitä emootioita elämänmuutoksessa esiintyy ja miten ne muuttuvat elämänmuutoksen edetessä. Tutkimuksen teoreettisina näkökulmina, joihin elämänmuutoksia peilataan, ovat keski-ikäisen sosiaalinen rakentuminen myöhäismodernissa yhteiskunnassa ja narratiivinen identiteetin rakentuminen keski-iässä. Tutkimusaineisto koostuu kahdestakymmenestä elämänmuutostarinasta, jotka on koottu vuonna 2008 pidettyyn Elämänmuutos-kirjoituskilpailuun saapuneista tarinoista. Aineiston analyysissä on käytetty narratiivista analyysia.

Tutkimuksen tuloksina elämänmuutosten keskeisimmät merkitykset keski-iässä kiteytyvät seitsemään tarinatyyppiin: 1) kasvu, 2) unelmista totta, 3) rakkaus, 4) tunteiden aallokko, 5) flow, 6) toivo paremmasta ja 7) kelpasin. Kyseiset tarinatyypit olivat melko tasaisesti edustettuina aineistossa. Hieman toisia suosittumia olivat kasvu- ja unelmista totta –tarinat ja hieman harvinaisempia toivo paremmasta ja kelpasin –tarinat. Elämänmuutoksissa esiintyvistä emootioista muodostui emootiojuonet, jotka tiivistyivät lopulta neljään emootiojuonimalliin: 1) pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni, 2) innostus – pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni, 3) negatiivinen tunne (paha olla) – ilo ja onni ja 4) kaipaus – suru – ristiriitaiset tunteet – kaipaus. Valtaosassa tarinoita elämänmuutokset päättyivät onnellisuuden kokemuksiin.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että myöhäismodernille yhteiskunnalle leimallinen refleksiivisyys näkyi kaikissa tarinoissa, varsinkin kasvutarinoissa. Ihmiset vaikuttivat myös olevan oman elämänsä agenteja ja vapaita valitsemaan elämänmuutoksensa lukuisten vaihtoehtojen kontekstissa. Kaikissa tarinoissa elämänmuutokset merkitsivät kasvua ja kehittymistä ihmisenä sekä oppimista, mikä näkyi varsinkin kasvutarinoissa. Tutkimus vahvisti myös aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan keski-iässä eniten merkitystä elämään tuovat ihmissuhteet, luovuus ja kasvu. Ikävaiheiden välisten rajojen hämärtyminen, yhdenikäisyyden kulttuuri näkyi muutostarinoissa keski-ikäisten valitessa myös aiemmin perinteisesti nuoruuteen liittyviä muutoksia kuten äidiksi tuleminen ja opiskelu. Narratiivisessa identiteetin rakentumisessa keski-iässä korostuu minuuden eri puolien, osittain ristiriitaistenkin, kohtaaminen, mikä heijastui etenkin tunteiden aallokko –tarinoissa. Yleisesti ottaen tutkimusta keski-ikästä ja sen elämänmuutoksista tarvitaan lisää, samoin elämänmuutostutkimusta positiivisen psykologian kuten innostuksen, kasvun ja oppimisen näkökulmista. Elämänmuutoksia voitaisiin tarkastella myös enemmän sosiaalisesta näkökulmasta kuten sosiaalisen verkoston muutosten ja sosiaalisten positiivisten kautta.

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND, Faculty of Social Sciences and Business  
Studies Department of Social Sciences

Social Psychology

HÄMÄLÄINEN, MARI: A Step to the New: The Meaning of Voluntary Life Transitions in Midlife

Master's thesis, 104 pages

Advisors: Professor Vilma Hänninen  
University teacher Mikko Saastamoinen

September 2013

---

Keywords: Life transition, middle age, narrative

This is a study concerning life transitions of middle-aged people. The aim of the research is to find out the meaning of voluntary life transitions in midlife. As part of the meaning, emotions in life transitions are studied. The study asks which emotions are showed during this period and how they change as life transition proceeds. As theoretical background in the study, there are constructing the middle-age socially in the late modern society and constructing the self in midlife by narratives. The study material consisting of twenty narratives concerning life transitions was gathered among the narratives taking part in the writing contest held in 2008. Narrative analysis was used as an analysis methodology.

As the main results of the research, the most important meanings of the life transitions in midlife were shown in seven narrative types: 1) growth, 2) the dream come true, 3) love, 4) the waves of feelings, 5) flow, 6) hope for the better, and 7) I was enough. Those narrative types were represented quite equally throughout the study material. Narratives concerning growth and the dream come true were a little more popular and narratives concerning hope for the better and 'I was enough' were a little less popular. Emotions in life transitions formed emotion plots, which were shown eventually in four emotion plot models: 1) fear and another negative emotion, then joy and happiness; 2) enthusiasm, then fear and another negative emotion, then joy and happiness; 3) a negative emotion, then joy and happiness; and 4) longing, then sadness, then mixed emotions, then longing. In most narratives, the life transitions ended happily.

As a conclusion, reflexivity typical for the late modern society was seen in all narratives, especially in narratives concerning growth. It seemed also that people are the agents of their lives and are free to choose a particular life transition from several options. In all narratives, life transitions meant growth, development, and learning, which were especially seen in narratives concerning growth. This study confirmed also the former studies showing the most meaningful sources in midlife are relationships, creativity, and growth. The fuzziness of the borders between different age stages and uni-age culture was reflected in life transition narratives when middle-aged people chose life transitions traditionally considered belonging to the young, like having a child and studying. In constructing the self in midlife by narratives, confronting different and partly mixed selves is highlighted, which was reflected mainly in narratives concerning the waves of feelings. Generally, further study concerning the middle age and its life transitions is needed, as well as life transition study on the framework of positive psychology, like enthusiasm, growth, and learning. Life transitions could also be studied more from the social perspective, like through changing social networks and social positions.

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	4
<b>1.1 Tutkimusaihe</b> .....	4
<b>1.2 Tutkimuksen näkökulmat ja tutkimuskysymykset</b> .....	5
<b>1.3 Aiempi elämänmuutoksia koskeva tutkimus</b> .....	6
<b>2 NÄKÖKULMIA ELÄMÄNMUUTOKSIIN</b> .....	9
<b>2.1 Ihmisen elämänkulku ja sen rakentuminen</b> .....	9
<b>2.2 Elämänmuutokset ja niiden kategorisoinnit</b> .....	11
<b>2.3 Elämänmuutos prosessina</b> .....	13
<b>2.4 Elämänmuutos ja merkitys</b> .....	15
<b>2.5 Elämänmuutoksesta selviytyminen</b> .....	16
<b>3 TEOREETTISET NÄKÖKULMAT</b> .....	18
<b>3.1 Keski-ikäen sosiaalinen rakentuminen myöhäismodernissa yhteiskunnassa</b> .....	18
<b>3.1.1 Iän sosiaalinen rakentuminen</b> .....	18
<b>3.1.2 Myöhäismoderni yhteiskunta</b> .....	19
<b>3.1.3 Keski-ikäen sosiaalinen rakentuminen myöhäismodernissa</b> yhteiskunnassa .....	21
<b>3.2 Narratiivinen identiteetin rakentuminen keski-ikässä</b> .....	28
<b>4 NARRATIIVISUUS</b> .....	32
<b>4.1 Mitä narratiivisuus on?</b> .....	32
<b>4.2 Tarinallisen kiertokulun malli ja sosiaalinen tarinavaranto</b> .....	36
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	39
<b>5.1 Empiirisen tutkimuskohteen määrittely</b> .....	39
<b>5.2 Tutkimusaineiston kerääminen</b> .....	39
<b>5.3 Tutkimusaineisto</b> .....	42
<b>5.4 Tutkimusaineiston analysointi</b> .....	44
<b>5.4.1 Narratiivinen analyysi ja sen taustaa</b> .....	44
<b>5.4.2 Narratiivinen analyysi tässä tutkimuksessa</b> .....	47
<b>5.6 Eettisten ongelmien tarkastelua</b> .....	49
<b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b> .....	51
<b>6.1 Elämänmuutosten tarinatyyppit</b> .....	51
<b>6.1.1 Kasvu</b> .....	52

6.1.2 Unelmista totta .....	57
6.1.3 Rakkaus .....	60
6.1.4 Tunteiden aallokko .....	63
6.1.5 Flow .....	67
6.1.6 Toivo paremmasta .....	71
6.1.7 Kelpasin .....	74
6.2 Emootiojuonet .....	76
6.2.1 Pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni.....	78
6.2.2 Innostus – pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni .....	80
6.2.3 Negatiivinen tunne (paha olla) – ilo ja onni.....	82
6.2.4 Kaipaus – suru – ristiriitaiset tunteet - kaipaus.....	83
<b>7 POHDINTAA.....</b>	<b>85</b>
7.1 Yhteenveto .....	85
7.2 Johtopäätökset.....	87
7.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	93
7.4 Jatkotutkimustarpeet.....	95
7.5 Lopuksi.....	97
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>99</b>

## **KUVIOT**

KUVIO 1. Hopsonin ja Adamsin muutosmalli .....	13
KUVIO 2. Tarinallisen kiertokulun malli .....	36

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Yhteenveto muutostarinoiden aihealueista.....	42
---	----

## 1 JOHDANTO

*”Tässä iässä, melkein iättömänä, kun keinuun istuen pääsee yhtä pitkälle eteen  
että taaksepäin.”*

*(Lappi 2007, 114)*

Keski-ikä ja muutos – uusi mahdollisuus? Ihminen on keski-ian alussa keskimäärin elämän puolivälissä; yhtä paljon elämää on todennäköisesti edessä kuin takana. Ihmisellä on vielä mahdollisuus ja aikaa toteuttaa unelmiaan ja tavoitteitaan ja tehdä muutoksia elämässään. Muutokset merkitsevät kuitenkin epävarmuutta ja epäjatkuvuutta elämänkulttuurissa ja sisältävät siten aina riskin; muutosten lopputulosta ei voi varmistaa etukäteen. Samalla muutokset voivat kuitenkin tarjota uuden ja omannäköisen polun, joka luo uusia mahdollisuuksia, haasteita ja merkitystä elämään.

### 1.1 Tutkimusaihe

Tässä tutkielmassa tarkastellaan keski-iässä toteutettuja elämänmuutoksia, joiden kautta ihmiset rakentavat ja ohjaavat omaa elämäänsä. Nämä elämänmuutokset liittyvät oman elämän pohdintaan ja sen tuloksena toteutettaviin muutoksiin.

Keski-ian merkitys tutkimuskohteena kasvaa, kun väestö on alkanut ikääntyä viime vuosikymmeninä. Syntyvyys on alentunut ja ihmisten keskimääräinen elinikä on noussut, mikä aiheuttaa väestön suhteellisen ikääntymisen. Keskimääräistä elinikää ovat nostaneet aiempaa paremmat ympäristöolosuhteet, ravinto, lääketieteen kehitys ja teknologia. (Green 2010, 10-14.) Keski-ikäisten osuus koko väestöstä on siten lisääntynyt. Keski-ikäisten määrää kasvattaa myös suuri, sotien jälkeen syntynyt sukupolvi, ns. baby boomers -sukupolvi. Keski-ikäisten suuresta määrästä ja keski-ian pituudesta (noin 25 vuotta) huolimatta tutkimusta keski-ikästä on vähän. Keski-ikä on itse asiassa kaikista ikävaiheista vähiten tutkituin. (Lachman 2004.) Tämä puoltaa jo itsessään sitä, että keski-ikä on tärkeää tutkia. Se, että keski-ikä on tutkittu niin vähän voi johtua siitä, että sitä pidetään normina, johon muita ikävaiheita verrataan (Marin 2001, s. 225-226). Myös se, että keski-ikäisten joukossa on huomattavan paljon yksilöllistä vaihtelua voi vaikeuttaa ikäryhmän tutkimista (Lachman 2004). Aikuisuutta yleensäkin on tutkittu

suurelta osin psykologisesta näkökulmasta, kun taas aikuisuuden sosiaalinen tutkimus on jäänyt hyvin vähäiseksi (Blatterer 2007, 1-8). Tämä tutkimus pyrkii osaltaan täyttämään keski-ikä ja aikuisuuden sosiologisen tutkimuksen aukkoa ja lisäämään tietoutta keski-ikästä elämänmuutosten näkökulmasta.

Keski-ikäisten muutostarinat vaikuttavat sikäli ajankohtaiselta aiheelta, että media, varsinkin naistenlehdet, tuo jatkuvasti esille keski-ikäisten muutostarinoita. Lehdissä esitetyt muutostarinat sisältävät usein radikaalejakin elämänmuutoksia, isoja ”hyppyjä uuteen”. Ovatko lehdet osaltaan luomassa uutta normia elämänmuutoksista keski-ikäisissä? Muutos sinällään on kiinnostava tutkimusaihe. Muutostilanteessa ihminen joutuu itselleen vieraille alueelle. Muutos on mahdollisuus uuteen parempaan, mutta myös uhka, koska muutokseen liittyy paljon epävarmuutta. Keski-ikäisten ihmisten muutostarinat ja niihin liittyvät tutkimukset voivat rohkaista niitä keski-ikäisiä ihmisiä, jotka ovat tyytymättömiä omaan elämäänsä, toteuttamaan muutoksia omassa elämässään, mikä voi parantaa henkilökohtaista elämänlaatua ja hyvinvointia. Ihmisten tuottamat tarinat ovat osa sosiaalista tarinavarantoa, josta yksilö voi ammentaa itselleen sopivia tarinamalleja, siirtää ne osaksi henkilökohtaista tarinavarantoa ja hyödyntää oman elämän tulkinnassa (Hänninen 1999). Keski-ikäisten muutostarinat kiinnostavat minua myös henkilökohtaisella tasolla. Olen itse tehnyt ”hypyn uuteen”, kun aloitin 38 vuoden iässä sosiaalipsykologian yliopisto-opinnot Itä-Suomen yliopistossa.

Käsittelen tutkimuksessani oma-aloitteisia, itse suunniteltuja ja harkittuja elämänmuutoksia ja rajaan tutkimuksesta pois ulkoisten tekijöiden aiheuttamat muutokset. Itse suunniteltuja ja harkittuja elämänmuutoksia voivat olla esimerkiksi avioero, kouluttautuminen uuteen ammattiin, työpaikan vaihtaminen, muutto toiselle paikkakunnalle ja uuden elämäntavan omaksuminen. Rajanveto sisäisten ja ulkoisten tekijöiden aiheuttamien muutosten välillä voi olla joissakin tapauksissa vaikeaa, kun muutokset voivat sisältää molempia edellä mainittuja tekijöitä.

## **1.2 Tutkimuksen näkökulmat ja tutkimuskysymykset**

Tutkimuksessa on kaksi näkökulmaa, joiden kautta elämänmuutoksia tarkastellaan: keski-ikäisen sosiaalinen rakentuminen myöhäismodernissa yhteiskunnassa ja narratiivinen

identiteetin rakentuminen keski-iässä. Ensimmäinen näkökulma lähestyy elämänmuutoksia yhteiskunnallisesta näkökulmasta ja tarkastelee sitä, miten keski-ikä käsitetään nyky-yhteiskunnassa; mihin ikävaiheeseen se ajoittuu ja mitä osa-alueita siihen kuuluu. Tätä näkökulmaa täydentää toinen, psykologinen näkökulma, joka perustuu Dan P. McAdamsin (1993) teoriaan. Teorian mukaan ihmisen identiteetti rakentuu narratiivien avulla eri ikävaiheissa. Näiden näkökulmien kautta tutkimukseni liittyy sosiaalipsykologian tutkimuskenttään tarkastellessaan sekä sosiologista että psykologista ulottuvuutta muutostarinoissa. Tutkielmassa tarkastellaan siis sitä, onko tutkimusaineiston keski-ikäisten muutostarinoilla tarttumapintaa ja yhtymäkohtia siihen, miten keski-ikä rakentuu tämän päivän yhteiskunnassa ja siihen, miten identiteetti rakentuu narratiivien avulla keski-iässä.

Tarkastelen tutkimuksessani siis keski-ikäisten ihmisten muutostarinoita. Tutkimuskysymyksenä tässä tutkimuksessa on:

- Mikä on oma-aloitteisen elämänmuutoksen merkitys keski-ikäisen ihmisen elämässä?

On kiinnostavaa tarkastella sitä, miten ihmiset jäsentävät muutosta omassa elämässään ja mitä muutos on merkinnyt näille ihmisille. Ihmiset rakentavat omanlaista tarinaa muutoksestaan ja siten siitä todellisuudesta, jossa he elävät. Onko ihmisillä tarve esittää muutokset koherenttina tarinana, joka päättyy positiivisesti? Myös emootiot ovat tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteina. Muutos etenee jokaisella omaa polkuaan ja siihen liittyy usein paljon emootioita, jotka voivat olla ristiriidassakin keskenään. Tarkastelen emootioita osana elämänmuutosten merkitystä. Emootiot ovat osa narratiivia eli tarinaa. Alakysymyksenä tutkimuksessa on

- Mitä emootioita muutoksen aikana esiintyy ja miten ne muuttuvat muutosprosessin edetessä?

### **1.3 Aiempi elämänmuutoksia koskeva tutkimus**

Elämänmuutoksia on tutkittu aiempina vuosikymmeninä paljon stressiteoreettisesta näkökulmasta. Elämänmuutokset on nähty stressiä lisäävinä tekijöinä. Thomas Holmes ja Richard Rahe (1967) kehittivät elämänmuutostutkimukseen stressiä kuvaavan luokitte-



luasteikon, jolla mitataan ihmisen sosiaalista sopeutumista elämänmuutoksiin. Asteikos-  
sa on mukana myös positiivisia elämänmuutoksia kuten naimisiinmeno, mikä indikoi  
sitä, että myös positiiviset elämänmuutokset aiheuttavat ihmiselle stressiä ja edellyttävät  
siten sopeutumista. Suurimpina stressiä lisäävinä ja sopeutumista edellyttävinä tekijöinä  
tämän asteikon mukaan ovat puolison kuolema ja avioero. Holmesin ja Rahen lähesty-  
mistapa painottaa elämänmuutoksen määrällistä ulottuvuutta. Sen jälkeen on tutkimuk-  
sissa todettu, että elämänmuutokseen liittyy myös laadullisia tekijöitä kuten sosiaalista  
suotavuutta (Hänninen 1999, 72-73).

Stressiteoreettisen näkökulman lisäksi elämänmuutoksia on tutkittu paljon kriisiteoret-  
tisesta näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa elämänmuutosta on pidetty kriisinä ja on  
keskitytty suurelta osin tarkastelemaan ihmisen sopeutumista elämänmuutoksen aiheut-  
tamaan kriisiin. Stressi- ja kriisiteoreettiset elämänmuutostutkimukset tarkastelevat  
elämänmuutoksia suurelta osin niiden negatiivisten seurausten kautta. Elämänmuutokset  
nähdään niissä ihmisen hyvinvointia uhkaavina tekijöinä, joihin ihminen pyrkii sopeu-  
tumaan. (emt., 72-73.)

Uusimpana tutkimussuuntana elämänmuutostutkimuksessa on ollut elämänmuutosten  
tarkastelu tarinallisesta näkökulmasta. Tarinallinen näkökulma mahdollistaa elämän-  
muutoksiin liittyvien merkitysten jäsentämisen ja näiden merkitysten kytkemisen laa-  
jempaan yhteyteen, kulttuurisiin merkitysjärjestelmiin. Tästä näkökulmasta on tehty  
paljon terveyteen ja sairastumiseen liittyvää tutkimusta. (emt., 72-77.) Tarinoiden avulla  
ihmiset pyrkivät jäsentämään sairastumisensa syitä ja seurauksia sekä rakentamaan uu-  
delleen identiteettiään ja arvioimaan tulevaisuuden vaihtoehtoja elämäntilanteen muut-  
tuessa; orientoitumaan siis uudelleen. (Hänninen 1996.) Tämä tutkimus sijoittuu myös  
tarinallisen tutkimuksen kenttään ja tarkastelee keski-ikä elämänmuutoksia tarinallisesta  
näkökulmasta.

Uusimmat tutkimukset elämänmuutostutkimuskentässä ovat viime vuosina koskeneet  
suurelta osin siirtymää nuoruudesta aikuisuuteen ja työelämään (esimerkiksi Spiess  
Huldi 2002; Saarnivaara & Sarja 2007; Räikkönen 2012). Myös sairauksiin liittyvää  
tutkimusta on tehty paljon. Itse keski-ikää ja siihen liittyviä elämänmuutoksia on tutkit-  
tu suhteellisen vähän. Suurin osa näistä tutkimuksista koskee työelämään liittyviä muu-  
toksia (esim. Hänninen 1991; Austen & Ong 2010; Hodges 2012; LaPointe 2013). Kirsi

LaPointe (2013) on muun muassa tarkastellut keski-ikäisten naisten identiteettityöskentelyä ja positiointia työelämän muutosten kohdalla. Työelämään liittyvien muutosten lisäksi keski-ikäisten elämänmuutoksia on tarkasteltu edelleen melko paljon myös stressi- ja kriisiteoreettisista näkökulmista (esim. Turner ym. 2004; Hatch 2009; Stegenga ym. 2012). Muun muassa Bauke Stegenga työryhmineen (2012) ovat todenneet tutkimuksissaan, että negatiiviset elämänmuutokset ja niihin liittyvä stressitekijät aiheuttavat etenkin keski-ikäisille naisille nuorempia ja vanhempia ikäryhmiä suuremman riskin sairastua masennukseen.

Suurin osa uusista keski-ikäisten elämänmuutoksia koskevista tutkimuksista käsittelee elämänmuutoksia enemmän tai vähemmän niiden negatiivisten seurausten kautta. Oli vaikea löytää tutkimuksia, jotka olisivat ottaneet keski-ikäisten elämänmuutoksiin positiivisen näkökulman ja tarkastelleet ensinnäkin positiivisia elämänmuutoksia tai elämänmuutoksia esimerkiksi innostuksen, motivaation, oman itsensä löytämisen, oppimisen tai kasvun näkökulmasta. Positiivisen näkökulman huomioiminen elämänmuutostutkimuksessa antaisi nykyistä rikkaamman kuvan elämänmuutosten laajasta kirjosta ja niiden vaikutuksesta ihmisen elämäntapaan.

## 2 NÄKÖKULMIA ELÄMÄN MUUTOKSIIN

### 2.1 Ihmisen elämänselitys ja sen rakentuminen

Ihmisen elämää tapahtumiseen ja muutokseen on kuvattu erilaisilla käsitteillä. Psykologiassa on ollut tyypillistä käyttää ihmisen elämästä elämänselityksen käsitettä (englanniksi life span tai life cycle). Se kuvaa yksilöllisten tekijöiden, elämänselityksien ja elämänselityksen merkitystä läpi elämän tapahtuville muutoksille ja elämän etenemiselle (Marin 2001, 28). Sosiologiassa on sen sijaan käytetty elämänselityksen käsitettä (englanniksi life course) kuvaamaan ihmisen elämän etenemistä syntymästä kuolemaan. Elämänselitys voidaan juuri määritellä etenemiseksi ajassa (Clausen 1986, 2). Käytän tässä tutkielmassa elämänselityksen käsitettä, koska se vaikuttaa joustavammalta kuvaamaan ihmiselämän etenemisen moninaisuutta ja vaihtelua.

Ihmisen elämänselitystä voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Länsimaissa on totuttu jakamaan elämänselitys toisistaan eroaviin ikävaiheisiin, joita ovat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Nämä ikävaiheet muodostavat elämän jatkumon. (Nikander 1999, 28.) Perinteisiä tapoja tarkastella ikävaiheittain elämänselitystä ovat muun muassa psykoanalyttinen, kognitiivinen ja symbolisen interaktionismin lähestymistapa. Psykoanalyttinen näkökulma pohjautuu ihmisen biologiseen ja psyykkiseen kasvuun eri ikävaiheissa. Muutos lähtee liikkeelle ihmisestä itsestään ja on tulosta psykobiologisesta kasvusta. (Holstein & Gubrium 2000, 5-27.) Tunnetuimpana psykoanalyttisen näkökulman edustajana on Erik Erikson (1950), joka on yhdistänyt biologiset tekijät sosiaaliseen ajatteluun ja kuvannut ihmisen kehitystehtäviä eri ikävaiheissa. Ihmisen elämänselityksen aikana eri ikävaiheissa on Eriksonin mukaan käännekohtia tai kriisejä, joissa on kasvun potentiaali. Se, miten ihminen onnistuu ratkaisemaan nämä kriisit, vaikuttaa elämänselityksen suuntaan.

Elämänselityksen kognitiivinen tarkastelu pohjautuu Jean Piagetin teoriaan ihmisen älyllisestä kehityksestä. Piagetin mukaan ihmisen älyllisyys ja päättelykyky kehittyvät toisinaan seuraavien kognitiivisten vaiheiden mukaan. Ihmisen kohtaa elämässään uusia haasteita, joiden kautta hänen kognitiivinen orientaationsa kehittyy. Symbolisen interaktionismin mukainen näkökulma puolestaan painottaa ihmiselämän sosiaalipsykologista

ulottuvuutta. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihminen oppii yhteisesti jaettuja arvoja ja asenteita, jotka ovat hyväksyttäviä eri tilanteissa. Lisäksi hän omaksuu elämänsä aikana erilaisia rooleja, jotka auttavat häntä toimimaan erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Ihmisen elämänsä muotoutuu sen mukaan, miten ihmisen siirtyy roolista toiseen. Elämänmuutokset ovat aina samalla roolin muutoksia. Se, minkä merkityksen ihminen antaa elämänmuutoksille, heijastelee sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ilmeneviä käsityksiä. (Holstein & Gubrium 2000, 13-19.)

Elämänsä muotoutumista voidaan tarkastella myös sosiologisesta näkökulmasta. Tämän näkökulman mukaan ihmisen elämä rakentuu yhteiskunnallisten normien ja instituutioiden pohjalta. Ihminen menee tietyssä iässä kouluun, valmistuu ammattiin, avioituu ja perustaa perheen ja lopulta jää eläkkeelle. Tämä näkökulma korostaa ihmisen elämänsä sosiaalista rakennetta; sosiaalisia positioita, joihin ihminen elämänsä aikana osallistuu. Voidaan puhua elämänsä muotoutumisen institutionalisoinnista. Ihmisen elämänsä sosiaalinen rakenne vaihtelee eri aikakausina ja on siten sidoksissa historialliseen ja kulttuuriseen kontekstiin. (Diewald & Mayer 2009.)

Uudempaa ajattelutapaa elämänsä muotoutumisen tarkastelussa edustaa konstruktionistinen lähestymistapa. Sen mukaan ihminen rakentaa ja jäsentää omaa elämänsä muotoutumistaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Elämänsä muotoutuminen ei ole asia, jota tarkastellaan ulkoapäin objektiivisesti vaan sen avulla tulkitaan ja jäsentetään ympäröivää maailmaa; menneitä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Ihminen jakaa elämänsä muotoutumistaan vaiheisiin kuvataksaan eri vaiheiden sisältöä, haasteita ja merkitystä itselleen. Elämänsä muotoutumisen kuvailun avulla ihminen rakentaa merkitystä omille kokemuksilleen. Hän pyrkii jäsentämään omaa kokemusmaailmaansa ymmärrettävään muotoon. Sosiaalinen ympäristö tarjoaa kontekstin ja tulkinnalliset puitteet oman kokemusmaailman kuvaamiseksi ja selittämiseksi. (Holstein & Gubrium 2000, 28-50.)

Konstruktionistisen lähestymistavan pääpaino elämänsä muotoutumisen tarkastelussa on kokemuksen tulkinnassa, mikä tapahtuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ihminen pyrkii sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla ymmärtämään ja tulkitsemaan omaa kokemusmaailmaansa elämänsä muotoutumisen aikana ja rakentamaan merkitystä kokemuksilleen. Yksinkertaistaen voitaisiin todeta, että elämä on sellaista, miksi ihmiset sen rakentavat. Elämänsä muotoutuminen on sosiaalisesti tuotettu konstruktio. (emt., 182-185.)

Elämänkulun rakenteeseen ovat vaikuttaneet yhteiskunnassa tapahtuneet sosiohistorialliset ja kulttuuriset muutokset. Individualismi on korostunut viime vuosikymmeninä, mikä on lisännyt yksilölle tarjoutuvia mahdollisuuksia elämänkulun aikana. Aikuisuuden tunnusmerkit, esimerkiksi naimisiinmeno, eivät ole enää niin selviä, ihmisellä voi olla useita rooleja samaan aikaan, roolit eivät ole stabiileja ja niihin siirtyminen voi vähentyä tai myöhästyä. Kaiken kaikkiaan ihmisten elämänsäkuissa on nyky-yhteiskunnassa aiempaa enemmän vaihtelua ja vähemmän rajoituksia, minkä vuoksi voidaan sanoa, että elämänsäkuista on tullut ei-standardeja, ei-institutionaalisia ja yksilöllisiä. (MacMillan 2005.) Voidaan sanoa, että modernissa yhteiskunnassa kronologiseen ikään perustunut elämänsäkujärjestys ja ikään sidotut aikataulutukset ovat myöhäismodernissa yhteiskunnassa purkautumassa (Featherstone & Hepworth 1989, 144; Nikander 1999, 28; Rantamaa 2001, 70) ja ihmisten elämänsäkuista tulee aiempaa sirpaleisempia ja monimuotoisempia (Blatterer 2007, 2010).

Elämänsäkkua on perinteisesti tarkasteltu erikseen eri näkökulmista, vaikka näkökulmien yhdistäminen voisi rikastaa tutkimusta ja selittää aiempaa paremmin ihmisen kokemusmaailmaa, käyttäytymistä ja sosiaalista todellisuutta elämänsäkulun aikana. Viime vuosina on kuitenkin alkanut esiintyä pyrkimystä näkökulmien yhdistämiseen. Esimerkkinä tästä on alettu tarkastella mahdollisuuksia yhdistää psykologian ja sosiologian näkökulmat elämänsäkulun tarkastelussa (Diewald & Mayer 2009). Myös tämä tutkimus pyrkii osaltaan yhdistämään psykologian ja sosiologian näkökulmat toisiinsa tarkastellessaan elämänsämuutoksia tiettyssä elämänsäkulun vaiheessa, keski-ikässä.

## **2.2 Elämänsämuutokset ja niiden kategorisoinnit**

Muutokset ovat lisääntyneet viime vuosikymmeninä ihmisen elämänsäkulun aikana, kun aiemmin varsinkin aikuisuutta pidettiin melko stabiilina elämänsäkuina (Boyd & Bee 2012, 4). Muutoksista on tullut tämän ajan yhteiskunnassa ”arkipäivää” ihmisille. Voidaan jopa sanoa, että ihmisen koko elämänsä on enemmän tai vähemmän muutosta. Elämänsämuutokset heijastelevat nykyajan yhteiskuntaa ja siinä tapahtuneita muutoksia. Nykyajasta on käytetty käsitettä ”myöhäismoderni aikakausi”, jolle on tunnusomaista dynaamisuus, muutosten nopeus, epävarmuus ja epäjatkuvuus (ks. kpl 3.1.2). Nyky aika

tarjoaa ihmiselle monia valinnan mahdollisuuksia elämänsä aikana, mikä on johtanut elämänmuutosten yksilöllistymiseen ja monimuotoistumiseen.

Elämänmuutokset ovat merkitseviä tapahtumia ja käännekohtia ihmisen elämänsä aikana. Ne muokkaavat elämänsä muotoa ja suuntaa. (Danish ym. 1980, 342.) Elämänmuutokset muodostavat aina haasteen ihmiselle. Muutokset voivat olla odotettavissa olevia kuten ammattiin valmistuminen, naimisiinmeno ja eläkkeelle jääminen. Ne voivat olla myös odottamattomia kuten onnettomuus ja sairastuminen. Elämänmuutokset muuttavat ihmisen rooleja, ihmissuhteita, rutiineja ja odotuksia itsestä ja maailmasta, mikä tekee niistä haasteellisia. Muutokset, myös positiiviset, aiheuttavat siten stressiä ja painetta ihmisen elämään. Muutos itsessään ei ole kriittinen ihmiselle vaan se, miten paljon muutos muuttaa ihmisen päivittäistä elämää (roolit, ihmissuhteet ja odotukset). (Slossberg 2011.)

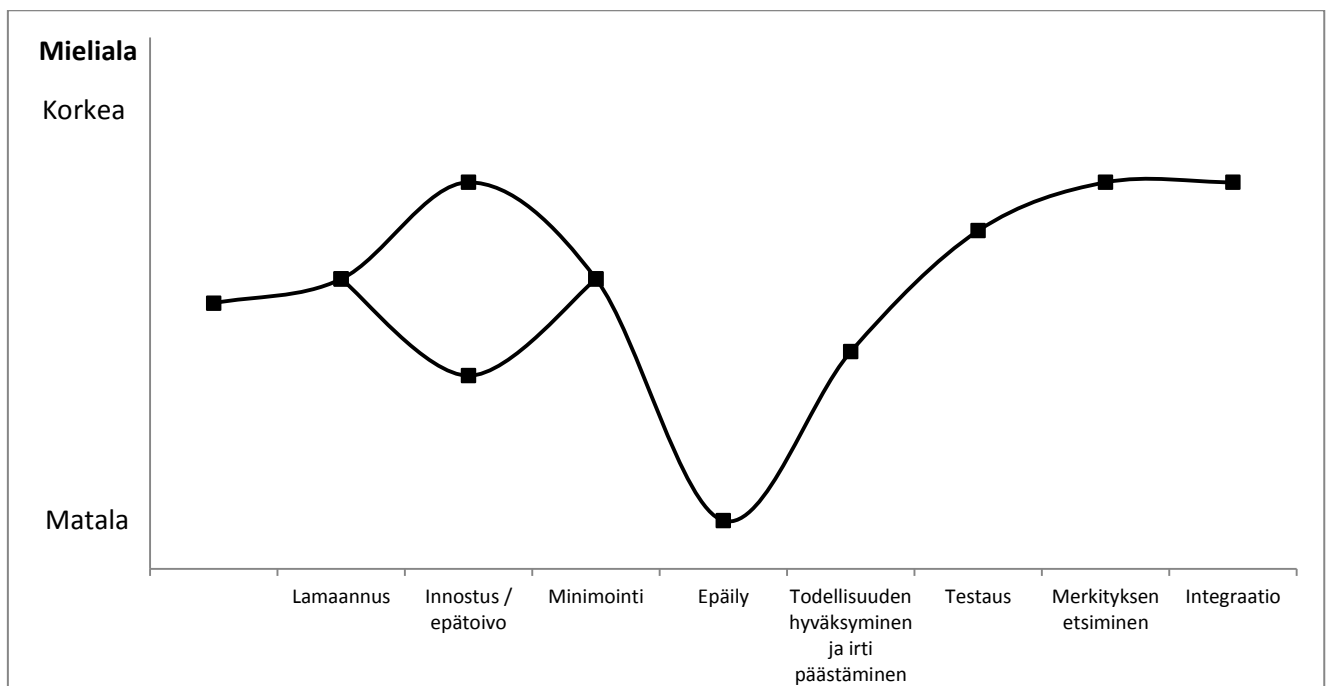
Elämänmuutoksia voidaan kuvailla usealla eri tavalla. Orville Brim ja Carol Ryff (1980, 371-373) ovat käyttäneet elämänmuutosten kuvailussa kolmea eri ulottuvuutta: 1) tapahtumadimensiot, 2) havaintodimensiot ja 3) vaikutusdimensiot. Tapahtumadimensiot kuvaavat itse tapahtumien objektiivisia piirteitä kuten kontekstia (esimerkiksi koskeeko muutos perhettä tai työtä) ja kestoa. Havaintodimensiot puolestaan kuvaavat sitä, miten ihminen itse arvioi muutoksen. Näihin dimensioihin kuuluu muun muassa se, kokeeko ihminen voineensa vaikuttaa muutokseen (kontrolli) ja kokeeko ihminen muutoksen positiivisena vai negatiivisena. Vaikutusdimensiot viittaavat muutoksen lopputulokseen. Lopputulos voi olla esimerkiksi ihmisen elämäntavan muuttuminen.

Brim ja Ryff (1980, 373-383) ovat myös luokitelleet elämänmuutokset sen mukaan, mikä on muutoksen todennäköisyys, korreloiko muutos kronologisen iän kanssa ja tapahtuuko muutos useille vai harvoille ihmisille. Esimerkiksi eläkkeelle jäämisen todennäköisyys on suuri, sen kokee moni ihminen ja se korreloi voimakkaasti iän kanssa. Hayne Reese ja Michael Smyer (1983) ovat puolestaan jaotelleet elämänmuutostyyppit henkilökohtaiseen, sosiaalis-kulttuuriseen, biologiseen ja ympäristöön liittyvään muutokseen. Esimerkkinä henkilökohtaisesta muutoksesta on ammatinvalinta, sosiaalis-kulttuurisesta muutoksesta naimisiinmeno, biologisesta muutoksesta sairaus ja ympäristöön liittyvästä muutoksesta luonnonkatastrofi. He ovat myös jaotelleet kontekstit, joissa elämänmuutokset tapahtuvat itseän, perheeseen, sosiaalisiin suhteisiin ja työhön.

Monesti käytännössä ihmiset erottelevat muutoksia sen mukaan, ovatko muutokset normaaleja, odotettavissa olevia tai tilanteeseen sopivia vai epänormaaleja, yllättäviä ja sopimattomia (Holstein & Gubrium 2000, 51-52). Ihmisillä vaikuttaa olevan yleinen käsitys siitä, missä ikävaiheessa elämänmuutokset keskimäärin tapahtuvat. He vertaavat sitten omia muutoksiaan tähän ”sosiaaliseen aikatauluun” ja kokevat olevansa muutosten osalta aikataulussa, edellä sitä tai myöhässä. Sillä, että ihmiset kokevat olevansa edellä tai myöhässä aikataulusta voi olla heille psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia, esimerkiksi heidät voidaan leimata poikkeaviksi. (Schlossberg 1984, 73.)

### 2.3 Elämänmuutos prosessina

Elämänmuutos voidaan nähdä prosessina, jolla on edeltävät tekijät, tietty kesto, konteksti ja lopputulokset (Reese & Smyer 1983, 2). Kun elämänmuutosta tarkastellaan prosessina, tulee tarkastelun kohteeksi ihmisen kokemusmaailma elämänmuutoksen aikana. Kokemusmaailma noudattelee useiden tutkimusten mukaan Barrie Hopsonin ja John Adamsin (1976) kehittämää muutosmallia, jota he ovat myöhemmin täydentäneet. Kuvassa 1 on esitetty Hopsonin ja Adamsin täydennetty muutosmalli (Sugarman 2001, 144-148).



KUVIO 1. Hopsonin ja Adamsin muutosmalli

Hopson ja Adams (1976) määrittelevät muutoksen epäjatkuvuutena ihmisen elämänkullussa. Ensimmäisenä vaiheena muutoksessa on mallin mukaan lamaannus. Ihmisen voi olla vaikea uskoa muutoksen tapahtuneen ja hän voi olla järkyttynyt ja shokissa muutoksesta. Lamaannusvaiheen kesto pitenee, jos muutos on negatiivinen ja odottamaton. Seuraavana vaiheena on voimakas mielialan muutos: joko innostus tai epätoivo riippuen siitä, onko muutos positiivinen vai negatiivinen. Sen jälkeen tunteet tasaantuvat, kun positiivisten tunteiden rinnalle tulee myös negatiivisia tunteita muutoksen myötä tai negatiiviset tunteet vähenevät, kun tilanne arvioidaan uudelleen. Usein muutos ei ole pelkästään positiivinen tai negatiivinen vaan siinä yhdistyvät molemmat puolet. (Sugerman 2001, 144-148.)

Tunteiden tasaannuttua alkaa epäilyvaihe, mikä voi näkyä masennuksena, ahdistuksena, vihana ja suruna. Mieliala laskee tällöin voimakkaasti alaspäin, kun ihminen alkaa ymmärtää realistisesti muutoksen elämässään. Muutokseen liittyy uusia vaatimuksia, joista ihminen voi kokea olevan vaikea selviytyä. Tämä koskee myös positiivisia muutoksia. Tässä vaiheessa mieliala laskee alimmilleen koko muutoksen aikana. Ihminen tarvitsee aikaa hyväksyäkseen muutoksen ja päästääkseen irti menneestä, mikä on muutosprosessissa seuraavana vaiheena. (Hopson & Adams 1976.)

Hyväksytyään muutoksen ihminen alkaa testata uutta. Hän etsii vaihtoehtoisia tapoja toimia ja tutkii uusia mahdollisuuksia. Hänen mielialansa on tässä vaiheessa nousussa. Ihminen alkaa vähitellen hakea merkitystä muutokselle. Hän reflektoi itseään ja kokee mustaan ja pyrkii sen avulla jäsentämään, mitä muutoksessa tapahtui. Näin hän pyrkii syvällisesti ymmärtämään muutoksen merkityksen. Viimeisenä vaiheena muutosmallissa on integraatio. Muutos on viety loppuun, kun ihminen on sisäistänyt muutoksen merkitykset ja on siten ”sinut” muutoksen kanssa. Hän on integroinut muutoksen osaksi omaa elämäntilanteensa. (emt.)

Hopson ja Adams (1976) korostavat sitä, että todellisuudessa ihmisten elämänmuutokset eivät noudata suoraan yllä olevaa mallia, vaan jokaisella on yksilöllinen muutospolkunsaa oman elämäntilanteensa mukaan. Muutosmalli antaa kuitenkin yleisen viitekehyksen tarkastella sitä, mitä muutosprosessissa tapahtuu. Muutosprosessi tarjoaa ihmiselle kasvun mahdollisuuden, kun ihminen luopuu menneestä ja hyväksyy täysin tilanteensa sellaisenaan kuin se on.



## 2.4 Elämänmuutos ja merkitys

Roy Baumeister (1991, 295-327) on tarkastellut elämänmuutoksen vaikutusta siihen, miten ihminen kokee koko elämänsä merkityksen. Ihmisellä on perustavanlaatuinen tarve kokea, että hänen elämällensä on merkitystä. Ihmisen elämään tuottavat merkitystä useat eri lähteet, esimerkiksi ihmissuhteet, työ, vapaa-ajan aktiviteetit ja uskonto. Ihminen pyrkii säilyttämään elämässään nämä merkitystä tuottavat lähteet. Hän rakentaa ja ylläpitää sen vuoksi positiivisia illuusioita merkityksen lähteistään, mikä tarkoittaa sitä, että hän painottaa merkityksen lähteiden positiivisia puolia, mutta jättää negatiiviset huomioimatta.

Ihminen voi hakea uutta merkitystä elämäänsä vapaaehtoisten, oma-aloitteisten elämänmuutosten kautta, esimerkiksi menemällä naimisiin ja vaihtamalla työpaikkaa. Samalla ihminen liittyy osaksi uutta sosiaalista yhteisöä, jolla on omat uskomuksensa ja arvonsa. Uuden merkityksen saamiseen liittyy usein onnellisuuden ja euforian kokemukset. Ympäröivä maailma vaikuttaa ymmärrettävältä, mikä lisää positiivisia tunnekokemuksia. (Baumeister 1991, 295-327.)

Elämänmuutoksen myötä ihminen voi myös menettää tärkeitä merkityksen lähteitä elämässään. Ihmisiä ja asioita yhdistävät linkit, merkitykset, rikkoutuvat. Tämä aiheuttaa ihmiselle tyhjyyden tunteita. Lisäksi hän voi kokea ristiriitaisuutta ja hämmennystä. Myös ihmisen itsearvostus voi laskea, kun hän menettää tärkeän roolin ja ihmissuhteen, joka on tuonut hänelle itsearvostusta. Baumeister nimittää tätä tilannetta ”emotionaaliseksi tyhjiöksi”. Emotionaalinen tyhjiö koskee varsinkin niitä, joille elämänmuutos ei ole vapaaehtoinen. Nykyhetki voi vaikuttaa epävarmalta, kun yhteydet menneeseen ja tulevaan ovat muuttuneet ja samalla koko elämän merkitys. (emt., 295-327.)

Ihminen alkaa vähitellen pyrkiä täyttämään emotionaalista tyhjiötä ja luomaan uutta merkitystä elämälleen. Samalla hän kirjoittaa uudelleen omaa elämäntarinaansa. Hän voi korvata elämänmuutoksen aiheuttamia menetyksiä hankkimalla uusia merkityksen lähteitä, esimerkiksi uusia ihmissuhteita ja aktiviteetteja. Hän voi myös alkaa korostaa vielä olemassa olevien merkityksen lähteiden tärkeyttä. Esimerkkinä tästä voisi olla

perheen isä, joka on jäänyt työttömäksi ja alkaa panostaa enemmän perheeseensä ja saa siten merkitystä elämälleen. Emotionaalinen tyhjiö täyttyy vähitellen ja ihminen kokee elämällensä olevan merkitystä. (Baumeister 1991, 295-327.)

Gary Reker ja Paul Wong (1988) tuovat lisää ulottuvuuksia elämäntarkoituksen tarkasteluun. He tarkastelevat elämäntarkoituksen osalta ihmisen kokemusmaailmaa, merkityksen lähteitä ja merkityksen syvyyttä. Ihmisen kokemusmaailmaa voidaan tarkastella heidän mukaansa kolmen eri ulottuvuuden: kognitiivisen, motiiveihin liittyvän ja emotionaalisen ulottuvuuden avulla. Nämä kaikki ulottuvuudet ovat läsnä, kun ihminen kokee elämänsä merkitykselliseksi. Rekerin ja Wongin näkökulma syventää ja laajentaa Baumeisterin esiin tuomaa elämäntarkoituksen tarkastelua.

## 2.5 Elämänmuutoksesta selviytyminen

Ihmiset selviytyvät elämänmuutoksista omalla yksilöllisellä tavallaan. Jane Goodman työryhmineen (2006, 55-86) ovat kehittäneet 4 S –mallin, joka kuvaa sitä, mikä vaikuttaa ihmisen selviytymiseen muutoksista. Näitä tekijöitä ovat tilanne (situation), itse (self), tuki (support) ja strategiat (strategies). Tilannekohtaiset tekijät viittaavat muutoksen objektiivisiin piirteisiin; esimerkiksi siihen, mikä aiheutti muutoksen, voiko ihminen itse vaikuttaa muutokseen ja muuttuuko ihmisen rooli muutoksen myötä. Itseen liittyvät tekijät kuvaavat ihmisen henkilökohtaisia, demografisia ja psykologisia resursseja. Näitä ovat esimerkiksi ikä ja elämänvaihe, terveyden tila ja persoonallisuus. Itseen liittyvät selviytymisresurssit määrittelevät ihmisen mahdollisuudet ja rajoitukset muutostilanteessa.

Goodman työryhmineen (2006, 55-86) painottavat, että sosiaalinen tuki perheeltä, ystäviltä sekä erilaisilta instituutioilta on oleellinen resurssi muutosta läpikäyvälle ihmiselle. Sosiaalista tukea voi olla arvostuksen, rakkauden ja vahvistuksen saaminen muilta. Yhtä lailla sosiaalista tukea voi olla kognitiivinen ja materiaallinen apu. Esimerkkinä kognitiivisesta avusta ovat neuvot ja ohjaus. 4 S –mallin viimeisenä tekijänä ovat strategiat, jotka kuvaavat sitä, miten ihminen muutostilanteessa oikeasti reagoi ja toimii. Strategioiden osalta Goodman työryhmineen tuovat esille Richard Lazaruksen ja Susan Folkmanin (1984) määrittelemät selviytymiskeinot, jotka voidaan jaotella kahteen ryhmään:

ongelma- ja tunnesuuntautuneet selviytymisstrategiat. Ongelmasuuntautuneilla strategioilla pyritään muuttamaan itse tilannetta siten, että paineet ja stressi vähenevät. Tunnesuuntautuneilla strategioilla puolestaan pyritään vähentämään emotionaalista stressiä ja siten lisäämään ihmisen selviytymiskykyä esimerkiksi liikunnan ja sosiaalisen tuen avulla tai arvioimalla tilanne uudelleen. Ihminen pyrkii tässä tapauksessa sopeutumaan tilanteeseen, ei muuttamaan tilannetta.

Robert Ingram työryhmineen (2009) tuovat esille yhtenä keskeisenä strategiana muutoksesta selviytymiselle elinikäisen opiskelun ja oppimisen. Nykyajan yhteiskunnalle on tyypillistä jatkuvat muutokset, mikä näkyy myös julkisissa keskusteluissa. Ihmiset ovat oppineet julkisten muutoksia koskevien keskustelujen myötä, että tulevaisuus on epävarma ja tuo mukanaan useita mahdollisia muutoksia. Jatkuvat muutokset edellyttävät ihmiseltä oppimista, minkä avulla ihminen voi varautua muutoksiin ja selviytyä niistä. Nykyajan yhteiskunnassa ihmisille tarjoutuu valtava määrä oppimismahdollisuuksia, jotka on tarkoitettu auttamaan ihmisiä nimenomaan muutosten keskellä, esimerkkinä tästä uraohjaus.

Selviytyminen muutoksesta on prosessi, jonka aikana selviytymiskeinot voivat vaihdella. Goodman työryhmineen (2006, 81) ovat kuvanneet, että tehokas selviytyminen tarkoittaa useiden strategioiden joustavaa käyttöä tilanteen vaatimusten mukaan. Folkman työryhmineen (1987) ovat tutkineet iän ja selviytymiskeinojen välistä yhteyttä ja todenneet, että keski-ikäiset käyttävät enemmän ongelmakeskeistä selviytymisstrategiaa ja vanhemmat ihmiset tunnekeskeistä strategiaa. Todennäköisesti vanhemmat ihmiset eivät koe voivansa vaikuttaa samassa määrin tilanteeseen kuin keski-ikäiset ihmiset. Sukupuolella ja selviytymiskeinojen käytöllä ei puolestaan ole todettu olevan yhteyttä toisiinsa.

Ihminen tarvitsee aikaa sopeutuakseen muutokseen ja omaksuakseen muutoksen tuomat uudet roolit, rutiinit ja odotukset. Muutokseen sisältyy myös luopumista entisestä, kun ihminen joutuu luopumaan osasta vanhoja rooleja ja tottumuksia. Joillakin ihmisillä muutosprosessi etenee nopeasti ja on lyhyt riippuen muutoksesta, mutta useimmilla prosessi kestää pidempään ja sisältää erilaisia haasteita ja ristiriitaisiakin reaktioita. (Schlossberg 2011.)

### **3 TEOREETTISET NÄKÖKULMAT**

Tässä tutkielmassa keski-ikäisen elämänmuutostarinoita tarkastellaan kahdesta teoreettisesta näkökulmasta: yhtäältä siitä, miten ne heijastelevat keski-ikäisen sosiaalista rakentumista myöhäismodernissa yhteiskunnassa ja toisaalta siitä, miten niissä näkyy narratiivinen identiteetin rakentuminen keski-ikäisessä. Ensimmäinen näistä on sosiologinen näkökulma, joka tarkastelee sitä, miten keski-ikä määritellään ja rakennetaan nyky-yhteiskunnassa, mitä siihen kuuluu ja mikä on sen merkitys. Toinen näkökulmista on puolestaan psykologinen ja tarkastelee sitä, miten ihminen jäsentää omia elämäkokemuksiaan ja elämänsä keski-ikäisessä tarinoiden avulla. Ihminen pyrkii tekemään elämänsä tapahtumista ja kokemuksista tarinoiden avulla ymmärrettäviä ja luomaan näistä koherentin, integroidun kokonaisuuden.

Näkökulmat, sosiologinen ja psykologinen, täydentävät toisiaan ja luovat moniulotteisemman kuvan keski-ikästä ja sen merkityksestä. Nämä näkökulmat toimivat viitekehyksenä, kun tarkastelen oman tutkimukseni tuloksia.

#### **3.1 Keski-ikäisen sosiaalinen rakentuminen myöhäismodernissa yhteiskunnassa**

##### **3.1.1 Iän sosiaalinen rakentuminen**

John Vincent (1995, 21) tuo esille sen, että ikää voidaan tarkastella sosiaalisena kategoriana eikä pelkästään kronologisen iän ja biologisten prosessien mukaan. Iän merkitystä rakennetaan historiallisesti, kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti. Iällä on kaikissa yhteiskunnissa sosiaalista merkitystä. Paula Rantamaa (2001, 51-58) lisää tähän liittyen sen, että yksilön omiin ikäkäsityksiin vaikuttavat yhteisölle ominaiset ikäkäsitykset, jotka ovat sidoksissa tiettyyn historialliseen aikaan ja paikkaan. Iälle ja eri ikävaiheille annetut merkitykset vaihtelevat siten aikakausittain, kulttuureittain ja yhteiskunnittain. Iän merkityksiä voidaankin tarkastella sosiaalisina konstruktioina, joita tuotetaan, ylläpidetään ja muokataan jatkuvasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Pirjo Nikander (1999, 7-26) viittaa myös iän sosiaaliseen kontekstisidonnaisuuteen.

Nikander (1999, 7-26) ja Rantamaa (2001, 51-64) tuovat esiin iän moniulotteisuuden. Ihmisellä voi olla monta ikää: kronologinen, biologinen, subjektiivinen ja sosiaalinen ikä, jotka voivat poiketa toisistaan. Kronologinen ikä viittaa ihmisen kalenteri-ikä, biologinen ikä ihmisen toimintakykyyn ja kuntoon ja subjektiivinen ikä ihmisen kokeemukseen omasta iästä. Sosiaalinen ikä puolestaan viittaa ihmisen sen hetkiseen elämäntilanteeseen ja rooleihin. Sosiaalisiin rooleihin liittyvät tietyt ikäodotukset ja ne voivat olla niin voimakkaita, että ne kumoavat osittain kronologisen ja biologisen iän merkitystä. Esimerkiksi opiskelijan roolissa olevaa voidaan pitää nuorempana kuin mitä hän todellisuudessa on. Myös oma kokemus iästä eli subjektiivinen ikä poikkeaa usein kronologisesta tai sosiaalisesta iästä. Ihminen kokee usein olevansa kronologista ja sosiaalista ikäänsä nuorempi. Jan Baarsin (2010, 3-14) mukaan kronologisella iällä on ollut dominoiva asema, mitä hän omissa tarkasteluissaan kritisoikin. Myös Baars painottaa iän sosiaalis-kulttuurista yhteyttä.

### **3.1.2 Myöhäismoderni yhteiskunta**

Nykyajan yhteiskuntaa voidaan nimittää myöhäismoderniksi tai postmoderniksi yhteiskunnaksi. Käytän tässä tutkielmassa myöhäismodernin yhteiskunnan käsitettä, joka on uusien modernia aikaa koskevien teorioiden mukainen. Myöhäismodernille ajalle on ominaista modernin ajan instituutioiden sekä sosiaalisten, kulttuuristen ja poliittisten muotojen uudelleen rakentuminen refleksiivisyyden, individualismin ja globalisaation myötä. Postmoderni aika viittaa puolestaan nimensä mukaisesti modernin ajan jälkeiseen aikaan ja tarkoittaa siten täysin uutta, modernista ajasta poikkeavaa aikakautta, jota leimaa postmodernistien mukaan pirstaloituminen ja hajottaminen (dekonstruktio). (Heaphy 2007, 50-74.)

Anthony Giddensin (1991, 10-34) mukaan myöhäismodernille yhteiskunnalle on tunnusomaista dynaamisuus, vanhojen perinteisten toimintatapojen murtuminen, globaalisuus ja refleksiivisyys. Sosiaalisen muutoksen nopeus on huima, samoin sen laajuus ja syvyys. Giddens käyttääkin modernista yhteiskunnasta käsitettä ”pakenemisen maailma”. Dynaamisuutta kuvaa se, että aika ja paikka erottuvat aiempaa selvemmin toisistaan. Esimerkiksi hyvinkin kaukana toisistaan asuvat ihmiset voivat olla uuden teknologian kautta samaan aikaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kehittyneet asiantuntij-

jasysteemit, uusi teknologia ja symboliset vaihdon välineet kuten raha mahdollistavat modernin yhteiskunnan dynaamisuuden. Ihmisten vuorovaikutus ja toiminta on edellä mainittujen tekijöiden vuoksi globalisoitunut, mikä tarkoittaa maailmanlaajuisten sidoksien muodostamista ja niiden kehittämistä. Paikallinen ja globaali, ihminen ja maailmanlaajuinen yhteiskunta, ovat siten Giddensin mukaan jatkuvassa dialogisessa vuorovaikutuksessa keskenään.

Dynaamisuuden ja globaalisuuden lisäksi Giddens korostaa nyky-yhteiskunnassa myös refleksiivisyyttä, jota esiintyy instituutioiden ja yksilöiden tasolla. Institutionaalisen refleksiivisyyden hän määrittelee sosiaalisen toiminnan herkkyudeksi uudistua uuden tiedon myötä. Uuteen tietoon suhtaudutaan kriittisesti ja se on avoin muutoksille. Nyky-yhteiskunta haastaa ihmisen refleктоimaan jatkuvasti myös omaa itseään ja elämäänsä. Itsensä refleктоimisesta voidaan puhua projektina, jossa ihminen pyrkii ylläpitämään ja tarvittaessa päivittämään koherentteja, omaelämäkerrallisia tarinoita lukuisten valintojen kontekstissa. Ihminen rakentaa omaa itseään refleksiivisessä projektissa tarinoiden avulla. Tärkeänä identiteettiä ja päivittäiseen elämään vaikuttavana tekijänä korostuu oman elämäntavan valinta lukuisten mahdollisuuksien joukosta. (Giddens 1991, 5-34.) Giddensin ajattelussa on yhtymäkohtia McAdamsin (1993) teoriaan identiteetin rakentumisesta tarinoiden avulla eri ikävaiheissa (ks. kpl 3.2).

Giddensin ohella toinen tunnettu myöhäismodernia aikaa tarkastellut sosiologi, Ulrich Beck (1992) painottaa myöhäismodernille ajalle tyypillisimpänä piirteenä riskejä ja niiden tarkastelua. Myös Giddens (1991, 109-143) on tuonut esille sen, että ihminen elää myöhäismodernissa yhteiskunnassa valintojen ja riskien ympäristössä, mutta Beck vie oman tarkastelunsa tältä osin Giddensia pidemmälle. Beck on tarkastellut nyky-yhteiskuntaa riskiyhteiskuntana, johon liittyy paljon epävarmuutta, mahdollisuuksia ja uhkia. Riskin Beck määrittelee ”systemaattiseksi tavaksi käsitellä modernisaation tuottamia uhkia ja epävarmuuksia”. Yhteiskunta on siirtynyt Beckin mukaan vaurauden jakamisesta riskien jakamiseen. Tuotannon kasvaessa modernisaation myötä riskit ovat huomattavasti kasvaneet. Ne liittyvät tulevaisuuden uhkatekijöihin, jotka ovat aiempaa epämääräisempiä ja ennakoimattomampia ja niiden mahdollisia vaikutuksia on vaikea arvioida. Modernisaatioon ei liity pelkästään teknologiaan ja ympäristöön liittyviä riskejä vaan myös sosiaalisia, kulttuurisia ja poliittisia riskejä. Riskeille on myös leimallista se, että ne ovat globaaleja ja voivat vaarantaa elämää ympäri maailmaa. Riskit eivät kuiten-

kaan ole stabiileja, vaan niitä on mahdollista konstruoida niistä saadun tiedon mukaan. Myöhäismodernin yhteiskunnan haasteena onkin ratkaista, miten riskejä voitaisiin ehkäistä tai pienentää. (Beck 1992, 15-90.)

Riskien jakamisen logiikan lisäksi nyky-yhteiskunnalle on Beckin mukaan leimallista individualisaatio ja refleksiivisyys. Individualisaatio merkitsee sitä, että ihmiset ovat vapautuneet yhteiskunnan sosiaalisista muodoista, esimerkiksi yhteiskuntaluokista. Heistä on tullut oman elämänsä agentteja ja he voivat aiempaa vapaammin suunnitella ja järjestää oman elämänsä; valikoida eri elämäntyylien, sosiaalisten suhteiden ja identiteettien välillä. Ihmisten elämäntarinoista tulee individualisaation myötä refleksiivisiä. Beckin ajattelussa on tältä osin yhtymäkohtia Giddensin kanssa. Beckin mukaan ”ihmisestä itsestään tulee se yksikkö, joka tuottaa sosiaalisuutta uudelleen”. Vapauduttuaan perinteisistä sosiaalisista muodoista ihmiset ovat samalla menettäneet stabiilisuuden elämässään ja integroituneet uudella tavalla yhteiskuntaan. Ihmisten elämään on tullut uusia riippuvuuksia; he ovat nyky-yhteiskunnassa yhä riippuvaisempia työmarkkinoista ja sen myötä koulutuksesta, kulutuksesta, laeista ja niin edelleen. Individualisaatio kätkee siten sisälleen ristiriitaisuuksia; ihminen on toisaalta vapaa perinteisistä sosiaalisista muodoista, mutta toisaalta uudella tavalla riippuvainen markkinoista ja yhteiskunnan säädöksistä. (emt., 127-138.)

### **3.1.3 Keski-ikäen sosiaalinen rakentuminen myöhäismodernissa yhteiskunnassa**

Keski-ikää ja yleensäkin aikuisuutta on tarkasteltu vähän sosiologisesta näkökulmasta (Lachman 2004; Blatterer 2007). Esimerkiksi James Côté (2000, 53) viittaa siihen, että ”vaikka aikuisuus on pisin ajanjakso ihmisen elämässä, se on vähiten ymmärretty”. Jane Pilcher työryhmineen (2003) puolestaan tuovat esiin sen, että ”on outoa, että vaikka sosiologia on kiinnostunut suurelta osin aikuisten käytännöistä ja kokemuksista, aikuisuuden sosiologiaa ei ole vastaavasti olemassa kuin lapsuuden, nuoruuden ja vanhuuden sosiologiaa on”. Aikuisuus on kiinnostanut alun perin lähinnä aikuistumisvaiheena; siirtymävaiheena nuoruudesta aikuisuuteen. Viime vuosina aikuisuustutkimus ja samalla keski-ikäisyystutkimus on lisääntynyt. Keski-ikäen tutkimuksessa kiinnostavia kohteita ovat olleet sellaiset elämänkulun tapahtumat, jotka merkitsevät jonkinlaista

kriisiä. Edelleen aikuisuus, vanhuutta lukuun ottamatta, on kuitenkin ikävaiheena tutkimuksen osalta jäsentymätön. (Marin 2001, 45.)

Keski-iälle on vaikea löytää yhtä yleistä universaalia määritelmää. Käsite on melko dynaaminen ja vaihtelee demografisten, poliittisten ja kulttuuristen muutosten myötä. Keski-ikään kuten muihinkin ikävaiheisiin liittyy myös yksilöiden välistä vaihtelua. (Wahl & Kruse 2005, 3-35.) Yleisesti voidaan todeta, että keski-ikä on nuoruuden ja vanhuuden väliin jäävä ikävaihe. Suomalaisissa ikäpresentaatioissa keski-ikä sijoittuu siten nuoruuteen liittyvän kaaoksen ja unelmien sekä vanhuuteen liittyvän viisauden välimaastoon (Marin 2001, 227). Nykyisin keski-ikänä pidetään keskimäärin ikäkautta 40 vuodesta 60 vuoteen. Toisaalta elinajanodotteen perusteella keski-ian voidaan katsoa alkavan jo 35 ikävuoden jälkeen. Kasvava elinajanodote muuttaa myös keski-ian käsitettä. Nykyisin keski-ian katsotaan päättyvän eläkkeelle jäämiseen. (Schaie & Willis 1996, 51-77; Green 2010, 149.)

Nykyajan keski-ian käsitykselle tuo oman leimansa poikkeuksellisen suuri, sotien jälkeän ajanjaksolla 1946-1964 syntynyt ikäkohortti, josta suurin osa on nyt keski-ässä. Tähän kohorttiin kuuluvia nimitetään baby boomers –sukupolveksi. (Lachman 2004.) Sotien jälkeinen talouskasvu ja tekninen kehitys ovat mahdollistaneet heille aiempaa sukupolvea paremmat kasvuolosuhteet. He ovat kouluttautuneet aiempia sukupolvia enemmän ja eläneet nuoruutensa 1970-luvulla yhteiskunnallisen vapautumisen ja omien arvojen puolustamisen aikakautena. (Schaie & Willis 1996, 51-77.) Keski-ikään tultuaan he ovat tuoneet mukanaan omat arvonsa ja mieltymyksensä, jotka vaikuttavat keski-ian uudelleen määrittelyyn (Featherstone & Hepworth 1989, 146).

Biologisesta näkökulmasta tarkasteltuna keski-iälle on tunnusomaista fyysisten ja kognitiivisten toimintojen heikkeneminen. Ulkonäkö alkaa muuttua vähitellen ja vanheneamisen merkit alkavat näkyä ulospäin. Naisille keskeinen muutos on vaihdevuodet, mikä merkitsee lisääntymiskyvyn menettämistä. Individualistisessa yhteiskunnassa, jossa arvostetaan kauneutta ja nuoruutta, on kehittynyt laajat ikääntymisen vastaisten tuotteiden ja palvelujen markkinat (esimerkiksi kauneusleikkaukset ja ryppyjä ehkäisevät tuotteet). (Green 2010, 161-164.) Toni Calasantin (2007) mukaan edellä mainitut tuotteet ja toimenpiteet viittaavat ikä- ja sukupuolidiskriminointiin vahvistaessaan sitä, että vain nuoruudella ja kauneudella on arvoa. Hänen mukaansa ikääntymisen vastaisten tuotteiden



den markkinoinnissa annetaan ikääntyville ihmisille vahvoja mielikuvia siitä, että ihminen voi ja ihmisen pitäisi kontrolloida omaa ikääntymistään pysyäkseen nuorekkaana ja etäännyttääkseen itsensä vanhuudesta. Anne Barrett (2005) tuo myös esille keski-ikänsä mukanaan tuoman epätasa-arvon naisten ja miesten välillä. Naisissa arvostetaan kulttuurisesti fyysistä ulkonäköä ja lisääntymispotentiaalia ja miehissä kyvykkyyttä, valtaa ja taloudellisia saavutuksia. Naisilla edellä mainitut arvostetut piirteet vähenevät keski-ikässä ja miehillä puolestaan lisääntyvät. Nikanderin (1999, 7-26) mukaan keski-ikäiset naiset pelkäävätkin nuoruutta ihannoivassa kulttuurissa vanhenemista ja fyysisten rajoitteiden lisääntymistä. Samalla he tulkitsevat kuitenkin olevansa iässä, joka on vielä kaukana vanhuudesta.

Sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna keskeisimmät roolit keski-ikässä liittyvät työhön ja perheeseen (Moen & Wethington 1999, 4-9). Keski-ikäisen elämässä korostuvat tuottaminen sekä välittäminen ja huolenpito muista ihmisistä eli samanaikaisesti toimijuus ja yhteisöllisyys (McAdams 2001). Työelämässä ihmiset yleensä saavuttavat uransa huipun keski-ikässä, mitä voidaan pitää yhtenä keski-ikänsä tunnusmerkkinä (Moen & Wethington 1999, 4-9). Perheissä keski-ikäiset, etenkin naiset, ovat usein kahdessa eri hoivaroolissa: samaan aikaan he huolehtivat työnsä ohella sekä omista lapsistaan että ikääntyneistä sukulaisistaan. Keski-ikäisiä kutsutaankin nyky-yhteiskunnassa ”sandwich-sukupolveksi”. (Schaie & Willis 1996, 51-77; Green 2010, 161.) Kahdensuuntainen hoivarooli on sekä ilo että taakka naisille. Naiset kokevat velvollisuudekseen auttaa ja he haluavatkin auttaa ikääntyneitä sukulaisiaan, mutta samalla kokevat ristiriitaisuutta omien henkilökohtaisten tavoitteiden ja hoivaroolien välillä. (Igarashi ym. 2013.)

Ihmiset itse rakentavat eri ikävaiheita kuten keski-ikää ja niiden merkityksiä neuvotellen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ikävaihe ja sen sisältö ja rajat muuttuvat ajan myötä neuvottelujen tuloksena. (Vilkko 2000.) Anni Vilkon (2000) mukaan ”elämäntulkinto ei enää kerro meitä, me kerromme elämäntulkintomme.” Tarinoilla on keskeinen rooli ikävaiheisiin liittyvien merkitysten rakentamisessa. Yleiset kulttuuriset tarinamallit toimivat oppaina ja orientaationa ihmiselle, joka on uudessa elämänvaiheessa. Yleisten tarinamallien avulla ihminen jäsentää vaihtoehtoisia toimintatapoja ja rakentaa sitten oman tarinansa. Tarinan avulla hän pyrkii luomaan koherenttiutta uuteen elämänvaiheeseen. (Partington ym. 2005.) Elizabeth Partingtonin työryhmineen (2005) ovat tutkineet keski-ikäisten tarinamalleja urheilun saralla. Keskeisin tarinamalli keski-ikässä tutkimus-

tulosten perusteella on ”Ikä on mielen tila”. Käyttäessään tätä tarinamallia ihminen vastustaa ikääntymistä ja pyrkii kontrolloimaan sitä nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa. Toinen tarinamalli ”Elämä alkaa nelikymppisenä” viittaa keski-ikään uudistumisen aikana. Tätä tarinamallia käyttävä keski-ikäinen ihannoii myös nuoruutta, mutta ikääntymisen vastustamisen sijasta hän määrittelee keski-ikänsä uudella tavalla. Hän valitsee sellaiset osallistumisen areenat, että hän voi tuntea itsensä jälleen nuoreksi. Esimerkkinä tästä on keski-ikäisen urheilijan osallistuminen veteraanikilpailuihin. Kolmas tarinamalli on vastakkainen edellä mainituille tarinamalleille: ”Vanheneminen arvokkaasti”. Tämä tarinamalli kuvastaa sitä, että vanhenemista pidetään luonnollisena prosessina ja se pyritään hyväksymään.

Carlo Strenger (2009) tuo esille kaksi keski-ikään liittyvää vastakkaista kulttuurista myyttiä: lisääntyvien rajoitusten hyväksyminen tai usko siihen, että edessä on rajattomat mahdollisuudet. Individualistinen kulttuuri vahvistaa jälkimmäistä myyttiä. Strenger kuvaa keski-ikää vapauden ja oman potentiaalinsa löytämisen aikana, johon liittyy aktiivinen itsensä hyväksyminen. (Green 2010, 157.) Leo Hendry ja Marion Kloep (2002) tuovat Strengerin tavoin esille sen, että keski-ikässä ihminen valitsee joko sen, että tyytyy nykyiseen elämäänsä tai alkaa hakea uusia haasteita. He kuvaavat keski-ikään liittyvää aikaa käsitteellä ”moratorio”, pysähdys, jolloin ihmisellä on mahdollisuus keskittyä itsensä ja taitojensa kehittämiseen, koska keski-ikään ei liity normatiivisia muutoksia. Rebecca Cate ja Oliver John (2007) lisäävät, että ihmiset ovat vielä keski-ikässä hyvin optimistisia tulevaisuuden mahdollisuuksien suhteen, mutta mieltävät kuitenkin yhä lisääntyvässä määrin omat rajoituksensa. Kay O’Connor ja Kerry Chamberlain (1996) puolestaan yhdistävät keski-ikään elämäntarkoituksen arvioinnin, introspektion ja kokemusten uudelleen jäsentämisen. Merkitystä elämään tuottavat keski-ikässä heidän mukaansa eniten ihmissuhteet, luovuus ja kasvu. Myös suhteella luontoon on merkitystä keski-ikäisen ihmisen elämässä.

Terri Apter (1995) on tutkimuksissaan tarkastellut erityisesti naisten ikää ja keski-ikäistymistä. Tutkimusten perusteella hän on todennut, että keski-ikä on naisille muutoksen ja uudelleen suuntautumisen aikaa. Naisten keski-ikänsä merkitykset ovat muuttuneet. Keski-ikää määrittelevät nykyaikana kasvu, mahdollisuudet ja haasteet. Vanhojen normien murtuminen on merkinnyt naisten vapautumista keski-ikässä, mikä on osaltaan aiheuttanut myös ahdistusta ja epävarmuutta. Apter viittaa myös nuoruuden ihannointiin

nyky-yhteiskunnassa ja toteaa, että ”on paljon vaikeampaa kokea nuoruuden päättymisen kun siihen liittyvät lupaukset eivät ole täyttyneet”. Hänen mukaansa keski-ikään liittyy kriisi, jonka kohtaaminen johtaa kasvuun ja uusille poluille elämässä. (Apter 1995, 1-40.)

Keski-ikää pidetään yleisesti haastavana ja kompleksisena aikana, joka sisältää sekä positiivisia että negatiivisia tekijöitä. Keski-ikäisellä on monesti samaan aikaan useita haastavia rooleja, joiden kesken hän pyrkii löytämään tasapainon. Ikääntymisen merkit alkavat näkyä keski-ikässä yhä enemmän, mikä voi aiheuttaa stressiä ja tarvetta kontrolloida ikääntymistä nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa. (Lachman 2004.) Ihminen alkaa myös keski-ikässä tiedostaa elämän rajallisuuden ja hänen aikaperspektiivinsä muuttuu; hän tarkastelee aiempaa enemmän aikaa, joka on edessäpäin (Clausen 1986, 152-153). Monesti keski-ikään liitetään populaarikirjallisuudessa ja tieteellisessä keskustelussa keski-ikäisen kriisin käsite. 1970- ja 1980-luvuilla keski-ikää tarkasteltiin suurelta osin juuri kriisinäkökulmasta (Schaie & Willis 1996, 51-77). On kuitenkin esiintynyt eriäviä käsityksiä siitä, kuuluuko keski-ikään kriisivaihe. Uusimpien tutkimustulosten perusteella keski-ikään ei vaikuttaisi liittyvän normatiivista kriisiä. (Green 2010, 156-157.) Keski-ikäisen kriisin käsite on ennemminkin kulttuurinen stereotypia (Lachman 2004) tai sosiaalinen myytti, kulttuurinen mallitarina (Rosenberg ym. 1999, 48-55).

Kaiken kaikkiaan keski-ikää pidetään kriisivaiheen sijasta enemmänkin positiivisena ikävaiheena, johon sisältyy huomattava kasvun potentiaali (Wahl & Kruse 2005, 3-35). Leimallista keski-ikäelle vaikuttaa olevan uudet haasteet ja niihin sopeutuminen, vapauden kokemus, oman menneisyyden ja tulevaisuuden arviointi, optimistisuus ja vastuullisuus sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla (Lachman 2004). Keski-ikää voidaan pitää elämän ”kultaisena aikana”, johon liittyy usein hyvä terveys, perhe, työ ja vaikutusmahdollisuudet yhteiskunnassa. Tämä ikävaihe voi olla hyvinkin vakaa vaihe elämässä, toisaalta se voi sisältää suuriakin muutoksia. (Marin 2001, 245.) Ihmiset esimerkiksi vaihtavat usein työpaikkaa tai ammattia, he voivat muuttaa uudelle paikkakunnalle, heidän elämäntyyliinsä voi muuttua lasten kasvettua ja muutettua kotoa pois, he tulevat usein isovanhemmiksi tai he voivat joutua kohtaamaan eron, työpaikan menetyksen tai läheisten ihmisten sairastumisen ja kuoleman (Clausen 1986, 152,170).

Harry Blatterer (2007, 2010) on tarkastellut laajemmin aikuisuuden sosiaalista rakentamista myöhäismodernissa yhteiskunnassa ja todennut, että aikuisuuden merkitys on muuttunut ristiriitaiseksi. Aiemmat aikuisuuden sosiaaliset tunnusmerkit: vakituinen työ, vakituiset ihmissuhteet ja perheen perustaminen olivat selkeät ja merkitsivät ihmisen sosiaalista tunnustamista aikuisena. Nyky-yhteiskunnassa aikuisuuden tunnusmerkit eivät ole enää selvät. Nuoret siirtävät myöhemmäksi aikuisuuteen siirtymistä tai jopa vastustavat aikuisuutta. Blatterer käyttää tästä nimitystä ”lykätyn aikuisuuden teesi”. Uudelleen määritettyä aikuisuutta kuvaavat hyvin vapaus, mahdollisuudet, nuoruuden tavoittelu, refleksiivisyys, ennakoimattomuus, epävarmuus, avoimuus uudelle ja henkilökohtaisen kasvun merkitys. Aikuisuuden sosiaaliseen kategoriaan liittyy paljon myös arkipäivän keskusteluissa esiintyvää psykologista sanastoa: ”olla rehellinen itselleen”, ”itsensä hyväksyminen” ja niin edelleen.

Myös Côté (2000, 1-44) toteaa sen, että myöhäismodernissa yhteiskunnassa nuoruus on entisestään pidentynyt ja vastaavasti aikuisuus on viivästynyt. Nuoruus pyritään säilyttämään mahdollisimman pitkään nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa. Myös aikuisuus on pidentynyt ihmisten elinajan pidennyttyä. Aikuisuudesta on tullut ei-strukturoitu ja monimutkainen ja Blattererin tavoin Côté toteaa, että aikuisuuden sosiaaliset tunnusmerkit ovat vähentyneet, mikä lisää ihmisten kokemaa epävarmuutta ja hämmennystä oman identiteetistä. Aikuisuudessa korostuu nykyisin Côtén mukaan psykologinen aikuisuus, mikä tarkoittaa sitä, että aikuisuuteen liitetään aiempien objektiivisten tekijöiden (esimerkiksi naimisiinmeno) sijaan tiettyjä psykologisia kriteereitä kuten sosiaalis-emotionaalinen kypsyys, riippumattomuus ja identiteetin muotoutuminen. Individualismia korostava yhteiskunta ei rajoita enää aikuisten mahdollisuuksia samassa määrin kuin aikaisemmin, mutta toisaalta aikuiselle tarjoutuu yhä vähemmän kulttuurisia malleja oman elämän hallintaan. Aikuisuus on muutoksessa ja se tarjoaa yhä enemmän mahdollisuuksia ihmisen kasvulle, vaikuttamiselle ja kokemuksille.

Nikander (1999, 27-45) tuo esille sen, että ihmisten elämäntapojen kirjo on laajentunut viime vuosikymmeninä, mikä merkitsee myös keski-ikä uudelleen määrittämistä. Elämäntapahtumat voivat sijoittua hyvinkin moneen eri ajankohtaan eri ihmisillä. Esimerkiksi lasten saaminen ja opiskelu on liitetty aiemmin nuoruuteen, kun nykyaikana myös keski-ikäiset, yli 40-vuotiaat voivat saada lapsia ja opiskella missä tahansa elämänvaiheessa uuteen ammattiin. On myös aiempaa hyväksytympää valita sinkku-elämä vaihto-

ehtoiseksi elämäntavaksi avio- ja perhe-elämän sijaan. Samanikäiset keski-ikäiset ihmiset voivat siis olla hyvinkin eri elämänvaiheissa sosiaalisen elämän, työn ja perheen saralla. Nikanderin mukaan voidaan puhua yksiselitteisen elämäntavun sijaan moniulotteisesta elämäntavusta.

Mike Featherstone ja Mike Hepworth (1989) tuovat puolestaan täysin uuden näkökulman esille tarkastellessaan uutta myöhäismodernin ajan ilmiötä: yhdenikäisyyden kulttuuria. Yhdenikäisyys pitää sisällään sen, että lasten ja vanhempien elämäntavat, ilmeet, eleet ja harrastukset ovat alkaneet yhä enemmän muistuttaa toisiaan. Tämä merkitsee aiempien, ikävaiheisiin sidottujen normatiivisten odotusten murtumista ja purkamista. Eri ikävaiheita ja niihin liittyviä elämäntapoja ei voisi siten enää jatkossa erottaa toisistaan. Yhdenikäisyyden kulttuurissa korostuu nuoruuden ihannointi ja kronologisen iän merkityksettömyys. Se toisaalta vapauttaa keski-ikäisen ihmisen uusiin mahdollisuuksiin ja haasteisiin ja hän voi valita eri elämäntapojen kirjosta vapaasti haluamansa. Toisaalta nuoruuden ihannointi voi aiheuttaa paineita keski-ikäiselle ihmiselle ikääntymisen fyysisten merkkien lisääntyessä. Nikander (1999, 27-45) käyttää yhdenikäisyyden kulttuuriin liittyen käsitettä ”jälkimoderni ikäleikki”. Yhdenikäisyyden kulttuurilla on Featherstonen ja Hepworthin mukaan (1989) vaikutusta etenkin keski-ikäisen uudelleenmäärittelyyn ja sen merkityksiin myöhäismodernissa yhteiskunnassa.

Voidaan siis todeta, että keski-ikä ja sen merkitys on muuttumassa myöhäismodernissa yhteiskunnassa. Ikävaiheiden väliset rajat ovat hämärtyneet ja elämäntapojen kirjo on monipuolistunut. Ihminen voi yhä lisääntyvässä määrin valita elämäntapojen kirjosta sen, mikä tuntuu itselle sopivalta. Elämäntavut siten yksilöllistyvät aiempien standardoitujen elämäntavujen purkautuessa. Keski-ikäkin siten individualisoituu. Myöhäismodernille ajalle tyypillisesti keski-ikässä korostuvat nuoruuden ihannointi, vapaus, lukuisat mahdollisuudet, kasvun potentiaali, elämäntarkoituksen arviointi ja toisaalta epävarmuus ja ennakoimattomuus. Keski-ikä on myöhäismodernissa yhteiskunnassa sitä, miksi ihmiset itse sen tekevät ja rakentavat.

### 3.2 Narratiivinen identiteetin rakentuminen keski-iässä

Käytän tässä tutkielmassa toisena teoreettisena näkökulmana Dan P. McAdamsin (1993) teoriaa identiteetin rakentumisesta, mikä tuo tutkielmaan psykologisen ulottuvuuden edellä käsitellyn sosiologisen ulottuvuuden rinnalle. Psykologinen ulottuvuus täydentää sosiologista ulottuvuutta tarkastellessaan ihmisen henkilökohtaista kokemusmaailmaa ja oman elämän jäsentämistä keski-iässä. Sosiologinen ulottuvuus luo kontekstin ja puitteet ihmisen kokemusmaailman jäsentämiselle ja oman henkilökohtaisen kertomuksen rakentamiselle.

McAdamsin (1993) teorian mukaan ihmisen identiteetti rakentuu tarinoiden avulla. Ihmisen identiteetti on McAdamsin mukaan itse asiassa sama kuin hänen elämäntarinansa; elämäntarinan avulla on mahdollista oppia tuntemaan, kuka ihminen on. Ihminen pyrkii luomaan yhtenäisen elämäntarinan ja saamaan siten merkityksen ja tarkoituksen elämäänsä. Samalla hän rakentaa todellisuutta itsestään ja omasta elämästään ja pyrkii jäsentämään elämäänsä. McAdams käyttää elämäntarinasta puhuttaessa käsitettä henkilökohtainen kertomus (personal myth) ja kuvaa sillä tarinaa, jossa ihminen kokoaa erilaiset puolet itsestään ja elämästään yhtenäiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi kokonaisuudeksi. Henkilökohtaiselle kertomukselle ja identiteetille on tunnusomaista ainutlaatuisuus ja muutos. Ne kehittyvät koko elämän ajan aina lapsuudesta vanhuuteen asti. (McAdams 1993, 5-15.)

Aikuisiän henkilökohtaiseen kertomukseen vaikuttavat jo lapsuudessa muodostetut kulttuuriin sidoksissa olevat kielikuvat ihmisistä, asioista ja esineistä. Myös tarinallinen sävy muodostuu aikuisiän henkilökohtaiseen kertomukseen jo lapsuudessa. Kiintymyssuhde vanhempiin luo pohjan tälle tarinalliselle sävyille. Tarinallinen sävy on usein optimistinen ja toiveikas, mikäli kiintymyssuhde vanhempiin on ollut turvallinen. Tarinallinen sävy on vastaavasti pessimistinen, mikäli kiintymyssuhde on ollut turvaton. (emt., 35-65.)

Kielikuvien ja tarinallisen sävyn lisäksi henkilökohtaiseen kertomukseen liittyvät erilaiset henkilöhahmot. Ne kuvaavat ihmisen identiteetin eri puolia, eri minuuksia, jotka liittyvät ihmisen erilaisiin rooleihin. Henkilöhahmot voivat olla McAdamsin mukaan agenttisia toimijoita tai yhteisöllisiä henkilöhahmoja. Maskuliinisia piirteitä omaavat

agenttiset toimijat kuljettavat juonta koko ajan eteenpäin, kun taas feminiinisiä piirteitä omaavat yhteisölliset henkilöhahmot keskittyvät toiminnassaan rakkauden ja läheisyyden teemojen ympärille. Agenttisiä toimijoita ovat esimerkiksi taistelija, matkustaja, viisas ja tekijä. Yhteisöllisiä henkilöhahmoja ovat puolestaan rakastava hahmo, huolenpitäjä ja ystävä. Kertomuksessa esiintyvät lisäksi keskeisessä osassa teemat, jotka kuvaavat sitä, mitä ihminen kaipaa elämäänsä; ihmisen tarpeita ja siten motivaatiota. Keskeisimmät teemat kertomuksissa ovat yleensä valta ja rakkaus, toimijuus ja yhteisöllisyys. (McAdams 1993, 67-73, 117-132.)

Keski-iässä henkilökohtainen kertomus syvenee, kypsyy ja tulee monimutkaisemmaksi. Identiteetissä ja siten henkilökohtaisessa kertomuksessa voi tapahtua muutoksia ja kehitymistä esimerkiksi suurten elämänmuutosten myötä. Kertomukseen voi syntyä uusia henkilöhahmoja ja mielikuvat henkilöhahmoista tarkentuvat. Keski-iässä ihminen rakentaa henkilökohtaista kertomusta, jossa on tilaa erilaisille henkilöhahmoille ja siten eri äänille. Tämä merkitsee henkilökohtaisen kertomuksen differoitumista yhä enenevässä määrin. Ihminen kokee identiteetissään ja kertomuksensa henkilöhahmojen välillä ristiriitaisuuksia ja vastakkaisia puolia, joita hän pyrkii sovitteluun yhteen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Hän huomaa itsessään hyvyyden lisäksi myös pahuutta ja tuhoavuutta. Keski-ikä on usein uudelleen arvioinnin ja uudistuksen aikaa, mikä merkitsee kasvua ja kehitystä ihmisen elämässä. (emt., 109-113, 195-204.)

Keski-ikään kuuluu McAdamsin (1993, 197-211) mukaan erilaisia identiteetin ja henkilökohtaisen kertomuksen kehittymiseen liittyviä haasteita kuten ajattelun kontekstuaalisoituminen, edellä mainittu identiteetin vastakkaisuuksien kohtaaminen ja elämän rajallisuuden ymmärtäminen. Ihmisen ajattelu muuttuu keski-iässä ja siitä tulee aiempaa enemmän kontekstisidonnaista. Ihminen luopuu ajattelussaan vähitellen absoluuttisesta totuudesta ja omaksuu kontekstisidonnaisen totuuden, ns. paikalliset totuudet. Vastakkaisuuksien kohtaamisen haasteessa ihminen pyrkii sovitteluun identiteettinsä ristiriitaisista puolista syntyviä jännitteitä muun muassa omaksumalla uusia henkilöhahmoja henkilökohtaiseen kertomukseen. Agenttisten ja yhteisöllisten henkilöhahmojen lisäksi on kompleksisempia henkilöhahmoja, joissa yhdistyvät sekä toimijuus että yhteisöllisyys, valta ja rakkaus. Näitä henkilöhahmoja ovat muun muassa opettaja, parantaja, neuvonantaja ja sovittelija. Kyseisiin henkilöhahmoihin liittyy vastakkaisia puolia (toimijuus ja yhteisöllisyys) kuten myös keski-ikäisen identiteettihaasteisiin, joten ne soveltuvat

McAdamsin mukaan agenttisia toimijoita ja yhteisöllisiä henkilöahmoja paremmin keski-ikäisen henkilökohtaiseen kertomukseen. Vastakkaisia puolia omaavien henkilöahmojen omaksuminen osaksi henkilökohtaista kertomusta voi auttaa identiteetin ja henkilökohtaisen kertomuksen ristiriitaisuuksien sovittelussa.

Keski-ikäisen alkupuolella, neljäkymmenen vuoden iässä ihminen mieltää vahvasti olevansa elämän puolivälissä: parhaimmillaan yhtä paljon elämää on edessä kuin takana. Tässä vaiheessa elämän rajallisuus tulee aiempaa enemmän esille. Ihmisen henkilökohtaisen kertomuksen tarinallinen sävy alkaa tämän vuoksi saada aiempaa enemmän vivahteita. Aiempien komediallisten sävyjen rinnalle tulee myös tummempia tragedian ja ironian sävyjä, jotka viittaavat elämän ristiriitaisuuteen, monimutkaisuuteen ja epävarmuuteen. McAdamsin mukaan ”identiteetin väri” muuttuu vähitellen. (McAdams 1993, 195-204.)

Elämän rajallisuuden pohdinta keski-ikäisessä johtaa siihen, että ihminen haluaa henkilökohtaisen kertomuksensa päättyvän hyvin. Hän haluaa jättää perinnön itsestään jälkeensä, mikä voi merkitä uusien alkujen tavoittelemista. Uusilla aluilla ihminen tavoittelee sitä, että hän tuottaa jotain, mikä jää elämään hänen jälkeensä. Loppujen lopuksi ihminen siis tavoittelee kuolemattomuutta. Ihmisen on myös todettu keski-ikäisessä olevan luovimmillaan. Suuret taiteilijat ovat tehneet parhaat teoksensa keski-ikäisessä, kun nuoruuden idealismi on vaihtunut pohdiskelemaan pessimismiin ja heidän teoksiinsa on sitä kautta tullut syvempiä kerroksia ja ne ovat jalostuneet. (emt., 199-204, 223-224.) Erikson (1950) tuo keski-ikäisen keskeisenä tehtävänä esiin juuri tuottamisen. Keski-ikäisen liittyy hänen mukaansa kriisi, jossa vastakkain ovat tuottaminen ja lamaantuminen. Erikson määrittelee tuottamisen suurelta osin seuraavan sukupolven luomisena ja siitä huolehtimisena. McAdams laajentaa Eriksonin näkemystä siten, että ihminen voi olla tuottava myös työelämässä, vapaaehtoistyössä, vapaa-ajan toiminnoissa ja osallistumalla poliittisten, uskonnollisten ja yhteisöllisten organisaatioiden toimintaan. Tuottaminen voi olla tuotteiden ja ihmisten luomista tai synnyttämistä, traditioiden säilyttämistä jälkipolville sekä tuotteiden, ”lahjojen” (esimerkiksi kulttuurituotteet) luovuttamista jälkipolville. Tuottaminen tulee osaksi ihmisen henkilökohtaista kertomusta ja yhdistää henkilökohtaisen kertomuksen osaksi kollektiivisia tuottamiseen liittyviä tarinoita ja siten henkilökohtaisen sosiaaliseen. (McAdams 1993, 227-240.)



Kaiken kaikkiaan keski-ikä merkitsee McAdamsin mukaan ihmisen identiteetissä ja henkilökohtaisessa kertomuksessa olevien vastakkaisuuksien ja ristiriitaisuuksien kohtaamista, niiden hyväksymistä ja integroimista yhtenäiseksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Henkilökohtainen kertomus ja identiteetti rakentuvat keski-iässä uudelleen, rikastuvat ja syvenevät saaden aiempaa tummempia tragedian ja ironian sävyjä entisten komediallisten sävyjen rinnalle. Ihminen kohtaa elämän rajallisuuden, jolloin tuottaminen nousee yhä keskeisempään rooliin keski-iän henkilökohtaisessa kertomuksessa. Ihminen haluaa tuottamisen kautta jättää jotain pysyvää jälkeensä.

## 4 NARRATIIVISUUS

Narratiivisuus liittyy hyvin kiinteästi tämän tutkielman tutkimusaiheeseen: keski-ikäisten muutostarinoihin ja itse tutkimukseen. Ihmiset ovat tuottaneet muutostarinsa, joita käytetään tämän tutkielman tutkimusaineistona, narratiivisten rakenteiden mukaan ja tutkimuksen analyysina käytetään narratiivista analyysia. Tässä kappaleessa tarkastellaan narratiivisuutta ensin teoreettisesta näkökulmasta. Ensimmäisessä alakappaleessa käydään läpi narratiivisuuteen liittyviä yleisiä määritelmiä, narratiivisuuden historiaa ja narratiivisen psykologian periaatteita. Toisessa alakappaleessa puolestaan narratiivisuutta valotetaan tarinallisen kiertokulun mallin ja sosiaalisen tarinavarannon kautta. Narratiivinen analyysi on kuvattu myöhemmin kappaleessa 5.4.

### 4.1 Mitä narratiivisuus on?

Narratiivisuudella tarkoitetaan lähes poikkeuksetta tarinallista lähestymistapaa. Narratiivia ja tarinaa käytetäänkin usein toinen toistensa synonyymeinä. (esim. Carr 1986; Sarbin 1986; Polkinghorne 1988; Gubrium & Holstein 2009.) Narratiivisuus voi viitata tarinoiden tuottamisprosessiin, tarinoiden rakenteeseen tai prosessin lopputuloksena syntyneisiin tarinoihin (Polkinghorne 1988, 13).

Ihmiset ovat jo aikojen alussa kertoneet toisilleen tarinoita omasta elämästään ja sen tapahtumista, joten sikäli narratiivisuus on tavallaan aina ollut läsnä ihmisten elämässä. On arvioita siitä, että jo metsästäjä-keräilijäyhteiskunnassa oli tapana kertoa iltaisin leirinuotiolla tarinoita, joiden avulla siirrettiin tietoa toisille, pidettiin yllä moraalia ja yhteisöllisyyttä ja viihdytettiin toisia. (Hänninen 1999, 37-38.) Tarinoiden kertominen on ihmiselle luonteenomainen tapa kuvata omaa elämää ja sen tapahtumia. Ihminen luonnostaan kertoo tarinoita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja tarinoilla on siten keskeinen rooli kommunikoinnissa. Ne tuovat jatkuvuutta ihmisten elämään. (Lieblich ym. 1998, 7-9.)

Tieteen alueella narratiivisuus on saanut alkunsa kirjallisuudentutkimuksen piirissä. Aluksi narratiivisuus on ollut kertomusten analyysia, jossa on tarkasteltu kertomusten rakennetta ja kertomustyyppejä. Esimerkkinä tästä on Vladimir Proppin venäläisten

kansansatujen rakenteen tutkimus. Mainittakoon myös, että Ranskassa kehittyi 1960-luvulla niin sanottu narratologia, joka pyrki tutkimaan tarinoiden syvärakennetta ja kieliooppia. Narratiivisuus on siten omaksunut piirteitä kirjallisuudentutkimuksesta ja sosiolingvistiikasta ja on vähitellen levinnyt eri tieteenoiloille tuomaan uutta näkökulmaa tutkimukseen. Narratiivisuutta on hyödynnetty esimerkiksi historiantutkimuksessa, antropologiassa, psykologiassa, psykiatriassa ja sosiaalitieteissä. (Hänninen 1999, 16-19.) Eri tieteiden alueilla narratiivisuuden avulla on tutkittu muun muassa ihmisten identiteettiä, elämäntyyliä, kulttuuria ja historiaa (Lieblich ym. 1998, 3-7).

Psykologian alueelle narratiivisuus levisi 1980-luvulla. Jerome Bruner (1986, 11-43) toi tuolloin esille, että on olemassa kaksi eri ajattelun tapaa: paradigmaattinen tai loogis-tieteellinen ajattelu ja narratiivinen ajattelu. Paradigmaattisella ajattelulla hän viittaa formaaliin, matemaattiseen tapaan ajatella, jonka päämääränä on pyrkiä totuuteen, joka on testattavissa. Narratiivinen ajattelu puolestaan pyrkii rakentamaan uskottavan kuvan todellisuudesta ja huomioi todellisuuden rakentamisessa myös ihmisten psyykkisen todellisuuden. Narratiivisella ajattelulla pyritään rakentamaan kaksi eri ”maisemaa”: toiminnan maisema, joka sisältää agentin, intention tai päämäärän, tilanteen ja välineet sekä tietoisuuden maisema, joka sisältää sen, mitä ihmiset tietävät, ajattelevat ja tuntevat. Näistä maisemista tietoisuuden maisema eli ihmisen psyykkinen todellisuus on valitseva narratiivisessa ajattelussa. Paradigmaattinen ja narratiivinen ajattelu täydentävät Brunerin mukaan toisiaan ja luovat rikkaamman kuvan todellisuudesta kuin kumpi tahansa ajattelutapa erillisenä.

Brunerin (1990, 45-55, 67) mukaan ihmisellä on jo syntymästään lähtien taipumus narratiiviseen ajatteluun; organisoida oma kokemus narratiiviseen muotoon. Kulttuuri puolestaan tarjoaa välineet tarinoiden tuottamiseen ja tulkitsemiseen. Tarinoiden rakenne noudattelee usein kulttuurin traditioita ja tarinoiden avulla neuvotellaan kulttuurin yhteisiä merkityksiä. Tarinat yhdistävät toisaalta kulttuurin kanonisuuksi eli jatkuvuuden ja toisaalta yksilöiden poikkeamat kanonisuuksi eli yksilöiden uskomusten ja toiveiden ainutlaatuisen maailman. Tarinoiden avulla yksilöiden poikkeamat yhteisistä normeista saadaan ymmärrettävään muotoon ja ne saavat oman merkityksensä. Tarinat osaltaan myös uudistavat yhteiskunnan normeja.

Toinen merkittävä narratiivisen psykologian kehittäjä Brunerin lisäksi on ollut Theodore Sarbin. Hän (1986, 3-12) on painottanut narratiivisuuden oleellisuutta ehdottamalla sitä juurimetaforaksi psykologiaan. Narratiivisuus vastaa hänen mukaansa tarinan käsitettä. Tarina on symboliseen muotoon puettu esitys ihmisen aikaan sidotusta toiminnasta, jossa tapahtumat kietoutuvat toisiinsa juonen tai useamman juonen avulla. Tarinalla on aina alku, keskikohta ja loppu. Tarinat organisoivat tapahtumia, toimintaa ja niiden selityksiä ja yhdistävät ne aikaan ja paikkaan. Lisäksi tarinoissa yhdistyvät tosiasiat mielikuviin.

Sarbin (1986, 8-12) on tuonut esille myös narratiivisen periaatteen, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen ajattelee ja toimii narratiivisten rakenteiden mukaan. Tässä on yhtymäkohtia Brunerin ajatteluun. Narratiiviset rakenteet näkyvät ihmisen arkipäiväisessä elämässä: esimerkiksi rituaaleissa, haaveissa, suunnitelmissa, rakastamisessa ja vihassa sekä erilaisissa elämäntapahtumissa ja ne tuottavat merkitystä arkipäivän vuorovaikutustilanteisiin. Narratiivien avulla ihminen jäsentää ja organisoii omaa elämäänsä. Ihmisellä on tarve löytää rakenne omille kokemuksilleen. Tähän on päätyneet myös David Carr (1986, 90-91) omassa tarkastelussaan. Ihmisellä on hänen mukaansa tarve siihen, että asiat ja tapahtumat liittyvät toisiinsa järkevällä tavalla ja muodostavat koherentin kokonaisuuden. Charlotte Linde (1993, 12-19, 127-162) on määritellyt tarinan koherentiksi, kun sen osat ovat oikeassa suhteessa toisiinsa ja koko tekstiin, tarinoiden tapahtumilla on riittävän selkeät syy- ja seuraussuhteet eikä juonessa ole sellaisia katkoja, jotka eivät ole ymmärrettäviä. Kaiken kaikkiaan koko teksti on koherentti, kun se muodostaa ymmärrettävän ja tunnistettavan kokonaisuuden.

Jaber Gubrium ja James Holstein (2009, 3-9) tuovat oman lisänsä narratiiviseen tarkasteluun esittämällä kaksi erilaista näkökulmaa narratiivisuuteen. Toisaalta tarinat voivat kertoa päähenkilöiden sosiaalisesta maailmasta yleisesti tai tarinat voivat kertoa yksittäisten ihmisten sisäisestä elämästä. Gubrium ja Holstein kertovat ensin mainitusta näkökulmasta esimerkkinä Lontoon köyhän luokan omin sanoin kuvatut tarinat 1850-luvulla. Toinen näkökulma, yksittäisten ihmisten tarinat sisäisestä elämästään avaavat ikkunan siihen, kuka ihminen oikeastaan on ja miten hänen identiteettinsä rakentuu. Donald Polkinghorne (1988, 11, 150-155) nostaa esiin sen, että ihminen saavuttaa identiteettinsä tarinoiden kautta. Hän korostaa tarinoiden dynaamisuutta ja uudelleen muokattavuutta, mikä osaltaan vaikuttaa myös identiteettiin. Ihmisen kokemukset saavat

merkityksensä tarinoiden avulla ja itse asiassa koko ihmisen olemassaolon voidaan sanoa olevan tarinoiden ilmentämistä. Merkittävimpiä narratiivista minäpsykologiaa valottavan perspektiivin edustajia on McAdams (1993), jonka teokseen *The Stories We Live By* perustuu yksi tämän tutkielman teoreettisista näkökulmista (ks. Kappale 3.2).

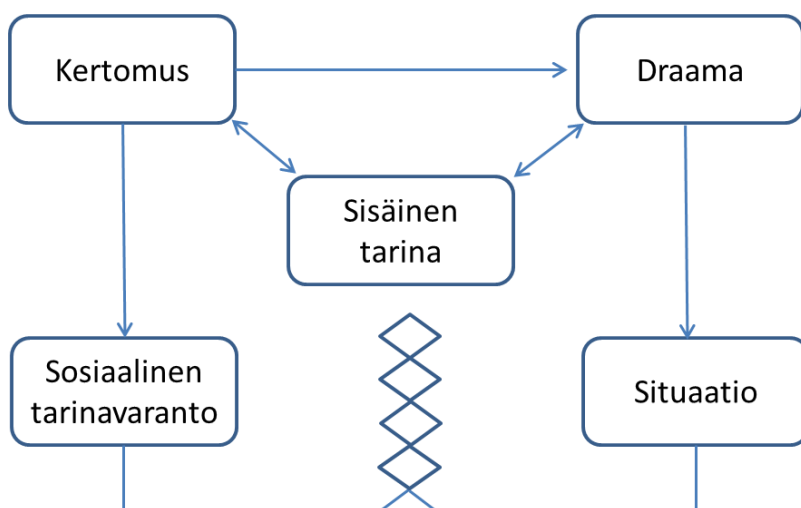
Michael Tedder ja Gert Biesta (2009) tuovat esille yhtenä oleellisena tekijänä narratiivisessa tarkastelussa oppimisen. Heidän tarkastelunsa lähtökohtana on se, että ihmisten tuottamat tarinat heijastelevat heidän oppimistaan omasta elämästään eli biografista oppimista. Tämän lisäksi itse tarinoiden tuottaminen tarjoaa ihmisille oppimisareenan. He käyttävät tässä yhteydessä käsitettä narratiivinen oppiminen. He myös toteavat, että ihmisten tuottamien tarinoiden erot kuvastavat osaltaan ihmisten erilaisia oppimisen tapoja. Yhtenä esimerkkinä oppimisesta on heidän mukaansa se, että tarina sisältää johdonmukaisen ja merkityksiä kuvaavan juonen. Tällöin tarina on pikemminkin arvioiva ja analyttinen kuin pelkästään kuvaileva.

Kaiken kaikkiaan narratiivinen psykologia liittyy väljästi sosiaalisen konstruktionismin kenttään, jonka pääajatus on se, että todellisuutta rakennetaan ja tulkitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kielellä on todellisuuden rakentumisessa keskeinen rooli. (Ks. Burr 1995.) Narratiivisessa psykologiassa painotetaan tarinoiden merkitystä todellisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Ihminen luo myös merkitystä omalle elämälleen ja tekee maailmaa ymmärrettäväksi tarinoiden avulla. Narratiivinen psykologia tarkastelee ennen kaikkea ihmisen kokemusta, elettyä tarinaa, jossa subjektiivisuus on vahvasti esillä (Crossley 2000, 24-45).

Merkityksellä on keskeinen rooli narratiivisessa lähestymistavassa. Baumeister (1991, 15-57) on määritellyt merkityksen asioiden ja tapahtumien välisten suhteiden representaatioksi. Merkitys yhdistää joitakin asioita toisiinsa ja vastaavasti erottelee joitakin asioita toisistaan. Esimerkkinä voisi olla, että painostava ilma ulkona liittyy alkavaan ukonilmaan. Merkitysten avulla ihmiset havaitsevat paremmin ympäristöään ja voivat ennakoita tulevia tapahtumia. Lisäksi merkitykset auttavat ihmisiä tekemään valintoja ja ohjaamaan elämäänsä. Ihminen kaipaa yleensäkin merkitystä elämäänsä, mikä liittyy tarpeeseen löytää elämälle tarkoitus ja arvo sekä kokea hallinnan tunnetta ja itsearvotusta elämän aikana.

## 4.2 Tarinallisen kiertokulun malli ja sosiaalinen tarinavaranto

Selventääkseen narratiivisuuden käsitettä Hänninen (1999, 19-23) on jaotellut tarinallisen kiertokulun mallissaan tarinan kahteen ulottuvuuteen: kertomukseen, joka on tarinan esittämistä kielellisessä tai kuvallisessa muodossa ja sisäiseen tarinaan, joka kuvaa ihmisen mielen sisäistä prosessia. Ihminen reflektoi ja tulkitsee kertomuksen ja sisäisen tarinan avulla omaa elämäänsä ja sen tapahtumia sekä luo samalla merkityksiä elämälleen. Kertomuksella on myös sosiaalisia funktioita, joita ovat kertomuksella vaikuttaminen, asioiden jakaminen muille ihmisille ja sosiaalinen vahvistuminen. Mallissa ihmisen elävää elämää ja sen tapahtumia ja toimintaa kuvaa draama ja elämän olosuhteita, kuten asuinpaikkaa ja ammattia, situaatio. Nämä narratiivisuuden osatekijät vaikuttavat toinen toisiinsa tarinan kiertokulun mallin mukaisesti (ks. Kuvio 2).



KUVIO 2. Tarinallisen kiertokulun malli

Mallissa on tärkeänä käsitteenä sosiaalinen tarinavaranto. Esitetty kertomus siirtyy osaksi sosiaalista tarinavarantoa, joka sisältää kaikki ihmisten tuottamat kertomukset, joita kohtaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kirjallisuuden ja tiedotusvälineiden välityksellä. Tarinavaranto muuttuu jatkuvasti, kun siihen tuotetaan uusia kertomuksia. Ihmiset voivat ammentaa sosiaalisesta tarinavarannosta itselleen sopivia tarinamalleja ja siirtää ne osaksi henkilökohtaista tarinavarantoa. Yhteisiä tarinamalleja ihmiset voivat hyödyntää omaa elämää tulkitessaan. (Hänninen 1999, 19-23.)

Esimerkkinä sosiaaliseen tarinavarantoon syntyneistä yhteisistä tarinamalleista on Kevin Murrayn (1989) tunnetuksi tekemä, Northrop Fryen kehittämä tarinatyyppiä koskeva jaottelu: romanssi, tragedia, komedia ja ironia. Murrayn mukaan ihmisten tarinat länsimaissa muistuttavat suurelta osin näitä kulttuurisia tarinatyyppiä. Romanssissa tarinan päähenkilö kohtaa haasteita, taistelee niitä vastaan, selviytyy voittajana taistelusta ja tarina päättyy onnellisesti. Tässä juonityypissä korostuu päähenkilön voimakkuus ja sen testaaminen. Tragediassa puolestaan käy päinvastoin: päähenkilö taistelee haasteita vastaan, mutta häviää taistelun ja tarina päättyy onnettomasti. Ihminen jää lopussa yhteisön ulkopuolelle. Komediasa nuoruus ja halu voittavat vanhuuden. Yhteiskunta yrittää tukahduttaa ihmisen halua, mikä johtaa konfliktiin. Konflikti ratkeaa, kun ihminen irrottautuu entisestä ja lähtee uutta kohti (esimerkiksi matkalle). Komediaan liittyy sosiaalisuus; liittyminen uudella, aiempaa paremmalla tavalla sosiaaliseen yhteisöön. Ironiassa puolestaan kyseenalaistetaan edellisten tarinoiden puhtaus ja yksinkertaisuus. Asiat eivät ole pelkästään hyvää tai pahaa vaan niissä on molempia puolia. Päähenkilöllä on ironiassa halu rikkoa rajoja ja hän arvioi asioita uudella tavalla. Murrayn mukaan nämä tarinatyytit eivät kuvaa täysin asioiden todellista tilaa vaan ne ennemminkin tarjoavat rakenteen, jonka avulla on mahdollista ymmärtää sosiaalista maailmaa, ihmisten ja yhteiskunnan välisiä suhteita, mennyttä ja tulevaa.

Murray (1989) yhdistää edellä mainittuihin tarinatyyppihin ihmisen identiteetin rakentumisen, mitä hän nimittää identiteettiprojekteiksi. Ihmisen sosiaalinen identiteetti, johon liittyy oman paikan löytäminen sosiaalisesta järjestyksestä, rakentuu romanttisen tarinan taisteluiden kautta. Ihminen voi pyrkiä saamaan kunniaa ja arvostusta sosiaalisessa järjestyksessä kokeilemalla jotain uutta, jossa hän joutuu testaamaan omia rajojaan ja yleisiä yhteiskunnan hyveitä kuten kestävyyttä, autonomiaa ja voimaa. Ihmisen henkilökohtainen identiteetti puolestaan rakentuu irtipäästämällä entisistä velvollisuuksista koomisen tarinan rakenteen mukaisesti. Tämä edellyttää ihmisen vapautumista ja spontaanisuuden ilmaisua ja lähtöä uutta kohti. Ihminen pyrkii tällä matkalla löytämään arjen velvollisuuksien keskellä tukahdutetun osan itsestään. Molempien identiteettien rakentuminen edellyttää ensin irrottautumista sosiaalisen elämän normeista ja sen jälkeen tarinan lopputuloksena merkityksen löytämistä ja paluuta uudella tavalla sosiaaliseen järjestykseen.

Muita yleisiä tarinatyyppejä Murrayn esittämien lisäksi ovat esimerkiksi Joseph Campbellin (1968) esiintuoma sankaritarina sekä Kenneth Gergenin ja Mary Gergenin (1983, 258-259) jaottelu nousevaan, laskevaan ja stabiiliin tarinatyyppeihin. Sankaritarinassa tarinan päähenkilö kohtaa vaaroja ja esteitä matkallaan ja selviytyy niistä voittajana. Sankaritarina muistuttaa siten edellä mainittua romanssia. Gergen ja Gergen kehittivät tarinoiden jaottelunsa tutkiessaan vakavista sairauksista kärsiviä ihmisiä. Heidän jaottelussaan nouseva tarinatyyppi kuvaa tarinaa, jossa tarinan päähenkilö etenee asettamiaan tavoitteita kohti. Laskeva tarinatyyppi puolestaan kuvaa päinvastaista tilannetta; päähenkilö jää aina vain kauemmaksi tavoitteistaan eikä saavuta niitä. Stabiilissa tarinassa sen sijaan päähenkilö on ikään kuin ”jäänyt paikalleen” tavoitteiden osalta.

Eri kulttuureissa on lisäksi omat erityiset tarinatyyppejä, myyttinsä, jotka kulkevat sukupolvelta toiselle osana sosiaalista tarinavarantoa ja näkyvät yksilöiden omissa elämäntarinoissa (Hänninen 1999, 51). Suomessa tällainen perinteinen tarinatyyppi on Kortteisen (1992, 34-79) esille tuoma suomalaista sisukkuutta kuvaava tarina, jossa päähenkilö kokee elämän kovana, ei luovuta vaan sitkeästi monista esteistä ja suurista vaikeuksista huolimatta ”paiskii töitä voimalla hiki otsassa” saavuttaakseen tavoitteen. Kortteinen käyttää tästä nimitystä ”selviytymisen eetos”. Tällainen tarina muistuttaa edellä mainittuja sankaritarinaa ja romanssia.

Sosiaalinen tarinavaranto yhdistää yksilön ja kulttuurin. Yksilö luo omalta osaltaan kulttuurista pääomaa tuottamalla tarinoita tähän yhteiseen sosiaaliseen tarinavarantoon. Yksilö siten osaltaan uudistaa kulttuuria. Kulttuuriset tarinamallit sosiaalisessa tarinavarannossa puolestaan rakentavat yksilön tuottamia henkilökohtaisia tarinoita ja siten yksilön elämää, kun yksilöt peilaavat omaa elämäänsä kulttuurisiin tarinamalleihin ja tulkitsevat omaa elämäänsä näiden mallien avulla. Sosiaalisella tarinavarannolla on siten merkitystä ihmisen elämänsä rakentumisessa.

Kokonaisuutena tarinallisen kiertokulun malli yhdistää yksilöllisen näkökulman ja sosiaaliset rakenteet. Draamassa on aina päähenkilön lisäksi myös muita toimijoita ja kertomuksilla on aina omat kuulijansa. Myös sisäisen tarinan muodostumiseen vaikuttaa sosiaalinen vuorovaikutus ja siinä annetut merkitykset. (Hänninen 1999, 22.)



## **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

Tutkimus keski-ikäisten elämänmuutoksista on toteutettu laadullisena tutkimuksena ja analyysimenetelmänä tutkimuksessa on käytetty narratiivista analyysia. Tässä kappaleessa käydään läpi, miten tutkimus on toteutettu; mikä on ollut tutkimusprosessi. Aluksi esitellään tutkimuskohde ja sen jälkeen selvitetään, miten tutkimusaineisto on kerätty ja mikä on tutkimusaineiston sisältö eli millaisia elämänmuutostarinoita sisältyy aineistoon. Lopuksi tarkastellaan analyysimenetelmänä käytettävää narratiivista analyysia ja sen taustaa yleisellä tasolla ja sen jälkeen sitä, miten narratiivista analyysia sovelletaan juuri tässä tutkimuksessa.

### **5.1 Empiirisen tutkimuskohteen määrittely**

Tutkimuskohteena tutkimuksessa ovat keski-ikäisten ihmisten elämänmuutokset. Keski-ikäisillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa iältään 35-60-vuotiaita ihmisiä. Tutkittavat elämänmuutokset rajataan siten, että tutkimukseen otetaan mukaan ne elämänmuutokset, jotka ovat oma-aloitteisia ja lähtevät liikkeelle ihmisestä itsestään. Ihminen itse on halunnut muutosta ja lähtenyt itse vaikuttamaan siihen, että muutos toteutuisi. Näitä elämänmuutoksia ovat esimerkiksi avioero, kouluttautuminen uuteen ammattiin, työpaikan vaihto, muutto uudelle paikkakunnalle ja uuden elämäntavan omaksuminen. Tutkimuksessa ei siten tarkastella ulkoisten tekijöiden kuten sairastumisen, kuoleman ja puolison jättämisen aiheuttamia elämänmuutoksia. Tarkoituksena on käsitellä tutkimuksessa kaksikymmentä muutostarinaa.

### **5.2 Tutkimusaineiston kerääminen**

Tutkimusaineistona käytän Suomessa vuonna 2008 järjestettyyn kirjoituskilpailuun saapuneita elämänmuutostarinoita. Tuolloin Kansanvalistusseura, OK-opintokeskus ja Oriveden Opisto yhdessä järjestivät Elämänmuutos-kirjoituskilpailun, jossa etsittiin kertomuksia ja tarinoita aikuisiällä koetuista elämänmuutoksista. Kirjoituskilpailussa ei rajoitettu elämänmuutosten aihealueita vaan ihmiset saivat vapaasti kirjoittaa omista elä-

mänmuutoksistaan. Myöskään kirjoittajien ikää ei ollut tarkemmin rajattu vaan kirjoituspyynnössä viitattiin aikuisiällä koettuihin elämänmuutoksiin.

Kirjoituskilpailu kokosi kaiken kaikkiaan 435 kertomusta, joista noin neljäkymmentä päätyi Anneli Kajannon (2010) toimittamaan kirjaan *Elämänmuutos: omakohtaisia kertomuksia*. Kirjoituskilpailun aineisto on kokonaisuudessaan Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Kansanrunousarkiston hallussa ja sen luvalla Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen tutkimuskäytössä. Kirjoituskilpailun aineistoa on käytetty muun muassa Jukka Lehikoisen (2011) pro gradu –tutkielmassa *Elämänmuutos biografisen oppimisen mahdollisuutena refleksiivisessä modernissa*.

Tässä tutkimuksessa on hyödynnetty Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen tutkimuskäytössä olevaa elämänmuutoskirjoitelma-aineistoa yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen kanssa. Tutkimuksen aikana olen saanut kyseistä aineistoa valvotusti käyttöön ja ollut yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen kanssa tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä.

Kaikki Jyväskylän yliopiston tutkimuskäytössä olevat elämänmuutostarinat ovat paperimuodossa, joten keräsin tarvitsemani aineiston Jyväskylän yliopiston tiloissa. Lähes kaikki alkuperäiset tekstit olivat joko tietokoneella tai kirjoituskoneella kirjoitettuja. Tavoitteenani oli kerätä kaksikymmentä tarinaa, jotka täyttävät asettamani kriteerit: keski-iässä tapahtunut muutos, jota ihminen on itse halunnut ja jonka toteutumiseen ihminen on itse pyrkinyt vaikuttamaan.

Tarinoiden valitsemisessa edellä mainituilla kriteereillä oli omat haasteensa. Kirjoituskilpailussa ei ollut kysytty erikseen kirjoittajan ikää, mikä tosin voi olla eri kuin se, missä iässä elämänmuutos on tapahtunut. Osassa muutostarinoista kirjoittaja mainitsi tarinassaan oman ikänsä. Kaikista muutostarinoista ei kuitenkaan käynyt ilmi, missä iässä muutos oli tapahtunut. Jouduin joissakin tapauksissa päättelemään edellä mainitun iän esimerkiksi lasten iän perusteella. Esimerkiksi jos lapsi oli murrosikäinen, oletin kirjoittajan olevan keski-iässä. Oletin kirjoittajan olevan myös keski-iässä, jos lapset ovat jo koulussa. Jälkimmäinen oletus ei välttämättä kaikissa tapauksissa pidä paikkaansa.

Alun perin ajattelin, että ulkoisten tekijöiden aiheuttamien ja oma-aloitteisten, itsestä liikkeelle lähtevien elämänmuutosten välinen raja olisi selvä. Kirjoituskilpailun satoa selatessani huomasin, ettei näin aina ole. Ulkoisten tekijöiden aiheuttamat muutokset kietoutuvat elämänmuutostarinoissa melko usein tiiviisti yhteen itsestä liikkeelle lähtevien muutosten kanssa. Esimerkiksi onko sellainen ulkoisten tekijöiden aiheuttama vai itsestä liikkeelle lähtevä muutos, jos mies on alkoholisti tai väkivaltainen ja vaimo päätyy ottamaan eron edellä mainituista syistä? Päädyin rajaamaan tutkimusaineistosta pois tällaiset tapaukset, koska voidaan katsoa, että vaimo on joutunut tilanteeseen, jossa ero on ainoa mahdollisuus.

Jotkut kirjoittajat olivat päätyneet kirjoittamaan koko elämäntarinansa kaikkine muutoksineen nuoruudesta vanhuuteen. Päädyin rajaamaan myös nämä tarinat pois, koska kirjoittaja ei näissä tarinoissa keskittynyt pohtimaan erityisesti keski-ikässä tapahtuneita muutoksia ja niiden vaikutuksia elämäänsä.

Kirjoituskilpailuun saapuneet elämänmuutostarinat oli numeroitu yhdestä 435:een. Kävin läpi muutostarinoita numerojärjestyksessä ja kun valintakriteerini täytyivät, valitsin kyseisen muutostarinan tutkimusaineistooni. Tarkoitus oli käydä muutostarinoita läpi numerojärjestyksessä niin paljon, että saan tutkimusaineistooni 20 valintakriteerit täyttävää muutostarinaa. Päädyin lopulta valitsemaan vielä neljä ylimääräistä muutostarinaa siltä varalta, että aiemmin valitut muutostarinat eivät kaikki täyttäisikään tarkemmassa tarkastelussa valintakriteereitani. Näiden 24 muutostarinan valitseminen edellytti noin 400 muutostarinan tarkastelua. Tämä oli mielestäni yllättävää, koska ajattelin alun perin oma-aloitteisia muutoksia koskevia tarinoita olevan kirjoituskilpailun aineistossa enemmän. Tämä kertonee siitä, että ihmisillä on suurempi tarve käsitellä ulkoisten tekijöiden aiheuttamia äkillisiä ja odottamattomia elämänmuutoksia, esimerkiksi omaa tai läheisen sairastumista kuin oma-aloitteisia muutoksia kuten työpaikan vaihtamista.

Kävin muutostarinat sen jälkeen vielä uudelleen läpi ja tarkastin, että ne täyttivät asetamani valintakriteerit. Tarkemmassa tarkastelussa totesin, että pieni osa valitsemistani tarinoista ei täysin täyttänyt molempia valintakriteereitä, joten poistin kyseiset tarinat tutkimusaineistosta. Valitsin sen jälkeen jäljellä olevista muutostarinoista numerojärjestyksen perusteella 20 ensimmäistä muutostarinaa.

Jatkokäsittelin valittua tutkimusaineistoa siten, että kirjoitin sähköiseen muotoon muutostarinattekstit analysoinnin ja raportoinnin helpottamiseksi. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 77,5 sivua fonttina Times New Roman (fonttikoko 12 ja riviväli 1,5). Litteroinnissa on noudatettu alkuperäisten tekstien rivinvaihtoja.

### 5.3 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto koostuu siis kahdestakymmenestä 35-60-vuotiaiden keski-ikäisten elämänmuutostarinasta, joissa elämänmuutokset ovat oma-aloitteisia ja lähteneet liikkeelle ihmisestä itsestään.

Tarinoiden elämänmuutokset koskevat elämän eri osa-alueita. Muutosten aihe-alueet voidaan jakaa kahdeksaan ryhmään: äidiksi tuleminen, opiskelu, työpaikan vaihto, irtisanoutuminen, muutto, rakkaus, kirjoittaminen ja säveltäminen sekä uusi harrastus. Seuraavassa taulukossa on yhteenveto aihealueista ja niitä käsittelevien tarinoiden määristä.

TAULUKKO 1. Yhteenveto muutostarinoiden aihealueista

<b>Tarinan aihealue</b>	<b>Määrä</b>
<b>Äidiksi tuleminen</b>	3
<b>Opiskelu</b>	3
<b>Työpaikan vaihto</b>	2
<b>Irtisanoutuminen</b>	1
<b>Muutto</b>	2
<b>Rakkaus</b>	1
<b>Kirjoittaminen ja säveltäminen</b>	4
<b>Uusi harrastus</b>	4
<b>Yht.</b>	<b>20</b>

Yleisimmät teemat muutostarinoissa olivat kirjoittaminen ja säveltäminen sekä uusi harrastus. Kumpaakin teemaa käsiteltiin neljässä muutostarinassa. Myös äidiksi tuleminen ja opiskelu esiintyivät useammassa muutostarinassa; kumpikin kolmessa tarinassa.

Kirjoittamista käsittelevissä tarinoissa ihmiset olivat innostuneet keski-ikässä kirjoittamisesta, mikä johti lopulta omien teosten julkaisuun. Kaksi näistä kirjoittajista oli naisia ja yksi mies. Yhdessä muutostarinassa taas keski-ikäinen nainen oli saanut innoituksen runoista ja alkanut säveltää. Harrastuksia koskevissa muutostarinoissa kertojat olivat kokeilleet uutta harrastusta, mikä oli osoittautunut heille merkitykselliseksi kokemukseksi. Uusina harrastuksina tarinoissa olivat matkustelu, luova tanssi, lavatanssi ja hypääminen laskuvarjolla.

Keski-ikäisenä äidiksi tuleminen herätti tarinan kertojissa monenlaisia, osittain ristiriitaisiakin tuntemuksia. Kahdessa tarinassa nainen sai oman biologisen lapsen ja yhdessä naisesta tuli sijaisäiti. Yhteen näistä tarinoista sisältyi myös muita muutoksia kuten pääsy yliopistoon, matkustelu ja innostus kirjoittamiseen.

Opiskelu keski-ikässä oli myös melko yleinen teema aineistossa. Yhdessä tarinassa vajaa 60-vuotias nainen aloitti yliopisto-opiskelun ja toisessa tarinassa suunnilleen samankäinen nainen aloitti aikuislukion. Kolmannessa tarinassa puolestaan keski-ikäinen nainen etsi pitkään omaa paikkaansa elämässä ja löysi lopulta opiskelun lähihoitajaksi. Kyseiseen tarinaan liittyi myös uusina muutoksina matkustelua ja järjestötoimintaa.

Muita teemoja, jotka esiintyivät edellisiä teemoja vähemmän tarinoissa, olivat työpaikan vaihtaminen, muutto ja rakkaus. Yhdessä työpaikan vaihtamista koskevassa tarinassa keskeisin muutos oli työpaikan vaihtaminen rehtorista galleristiksi ja toisessa tarinassa työpaikka vaihtui lapsityöstä vanhustyöhön. Yhdessä muutostarinassa päähenkilö puolestaan irtisanoutui liian stressaavasta työstä ja omaksui vähitellen kiireettömän elämäntavan.

Kaksi muutostarinaa koski muuttamista toiseen maahan ja toiselle paikkakunnalle. Toisessa näistä tarinoista perhe muutti vuodeksi etelään Teneriffalle ja toisessa tarinassa eronnut nainen muutti lapsineen maalle. Muutostarinoiden joukossa yhdessä tarinassa aiheena oli rakkaus. Tässä tarinassa keski-ikäinen nainen haaveili elämänkumppanista ja löysi lopulta ”sen oikean” internetin avulla, rakastui ja avioitui.

Lähes kaikki tutkimusaineiston muutostarinat olivat keski-ikäisten naisten kirjoittamia. Miesten kirjoittamien tarinoiden osuus aineistossa oli yllättävän pieni. Naisten osuus muutostarinoista oli yhdeksäntoista ja miesten yksi. Tämä voisi kertoa naisten miehiä suuremmasta tarpeesta jakaa elämässään tapahtuneita asioita muiden ihmisten kanssa. Ehkä naiset ovat myös miehiä innostuneempia kirjallisesta viestinnästä.

Tarinoiden tekstien pituudet vaihtelivat alkuperäisessä muodossa yhdestä sivusta kahdeksaan sivuun keskiarvon ollessa viisi sivua. Suurin osa teksteistä (85%) oli vähintään kolme sivua. Vähintään viiden sivun pituisia tekstejä oli aineistossa 60% eli kaksitoista kappaletta. Kahdeksansivuisia tekstejä oli kaksi kappaletta ja yksisivuisia tekstejä yksi kappale. Kirjoituskilpailun kirjoituspyynnössä ohjeistettiin, että muutostarinoiden tekstien maksimipituus on kahdeksan sivua, mikä luonnollisesti vaikutti tarinoiden tekstien pituuksiin. Alkuperäisten tekstien yhteispituus oli kaiken kaikkiaan 101 sivua (litteroituna 77,5 sivua). Yksittäisten tekstien pituudet on laskettu tässä tarkastelussa puolen sivun tarkkuudella.

Kirjoituskilpailun kirjoituspyynnössä ohjeistettiin käyttämään kirjoittaessa nimimerkkiä. Lisäksi kerättiin kirjoittajien nimet ja paikkakunnat, jotka löytyivät myös listattuna Jyväskylän yliopistossa. Minulla oli tässä tutkimuksessa käytössä ainoastaan kirjoittajien nimimerkit, ei siis kirjoittajien nimiä eikä paikkakuntia.

## **5.4 Tutkimusaineiston analysointi**

### **5.4.1 Narratiivinen analyysi ja sen taustaa**

Narratiivinen tutkimus on osa laadullisen tutkimuksen kenttää. Pertti Alasuutari (1994) kuvaa osuvasti laadullista tutkimusta arvoituksen ratkaisemisena ja merkitysrakenteiden löytämisenä. Laadullinen tutkimus pyrkii vastaamaan miksi-kysymyksiin ja selittämään jotakin ”mysteeriä”.

Itse narratiivinen analyysi pohjautuu tarinallisuuden käsitteeseen. Kyseisessä analyysissä keskeistä on tarinoiden sisältämien merkitysten ymmärtäminen, mikä edellyttää tul-

kinnallista ja sitoutuvaa suhdetta analysoitaviin teksteihin (Crossley 2000). Narratiivisessa tarkastelussa pääpaino on sanojen ja tekstin tarkastelussa. Sanojen ja tekstin tarkastelussa on mahdollista päästä syvemmälle kokemuksen nyansseihin ja eri tekijöiden välisiin suhteisiin tietyssä kontekstissa. Narratiiviselle tarkastelulle on ominaista juuri ainutlaatuisuus ja erityisyys. Huomio tarkastelussa kiinnittyy ihmisten ainutlaatuisiin kokemuksiin erityisessä kontekstissa. Narratiivisessa tarkastelussa ei siten pyritä yleistämiseen. Narratiivisen näkökulman mukaan on lukuisia tapoja ymmärtää maailmaa ja ihmisen kokemusta. (Pinnegar & Daynes 2007, 3-34.)

Yksi merkittävä ja erityinen narratiivisen tutkimuksen kohde on omaelämäkerta. Se on kertomus, jossa todellinen henkilö jäsentää itse omaa elämäänsä. Omaelämäkerrassa tarinan kirjoittaja on sama kuin tarinan kertoja ja päähenkilö. (Lejeune 1989, 3-5.) Philippe Lejeune (1989, 28-30, 125-127) käyttää omaelämäkerran yhteydessä käsitettä ”omaelämäkerrallinen sopimus”, joka viittaa siihen, että kirjoittajan ja lukijan välillä on ikään kuin sopimus; kirjoittaja pyrkii huomioimaan lukijan tarjoamalla lukijalle sopimusta, joka määrittelee lukemisen tapaa ja siten ohjaa lukemista. H. Porter Abbott (2008, 138-144) tuo lisäksi esille sen, että on olemassa omaelämäkerrallinen totuus, joka tarkoittaa totuutta kirjoittajasta sellaisena kuin hän sen itse esittää. Vaikka kirjoittaja itse pyrki omaelämäkertaa tuottaessaan totuuteen, totuus on aina valikoiva ja spekulatiivinen.

Narratiivista analyysia voidaan toteuttaa usealla eri tavalla. Osa analyysitavoista pohjautuu narratiivien rakenteelliseen tarkasteluun ja osa kielelliseen tarkasteluun. Amia Lieblich työryhmineen (1998) painottavat narratiivisessa analysoinnissa dialogista suhdetta tutkimusaineistoon ja omien tulkintojen jatkuvaa testaamista aineistoon. He ovat kehittäneet narratiivisen analyysin hahmottamiseksi kaksi eri ulottuvuutta. Toinen ulottuvuudesta on holistinen – kategoristinen ja toinen sisältö – muoto. Holistinen kuvaa sitä, että analysointi toteutetaan siten, että analyysiyksikkönä on tarina kokonaisuudessaan. Kategoristinen puolestaan viittaa siihen, että tarina pilkotaan teemoittain eri kategorioihin ja eri tarinoiden yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia vertaillaan kategoriakohtaisesti. Sisällön painottaminen analysoinnissa tarkoittaa sitä, että analysoinnissa keskitytään itse tekstin sisältöön ja niihin merkityksiin, jotka muodostuvat sisällön perusteella. Tarkastellaan siis sitä, mitä asioista kerrotaan. Muodon painottaminen analysoinnissa puolestaan tarkoittaa sitä, että analysoinnissa keskitytään lähinnä kielellisiin, sosiolingvistisiin

piirteisiin kuten taukoihin, toistoihin, metaforiin ja siihen, miten tarina kerrotaan merkitysrakenteiden löytämiseksi. Näistä kahdesta edellä mainitusta ulottuvuudesta voidaan muodostaa Lieblichin ja hänen työryhmänsä mukaan nelikenttämalli: 1) sisällöllis-holistinen, 2) sisällöllis-kategoristinen, 3) muodollis-holistinen ja 4) muodollis-kategoristinen. Nelikenttämalli tarkoittaa sitä, että analysointi voidaan toteuttaa jonkin edellä mainituista neljästä kentästä mukaisesti.

Catherine Riessman (1993) tuo esille yhtenä keskeisenä narratiivien strukturaalisena analyysitapana William Labovin ja Joshua Waletzky (1967) kehittämän rakennemallin, jossa narratiivin rakenne pilkotaan funktioiden mukaisiin osiin. Funktioiden mukaisia osia narratiivissa ovat rakennemallin mukaan:

- tiivistelmä (mitä on tulossa)
- orientaatio (situaatio, aika, paikka, mitä on tapahtumassa)
- keskeiset tapahtumat (tärkeät ja kiinnostavat tapahtumat, jotka muuttavat suunnan)
- arviointi (merkitysten arviointia)
- lopputulos (tarinan päätös)
- päätäntä (yhteenvedo, yhteys nykyisyyteen)

Narratiivista analysointia voi lähestyä myös etsimällä aineistosta erityyppisiä merkityksiä kuten Vilma Hänninen ja Anja Koski-Jännes (1999) ovat tehneet omassa tutkimuksessaan. Näitä merkityksiä ovat heidän mukaansa emotionaaliset, kausaaliset, moraaliset ja eettiset merkitykset. Emotionaalinen merkitys näkyy tarinassa siinä, onko tarina edennyt kertojan tavoitteita kohti vai ei ja onko tarinalla onnellinen vai surullinen loppu. Kausaalinen merkitys tulee esiin tarinassa ilmenevissä syy- ja seuraussuhteissa; siinä, mikä aiheuttaa ilmiön ja mitä ilmiöstä seuraa. Moraalinen merkitys puolestaan tulee esille tarkasteltaessa sitä, kuka on vastuussa tapahtumista. Eettinen merkitys näkyy oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan erotteluissa.

Yhtenä tärkeänä narratiivisen analysoinnin näkökulmana Hänninen (1999) tuo esille tarinan yhteyden sosiaaliseen tarinavarantoon. Analysoinnissa tarkastellaan tällöin sitä, heijasteleeko tarina yleisiä, yhteisessä sosiaalisessa tarinavarannossa esiintyviä tarinoita, joita ovat esimerkiksi sankaritarina ja kasvutarina. Hänninen tuo esille sen, että ihmiset



voivat ammentaa yhteisestä sosiaalisesta tarinavarannosta aineksia omaan tarinaansa ja myös samaistua yhteisen tarinavarannon tarinoihin.

McAdams (1993) perustaa narratiivisen analyysin narratiivien sisältämiin osatekijöihin. Hänen mukaansa oleellisia analysoitaessa identifioitavia narratiivien osatekijöitä ovat narratiivinen sävy, kielikuvat ja teemat. Narratiivinen sävy kuvaa sitä, mikä on tarinan ns. pohjavire; onko se optimistinen vai pessimistinen. Kielikuvat ovat McAdamsin mukaan henkilökohtaisesti merkityksellisiä tarinasta esiin nousevia tekijöitä, jotka jäsentävät tarinaa ja sitä, kuka tarinan kertoja on. Teemat ovat puolestaan niitä asioita, jotka motivoivat ja kiinnostavat kyseistä ihmistä. Osittain kielikuvat ja teemat voivat olla päällekkäisiäkin. Narratiivista sävyä, kielikuvia ja teemoja etsitään aineistosta eri osaluokkien avulla, joita ovat elämänvaiheet, keskeiset elämäntapahtumat, elämään liittyvät keskeiset ihmiset, tulevaisuuden haaveet, nykyiset ongelmakentät ja henkilökohtainen ideologia. Tämän analysoinnin pohjalta muodostetaan yhtenäinen konstruoitu merkitysisältöjä kuvaava tarina alkuperäiselle tarinalle.

#### **5.4.2 Narratiivinen analyysi tässä tutkimuksessa**

Käytän siis tässä tutkimuksessa tutkimusaineiston analysoinnissa narratiivista analyysia. Lieblichin ja hänen työryhmänsä (1998) kehittämästä narratiivisen analyysin nelikentästä valitsin lähestymisnäkökulmaksi sisällöllis-holistisuuden. Tarkastelen siis aineiston sisältöä ja niitä merkityksiä, jotka tulevat aineistosta esiin sisällön kautta. Lisäksi tarkastelen kutakin tarinaa kokonaisuutena yhtenä analyysiyksikkönä. Mielestäni sisältöön eikä muotoon keskittyvä lähestymistapa soveltuu hyvin tähän tutkimukseen, koska tutkimusaineisto koostuu kirjallisista teksteistä eikä puheesta. Puheen tulkitsemisessa muodon tarkastelu toisi lisäarvoa tutkimukseen, kun ilmeet, eleet ja puheen sävyt voitaisiin huomioida merkitysten jäsentämisessä. Holistisuuden valitsemista näkökulmaksi puoltaa se, että jokaisen tarinan kertojan elämänmuutos on omanlaisensa ja ainutlaatuinen.

Analysoinnin alussa kävin pariin kertaan muutostarinat läpi ja tein sen jälkeen muistiinpanoja siitä, mitä avainasioita ja kokemuksia teksteistä nousi esiin. Pyrin lukemaan muutostarinat aineistolähtöisesti aineistoa tarkasti kuunnellen ja pääsemään sisään muu-

tostarinoihin. Sen jälkeen jaottelin muutostarinat yksitellen Riessmanin (1993) käyttämän Labovin ja Waletzky (1967) rakennemallin mukaisesti. Pilkoin tarinan rakenteen rakennemallin mukaisiin osiin: tiivistelmään, orientaatioon, keskeisiin tapahtumiin, arviointiin, lopputulokseen ja päätäntään. Tarinoiden rakenteen jakaminen osiin helpotti tarinoiden analysointia. Keskeisiä tapahtumia kuvaavien osien sekä arviointi-, lopputulos- ja päätäntäosien tarkastelu on tutkimuksen tutkimuskysymyksien (muutoksien merkitys ja emootiot muutosprosessin aikana) kannalta hyvin oleellinen, joten tarinan pilkkominen funktion mukaisiin osiin oli mielestäni tarpeellinen.

Jaoteltuani tarinan osiin keskityin seuraavassa vaiheessa tarkastelemaan tarinoissa keskeisiä tapahtumia, arviointia, lopputulosta ja päätäntää. Pyrin löytämään näistä tarinan osista kielikuvia, jotka kuvaavat elämänmuutoksen merkitystä tarinan kertojalle ja ovat henkilökohtaisesti merkityksellisiä. Samalla etsin teemoja, jotka motivoivat, innostavat ja kiinnostavat tarinan kertojaa. Tässä vaiheessa siis hyödynsin McAdamsin (1993) analyysimallia, jossa tarkastelun kohteena ovat kielikuvat ja teemat. Seuraavaksi pyrin löytämään kustakin tarinasta ydinkielikuvat ja -teemat. Tässä tarkastelussa hyödynsin Lieblichin ja hänen työryhmänsä (1998) ohjeita sisällöllis-holistisesta analyysistä. Heidän mukaansa keskeiset painopisteet ovat tarinassa niitä kohtia, joista kirjoitetaan määrällisesti eniten, joita toistetaan usein ja joista kerrotaan yksityiskohtaisesti. Taulukoin lopuksi jokaisesta muutostarinasta keskeisiin tapahtumiin liittyvät ydinkielikuvat ja -teemat.

Havaitsin ydinkielikuvien ja -teemojen tarkastelussa, että eri muutostarinat sisälsivät samantyyppisiä kielikuvia ja teemoja. Samantyyppisiä kielikuvia sisältäneet muutostarinat muodostivat omat tarinatyyppinsä. Nämä tarinatyyppit kuvasivat muutostarinoiden ydinmerkityksiä ja vastasivat näin tutkimukselle asetettuun tutkimuskysymykseen: Mikä on oma-aloitteisen muutoksen merkitys keski-ikäisen ihmisen elämässä?

Minua kiinnosti tarinoissa myös se, mitä emootioita muutoksessa esiintyy ja miten emootiot muuttuvat muutosprosessin edetessä. Kävin läpi tätä tarkastelua varten tarinoiden arviointi-, lopputulos- ja päätäntäosuudet ja poimin emootioilmaisut tarinoista esiintymisjärjestyksessä niin, että ne muodostivat ikään kuin emootiojuonen. Taulukoin lopuksi jokaisesta muutostarinasta emootiojuonen ja vertailin eri tarinoiden emootiojuonien yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia. Tällä tarkastelulla pyrin vastaamaan tutkimuk-

sessä olevaan alakysymykseen: Mitä emootioita muutoksen aikana esiintyy ja miten ne muuttuvat muutosprosessin edetessä?

## 5.6 Eettisten ongelmien tarkastelua

Tässä tutkimuksessa pyrin noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) laatimia ohjeita humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettisistä periaatteista. Nämä eettiset periaatteet voidaan jakaa kolmeen osaluueeseen: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingon välttäminen ja yksityisyydensuoja.

Tutkimusaineisto sisältää valmiita kirjoituskilpailun kautta saatuja kirjoituksia, jotka ovat Jyväskylän yliopiston tutkimuskäytössä. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen toteutuu tässä tutkimuksessa, sillä kirjoittajat ovat vapaaehtoisesti osallistuneet kirjoituskilpailuun ja osallistuessaan antaneet luvan käyttää muutostarinoitaan tutkimuskäytössä. Kirjoittajille on kerrottu, mihin heidän muutostarinoitaan käytetään ja he ovat itse voineet vapaasti säädellä sitä, mitä he haluavat tarinoissaan tuoda esiin.

Pyrin omassa tutkimuksessani välttämään tutkittaville aiheutuvaa vahinkoa ja mielipahaa käsittelemällä kaikkia tutkimusaineiston muutostarinoita arvostavasti, luottamuksellisesti ja tasavertaisesti. Ihmisen muutostarina on aina henkilökohtainen ja voi sisältää hyvinkin arkoja ja vaikeita elämäntapahtumia, jotka ihminen jakaa tarinan kautta muiden ihmisten kanssa. Tutkimuksessa minulle on ollut tärkeää pyrkiä kuuntelemaan ihmisen omaa ääntä ja ymmärtämään hänen kokemusmaailmaansa, olla ihmisen puolella.

Yksityisyyden suojan varmistamiseksi kirjoittajat ovat kirjoittaneet nimimerkin suojissa. Kirjoittajien oikeat nimet on kerätty alun perin ainoastaan sen vuoksi, että kyseessä on ollut kirjoituskilpailu. Minulla on ollut tässä tutkimuksessa käytössä pelkästään kirjoittajien nimimerkit, ei heidän oikeita nimiään. Poikkeuksena on yksi muutostarina, jossa kirjoittaja on käyttänyt nimimerkinään todennäköisesti omaa nimeään. Käytän hänen kohdallaan nimimerkinä hänen tarinansa otsikkoa. Tutkimusaineistoa esitellessäni olen myös muuttanut tarinoiden esimerkkikatkelmissä mahdollisesti esiintyviä ni-

miä tai jättänyt niitä pois. Tutkimuksesta ei siten voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä ja tutkittavien anonymius säilyy.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä kappaleessa tarkastellaan tutkimusaineiston analyysissa esiin tulleita havaintoja keski-ikäisten muutostarinoista ja pyritään vastaamaan tutkimuskysymykseen: mikä on oma-aloitteisen elämänmuutoksen merkitys keski-ikäisen ihmisen elämässä. Emootioita käsitellään osana elämänmuutosten merkitystä ja niiden osalta pyritään vastaamaan alakysymykseen: mitä emootioita muutoksen aikana esiintyy ja miten ne muuttuvat muutosprosessin edetessä. Elämänmuutosten keskeisimmät merkitykset on esitetty elämänmuutosten tarinatyyppinä, joita on yhteensä seitsemän ja niitä käydään ensimmäisessä alakappaleessa tarkemmin läpi. Emootiot ja niiden muutokset on esitetty emootiojuonina, mikä viittaa emootioiden esiintymiseen tarinassa tietyssä ajallisessa järjestyksessä. Emootiojuonimalleja esiintyi tutkimusaineistossa kaiken kaikkiaan neljä ja ne on kuvattu tarkemmin toisessa alakappaleessa.

### 6.1 Elämänmuutosten tarinatyyppit

Tutkimusaineistossa esiintyvien elämänmuutosten keskeisimmät merkitykset kiteytyvät seitsemään tarinatyyppiin: kasvu, unelmista totta, rakkaus, tunteiden aallokko, flow, toivo paremmasta ja kelpasin. Keskeisimmät merkitykset kuvaavat niitä ydinkielikuvia ja -teemoja, jotka esiintyivät elämänmuutostarinoissa. Kaikissa tutkimusaineiston tarinoissa elämänmuutoksille annettiin monia merkityksiä, mutta aineiston hahmottamiseksi ja ymmärrettäväksi tekemiseksi olen keskittynyt tarkastelemaan kunkin elämänmuutoksen kohdalla sitä keskeisintä merkitystä, jonka tarinan päähenkilö elämänmuutokseen antaa.

Nämä seitsemän tarinatyyppiä edustavat melko tasaisesti tutkimusaineistossa esiintyviä elämänmuutoksia. Hieman toisia suosituimpia tarinatyyppijä ovat kasvu- ja unelmista totta –tarinatyyppit ja hieman harvinaisempia toivo paremmasta ja kelpasin –tarinatyyppit. Seuraavassa käyn tarkemmin läpi eri tarinatyyppijä eli elämänmuutosten keskeisimpiä merkityksiä. Esitetyissä esimerkkikatkelmissa olen käyttänyt kolmea pistettä (...) kuvaamaan lauseiden välistä puuttuvaa tekstiä, joka ei ole olennainen tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten kannalla. Tarinoissa käytetyt nimimerkit ovat kirjoittajien itsensä käyttämiä nimimerkkejä lukuun ottamatta yhtä tarinaa, jossa viitteenä oleva *Olet saari*

*meressäin* on tarinan otsikko. Poikkeus johtuu siitä, että kyseisessä tarinassa käytetty alkuperäinen nimimerkki vaikuttaa kirjoittajan oikealta nimeltä. Lisäksi olen käyttänyt viitteissä kirjainta N, kun kirjoittaja on nainen ja vastaavasti M, kun kirjoittaja on mies.

### 6.1.1 Kasvu

Kasvutarinat olivat yksi yleisimmistä tarinatyypeistä tutkimusaineistossa. Niitä oli tarinoiden joukossa neljä. Kasvutarinoissa elämänmuutos merkitsi itsensä löytämistä, kuuntelemista ja toteuttamista sekä kasvua ihmisenä. Itse asiassa kaikissa tutkimusaineiston tarinoissa elämänmuutokset merkitsivät myös kasvua ihmisenä. Tarinoiden päähenkilöt kasvoivat, kehittyivät ja oppivat elämänmuutosten myötä. Tässä tarinatyyppissä kasvu kuitenkin korostui erityisellä tavalla, joten nimesin tarinatyyppin sen mukaan.

O'Connorin ja Chamberlainin (ks. kpl 3.1.3) mukaan kasvu on ihmissuhteiden ja luovuuden ohella yksi keskeisimmistä ihmisen elämään keski-iässä merkitystä tuovista tekijöistä, mikä vastaa myös tämän tutkimuksen tuloksia. Kasvutarinat olivat yleisimpiä tarinoita tutkimusaineistossa, mikä tarkoittaa sitä, että kasvu nousi yhdeksi keskeisimmäksi merkitykseksi elämänmuutostarinoissa. Kasvun potentiaali, vapaus, lukuisat mahdollisuudet ja haasteet ovat myös myöhäismodernissa yhteiskunnassa keskeisimpiä keski-ikää kuvaavia tekijöitä (ks. Apter; Hendry & Kloep; Strenger kpl 3.1.3), mikä näkyy myös tämän tutkimusaineiston tarinoissa. Tarinoiden päähenkilöillä vaikuttaa olevan vapaus valita, mihin suuntaan he haluavat elämässä lähteä ja millaista elämää he haluavat viettää. Oman identiteetin ja oman paikan löytäminen voi tosin olla vaikeaa lukuisten mahdollisuuksien ollessa tarjolla. Oman identiteetin ja paikan löytäminen merkitsee näissä tarinoissa kasvua ihmisenä.

Kasvutarinat heijastelevat myöhäismodernissa yhteiskunnassa vallitsevaa individualismia, joka korostaa yksilökeskeisyyttä ja ihmisen omaa toimijuutta. Ihmisistä on Beckin (ks. kpl 3.1.2) mukaan tullut oman elämänsä agenteja ja he voivat aiempaa vapaammin suunnitella ja toteuttaa omaa elämäänsä ja valikoida eri elämäntyylien, sosiaalisten suhteiden ja identiteettien välillä. Lisäksi nykyajan yhteiskunnassa korostuu Giddensin (ks. kpl 3.1.2) mukaan refleksiivisyys. Yhteiskunta edellyttää ihmistä reflektoimaan jatkuvasti omaa elämäänsä ja identiteettiään sekä rakentamaan niitä lukuisten vaihtoehtojen

kontekstissa. Tarinat ovat keskeisessä osassa oman identiteetin ja elämän rakentamisessa. Tutkimusaineiston kasvutarinoissa keskeisimpänä merkityksinä esiintyneet itsensä löytäminen, kuunteleminen ja toteuttaminen ovat osaltaan nyky-yhteiskunnan edellyttämää refleksiivisyyttä. Ihminen reflektoi kasvutarinoissa omia tunteitaan, tarpeitaan ja toimintaansa, mihin vaikuttaa osaltaan myös sosiaalinen ympäristö. Esimerkiksi media, varsinkin naistenlehdet, tarjoaa runsaasti itsensä löytämistä ja toteuttamista kuvaavia kasvutarinoita ja siten osaltaan ruokkii näihin teemoihin liittyviä elämänmuutoksia. Naistenlehdet tarjoavat tältä osin kulttuurisia malleja, joita ihmiset voivat soveltaa omaan elämäänsä.

Kahdessa kasvutarinassa päähenkilö kokee olevansa tarinan alussa ikään kuin ”hukassa”. Hän ei tiedä, mitä haluaa elämältä ja elämä tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä. Päähenkilö kokee, että hänen elämästään puuttuu sisältö. Toisessa näistä tarinoista päähenkilönä on yli 40-vuotias nainen, joka kuvaa elämäänsä ennen muutosta seuraavasti:

*33-vuotiaana, juuri ennen kuin pääsin Sisäisen Tanssin tunneille, olin menettänyt toivoni löytää elämälleni tarkoitusta ja arvoa. Olin etsinyt niitä vuosikausia psykoterapiasta, homeopatiasta, feminismistä, astrologiasta, uskonnosta. Missään en ollut kotonani ja sisälläni oli jatkuva levottomuus ja pohjaton hätä. (Elämäntaiteilija/N)*

Toisessa tarinassa päähenkilön lapsi muuttaa aikuistuttuaan kotoa pois ja päähenkilö kokee elämänsä tyhjäksi.

*Viisi vuotta olin vain käynyt töissä ja yrittänyt kasvattaa lapsestani hyvää ihmistä ja maksanut yksin kahdelle mitoitettua asuntolainaa. Iltaisin olin katsellut kirkkainta tähteä ja kuvitellut, että se näkee minut eikä minun tarvitse pelätä elämää eikä kuolemaa. Kun lapseni oli muuttanut omilleen ja olin maksanut velan, en tuntenutkaan suurta iloa vaan täydellisen tyhjyyden. (Soleuna/N)*

Kolmannessa tarinassa puolestaan elämänmuutos on tarpeen, koska päähenkilö alkaa voida huonosti uuvuttavan työelämän vuoksi. Hän kuvailee myöhemmin tarinassaan mennyttä aikaa näin:

*Kukaan ei enää muista, miten kärehdin loppuun eikä tuhkasta jaksanut nousta juuri mitään... ”uraputkessa” olin stressaantunut laput silmillä. (Tuulevi Tuulentupa/N)*

Neljäs tarina alkaa sikäli eri tavalla kuin edelliset tarinat, että vajaa 60-vuotias päähenkilö kokee olevansa melko tyytyväinen omaan elämäänsä ennen muutosta. Muutoksen tarve, tässä tapauksessa ajatus yliopistoon pyrkimisestä, kasvaa kuitenkin hänen sisälleen ja sen toteuttaminen alkaa tuntua hänestä väistämättömältä.

*Ajatus yliopistoon pyrkimisestä oli alkanut vähitellen kasvaa mielessäni. Olen aina pitänyt opiskelusta ja ollut erityisen kiinnostunut kielistä, historiasta ja taiteesta... Ei ollut yht’äkkistä dramaattista päätöstä. Vähitellen kasvoinkin tähän ja sen toteuttamisen välttämättömyys alkoi tuntua ehdottomalta. Aivan kuin jokin sisälläni olisi valmistautunut tähän jo vuosikymmeniä...Tämä opiskeluasia oli elänyt minussa jo niin pitkään. (Vela Ventis/N)*

Ensimmäisessä tarinassa, jossa päähenkilö oli jo pitkään kokenut elämänsä merkityksettömänä, päähenkilö osallistuu sisäisen tanssin kurssille, joka muuttaa hänen elämänsä täysin. Aluksi hän kohtaa voimakasta pelkoa osallistuessaan kurssille, mutta alkaa vähitellen kokea vapautumista. Hän löytää elämäniloa ja lopulta sisäisen rauhan. Hän on omien sanojensa mukaan ”löytänyt kotiin”, löytänyt itsensä ja paikkansa elämässä.

*Jossain sisälläni jotain alkoi muuttua...Sisälläni oli vain hiljaista ja tanssi tuli siitä hiljaisuudesta ja olin hetken vain sitä mitä olen. En tiennyt enkä välittänyt miltä näytin tai mitä muut minusta ajattelivat...Se oli kuin raikasta vettä jota olin koko elämäni janonnut. Ensimmäisestä Tanssitunnista tuli ilo elämäni...Tanssiessani olin löytänyt kotiin... Se oli ihanaa, jokin vain vei minua ja olin vapaa... Tanssinopettaja toi minut syvältä yksinäisyydestä ja eristyksistä yhteyteen muiden kanssa... Kun olen siinä paikassa sisälläni, tiedän, että kaikki on niin hyvin, mitä ikinä onkin ja tapahtuu... Sisälläni on ollut syvä rauha...Kaiken ponnistelun tuloksena on syntynyt jotakin puhdasta ja kirkasta joka ei häviä, joka on pysyvää. (Elämäntaiteilija/N)*

Toisessa tarinassa, jossa päähenkilön lapsi on muuttanut kotoa pois ja elämä tuntuu tyhjältä, päähenkilö alkaa kokeilla monia asioita: hän matkustaa, osallistuu järjestötoimin-



taan, ottaa vuorotteluvapaata ja opiskelee kieliä ulkomailla sekä opiskelee työn ohella oppisopimuskoulutuksella. Vaikka päähenkilö osittain nauttiikin näistä asioista, silti hän kokee elämänsä edelleen tyhjäksi ja on turhautunut. Muutos elämässä tapahtuu, kun hän innostuu lähihoitajan koulutuksesta. Hän löytää lopulta itsensä ja paikkansa tässä elämässä.

*Halusin muuttaa elämäni... turhauduin, kun en tiennyt, mitä tekisin elämälläni. Tuntui, että aikaa kuluu hukkaan... halusin uutta... tuntui ihan tyhjältä... Tunsin kerta kaikkiaan eläneeni loppuun sen homman... Olin pettynyt itseeni, kun en löytänyt mitään toteuttamiskelpoista. Eräänä päivänä sanomalehdessä oli suuri ilmoitus: ”Lähihoitajan aikuiskoulutus alkaa tammikuussa 2007 ja kestää noin kaksi vuotta”. Tunsin, että se oli tarkoitettu minulle.*

*Aikuisopiskelu on ollut ihanaa... Iästä on ollut pelkkää iloa...Tunnen, että minulla on paljon annettavaa. Olen varma, että saan sen, mitä lähdin hakemaan: mielekkään työn, jota tehdään yhdessä muiden kanssa...Saan toteuttaa luovuuttani ja käyttää kaikkia taitojani, lahjojani ja ominaisuuksiani täysipainoisesti...Saan ja voin antaa iloa, valoa ja värejä. (Soleuna/N)*

Kolmannessa tarinassa, jossa päähenkilö kokee työuupumusta, hän kuuntelee itseään ja tekee lopulta ratkaisun: irtisanoo itsensä. Elämä rauhoittuu elämänmuutoksen myötä ja tilaa syntyy itsensä kuuntelemiselle ja elämästä nauttimiselle. Myös pitkään jatkunut kirjoitusharrastus tuottaa iloa elämään.

*Heinäkuu 1989 oli lämmin. Annoin kesätuulen hellii itseäni. Join päiväkahvit pienessä puutarhassamme mansikkaleivoksen tai mustikkapiiraan keralla... Syysaamuina tein pitkiä kävelylenkkejä. Puolukkametsän hiekkaisessa läikässä lepatti kaksi nokkosperhosta. Varikset tepastelivat kauranvaalealla sänkipellolla...Pihallamme kasvoi suuria poppeleita. Haravoin mielelläni niiden kultalehtiä. Maa uhkui syksyn tuoksua...Iltaisin keittelin omenahilloa kotimaisesta sadosta...Talvisina perjantapäivinä takapihamme lumikinoksia raidoittivat räsymatot. Kerrankin oli aikaa siivota rauhassa!...Kirjoittaminen on minun syntini...Kirjoituskone hohkaa jännää muovin tuoksua. Masiinaan liittyy valtava tunnelataus. Mieheni osti sen minulle, kun starttasin kivisille, mutta kauniille omille poluilleni. (Tuulevi Tuulentupa/N)*

Neljännessä tarinassa päähenkilö kokee löytäneensä yliopisto-opiskelun myötä uuden tarkoituksen elämäänsä.

*Tämä on ollut myös emotionaalinen matka omaan itseen, myös omaan menneisyyteen, siihen mitä olen nyt ja siihen mitä olen ollut... Tässä on sisäinen mielekkäisyys, joka ei näy muille...Antauduin tähän elämään ja huomasin palasten loksah-tavan mielekkäästi paikalleen. Aivan kuin nyt olisi se oikea aika, aivan kuin kaikki olisi ollut valmistautumista tähän vaiheeseen. Eletyn elämän mielekkäisyys tulee näkyviin siinä uudessa, minkä elämä antaa...Löysin uuden tarkoituksen, kun aikaisemmat oli eletty loppuun...Olen oikealla paikallani juuri nyt, juuri tässä, juuri tällä tavalla. (Vela Ventis/N)*

Tarinoiden päähenkilöille elämänmuutokset siis merkitsivät itsensä kuuntelemista, löytämistä ja toteuttamista. Päähenkilöt kokivat löytäneensä tarkoituksen ja sisältöä omaan elämäänsä sekä oman paikkansa elämässä. Heille elämänmuutos merkitsi ennen kaikkea kasvua ihmisenä. Heillä kaikilla oli halu kuunnella itseä, omaa sisäistä ääntä ja kuten yksi päähenkilöistä kuvaa ”halu elää omaa sisäistä elämää”. Tämä vei päähenkilöitä eteenpäin elämänmuutoksissa. Muita merkityksiä, joita päähenkilöt antoivat elämänmuutoksilleen, olivat muun muassa uuden oppiminen, elämän rauhoittuminen ja tasa-painottuminen, elämästä nauttiminen ja yhteyden löytäminen muihin ihmisiin. Näissä tarinoissa vaikutti vahvasti siltä, että päähenkilöiden henkilökohtainen kertomus, identiteetti syveni ja kypsyi muutoksen myötä (ks. McAdams kpl 3.2). Päähenkilöt löysivät itsestään erilaisia, osin uusiakin puolia, eri ääniä ja pyrkivät pääsemään tasapainoon itsensä kanssa.

Tarinoissa esiintyi monenlaisia henkilöahmoja: rakastava hahmo ja huolenpitäjä, matkustaja, tekijä ja taistelija. Rakastava hahmo ja huolenpitäjä viittaavat päähenkilön haluun olla hyvä ja rakastava itselle, pitää huolta itsestä. Matkustaja puolestaan kuvaa päähenkilöiden vaeltamista elämäntilanteesta toiseen kohti omaa itseä ja omaa paikkaa elämässä ja samanaikaista oppimista. Taistelija viittaa päähenkilöön, joka hakiessaan yliopistoon sinnikkäästi ”taisteli” vaikeissa pääsykokeissa. Tekijä puolestaan kuvaa tuottamista ja yrittämistä, jota esiintyi jokaisessa tarinassa. Yllättävää kyllä, näissä tarinoissa ei esiintynyt kompleksisia keski-ikään liittyviä henkilöahmoja, jotka yhdistäisivät toimijuuden ja yhteisöllisyyden kuten opettaja (ks. McAdams kpl 3.2). Minusta tä-

mä oli yllättävää sikäli, että kyseessä oli kasvutarinat, joihin olisi etukäteen ajatellut liittyvän monikerroksisia ja kompleksisia henkilöitä. Tarinoiden narratiivinen sävy oli parissa tarinassa aluksi pessimistinen ja lopuksi optimistinen (tarinat, joissa päähenkilö koki alussa elämänsä merkityksettömänä), muissa tarinoissa sävy oli optimistinen.

### 6.1.2 Unelmista totta

Unelmista totta -tarinat olivat kasvutarinoiden ohella toinen yleisimmistä tarinatyypeistä aineistossa. Neljässä tarinassa unelmien toteutuminen oli elämänmuutoksille annettu keskeisin merkitys. Tarinoissa ihmisellä on pitkäaikainen unelma (tai useita sellaisia), jota hän lähtee toteuttamaan keski-ikässä. Unelma saattaa jostakin tuntua vielä kaukaiselta haaveelta, jonka toteutuminen on epävarmaa. Tästä esimerkkinä on oman kirjan tekemisestä haaveileva keski-ikäinen nainen:

*Mielialani leijui korkealla, siellä tilaisuudessa sain eväitä omakustanteen teossakin, joskin se tuntui vielä kaukaiselta haaveelta, siinä vaiheessa vielä toteutumisasteeltaan hataralla pohjalla. (kirjaan ja kansiin/N)*

Toisella keski-ikäisellä naisella on elämässään useampia unelmia, joita hän visualisoi ns. aarrekartan avulla ja toivoo sen auttavan omien unelmien toteuttamisessa.

*Lehtiä selatessani käteeni osui juttu aarrekartan tekemisestä: kun visualisoi haaveensa leikkaamalla niitä symboloivia kuvia taululle, ne alkavat alitajunnan voimasta toteutua... Hetken päästä huomasin saksivani innoissani lehtiä ja pleraavani valokuva-albumeita. Minulla oli paljon haaveita...Haaveilin jatkoopinnoista ja liimasin tauluun yliopiston kartan ja kulkuohjeen. Olen aina halunnut matkustaa Irlantiin ja Islantiin. Löysinkin lehdestä upean kuvan Irlannin nummilla kohoavasta vanhasta linnasta... Liimasin koirasta kauniin, rauhallisen kuvan ja viereen vaippahousuisen vilkkaan vekaran, jolla oli sininen myssy päässä. Jostain löysin kuvan kauniista vihreästä taimesta, ja se oli pakko lisätä tauluun uuden alun merkiksi. (Ihmeisiin kannattaa uskoa/N)*

Jollakin unelmat näkyvät voimakkaana kaipauksena ja ikävänä elämässä kuten muutosta Espanjaan haaveilevalla naisella, joka kuvaa kaipuutaan tunnetun laulun sanoin.

*Talven tullen mielen valtaa jälleen kaipuu...kuin muuttolinnut mä tahdon lämpimään. Kun sinne kerran matkustaa, ei kotimaassa enää rauhaa saa. Teneriffalla, Puerto de la Cruzin pohjoinen kaupunki, vei sydämeni jo helmikuussa 1978. Ensimmäinen lentoni ja ulkomaan matkani tyttöystäväni kanssa jätti ikuisen rauhatomuuden päästä sinne aina uudelleen. (Muuttolintu/N)*

Keski-ikä koetaan tarinoissa sellaisena elämänvaiheena, jolloin on vielä mahdollista toteuttaa unelmia. Esimerkiksi matkustamisesta Machu Picchulle Peruun haaveillut nainen toteaa:

*Kun täytin 50, päätin antaa itselleni lahjan, joka on erilainen ja josta olin haaveillut: matkan Machu Picchulle Peruun. Lahjamatka oli siis KERRAN ELÄMÄSSÄ –matka. Epämääräiset odotukset olivat suuret. (Keltajuurikas/N)*

Unelmat toimivat eteenpäin vievinä voimina, motiiveina näissä tarinoissa. Unelmat edustavat jotain isompaa hyvää ja tavoittelemisen arvoista asiaa ihmisen elämässä. Niiden toteutuminen liitetään usein onnellisuuteen ja hyvään oloon. Ne kuvastavat monesti myös ihmisen arvomaailmaa; sitä, mikä on kullekin tärkeää ja henkilökohtaista elämässä.

Ihminen nähdään näissä tarinoissa oman elämänsä agenttina, toimijana, joka pystyy vaikuttamaan omiin valintoihinsa ja elämäänsä (ks. Beck kpl 3.1.2). Omalla toiminnallaan ihminen uskoo myös voivansa vaikuttaa omaan onnellisuuteensa ja hyvinvointiinsa. Hän uskoo siten, että elämä on hänen omissa käsissään. Tämä heijastaa konstruktivistista näkökulmaa elämästä, jonka mukaan elämä on sellaista, miksi ihminen sen itse rakentaa. Nykyajan länsimaisessa yhteiskunnassa vallalla oleva individualistinen näkökulma näkyy myös unelmista totta –tarinoissa. Ihminen on vapaa valitsemaan lukuista elämän tarjoamista mahdollisuuksista sen, mitä itse toivoo ja tarvitsee ja toteuttamaan sen. Myös media, etenkin naisten lehdet rohkaisevat naisia toteuttamaan unelmiaan ja tarjoavat naisille kulttuurisia malleja niiden toteuttamiseen. Naisille näitä malleja lienee tarjolla enemmän kuin miehille.

Unelmien toteutuminen merkitsi tutkimusaineiston tarinoissa pääosin iloa ja onnellisuutta. Tunne-elämykset saattoivat olla hyvinkin voimakkaita muutoksen toteuduttua ja muutoksilla vaikutti olevan kauaskantoisia seurauksia ihmisen elämässä. Esimerkiksi Machu Picchulle Peruun matkan tehnyt nainen kuvaa kokemuksiaan seuraavalla tavalla:

*Silloin itkin. Tänne minun oli tarkoitus tulla...Muistikirjani täyttyi runoista, aistimukset synnyttivät sanoja, joita muokkasin askelten rytmissä...Machu Picchu oli paljon enemmän kuin osasin odottaa... Tämä matka oli minulle voimakkaiden elämysten ja tunteiden matka... Olen rakastunut vuoriin ja niillä puhaltavaan avaruuteen. (Keltajuurikas/N)*

Oman kirjan tehnyt nainen kokee myös liikutusta ja onnellisuutta kirjan valmistuttua.

*Postin tuodessa irtolehtipainoksena tulevan kirjani, siinä meinasi pokka pettää ja poru päästä...Tyytyväisyys ja hiljainen onnellisuus virisi päällimmäisenä. (kirjaan ja kansiin/N)*

Tarinassa, jossa haaveiltiin Espanjaan muutosta ja päätettiin viettää vuosi Espanjassa, koettiin onnistumista siinä, että unelma vihdoinkin toteutui. Tarinan päähenkilö toteaa inostuneena jo tarinansa alussa:

*ME TEIMME SEN !! (Muuttolintu/N)*

Itse muutos nostaa kuitenkin esiin ristiriitaisia kokemuksia. Muutokseen sisältyy sekä hyviä että huonoja asioita, iloa ja surua. Unelma ei siten toteutuessaan merkitse pelkästään onnea kuten ehkä alkuperäisissä kuvitelmissa se on sitä merkinnyt.

*Kieriskelimme naurusta välillä raivostuneinakin miten joku meistä pieneltä tuntuva asia saatiin niin monimutkaiseksi ja jouduimme vaan hyväksymään sen. Maassa maan tavalla... Poliisilaitoksellakin törmäsimme tilanteeseen hakiesamme tarvittavaa leimaa, että avaamisen jälkeen pari asiakasta palveltiin ja siten kyseinen luukku suljettiin siltä päivältä. Jonotusnumeroista viis ja pist. Tulkaa huomenna uudelleen. Tähän ei totu koskaan... Tunsin turhaa syyllisyyttä huonojen kokemusten kohdalla, koska jokainen meistä itse pohti ja päätti lähteä*

*mukaan tähän elämänmuutokseemme... Odotukseni vuodeltamme parisuhteessakin olivat isot...Kaikki kokemani ei ollut positiivista, jonka kanssa jaksaisin motiivitua tulevaisuudessakin. (Muuttolintu/N)*

Minusta oli hyvä, että aineistossa esiintyi myös tällainen tarina, jossa unelmien toteutuminen merkitsi ristiriitaisia kokemuksia, sillä aina unelmien toteutuminen ei johda todellisuudessakaan iloon ja onnellisuuteen. Aineisto antaa näin todellisemman ja monipuolisemman kuvan elämästä.

Unelmista totta –tarinoissa tarinoiden päähenkilöt antoivat unelmien toteutumisen lisäksi myös muita merkityksiä elämänmuutoksilleen. Näiden joukossa olivat vapautuminen ja uusi perspektiivi elämään, uuden oppiminen sekä halu tuottaa jotain pysyvää ja merkityksellistä muille ihmisille. Unelmien lisäksi motiivina, liikkeelle saavana voimana, oli tarinoissa lähinnä rakkaus; rakkaus omaan perheeseen, rakkaus toiseen maahan tai rakkaus vuoriin. Yleisin henkilöahamo (kuvaa minuuden eri puolia), joka esiintyi tarinoissa, oli matkustaja; henkilöahamo, joka vaeltaa paikasta toiseen oppien samalla elämästä. Myös tekijä oli yleinen henkilöahamo. Molemmat henkilöahamot viittaavat siten toimijuuteen, ihmiseen oman elämänsä agenttina. Tarinoiden narratiivinen sävy oli suurelta osin optimistinen, tulevaisuuteen uskova.

### **6.1.3 Rakkaus**

Rakkaus, toisista ihmisistä välittäminen ja huolehtiminen muodostuivat kolmessa tarinassa elämänmuutosten ja itse elämän keskeisimmäksi merkitykseksi. Rakkaus ja toisista välittäminen koettiin tarinoissa hyvin kokonaisvaltaisesti; se vaikutti täyttävän koko elämän ja olevan elämän keskeisin sisältö. Rakkaudella oli siten hyvin voimakas merkitys ja suuri voima näissä rakkaustarinoissa.

Rakkauden tarve oli rakkaustarinoissa myös keskeisimpänä teemana, eteenpäin vievänä voimana elämänmuutoksissa. McAdamsin (ks. kpl 3.2) mukaan juuri rakkauden tarve on vallan lisäksi yksi keskeisimpinä ihmiselämän tarpeita, joka ohjaa ihmisen toimintaa. Muita keskeisiä teemoja tutkimusaineiston tarinoissa olivat tarve kuulua yhteen, olla merkityksellinen ja tarpeellinen jollekin ja auttaa, hoitaa ja huolehtia muista. Myös tois-

ten ihmisten arvostaminen ja ymmärrys toisia ihmisiä kohtaan näkyi selkeästi ja vahvasti näissä tarinoissa.

Ihmissuhteet ovat keski-ikässä tutkimusten mukaan yksi keskeisimmistä merkitystä elämään tuottavista asioista (ks. O'Connor ja Chamberlain kpl 3.1.3), joten tältä osin tässä tutkimuksessa esiintyvät rakkaustarinat vahvistavat tätä käsitystä. Ihmissuhteilla on rakkaustarinoissa valtavan suuri merkitys. Ne muodostavat ihmisen elämän keskeisimmän sisällön.

Kaksi rakkaustarinoista kuvaa ihmisen rakkautta lähimmäiseen. Toisessa tarinassa noin 50-vuotias nainen tulee sijaisäidiksi ja kokee voimakasta rakkautta kotiinsa saapunutta lasta kohtaan. Hän kuvaa elämänmuutoksen mukanaan tuomaa rakkauden kokemusta ja halua huolehtia toisesta ihmisestä näin:

*Kannan sinua sylissäni huoneissa, juttelen sen täyteläisen rakkauden voimasta, joka pursuaa rinnassani ja vuotaa yli. Kaikki äidin vaistot pukkasivat pintaan riemuisissa väreissään... ”Eipä hätää kulta pieni, eipä mitään hätää”...minussa ovat paisuneet suojelemisen vahvat toukokuun silmut...Monia vahvoja turvan, johdonmukaisuuden, jatkuvuuden ja pysyvyyden pisaroita minä tahdon sinun pilviseen mieleesi puhalttaa, valolle sijaa haluan ja varjoisaan mielesi puutarhaan tahdon istuttaa auringonkukkia...minä rakastan sinua kuin ihmettä niin kauan, kun olet kanssani. (Linnunpoika/N)*

Toisessa tarinassa keski-ikäinen nainen löytää kutsumuksensa ja aloittaa työt vanhusten kotipalvelussa. Hän kokee työnsä luottamustehtävänä ja kuvailee auttamistyötään innostuneesti, yksityiskohtaisesti ja lämmöllä. Koko tarinasta henkii vahva toisesta ihmisestä välittäminen, toisen arvostaminen ja kunnioitus.

*Silloin tunsin itseni todella tärkeäksi henkilöksi. Minulla oli luottamustehtävä ja minä pääsin vanhusten koteihin auttamaan heitä monenlaisissa asioissa. Olin vihdoinkin löytänyt työn, josta pidin tavattomasti. Oli mukava tavata vanhuksia ja kuunnella heidän kertomuksiaan vanhoista ajoista. Se oli kuin romaanin olisi avannut...Minulle oli tärkeintä työssäni se, että asiakkaat voivat hyvin...(Viola/N)*

Tarinoissa esiintyvä huolenpito muista ihmisistä on hyvin yhteydessä McAdamsin (ks. kpl 3.2) käsitykseen keski-ikään liittyvästä keskeisestä tehtävästä: tuottamisesta. Erikson (ks. kpl 3.2) on alun perin kuvannut tuottamisen seuraavan sukupolven luomisena ja siitä huolehtimisena, mutta McAdams on laajentanut sen koskemaan myös työelämää, vapaaehtoistyötä ja vapaa-ajan toimintoja.

Kolmannen tarinan lähtökohdat ovat toisenlaiset kuin edellä mainituissa kahdessa tarinassa. Tarinassa lähes 40-vuotias nainen kokee elämänsä yksinäiseksi, harmaaksi ja tyhjäksi ja kaippaa elämäänsä pysyvää parisuhdetta. Hän kokee olevansa umpikujassa.

*Olin kyllästynyt yksin olemiseen... Asia painoi minua niin, että aloin heräillä aamuyöstä, jonka jälkeen en enää saanut unta. Kaipasin pysyvää ihmissuhdetta siitä en päässyt yli eikä ympäri...Tulin siihen tulokseen, että ajautuisin burnoutiin, jos tilanteeseen ei tulisi ratkaisua. En nähnyt ulospääsyä ja koin tilanteen mahdottomana...Arkeni, jossa ei tapahtunut mitään, oli harmaata ja mitäänsanomaton ja yksitoikkoista. Kirjoitin päiväkirjaani, että olen kuin suuressa liikennesolmussa...(Tuhkimo/N)*

Kaikissa tarinoissa rakkauden ja toisista välittämisen ja huolehtimisen tuleminen keskeiseksi osaksi elämää merkitsi onnellisuutta, rikkautta ja tasapainoa. 40-vuotias yksinelävä nainen löysi sielunkumppaninsa ja rakkauden, kuten moni tämän päivän yhteiskunnassa, internetin välityksellä. Hänen elämänsä muuttui täysin ja siitä tuli elämisen arvoista, mitä hän kuvaa seuraavalla tavalla:

*...minulle riittää se, että saan olla hänen kanssaan, sillä se oli sitä mitä toivoin ja halusin...Ennen kaikkea löysin ihanan miehen, jonka kanssa on yhteiselo on ollut rakkautta, onnellista ja tasapainoista...Harmaa, mitäänsanomaton arkeni on totisesti muuttunut värikkääksi, vauhdikkaaksi ja elämisen arvoiseksi. Sain suunnan elämälleni. (Tuhkimo/N)*

Sijaisäidiksi keski-ikässä tullut nainen puolestaan kuvaa tarinansa lopussa kokemuksiaan näin:

*Nyt jokainen päivä on hyppy tuntemattomaan, mutta arjen pienistä asioista on tullut onnen haavemaa... Heti kun kirjoitin nimeni sopimukseen, väistyi minusta*



*tarkoitukseton viereksiminen...rakkaus lähimmäiseen saa taluttaa minua edelleen. (Linnunpoika/N)*

Vanhusten kotipalvelutyön ja kutsumuksensa löytänyt nainen toteaa omasta muutoksestaan lopuksi:

*Tämä oli niin rikasta ja antoisaa. Joka päivä oli erilainen, kahta samanlaista ei ollut. Koskaan ei tiennyt, mitä päivä tuo tullessaan, mutta se siinä olikin jännittävää. Aina sattui ja tapahtui. (Viola/N)*

Rakkauden, toisista välittämisen ja huolehtimisen lisäksi rakkaustarinoiden elämänmuutoksissa esiintyi myös muita merkityksiä. Jo edellä mainittiin oman kutsumuksen löytäminen ja onnen haavemaa, minkä lisäksi yhdessä tarinassa korostui myös Jumalan ja rukouksen merkitys elämänmuutoksessa. Henkilökohtainen kertomus, identiteetti vaikutti syvenevän ja kypsytävän rakkaustarinoissa (ks. McAdams kpl 3.2), kun keskeiseksi elämänsisällöksi nousi toisen ihmisen rakastaminen ja hänestä huolehtiminen.

Henkilöhahmot, jotka esiintyivät tarinoissa, olivat rakastava hahmo, huolenpitäjä ja ystävä, mikä oli täysin odotettavissa elämänmuutosten merkitysten ja teemojen pohjalta. Nämä henkilöhahmot kuvaavat yhteisöllisiä toimijoita, joiden toiminta keskittyy rakkauden ja läheisyyden teemojen ympärille (ks. McAdams kpl 3.2). Yhdessä tarinassa esiintyi myös yksi kompleksisempi henkilöhahmo, joka yhdistää toimijuuden ja yhteisöllisyyden. Tämän hahmon voisi kuvata opettajaksi tai neuvonantajaksi. Tarinan päähenkilö koki kyseisessä tarinassa vahvaa tarvetta kertoa muille ihmisille Jumalasta. Rakkaustarinoiden narratiivinen sävy oli kaiken kaikkiaan pääosin optimistinen.

#### **6.1.4 Tunteiden aallokko**

Tunteiden aallokko –tarinoissa elämänmuutokset merkitsivät vaikeiden tunteiden kohtaamista ja läpikäymistä. Näitä tarinoita oli tutkimusaineistossa kolme. Toki muissakin tarinoissa päähenkilö koki myös vaikeita tunteita, mutta tunteiden aallokko –tarinoissa vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja läpikäyminen korostui ja muodostui keskeisimmäksi merkitykseksi tarinoissa.

McAdamsin (ks. kpl 3.2) mukaan ihminen joutuu keski-iässä kohtaamaan eri puolia itsestään ja haasteena on muodostaa näistä harmoninen ja integroitu kokonaisuus. Tältä osin tunteiden aallokko –tarinat heijastavat McAdamsin käsitystä. Ne myös linkittyvät McAdamsin käsitykseen siitä, että keski-iässä omaan henkilökohtaiseen kertomukseen alkaa ilmestyä aiempien komediallisten sävyjen lisäksi myös syvempiä tragedian sävyjä. Tarinoiden päähenkilöt joutuvat näissä tarinoissa kohtaamaan itsestään sellaisia puolia, joita he eivät todennäköisesti aiemmin ole kohdanneet ja se saattaa vaikuttaa heistä osittain hämmäntävältä. Minuuden eri puolien kohtaaminen vaikuttaa syventävän henkilökohtaista kertomusta, identiteettiä entisestään.

Tarinoissa esiintyviä vaikeita tunteita ovat voimakas ahdistus, suru ja pelko. Kahdessa tarinassa päähenkilön on vaikea kohdata näitä tunteita ja hän kokee tunteet valtavan voimakkaasti. Toisessa tarinoista keski-ikäinen nainen on odottanut kauan tulevansa äidiksi ja tulee viimein raskaaksi. Alun innostus muuttuu selittämättömäksi ahdistukseksi, kun lapsi syntyy. Tarinan päähenkilö on selvästi hämmäntynyt tunteistaan, kun hänen sanojensa mukaan ”Kaiken piti olla hyvin”.

*Hormonimyrsky sai minut itkemään, ja yövalvominen teki alavireiseksi. Lapsi tuntui hankalalta ja itkuiselta, rauhattomalta... Kaiken piti olla hyvin. Vauvan tuoksu täytti uudella tavalla huoneemme... Mutta sisälläni oli selittämätön ahdistus, jolle ei ollut nimeä, ei syytä... Sisälläni oli vaikeita tunteita, jotka olivat ristiriidassa tuoreen onneni kanssa. Yhä uudelleen kyselin, miksi voin pahoin, vaikka olin saanut kaiken, mitä halusin. En antanut kielletyille tunteille lupaa olla, koska kukaan ei ollut kertonut minulle, että äitiyteen usein liittyy ääritunteita. Petyin itseeni yhä useammin ja tyytymättömyyden kierre syveni. Puoliso jaksoi pitää yllä iloisia asioita kodissa, mutta ajauduin silti uupumukseen. Surin sitä, sillä tiesin, että vauva vaistoaa äidin mielentilan. (Hymysuinen äiti/N)*

Perinteisiin äitiyttä kuvaaviin kulttuurisiin malleihin liitetään usein ilo ja onnellisuus äitiydestä. Todellisuudessa äitiyteen voi liittyä monenlaisia tunteita, jolloin ne äidit, jotka kohtaavat vaikeita tunteita, voivat kokea tällaiset perinteiset mallit ahdistavina ja ristiriitaa aiheuttavina. Perinteisten mallien rinnalle on kuitenkin viime vuosikymmeninä noussut synnytyksen jälkeistä masennusta kuvaavat mallit, jotka laajentavat ja moni-

puolistavat kuvaa äitiydestä. Perinteisten mallien rinnalle tarvitaankin uusia malleja, joihin ne äidit, jotka kohtaavat vaikeita tunteita saatuaan lapsen voivat samaistua.

Toisessa tarinassa neljäkymmentä vuotta täyttävä nainen haluaa kokeilla omia rajojaan ja osallistuu laskuvarjohyppykurssille. Hän kokee kurssille osallistumisen merkittävänä muutoksena elämässään. Muutoksen myötä hän joutuu kohtaamaan hyvin voimakkaan pelon, jota vastaan hän taistelee. Tarinan päähenkilö kuvailee pelon kokemuksiaan seuraavalla tavalla:

*Tarraudun seinään. Ilma kohisee ja sihisee. Piikittää hengen ja lävistää luut.*

*Painaa pääni ikipimeään...*

- *OVELLE!*

*Konttaan luukulle. Pelon pirunnyrkki tyrmää heti. Vihollinen imee ja oksentaa.*

*En tunne pulssia, en hengitä.*

- *MENE!*

*Ei ajatuksia. Ei sanoja. Ei vaihtoehtoja. Ottakaa jumalat! Minä menen. Minä kuolen. Irrotan otteen. (Maan oma/N)*

Kolmannessa tarinassa päähenkilö kokee vaikeiden tunteiden kohtaamisen luonnollisena ja elämäntilanteeseensa sopivana. Hän saa innoitusta tunnetun runoilijan runoista ja tuntee sielunkumppanuutta hänen kanssaan. Runoilijan runot herättävät hänessä luovuuden ja hän alkaa säveltää. Runojen ja niistä syntyneiden laulujen myötä hän käy ennen kaikkea läpi oman elämänsä tragediata, mikä korostuu tarinassa keskeisimpänä elämänmuutoksen merkityksenä.

*Siitä alkoi muutos, prosessi, minulle avautui sävelten maailma, monenlaista tapahtui, tunsin runoilijan\* läsnäoloa, hän innoitti minua, itki kanssani, nauroikanssani...Kun harjoittelen kotona, itken näiden laulujen ja runojen kanssa, oman elämäni menetyksiä, käsittelemättömiä asioita, itkemättömiä itkuja. (Mariel/N) \*) runoilijan nimi on jätetty tekstistä pois*

Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja läpikäyminen merkitsi tarinoissa loppujen lopuksi kasvua ihmisenä, tasapainoa, helpotusta, itsensä voittamista, lohtua ja kiitollisuutta. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen kääntyi siten myönteiseksi voimavaraksi ihmisen elämässä. Vaikeiden tunteiden kautta ihminen kohtasi minuutensa eri puolia, oppi tun-

temaan itseään aiempaa paremmin ja koki tarinan lopussa muutoksen tapahduttua lopulta tasapainoa ja onnellisuutta. Muutos merkitsi siten kasvua ihmisenä.

Lapsen saanut keski-ikäinen nainen kuvailee kasvuaan, oppimistaan ja iloa lapsestaan seuraavasti:

*Olen opetellut puhumaan puolisolalle niin, että hän kuuntelee ja ymmärtää juuri minua. Olen kertonut, että ahdistun helposti ja olen turvaton...Mies on oivaltanut, että tarvitsemme molemmat, minä ja lapsi, hyväksyntää ja kiireettömiä iltoja, jolloin löytyy yhteinen kieli. Olen oppinut olemaan lapsen maailmassa kaipaamatta jonnekin muualle, pysähtymällä, rauhoittumalla. Olen uskaltanut kiintyä ja sitoutua...Olen arvokas äitinä, vaikka minuun jää vajavaisia piirteitä ja raastavia tunteita...Totuus omasta elämästä ja itsestä vapauttaa. Yhteys itsen voi palautua... Täydellisen ehjää elämää en ehkä koskaan elä, mutta kun pienet kädet kietoutuvat kaulani ympärille ja lapsi hieroo silkinpehmeää poskeaan poskeani vasten, tunnen syvää iloa. (Hymysuinen äiti/N)*

Hyvin voimakasta pelkoa laskuvarjohypyssä kokenut nainen puolestaan kuvaa itsensä voittamista ja omia kokemuksiaan tarinan lopussa:

*Jalkani ovat maassa. Taivaassa. Vapisen, tukehdun, joku kannattelee...Minä valun kenttään, ryystän kyyneleistä ilmaa...Minä menin!...Pyöriikö planeetat paikoillaan? Hehkun ja hyrisen. Kaikki on selvää ja kehon kemia juovuttaa: pystytäkää este niin ylitän sen, tuokaa kivenjätkäle niin kampean sen tieltäni! Toyotakin lentää. Pääsen sentään ehjänä kotiin...Vein kurssitodistuksen kehystettäväksi. Enää se ei roiku paraatipaikalla keittiön seinällä. Muistuttaa silti. Perjantaista, joka on elämän mittainen. (Maan oma/N)*

Itselleen merkitykselliset runot löytänyt ja säveltämään innostunut nainen kokee saavansa runoista ja sävelmistä lohtua vaikeiden tunteiden kohtaamiseen ja on siitä syvästi kiitollinen.

*Runoilija\* aiheutti muutoksen elämässäni, ja nämä runot ja sävelmät ovat lohduttaneet minua suuressa tragediassa, joka on ollut lähipiirissäni kaikki nämä*

*vuodet. Tämä elämänmuutos on tuonut elämäni uusia ulottuvuuksia, joista olen ollut hyvin kiitollinen. (Mariel/N) \*) runoilijan nimi on jätetty tekstistä pois*

Tunteiden aallokko –tarinoissa päähenkilöt antoivat elämänmuutoksilleen vaikeiden tunteiden kohtaamisen ja läpikäymisen lisäksi myös muita merkityksiä. Muut merkitykset vaihtelivat tarinoittain ja niiden joukossa olivat itsensä kuuntelemisen oppiminen ja kasvu sekä sielunkumppanuuden, uuden maailman ja luovuuden löytäminen ja itsensä voittaminen. Elämänmuutoksessa eteenpäin vievät voimat, teemat olivat myös näissä tarinoissa erilaisia. Teemoina olivat rakkauden tarve, tarve tulla hyväksytyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi, Jumalan johdatus, halu kokeilla omia rajoja ja halu voittaa itsensä. Myös henkilöhahmot vaihtelivat tarinoittain. Tarinassa, jossa nainen tuli äidiksi, esiintyivät rakastava hahmo ja huolenpitäjä, kun taas tarinassa, jossa nainen osallistui laskuvarjohyppykursseille, esiintyivät taistelija ja tekijä. Päähenkilö taisteli tässä tarinassa pelkoaan vastaan ja oli sinnikäs tekijä suorittaessaan kurssin loppuun. Kolmannessa tarinassa esiintyivät matkustaja, tekijä ja humanisti. Päähenkilö kulki eteenpäin innostuksensa johdattamana, mikä viittaa matkustajaan. Hän tuotti uutta, sävellyksiä runoihin, jolloin tarinassa esiintyi myös tekijä. Humanisti puolestaan viittaa tässä hyväntekijään. Tarinan päähenkilö kosketti omilla sävellyksillään ja esiintymisillään muita ihmisiä. Kahdessa tarinassa narratiivinen sävy oli optimistinen, yhdessä tarinassa pessimistinen.

### **6.1.5 Flow**

Flow-tarinoissa korostuu elämänmuutosten keskeisimpänä merkityksenä tarinan päähenkilön flow-kokemukset ja luovuuden herääminen. Viittaan flow-kokemuksilla Csikszentmihalyin (1990) kehittämään flow'n käsitteeseen. Hänen mukaansa flow on tila, jossa ihminen osallistuu johonkin toimintaan niin, ettei millään muilla asioilla tunnu olevan merkitystä. Ihminen menettää flow-tilassa ajan ja paikan tajun. Flow syntyy, kun ihmisen kohtaamat haasteet ovat optimaaliset suhteessa ihmisen kykyihin. Aineistossa oli flow-tarinoita kolme. Kaikissa näissä tarinoissa flow ja luovuus kulkevat käsi kädessä.

Kuten aiemmin kasvu- ja rakkaustarinat, myös flow-tarinat tukevat O'Connorin ja Chamberlainin (ks. kpl 3.1.3) käsitystä siitä, mikä tuo merkitystä ihmisen elämään. Heidän mukaansa eniten merkitystä ihmisen elämään tuovat keski-iässä ihmissuhteet, luovuus ja kasvu. Flow-tarinoihin liittyy luovuuden herääminen yhtenä keskeisimmistä merkityksistä, joten tältä osin tämän tutkimuksen tulokset ovat yhtenevät O'Connorin ja Chamberlainin käsityksen kanssa.

Kaksi näistä flow-tarinoista on suurelta osin samanlaisia. Tarinan päähenkilö on tarinan alussa innokas kirjojen lukija ja uppoutuu täysin kirjojen maailmaan. Päähenkilö suorastaan ”ahmii” kirjallisuutta. Kirjojen lukeminen herättää päähenkilössä luovuuden ja innostaa häntä tuottamaan omaa tekstiä, mikä viekin päähenkilön sitten täysin mukanaan ja hän kokee flow'ta. Hän alkaa tuottaa yhä enemmän omaa tekstiä. McAdamsin (ks. kpl 3.2) mukaan keski-iässä ihminen on usein luovimmillaan ja hänen tuottavuutensa on huipussaan. Hän haluaa jättää jotain jälkeensä tuleville sukupolville. Tältä osin flow-tarinoissa on yhtymäkohtia McAdamsin käsitykseen.

Keski-ikäinen mies kuvaa omia flow-kokemuksiaan ja luovuutensa heräämistä seuraavalla tavalla:

*Makailin hetken silmät ummessa ja ”maistelin” lukemaani. Nousin hetken kuluttua ja etsin käsiini kynän ja paperia. Kirjoitin kymmenkunta sanaa kolmelle eriville. Ensimmäinen luomistyöni sillä saralla. Kirjoitin toisen, kolmannen ja useamman vielä lisäksi. Kun se luovuuden puuska meni ohi, laskin runoja olevan seitsemän... Runoilu ei jäänyt siihen vaan jatkui jo samana iltana ja seuraavana päivänä. Lukeminen unohtui täysin. Aamusta iltaan istuin kynä kädessä keksien yhä uusia sanontoja ja uudenlaisia sanajärjestyksiä. Tekstejä oli jo useampi kymmenen...Päätin viettää 100 runon juhlan. Illalla pääni sisällä humisi...Kuin sadat sanat olivat siellä risteilleet etsimässä tietä ulos. Tartuin taas kynään.*  
(Nalle Pöh/M)

Keski-ikäinen nainen puolestaan kuvaa lukemiskokemusten myötä viriävää halua kirjoittaa ja siitä syntyviä flow-kokemuksia näin:

*Kaiken aikaa mielessä kaiheresi ajatus. Osaisinko minäkin? Saada arjen nyrjähtämään kirjoittamalla...Vauhtiin päästyäni ajalla ja paikalla ei ole merkitystä.*

*Sormet tanssivat näppäimistöllä: piruetteja, hypähdyksiä, loikkia. Olen omassa rajattomassa maailmassani, ympärillä muut elävät elämäänsä, joka ei juuri nyt kosketa minua. Ehkä tunnin kuluttua, tai neljän. Mutta ei nyt... Spekulatiivista fiktiota, reaalifantasiaksikin kutsuttua, putkahtelee korvien välistä kuin sienii saateella mättäiden lomasta. (Puppugeneraattori/N)*

Kolmannessa tarinassa päähenkilö innostuu lavatanssista ja uppoutuu täysin tanssin maailmaan. Tanssiminen on itsessään luovaa toimintaa, jossa ihminen voi ilmentää ja ilmaista itseään. Aluksi tanssikokemus vieraan tanssiparin kanssa tuntuu tarinan päähenkilöstä hämmäntävältä ja jopa pelottavaltakin, mutta lopulta hän kokee flow'ta tanssiessaan.

*Kesän mittaan tanssikärpänen oli puraissut kunnolla...Lavalla tanssitaan täysillä viimeiseen tahtiin. Illan kaaressa tunnelma elää tyrskyistä tyveneeseen, huipuilta tasamaille, kuplivasta ilosta haikeaan suruun...Tanssikansa velloo ympärillä, mutta Maija\* on jossain muualla.*

*Olet saari meressäin. Olet polte veressäin...*

*Hän on sulkenut silmänsä ja nauttii. Ei torju, ei vetäydy, kun mies painaa uutteran tanssi-illan hiostaman ohimonsa hänen kosteita hiuksiaan vasten. Viejästään hän ei tiedä edes nimeä, mutta tämän pehmeässä, turvallisessa syleilyssä hän on neljä minuuttia täydellisen onnellinen. (Olet saari meressäin\*/N) \*) nimi ja nimi-merkki on muutettu*

Flow-kokemukset ja luovuuden herääminen tuovat tarinoiden päähenkilöiden elämään elämäniloa ja innostusta. Jossain vaiheessa elämänmuutokseen liittyy kuitenkin myös pelkoa ja ahdistusta kuten kirjoittamisesta innostuneiden päähenkilöiden osallistuessa ensimmäistä kertaa kirjoituskurssille ja lavatanssista innostuneen mennessä ensimmäistä kertaa tanssikurssille ja lavatansseihin. Negatiiviset tunnekokemukset vaikuttavat kuitenkin tarinoissa tilapäisiltä ja ilo ja innostus nousevat elämänmuutoksissa päällimmäisiksi tunteiksi.

Flow'n ja luovuuden lisäksi flow-tarinoissa esiintyy muitakin keskeisiä merkityksiä. Kaikissa kolmessa tarinassa tulee selkeästi esille yhtenä keskeisenä merkityksenä uuden oppiminen. Muita hyvinkin keskeisiä merkityksiä ovat elämänsisällön löytäminen ja tarinan päähenkilön sanoin ”elämän mullistuminen”. Keski-ikäinen, kirjoittamisesta

innostunut mies kiteyttää elämänsisällön löytymisen kirjoittamisen myötä tarinansa lopussa seuraavalla tavalla:

*Vähävaraisen yksinhuoltajan arki oli kirjoittamisen myötä muuttunut ilmiöksi nimeltä elämä. (Nalle Pöh/M)*

Keski-ikäinen, myös kirjoittamisesta innostunut nainen puolestaan kuvaa elämänmuutostaan elämänsä mullistumisena seuraavasti:

*Kirjoittajuus mullisti elämäni – ei raiteltaan, vaan raiteilleen. Olen kirjoittaja arkisin, myös sunnuntaisin, illalla, yölläkin. Eikä mullistukselle näy loppua. Ja hyvä niin... Kirjoittaminen on nyrjäyttänyt oman arkeni. Jos ei oudoksi, niin kuitenkin kokonaan uusille raiteille. Aloitettuani kirjoittamisen olen saanut paljon: uusia ystäviä, haasteita arkeen, onnistumisia, joista muuten voisinkin vain unelmoida: unohtumattomia juhlahetkiä, kun tekstini ovat tavoittaneet lukijansa... (Puppugeneraattori/N)*

Tanssista innostunut nainen kokee elämänmuutoksen myötä elämäniloa ja on löytänyt sisältöä omaan elämäänsä.

*Maija\* huomasi, että tanssi oli erinomaista mielen terapiaa...Kun kesäkausi päättyi, Maija tunsikin olonsa pirteäksi ja iloiseksi. Hänen tanssitaitonsa oli kehittynyt valtavasti, ja itseluottamus sen myötä...Uusi olo näkyi ulospäin. Kauppaankin Maija pukeutui nyt entistä naisellisemmin...Autossa kaikui Iskelmäradio... Kun hän aikaisemmin vietti iltansa yksin telkkaria töllöttäen, nyt hän lähti liukkaasti lavoille useita kertoja viikossa. (Olet saari meressään\*/N) \*) nimi ja nimimerkki on muutettu*

Eteenpäin vievinä voimina, teemoina elämänmuutoksissa toimivat kiinnostus ja innostus, flow-kokemukset sekä halu oppia. Lisäksi yhdessä tarinassa teemana oli halu koskettaa omalla tekstillä muita ihmisiä. Tarinoissa esiintyvät henkilöhahmot olivat matkustaja ja tekijä. Tekijä viittaa siihen, että kirjoittamisesta innostuneet päähenkilöt tuottivat omaa tekstiä, runoja ja novelleja. Matkustaja puolestaan viittaa siihen, että päähenkilöt kulkivat oman kiinnostuksensa ja innostuksensa mukaan ja oppivat samalla elämästä. Tarinoiden narratiivinen sävy oli optimistinen.



### 6.1.6 Toivo paremmasta

Toivo paremmasta –tarinoita oli aineistossa kaksi. Niissä elämänmuutos symboloi nimensä mukaisesti toivoa paremmasta elämästä ja tulevaisuudesta. Elämänmuutokseen sisältyy ajatus siitä, että elämä muuttuu elämänmuutoksen myötä nykyistä paljon paremmaksi ja onnellisemmaksi. Tarinoiden päähenkilöt ovat tyytymättömiä nykyiseen elämäntilanteeseensa ja haluavat siihen muutosta. Muutos merkitsee näissä tarinoissa osittain myös pakoa ikävästä.

Uskoisin, että toivo paremmasta –tarinatyyppi voisi olla todellisuudessa yleisempikin mitä tutkimusaineisto osoittaa. Muutokset voivat käsittääkseni saada alkunsa ainakin kahdella eri tavalla: joko muutoksen kohde vetää ihmistä puoleensa tai nykyinen tyytymättömyyttä aiheuttava tilanne työntää ihmistä muutokseen. Toivo paremmasta –tarinat edustavat jälkimmäistä tilannetta. Voisi hyvin olettaa, että jos ihminen on tyytymätön nykyiseen tilanteeseensa, hän toteuttaisi muutoksen todennäköisemmin kuin siinä tapauksessa, että hän on tyytyväinen nykyiseen elämäänsä ja samanaikaisesti muutoksen kohde vetää ihmistä puoleensa. Tämä edellyttää kuitenkin asian jatkotarkastelua.

Toisessa tarinoista päähenkilö on ahdistunut ja kyllästynyt nykyiseen työhönsä. Hän vaihtaa täysin toiselle alalle, erityyppisiin työtehtäviin: rehtorista galleristiksi. Tarinassaan hän tuo jatkuvasti esille edellisen työn haittapuolia ja vertaa niitä uuteen työhönsä. Hän määrittelee uuden työn vanhan työn perusteella, vastakohtaisuuksien kautta. Uudessa työssä on vanhaan työhön verrattuna hyviä puolia, mutta silti tarinasta saa vaikutelman, että päähenkilö uskottelee itselleen ja muille, että elämänmuutos on onnistunut ja hän on tyytyväinen elämäänsä. Hän esimerkiksi useaan otteeseen kehottaa itseään nauttimaan uudesta työstään. Vaikuttaa siltä, että muutos aiheuttaa hänessä ristiriitaisia tunteita, mutta hän kuitenkin pyrkii luomaan tarinastaan koherentin.

Päähenkilö kuvailee kyllästymistään nykytilanteeseen ja toivoa paremmasta seuraavalla tavalla:

*Rehtorin viranhoito olikin erittäin monipuolista – joskus turhankin vaihtelevaa – ja haastavaa. Nykyaika asettaa aina lisää vaateita yhteiskunnalle, koulun pitää ottaa kantaa kaikkeen ja ohjata oppilaita moninaisissa asioissa. Valta, resurssit*

*ja apu muualta vähenevät samassa tahdissa, kilpajuoksu odotusten kanssa on toivoton. Kyllästyin vähitellen lyömään päätäni seinään ja mietin: Ollapa vielä kerran ennen Ranskaan eläkkeelle siirtymistä yrittäjä! Yrittäjä, joka myy jotain, mikä tuottaa iloa sen saajille, ei jakelua, ei tyrkyttämistä ja niinpä...(Mikä on tärkeää?/N)*

Vaihdettuaan uuteen työhön päähenkilö jatkuvasti palaa menneeseen ja tekee vertailuja uuden ja vanhan työn välillä.

*Koulutyön yksi stressiä aiheuttava tekijä on melu... Pienessä taidemyyntigalleriassani istun yksin takahuoneessa ja odotan, että joku tulisi... Hiljaisuus on aika ihanaa, tottuukohan tähän? Tätähän minä hain, nauti siitä!... Nyt ei kukaan määrää tekemään tiettyjä asioita tiettyinä aikoina, vaadi sinua tarttumaan asiaan, joka mielestäsi on täysin turhaa; nyt sinulla ei ole vastustajia. Kokeile kaikkea... Niin, ja lukeminen! Reksi ei mitään lue töissä... Ei ole aikaa! Mutta nyt saan halutessani tutustua taidekirjoihin, taiteen historiaan, erilaisiin käsityksiin taiteesta, elämäkertoihin. Ihan rauhassa! Nauti siitä! (Mikä on tärkeää?/N)*

Seuraava esimerkkikatkelma kuvaa toivoa, joka elää päähenkilöllä elämänmuutoksen keskellä.

*Olen lukenut ihmisistä, jotka kertovat rakastavansa työtään joka hetki: nyt olen kokenut siitä häivähdyksen. Voikohan tämä jatkua? Ja, vaikkei jatkuisikaan, haittaako tuo? Ehkä jo vuodessakin saan jotain, mikä kirkastaa mieltäni, olemustani, laventaa ajatusmaailmaani, ehkä antaa minulle aivan uuden idean, eteenpäin työntävää energiaa, uskoa hyvään. (Mikä on tärkeää?/N)*

Tarinan lopussa päähenkilö alkaa yhtäkkiä kertoa ihmisen kunnianhimosta ja epäonnistumisesta, mikä vaikuttaa hämmäntävältä ja aiempiin tarinan osiin verrattuna irralliselta. Tarinan loppu vaikuttaa siten ristiriitaiselta ja epäjohdonmukaiselta. Vaikuttaa siltä, että päähenkilö kokee epäonnistuneensa elämänmuutoksen osalta. Muutos on todennäköisesti merkinnyt hänelle ristiriitaisia kokemuksia ja tarinan lopussa hän vaikuttaa puhuvan lähinnä itselleen ja vakuuttavansa itseään omista tavoitteistaan ja itselleen tärkeistä asioista. Tarina herättää selkeästi kysymyksiä siitä, mitä päähenkilö oikeasti tuntee, kokee ja ajattelee elämänmuutoksesta.

*Kunnianhimo on hyvä voima saada aikaan, lähteä liikkeelle, tehdä asioita. Mutta se aiheuttaa myös huonoa omatuntoa, jonkinsorttista häpeää jos ei onnistukaan, epätoivoa, ehkä masentuneisuutta. Miten sen saisi sammumaan? Olenhan elämästäni vastuussa vain itselleni, minähän sitä elän, otan vastaan onnistumiset ja huonot hetket. Vielä minulla on yksi tärkeä tavoite: älä ajattele, mitä muut ajattelevat vaan luo omat tavoitteesi, pyri niihin, epäonnistu rauhassa. Oman itsesi kehittyminen ja oppiminen on ensisijaista, siitä olet vastuussa. (Mikä on tärkeää?/N)*

Toisessa tarinassa keski-ikäinen nainen on työn osalta tyytymätön nykyiseen elämäänsä ja päättää vaihtaa työtä ja muuttaa maalle. Elämänmuutoksessa hän korostaa selkeästi toivoa paremmasta.

*Asuminen olisi halvempaa, työmatkakulut jäisivät pois ja kasvuympäristönä pieni kirkonkylä olisi lapsille turvallisempi. Omat vanhempani asuisivat puolen tunnin ajomatkan päässä, joten heistäkin olisi seuraa...Valvoin muutamia öitä punniten asioita ja tunteet vaihtelivat syvästä syyllisyydestä ja luopumisen tuskasta toivoon jostain paremmasta...Muutoksiin liittyy aina paljon odotuksia eikä tämä ollut poikkeus; jos tunnetasolla näin paljon liikahtaa niin vastassa täytyy olla jotain ainutlaatuista, kaikki täytyi olla tämän arvoista. (Maruska/N)*

Sekä päähenkilö että hänen lapsensa kokevat muutoksen myötä paljon luopumisen tuskaa ja surua. Odotukset tulevalta elämältä ovat suuret. Muutos merkitsee kuitenkin tässäkin tarinassa ristiriitaisia kokemuksia ja sopeutumisen vaikeutta, joita päähenkilö kuvaa näin:

*Tuli uusivuosi ja ihmiset uskaltautuivat ulos kodeistaan, mekin ammuimme raketteja ja toivoin sydämestäni että alkaneesta vuodesta tulisi onnistunut. Yritin kovasti sopeutua ja nähdä vuodenaajoista parhaimmat puolet, myöhemmin talvella satoi lunta, ostin siis sukset. Hiihtäessä mieli rauhoittui ja lumivalkeat pellot hohtavine hankineen kutsuivat kilometrien pituisille lenkeille. Lapset aloittivat koulun muutaman kymmenen oppilaan kyläkoulussa ja heidät otettiin hyvin vastaan, ystäviä tuli jo ensimmäisten päivien aikana.*

*Muutostamme on kulunut kohta kaksi vuotta...Asuminen täällä maaseudulla on hieman halvempaa eikä työmatkakuluja ole, mutta yksinäisyys on ehkä tunteista päällimmäisin... Toisaalta arvostan maaseudun rauhaa ja luontoa, mutta kaipaen myös kaupungin hektisyyttä. En tiedä vielääkään oliko muuttopäätös oikea vai väärä. (Maruska/N)*

Paitsi toivoa paremmasta ja pakoa ikävästä elämänmuutokset näissä tarinoissa merkitsivät siis myös muutoksen ristiriitaisuutta ja sopeutumisen vaikeutta. Tarinoiden päähenkilöt joutuivat kohtaamaan itsessään erilaisia, osin ristiriitaisiakin puolia (ks. McAdams kpl 3.2). Vaikuttaa siltä, että näissä tarinoissa ihminen ei onnistu muodostamaan näistä ristiriitaisista puolista harmonista kokonaisuutta, mikä on keski-ikään liittyvä keskeinen haaste. Ristiriitaisuuden kokemukset jatkuvat vielä tarinan lopussa. Galleristin työhön siirtyneellä naisella oli myös elämänmuutoksen yhtenä keskeisenä merkityksenä halu tehdä yhteiskunnallisesti merkittävää työtä ja tuottaa iloa muille ihmisille.

Galleristin tarinassa esiintyviä henkilöitä olivat taistelija, opettaja ja humanisti, kun taas maallemuuttajan tarinassa keskeisin henkilö oli tekijä. Taistelija viittaa siihen, että päähenkilö vaikutti kamppailevan voimakkaasti kohtaamiaan negatiivisia asioita vastaan. Opettaja ja humanisti ovat McAdamsin (ks. kpl 3.2) mukaan keski-ikään liittyviä kompleksisempia hahmoja. Opettaja viittaa tässä tarinassa siihen, että päähenkilö halusi tehdä yhteiskunnallisesti merkittävää työtä ja levittää tietoa muille ihmisille ja humanisti siihen, että hän halusi lisäksi tuottaa iloa muille ja auttaa kamppailussa pahoinvointia vastaan, vaikuttaa asioihin. Maallemuuttajan tarinassa esiintyvä tekijä puolestaan kuvaa päähenkilön sinnikästä yrittäjyyttä. Ensimmäisessä tarinassa narratiivinen sävy oli pessimistinen ja toisessa optimistinen.

### **6.1.7 Kelpasin**

Yhdessä tarinassa elämänmuutoksen keskeisin merkitys kiteytyy sanaan ”kelpasin”. Halusin ottaa tämän tarinan omaksi tarinatyyppikseen vaikka aineistossa ei ollut muita vastaavanlaisia tarinoita, koska hyvin todennäköisesti tällaisia tarinoita kuitenkin esiintyy todellisuudessa jonkin verran. Kelpasin-tarinassa elämänmuutoksen keskeisin merkitys on se, että sen toteutettuaan ihminen kokee saavansa arvostusta ja kunnioitusta

muilta ihmisiltä. Ihminen ei koe kelpaavansa omana itsenään itselleen eikä muille vaan suoritustensa kautta. Elämänmuutoksella on tässä tapauksessa välineellinen arvo; ihminen suorittaa elämänmuutoksen tavoitteenaan saavuttaa sen kautta jotain muuta tärkeää, tässä tapauksessa arvostusta ja kunnioitusta. Häntä ohjaa toimimaan tällöin ulkoinen motivaatio, ei sisäinen motivaatio.

Kelpasin-tarina kuvastaa osaltaan myöhäismodernin yhteiskunnan ja työelämän asettamia haasteita ihmiselle. Työelämä on dynaamista, muutos jatkuvaa, tuottavuutta ja tehokkuutta ja siten suorituksia korostetaan. Vanhemmat ihmiset voivat kokea vaikeuksia pysyä muutoksessa ja nopeutuvassa työelämässä mukana kun taas nuoret ovat tottuneet muutoksiin ja dynaamisuuteen. Osa vanhemmista ihmisistä voi kokea huonommuutta nuoriin ihmisiin verrattuna nuorten hallitessa esimerkiksi uuden teknologian monesti heitä paremmin. Vanhemmat ihmiset voivat jossain määrin reflektoida sitä, kelpaavatko he myöhäismoderniin työelämään.

Kelpasin-tarinan vajaa 60-vuotiaalla päähenkilöllä on voimakkaan huono itsetunto ja hän kokee olevansa arvoton muihin ihmisiin verrattuna.

*On todella surullista, että vielä nytkin 56-vuotiaana, olin todella arka, epävarma itsestäni. Tunsin huonommuuden tunnetta miltei seurassa kuin seurassa. Nykynuoret olivat mielestäni niin upeita, itsevarmoja, kielitaitoisia, sanavalmiita, varustettu kerta kaikkiaan ominaisuuksilla, joiden edessä minun oli syytä hävetä ja nöyristellä. Ikäiseni ihmiset olivat onnistuneet elämässään kaikki minua paremmin, on taloa, komeaa autoa, hyvää palkkaa, siisti ja asiallinen vaatetus, hyvät hampaat ja hillitty käytös...Olin epäkelpoa aineista edes vertailuun. (Hilja/N)*

Hänen omatuntoaan painaa nuoruudessa huonosti suoritettut opinnot. Omatuntoaan hiljentääkseen ja arvostusta saadakseen tarinan päähenkilö aloittaa aikuislukion, mikä tuo iloa ja innostusta hänen elämäänsä. Elämänmuutos, tässä tapauksessa aikuislukion käyminen, merkitsi tarinan päähenkilölle ennen kaikkea sitä, että hän tunsikin kelpaavansa itselleen, edesmenneelle äidilleen, lapsilleen ja työtovereilleen. Hän koki saavansa kunnioitusta ja arvostusta itsensä ja muiden silmissä. Lisäksi hänen itseluottamuksensa parani elämänmuutoksen myötä.

*Tunsin tehneeni jotakin kunniallista, äitini ääni vaimeni, kelpasin. Sain hieman kunnioitusta lasteni silmissä...Minä en ole kasvanut viittätoista senttiä, en laih-  
tunut kolmeakymmentä kiloa, naama ei ole silennyt ja silti minusta tuntuu, että  
kaikki tuo on tapahtunut. Häpeä itsestä on poissa, hyväksyn mokani ja annan it-  
selleni anteeksi asioita, joita vatvoin aikaisemmin edestakaisin iltakaudet...Se,  
että lähdin vapisemaan aikuislukion kanslian eteiseen, arkana ja häpeillen, oli  
paras teko, mitä olen itselleni tehnyt. (Hilja/N)*

Kelpasin-tarinan elämänmuutokseen liittyy muitakin keskeisiä merkityksiä kuten onnis-  
tumisen kokemukset, uuden oppiminen ja ihmisenä kasvu. Tarinan päähenkilöä vie  
eteenpäin elämänmuutoksessa tarve saada hyväksyntää, arvostusta ja tunnustusta muilta  
ihmisiltä sekä tulla myös rakastetuksi. Henkilöhahmona korostuu tekijä; päähenkilö  
pyrkii suorittamaan tietyt asiat saadakseen hyväksyntää, kelvatakseen. Tarinan narratiiv-  
vinen sävy muuttuu elämänmuutoksen myötä voimakkaan pessimistisestä optimistisek-  
si.

## 6.2 Emootiojuonet

Osana elämänmuutosten merkitystä käsittelen tässä tutkimuksessa elämänmuutoksessa  
esiintyviä emootioita. Tätä käsittelytapaa tukee se, että myös Hänninen ja Koski-Jännes  
(ks. kpl 5.4.1) ovat omassa tutkimuksessaan tarkastelleet elämänmuutoksen merkitystä  
kausaalisten suhteiden, emootioiden ja eettisten kysymyksien avulla. Alakysymyksenä  
tutkimuksessani on: Mitä emootioita muutoksen aikana esiintyy ja miten ne muuttuvat  
muutosprosessin edetessä?

Emootioilla voi olla useita eri määritelmiä. Ne voidaan määritellä psyykkiseksi tilaksi,  
jossa yhdistyvät tunnekokemukset, neurofysiologiset reaktiot ja käyttäytymistaipumus.  
Joissakin tapauksissa emootiot on määritelty kapeammin tunteiden synonyymeiksi.  
Emootiot eivät ole irrallisia sosiaalista ympäristöstä vaan ne rakentuvat sosiaalisessa  
vuorovaikutuksessa sosiaalisten ja kulttuuristen prosessien välityksellä. Niitä nimitetään  
tämän vuoksi sosiokulttuurisiksi konstruktioiksi. Ihmiset kokevat, ymmärtävät  
ja määrittelevät emootioita yhdessä muiden ihmisten kanssa. (Lupton 1998, 5-17.)

Olen tarkastellut elämänmuutoksen aikana esiintyviä emootioita ja niiden muutoksia muodostamalla tarinoissa esiin tulleista emootioista emootiojuonen. Emootiojuonella tarkoitan emootioiden esiintymistä tietyssä ajallisessa järjestyksessä muutoksen edetessä. Tutkimusaineiston tarinat muodostivat neljä erityyppistä emootiojuonimallia:

- pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni
- innostus – pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni
- negatiivinen tunne (paha olla) – ilo ja onni
- kaipaus – suru – ristiriitaiset tunteet – kaipaus

Kyseiset emootiojuonet ovat yksinkertaistettuja malleja todellisista ja tarkemmista emootiojuonista. Yksinkertaistetut juonimallit kuvaavat kuitenkin mielestäni osuvasti elämänmuutoksessa vallalla olevia emootioita. Kuten emootiojuonista näkyy, oma-aloitteisiin elämänmuutoksiin liittyy aina sekä positiivisia että negatiivisia emootioita. Vaikka kaikki elämänmuutokset ovat aineistossa itsestä liikkeelle lähteviä, oma-aloitteisia, se ei tarkoita sitä, että elämänmuutokset sisältäisivät vain positiivisia emootioita. Tämä näkyi jokaisessa tutkimusaineiston tarinassa. Myös Hopsonin ja Adamsin (ks. kpl 2.3) muutosmallissa mieliala vaihtelee elämänmuutoksen edetessä ja ihminen kokee sekä positiivisia että negatiivisia tunteita prosessin aikana. Tutkimusaineiston tarinoiden emootiojuonet eivät kuitenkaan sellaisenaan noudattaneet suoraan Hopsonin ja Adamsin mallia, mikä voi johtua siitä, että muutokset olivat tässä tutkimuksessa oma-aloitteisia ja ihmisillä oli mahdollisuus varautua niihin jo etukäteen. Vaikuttaa siltä, että kyseinen malli soveltuu todennäköisesti paremmin odottamattomiin ja yllättäviin elämänmuutoksiin. Esimerkiksi mallissa on ensimmäisenä vaiheena lamaannus, mikä viittäisi enemmän ihmisen reagointiin odottamattomassa muutoksessa. Tämä edellyttää kuitenkin asian jatkotarkastelua.

Huomattavaa on se, että pelko on monissa tarinoissa hyvin yleisesti esiin tullut emootio. Muutos on hyppy tuntemattomaan ja vieraaseen ja se herättää useassa ihmisessä pelon tunteita. Pelko vaikuttaa olevan luonnollinen osa muutosprosessia. Se, että moni tarina päättyi onnellisesti ja päähenkilö koki iloa ja onnea tarinan lopussa, voi johtua siitä, että ihmisellä on tarve jakaa onnellisesti päättyviä tarinoita toisten ihmisten kanssa. Ikävästi päättyviä elämänmuutoksia ei välttämättä haluta tuoda esille. Toinen syy voi olla se, että ihminen haluaa rakentaa tarinastaan koherentin kokonaisuuden ja esittää tarinan

päättävän onnellisesti vaikka tarina päättyisi todellisuudessa ristiriitaisiin kokemuksiin. Vielä on huomioitava se, että elämänmuutos oli näissä tarinoissa kuitenkin oma-aloitteinen, mikä lisää osaltaan onnellisesti päättyvien tarinoiden määrää.

Lähes kaikki tutkimusaineiston tarinat noudattelivat edellä mainittuja neljää emootiojuonimallia. Ainoastaan kahdessa tarinassa emootiojuonet olivat näistä poikkeavia. Toisessa tarinassa päähenkilö koki tarinan alussa kyllästymistä ja ärsyyntymistä nykyiseen elämäänsä, teki muutoksen, mutta koki muutoksen tapahduttua edelleen ristiriitaisia tunteita muutoksesta. Toisessa taas päähenkilö koki tarinan alussa innostusta, minkä jälkeen hän koki sekä iloa että surua elämänmuutoksen myötä. Lisäksi hän koki saavansa lohtua suruunsa, mistä oli hyvin kiitollinen.

Käyn seuraavassa läpi emootiojuonimalleja tarkemmin. Esimerkkikatkelmissa toistuu osittain samoja tekstejä kuin aiemmin käydessäni läpi elämänmuutoksille annettuja merkityksiä, mikä osoittaa sen, että myös emootiot ovat keskeinen osa elämänmuutosten merkityksiä.

### **6.2.1 Pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni**

Emootiojuoni, jossa päähenkilö kokee elämänmuutoksen alussa pelkoa ja jotain muuta negatiivista tunnetta, mikä muuttuu elämänmuutoksen tapahduttua ilon ja onnellisuuden kokemuksiksi, oli yleisin emootiojuonimalli tutkimusaineistossa. Seitsemässä tarinassa esiintyi kyseinen emootiojuoni. Tässä emootiojuonessa ensimmäisenä tunnekokemuksena on siis pelko. Se voi esiintyä yksinään, mutta usein se esiintyy yhdessä jonkin muun negatiivisen tunteen: hämmästyksen, häpeän, syyllisyyden tai ahdistuksen kanssa. Esimerkiksi aikuislukion vajaa 60-vuotiaana aloittanut nainen kuvaa omia pelon ja häpeän kokemuksiaan tarinansa alussa näin:

*Istuin polvet tutisten arkana ja ujona aikuislukion eteisessä. Käsissäni kieputtelin muovitaskua, johon olin koonnut kaikki koulutodistukset menneestä elämästä. Jännitti...Nykyneuret olivat mielestäni niin upeita, itsevarmoja, kielitaitoisia, savenalmiita, varustettu kerta kaikkiaan ominaisuuksilla, joiden edessä minun oli syytä hävetä ja nöyristellä. (Hilja/N)*



Tarinan lopussa päähenkilön kokemat pelon ja häpeän tunteet ovat vaihtuneet iloon ja innostukseen aikuisopiskelusta.

*Tämä koulu, parasta terapiaa, mitä minulle voi olla...Onnistumisen kokemisia. En ollutkaan unohtanut kaikkea, jopa toisen asteen yhtälön ratkaisukaava ponnahti innoissaan mielen pinnalle kaiken päälle kertyneen töryn alta. Minä osasin ja opin... Tämä oli hauskaa... iloitsin hyväksytyistä kokeista...Elämä on mukavaa. (Hilja/N)*

Toisessa esimerkissä sijaisäidiksi 50-vuotiaana tullut nainen kuvaa tarinansa alussa pelon kokemuksiaan saatuaan puhelinsoiton saapuvasta vauvasta.

- *Suoraan asemalta kotiin sitten, tulee ihan pieni vauva, sanoo sosiaalihuollon nainen.*
- *Älä! Selvä, hui!*

*Kävelen edestakaisin kotini huoneissa, oion pöytäliinoja, mattoja, pulisen miehelleni koko ajan, joka hänkin odottaa vakavuuden viivat otsallaan. Katson jääkaappiin, jogurtit rivissä ylähyllyllä, aterioita eri-ikäisille, laktoositonta maitoa, mehua. Hyökkään kuivatavaraakaapille. Äidinmaidonkorviketta, tuttipulloja, heddelmäpurkkeja, ja iso paketti vaippoja nurkassa siltä varalta, jos vaikka tulee vauva. Ja nyt se tulee. Pyyhkäisen hien otsaltani ja rauhoitan itseäni. (Linnunpoika/N)*

Melko nopeasti pelon tunteet vaihtuvat sijaisäidillä ilon, onnen ja rakkauden tunteiksi.

*Kannan sinua sylissäni huoneissa, juttelen sen täyteläisen rakkauden voimasta, joka pursuaa rinnassani ja vuotaa yli...Onko tämä oikein, tuntee vauvasta iloa, kun jossakin itketään häntä?...Oikein on ainakin se, että minä rakastan sinua kuin ihmettä niin kauan, kun olet kanssani... arjen pienistä asioista on tullut onnen haavemaa. (Linnunpoika/N)*

Pelon kokemukset ovat tärkeä osa elämänmuutosta. Ne kuvaavat sitä, että ihminen joutuu elämänmuutoksessa itselleen vieraalle ja tuntemattomalle alueelle, mikä herättää hänessä pelon kokemuksia. Joissakin tarinoissa päähenkilö kokee hyvinkin voimakasta

pelkoa kuten esimerkki laskuvarjohyppykurssille osallistuvasta naisesta osoittaa (ks. kpl 6.1.4 Maan oma/N 1.esimerkkikatkelma). Useimmissa tarinoissa pelko on kuitenkin maltillisempaa ja päähenkilö kokee selviävänsä pelosta. Vaikuttaa siltä, että tarinoiden päähenkilöt pitävät pelon kokemuksia suurelta osin elämänmuutokseen luonnollisesti kuuluvina.

Kaikki tämän emotiojuonimallin tarinat päättyvät ilon, innostuksen ja onnen tunteisiin. Elämänmuutokset ovat siten onnistuneita ja niillä on onnellinen loppu. Osittain tätä voi selittää se, että ihmisillä on tarve kuvata elämäntarinansa positiivisessa valossa ja he voivat osittain häivyttää tarinastaan ristiriitaisia kokemuksia tehdäkseen tarinastaan koherentin. Kyseisen emotiojuonimallin tarinoissa esiintyi jonkin verran myös muita emotioita, mutta ne jäivät päähenkilön tarinan kerronnassa taka-alalle eivätkä näy siten osana emotiojuonimallia.

### **6.2.2 Innostus – pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni**

Toiseksi yleisin emotiojuonimalli aineistossa oli emotiojuoni, joka alkaa innostuksella, muuttuu jossain vaiheessa pelon ja muiden negatiivisten tunteiden kokemuksiksi ja kääntyy lopulta ilon ja onnen tunteiksi. Tällainen emotiojuoni esiintyi kuudessa tarinassa. Innostus korostuu keskeisenä tunnekokemuksena tarinan alussa. Tarinoiden päähenkilöt ovat joko innostuneita tulevasta elämänmuutoksesta tai he ovat innostuneita ja kiinnostuneita jo tarinan alussa jostakin toiminnasta, esimerkiksi lukemisesta ja kirjoittamisesta, mikä sitten johtaa heidät elämänmuutokseen. Tässäkin emotiojuonimallissa pelon kokemuksella on oma keskeinen roolinsa. Se esiintyy joko yksinään, mutta useimmissa tapauksissa yhdessä hämmästyksen, häpeän, ahdistuksen ja harmistumisen kokemusten kanssa. Elämänmuutos aiheuttaa siten positiivisten tunnekokemusten lisäksi myös negatiivisia tunnekokemuksia. Kaikki tämän emotiojuonimallin tarinat päättyvät hyvin. Tarinoiden päähenkilöt kokevat iloa ja onnea elämänmuutoksen tapahduttua.

Esimerkkitarinassa päähenkilö on innostunut kirjoittamisesta ja kuvaa innostumistaan flow-kokemuksina (ks. kpl 6.1.5 Puppugeneraattori/N 1.esimerkkikatkelma). Osallistuksessaan kirjoituskurssille tarinan päähenkilössä herää vuorostaan pelon ja ahdistuksen kokemuksia.

*Ensimmäisen kurssipäivän ensi hetkillä olin marssia ovesta ulos. Kurssilaiset esittäytyivät vuosikausia kirjoittaneina, toinen toistaan nohevampina kynäkäsitelijöinä. Julkaisujakin oli monille kertynyt. Pelottavaa. Niin sanavalmis kuin olenkin, olin omalla vuorollani tukehtua väkisin pusertamaani kirjoittajahistoriaan. Totesin lyhyesti, ettei historiaa ole. Aloitan tässä ja nyt. Minä, nelikymppinen akankuvatus. (Puppugeneraattori/N)*

Melko pian päähenkilö pääsee kuitenkin sisälle kirjoittamisen saloihin ja kokee jälleen innostusta. Kaiken kaikkiaan päällimmäisinä tunteina tarinassa ovat ilo, innostus ja onnellisuus.

*Kynä sauhuten ja näppäimistö kuumottaen aloin etsiä omaa tyyliäni...Motivaatiotakin oli vaikka muille jakaa, lisäksi kaikki oli uutta ja ihmeellistä. Tunsinkin monesti itseni tutkimusmatkailijaksi, joka metsästää sanoja, virkkeitä ja lauseita ennen kulkemattomilla seuduilla. Jokainen löytö ja edistysaskel oli tuuletuksen paikka...Elämänlaatu ei saa olla pelkkää siisteyttä ja hygieniää. Tarvitaan kipinä, joka sytyttää silmät säihkymään; onnen muruja, jotka saavat elämän maistumaan paremmalta kuin mansikat ja kermavaahto. (Puppugeneraattori/N)*

Toisessa esimerkkitapauksessa keski-ikäinen nainen on jo kauan haaveillut vauvasta ja on innoissaan tullessaan raskaaksi.

*Riemukseni ja yllätyksekseni sain esikoiseni 43-vuotiaana. Raskausaika oli hyvää aikaa, ja masuasukki pyöriskeli kotoisasti ja pehmeästi sisälläni. Pidin lappuhalareita ja vedin ylpeästi liikunnan kursseja oppilaille. Raskaudessa ei ollut mitään ongelmia, mistä riemuitsin. (Hymysuinen äiti/N)*

Lapsen syntymä herättää kuitenkin päähenkilössä suurta ahdistusta, pelkoa ja surua. (ks. kpl 6.1.4 Hymysuinen äiti/N 1.esimerkkikatkelma). Lopulta omien tunteiden kohtaamisen ja läpikäymisen kautta ahdistus muuttuu vähitellen syväksi iloksi omasta lapsesta ja äitiydestä.

*Täydellisen ehjää elämää en ehkä koskaan elä, mutta kun pienet kädet kietoutuvat kaulani ympärille ja lapsi hieroo silkinpehmeää poskeaan poskeani vasten, tunnen syvää iloa. (Hymysuinen äiti/N)*

### **6.2.3 Negatiivinen tunne (paha olla) – ilo ja onni**

Kolmessa tutkimusaineiston tarinassa esiintyi emootiojuonimalli, joka alkaa päähenkilön negatiivisten tunteiden kokemuksilla ja muuttuu elämänmuutoksen tapahduttua ilon ja onnellisuuden kokemuksiksi. Tämä eroaa ensimmäisestä emootiojuonimallista siinä, että negatiivisten tunnekokemusten joukossa ei esiintynyt pelkoa; ainakaan päähenkilö ei tuonut sitä esille. Negatiivisia tunnekokemuksia, joita päähenkilöt toivat tarinan alussa esille, olivat ahdistus, alakulo, suru, pettymys ja turhautuminen. Yhdessä tarinassa esiintyi myös uupumisen kokemuksia. Kaiken kaikkiaan päähenkilöillä oli tarinan alussa paha olla ja he voivat huonosti. He olivat hyvin tyytymättömiä omaan elämäänsä. Elämänmuutos muutti päähenkilöiden tunnekokemuksia ja elämänmuutoksen tapahduttua he toivat esille ilon ja onnellisuuden kokemuksia. He olivat tyytyväisiä elämänmuutukseensa ja kokivat, että elämänmuutos oli kaikin puolin onnistunut.

Esimerkkitapauksessa keski-ikäinen, lähes neljäkymmentävuotias nainen, kokee ahdistuksen, alakulon, turhautumisen ja pettymyksen kokemuksia, kun ei ole löytänyt vielä pysyvää parisuhdetta (ks. kpl 6.1.3 Tuhkimo/N 1.esimerkkikatkelma). Löydettyään sielunkumppanin tarinan päähenkilö alkaa kokea elämäniloa, onnellisuutta ja rakkautta. Tunnekokemukset eivät välity tarinassa pelkästään tunnetta ilmaisevien sanojen avulla, vaan päähenkilön tapa kirjoittaa hänen ja hänen uuden kumppaninsa elämästä henkii näitä positiivisia tunnekokemuksia. Esimerkiksi tarinassa toistuu usein lause ”Kaveria ei jätetä”, mikä kuvastaa tarinassa rakkautta ja halua olla hyvä toiselle ihmiselle. (Ks. kpl 6.1.3 Tuhkimo/N 2.esimerkkikatkelma)

Toisessa esimerkkitarinassa päähenkilö kokee elämänsä tyhjäksi lapsen muutettua kotoa pois. Hän kuvaa omia pettymyksen, turhautumisen ja alakulon kokemuksiaan kappaleessa 6.1.1 (Soleuna/N 1. ja 2.esimerkkikatkelma). Vaikka päähenkilö kokeilee matkan varrella kielten opiskelua, matkustelua ja oppisopimuskoulutusta, päällimmäisiksi tunnekokemuksiksi jäävät kuitenkin tyhjyyden, pettymyksen ja turhautumisen kokemukset.

Lopulta kun hän kiinnostuu lähihoitajan koulutuksesta ja aloittaa opinnot, hän alkaa kokea iloa, innostusta ja onnellisuutta (ks. kpl 6.1.1 Soleuna/N 2.esimerkkikatkelma).

#### 6.2.4 Kaipaus – suru – ristiriitaiset tunteet - kaipaus

Neljännessä emotiojuonimallissa päähenkilö kokee tarinan alussa kaipausta johonkin muuhun ja päätettyään muutoksesta tunteet vaihtuvat suruun luopumisesta. Elämänmuutos aiheuttaa toteuduttuaan päähenkilössä ristiriitaisia tunteita, sekä iloa että surua. Tarinan lopussa päähenkilö jää edelleen kaipaamaan jotain muuta. Tämä emotiojuonimalli esiintyi kahdessa tarinassa ja poikkeaa edellisistä emotiojuonimalleista siinä, että elämänmuutos ei pääty näissä tarinoissa ilon ja onnellisuuden kokemuksiin. Vaikuttaa siltä, että päähenkilö on halunnut kokeilla elämänmuutosta, mutta on huomannut, että ratkaisu ei ole välttämättä ollut oikea. Elämänmuutos on sisältänyt ristiriitaisia tunteita. On hyvinkin mahdollista, että tällaisen emotiojuonimallin osuus on todellisuudessa suurempi kuin mitä tutkimusaineisto osoittaa. Kuten aiemmin on todettu, ihmiset eivät välttämättä halua jakaa muiden kanssa ikävästi tai ristiriitaisesti päättyviä tarinoita. He voivat myös tarinoissaan jättää ristiriitaisuudet huomioimatta muodostaakseen koherentin kokonaisuuden.

Esimerkkitarinassa keski-ikäinen nainen muuttaa perheineen maalle. Hän on osittain tyytyväinen nykyiseen elämäänsä, mutta vaikuttaa tyytymättömältä työhönsä ja kaipaa jotain muuta, toivoo jotain parempaa. Saatuaan uuden työn, hän alkaa kokea surua luopumisesta ja lasten vuoksi myös syyllisyyttä.

*Työ itsessään ei antanut muuta kuin riittävän toimeentulon... Kaikki sai alkunsa työpaikan netti-ilmoituksesta, jossa haettiin koulutustani vastaavaa henkilöä... paikkakunnalle, joka sijaitti lähellä synnyinseutuani... tunteet vaihtelivat syvästä syyllisyydestä ja luopumisen tuskasta toivoon jostain paremmasta... Sydäntäni raastoi, mutta koetin olla vakaa päätöksestäni samalla kun lasten syyllistävät katseet porautuivat piikkiäni lihaani... Alkoi surutyö, tunnetasolla luopuminen... tunteet nousivat pintaan eikä kyyneleiltä säästyty. (Maruska/N)*

Kun elämänmuutos on tapahtunut ja päähenkilö perheineen muuttanut maalle, päähenkilö kokee ristiriitaisia tunteita muutoksesta. Jotkut asiat muutoksessa ovat mielekkäitä,

jotkut eivät. Päähenkilö jää kaipaamaan kaupunkielämää. Ristiriitaisia tunnekokemuksia kuvaava esimerkkikatkelma löytyy kappaleesta 6.1.6 (Maruska/N 2.esimerkkikatkelma)

Toinen esimerkkitarina on myös muuttamista koskeva tarina. Siinä päähenkilö perheineen muuttaa vuodeksi Espanjaan. Tarinan alussa päähenkilö kokee voimakasta kaipausta Espanjaan ja kun muuttopäätös on tehty, alkaa myös tässä tarinassa luopumisen tuska ja suru.

*Talven tullen mielen valtaa jälleen kaipuu...kuin muuttolinnut mä tahdon lämpimään. Kun sinne kerran matkustaa, ei kotimaassa enää rauhaa saa...Minulla ja miehelläni on ollut vuosia visio muuttaa saarelle eläkevuosina. Sydäntalvella virisi ajatus kokeilla asumista saarella jo aiemmin. Kokeilla sitä vuoden ajan...Muutoksien tuskaakin oli kaikilla...Oli monenlaista luopumista tutusta ja turvallisesta. (Muuttolintu/N)*

Asuminen Espanjassa herätti päähenkilössä ristiriitaisia tunnekokemuksia, sekä iloa että surua. Ristiriitaisia tunnekokemuksia kuvaava esimerkkikatkelma löytyy kappaleesta 6.1.2 (Muuttolintu/N 3.esimerkkikatkelma)

Suomeen palattuaan päähenkilö kokee iloa ja tyytyväisyyttä, kun muutos on ohi ja hän saa ystäväkontaktinsa ja harrastuksensa takaisin. Hän kokee, että moni asia, johon hän pettyi Espanjassa, on Suomessa hyvin. Tämän perusteella vaikuttaa siltä, että päähenkilö oli kokenut kuitenkin Espanjassa jonkin verran kaipausta Suomeen, vaikka hän ei sitä suoraan tuonut tarinassa esille. Suomessa taas, vaikka kaikki on päällisin puolin hyvin, hän tuo esiin kaipauksen takaisin Espanjaan. Päähenkilö jää siis edelleen tarinan lopussa kaipaamaan jotain muuta.

*Keskityin laittamaan kotiamme ja olin onnellinen saatuaani taas omat ystäväkontaktini ja harrastukseni käyntiin...Ruhtinaalliselta tuntui selvittää tv lupa yhdellä puhelulla. Asioida omalla kielellä ja puolen tunnin odotuskaan jossakin ei tuntunut mitään...Pimeys, synkkyys ja sateet masensivat ja turruttivat ajatukset keksimään mitään positiivista välillä. Eniten kaipasin valoa ja sen antamaa energiaa toisesta kotimaastamme...”Nyt kaipuu rauhaa anna ei. Eviva Tenerife !! Ja kerran sinne lämpimään mä ainaiseksi jään.” (Muuttolintu/N)*

## 7 POHDINTAA

### 7.1 Yhteenveto

Tällä tutkielmalla pyrittiin selvittämään, mikä on oma-aloitteisen elämänmuutoksen merkitys keski-ikäisen ihmisen elämässä. Osana merkitystä tarkasteltiin sitä, millaisia emootioita muutoksessa esiintyi ja miten ne muuttuivat muutoksen edetessä. Tutkimusaineiston tarinoissa esiintyviin elämänmuutoksiin liittyi useita eri merkityksiä. Tässä tutkimuksessa keskityttiin tarinoissa esiintyvien elämänmuutosten keskeisimpiin merkityksiin.

Keskeisimmät elämänmuutosten merkitykset kiteytyvät seitsemään tarinatyyppiin:

- kasvu
- unelmista totta
- rakkaus
- tunteiden aallokko
- flow
- toivo paremmasta
- kelpasin

Nämä tarinatyyppit olivat suhteellisen tasaisesti edustettuina tutkimusaineistossa. Hieman toisia enemmän aineistossa esiintyi kasvu- ja unelmista totta –tarinoita ja hieman vähemmän toivo paremmasta ja kelpasin –tarinoita.

Kasvutarinoissa korostui itsensä löytäminen, kuunteleminen ja toteuttaminen, mikä johti kasvuun ihmisenä. Ihminen etsi näissä tarinoissa omaa paikkaansa elämässä ja elämän-tarkoitusta. Toki kaikissa tarinoissa elämänmuutos merkitsi uudistumista ja siten kasvua ja oppimista, mutta näissä tarinoissa kasvun merkitys erityisesti korostui. Unelmista totta –tarinoissa ihmisellä oli pitkäaikainen haave, unelma, jota hän lähti keski-ikässä toteuttamaan. Unelmien toteutumisesta muodostui näissä tarinoissa elämänmuutoksen keskeisin merkitys. Rakkaustarinoissa puolestaan korostui rakkaus, toisista välittäminen ja huolehtiminen keskeisimpänä merkityksenä. Tarinat henkivät vahvasti toisen ihmisen arvostusta ja kunnioitusta.

Tunteiden aallokko –tarinoissa ihmiset joutuivat kohtaamaan elämänmuutoksessa vaikeita ja osittain voimakkaitakin tunteita ja käymään niitä läpi. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen muodostui näissä tarinoissa keskeisimmäksi merkitykseksi. Myös muissa tarinoissa esiintyi vaikeita tunteita, mutta näissä tarinoissa vaikeiden tunteiden kohtaaminen tuli korostetusti esille. Flow-tarinoissa nousivat esille flow-kokemukset ja luovuuden herääminen elämänmuutoksen keskeisimpänä merkityksenä. Flow:ssa ihminen osallistuu johonkin toimintaan niin, ettei millään muilla asioilla tunnu olevan merkitystä ja ajan ja paikan taju katoaa (Csikszentmihalyi 1990). Näihin tarinoihin liittyi vahvasti innostus ja elämänilo.

Toivo paremmasta –tarinoissa keskeisimmäksi merkitykseksi nousi toivo paremmasta elämästä ja tulevaisuudesta. Ihminen oli näissä tarinoissa tyytymätön nykyiseen elämäänsä ja elämänmuutos sisälsi suuria odotuksia siitä, että elämänmuutoksen myötä elämä paranee nykyisestä. Näihin tarinoihin liittyi keskeisenä merkityksenä myös muutoksen ristiriitaisuus ja sopeutumisen vaikeus. Kelpasin –tarinatyyppissä ihminen puolestaan koki, että elämänmuutoksen toteutettuaan hän sai arvostusta ja kunnioitusta muilta ihmisiltä. Elämänmuutoksella on siten tässä tarinatyyppissä välineellinen arvo; ihminen tavoittelee elämänmuutoksella jotain muuta tärkeää, tässä tapauksessa arvostusta ja kunnioitusta.

Osana elämänmuutosten merkitystä tässä tutkielmassa tarkasteltiin muutoksessa esiintyviä emootioita. Emootiot muodostivat tarinoissa emootiojuonen, mikä viittaa emootioiden esiintymiseen tietyssä ajallisessa järjestyksessä tarinoissa. Tutkimusaineiston emootiojuonet tiivistyivät neljään emootiojuonimalliin:

- pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni
- innostus – pelko ja muu negatiivinen tunne – ilo ja onni
- negatiivinen tunne (paha olla) – ilo ja onni
- kaipaus – suru – ristiriitaiset tunteet – kaipaus

Emootiojuonimallit ovat yksinkertaistettuja malleja tarinoissa esiintyvistä emootiojuonista. Ne kuvaavat kuitenkin melko hyvin päällimmäisiä tunnekokemuksia, joita tarinoissa esiintyi. Emootiojuonimallien perusteella on huomattava, ettei oma-



aloitteisten elämänmuutosten toteuttaminen merkitse pelkästään positiivisia tunnekokemuksia, vaan elämänmuutoksessa ihmiset kohtaavat myös negatiivisia tunteita.

Kaksi ensimmäistä mallia esiintyivät aineistossa selvästi kahta jälkimmäistä mallia enemmän. Ensimmäisiin malleihin liittyy keskeisenä emootiona pelko, joka yleensä esiintyi yhdessä jonkin muun negatiivisen tunteen: hämmästyksen, häpeän, syyllisyyden tai ahdistuksen kanssa. Ensimmäisessä mallissa elämänmuutos alkaa pelon ja muiden negatiivisten tunteiden kokemuksilla, kun taas toisessa mallissa muutos alkaa innostuksen kokemuksella, joka vaihtuu jossain vaiheessa pelon ja muiden negatiivisten tunteiden kokemuksiksi. Kolmas emootiojuonimalli eroaa sikäli ensimmäisestä emootiojuonimallista, että tarinan alussa esiintyvien negatiivisten tunteiden joukossa ei esiintynyt pelon kokemuksia. Tarinan alussa tuotiin esille ahdistuksen, alakulon, surun, pettymyksen ja turhautumisen kokemuksia. Kaikki nämä kolme emootiojuonimallia päättyvät elämänmuutoksen toteuduttua ilon ja onnellisuuden kokemuksiin. Elämänmuutos-tarinoilla oli siten onnellinen loppu ja ne muodostivat koherentin ja ehyen kokonaisuuden.

Neljännessä emootiojuonimallissa ihminen kokee tarinan alussa kaipausta johonkin muuhun. Kaipausta vaihtuu suruun luopumisesta, kun päätös elämänmuutoksesta on tehty. Neljäs emootiojuonimalli poikkeaa selvästi edellä mainituista kolmesta emootiojuonimallista sikäli, että elämänmuutoksen toteuduttua ihminen kokee ristiriitaisia tunteita, sekä iloa että surua ja pettymystäkin ja jää lopussa kaipaamaan edelleen jotain muuta. Tämä juonimalli monipuolistaa ja rikastaa kuvaa elämänmuutoksista ja niissä esiintyvistä emootioista osoittaessaan, ettei oma-aloitteinen elämänmuutos pääty aina ilon ja onnellisuuden kokemuksiin vaan se voi päättyä myös ristiriitaisiin kokemuksiin.

## **7.2 Johtopäätökset**

Sosiologista näkökulmaa tarkasteltaessa Giddensin ja Beckin (ks. kpl 3.1.2) myöhäis-moderniin yhteiskuntaan liittämä refleksiivisyys näkyy kaikissa tutkimusaineiston tarinoissa. Ensinnäkin tarinan kirjoittaminen omasta elämänmuutoksesta osoittaa jo refleksiivisyyttä, oman itsen ja elämän pohdintaa. Tarinassaan ihminen jäsentää itseään ja oman elämänsä merkitystä ja kokemusmaailmaansa. Tarinan tuottaminen on samalla

ihmiselle oppimisareena (ks. Tedder & Biesta kpl 4.1). Kaikki tutkimusaineiston tarinoiden elämänmuutokset ovat oma-aloitteisia, itsestä liikkeelle lähteviä, mikä myös edellyttää itsen ja oman elämän reflektointia ainakin jossain määrin. Ihminen harkitsee, suunnittelee ja valikoi elämänmuutoksensa omien tarpeiden, motiiveiden ja tavoitteiden pohjalta lukuisten vaihtoehtojen kontekstissa. Tutkimusaineistossa etenkin kasvutarinoissa korostui refleksiivisyys. Ihminen pyrki näissä tarinoissa löytämään itsensä ja kuuntelemaan ja toteuttamaan itseään. Lisäksi hän pyrki löytämään oman paikkansa elämässä ja tarkoituksen elämälleen. Myös osassa tunteiden aallokko –tarinoita, joissa kohdattiin muutoksen myötä vaikeita tunteita, esiintyi keskimääräistä enemmän refleksiivisyyttä.

Vaikutti siltä, että tutkimusaineiston tarinoissa ihmiset olivat vapaita valitsemaan elämänmuutoksensa ja toimimaan oman elämänsä agenteina, mikä on ominaista myöhäismodernissa yhteiskunnassa (ks. kpl 3.1.2). Jo laaja kirjo erilaisia elämänmuutoksia tutkimusaineiston tarinoissa on osoitus monista tarjolla olevista vaihtoehdoista ja ihmisen vapaudesta valita. Joissakin tapauksissa ihmiset kokivat haastavaksi vapauden valita lukuisten vaihtoehtojen kontekstissa. Tarinoissa ihmiset eivät ole tyytyneet nykyiseen elämäänsä ja sen rajoituksiin vaan ovat halunneet toteuttaa jotain uutta elämässään. Keski-ikäisillä ihmisillä on myöhäismodernissa yhteiskunnassa myös mahdollisuus aiemmin perinteisesti nuoruuteen liittyviin valintoihin kuten lasten hankintaan ja opiskeluun. Vaikutelmaa siitä, että ihmiset toimivat tarinoissa oman elämänsä agenteina selittää myös osaltaan se, että tutkimusaineiston tarinat kuvasivat oma-aloitteisia, jo toteutettuja elämänmuutoksia, eivät elämänmuutoksia, joita pohditaan ja jotka jäävät toteutumatta. Joitakin elämänmuutoksia tosin ei voi itse lopullisesti päättää, mutta voi yrittää vaikuttaa niiden toteutumiseen. Näitä elämänmuutoksia tarinoissa olivat äidiksi tuleminen ja elämänkumppanin löytäminen. Toki myös joissakin muissa elämänmuutoksissa on omat ulkoa päin tulevat rajoituksensa. Esimerkiksi opiskelun aloittaminen riippuu siitä, tuleeko valituksi kyseiseen oppilaitokseen ja työpaikan vaihto riippuu työmarkkinoista. Ihminen ei siis todellisuudessa ole täysin vapaa valitsemaan muutoksiaan vaan on uudella tavalla riippuvainen yhteiskunnan eri muodoista. Tämä heijastelee Beckin käsitystä (ks. kpl 3.1.2).

O'Connor ja Chamberlain (ks. kpl 3.1.3) yhdistävät keski-ikään elämäntarkoituksen arvioinnin, mikä näkyi myös tämän tutkimusaineiston tarinoissa. Kuudessa tarinassa

yhtenä elämänmuutoksen merkityksenä oli elämäntarkoituksen arviointi ja lähes kaikissa näissä myös löytäminen. Elämäntarkoituksen arviointi ja löytäminen näkyi varsinkin kasvutarinoissa. Kaikissa aineiston tarinoissa elämänmuutokset toivat yleensäkin huomattavan paljon sisältöä ihmisten elämään ja niillä oli pitkäkestoiset vaikutukset ihmisten elämässä. O'Connor ja Chamberlain nostavat myös esille sen, että keski-iässä ihmisten elämään tuovat eniten merkitystä ihmissuhteet, luovuus ja kasvu. Tämä näkyi selvästi myös tässä tutkimusaineistossa. Ihmissuhteet muodostuivat keskeisimmäksi merkitykseksi rakkaustarinoissa, luovuus flow-tarinoissa ja kasvu luonnollisesti kasvutarinoissa ja myös tunteiden aallokko -tarinoissa. Nämä tarinat muodostivat yli puolet koko tutkimusaineistosta (13 tarinaa).

Myös Featherstonen ja Hepworthin (ks. kpl 3.1.3) esille nostama yhdenikäisyyden kulttuuri heijastuu tämän tutkimusaineiston tarinoissa. Ikävaiheiden väliset rajat ovat osittain hämärtyneet. Osassa tarinoita keski-ikäiset toteuttivat sellaisia elämänmuutoksia, joita on aiemmin pidetty lähinnä nuoruuteen kuuluvina. Etenkin opiskeluun ja äidiksi tulemiseen liittyvät tarinat kuuluvat näiden joukkoon kuten myös uutena harrastuksena laskuvarjohyppy. Kahdessa tarinassa vajaa 60-vuotiaat keski-ikäiset naiset aloittivat opiskelun, toinen yliopistossa ja toinen aikuislukiossa. He itsekin olivat tietoisia siitä, että suurin osa muista saman elämänmuutoksen toteuttajista oli nuorempia kuin he ja toivat sen tarinoissaan esille. Myös äitiys on siirtynyt myöhäismodernissa yhteiskunnassa myöhemmälle iälle. Aineistossa oli kolme tarinaa, joissa päähenkilö tuli äidiksi keski-iässä; kaksi noin 40-vuotiaana ja yksi sijaisäidiksi 50-vuotiaana. Noin 40-vuotiaana äidiksi tulleet eivät sen kummempin kommentoineet ikäänsä ja vaikuttaa siltä, ettei se heistä ollut huomioimisen arvoinen. Media, etenkin naistenlehdet ovat monesti tuoneet esille naisia, jotka ovat tulleet äidiksi noin 40-vuotiaana tai jopa sen jälkeen, mikä on voinut tehdä siitä jo yhteiskunnallisesti hyväksyttyä ja normaalia. Siitä on voinut muodostua jo kulttuurinen malli. Sen sijaan 50-vuotias vaikutti hieman hämmentyneeltä tullessaan sijaisäidiksi. Muut teemat, jotka tarinoissa esiintyivät: työpaikan vaihtaminen, muutto, rakkaus, kirjoittaminen ja säveltäminen (luova työ) sekä uudet harrastukset lienevät perinteisesti myös keski-ikään jo aiemminkin kuuluneita elämänmuutoksia. On siis luonnollista, että näitä elämänmuutoksia esiintyi tutkimusaineistossa.

Oikeastaan lähes kaikki aineistossa esiintyvät elämänmuutokset ovat tarjolla myöhäismodernissa yhteiskunnassa kaikenikäisille aikuisille; nuorille aikuisille, keski-ikäisille

ja vanhoille, mikä kuvastaa edellä mainittua yhdenikäisyyden kulttuuria. Muutokset ovat sellaisia, joita toteuttavat niin nuoret aikuiset, keski-ikäiset kuin vanhatkin. Esimerkiksi opiskelu on nykyään yleistä missä iässä tahansa. Eläkkeelläkin oleva voi käydä lukion tai yliopiston. Harrastukset ovat myös mahdollisia kaikenikäisille aikuisille, samoin omien teosten tuottaminen, muuttaminen toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan sekä rakastuminen ja avioituminen. Ihmiset voivat valita eri elämänmuutoksia uudelleen ja uudelleen eri ikävaiheissa lukuisten vaihtoehtojen kontekstissa. Ainoa elämänmuutos, joka määräytyy naisilla biologisesti, lapsen saaminen, ei ole valittavissa tietyn ikävaiheen, vaihdevuosien jälkeen. Myös työpaikan vaihtaminen vaikeutuu huomattavasti niillä vanhoilla ihmisillä, jotka haluaisivat jatkaa vielä eläkeiän jälkeen työelämässä.

Tutkimusaineisto myös osaltaan vahvistaa sen, että elämäntapojen kirjo on laajentunut keski-iässä, minkä Nikander (ks. kpl 3.1.3) on nostanut esille. Tutkimusaineiston tarinoissa keski-ikäisillä esiintyy monenlaisia muutoksia ja samanikäiset ihmiset ovat hyvin erilaisessa elämänvaiheessa. Esimerkiksi osa samanikäisistä ihmisistä alkaa opiskelun, osa vaihtaa työpaikkaa ja osa tulee äidiksi. Ihmisen elämäntilannetta ei siten määritä enää samalla lailla kronologinen ikä kuin modernin yhteiskunnan aikaan. Ehkä iättömyyden merkitys korostuu tulevaisuudessa entisestään, mihin myös edellä mainittu yhdenikäisyyden kulttuuri viittaa. Vieläkin ihmisten välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa vahvana kategorisena määrittäjänä ihmisen sukupuolen lisäksi on kronologinen ikä. Ihmiset vaikuttavat kaipaavan tietoa iästä, etenkin uusiin ihmisiin tutustuttaessa. Voisiko tulevaisuudessa käydä niin, että iästä puhuminen jää turhaksi käytännöksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja iän merkitys vähenee iättömässä kulttuurissa?

Tutkimusaineiston tarinoissa elämänmuutosten keskeisimmäksi merkitykseksi, yhdeksi tarinatyyppiä, ei noussut nuoruuden ihannoituihin tai keski-ikään ja ikääntymiseen liittyvää pohdintaa. Yleensäkin tutkimusaineiston tarinoissa esiintyi yllättävän vähän keski-ikää ja ikääntymistä koskevaa pohdintaa vaikka tutkimuksen kohteena olivat 35-60-vuotiaiden elämänmuutokset. Ainoastaan kahdessa tarinassa oli viittauksia ikääntymiseen ja kriisiin. Muissa tutkimusaineiston tarinoissa keski-ikään eikä ikääntymiseen viitata lainkaan. Minusta tämä on yllättävä havainto ottaen huomioon sen, että elämme nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa, jossa varsinkin naisiin kohdistuu paineita säilyttää nuorekkuus ja kontrolloida ikääntymistä (ks. kpl 3.1.3). Olisi siten ollut etukäteen

odotettavissa, että keski-ikään ja ikääntymiseen liittyvää pohdintaa olisi tuotu paljon enemmän esille tarinoissa. Voi olla, että ihmiset kokevat ikääntymisen vaikeana ja haastavana asiana itselleen, joten he eivät sitä tarinoissaan halua tuoda esille. Voi myös olla, että he ovat ”sinut” oman ikääntymisensä kanssa, jolloin sitä ei ole tarvetta tuoda esille tarinoissa. Yksi mahdollisuus myös on, etteivät he ajattele ikääntymistään. Huomioitavaa on myös se, että kirjoituskilpailun toimeksianto koski tarinoita elämänmuutoksista, joten todennäköisesti toimeksiannon mukaisesti ihmiset ovat myös keskittyneet tarinoissaan elämänmuutoksiin ja jättäneet muut elämän osa-alueet niihin liittyvine pohdintoineen huomioimatta. Ikääntymisen ei anneta joka tapauksessa näissä tarinoissa estää muutosta. Keski-ikä vaikuttaa merkitsevän näiden ihmisten elämässä uudistumisen ja muutoksen aikaa. Ehkä Partingtonin (ks. kpl 3.1.3) tarinamalleista ”Elämä alkaa nelikymppisenä”, mikä kuvaa keski-ikää uudistumisen aikana, voisi parhaiten kuvata tämän aineiston tarinoita.

Kaikissa tutkimusaineiston tarinoissa elämänmuutokset merkitsivät kasvua ja kehittymistä ihmisenä sekä oppimista. Tämä näkyi varsinkin kasvutarinoissa, joissa keskeisin merkitys oli itsensä löytäminen, kuunteleminen ja toteuttaminen. Keski-ikään sisältyy myöhäismodernissa yhteiskunnassa kasvun potentiaali, vapaus, lukuisat mahdollisuudet ja uudet haasteet (ks. Apter; Hendry ja Kloep; Strenger kpl 3.1.3), mikä tuli esille myös tämän tutkimusaineiston tarinoissa. Missään näistä tarinoista ei tyydytty nykyiseen elämään ja sen rajoituksiin. Kaikissa tarinoissa ihmiset itse valitsivat omien mieltymystensä ja toiveidensa pohjalta lukuisten mahdollisuuksien joukosta ne asiat, joita he lähtivät toteuttamaan. Ihmiset olivat suurelta osin optimistisia mahdollisuuksiensa ja elämänmuutostensa osalta eli tarinoiden narratiivinen sävy oli suurelta osin positiivinen, mikä myös heijastaa myöhäismodernin ajan käsityksiä keski-ikästä (ks. Cate ja John kpl 3.1.3). Tarinoiden optimistisuuteen voi vaikuttaa osaltaan myös se, että ihmiset haluavat jakaa toisten ihmisten kanssa toiveikkaita ja onnellisesti päättyviä tarinoita ja muodostaa tarinoistaan koherentin, ehyen kokonaisuuden.

Psykologista ulottuvuutta tarkasteltaessa McAdams (ks. kpl 3.2) tuo esille, että keski-ikässä ihminen joutuu kohtaamaan itsessään eri puolia, jotka voivat olla ristiriidassakin keskenään ja sovittelemaan näitä yhteen. Tämä näkyi tutkimusaineistossa etenkin tunteiden aallokko –tarinoissa, joissa ihmiset joutuivat kohtaamaan hyvin vaikeita tunteita itsessään. McAdamsin mukaan keski-ikässä ihmisen henkilökohtaiseen kertomukseen voi

tulla uusia, kompleksisempia henkilöahmoja kuvaamaan minuuden eri puolia, esimerkiksi opettaja, parantaja, neuvonantaja ja humanisti. Aineiston tarinoissa esiintyi yllättävän vähän tällaisia kompleksisia henkilöahmoja. Ainoastaan muutamassa tarinassa esiintyivät opettaja ja humanisti. Suurin osa tarinoissa esiintyvistä henkilöahmoista oli agenttisia toimijoita kuten matkustaja ja tekijä, mikä voi viitata siihen, että tarinoissa käsiteltiin oma-aloitteisia, jo toteutuneita elämänmuutoksia. McAdams kuvaa myös sitä, että keski-iässä henkilökohtainen kertomus, identiteetti syvenee ja kypsyy. Tämä heijastui varsinkin tutkimusaineiston kasvu-, tunteiden aallokko - ja rakkaustarinoissa.

McAdams on tuonut lisäksi esille, että ihminen kokee keski-iässä elämän rajallisuuden ja haluaa tuottaa jotain, mikä jää elämään hänen jälkeensä. Ihminen on hänen mukaansa myös luovimmillaan keski-iässä. Tuottaminen esiintyi seitsemässä elämänmuutostarinassa: tarinoissa, joissa keski-ikäiset tulivat äideiksi ja tarinoissa, joissa keski-ikäiset innostuivat kirjoittamaan omia teoksiaan ja säveltämään. Luovuus näkyi etenkin tutkimusaineiston flow-tarinoissa, joissa se oli elämänmuutoksen keskeisimpiä merkityksiä.

Sosiologinen ja psykologinen näkökulma kietoutuvat toisiinsa keski-ian muutostarinoita tarkasteltaessa monin eri tavoin. Sosiologinen ulottuvuus luo kontekstin ja puitteet, joiden pohjalta ihminen rakentaa oman henkilökohtaisen kertomuksensa keski-iässä. Kulttuuri ja yhteiskunta tarjoavat välineet, esimerkiksi kertomisen tavat, tarinoiden rakenteen ja kielen, joiden avulla ihminen tuottaa oman kertomuksensa. Lisäksi kulttuuri ja yhteiskunta vaikuttavat ihmisen tapaan jäsentää omaa elämäänsä ja kokemusmaailmaansa keski-iässä. Myöhäismodernia yhteiskuntaa määrittävät refleksiivisyys, vapaus ja lukuisat mahdollisuudet. Tämä tarjoaa ihmiselle vapauden luoda oma henkilökohtainen kertomus; valita oma identiteetti ja elämäntapa lukuisten mahdollisuuksien joukosta. Myöhäismodernin yhteiskunnan edellyttämä refleksiivisyys heijastuu puolestaan psykologisella tasolla siinä, että rakentaessaan omaa henkilökohtaista kertomustaan ihminen samalla reflektoi omaa itseään ja elämäänsä. Refleksiivisyys näkyi etenkin tutkimusaineiston kasvutarinoissa, jotka kuvaavat itsensä löytämistä ja toteuttamista. Keski-ikää nyky-yhteiskunnassa määrittelevät vahvasti kasvun potentiaali ja elämäntarkoituksen arviointi. Henkilökohtaisessa kertomuksessa kasvu näkyi keski-iässä kertomuksen, identiteetin syvenemisenä ja kypsymisenä. Kertomuksen komediallisten sävyjen rinnalle ilmestyi tragedian sävyjä. Kertomuksen syvenemistä tapahtui etenkin aineiston

kasvu-, tunteiden aallokko - ja rakkaustarinoissa. Myös elämäntarkoituksen arviointi näkyi keski-ikäisten henkilökohtaisissa kertomuksissa, etenkin kasvutarinoissa.

### **7.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset**

Tutkimuksen yhtenä vahvuutena pidän sitä, että tutkimusaineiston tarinoissa esiintyi monipuolisesti erilaisia elämänmuutoksia: äidiksi tuleminen, opiskelu, työpaikan vaihtaminen, irtisanoutuminen, omien teosten kirjoittaminen ja säveltäminen, uusi harrastus, muutto ja rakastuminen. Useiden teemojen esiintyminen aineistossa osaltaan rikastaa ja monipuolistaa tutkimuksen tuloksia. Useat teemat ovat mahdollistaneet aineistossa monipuolisemman merkitysten kirjon, jota tarkastella ja analysoida. Lähes jokaisessa tarinassa on kuulunut yksilön ääni ja on hyvä, että ihmiset ovat voineet vapaasti rakentaa oman elämänmuutostarinsa. Tarinat ovat olleet uskottavia, jatkuvia ja muodostaneet koherentin kokonaisuuden paria tarinaa lukuun ottamatta. Aineistoa on analyysivaiheessa pyritty kuuntelemaan mahdollisimman hyvin, jotta ihmisten äännet ja elämänmuutoksille annetut keskeisimmät merkitykset nousisivat esille.

Tässä tutkimuksessa on käytetty valmista aineistoa, joka on poimittu Jyväskylän yliopiston tutkimuskäytössä olevasta elämänmuutoskirjoitelma-aineistosta, joka puolestaan koostuu vuonna 2008 järjestettyyn kirjoituskilpailuun saapuneista tarinoista. Valmis kirjallinen aineisto on samalla sekä tutkimuksen vahvuus että rajoitus. Kirjoituskilpailuun saapunut aineisto oli laaja; aineistossa oli yhteensä 435 tarinaa, joiden joukosta oli hyvät mahdollisuudet valikoida tähän tutkimukseen kriteerit täyttävät tarinat. Toisaalta valmis aineisto on valikoiva karsien todennäköisesti niiden ihmisten tarinoita, joille kirjoittaminen ei ole luonteenomainen tapa viestiä tai niitä tarinoita, jotka päättyvät ikävästi tai ristiriitaisiin kokemuksiin. Vahvuutena taas on myös se, että tätä samaa kirjoituskilpailuun saapunutta aineistoa on ollut mahdollista hyödyntää yhteistyössä eri tieteenaloilla. Aineisto on tutkimuskäytössä Jyväskylän yliopistossa kasvatustieteiden laitoksella ja tämä tutkimus elämänmuutostarinoista on puolestaan tehty Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden laitoksella. Saman aineiston tarkastelu eri tieteenalojen näkökulmista syventää ja laajentaa kuvaa elämänmuutoksista ja tuo uudenlaista näkemystä elämänmuutoksiin. Tällaista tieteiden välistä yhteistyötä voisi olla enemmänkin.

Tutkimuksen yhtenä keskeisenä vahvuutena on keski-ikä elämänmuutosten tarkastelu kahden teoreettisen näkökulman läpi. Tutkimus yhdistää psykologisen ja sosiologisen ulottuvuuden peilattaessa keski-ikä elämänmuutoksia ja niiden merkitystä sekä keski-ikä sosiaaliseen rakentumiseen myöhäismodernissa yhteiskunnassa että narratiiviseen identiteetin rakentumiseen keski-ikässä. Psykologinen ja sosiologinen ulottuvuus kietoutuvat toisiinsa keski-ikä muutostarinoita tarkasteltaessa monin eri tavoin (ks. kpl 7.2).

Tutkimuksen vahvuutena on myös se, että se tuo osaltaan lisää tietoa elämänmuutostutkimuksen kenttään. Varsinkin keski-ikä ja sen elämänmuutosten tutkimus on ollut vähäistä, joten tämä tutkimus pyrkii osaltaan täyttämään tätä tutkimuksen aukkoa. Lisäksi suuri osa elämänmuutostutkimuksesta on koskenut odottamattomia ja negatiivisia elämäntapahtumia kuten sairastumista, niiden vaikutuksia ja niistä selviytymistä. Tässä tutkimuksessa pääpaino on ollut oma-aloitteisilla ja siten positiivisilla elämänmuutoksilla, mikä täydentää myös tässä mielessä elämänmuutoksista tehtyä tutkimusta. Tutkimusta monipuolistaa emootioiden huomioiminen osana elämänmuutosten merkitystä ja emootiojuonen esille nostaminen.

Tutkimuksen yhtenä, tosin ei todennäköisesti oleellisena, rajoituksena on se, että tutkimusaineiston rajauksia: 35-60 vuoden ikää ja elämänmuutosten oma-aloitteisuutta ei pystytty tässä tutkimuksessa kaikilta osin varmistamaan. Tutkimuksessa käytettiin valmista aineistoa, johon ei keräysvaiheessa ollut kerätty parametritietona ikää. Suurimassa osassa tarinoita ihmiset toivat kyllä ikänsä esille, mutta joissakin tarinoissa ikä jouduttiin päättämään esimerkiksi lasten iän perusteella. Oma-aloitteisten ja ulkoisten tekijöiden aiheuttamien muutosten erottelu oli myös joissakin tapauksissa haastavaa, kun molemmat tekijät esiintyivät yhteen kietoutuneina tarinoissa. Pyrin rajaamaan ne muutokset, joissa oli epäselvää, oliko muutos oma-aloitteinen, tutkimusaineiston ulkopuolelle.

Ihmiset antoivat tarinoissaan elämänmuutoksilleen useita eri merkityksiä. Aineiston hahmottamiseksi ja ymmärrettäväksi tekemiseksi kunkin tarinan kohdalla rajauduttiin tarkastelemaan elämänmuutoksen keskeisimpiä merkityksiä. Moni elämänmuutosten merkityksistä jäi siten tässä tutkimuksessa taka-alalle. Välillä oli haastavaa valita lukuisten merkitysten joukosta juuri ne keskeisimmät merkitykset. Tutkimustulokset siten yksinkertaistavat tarinoissa esiintyviä merkityksiä, mutta pyrkivät kuitenkin tuomaan



esille ne kaikista oleellisimmat merkitykset, joita tarinoissa esiintyi. Samoin on esille tuotujen emotiojuonimallien laita. Emotiojuonimallit yksinkertaistavat tarinoissa esiintyviä todellisia emotiojuonia ja jättävät joitakin emotioita, jotka eivät vaikuta oleellisilta, huomioimatta. Ne pyrkivät nostamaan kuitenkin esille ne päällimmäiset tunnekokemukset, joita ihmiset kokivat elämänmuutoksen aikana. Lisäksi on vielä huomioitava tutkimuksen rajoituksena se, että tutkimuksessa käytettiin valmista aineistoa, jossa ei kirjoituspyyntövaiheessa pyydetty erikseen kertomaan elämänmuutoksen aikana koetuista emotioista. Erillisen aineiston keräämisellä olisi tältä osin saatu todennäköisesti emotiokokemuksia nykyistä enemmän esille. Toisaalta kirjoituskilpailussa ihmisillä oli mahdollisuus kirjoittaa elämänmuutoksista vapaasti ja he saattoivat esittää tarinoissaan emotioita, mikäli itse sitä halusivat. Tämän tutkimuksen emotiojuonimallit on siten koottu tarinoissa vapaasti esitetyistä emotioista.

Tutkimusaineiston tarinoista valtaosa, kahdeksantoista kahdestakymmenestä, päättyi onnellisesti. Tämä ei liene kuitenkaan yleistettävissä todelliseen elämään. Uskoisin, että todellisuudessa niiden elämänmuutosten osuus, jotka päättyvät ikävästi tai ristiriitaisiin kokemuksiin, on suurempi kuin mitä tutkimusaineisto osoittaa. Vaikuttaa siltä, että ihmiset haluavat jakaa toisille onnellisia tarinoita tai tehdäkseen omasta tarinastaan koherentin, häivyttävät siitä ristiriitaisia kokemuksia pois. Tietysti tällaiset positiiviset, onnellisesti päättyvät elämänmuutostarinamallit, joita mediassakin on jatkuvasti, rohkaisevat muitakin ihmisiä toteuttamaan omia elämänmuutoksiaan aiempaa rohkeammin. He voivat kuitenkin kokea elämänmuutoksensa myötä ristiriitaisia tunteita, jolloin olisi hyvä, että sosiaalisessa tarinavarannossa olisi tarjolla myös sellaisia kulttuurisia malleja, joihin he voivat samaistua ja joista he voivat saada aineksia omaan tarinaansa.

#### **7.4 Jatkotutkimustarpeet**

Yleensäkin tutkimusta keski-ikästä tarvitaan lisää. Keski-ikä on varsin pitkä ajanjakso ihmisen elämässä, noin 25 vuotta, joka ansaitsisi oman sosiologisen tarkastelun, ”keski-ikä sosiologian” kuten lapsuudella ja vanhuudellakin jo on. Hyvin suuri osa väestöstä on keski-ikässä, mikä puoltaa ajanjakson tarkempaa tarkastelua. Myös elämänmuutoksista keski-ikässä tarvittaisiin lisää tutkimusta. Elämänmuutostutkimusten kentässä pääpaino on ollut negatiivisten elämäntapahtumien tarkastelussa. Minusta olisi hyvä, että tätä

tutkimuskenttää täydennettäisiin positiivisen psykologian näkökulman mukaisella tutkimuksella ja otettaisiin tarkastelun kohteeksi myös positiiviset ja oma-aloitteiset elämänmuutokset ja tarkasteltaisiin muutenkin elämänmuutoksia motivaation, innostuksen, kasvun ja oppimisen näkökulmista. Ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta on mielestäni yhtä oleellista tarkastella sitä, mikä häntä innostaa ja motivoi elämänmuutoksissa kuin se, miten hän selviää negatiivisista elämäntapahtumista.

Mielenkiintoista olisi saada lisää tutkimusta siitä, miten moni elämänmuutos jää toteutumatta ja miksi. On todennäköistä, että monista elämänmuutoksista haaveillaan ja niitä suunnitellaan, mutta jokin estää ihmistä toteuttamasta niitä. Onko esteenä muutokselle taloudellinen tilanne, pelko, elämäntilanne, sosiaalinen ympäristö tai jokin muu este? Pelko esiintyi monessa tämän tutkimusaineiston tarinassa keskeisessä roolissa. Voisiko olla niin, että pelko on loppujen lopuksi suurin este sille, että ihminen ei toteuta haluamiaan elämänmuutoksia? Ihminen haluaa pohjimmiltaan pysyvyyttä ja jatkuvuutta omaan henkilökohtaiseen kertomukseensa ja muutos merkitsee aina katkoa tässä jatkuvuudessa. Tästä olisi mielenkiintoista saada lisää tietoa. Kiinnostava kysymys on myös se, miten monet elämänmuutokset päättyvät hyvin ja ovat onnistuneita. Haasteena tässä on saada esiin ikävästi päättyvät elämänmuutostarinat. Ihmiset eivät välttämättä halua jakaa muille ihmisille ikävästi ja ristiriitaisesti päättyviä elämänmuutostarinoita.

Elämänmuutoksia voitaisiin tutkia lisää myös sosiaalisesta näkökulmasta. Voitaisiin tarkastella sitä, miten muut ihmiset ovat osa ihmisen elämänmuutosta; sitä, mitä positiivisia he ottavat ihmisen elämänmuutoksen aikana ja miten merkittävä rooli heillä on ihmisen elämänmuutoksessa. Sekin olisi kiinnostavaa tutkia, miten ihmisen elämänmuutokset vaikuttavat muihin ihmisiin. Tästä on perinteisesti ollut tutkimusta siitä, miten vanhemman elämänmuutokset vaikuttavat lapsiin, mutta tätä näkökulmaa voitaisiin laajentaa koko sosiaaliseen verkostoon. Sosiaalisen verkoston muutoksien tarkastelu elämänmuutoksen myötä voisi tuoda myös mielenkiintoisen lisän elämänmuutostutkimuksen kenttään.

Median vaikutusta ihmisten keski-iässä tekemiin elämänmuutoksiin voitaisiin myös tarkastella. Vaikuttaa siltä, että nyky-yhteiskunnassa lehdet suorastaan pursuavat erilaisia elämänmuutostarinoita, jotka tarjoavat vaihtoehtoisia toimintamalleja elämänmuu-

tosta harkitseville keski-ikäisille. Onko keski-iän vapautta ja omaa valintaa korostavista elämänmuutoksista tulossa myöhäismodernissa yhteiskunnassa median myötä jo normi?

Elämänmuutosten ja emootioiden välistä yhteyttä on tutkittu liian vähän. Olisi hyvä saada elämänmuutoksista ja emootioista kokonaisvaltaista näkemystä, ei pelkästään tarkastelua elämänmuutosten negatiivisista vaikutuksista kuten masennuksesta ja ahdistuksesta. Tässä tutkimuksessa esiin nostettu emootiojuoni kaipaisi lisää tarkastelua ja tutkimusta. Vahvistaisivatko lisätutkimukset emootiojuonen käyttökelpoisuutta ja hyödyllisyyttä? Kiinnostavaa olisi myös saada tuoretta näkemystä siitä, miten emootiojuonet eroavat oma-aloitteisten ja odottamattomien, yllättävien elämänmuutosten kohdalla.

## 7.5 Lopuksi

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että ihmisten keski-iässä oma-aloitteisille elämänmuutoksilleen antamat merkitykset ovat moninaiset ja joukossa on paljon positiivisia muutoksille annettuja keskeisimpiä merkityksiä kuten kasvu, unelmien toteutuminen, rakkaus ja flow-kokemukset. Myös elämäntarkoituksen ja elämänsisällön löytäminen sekä uuden oppiminen olivat usein keskeisiä merkityksiä muutostarinoissa. Elämänmuutoksille annetut merkitykset ja niitä kuvaavat tarinatyyppit tarjoavat positiivisia muutosmalleja sosiaalisen tarinavarantoon, joista voi ammentaa aineksia omaan henkilökohtaiseen kertomukseen. Nämä mallit voivat osaltaan rohkaista ihmisiä toteuttamaan muutoksia omassa elämässään. Myös tutkimustuloksena saadut onnellisuuden kokemuksiin päättyvät emootiojuonimallit kannustanevat ihmisiä muutoksiin. Tosin on hyvä muistaa se, että ihmiset ovat todennäköisesti halunneet jakaa toisille ihmisille onnellisesti, ei ikävästi tai ristiriitaisesti päättyviä elämänmuutostarinoita. On myös hyvä huomioida se, että kaikkiin muutoksiin sisältyy jossain vaiheessa myös negatiivisia tunteita kuten pelkoa, mikä vaikuttaa olevan tarinoiden perusteella luonnollinen osa muutosprosessia.

Tutkimuksen muutostarinat heijastelevat keski-iän sosiaalista rakentumista myöhäismodernissa yhteiskunnassa, mikä tarkoittaa refleksiivisyyttä, vapautta, oman elämän agenttiutta, kasvua, elämäntarkoituksen arviointia, optimismia ja ikävaiheiden välisten rajojen hämärtymistä, yhdenikäisyyden kulttuuria. Tarinoissa näkyy myös narratiivinen

identiteetin rakentuminen siten, että keski-iässä henkilökohtainen kertomus, ihmisen identiteetti syvenee ja ihminen joutuu kohtaamaan itsessään erilaisia, osin ristiriitaisia-kin puolia ja sovittamaan niitä yhteen. Tutkimus tarkastelee näin ollen elämänmuutosten sekä sosiologista että psykologista ulottuvuutta ja auttaa ymmärtämään ihmisten elämänmuutoksia keski-iässä aiempaa kokonaisvaltaisemmin.

## LÄHTEET

Abbott H. Porter 2008. *The Cambridge Introduction to Narrative*. Cambridge University Press, Cambridge.

Alasuutari Pertti 1994. *Laadullinen tutkimus*. Vastapaino, Tampere.

Apter Terri 1995. *Secret Paths: Women in the New Midlife*. W.W. Norton & Company, New York.

Austen Siobhan & Ong Rachel 2010. The Employment Transitions of Mid-Life Women: Health and Care Effects. *Ageing and Society* 30(2), 207 - 227.

Baars Jan 2010. The Meaning of Age: Cultures Meet Biology. Teoksessa Blatterer Harry & Glahn Julia (toim.) *The Times of Our Lives: Making Sense of Growing Up & Growing Old*. Inter-Disciplinary Press, Oxford, 3-14.

Barrett Anne 2005. Gendered Experiences in Midlife: Implications for Age Identity. *Journal of Aging Studies* 19, 163–183.

Baumeister Roy 1991. *Meanings of Life*. The Guilford Press, New York.

Beck Ulrich 1992. *Risk Society: Towards a New Modernity*. SAGE Publications, London.

Blatterer Harry 2007. *Coming of Age: In Times of Uncertainty*. Berghahn Books, New York.

Blatterer Harry 2010. Contemporary Adulthood and the Devolving Life Course. Teoksessa Blatterer Harry & Glahn Julia (toim.) *The Times of Our Lives: Making Sense of Growing Up & Growing Old*. Inter-Disciplinary Press, Oxford, 45-54.

Boyd Denise & Bee Helen 2012. *Lifespan Development: Sixth Edition*. Pearson Education, New York.

Brim Orville & Ryff Carol 1980. On the Properties of Life Events. Teoksessa Baltes Paul & Brim Orville (toim.) *Life-Span Development and Behavior: Volume 3*. Academic Press, New York, 368-388.

Bruner Jerome 1986. *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press, Cambridge.

Bruner Jerome 1990. *Acts of Meaning*. Harvard University Press, Cambridge.

Burr Vivien 1995. *An Introduction to Social Constructionism*. Routledge, Lontoo.

Calasanti Toni 2007. Bodacious Berry, Potency Wood and the Aging Monster: Gender and Age Relations in Anti-Aging Ads. *Social Forces* 86(1), 335-355.

Campbell Joseph 1968. *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton University Press, New Jersey.

Carr David 1986. *Time, Narrative and History*. Indiana University Press, Indianapolis.

Cate Rebecca & John Oliver 2007. Testing Models of the Structure and Development of Future Time Perspective: Maintaining a Focus on Opportunities in Middle Age. *Psychology and Aging* 22(1), 186–201.

Clausen John 1986. *The Life Course: A Sociological Perspective*. Prentice-Hall, New Jersey.

Côté James 2000. *Arrested Adulthood: The Changing Nature of Maturity and Identity*. New York University Press, New York.

Crossley Michele L. 2000. *Introducing Narrative Psychology – Self, Trauma and the Construction of Meaning*. Open University Press, Buckingham.

Csikszentmihalyi, Mihaly 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row Publishers, New York.

Danish Steven, Smyer Michael & Nowak Carol 1980. Developmental Intervention: Enhancing Life-Event Processes. Teoksessa Baltes Paul & Brim Orville (toim.) *Life-Span Development and Behavior: Volume 3*. Academic Press, New York, 340-367.

Diewald Martin & Mayer Karl 2009. The Sociology of the Life Course and Life span Psychology: Integrated Paradigm or Complementing Pathways? *Advances in Life Course Research* 14, 5–14.

Erikson Erik 1950. *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company, New York.

Featherstone Mike & Hepworth Mike 1989. Ageing and Old Age: Reflections on the Post-modern Life Course. Teoksessa Bytheway Bill, Keil Teresa, Allatt Patricia & Bryman Alan (toim.) *Becoming and Being Old: Sociological Approaches to Later Life*. Sage Publications, Lontoo, 143-157.

Folkman Susan, Lazarus Richard, Pimley Scott & Novacek Jill 1987. Age Differences in Stress and Coping Processes. *Psychology and Aging* 2(2), 171-184.

Gergen Kenneth & Gergen Mary 1983. Narratives of the Self. Teoksessa Sarbin Theodore & Scheibe Karl (toim.) *Studies in Social Identity*. Praeger Publishers, New York, 254-273.

Giddens Anthony 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press, Cambridge.

Goodman Jane, Schlossberg Nancy & Anderson Mary 2006. *Counseling Adults in Transition: Linking Practice with Theory*. Springer Publishing Company, New York.

Green Lorraine 2010. *Understanding the Life Course, Sociological and Psychological Perspectives*. Polity Press, Cambridge.

Gubrium Jaber & Holstein James 2009. *Analyzing Narrative Reality*. SAGE Publications, Thousand Oaks.

Hatch Stephani, Mishra Gita, Hotopf Matthew, Jones Peter & Kuh Diana 2009. Appraisals of stressors and common mental disorder from early to mid-adulthood in the 1946 British birth cohort. *Journal of Affective Disorders* 119, 66–75.

Heaphy Brian 2007. *Late Modernity and Social Change: Reconstructing Social and Personal Life*. Routledge, Taylor & Francis Group, Lontoo.

- Hendry Leo & Kloep Marion 2002. *Lifespan Development: Resources, Challenges and Risks*. Cengage Learning, Hampshire.
- Hodges Julia 2012. The Transition of Midlife Women from Organisational into Self-employment. *Gender in Management: An International Journal* 27( 3), 186-201.
- Holmes Thomas & Rahe Richard 1967. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research* 11, 213-218.
- Holstein James & Gubrium Jaber 2000. *Constructing the Life Course: Second Edition*. General Hall, New York.
- Hopson Barrie & Adams John 1976. Towards an Understanding of Transition: Defining some Boundaries of Transition Dynamics. Teoksessa Adams John, Hayes John & Hopson Barrie (toim.) *Transition: Understanding & Managing Personal Change*. Martin Robertson & Company, Lontoo, 3-25.
- Hänninen Vilma 1991. Työpaikan menetyksen tarinana. *Psykologia* 26, 348-355.
- Hänninen Vilma 1996. Tarinallisuus ja terveystutkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 33, 109-118.
- Hänninen Vilma 1999. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print, Tampere.
- Hänninen Vilma ja Koski-Jännes Anja 1999. Narratives of Recovery from Addictive Behaviours. *Addiction* 94(12), 1837-1848.
- Igarashi Heidi, Hooker Karen, Coehlo Deborah & Manoogian Margaret 2013. "My nest is full." Intergenerational Relationships at Midlife. *Journal of Aging Studies* 27, 102-112.
- Ingram Robert, Field John & Gallacher Jim 2009. Learning Transitions: Research, Policy, Practice. Teoksessa Field John, Gallacher Jim & Ingram Robert (toim.) *Researching Transitions in Lifelong Learning*. Routledge, Taylor & Francis Group, Lontoo, 1-6.
- Kajanto Anneli (toim.) 2010. *Elämänmuutos: omakohtaisia kertomuksia*. Kansanvalistusseura ja OK-opintokeskus, Helsinki.
- Kortteinen Matti 1992. *Kunnian kenttä: suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona*. Hanki ja Jää, Helsinki.
- Labov William & Waletzky Joshua 1967. Narrative Analysis: Oral Versions of Personal Experience. Teoksessa Helm June (toim.) *Essays on the Verbal and Visual Arts: Proceedings of the 1966 Annual Spring Meeting of the American Ethnological Society*. University of Washington Press, Seattle, 12-44.
- Lachman Margie 2004. Development in Midlife. *Annual Review of Psychology* 55, 305-331.
- LaPointe Kirsi 2013. Heroic Career Changers? Gendered Identity Work in Career Transitions. *Gender, Work and Organization* 20(2), 133-146.
- Lappi Arto 2007. *Harakan paja: Mitallisia runoja*. Saimakko, Turku.
- Lazarus Richard & Folkman Susan 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, New York.

- Lehikoinen Jukka 2011. *Elämänmuutos biografisen oppimisen mahdollisuutena reflektivisessä modernissa*. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Lejeune Philippe 1989. *On Autobiography*. University of Minnesota Press, Minneapolis.
- Lieblich Amia, Tuval-Mashiach Rivka & Zilber Tamar 1998. *Narrative Research – Reading, Analysis and Interpretation*. SAGE Publications, Thousand Oaks.
- Linde Charlotte 1993. *Life Stories: The Creation of Coherence*. Oxford University Press, New York.
- Lupton Deborah 1998. *The Emotional Self*. SAGE Publications, Lontoo.
- MacMillan Ross 2005. The Structure of the Life Course: Classic Issues and Current Controversies. *Advances in Life Course Research* 9, 3-24.
- Marin Marjatta 2001. Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa Sankari Anne & Jyrkämä Jyrki (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa*. Vastapaino, Jyväskylä, 17-48.
- McAdams Dan P. 1993. *The Stories We Live by – Personal Myths and the Making of the Self*. The Guilford Press, New York.
- McAdams Dan P. 2001. Generativity in Midlife. Teoksessa Lachman Margie (toim.) *Handbook of Midlife Development*. John Wiley & Sons, New York, 395-446.
- Moen Phyllis & Wethington Elaine 1999. Midlife Development in a Life Course Context. Teoksessa Willis Sherry & Reid James (toim.) *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. Academic Press, San Diego, 3-24.
- Murray Kevin 1989. The Construction of Identity in the Narratives of Romance and Comedy. Teoksessa Shotter John & Gergen Kenneth (toim.) *Texts of Identity*. SAGE Publications, Lontoo, 176-205.
- Nikander Pirjo 1999. Elämänkaaresta elämäntulkintaan: iän muuttuva merkityksmaailma. Teoksessa Nikander Pirjo & Kangas Ilka (toim.) *Naiset ja ikääntyminen*. Tammer-Paino Oy, Tampere, 27-45.
- O'Connor Kay & Chamberlain Kerry 1996. Dimensions of Life Meaning: A Qualitative Investigation at Mid-life. *British Journal of Psychology* 87, 461-477.
- Partington Elizabeth, Partington Sarah, Fishwick Lesley & Allin Linda 2005. Mid-life Nuances and Negotiations: Narrative Maps and the Social Construction of Mid-life in Sport and Physical Activity. *Sport, Education and Society* 10(1), 85-99.
- Pilcher Jane, Williams John & Pole Christopher 2003. Rethinking Adulthood: Families, Transitions and Social Change. *Sociological Research Online* 8(4).  
Saatavissa: <http://www.socresonline.org.uk/8/4/pilcher.html> (Luettu 1.7.2013).
- Pinnegar Stefinee & Daynes J. Gary 2007. Locating Narrative Inquiry Historically: Thematics in the Turn to Narrative. Teoksessa Clandinin D. Jean (toim.) *Handbook of Narrative Inquiry – Mapping a Methodology*. SAGE Publications, Thousand Oaks, 3-34.



- Polkinghorne Donald 1988. *Narrative Knowing and the Human Sciences*. State University of New York Press, New York.
- Rantamaa Paula 2001. Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Sankari Anne & Jyrkämä Jyrki (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa*. Vastapaino, Jyväskylä, 49-96.
- Reese Hayne & Smyer Michael 1983. The Dimensionalization of Life Events. Teoksessa Callahan Edward & McCluskey Kathleen (toim.) *Life-span Developmental Psychology: Nonnormative Life Events*. Academic Press, New York, 1-34.
- Reker Gary & Wong Paul 1988. Aging as an Individual Process: Toward a Theory of Personal Meaning. Teoksessa Birren James & Bengtson Vern (toim.) *Emergent Theories of Aging*. Springer Publishing Company, New York, 214-246.
- Riessman Catherine Kohler 1993. *Narrative Analysis*. SAGE Publications, Newbury Park.
- Rosenberg Stanley, Rosenberg Harriet & Farrell Michael 1999. The Midlife Crisis Revisited. Teoksessa Willis Sherry & Reid James (toim.) *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. Academic Press, San Diego, 47-77.
- Räikkönen Eija 2012. *Is Timing Everything? A Longitudinal Perspective on Adult Transitions, Their Antecedents and Psychological Implications*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 448. University of Jyväskylä, Jyväskylä.
- Saarnivaara Marjatta & Sarja Anneli 2007. From University to Working life: Mentoring as a Pedagogical Challenge. *Journal of Workplace Learning* 19(1), 5-16.
- Sarbin Theodore 1986. The Narrative as a Root Metaphor for Psychology. Teoksessa Sarbin Theodore (toim.) *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. Praeger Publishers, Lontoo, 3-21.
- Schaie Warner & Willis Sherry 1996. *Adult Development and Ageing*. Prentice Hall, New Jersey.
- Schlossberg Nancy 1984. *Counseling Adults in Transition: Linking Practice with Theory*. Springer, New York.
- Schlossberg Nancy 2011. The Challenge of Change: The Transition Model and its Applications. *Journal of Employment Counseling* 48, 159-162.
- Spiess Huldi Claudia 2002. Family Obligations and the Transition to Working Life: The Influence of Parenthood and Family Obligations on the Transition to Employment of University Graduates. *Education + Training* 44(4/5), 208-216.
- Stegenga Bauke, Nazareth Irwin, Grobbee Diederick, Torres-González Francisco, Švab Igor, Maaros Heidi-Ingrid, Xavier Miguel, Saldivia Sandra, Bottomley Christian, King Michael & Geerlings Mirjam 2012. Recent Life Events Pose Greatest Risk for Onset of Major Depressive Disorder during Mid-Life. *Journal of Affective Disorders* 136, 505-513.
- Sugarman Léonie 2001. *Life-Span Development: Frameworks, Accounts and Strategies*. Psychology Press, Taylor & Francis Group, New York.

Tedder Michael & Biesta Gert 2009. Biography, Transition and Learning in the Lifecourse: The Role of Narrative. Teoksessa Field John, Gallacher Jim & Ingram Robert (toim.) *Researching Transitions in Lifelong Learning*. Routledge, Taylor & Francis Group, Lontoo, 76-90.

Turner Jean, Killian Timothy & Cain Rebekah 2004. Life Course Transitions and Depressive Symptoms among Women in Midlife. *Aging and Human Development* 58(4), 241-265.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, Helsinki.

Saatavissa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> (Luettu 1.4.2013).

Vilkko Anni 2000. Elämänkulku ja elämänkulkukerronta. Teoksessa Heikkinen Eino & Tuomi Jouni (toim.) *Suomalainen elämänkulku*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 74-85.

Vincent John 1995. *Inequality and Old Age*. UCL Press, Lontoo.

Wahl Hans-Werner & Kruse Andreas 2005. Historical Perspectives of Middle Age Within the Life Span. Teoksessa Willis Sherry & Martin Mike (toim.) *Middle Adulthood – A Lifespan Perspective*. SAGE Publications, Lontoo, 3-35.