

Muistelu kuuluu kaikenikäisten ihmisten elämään

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Puhujana Jaana Paasonen. Arjessa toimittaessa käytetään aiemmin muistiin tallennettua tietoa ja sillä on siten vaikutusta myös nykyhetkeen. Muistot ovat usein omia henkilökohtaisia kokemuksia. Ne voivat kuitenkin liittyä tilanteeseen tai tapahtumaan, joissa mukana on muita ihmisiä. Jokaisella on kuitenkin erilainen muistikuva tapahtumista. Usein muistelu on jonkun muistivihjeen tai tapahtuman kautta yhtäkkiä mieleen tulevaa. Aistien kautta tulevat havainnot voi saada meidät muistelemaan spontaanisesti. Esimerkiksi tutun laulun, vaikkapa koulussa laulettua laulun, tai oman häävalssin kuuleminen voi nostaa esiin merkityksellisiä muistoja. Juuri paistetun pullan tuoksu tai metsämansikan maku voi viedä lapsuusmuistoihin.

Muistelua voi toteuttaa myös tietoisesti monella tapaa. Jokainen muistelee itselleen sopivalla tavalla esimerkiksi tuttuja lauluja kuuntelemalla, esi- neitä kuten vaikkapa matkamuittoja tarkastelemalla tai valokuvia katselemalla. Jos heikentynyt näkökyky haittaa vanhojen valokuvien katselua, kuvia digitalisoimalla voidaan niitä katsella television ruudulta tai videotykin kautta seinälle heijastettuna. Omia muistoja voi myös maalata, kirjoittaa tai sanella. Oman elämäntarinan tallentaminen voi olla tärkeä osa sukupolvien ketjua ja muistelutyön avulla voidaan säilyttää kulttuurista perintö-ämme ja välittää suvun tarinaa lastenlapsille.

Joku saattaa muistella menneitä tapahtumia päivittäin. Muistella voi yksin, mutta joskus on antoisaa muistella yhdessä jonkun toisen kanssa. Jakamalla omia muistojamme voimme tutustua muiden ihmisten elämän kulkuun ja tutustua uusiin ihmisiin. Muistelun avulla voidaan siis vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta, millä on merkittävä vaikutus aivoterveysteen ja muistiin.

Muistelu antaa sisältöä elämään ja auttaa hahmottamaan oman elämän merkitystä. Se mahdollistaa oman eletyn elämän tarkastelun ja ymmärrys omaa itseään kohtaan lisääntyy. Siten voimme luoda yhteyden menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välille. Muistelu vahvistaa mielikuvia eletystä elämästä sekä elämään kuuluvista ihmisistä. Omien itselle tärkeiden tarinoiden kertaaminen ja muistelu tuo myös usein mielihyvää. Myönteinen muistelu tukee mielen hyvinvointia ja antaa voimaa. Se on eräänlainen voimavarapankki.

Kaikki muistothan eivät tietenkään ole onnellisia. Surulliset ja onnettomatkin muistot haalistuvat ajan myötä ja niitä on helpompi ja turvallisempi

käsitellä, kun tapahtumiin on tullut etäisyyttä. Elämäkokemuksen myötä voi asioita muistella eri näkökulmasta, sillä menneisyys ei ole muuttumaton. Voimme miettiä, miten vaikeista tilanteista on selvitty ja mitkä voimavaramme ovat auttaneet selviytymisessä. Useimmat ihmiset nauttivat muistelusta, mutta pitää myös tiedostaa, että muistelu ei sovi kaikille. Joillakin ihmisillä on taipumus murehtia tai juuttua asioihin, ja he eivät välttämättä hyödy muistelusta, vaan muistot voivat vangita negatiivisessa mielessä.

Tulevaisuutta voi myös muistella. Tulevaisuuden muistelulla tarkoitetaan vuoropuhelua, jossa keskitytään tulevaisuuteen ja voimavaroihin. Lähtökohdiana ovat tulevaisuuteen suuntaavat aiheet. Kuvitellaan, että on kulunut vuosi tästä päivästä ja asiat ovat nyt hyvin. Mistä oli huoli vuosi sitten ja mikä sai huolen vähenemään? Olennaista on pohtia, miten jokin asia ratkaistaan.

Lopuksi mennään pienelle muistelumatkalle lapsuuteen. Mieti millaisia hyviä hetkiä lapsuutesi liittyy. Millainen sinun lapsuutesi maisema on, kuuluuko linnunlaulu, heinäsirkan siritys tai lyökö aallot rantakallioon. Entä käykö lempeä tuuli kasvoillesi vai pureeko pakkasen poskipäitäsä? Kantautuuko sieraimiin kenties niittykukkien tuoksu tai leijaileeko nenääsi vaikkapa lapsuutesi lempiruokan tuoksu? Miltä lempiruokasi maistui entä miltä maistui metsämansikka tai ketunleipä? Oliko sinulla jokin lemmikkieläin, jonka pehmeää turkkia silitit? Vai onko sinulla tuntomuisto siitä, kun pudit sammakkoa kädelläsi? Palaa hetkeksi johonkin onnelliseen hetkeen lapsuudessa ja palatessasi muistoista, ota mukaasi voimaa tähän hetkeen.

Lähteinä oli käytetty sivuja mieli.fi sekä muistipuisto.fi, josta löytyy myös muisteluharjoituksia.