

Muuttuva menneisyys

Haastattelin jokin aika sitten naista, jonka muisti oli nopeasti ja huomattavasti heikentynyt. Nainen oli loistava kertoja: kuuntelin haltioituneena, kun hän kuvaili liikkumistaan muistamisen ja muistamattomuuden rajamailla. Huomasin ajattelevani, että tämä keskustelu tulee säilymään mielesäni aina.

Vasta kotimatalla havahduin ajatukseni huvittavuuteen. Enkö juuri kuunnellut keskittyneesti naisen kokemusta muistojen katoavuudesta?

Käsitys muistoista jonkinlaisina pysyvinä maamerkkeinä elämässä on monella tapaa juurtunut arkiajatteluun. Muutokset muistissa ahdistavat, olivat ne arkista unohtelua tai luonnollista asioiden mieleen palauttamisen hidastumista ikääntyessä.

Eletyt kokemukset ja muistot ovat tärkeä osa sitä keitä me koemme olevamme, mutta ovatko muistot koskaan paikoillaan pysyviä tai muuttumattomia?

MUISTELLESSA EMME elä uudestaan menneisyyden tapahtumia vaan tulkitsemme niitä nykyhetkestä käsin. Elämänkulun eri vai-

heissa muistot voivat näyttäytyä hyvinkin erilaisessa valossa. Muistot voivat korostua tai muuttua merkityksettömiksi. Yksi muistopainuu varjoon, toinen palaa vuosien takaa polttavana mieleen.

Menneisyytemme siis muuttuu koko ajan.

Menneisyyden mukautumiskyky on mielen voimavara. Joskus on tarpeen vaihtaa näkökulmaa elettyyn elämään. Vaikkei muistojen vaikeista elämänvaiheista voisikaan ohittaa, voi yrittää keskittyä muistelemaan, miten niistä on selvinnyt ja mitä niistä on oppinut. Aina se ei onnistu ilman kuulijan apua.

MUISTELUN SISÄLTÖ vaihtelee yleisön mukaan. Ei ole ollenkaan yhdentekevää kelle, milloin ja missä yhteydessä muistojansa kerroo. Kuulijan osuus muistelussa on olennainen: arvostava ja läsnä oleva kuunteleminen luo vahvoja merkityksellisyyden kokemuksia.

Menneisyys voi muuttua myös muistelijansa mukana. Tiedätkö sen ärsytyksen tunteen, kun läheinen ihminen muistaa jonkun asian ihan väärin? Tai kiusaantumisen, mikä seuraa, jos se asia on sinulle merkityksellinen ja tärkeä? Ei voi mitään – heillä on täysi oikeus versioihinsa.



KONSTA LEPPÄNEN

**SONJA
MAUNUNAHO**
projektisuunnittelija
Suomen
Mielenterveysseura

” KUULIJAN OSUUS MUISTELUSSA ON OLENNAINEN: ARVOSTAVA JA LÄSNÄ OLEVA KUUNTELEMINEN LUO VAHVOJA MERKITYKSELLISYYDEN KOKEMUKSIA.