

# KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

”Kaksin aina kaunihimpi”

– Ikääntyneen avioparin kokemus parisuhteestaan hyvän elämän kannalta

Minttu Lamminen

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Seni- ja vanhustyö  
Sosionomi (AMK)

KEMI 2009

## SISÄLLYS

*TIIVISTELMÄ**ABSTRACT*

<i>1. JOHDANTO</i>	<u>5</u>
<i>2. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA EETTISYYS</i>	<u>7</u>
2.1 Aineistonkeruu- ja analysointimenetelmä	<u>9</u>
2.4 Keskeisimmät käsitteet	<u>11</u>
2.5 Opinnäytetyön eettisyys	<u>13</u>
<i>3. HYVÄ ELÄMÄ, HYVÄ ARKI</i>	<u>16</u>
3.1 Parisuhteen arki	<u>17</u>
3.2 Kuoleman läheisyys	<u>20</u>
<i>4. PARISUHTEEN MERKITYS</i>	<u>23</u>
4.1 Erimielisyydet ja niiden ratkaisu	<u>24</u>
4.2 Muutokset elämässä	<u>27</u>
4.3 Pitkän liiton salaisuus	<u>28</u>
<i>5. RAKKAUS PARISUHTEESSA</i>	<u>30</u>
5.1 Seksuaalisuus kypsällä iällä	<u>30</u>
5.3 Rakkauden merkitys	<u>32</u>
<i>6. POHDINTA</i>	<u>36</u>
<i>LÄHTEET</i>	<u>41</u>
<i>LIITTEET</i>	<u>43</u>
Liite 1	<u>43</u>
Liite 2	<u>45</u>

<b>Tekijä(t):</b>	Minttu Lamminen
<b>Opinnäytetyön nimi:</b>	<b>”Kaksin aina kaunihimpi” – Ikääntyneen avioparin kokemus parisuhteestaan hyvän elämän kannalta</b>
<b>Sivuja (+liitteitä):</b>	<b>42 (+3)</b>
<p><b>Opinnäytetyön kuvaus:</b> Työni tarkoituksena on selvittää ikääntyneiden kokemusta heidän parisuhteestaan hyvän elämän kannalta. Selvitän sitä, mikä merkitys on parisuhteella ikääntyneelle avioparille ja millä tavoin se vaikuttaa heidän kokemukseensa hyvästä elämästä.</p> <p><b>Teoreettinen ja käsitteellinen esittely:</b> Työni teoriaosuudessa käsittelen hyvää elämää käsitteenä sekä siihen kuuluvia teemoja kuten parisuhteen arkeen kuuluvia asioita ja kuoleman läheisyyttä parisuhteen arjessa. Lisäksi käsittelen ikääntyvien parisuhdetta, millaisena se yleisesti nähdään ja mikä merkitys sillä on ikääntyville. Tärkeitä tarkasteltavia teemoja ovat myös parisuhteen erimielisyydet ja niiden ratkaisumenetelmät sekä rakkauteen ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset. Näiden teemojen avulla kiteytän ikääntyneiden kokemuksen parisuhteestaan hyvän elämän kannalta.</p> <p><b>Metodologinen esittely:</b> Työni on tapaustutkimus yhden ikääntyneen parin avioliitosta. Aineiston työtäni varten olen kerännyt haastattelemalla pariskuntaa sekä haastattelun aikana havainnoimalla heidän keskinäistä vuorovaikutustaan. Haastattelua varten muotoilin teemat. Jokaista teemaa varten muotoilin lisäksi kysymykset. Aineiston analyysimenetelmänä olen käyttänyt teemoittelua valmiiden teemojen ja niiden kysymyksien pohjalta.</p> <p><b>Keskeiset tutkimustulokset:</b> Opinnäytetyöni keskeisin tulos on, että haastatteleman pariskunnan mukaan parisuhteella on suuri merkitys hyvän elämän kannalta. Kumppani rinnalla kulkemassa merkitsee niin turvallista oloa kuin rakkauden saamista ja antamista. Turvallisuus ja rakkaus taas merkitsevät, että elämä koetaan seesteiseksi ja hyväksi. Haastattelemalleni parille heidän parisuhteensa merkitsee paljon. Heidän vastauksiensa perusteella voidaan ajatella, että parisuhde on voimavara ikääntyneille.</p> <p><b>Johtopäätökset:</b> Ikääntynyt kokee olonsa turvalliseksi, kun vierellä on kumppani vähintäänkin apua hankkimassa esimerkiksi sairauskohtauksen tai onnettomuuden sattuessa. Hyvään elämään kuuluu hyvä olo, kohtuullinen terveys sekä hyvä kunto. Nämä kaikki esiin nousseet kriteerit vaikuttavat parisuhteeseen ja toisaalta myös parisuhde vaikuttaa niihin, mikä merkitsee selkeää yhteyttä parisuhteen ja hyvän elämän käsitteen välillä. Keskeinen tulos on myös kuoleman läheisyyden vaikutus parisuhteeseen. Yksin jääminen on pitkän parisuhteen jälkeen hyvin pelottava asia, mikä heijastuu vielä parisuhteen aikana myös hyvän elämän kokemiseen.</p>	
<b>Asiasanat:</b>	parisuhde, pariskunta, hyvä elämä, ikääntynyt, rakkaus

<b>Author(s):</b>	Minttu Lamminen
<b>Title:</b>	"Happy together" - An elderly married couple's experience about their relationship and its effects on a good life
<b>Pages (+appendixes):</b>	<b>42 (+3)</b>
<p><b>Thesis description:</b> The purpose of my thesis is to examine the relationship among the elderly and how it affects their experience of good life. This means that I define what the relationship means to the elderly married couple and how the relationship affects their experience of good life.</p> <p><b>Theoretical summary:</b> In the theoretical part of my thesis I deal with good life as a concept and also the themes related to such as the daily life in a relationship and the imminence of death in the daily life. I also examine the relationship of the elderly, how it is seen generally and what is the meaning of the relationship to the elderly. Notable themes in my thesis are disagreements in the relationship and how the couple has solved them and questions associated to love and sexuality. Based on these themes I put together the elderly's experience about their relationship from the point of view of good life.</p> <p><b>Methodological summary:</b> My thesis is a case study about the relationship of one elderly married couple. I have collected material for my thesis by interviewing the couple and by observing their interaction during the interview. For the interview I created themes. For each theme I created questions. I analysed the material by themes based on the themes and the questions I had created earlier.</p> <p><b>Main results:</b> The main result in my thesis is that according to the couple I interviewed, relationship has a remarkable meaning concerning good life. Having a partner means safety and giving and receiving love. Safety and love stands for life being experienced as serene and good. Relationship means a lot to the couple that I interviewed. Based on their answers one can assume that the relationship is a resource to the elderly.</p> <p><b>Conclusions:</b> An elderly person feels safe when he/she has a partner at least calling help in case of a seizure or an accident. Having a moderate health and good physical condition are all part of the good life. All these factors have effects on the relationship and the relationship has also effects on them which means that there is a clear connection between the relationship and the concept of good life. Another main result is the imminence of death and its influence on the relationship. After a long relationship, left alone is a very scary thing and it is reflected in one's experience of good life during the relationship.</p>	
<b>Key words:</b> intimate relationship, couple, good life, elderly, love	

## 1. JOHDANTO

Opinnäytetyöni otsikko kuvaa hyvin käsittelemääni aihetta. Ikääntyneiden parisuhde on mielenkiintoinen, mutta vähän tutkittu aihe. Parisuhde on ikääntyneille yhtä tärkeä, ellei tärkeämpi kuin nuoremmalle väestölle, mutta suhtautuminen ikääntyneiden suhteisiin on usein kielteistä. Toki suhteita on monenlaisia ja niin ikään myös ikääntyneiden parisuhteissa on raastavia ja vaikeita suhteita. Tässä työssäni esittelen kuitenkin parisuhteen, joka on onnellinen ja molempia osapuolia tyydyttävä, ja jonka merkitys hyvän elämän kannalta on oleellinen.

Työni on tapaustutkimus parisuhteesta ja siitä, mitä se ikääntyville itselleen merkitsee haastattelun sekä havainnoinnin avulla selvitettyinä. Aihetta on tutkittu vähän, mutta sitä vastoin yksinäisyydestä on enemmänkin tutkimustietoa saatavilla. Hyvän elämän näkökulman valitsin, koska halusin selvittää minkälaisena ikääntyneet näkevät parisuhteensa ja mitä vaaditaan, jotta parisuhteen osalta elämä olisi mielekästä ja hyvää.

Ikääntyneet avioparit ovat keskimäärin yhtä onnellisia tai onnellisempia kuin nuoremmat pariskunnat. Monella ikääntyneellä avioliitto tai muunlainen parisuhde on kestänyt vuosikymmeniä, jopa 60–70 vuotta. Lasten muuttaessa pois kotoa alkaa pariskunnan ikääntyminen perheenä. Eläkkeelle jääminen sekä lastenlasten kasvaminen tuovat uuden ulottuvuuden perheen kehitykselle ja näin muovautuu vanha pariskunta, jossa on kaksi ikääntyvää puolisoa. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998, 127.)

Lasten muuttaessa kotoa, on parilla enemmän aikaa toisilleen, koska läheisyys ja kumpu-panuus saavat enemmän tilaa. Usein tässä vaiheessa nähdään elämän tavoitteet yhteneväisinä ja halutaan tehdä samoja asioita nauttien niistä yhdessä. Parisuhteen lujan perustan luo keskinäinen kunnioitus. Seksielämä voi parantua ikääntyessä monista arkielämän ongelmista selviytymisen ansiosta ja voi jatkua aktiivisena hyvässä parisuhteessa pitkään. Kun yhteistä elämää on pitkästi takana, voivat puoliset alkaa myös muistuttaa toisiaan ja on melko tavallista, että elämän loppupuolella pitkässä liitossa eläneet myös kuolevat lähes yhtä aikaa. (Koskinen ym. 1998, 127.)

Aiheen valinta oli haastava prosessi. Lopulta päädyin tarkastelemaan ikääntyvien parisuhdetta, koska siitä on saatavilla vähän tutkimusaineistoa. Yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista ikääntyvien elämään sitä vastoin on paljonkin tutkimuksia ja kirjallisuutta.

Yksinäisyys voi olla yksilön valinta ja siten positiivinen asia ikääntyvän elämässä, mutta se voi olla myös pakon sanelemaa, jolloin ikääntynyt kokee sen negatiiviseksi, jopa ahdistavaksi asiaksi elämässä. Sillä voi olla myös kauaskantoisia vaikutuksia ja sen on todettu voivan johtaa jopa ikääntyvän päätökseen päättää oma elämänsä oman käden kautta.

Kiinnostuin siis tämän selkeästi ikääntyvän elämään vaikuttavan seikan vastakohdasta, siitä mitä parisuhteessa ja kumppanin kanssa eläminen merkitsee ikääntyville itselleen. Halusin myös selvittää, onko parisuhde merkittävä voimavara heidän elämässään ja kokevatko he, että se on parempi vaihtoehto kuin elää elämäänsä yksin. Tästä lähtökohdasta käsin määrittelin tutkimusongelmani.

Olen käyttänyt työssä tutkimusmenetelminä haastattelua sekä havainnointia, joiden avulla olen muodostanut kokonaisuuden, josta syntyy kuva yhden pariskunnan kokemuksesta ja heidän parisuhteestaan hyvän elämän kannalta. Analysointimenetelmänä olen käyttänyt teemoittelua, jonka avulla haastateltavien vastaukset on ollut löydettävissä haastattelun litteroinnista.

Työni olen koonnut siten, että se alkaa johdannolla ja jatkuu sen jälkeen metodologisella osiolla, jossa esittelen käyttämäni metodit ja minkä vuoksi olen tehnyt tiettyjä valintoja niiden osalta. Työni jatko jakaantuu haastattelua varten muotoilemiini teemoihin, joiden alle olen koonnut sekä lähdekirjallisuutta aiheesta sekä siihen peilaten haastateltavien vastauksien analyysia. Pohdintaosioon olen lopuksi koonnut yhteen työni tulokset ja muodostanut siten kokonaiskuvan vastaamaan työni tutkimuskysymykseen.

## 2. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA EETTISYYS

Aloittaessani opinnäytetyöni toteutuksen, pohdin tarkoin sitä, minkälaisia asioita haluan siinä selvittää. Pohtiessani aiheitani työtäni varten kiinnostuin aluksi parisuhteesta ja sen muutoksesta siirryttäessä omasta kodista palveluasumiseen. Tämän kaltaisena työtä ei ollut kuitenkaan mahdollista toteuttaa, koska haastateltavia ei ollut mahdollista saada, joten aloin pohtia työlleni uutta suuntaa. Päätin keskittyä pelkästään parisuhteen merkityksen tarkasteluun. Parisuhde, rakkaus ja rakastaminen ovat vahvoja aiheita ja halusin tarkastella niitä mahdollisimman syvällisesti, joten tapaustutkimuksen toteuttaminen ja ainoastaan yhden pariskunnan haastattelu, takasivat mielestäni mahdollisuuden aiheen syvälliseen tarkasteluun.

Lisäksi olen havainnoinut haastattelun aikana haastateltavien toimintaa yhdessä, sitä miten he reagoivat kysymyksiini ja millä tavoin he huomioivat toisensa haastattelun aikana eri kysymysten kohdalla. Haastattelun tuloksia esittelen yhdessä teorian kanssa ja vielä lopuksi pohdintaosiossa, jossa kiteytän työni tulokset. Haastattelusta esiin nousseita teemoja olen korostanut ja osin myös niitä selkeyttäen liittänyt tekstiini suoria sitaatteja haastattelusta. Näissä sitaateissa näkyy sekä miehen että vaimon mielipiteitä ja selkeyden vuoksi olen merkinnyt sitaatit vastaajan mukaan. Haastateltava 1 tarkoittaa miehen vastauksia ja haastateltava 2 vaimon vastauksia. En erottele työssäni muulla tavoin miehen ja vaimon vastauksien eroja, koska tärkeämpää työni kannalta oli selvittää heidän yhteinen mielipiteensä, eikä erotella sitä, miten vastaukset eroavat toisistaan. Lisäksi haastateltavat olivat melko yhtä mieltä kysyttävistä asioista, eikä eroja ollut nähtävissä kovin paljoa.

Päätin toteuttaa työni tapaustutkimuksena ja haastatella yhtä pariskuntaa ja kartoittaa sitä, mitä parisuhde merkitsee heille hyvän elämän kannalta. Päädyin myös ainoastaan yhteen tutkimuskysymykseen, koska se kiteyttää mielestäni koko työni idean.

Tutkimuskysymyksenäni on

- Millainen merkitys parisuhteella on hyvän elämän kannalta ikääntyvän parin itsensä kokemana?

Tärkeä lähtökohta työssäni on parisuhteen merkityksen muodostaminen haastateltavien itsensä kokemana. Peilaan tätä merkitystä kirjallisuudesta saamaani tietoon ikääntyvien

parisuhteesta, muodostaen samalla kuvan tämän tietyn pariskunnan kokemuksesta. Toinen tärkeä lähtökohta työssäni on parisuhde hyvän elämän kannalta, koska halusin löytää vastauksia siihen, mikä merkitys parisuhteella on ikääntyvien elämässä. Halusin myös selvittää, onko sillä vaikutusta elämän hyväksi kokemiseen tai tuoko parisuhde turvallisuutta ikääntyvien elämään. Lisäksi halusin selvittää, onko parisuhde voimavara ikääntyvien elämässä. Pohdin hyvän elämän käsitettä seuraavassa luvussa tarkemmin.

Tyypillinen piirre tapaustutkimuksessa on, että yksittäisestä tapauksesta tuotetaan yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa. Aineistoa voidaan kerätä useiden menetelmien avulla ja sen analysointiin käyttää useita analyysitapoja. Tapaustutkimuksen avulla pyritään usein ilmiöiden kuvailemiseen. Olennaisin seikka on, että aineistosta voidaan muodostaa valittua menetelmää käyttäen kokonaisuus eli tapaus. Tapaustutkimusta tehdään monella eri tieteenalalla kuten sosiologiassa sekä oikeustieteissä ja psykologiassa ja käytetyt menetelmät voivat olla joko kvantitatiivisia tai kvalitatiivisia. (Aaltola & Valli 2001, 159.)

Työni tutkimusmenetelmäksi valitsin tapaustutkimuksen, koska halusin tarkastella ikääntyneiden parisuhdetta mahdollisimman syvällisesti. Lisäksi vain yhden parin suhteen tarkastelu mahdollisti aiheen tarkemman analysoinnin peilaamalla sitä lähdekirjallisuuteen. Aaltolan ja Vallin (2001, 168) mukaan tapaustutkimus on lähestymistapa ja näkökulma todellisuuden sekä ”todellisuuden” tutkimiseen.

Koska tapaustutkimuksessa käytetään useita eri tiedonhankintamenetelmiä, on sen tavoitteena luoda kokonaisempi ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä, kuin yhteen tiedonhankintamenetelmään perustuva pysäytyskuva tutkittavana olevan ilmiön jostakin osasta voi antaa. Tapaustutkimus on myös tyypillisesti monipuolinen ja joustava ja siinä teoria ja empiria ovat parhaimmillaan uutta luovassa vuoropuhelussa keskenään. (Aaltola & Valli 2001, 168.)

Tapaustutkimuksen kriteerejä noudattaen olen kerännyt aineistoa eri tavoilla käyttäen sekä haastattelua että havainnointia. Näitä menetelmiä olen käyttänyt sen vuoksi, että ne mahdollistavat aiheen mahdollisimman syvällisen tarkastelun. Haastatteleamalla paria kohtasin heidät henkilökohtaisesti ja lisäkysymyksien esittäminen oli mahdollista. Tämä oli tärkeää vastauksien saamisen osalta. Lisäksi havainnoinnin avulla oli mahdollista



tulkita vastauksien lisäksi myös haastateltavien toimintaa, kuten esimerkiksi sitä mil-laista heidän keskinäinen kanssakäymisensä on ja miten he reagoivat kysymyksiin.

## 2.1 Aineistonkeruu- ja analysointimenetelmä

Haastattelun etuna on, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta tilanteen edellyttä-mällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelussa voidaan myös muuttaa haastattelu-aiheiden järjestystä sekä tulkita vastauksia runsaimmin mahdollisuuksin, kuin esimer-kiksi kyselytutkimuksessa. Haastattelun valintaan tutkimuksen menetelmäksi on ole-massa useita syitä. Halutaan muun muassa korostaa ajatusta siitä, että ihminen on tut-kimustilanteessa subjektina. Kyseessä voi olla tuntematon alue, jossa tutkijan on vaikea tietää etukäteen vastausten suuntia. Haastateltava voi myös kertoa asiasta laajemmin ja lisäksi hänen ilmeittää ja eleittää on mahdollista seurata haastattelun ajan. Haastattelu valitaan myös, kun jo ennalta tiedetään, että tutkittava aihe tuottaa vastauksia monita-hoisesti ja moniin suuntiin. Lisäksi haastattelua käytetään, kun halutaan syventää saata-via tietoja ja kun halutaan tutkia arkoja tai vaikeita. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 205–206.)

Valitsin haastattelun opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi, koska halusin tarkastella aihetta mahdollisimman syvällisesti ja monipuolisesti niin, että haastateltavien mielipi-teet tulevat mahdollisimman kattavasti esille. Haastattelun avulla aineisto on myös kat-tavampi, kuin esimerkiksi kyselyn avulla saatu aineisto, koska aihetta voi lähestyä laa-jemmin ja syvällisemmin ja myös tarkentavien kysymysten esittäminen on mahdollista. Haastattelua varten muotoilin aluksi aiheeni ympärille kolme teemaa, joiden avulla haastateltavien vastauksista muodostuisi kuva vastaamaan tutkimuskysymykseeni. Teemojen muotoilun jälkeen suunnittelin jokaiseen teemaan apukysymykset. Näiden kysymyksiä avulla haastateltavat antaisivat vastauksia, joista muodostuisi teemaa kos-keva kokonaiskuva. Yhdistettyinä nämä kolme teemaa ja niihin kuuluvat vastaukset, muodostuu kuva ikääntyvien parisuhteesta ja sen merkityksestä haastateltavan parin näkökulmasta.

Haastattelukysymysten lisäksi omanlaisensa vastauksen antaa myös haastateltavien yh-teistoiminta haastattelun aikana. Havainnointi on tärkeä osa haastattelua etenkin, kun on tarkoituksena selvittää tunnetason asiaa, joten esimerkiksi sillä, pitävätkö haastateltavat

toisiaan kädestä kiinni, kuinka kaukana toisistaan he istuvat haastattelun aikana tai millä tavoin puhuvat toisilleen, on merkitystä suhteessa siihen, mitä he vastaavat sanallisesti.

Havainnointia voidaan käyttää täydentämään haastattelun kautta saatuja vastauksia. Näin voidaan saada tietoa siitä, toimivatko ihmiset siten, kuten ovat sanoneet toimivansa. Havainnointi mahdollistaa myös välittömän, suoran tiedon saannin yksilön, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi ym. 2004, 201–202.)

Opinnäytetyötäni varten haastattelin ikääntynyttä pariskuntaa. Kysymykseni olivat osin hyvin henkilökohtaisia ja tunnetasolla vaikuttavia. Tämän vuoksi pidin tärkeänä myös havainnoida heidän reaktioitaan kysymyksiini sekä heidän keskinäistä kanssakäymistään haastattelun aikana.

Opinnäytetyöni aineiston analyysimenetelmänä olen käyttänyt teemoittelua. Haastattelua varten muotoilemani teemat toimivat myös analyysin teemoina. Haastattelun jälkeen tein litteroinnin haastattelumateriaalista, jonka jälkeen yhdistin vastaukset teemoittain. Tämän jälkeen analysoin vastauksia teemojen avulla, etsien keskeisimpiä asioita haastateltavien vastauksista.

Eskola ja Suoranta (1999, 176) tähdentävät, että analysoitaessa teemoittelun avulla on ensin tekstimassasta pyrittävä löytämään ja erottelemaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. He myös huomauttavat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analysointi jätetään usein tematisoinnin nimissä tapahtuneeksi sitaattikokoelmaksi. Sitatit ovat sinänsä mielenkiintoisia, mutta kovin pitkälle menevää analyysia ja johtopäätöksiä ne eivät välttämättä osoita. Teemoittelussa onnistuakseen tutkijan tulee saada aikaan empirian ja teorian vuorovaikutusta, joka tutkimustekstissä näkyy niiden lomittumisena toisiinsa. (Eskola & Suoranta 1999, 176.)

Työni analyysia tehdessäni olen pyrkinyt noudattamaan näitä Eskolan ja Suorannan tekemiä huomautuksia. Teemojen avulla olen pyrkinyt löytämään haastattelumateriaalista litteroimalla saadusta tekstimassasta oleellimmat seikat tutkimuskysymykseni kannalta. Tässä auttoivat teemojen alle suunnittelemani kysymykset.

Lisäksi olen käyttänyt työssäni sitaatteja haastattelussa esiin tulleista asioista, mutta vain siinä määrin, kuin ne ovat mielestäni tekstiin sopineet tarkentamaan sisältöä. Si-

taattien käyttö myös elävöittää tekstiä, joten olen käyttänyt niitä myös siihen tarkoitukseen. Olen pyrkinyt yhdistämään työssäni teorian ja haastattelun avulla saamiani tuloksia. Erillistä tulososiota en ole kirjannut, koska haastattelin vain yhtä pariskuntaa ja peilaan heidän vastauksiaan suhteessa teoriaan, joten teorian ja haastattelusta tehdyn analyysin on mielestäni tärkeää olla yhdessä toisiaan täydentäen ja toisaalta myös vuoropuhelussa keskenään.

#### 2.4 Keskeisimmät käsitteet

Työni keskeisimpiä käsitteitä ovat *parisuhde* ja *pariskunta*. Suomen kielen perussanakirja (2001, 422) määrittelee parisuhteen kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuvaksi kahden väliseksi suhteeksi. Pariskunnaksi kirja määrittelee miehen ja naisen joko avio- tai avoliiton. (Suomen kielen perussanakirja 2001, 422.) Työni osalta merkittävää on, että parisuhde merkitsee juuri kiintymykseen perustuvaa kahden välistä suhdetta, jossa mies ja nainen ovat avioliitossa. Haastattelemani pariskunta on ollut naimisissa lähes 60 vuotta. He ovat viettäneet suurimman osan elämästään yhdessä, ja ovat hyvin kiintyneitä toisiinsa.

Toinen keskeinen käsite työssäni on *hyvä elämä*. Tiina Huusko ja Kaisu Pitkänen määrittelevät tutkimuksessaan: ”Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata?” elämänlaadun vaikeasti määriteltäväksi käsitteeksi. Käsitteellä tarkoitetaan usein ”hyvää elämää”, johon vaikuttavat sekä ihmisen subjektiiviset kokemukset ja tyytyväisyys omaan elämänsä että ihmisen ulkopuolelta määräytyvät tekijät. Käsitteet hyvästä elämästä ovat vaihdelleet, mutta sen ulottuvuuksina on pidetty kokemusta onnellisuudesta, terveyttä, ystäviä ja läheisiä sekä turvattua toimeentuloa. Mahdollisuus toteuttaa itseään on länsimaissa keskeisimpiä kriteerejä hyvälle elämälle. Tyytyväisyys tai tyytymättömyys omaa elämää kohtaan syntyy ristiriidasta, jonka ihminen kokee, kun oma olemassa oleva tilanne ei vastaa ulkoisen todellisuuden mahdollisuuksia. (Huusko & Pitkänen 2006, 9-10.)

Työssäni hyvä elämä käsittää haastateltavien omia kokemuksia elämästä ja millä tavoin he siihen suhtautuvat. Lisäksi eri teemojen avulla hahmotan kokonaisuutta siitä, millä tavoin parisuhde vaikuttaa haastateltavien kokemukseen hyvästä elämästä heidän vastauksiensa perusteella. Haastattelukysymyksiäni suunnitellessani lähdin liikkeelle aja-

tuksesta, että hyvä parisuhde vaikuttaa myönteisesti elämän hyväksi kokemiseen. Tätä taustaa vasten tarkastelen siis ikääntyvien parisuhteen merkitystä hyvän elämän kannalta.

Kolmas merkittävä käsite on *ikääntynyt*. Ikääntyneellä tarkoitan tässä työssäni yli 80-vuotiaita. En mainitse heidän tarkkoja ikänsä, jotta heidän tunnistamattomuutensa säilyisi. Marjut Lindberg (2008) kirjoittaa Helsingin Sanomien pääkirjoituksessaan otsikolla ”Ikääntynyt, vanhus vai seniori”, että käsite ikääntynyt tarkoittaa vanhuutta lähestyvää ihmistä. Hänen mukaansa termi ikääntynyt voitaisiin ymmärtää sanaksi vanha. Termi on otettu käyttöön etenkin työelämän tutkimuksessa, ja siellä ikääntynyt kuvaa 55-vuotiasta tai sitä vanhempaa henkilöä. (Lindberg 2008.) Vaikka Lindberg määrittelee termin nuoremman ikäskalan käsitteeksi, käytän työssäni termiä ”ikäntynyt” yli 80 vuotta täyttäneistä, koska se on mielestäni kattava termi, joka käsittää laajan ikäskalan ja on myös yleisesti käytetty termi.

Neljäntenä käsitteenä työssäni on *rakkaus*. Työssäni rakkaus nousee keskeiseksi teemaksi parisuhteen merkitystä tarkasteltaessa. Parisuhdetta tarkasteltaessa ei voida välttyä käsittelemästä myös rakkautta, koska se on oleellinen osa ihmisten välisiä suhteita niin hyvässä kuin pahassakin. Monissa suhteissa rakkaus on voinut muuttua muotoaan vuosien kuluessa, säilyä ennallaan tai ajan myötä haalistua. Se kuitenkin määrittää osaltaan sitä, millainen parisuhde on. Käsittelen tästä syystä työssäni myös rakkaus-teemaa siltä osin, miten haastateltavat sen kokevat ja minkälainen merkitys sillä on heille heidän parisuhteensa kannalta.

Väestöliiton internet-sivuilla todetaan, että ihmisellä on perustarve löytää yhteys kokonaiseen itseensä. Tärkeää on kokea itsensä rakastettavana ja rakastumiskykyisenä. Tähän päästäkseen ihmiseltä edellytetään pääsemistä hyväksyvään, vastavuoroiseen ihmissuhteeseen. Edellytyksenä todelliselle rakkaudelle on, että ihminen oppii ensin rakastamaan omaa itseään kokonaisuutena ihmisenä. (Rakkaus n.d.)

Lisäksi rakkauteen voidaan ajatella kuuluvan elementtejä kuten intiimiys, intohimo, sitoutuminen sekä inhimillistä kasvua edistävä rakkaus. Intiimiyteen kuuluvat psyykinen läheisyys, tunneyhteys ja jakaminen. Se merkitsee usein tunnetta siitä, että kumppani on ystävä, jonka kanssa voi jakaa syvimmit tunteet, ajatukset, arvot ja tavoitteet. Hellät tunteet toista kohtaan sekä hyväksytyksi tulemisen tunne liittyvät myös tähän

elementtiin. Toiseen rakkauden elementtiin, intohimoon, kuuluvat fyysinen läheisyys, romanttisuus sekä vahvoja ja romanttisia tunteita. Tämä vaihe voi liittyä useimmiten suhteen alkuvaiheeseen. Kolmas elementti on sitoutuminen, joka käsittää omien tunteiden ymmärtämisen sekä halun ja päätöksen sitoutua suhteeseen. Tämä merkitsee sitoutumista suhteeseen sekä hyvässä että pahassa. Viimeinen elementti korostaa ihmisen perustarvetta luoda pysyviä tunnesuhteita. Niihin sisältyy huolenpitoa ja halua luoda edellytyksiä niin itsensä kuin kumppaninkin kasvulle ja kehitykselle. Rakkauden elementtien painotukset vaihtelevat parisuhteen keston aikana. Myös rakkauden muodot ja suhteen merkitys voivat vaihdella pitkän parisuhteen aikana. (Rakkaus n.d.)

Haastattelemani parin suhteessa nämä elementit ovat selkeästi löydettävissä. Heidän suhteessaan on intiimiyttä, läheisyyttä sekä jakamista. Heillä on myös tunneyhteys, mikä näkyy heidän tavassaan kertoa asioita, täydentää toistensa lauseita ja osoittamalla tukea toiselle koskettamalla hellästi kättä toisen puhuessa vaikeasta asiasta. Intohimo on myös osa haastattelemani parin suhdetta, vaikka se onkin laantunut sairauksien johdosta. Tämä käy ilmi heidän vastauksistaan. Pari on myös erittäin sitoutunut elämään suhteessa toisen kanssa. Siitä kertoo muun muassa heidän liki 60 vuotta kestänyt liittonsa. Pitkän liiton aikana he ovat myös luoneet toisiinsa pysyvän tunnesuhteen.

## 2.5 Opinnäytetyön eettisyys

Opetusministeriön asettama asiantuntijaelin tutkimuseettinen neuvottelukunta on perustettu vuonna 1991. Se käsittelee tieteelliseen tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä edistämään tutkimusetiikkaa ja sen tehtävänä on edistää tutkimusetiikkaa koskevaa keskustelua ja tiedotustoimintaa Suomessa. Lisäksi sen tehtävänä on toimia aloitteentekijänä tutkimuseetiikan edistämiseksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2004, 2-3.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut yhdessä muun suomalaisen tiedeyhteisön kanssa tutkimuseettiset ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausten käsittelemisestä. Ne pyrkivät määrittelemään hyvää tieteellistä käytäntöä ja sen loukkauksia monitieteisestä näkökulmasta. Näiden neuvottelukunnan laatimien ohjeiden tavoitteena on hyvän tieteellisen käytännön edistäminen sekä tieteellisen epärehellisuuden ennaltaehkäiseminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2004, 3.)

Opinnäytetyössäni olen noudattanut eettisiä periaatteita sekä vallitsevaa tietosuojalainsäädäntöä. Tämä on erittäin tärkeää minkä tahansa tutkimuksen kohdalla mutta myös opinnäytetyön osalta, koska esimerkiksi haastateltavien nimettömyys ja heidän yksityisyydensuojansa on tärkeää ottaa huomioon työtä tehdessä, jotta ketään ei voida tunnistaa työn raportista.

Ihmisarvon kunnioittaminen on tutkimuksen lähtökohta. Itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan siten, että ihmisille annetaan mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tärkeää on myös selvittää miten suostumus hankitaan, millaista tietoa annetaan sekä millaisia riskejä heidän osallistumiseensa sisältyy. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 25.)

Tätä ihmisarvon kunnioituksen periaatetta noudatin opinnäytetyössäni siten, että kerroin haastateltavilleni työstäni, mitä tulen tekemään ja miksi. Lisäksi, koska haastateltavani asuvat palvelukeskuksen yhteydessä sijaitsevassa senioritalossa, olen saanut heiltä alustavan luvan haastattelun tekemiseen palvelukeskuksen johtajan kautta, jonka jälkeen olen myös itse keskustellut heidän kanssaan asiasta.

Tärkeää on myös luottamuksellisuuden noudattaminen, jolla viitataan yksittäisiä ihmisiä koskeviin tietoihin sekä näiden tietojen käytöstä annettuihin lupauksiin. Lupaukset, jotka koskevat muun muassa aineiston käyttötapoja ja säilyttämistä annetaan tutkimukseen osallistuville jo tutkimuksen alkuvaiheessa. Luottamus aineiston osalta merkitsee myös sitä, että aineistoa säilytetään, käytetään ja käsitellään niin kuin on sovittu. (Kuula 2006, 64.)

Plagiointi on myös yksi eettisiin periaatteisiin kuuluva tekijä. Toisen tekstiä ei saa lainata luvattomasti niin, että sen kirjoittaa omana tuotoksenaan. Asianmukaisten lähdemerkintöjen käyttö kuuluu kirjoittamiseen sekä suorien lainauksien käytössä on huomioitava, että lainaukset ovat suoraan alkuperäisestä tekstistä painovirheineen. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.) Opinnäytetyössäni noudatan tätä plagiointiin liittyvää periaatetta merkittävällä tarkoin käyttämäni lähteet, ja lainaamalla niitä asiaankuuluvalla tavalla.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön ja etenkin sen loukkaamiseen kuuluu sepittäminen. Siinä tutkija esittää tekaistuja havaintoja tiedeyhteisölle. Näitä havaintoja ei ole tehty tutkimusraportissa kuvatulla tavalla tai menetelmällä. Myös tekaistujen tulosten esittä-

minen tutkimusraportissa on sepittämistä. (Kuula 2006, 37.) Tämä on yksi tärkeimmistä seikoista, joita noudatan opinnäytetyössäni ja on tärkeää noudattaa missä tahansa työssä. Kaikki kirjoitettu teksti täytyy perustua faktatietoihin ja tutkimuksen kulun esittely täytyy olla todenmukaista.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös, että tutkijan tehdessä tutkimustaan hän suunnittelee, toteuttaa sekä raportoi sen yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2004, 5.) Tätä käytäntöä pyrin opinnäytetyöni osalta noudattamaan siten, että suunnittelen työni, sen etenemisen ja eri alueet huolellisesti ja noudatan samaa huolellisuutta myös sekä työni toteutuksen että raportoinnin osalta.

Tutkimuksen teossa on otettava huomioon myös lain määrittämät seikat, kuten esimerkiksi henkilötietoja sisältävien aineistojen säilyttäminen ja hävittäminen. Lain mukaan nämä aineistot täytyy hävittää heti, kun niiden käyttötarkoitus päättyy eli toisin sanoen, kun tutkimushanke on saatettu loppuun ja tutkimuksen oikeellisuus on tarkistettu. (Yhteiskuntatieteellinen tietokonearkisto 2007.)

Opinnäytetyössäni hankin aineistoa haastatteleamalla. Aineistojen säilyttämistä ja hävittämistä koskevaa lain kohtaa noudatan siten, että haastattelun ja litteroinnin jälkeen säilytän litteroidun aineiston sellaisessa paikassa, että ulkopuoliset eivät pääse sitä näkemään, ja haastattelunauhan tietokoneelle tallennettuna.

Tämän jälkeen hävitän asianmukaisella tavalla sekä litteroinnin että haastattelunauhan. Litteroidun aineiston voi hävittää esimerkiksi polttamalla ja nauhan poistamalla sen huolellisesti sekä nauhurista että tietokoneelta. Nauhoitetta poistettaessa tietokoneelta on hyvä ottaa huomioon, että myös tietokoneen roskakori tulee tyhjennettyä, jotta nauha on varmasti poistunut koneelta.

Pyrin tekemään opinnäytetyöni niin, että koko prosessin ajan noudatin annettuja ohjeita. Tärkeimpänä asiana pidän haastateltavien yksityisyyden suojaa sekä aineiston säilyttämiseen liittyvää säännöstöä. Tämä on tärkeää, koska tarkoituksena on säilyttää ihmisten anonymisuus, ja sen vuoksi on syytä olla erityisen tarkka siinä, mitä asioita ja millä tavoin nämä asiat raportissa tuo julki.

### 3. HYVÄ ELÄMÄ, HYVÄ ARKI

Tarkoitus elämälle ja päämäärien olemassaolo ovat moraalifilosofiselta kannalta hyvän elämän kriteerejä. Ihmisen elämän ajatellaan olevan inhimillinen kokonaisuus ja elämän tarkoituksen syntyvän elämän aikana saavutetuista merkittävistä ja säilyvistä asioista. Tärkeää on, että ihminen voi toteuttaa elämässään erilaisia persoona-arvoja kuten erilaisia hyveitä. Täten hyvän elämän edellytyksenä on, että ikääntynyt ihminen nähdään ainutkertaisena persoonana omine arvoineen ja pyrkimyksineen. (Koskinen ym. 1998, 162.)

Ikääntyneiden kohdalla hyvän elämän kokemisessa tärkeää on, että vanha ihminen kokee elämänsä mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi. Lisäksi yhtä tärkeää on itsensä hyväksytyksi ja tarpeelliseksi kokemisen tunne. Merkittävää on myös, että vanhuus nähdään rikkautena, ja ikääntynyt on ainutertainen sekä itseisarvoinen ja voi kokea olevansa ”sinut” itsensä kanssa. (Koskinen ym. 1998, 162–163.)

Sirpa Andersson (2007, 54) on tutkinut vanhoja pariskuntia ja tarkastelee tutkimuksessaan myös hyvän elämän käsitettä. Anderssonin mukaan muun muassa Niemi ym. (2005) näkee elämän mielekkääksi kokemisen edellyttävän oman elämän merkityksen ja juonen löytämistä ja ikääntyvien kohdalla myös niistä kiinni pitämistä.

Wright (2001, 152–154) toteaa, että vanhojen parien yhteinen sinnittely on heidän hyvän käsityksensä mukaan arvokasta elämää. Tinkiessään yksilöllisen hyvän tavoittelusta ja omistaessaan tarmonsä yhdessä kotona selviytymiseen, he näin toteuttavat omaa hyvää elämäänsä. Muutoin toimiessaan he eivät kokisi elämäänsä hyväksi. (Andersson 2007, 54.)

Opinnäytetyössäni tarkastelen ikääntyvien parisuhdetta heidän kokemanaan hyvän elämän kannalta. Parisuhteen ollessa tyydyttävä, on sillä vaikutuksensa myös ihmisen hyvän elämän kokemukseen. Vastaavasti ongelmat parisuhteessa heijastuvat elämän kokemukseen. Onnellisuus parisuhteessa osoittautui haastattelemi pariskunnan puheissa tärkeäksi tekijäksi ja sen merkitystä korostettiin elämän hyväksi ja turvalliseksi kokemisen kannalta.



Hyvän elämän kannalta haastateltavat nostavat tärkeiksi asioiksi muun muassa hyvän olon, hyvän kunnon ja tärkeimpänä terveyden. Kumppanin kanssa elämisellä on haastateltavien mielestä erittäin suuri merkitys hyvän elämän kannalta. Etenkin vaimo pitää kumppania tärkeänä, koska yksin eläminen merkitsisi täydellistä yksinäisyyttä ja avuttomuutta. Haastateltavat näkevät kumppanin tärkeänä tukena ja turvana, etenkin avun tarpeen sattuessa.

*”Kyllähän se, kyllähän se hyvä asia on, että on toinen ainaki apua huutamassa, jos tarvii...” (Haastateltava 1)*

Haastateltavat peilaavat elämäänsä samassa pihapiirissä yksin eläviin ihmisiin, ja toteavat, että yksin eläminen olisi huonompi vaihtoehto. Heille kumppani on myös kuuntelija, jolle voi purkaa pahaa oloaan. Haastateltavat ovat yhtä mieltä siitä, että parisuhteessa puoliset huolehtivat toisen hyvinvoinnista ja kantavat huolta siitä sekä haluavat myös auttaa, jos toinen apua tarvitsee. He kokevat, että heidän suhteensa on ollut hyvä ja heillä on aina ollut halu auttaa toista, minkä vuoksi he ajattelevat parisuhteensa parantuvan iän karttuessa.

*”Ku on nuita yksinäisiäki tuossa, jotka ovat jääneet yksin, niin ei se oo niin ihanaa se elämä...Kaikkia muutaki on siinä, vaikka ois kuinka hyvä kunnosta niin aina tulee jotaki sairautta ja muuta että se ei oo...Että on ainaki kaveri siinä jolle saa purkaantua jos joskus tuntuu” (Haastateltava 2)*

### 3.1 Parisuhteen arki

Päivittäiset toistuvat rutiinit ylläpitävät ikääntyvien arkea. Näitä päivittäisiä toimia ovat muun muassa ruuanlaitto, syöminen, nukkuminen, peseytyminen, pukeutuminen, ostoksilla käynti ja erilaiset sosiaaliset kontaktit. Vanhustutkimuksissa näitä askareita tarkastellaan toimintakyvyn näkökulmasta, jolloin arjen kuva jää kapeaksi. (Andersson 2007, 17.)

Haastateltavien arki koostuu muun muassa kodinhoidosta. He käyvät myös muutaman kerran viikossa senioritalon yhteydessä sijaitsevassa palvelukeskuksessa syömässä, mutta kunnon ollessa parempi tekevät myös itse ruokaa. Haastateltavat kykenevät itse huolehtimaan kodinhoidosta kuten siivouksesta ja ruoanlaitosta. Siivouksen osalta mies hoitaa raskaimmat työt kuten, mattojen ulosviennin ja lattian puhdistuksen. Hän myös

sanoo tekevänsä sen mielellään. Haastateltavat ovat kuitenkin valmistautuneet siihen, että hankkivat apua esimerkiksi siivoukseen kunnan huonontuessa.

Työnjakoa kotitöiden osalta parilla ei ole. Haastateltavista mies on fyysisesti paremmassa kunnossa ja hän onkin aktiivinen liikkuja. Hän kertoo käyvänsä punttisalilla ja lenkillä säännöllisesti ja lisäksi hän on muutenkin aktiivinen toimija. Hän on muun muassa huolehtinut nykyisen asuinpaikkansa piha-alueen siisteydestä kaatamalla ylimääräisiä puita ja kolaamalla lumia talvisin.

*”Ei, niitä ei erotella. Niitä ei erotella. Minä oon täällä viimeksi tiskannu, ei sanota, että sun vuoro on huomenna. Joo, ei meillä oo tosiaan. Minä otan ne matot kainaloon, raskaimmat matot laitan tuonne ulos...” (Haastateltava 1)*

Haastateltavat eivät koe arjen askareita kovinkaan merkityksellisiksi. He hoitavat arjen askareet vointinsa mukaan yhdessä, mutta eivät ole kovinkaan tarkkoja siinä, kuinka usein esimerkiksi siivotaan. He kokevat kuitenkin, että ”huushollin” hoidossa riittää tekemistä, mutta eivät koe sitä raskaaksi.

Kaarina Määttä (2005, 87–89) kuvaa kirjassaan ”Seniorirakkaus” ikääntyvien parisuhdetta. Hänen mukaansa puolisoiden yhteiset harrastukset ja muut mielenkiinnon kohteet ovat osia kestävän avioliiton peruspilareista. Lasten muutettua kotoa ja kahdenkeskisen ajan lisääntyttyä, yhteiset harrastukset auttavat elämää jatkumaan rikkaana ja aktiivisena. Määttä perustaa teoksensa senioreilta saamiinsa kirjeisiin ja niiden antiin rakkaudesta heidän elämässään. Näistä tarinoista käy myös ilmi, että moni ikääntynyt on ymmärtänyt myös sen, että yhteisen ajan lisäksi on tarpeellista saada myös omaa aikaa. (Määttä 2005, 87–89.)

Haastateltavat kertovat, että heillä ei ole yhteisiä harrastuksia, mutta muutoin kyllä tekevät paljon asioita yhdessä, kuten pelaavat korttia sekä kodin askareita. He myös ulkoilevat satunnaisesti yhdessä, mutta vaimon kaatumisen jälkeen hän ei enää uskalla lähteä ulos etenkin pitkille matkoille.

*”Yhteisiä, no oikestaan meillä ei oo yhteisiä mittään, ku vaimo ei oikein mielellään lähe. Sillä on jalat huonossa kunnossa ja ei mielellään lähe tuonne jos on pitempiä matkoja.” (Haastateltava 1)*

Pukkala (2007, 125–126) kirjoittaa teoksessaan ”Pitkän parisuhteen salaisuus”, että harrastuksilla ja erilaisilla luottamustehtävillä on merkittävä rooli ihmisten elämässä. Ne ovat asioita, joiden avulla ihmiset rentoutuvat, purkavat stressiä, huolehtivat kunnostaan tai saavat itsetunnon vahvistusta. Parisuhteessa harrastukset voivat aiheuttaa ongelmia, jos toinen asettaa oman harrastuksen niin tärkeäksi elämässään, että puoliso kokee jäävänsä suhteessa yksin. Parisuhteessa on tärkeää olla yhteinen ja yksityinen aika tasapainossa, muutoin ongelmia voi syntyä. (Pukkala 2007, 125–126.)

Haastattelemani pari ei riitele ajan käytöstä. Pariskunnasta etenkin miehellä on paljon hyvin liikunnallisia harrastuksia. Hän pitää lenkkeilyä ja punttisalilla käymisestä, jotka vievät aikaa parisuhteelta, mutta haastateltavat kertovat, että se ei ole koskaan ollut heillä ongelma. Vaimo suhtautuu miehen harrastukseen myönteisesti.

*”Kyllä meilläki siis hyvä se yhteishomma on toiminu, että saanko mää läh-tiä lenkille, niin minä sanon, että mene veikkonen.” (haastateltava 2)*

Ikääntyneiden elämässä tärkeäksi asiaksi nousee myös yhteisistä tekemisistä syntynyt kokemusvarasto, joka on kuin tunneperäinen pankkitili. Pitkään yhdessä olleella parilla tälle tilille on kertynyt runsaasti säästöjä sitä mukaan, kuin yhteisiä myönteisiä elinvuosia on ollut. Näin parin yhteisestä elämästä on kehkeytynyt rikas ja arvokas. Tällaiseksi luotu elämä on myös hyvä tuki ja turva pahojen päivien varalle, koska ongelmat on helpompi kohdata, kun on voimistunut luottamus siihen, että vaikeudet voidaan voittaa. Myönteinen kokemusvarasto suojelee parisuhdetta vaikeuksilta. Se antaa myös voimia löytää ratkaisuja ongelmatilanteissa. (Määttä 2005, 91–92.)

Yhteinen tekeminen on aina ollut tärkeää haastattelemalleni parille. He ovat tehneet paljon asioita yhdessä, kuten rakentaneet talon, kasvattaneet lapset, hoitaneet miehen ikääntynyttä äitiä sekä puuhailleet kotitöiden parissa yhdessä. He kertovat käyvänsä senioritalon yhteydessä olevassa palvelukeskuksessa järjestettävissä tilaisuuksissa mahdollisimman usein. Näihinkin tilaisuuksiin he menevät aina yhdessä, ellei sairastuminen sitä estä. Yhdessä tekeminen on heille niin yleistä ja luontevaa, että tuttavatkin ovat sen huomanneet. Mikäli vain toinen pääsee osallistumaan tilaisuuteen, kysyvät tuttavat heti minne toinen on jäänyt.

### 3.2 Kuoleman läheisyys

Monen ikääntyneen mielessä risteilee ajatuksia eletyn elämänsä annista sekä jäljellä olevan ajan käyttämisen mahdollisuuksista. Tarve antaa ja saada rakkautta ovat keskeisessä roolissa. Kuoleman läheisyys ja pelko ovat myös läsnä ikääntyvien elämässä. Sitä ei ajatella vain minän näkökulmasta vaan myös puolison poisnukkuminen ja siitä selviytyminen ovat ajatuksissa läsnä kypsällä iällä. (Määttä 2005, 248–249.)

Puolison kuolema on äärimmäisen ahdistava asia, huolimatta siitä, onko kuolema tapahtunut yllättäen tai pitkän sairauden jälkeen. Puolison poisnukkuminen merkitsee jälkeen jääneelle putoamista suureen tuskaan. Kuoleman jälkeen leskeksi jäänyt puoliso käy läpi surutyön, jonka aikana hän kokee syyllisyyden, vihan ja masennuksen tunteita. Usein puoliso voi myös seurata toista hautaan, koska surun taakka on niin suuri kannettavaksi, eivätkä voimat riitä siitä selviytymiseen. Pitkään jatkunut avioliitto voi joskus olla niin raskas ja tuskaisa, että kuolema tuntuu vapauttavalta tekijältä. (Porio & Porio 1995, 223–224.)

Kuoleman läheisyys pelottaa haastateltavia. He pohtivat sitä, millaista elämä on toisen kuoleman jälkeen. He kertovat myös, että heidän terveydentilansa on heikentynyt siinä määrin, että mahdollisesti kuolema voi tapahtua yllättäen. Pitkän parisuhteen aikana pari on tottunut olemaan yhdessä ja he kokevatkin yksin jäämisen vaikeaksi asiaksi. Lisäksi haastateltavia on huolestuttanut muun muassa pankkiasioden hoito toisen tai molempien poismenon jälkeen.

*”Toisinaan mieleen tulee kun nukkumaan pannee, että valavottaa vähän pitempään, että saattaa, että toinen ei aamulla herrääkkään.” (Haastateltava 1)*

Heidän lapsensa asuvat kaukana, minkä vuoksi heille on tärkeää, että kaikki käytännön asiat, kuten pankkiasioden lisäksi hautapaikka ja perintöasiat ovat hoidettuna, jotta lapsilla olisi helpompi toimia heidän kuolemansa jälkeen. Lapset ovat päässeet käymään haastateltavien luona yhdessä ja vierailun aikana he ovat yhdessä voineet hoitaa kaikki haastateltavia askarruttaneet asiat, mikä on helpottanut parin elämää merkittävästi.

Kuolema tuntuu heistä edelleen vaikealta ja etenkin yksin jääminen pelottaa, mutta he kertovat, että nyt on paljon helpompi olla, eikä yöuniakaan tarvitse enää menettää mu-rehtimisen vuoksi, koska asiat ovat hoidossa ja lapset tietävät, miten toimia heidän poismenonsa jälkeen.

*”Aivan ku ois poispyyhkästy se. Kyllähän se tuntu sitten seuraavana aamuna, että aivan niinkö erilainen mennä nukkuun ku ei aina tartte mieltä, että miten se sitten tapahtuu.” (Haastateltava 2)*

Haastateltavien puheissa on kuitenkin nähtävissä tietynlaista seesteisyyttä vakavasta aiheesta huolimatta. Kuolema ei sinänsä vaikuta pelottavalta asialta ja he suhtautuvat siihen rauhallisin mielin, mutta yksin jääminen sitä vastoin on vaikea asia. Omaa kuolemaa merkittävämpänä he pitävät myös asioiden hoitumisen kuoleman jälkeen, jotta se olisi lapsille helpompaa.

*”Aina ajattelleeki, että jos pitäs erota sillälaila, että tietenki se tulee joskus, mutta nythän se ku ikkää on enempi niin kyllähän se vähän aina usiammasti on mielessä, että miten sitten, miten sitten...” (Haastateltava 2)*

Andersson havaitsi tutkimuksessaan vanhoista pareista, että naisen tapa viitata kuolemaan oli kotona pärjäämiseen liittyvien pulmien ratkaisuna. Nainen jättää pohdiskelun hyvin avoimeksi ja kuolemaan viittaaminen tapahtuu vain lauseen lopussa esimerkiksi pohdiskeluna siitä, tarvitseeko tai ehtiikö tulevaisuudessa edes harkita kotiavun hankkimista. Nainen myös mainitsee keskustelussa ystäväpiirin harvenemisesta, mikä osaltaan viittaa myös kuoleman läheisyyden tiedostamiseen. (Andersson 2007, 135.)

Haastattelin pariskuntaa yhdessä, eivätkä kysymykseni liittyneet millään tavoin kuoleman läheisyyteen tai sen tiedostamiseen, mutta haastateltavat kuitenkin pohtivat kuolemaa haastattelun aikana. Molemmat haastateltavista olivat pohtineet kuolemaan liittyviä vaikeitakin asioita yksin ja yhdessä ja selkeästi hyväksyneet kuoleman läheisyyden, vaikka se ei helppo asia heille ollut. He kuitenkin puhuivat siitä hyvin avoimesti ja kertoivat ajatuksiaan.

*”Että kumpi tahansa jää yksin. On se vaikiaa meillääki, ku aina ollaan oltu yhdessä.” (Haastateltava 2)*

Tämä on mielenkiintoinen seikka, koska Andersson (2007, 135) toteaa tutkimusraportissaan, että keskustelleessaan yhtä aikaa kummankin aviopuolison kanssa, esiin ei tullut ollenkaan mahdollisuutta, että toinen puolisoista jäisi jossain vaiheessa elämään yksin. Andersson arvelee sen johtuvan puolisoitten toisiaan kohtaan tuntemasta tietynlaisesta hienotunteisuudesta, tai sitten aiheen arkaluontoisuudesta, jolloin haastateltavien mielipiteet asiasta jäivät heidän salaisuudekseen. (Andersson 2007, 135.)

Haastattelua tehdessäni en havainnut haastateltavissa vaivautuneisuutta kuolemasta puhuttaessa, vaan heistä välittyi kuva, että he olivat pohtineet kuolemaa ja hyväksyneet elämän rajallisuuden. Ainoa huoli heillä oli tytärten selviytymisestä heidän poismenonsa jälkeen.

#### 4. PARISUHTEEN MERKITYS

Lapsien muuttaminen kotoa voi olla hyvin ristiriitainen elämänvaihe. Vihdoinkin on aikaa olla kahden, kun aikaisemmin eläminen on tapahtunut lasten kautta ja puoliso on jäänyt syrjään. Eläminen yhdessä voi kuitenkin olla vaikeaa. Puolisot voivat kokea paha oloa, vaikka eivät tiedä miksi, lapsia kaivataan, toista syytellään, surraan elämän livahtamista käsistä ja elämä tuntuu elämättömältä. Puolisot odottavat toisiltaan lohdutusta pahaan oloonsa. (Porio & Porio 1995, 213–214.)

Haastatteleman pari on jo sopeutunut lasten muuttamiseen omilleen. He kertovat lapsien olevan kuitenkin tärkeä osa heidän elämäänsä. He arvioivat, että ilman lapsia elämä olisi ollut tylsää. Toisaalta nyt heillä on enemmän aikaa olla yhdessä ja huomioida toinen toisensa.

Haastateltavat kokevat isovanhemmuuden vaikeaksi, koska kaikki lapsenlapset ja lastenlastenlapset asuvat niin kaukana, että he näkevät heitä harvoin, eivätkä he kaikkia ole vielä tavanneetkaan. Lastenlasten kanssa puuhailusta pari nauttii kuitenkin silloin, kun se on mahdollista. He kertovat myös, että välit tyttäriin ovat säilyneet hyvinä, mikä on selkeästi myös merkittävä asia. Kysyessäni eroavatko lasten ja lastenlasten merkitys jollain tavalla toisistaan, haastateltavat kertovat, että omat lapset ovat olleet aina tärkeimpiä, mutta lastenlapsiakin on ”pidetty hyvin” silloin kun ovat olleet kylässä.

Vanhenemisen merkkien hyväksyminen on myös vaikeaa, ja mitä enemmän omaa kehoaan vihataan ja siinä tapahtuvat muutokset koetaan kielteisinä, nähdään nämä kielteiset muutokset myös kumppanissa. Näiden tuntemuksien vuoksi puolisoista voi tulla syntipukki siihen, että oma elämä tuntuu valuneen hukkaan ja on jopa jäänyt elämättä. Puolisosta voi näin tulla taakka, joka pilasi mahdollisuuden elää. (Porio & Porio 1995, 214.)

Haastatteleman parin kohdalla katkeruutta ei ole havaittavissa. He ovat myös hyväksyneet oman vanhenemisensa ja siihen liittyvät ongelmat. Kummallakin puolisoilla on sairauksia ja useampia terveyteen liittyviä pysäyttäviä kokemuksia, mutta he suhtautuvat siitä huolimatta elämään rauhallisin mielin ja tukevat toisiaan vaikeina aikoina. Tämä kuuluu läpi haastattelun heidän puheistaan ja suhtautumisessa toiseen. Käden silittäminen ja toiseen luotu hellä katse kertovat omaa kieltään vanhuuden vaikeuksien hyväksymisestä.

Kateus on myös yksi tämän vaiheen kielteisistä tunteista. Puolisot saattavat epäillä, että toinen on saanut enemmän maallista hyvää, rakkautta, tilaa, arvostusta tai lasten ystävyyttä. Toista tarkkaillaan ja epäillään. Pitkän parisuhteen voi pitää kasassa joissakin tapauksissa toistensa kiusaaminen, viha ja mustasukkaisuus. Juopottelu ja jatkuva tappelelu voivat myös olla liittoa kasassa pitäviä voimia. (Porio & Porio 1995, 214–215.)

Ikääntyvien parisuhdetta on pidetty rauhallisena ja seesteisänä, mutta totuus on kuitenkin aivan toisenlainen. Parit käyvät yhdessä taisteluun vanhuutta vastaan kunnon kohentamisella, itsensä ehostamisella ja matkustelulla tai harrastuksilla. Tämä voi tuoda kaivattua piristystä arkeen, mutta ne voivat olla myös pakoa todellisuudesta. Oma vanheneminen on kuitenkin hyväksyttävä ja käytävä siitä aiheutuva suru läpi, jolloin sisäisen rauhan ja luovuuden löytäminen olla mahdollista. (Porio & Porio 1995, 215.)

Haastateltavat eivät selkeästi kerro vanhenemisen aiheuttamista tunteista, mutta heidän kertomuksistaan sairauksista ja muista vaikeuksista selviämisestä antavat ymmärtää, että he ovat yhteisvoimin toisiaan tukien päässeet eteenpäin haastavastakin tilanteesta. Tästä kertoo muun muassa se, että he kertovat yhdessä kokemiaan asioita täydentäen toistensa lauseita ja välillä jopa yhteen ääneen puhuen. Haastattelijalle välittyy kuva todellakin seesteisestä ja onnellisesta liitosta.

Ikääntyvät kykenevät arvostamaan elettyä elämäänsä sekä nykyhetkeä, mikä näkyy myös kypsän iän rakkaudessa. Rakkaus ja läheisyys vaikuttavat merkittävästi ikääntyneiden itsetuntoon. Erityisesti hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen ehdoitta ovat tärkeitä asioita ikääntyville. Kypsällä iällä rakkaus näkyy muun muassa antamisena, huolenpitona, vastuuntuntona, kuuntelemisena ja kiittolisuutena. Tuen antaminen ja saaminen ovat myös erittäin tärkeitä. (Määttä 2005, 246–248.)

#### 4.1 Erimielisyydet ja niiden ratkaisu

Pitkään parisuhteeseen mahtuu monenlaisia vaikeuksia, ongelmia ja ristiriitoja. Osa niistä on hetkellisiä, tiettyyn tilanteeseen liittyviä, ja osa taas vaikeampia, suhdetta pitempään kalvavia. Pitkään kestäneessä liitossa ristiriitojen määrä ei kuitenkaan ole ratkaiseva tekijä, vaan se millä tavoin pari on niitä ratkaissut. (Määttä 2005, 151–152.)



*”Ei se oo mikkään elämä, jos ois aina yhtä tasasta”. (Haastateltava 2)*

Kysymykseen, millaisista asioista parisuhteessa syntyy erimielisyyksiä haastateltavat kertovat, että heillä ei juuri ole erimielisyyksiä, mutta toteavat kuitenkin, että on hyvä olla elämässä joku, jolle voi purkaa pahaa oloaan ja ilmaista myös kielteisiä tuntemuksia. Sekä mies että vaimo kokevat tarpeelliseksi riitelyn, ”mäkättämisen” ja kiukuttelun aika ajoin parisuhteessa.

*”Saa joskus mäkättää toinen toiselle.” (Haastateltava 1) ”Pitäähän sitä vähän riidelläkkin joskus.” (Haastateltava 2)*

Isompia riitoja tai erimielisyyksiä heillä ei kuitenkaan yhteisen elämänsä aikana ole ollut, vaan he ovat kyenneet selvittämään asiat aina keskustelemalla ja sopimalla. He kertovat myös, että mikäli heillä syntyy jostain asiasta erimielisyyttä, se ratkaistaan viimeistään seuraavana päivänä. Riidoista ja erimielisyyksistä puhuminen ei ole parille hankalaa, vaan he kertovat asioista avoimesti ja osin hieman huvittuneina. Keskustelun aikana he luovat toisiinsa pitkiä katseita ja pohtivat yhdessä riitojen merkitystä. Tämä kuvaa heidän keskinäisen luottamuksensa lujuuutta, joka on pitkän suhteen aikana syntynyt.

*”Ei kyllä minäki, täytyy sanna, että kyllä me joka aamu halataan ja suukko annetaan. Ei meillä semmosta pitempää oo. Jos tuntuu, että eilen tulee mieleen joku pikku riita niin kyllä se mennee seuraavana aamuna.” (Haastateltava 1)*

Suhdetta heikentävä tekijä on vanhojen kiistojen ja loukkausten muistelu ja niistä muistuttaminen. Monella ikääntyneellä parilla on periaatteena pyrkimys unohtaa mennyt ja kohdistaa katseensa tulevaisuuteen, vaikka loukatuksi tulemisen unohtaminen ei ole helppoa. Mustasukkaisuus, vallanhalu sekä halu rajoittaa toista kuuluvat myös ikääntyneiden parisuhteeseen. Rakkauden tarjoama onni ja mielihyvä ovat rajallisia, eikä kukaan ole täydellinen, minkä monet ymmärtävät ja hyväksyvät vasta kypsällä iällä. Tämän vuoksi rakkaus voi erityisesti ikääntyneenä muodostua ihmiselle suureksi tyydytyksen ja turvan lähteeksi, elinvoiman ja energian luojaksi sekä seesteisyyden tarjoajaksi, toisin sanoen, merkittäväksi elämän voimavaraksi. (Määttä 2005, 161–162.)

Kysymykseen, minkälaisista asioista riitoja syntyy, haastateltavat eivät osaa sanoa selkeitä asioita, jotka aiheuttavat heidän välilleen erimielisyyksiä. Vaimo kuitenkin mainit-

see miehen lenkkeilyn ja punttisaliharrastuksen aiheuttavan silloin tällöin hänessä harmistumisen tunteita, kun mies lähtee usein harrastuksiensa pariin. Mies sitä vastoin tähdentää, että heillä ei ole ollut edes mielessään aihetta riitelyyn, eikä esimerkiksi niin suuria erimielisyyksiä ole koskaan ollut, että olisivat pohtineet eroa. Haastateltavat nostavat lasten merkityksen korkealle riitelyn osalta. He arvelevat, että riitoja olisi ollut enemmän ilman lapsia, koska aikaa riitelylle olisi ollut enemmän.

*”No ei meillä niin sellasia riitoja ole tullukkaan. Mutta ainahan sitä sanoo, että miksi sinä lähet, taikka ku tämäki on palijon tuolla lenkkeilee ja pitääkö sun nytki lähtiä tai jotaki sanotaan, )vaikka en oo kyllä paljon vastaan pannukkaan muutako sanonu, että mee vaan.” (Haastateltava 2)*

Mahdollisia riitatilanteita haastateltavat kertovat ratkaisevansa muun muassa ”mököttämällä päivän pari” ja sen jälkeen sopimalla asian esimerkiksi suukolla sinetöiden. Haastateltavat kertovat myös ”mököttämisen” vähentyneen iän karttuessa. He kertovat, että nuorempana saattoi useammin pahoittaa mielensä, mutta myöhemmällä iällä eivät enää koe tarvetta sellaiseen.

Erimielisyyksiä pariskunnan välille aiheutui nuorempana enemmän, koska lapset olivat pieniä ja heidän luonaan asui miehen äiti 91-vuotiaaksi. Mummo piti lasten hellimisestä, mikä aiheutti erimielisyyttä kasvatukselliseen näkökulmaan ja lisäksi perheessä oli vaikeaa sovittaa yhteen jokaisen jäsenen mieltymyksiä ja mielipiteitä.

*” Jokkainen tulee aina sanottua vähän jotaki, että ei nuin sais tehdä eikä näin sais tehdä. Niin se pitäs olla aina monen mieleen.” (Haastateltava 2)*

Haastateltavat kokevat, että heidän nuoruudessaan työtilanne oli hyvä, eikä työttömyyttä tarvinnut pelätä. Taloudellinen tilanne oli kuitenkin välillä tiukalla talon rakennuksen aikaan, mikä aiheutti väsymystä. Tämä oli myös yksi syy erimielisyyksien syntymiselle.

*”Ja onhan se ollu sillon ku on ollu tiukallaki ollu, niin sillonhan sitä tahtoo aina pimahtaa. Ku meilläki rakennettiin omin rahoin. Saa sanoa, että tienattiin tavaroita ja kesällä tehtiin, niin aina siinä ku oikein väsyny oli niin saatto pimahtaa jotaki että...” (Haastateltava 2)*

*”Se oli ihan erilaista aikaa ko nyt sillon, ko sitä oli, se oli ensinnäki se työvarmuus. Sitä ei tarvinu pelätä niinko nykyään nuorekki tarttee pelätä aina, että millon täältä joutuu pois. Se oli jollaki lailla semmonen hyvä olo.” (Haastateltava 2)*

## 4.2 Muutokset elämässä

Suurimmaksi muutokseksi elämässään haastateltavat kokevat muuton omakotitalosta senioritaloon. Pari kokee muutoksen olleen aluksi hyvin negatiivinen ja kaipaus omaan kotiin takaisin on aika-ajoin kova. Pariskunta joutui muuttamaan lähemmäksi palveluja senioritaloon kunnon huononnuttua. Omassa talossa oli paljon raskaita töitä, joiden tekemiseen voimia ei enää riittänyt.

*”Se oli oikein, oikestaan se on ollu ikävä ko omasta kotua tulee tänne asumaan 46 vuotta meki asuttiin. Kyllä mulla on ollu, täytyy sanoa, että se on melekeen joka ilta ku nukkumaan mennee ni tulee mieleen. Ku näkkee talon kuvan tuossa etteisessä niin kyllä se tuntuu, että voi ei, ku ois kiva vielä asua.” (Haastateltava 1)*

Toisaalta siellä oli luonto lähempänä, kuin nykyisessä asuinpaikassa, mikä on haastateltavien mielestä hyvin valitettavaa, koska luonnosta on muodostunut heille tärkeä osa elämää, eikä esimerkiksi marjametsään pääseminen ole enää mahdollista. Luonnossa liikkuminen oli aiemmin heille tärkeä asia muun muassa marjametsässä käymisen ja pihatöiden merkeissä ja niiden puuttumisen vuoksi, aika käy uudessa kodissa aika-ajoin pitkäksi. Lisäksi lapsien asuminen hyvin kaukana vaikeutti avun saantia heiltä. Haastateltavat kertovatkin, että muutto ei olisi todennäköisesti ollut vielä aiheellista, mikäli lapset asuisivat lähempänä.

*”Ei me oiskaan vielä muutettu jos ne tytöt ois ollu täällä. Sitä on niin avuton monta kertaa, että kun tuntuu, että ikä alakaa nouseen ja nouseen, ja mitä sitten tehhään. Siellä tuli aina se, mutta hetikö tätä alettiin rakentaa, tätä puolta niin ensimmäiset, me oltiin ensimmäiset, jotka oli tekemässä tuonne tilausta.” (Haastateltava 2)*

Haastattelun aikana erimielisyyttä aiheuttaa se, kumman päätös muutto senioritaloon oli. Miehen mukaan vaimo halusi muuttaa, ja hän myöntyi päätökseen, mutta vaimo tähden-tää, että myös mies oli valmis muuttoon. Keskustelusta välittyy haastattelijalle kuva, että muutto omasta kodista on ollut merkittävä käänne haastateltavien kohdalla, ja sen vaikutukset näkyvät yhä, vaikka muutosta on jo muutama vuosi ja pari on sopeutunut uuteen kotiinsa.

Haastateltavat eivät koe, että muutto omasta kodista senioritaloon olisi millään tavoin vaikuttanut heidän parisuhteeseensa, vaikka ovat muutoin kokeneet sen merkittävänä muutoksena elämässään. Tärkeämmäksi vaikuttajaksi he nostavat iän karttumisen. Ikä

vaikuttaa parisuhteeseen heidän mukaansa enimmäkseen positiivisesti ja he kertovatkin kokevansa, että ikääntyminen on tuonut tullessaan ikään kuin uuden elämän alkamisen tuntua.

Lapsien syntyminen ei ole haastateltavien mukaan vaikuttanut heidän parisuhteeseensa. Heille lasten hankkiminen on luonnollinen osa elämää, eivätkä koe sen muuttaneen heidän keskinäisiä välejä.

*”Joo, ei siinä, sitä tosiaan niinkö toivottiin, että kyllä niitä lapsia piti tulla.” (Haastateltava1)*

Pariskunta mainitsee myös naurahtaen, että edes pojan puuttuminen ei ole harmittanut, koska tyttärillä on poikia, ovat he sitä kautta saaneet poikalapsiakin hoitaa.

*”Mehän sanottiin, että kyllä ne tytöt tuo poikia. Että keretään niitäkin näkseen.” (Haastateltava 1)*

#### 4.3 Pitkän liiton salaisuus

Yleinen harhaluulo ihmisellä parisuhteessa on, että hän kykenee muuttamaan toista ihmistä. Se on kuitenkin hyvin turhauttava ja mahdoton tehtävä, mutta monet yrittävät jopa vuosikymmenien ajan. Puolisonsa voi kuitenkin oppia todella tuntemaan vasta kun tästä harhakuvitelmasta pääsee eroon ja ymmärtää, että toista ei voi muuttaa. (Porio & Porio 1995, 218.)

Ymmärrys siitä, että on hyvä antaa puolison ajatella, kokea ja toimia omalla tavallaan, antaa mahdollisuuden nähdä hänet erillisenä ihmisenä ja myös nähdä, kenen kanssa todellisuudessa on parisuhteessa. Näin erilaisuudesta ei muodostu uhkaa, vaan se on rikkaus ja voidaan ajatella, että perheessä on kaksi eri tavalla ajattelevaa yksilöä ratkaisemassa asioita. (Porio & Porio 1995, 218.)

Parisuhde voimistuu kahdesta erilaisesta tavasta ajatella, havainnoida, tehdä, tuntea, ajatella ja toivoa, ja siitä muodostuu yhteisen kasvun tuloksena ystävyysliitto, jossa kumpikin osapuoli kunnioittaa ja tukee toisen erilaisuutta. Tämä mahdollistaa muun muassa itsensä toteuttamisen yksin kuitenkin tietäen, että toinen on lähettyvillä. Toisi-

naan myös kuljetaan ja tehdään asioita sekä keskustellaan pitkään yhdessä. Ystävyyssliitossa syntyy myös ymmärrys siitä, että toiselta saa tukea ja lohdutusta aina, kun sitä tarvitsee. (Porio & Porio 1995, 218.)

Puolisot voivat myös uskoa tuntevansa toisensa läpikotaisin. Tämä voi ajan myötä johdattaa puutumiseen, kun arki ja rutiinit alkavat kyllästyttää, eikä yllätyksiä tapahdu. Rakkaus ja puolison näkeminen muuttuvat tylsiksi ennalta arvattavuutensa vuoksi. Puolisoon kyllästyminen voikin olla syy eroamiseen, kun uutuus ja yllätyksellisyys ovat kadonneet suhteesta. (Määttä 2000, 33.)

Rutinoitumisessa puolisot voivat unohtaa, että juuri ne piirteet, jotka nyt toisessa ärsyttävät olivatkin juuri ne, joihin alun perin oli ihastunut. Jotkut parit alistuvat tähän olotilaan ja vain turtuvat elämään kyllästyneessä olotilassa, toisilla ratkaisuna on uuden kumppanin etsiminen. Tätä parisuhteen karikkoa voidaan kuitenkin välttää ennakoimalla tämäntyyppinen vaihe suhteessa ja luomalla erilaisia tapoja ratkaista kyllästymiseen liittyviä ongelmia. Ratkaisuina voivat olla esimerkiksi uudet yhteiset harrastukset, lomamatka kahden kesken tai pienemmät yhteiset hetket teatterissa, elokuvissa tai kahdenkeskiset juttutuokiot. (Määttä 2000, 33–34.)

Kysyessäni haastateltavilta ohjeita pitkän liiton saavuttamiseksi, pitivät he tärkeimpänä toisen huomioimista kaikissa tilanteissa. Lisäksi tärkeitä pitkän liiton salaisuuksia ovat luottamus sekä erimielisyyksien välttäminen sovittelemalla. Mies ohjeistaa myös pilke silmäkulmassaan, että riidan välttämiseksi ei muille kannata silmää iskeä.

## 5. RAKKAUS PARISUHTEESSA

Onnellisuuteen ja elämän hyväksi kokemiseen kuuluu monia ulottuvuuksia. Elämäkokemus, vapaus ja viisaus ovat tärkeitä teemoja, tosin ilman päämääriä ja suunnitelmia ne menettävät merkityksensä. Ikääntyvien elämänlaadun kannalta myös terveydellä on suuri merkitys, mutta sitäkin arvokkaammaksi nousee tietous siitä, että on tarpeellinen muille. (Määttä 2005, 254.)

Rakkaus, sen saaminen ja antaminen ovat ikääntyville, kuten muillekin ikäryhmille tärkeä osa hyvää elämää. Rakkauden kohteena ei aina ole kumppani, vaan rakkaus voi kohdistua myös läheisiin sukulaisiin tai ystäviin, taiteeseen, harrastuksiin tai aatteisiin. Rakkauden tunteen säilyttämisessä tärkeintä ei ole sen kohde vaan se, että ikääntyneillä säilyvät intohimot, unelmat ja toisaalta myös illuusiot, jotka innostavat, ja joiden avulla voi kokea elävänsä hyvää elämää. Näin rakkaus vahvistaa iästä riippumatta myös tunteita elämän mielekkyydestä. (Määttä 2005, 254.)

Ikääntyvien rakkaus aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Heidän elämänsä nähdään parhaimmillaan rauhaisana ja rakkaudentäyteisenä. Ikääntyvien kohdalla rakkautta suodaan ja toivotaan, mutta sen toteuttamiselle asetetaan usein sopivuusehtoja. Tunne- elämän kokemuksille asetetut määritteet voivat usein olla jyrkkiäkin. (Määttä 2005, 10.)

### 5.1 Seksuaalisuus kypsällä iällä

Seksuaalisuus on iästä huolimatta osa ihmisen elämää, mutta elämän eri vaiheissa se saa erilaisia yksilöllisiä merkityksiä ja painoarvoja. Kulttuuri vaikuttaa ikääntyvien seksuaalisuuteen. Seksuaalisuudesta puhumiseen ja sen toteuttamiseen ikääntyessä vaikuttavat kulttuurissa vallitsevat asenteet sekä mielikuvat. Nämä asenteet ja mielikuvat ovat usein kielteisiä, mikä vaikeuttaa ikääntyvien seksuaalisuuden ilmaisemista. (Valkama & Ryttyläinen 2007, 170.)

Ikääntyessään ihminen ei muutu sukupuolettomaksi ja kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen on luonnollista. Tämä saattaa kuitenkin hävettää ja syyllistää ikääntynyttä, koska ikääntyvien seurusteluun liittyy monenlaisia myyttejä. Ulkopuoliset voivat reagoida

ikäntyneen kiinnostukseen paheksuvasti tai hän voi itse kokea hämmennystä, mikä voi aiheuttaa tunteiden kieltämistä. (Määttä 2005, 30.)

Ikääntyessä seksuaalisuus koetaan kokonaisvaltaisesti lämpönä, läheisyytenä, hyväksytyksi tulemisena, yhdessä koettuina asioina sekä erilaisina kosketuksina. (Valkama & Ryttyläinen. 2007, 170.) Rakkautta voidaan toteuttaa myös miellyttävänä yhdessäolona, jota värittävät eroottiset muistot ja mielikuvat. Hellyyttä voidaan osoittaa avoimesti ja toista kunnioittaen. Ikääntyessä tapahtuvat seksuaalisuuden muutokset voidaan helpommin hyväksyä, kun ikääntyvä parisuhde on myönteisesti vastavuoroista. Suhdetta vahvistavat hyväilyt sekä toisen ihmisen läheisyys, mikä lisää hyvää oloa. (Koskinen ym. 1998, 133–134.)

Haastateltavat eivät koe seksiä merkittäväksi asiaksi parisuhteelleen. Seksiä tärkeämmäksi he nostavat hellyyden osoittamisen muulla tavoin, kuten kädestä kiinni pitämisen ja halauksen sekä läheisen yhdessä olon. Läheisyyttä haastateltavat pitävät erittäin tärkeänä. Mies myös kertoo nauraen, että hänellä on ollut tapana hieroa vaimonsa niskoja, minkä tekee mielellään.

Aistiherkkyys lisääntyy iän karttuessa ja tunneilmapiiri ja kiintymys aistitaan helposti. Ikääntyvien rakkaudessa on paljon sanatonta viestintää ja vuorovaikutuksessa näkyvät tunteita, jotka ilmenevät ilona, suruna, pelkona sekä vihana. (Koskinen ym. 1998,134.)

Länsimainen kulttuuri kuitenkin määrittelee usein seksuaalisuuden yhdyntöjen määrällä, jolloin ikääntyvien seksuaalisuutta katsottaessa ajatellaan heidän seksuaalielämänsä kuihtuneen. Seksuaalisuutta ei kuitenkaan voi vähätellä ikääntyvien elämässä, vaan se on tärkeä osa heidän elämäänsä, ja kuten muillakin ikäryhmillä, myös ikääntyneillä on oikeus toteuttaa seksuaalisuuttaan. (Valkama & Ryttyläinen 2007, 170.)

Ikääntyvän kehossa tapahtuvilla muutoksilla on vaikutuksensa seksuaalisen halun ja kyvyn vähenemiseen. Seksuaalisuus voi kuitenkin myös muuttua ja kypsyä kokemusten myötä. Muutokset tapahtuvat yksilöllisesti, mihin vaikuttavat perimä, fyysinen ja psyykinen kunto sekä itsestä huolehtiminen. Ilon ja elämisen mielekkyyttä lisää ikääntymisen mukanaan tuomien muutoksien hyväksyminen. (Valkama & Ryttyläinen 2007, 174.)

Seksuaalisuus voi iän myötä vähetä tai muuttaa muotoaan. Ikääntyessä yksilölliset erot korostuvat, mutta myönteiset kokemukset ylläpitävät sukupuolista aktiivisuutta. Seksuaalisen toimintakyvyn alentuminen voi kuitenkin tuoda mukanaan ahdistuneisuutta ja estyneisyyttä. Sairaudet tai leskeytyminen saattavat lopettaa seksuaalielämän kokonaan ja lääkitykset voivat myös vaikuttaa siihen. (Koskinen ym. 1998, 134.)

Haastateltavat kokevat, että seksi oli nuorempana heille merkittävämpää, joskin hankalasti harrastettavaa, koska he asuivat pienessä talossa ja lisäksi miehen äiti asui kuolemaansa saakka heidän kanssaan. He kertovat, että miehen sairauden vuoksi seksin harrastaminen loppui vuosia sitten, mutta eivät koe sitä elämää huonontavaksi seikaksi, vaan ovat korvanneet sen läheisyydellä. Haastateltavat pohtivat kuitenkin, että jos vastaava asia tapahtuisi nuoremmalla iällä, olisi ero mahdollinen. He ajattelevat ikääntymisen ja lasten teon jälkeen, että seksi ei ole enää niin tärkeää kuin nuorempana, joten he eivät koe sen menetystä parisuhdetta heikentävänä asiana.

Seksuaalisuus voi myös vapautua ikääntymisen mukana, koska suvunjatkaminen ei enää ole tarkoituksena, vaan kyse on pelkästään kahden ihmisen läheisyydestä. Tämä lisää eroottisia mahdollisuuksia muun muassa siten, että aistillisuus ja nautiskelu voivat ilmetä nauruna ja leikkisyytenä. Fyysisen voiman vähetessä, se voidaan korvata huumorilla ja kekseliäisyydellä. Apuna seksuaalisuuden toteuttamisessa voidaan käyttää esimerkiksi eroottisia lehtiä, kirjoja tai erilaisia apuvälineitä. (Koskinen ym. 1998, 134–135.)

### 5.3 Rakkauden merkitys

Kaarina Määttä esittelee teoksessaan Seniorirakkaus kolme rakkauden roolia. Niiden avulla hyvinvointia voidaan vahvistaa, kun ne jaetaan molemminpuolisesti. Ensimmäinen rooli kuvaa puolison tukemista ja luotettavuutta. Puolisoiden täytyy voida luottaa toisiinsa sekä hyväksyä toisensa sellaisena kuin ovat. Tuen antamisessa ja luotettavuudessa on myös tärkeää seisoa toisen rinnalla niin hyvässä kuin pahassakin. Elämää ei voi ennakoida, mutta turvallisuutta luova tekijä on tietoisuus siitä, että puoliso on peruskallion tavoin tukena arkisessa elämässä ja tulevaisuuteen voidaan yhdessä suunnata turvallisin mielin. (Määttä 2005, 257.)



Parisuhteessa elävien toinen tärkeä rooli on itsetunnon kohottaja. Suhteessa on tärkeää osoittaa toiselle, että hän on hyväksytty omana itsenään. Tilan antaminen ja toisen arvostaminen ovat myös merkittäviä itsetunnon kohottajan ominaisuuksia. On hyvä antaa puolisolalle mahdollisuus tulla sellaiseksi kuin hän itse haluaa tulla. Suhteen kannustava tekijä on myös keskinäinen kritiikki. (Määttä 2005, 257.)

Kolmas merkittävä rooli on hoivaaja. Lohduttaminen, kannustaminen sekä toiveiden kunnioittaminen antavat puolisoille voimia jatkaa elämässä eteenpäin. Puoliso on hoivaaja, avun ja myötätunnon sekä hyvien neuvojen antaja. Kun hoivaajan roolissa olevalle puolisolleen voi purkaa sydämensä taakkaa, on se tärkeä eteenpäin vievä voima. Tällä tavoin rakkauden suuri merkitys näkyy myös ikääntyneiden hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa. (Määttä 2005, 257–258.)

Haastateltavat kertovat kokevansa aika-ajoin uudelleen ihastumista. Mies sanoo sen näkyvän tunteena, että haluaa päästä toisen lähelle useammin. Vuosikymmenien aikana pari ei koe muuttuneensa miehenä ja vaimona, mutta mainitsevat kuitenkin seksin merkityksen muuttuneen vähäisemmäksi, mikä kuvastaa joidenkin muutoksien mahdollisuutta.

*”No, pikkusen toisinaan tuntuu, että haluttaa äkimpää lähemmäs kun siihen aikaan muutamia vuosia taaksepäin niin tuntu, että mennee aivan niinkö alussa.” (Haastateltava 1)*

Haastateltavat kokevat, että heidän parisuhteensa on muuttunut vuosien kuluessa parempaan suuntaan. Kahdestaan olo ja työelämän taakse jääminen ovat antaneet lisää aikaa parisuhteen hoitamiseen. Rakkaus ja rakastaminen merkitsevät parille paljon. Kysyessäni mitä rakkaus heille merkitsee haastateltavat kertovat, että rakkaudella on suuri merkitys heille.

*”Hirviän hyvä merkitys. Ainakaan muuta ossaa sanuakkaan, mutta sillä on hirviän hyvä merkitys. Tuolla, että kun rakastaa toinen toisiaan...” (Haastateltava 1)*

He kokevat toisen rakastamisen todella tärkeäksi parisuhteen kannalta. He myös tähdentävät ikääntymisen vaikutusta rakkauden kokemiseen. Heidän mukaansa suhde muuttuu läheisemmäksi iän karttuessa. Lisäksi he kokevat luottamuksen kasvavan iän mukana.

*”Ja se muuttuu aina läheisemmäksi ja läheisemmäksi ko vanahenee. Tullee paljon semmosta, että luottaa toiseen ja semmosta...” (Haastateltava 2)*

Rakkauden he kokevat olevan edelleen yhtä voimakasta, kuin mitä se on ollut koko heidän liittonsa ajan, eivätkä ole huomanneet siinä suuria muutoksia. Haastateltavat eivät näe selkeää syytä sille, miten heidän rakkautensa on säilynyt voimakkaana kaikki vuodet. He arvelevat yhdeksi syyksi sen, että he ovat aina yhdessä.

*”Mehän ollaan aina yhdessä. Sanovatki tuolla, että aina mennee joka paikkaan yhdessä sillä lailla...” (Haastateltava 2)*

Rakkaus ja läheisyys merkitsevät haastattelemalleni parille paljon. Heidän puheistaan kumpuaa keskustelun aikana syvä kunnioitus ja rakastaminen. Mies kertoo iän karttumisen myötä läheisyyden lisääntyneen. Suhde on myös syventynyt iän myötä ja pari kokee elämänsä olevan hyvää ja antoisaa parisuhteessa eläessään. Avioliitto on suuri turvallisuuden tunteen lisääjä, koska toisen läsnäolo on sekä avun antamisen että rakastamisen osalta merkittävä.

*”Muttako ikkää ja vanahenee niin enämpi lähenee toinen toistaan. Enämpi turvaa toinen toiseen. Ja enämpi on niinkö uuestaan lähtis elämäänsä...” (Haastateltava 1)*

Hellyys ja sen osoittaminen kuuluu haastateltavien arkeen. He kertovat halaavansa ja antavansa suukon toisilleen joka aamu. Kysymykseen, millä tavoin haastateltavat osoittavat toisilleen huomioita, mies vastaa kunnioittavansa sitä, että vaimo laittaa ruoan ja osoittaa sen kiittämällä aina ruokapöydästä noustessaan. Lisäksi hän osoittaa huomioita vaimolleen pienillä eleillä, kuten tiskaamalla ruoan jälkeen, jotta vaimo saa levätä.

Haastateltavat pitävät huomioin osoittamisessa tärkeänä sitä, että kummallakin on hyvä olla. Tärkeä huomionosoittamisen tapa on myös halauksen ja suukon antaminen joka aamu. Mies kertoo antavansa vaimolleen suukon ja halauksen joka aamu, ja mikäli hän ei heti muista, vaimo halaa ja suukottaa. He kertovat myös, että iltaisin vaimo kiittää kuluneesta päivästä ja he pitävät toisiaan kädestä ennen nukahtamista.

Parilla toimii hyvin myös keskinäinen kanssakäyminen sekä kompromissien tekeminen, minkä he kokevat erittäin tärkeäksi. Mies pitää lenkkeilystä päivittäin, mutta huomioi

vaimonsa mielipiteen ja tiedustelee aina ennen lähtöään, olisiko vaimolla ollut mielessä hänelle jokin tehtävä. Haastateltavat tiedostavat toistensa tarpeet ja antavat toisilleen tilaa toimia halujensa ja tarpeidensa mukaan.

Merkkipäiviä haastateltavat eivät erityisemmin juhli, eivätkä riitele esimerkiksi toisen nimipäivän unohtamisesta. He kertovat halaavansa toisiaan enemmän erityisinä päivinä, kuten toisen syntymäpäivänä, mutta mitään erityistä heillä ei ole tapana järjestää. Joulua he kertovat kuitenkin kunnioittavansa ja sitä juhliitaan muun muassa hankkimalla joulu-kuusi. Tulevaa 60-vuotis hääpäiväänsä he arvostavat ja aikovat juhlia sitä jollakin tavalla. Vaimo vihjaa nauraen miehelleen, että hän saattaisi saada silloin kukkiakin.

*”Että ei meillä mitään painoa niille panna, mutta nämä vuosipäivät tietenki tämmöset tosiaan niinkö 60 vuottaki ko ollaan ni ohan se meleko arvokas päivä.” (Haastateltava 1)*

## 6. POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden kokemusta parisuhteesta hyvän elämän kannalta. Aihe on laaja ja melko monisyinen, joten sen keskeisen ytimen löytäminen oli aluksi hankalaa. Aiheen laajuuden ja työni rajallisuuden vuoksi tein valintoja keskeisten teemojen sekä niiden aihealueiden suhteen, joiden kautta halusin aihetta lähestyä.

Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan melko haastava, mutta samalla myös erittäin mielenkiintoinen kokemus. Aika-ajoin epätoivo oli päällimmäisenä tunteena työtä tehdessä, ja moni asia tuntui menevän juuri toisin päin, kuin olin ajatellut. Kuitenkin jälkeinpäin asiaa tarkasteltuna koko prosessi sujui hyvin ja ilman isompia ongelmia. Haastattelu oli kokemuksena erittäin antoisa ja etenkin sen antama tieto ikääntyneen parin kokemuksesta oli äärimmäisen valaiseva.

Haastattelun toteuttaminen siten, että haastattelin pariskuntaa yhdessä, ei ehkä ollut paras mahdollinen vaihtoehto vastauksien analysoinnin teknisen osuuden kannalta. Halusin haastatella heitä yhdessä, koska halusin myös havainnoida heidän keskinäistä kanssakäymistään ja kuulla, millä tavoin he puhuvat toisilleen ja toisistaan, silloin kun molemmat ovat läsnä ulkopuolisen haastattelijan esittäessä kysymyksiä. Yhdessä haastateltuna pari kuitenkin puhui paljon yhtä aikaa, mikä vaikeutti haastattelunauhan litterointia, koska suuresta osasta puhetta ei saanut kunnolla selvää. Haastattelun toteuttaminen videokameran avulla olisi ollut helpompi vaihtoehto analysoinnin kannalta. Se olisi helpottanut myös havainnointia.

Haastattelun tuloksien osalta en sitä vastoin pidä merkittävänä sitä, haastattelinko paria yhdessä vai erikseen. Haastateltavat kertoivat parisuhteestaan luonnollisesti toistensa lauseita täydentäen sekä olivat hyvin rauhallisia ja samaa mieltä asioista, minkä vuoksi en usko, että he olisivat kertoneet eri asioita, erikseen haastateltuina. Myöskään sukupuolella ei mielestäni ollut suurta merkitystä vastauksien välillä. Pariskunta oli yhtä mieltä vastauksissaan ja vain harva kysymys aiheutti erimielisyyttä. Asennoitumisessa haastatteluun mies oli kuitenkin aluksi aktiivisempi osapuoli. Hän puhui jonkin verran vaimoaan enemmän, ja useimpien kysymysten kohdalla vastasi aina ennen vaimoaan, mutta haastattelun edetessä myös vaimo vastaili kysymyksiin miehensä tavoin aktiivisesti.

Keskeisenä ajatukseni oli aluksi, että parisuhteessa elämisellä on merkityksensä ikääntyneiden elämässä, kun he määrittelevät omaa elämäänsä. Halusin selvittää, onko parisuhteen merkitys mahdollisesti ikääntyneiden kokemana positiivinen hyvän elämän kannalta, eli kokevatko he parisuhteensa olevan merkittävä osa heidän elämäänsä, joka tekee elämästä hyvän ja tyydyttävän. Tätä aloin tarkastella sekä arkeen, parisuhteen merkitykseen että rakkauteen liittyvien teemojen kautta. Nämä teemat ovat oleellisia osia työni kannalta, ja niiden kautta tarkasteltuna voidaan löytää vastaus tutkimuskysymykseeni parisuhteen merkityksestä ikääntyvien kokemana hyvän elämän kannalta. Näiden ajatuksieni ja teemojen valinnan kautta muotoilin kuhunkin teemaan liittyvät kysymykset haastattelua varten.

Työssäni olen esitellyt teemoittelun avulla saamiani tuloksia peilaten niitä lähdekirjallisuudesta saamaani tietoon, mikä mielestäni selkeyttää työtäni. Keskeisimmiksi tuloksiksi haastattelun pohjalta nousi se, että parisuhteella on suuri merkitys hyvän elämän kannalta. Kumppani rinnalla kulkemassa merkitsee niin turvallista oloa kuin rakkauden saamista ja antamista. Turvallisuus ja rakkaus taas merkitsevät, että elämä koetaan seesteiseksi ja hyväksi. Haastattelemalleni parille heidän parisuhteensa merkitsee paljon. He kokevat kumppanin kanssa elämisen olevan merkittävässä roolissa heidän elämässään ja pitävät yhdessä elämistä yksinäisyyttä parempana.

Haastattelemani pari kokee myös, että rakastamisen ja rakkauden saamisen lisäksi kumppani on myös tärkeä tuki ja keskustelukumppani. Haastateltavat kokevat, että on tärkeää olla joku, jolle voi puhua, kertoa ajatuksiaan ja välillä myös purkaa pahaa mieltään. Erimielisyydet ovat myös tärkeitä suhteen kehittäjiä, ja eteenkin niiden ratkaisut merkitsevät henkistä kasvua niin koko parisuhteen kuin sen osapuolien yksilöllistä henkistä kasvua. Rakkaus on kuitenkin suhdetta kantava voima, jonka säilyminen ei ole itsestään selvyys, vaan kummankin osapuolen tulee sitoutua yhdessäoloon. Kummankin puolison on hyvä huomioda toinen, antaa tälle tilaa olla oma itsensä sekä toteuttaa itseään mutta muistaa myös omat tarpeensa ja oman tilansa tarve. Yksinolo voi aika ajoin olla myös positiivinen asia, ja joillakin se on tietoisesti valittu elämäntapa. Usein yksinäisyys on kuitenkin hyvin vaikea ihmistä raastava tekijä, joka huonontaa ihmisen elämän laatua. Tällöin elämää ei koeta hyväksi vaan siitä puuttuu jotakin. Tässä mielessä parisuhteella on suuri merkitys hyvän elämän kannalta. Silloin kun parisuhde on onnellinen ja kumpaakin osapuolta tyydyttävä, on se myös elämää parantava tekijä.

Haastattelusta nousi myös esiin teemoja, joiden merkitys parille ja parisuhteelle on merkittävä, ja niillä on vaikutuksensa myös hyvän elämän kokemiseen. Nämä teemat olivat kuoleman läheisyys ja suuret muutokset elämässä kuten omasta kodista muuttaminen senioritaloon. Tarkoitukseni ei ollut käsitellä näitä teemoja, mutta haastattelussa ne nousivat haastateltavien puheissa niin keskeiseen asemaan, että päätin tarkastella työssäni myös näitä näkökulmia. Kuoleman läheisyys on osa ikääntyneen elämää ja he tiedostavat sen lähes jokapäiväisessä elämässään.

Toisen kuolema merkitsee suurta surua ja yksinäisyyttä jälkeen jääneelle puolisolle, ja tämä pelottaa paria, koska he ovat tottuneet olemaan yhdessä. Pelosta huolimatta haastattelemani pari on hyväksynyt kuoleman läheisyyden ja kykenee elämään täyttä elämää, ilman pelon hallintaa. Tämä oli mielestäni merkittävä seikka työssäni, tarkasteltaessa parisuhteen merkitystä hyvän elämän kannalta. Kuoleman läheisyys ei ole huonontanut pariskunnan suhdetta, eikä se vaikuta heidän elämäänsä huonontavasti, mutta haastateltavilla on silti selkeästi tarve puhua asiasta. Negatiivisuudesta huolimatta sillä voi olla positiivisia vaikutuksia parisuhteeseen paria lähentävänä tekijänä. Yhteinen pelko ja huolenaihe lähentävät kumppaneita ja vahvistaa heidän suhdettaan.

Toinen merkittävä esiin noussut teema oli muutokset elämässä. Haastattelemani parin kohdalla heidän elämässään ei ollut aiemmin tapahtunut suuria muutoksia, mutta muutama vuosi sitten tapahtunut muutto senioritaloon oli suuri muutos heidän elämässään ja se vaikuttaa heihin edelleen. Ikääntyneet haluavat usein asua omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Niin tämänkin parin kohdalla, mutta heikentynyt terveys alkoi vaikuttaa heidän selviytymiseensä kotona. Omakotitalo vaatii paljon fyysistä työtä, mikä kävi liian raskaaksi kummallekin osapuolelle. Päätös muutosta oli lopulta yhteinen, vaikka vaimon suostuttelua tarvittiinkin. Senioritalossa asumista he pitävät melko hyvänä, vaikka ikävä omaan kotiin on useasti mielessä. Haastateltavat puhuivat paljon muutosta ja ikävästä aikaisempaan kotiinsa. Yhdessä he ovat kuitenkin selviytyneet muuton aiheuttamasta ahdistuksesta ja sopeutuneet uuteen kotiinsa hyvin.

Keskeiseksi aiheeksi haastattelussa nousi myös läheisten merkitys parille. Parin lapset asuvat kaikki kaukana heistä, eivätkä voi vierailta usein heidän luonaan. Tämä oli yksi syy, miksi muuttoa senioritaloon alettiin harkita, koska lähellä ei ollut ketään auttamassa. Lasten osalta paria huoletti aiemmin myös käytännön asioiden hoituminen toisen tai

molempien kuoleman jälkeen. Käytännön asioiksi he mainitsevat muun muassa lasten mahdollisuuden käyttää heidän pankkitiliään sekä hautapaikan sekä perinnönjakoasiat. Heidän lapsensa olivat kuitenkin päässeet käymään kylässä vanhempinsa luona ja tänä aikana he olivat yhdessä hoitaneet kaikki asiat. Tämä oli haastattelemalleni parille erittäin huojentava asia. He kertoivat jopa yöuniensa parantuneen huomattavasti ja mielen olevan paljon rauhallisempi nyt, kun heille oli selkeää se, millä tavoin lapset voivat asiat hoitaa kun sen aika tulee. Asioiden hoitaminen vaikutti osaltaan myös kuolemanpelon tunteeseen, tehden siitä helpommin hyväksyttävän asian.

Halusin tarkastella ikääntyneiden parisuhdetta sen vuoksi, että se on vähän tutkittu aihe. Halusin selvittää miten ikääntynyt pari kokee suhteensa ja onko se yksinäisyyttä parempi vaihtoehto, niin kuin oletuksena usein on. Monessa tapauksessa parisuhde voi kuitenkin olla elämää huonontava tekijä silloin, kun se ei ole kumpaakin osapuolta tyydyttävä tai siihen liittyy esimerkiksi väkivaltaa. Haastattelemanin parin kohdalla osoittautui kuitenkin todeksi, että parisuhde on erittäin merkityksellinen hyvän elämän kannalta. Toinen syy kiinnostukseeni aiheeseen oli mediassa ollut kiivas keskustelu siitä, tulisiko ikääntynyt pariskunta sijoittaa samaan hoitokotiin. Muun muassa Pekka Sitari (2009) kirjoittaa sanomalehti Karjalaisen mielipidekirjoituksessaan kuinka karmeaa on, että ikääntyneitä pareja voidaan sijoittaa eri laitoksiin, ja näin päättää heidän vuosikymmeniä jatkunut yhdessäolonsa. (Sitari 2009.) Mikäli pitkään yhdessä ollut pari erotetaan pakolla toisistaan, puututaan samalla myös heidän kokemukseensa hyvästä elämästä. Haastattelemanin parin antamien vastauksien perusteella on selvää, että jos he joutuisivat asumaan toisistaan erillään, heidän elämänlaatussa heikentyisi huomattavasti. Yhdessä elämisellä on suuri merkitys ja sen vaikutukset heijastuvat ikääntyneiden koko elämään.

Työssäni keskeiseen rooliin nousivat parin onnellinen liitto ja heidän seesteisyytensä. Tämä pari todellakin on onnellinen yhdessä, ja vieläpä 60 yhteisen vuoden jälkeen. He tukevat toisiaan vaikeina aikoina, eivätkä riitele usein, vaikkakin kokevat riitojen olevan tärkeä osa avioliittoa. Haastattelemanin parin suhde kuulostaa jopa liian hyvältä ollakseen totta. Nykypäivänä tämän tyyppinen pitkään yhdessä eläminen koetaan harvinaiseksi ja lyhyemmät suhteet ja uudentyypiset perherakenteet ovat arkipäivää. Saman ihmisen kanssa eläminen läpi elämän koetaan vanhanaikaiseksi ja lyhyitä suhteita arvostetaan. Kuitenkin valloilla on uskomus, jonka mukaan ikääntyneiden avioliitot ovat seesteisiä ja onnellisia ja merkitsevät hyvää elämää. Näin ei kuitenkaan aina ole, mutta haastattelemanin pari sen sijaan mahtuu tähän myyttiin erityisen hyvin. He edustavat ide-

aalia tyyppiä siitä, millaista elämää ainakin haastatteliija itselleen toivoisi, elämää onnellisena ja tyytyväisenä yhdessä rakkaan kumppanin kanssa, vaikeuksista huolimatta. Haastattelun aikana pari vastaa kysymyksiin pohtien niitä tarkoin ja keskustellen asiasta, eikä haastattelijalle jää syytä epäillä heidän tarinoidensa todenperäisyyttä.



## LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Andersson, Sirpa 2007. Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Gummerus Kirjapaino Oy, Vaajakoski.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Karsiton Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Huusko, Tiina & Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (toim.) 2006. Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Koskinen, Simo & Aalto, Leena & Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka : aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino, Tampere.
- Lindberg, Marjut 2008. Ikääntynyt, vanhus vai seniori. Tulostettu 2.11.2009 <<http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Ik%C3%A4%C3%A4ntynyt+vanhus+vai+seniori/1135238401650>>
- Määttä, Kaarina 2000. Kestävä parisuhde. WS Bookwell Oy, Juva.
- Määttä, Kaarina 2005. Seniorirakkaus. WS Bookwell Oy, Juva.

Porio, Anja & Porio, Ilkka 1995. Kolmas vuodenaika. Elämänlaatu ja ikääntyminen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Pukkala, Tuula 2007. Pitkän parisuhteen salaisuus. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.

Rakkaus n.d. Väestöliitto. Luettu 9.11.2009.

<[http://www.vaestoliitto.fi/toimiva\\_parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_vaiheet/rakkaus/](http://www.vaestoliitto.fi/toimiva_parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_vaiheet/rakkaus/)>

Sitari, Pekka 2009. Miksi ikääntynyt pari erotetaan? Luettu 11.11.2009.

<[http://www.karjalainen.fi/Karjalainen/Mielipiteet/miksi\\_ik%C3%A4%C3%A4ntynyt\\_pari\\_erotetaan\\_5462335.html](http://www.karjalainen.fi/Karjalainen/Mielipiteet/miksi_ik%C3%A4%C3%A4ntynyt_pari_erotetaan_5462335.html)>

Suomen kielen perussanakirja 2001. Toinen osa L-R. Edita Oyj, Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2004. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Luettu 10.9.2009

<<http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/htkfi.pdf>>

Valkama, Sirpa & Ryttyläinen, Katri 2007. Seksuaalisuus. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tamme-Paino Oy, Tampere. 170.

Valkama, Sirpa & Ryttyläinen, Katri 2007. Seksuaalisuus. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tamme-Paino Oy, Tampere. 174.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2007. Tutkimusetiikka ja lakipykäliä. Luettu 10.9.2009 <[http://www.fsd.uta.fi/laki\\_ja\\_etiikka/etiikka\\_lait.html](http://www.fsd.uta.fi/laki_ja_etiikka/etiikka_lait.html)>

## LIITTEET

## Liite 1 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset:

Perustiedot:

1. Puolisoiden iät
2. Parisuhteen kesto
3. Lapsien ja lapsenlapsien lukumäärä
4. Avioliitto, avoliitto

Tutkimuskysymys 1. Parisuhteen merkitys hyvän elämän kannalta ikääntyvän parin itsensä kokemana

Teema 1. Hyvä elämä, hyvä arki

- Millaista mielestänne on hyvä elämä? Minkälaisia asioita siihen kuuluu?
- Mikä merkitys on kumppanin kanssa elämisellä?
- Oletteko tyytyväisiä elämäänne yhdessä puolison kanssa?
- Minkälaisiin asioihin olette tyytyväinen? Entä tyytymätön?
- Minkälaisista asioista tavallinen arkipäivänne koostuu?
- Millä tavoin hoidatte arjen askareita, onko teillä selkeä työnjako?
- Onko teillä yhteisiä harrastuksia? Millaisia?
- Kuinka merkityksellisiksi koette mainitsemanne arkeen liittyvät asiat parisuhteenne kannalta?
- Millä tavalla osoitate huomioita toisillenne arjessa?

Teema 2. Parisuhteen merkitys

- Minkälaiseksi määrittelette parisuhdetanne? Minkälaisia asioita siihen kuuluu?
- Millainen merkitys parisuhteella on teille?
- Millaisia myönteisiä vaikutuksia parisuhteella on elämäänne?
- Onko parisuhteella ollut kielteisiä vaikutuksia elämäänne? Millaisia?

- Millaisista asioista parisuhteessanne syntyy erimielisyyksiä?
- Millä tavoin ratkaisette erimielisyyksiä?
- Onko parisuhteessanne ollut kriisiaikoja?
- Miten olette päässeet niistä yli?
- Mikä merkitys riidoilla ja riitelemisellä mielestänne on?
- Onko elämässänne tapahtunut muutoksia?
- Millaisia positiivisia muutoksia on tapahtunut?
- Millaisia negatiivisia muutoksia on tapahtunut?
- Miten nämä muutokset ovat vaikuttaneet parisuhteeseenne?
- Miten nämä muutokset ovat vaikuttaneet teihin miehenä ja vaimona?
- Millä tavoin parisuhteenne on muuttunut (vuosien saatossa)?
- Mitkä syyt ovat vaikuttaneet siihen, että liittonne on kestänyt?
- Millä tavoin ”hoidatte” parisuhdetanne?
- Mikä merkitys vanhemmuudella/isovanhemmuudella on parisuhteen kannalta?
- Eroavatko lasten ja lastenlapsien merkitys jollain tavalla toisistaan?

### Teema 3. Rakkaus parisuhteessa

- Mitä rakkaus ja rakastaminen teille merkitsevät?
- Millä tavalla osoitatte rakkautta toisillenne?
- Onko tunteissanne tapahtunut muutoksia parisuhteenne aikana?
- Millaisia nämä muutokset ovat olleet? Myönteiset ja kielteiset asiat?
- Millä tavoin nämä muutokset ovat teihin vaikuttaneet?
- Millä keinoin olette säilyttäneet rakkauden?
- Millainen merkitys hellyydellä on parisuhteessanne?
- Millaisia positiivisia asioita hellyyden osoittamiseen kuuluu? Entä negatiiviset seikat?
- Mitä seksuaalisuus teille merkitsee?
- Millaisia positiivisia asioita mielestänne seksuaalisuuteen kuuluu?
- Millaisia negatiivisia asioita siihen kuuluu?
- Miten nämä asiat vaikuttavat parisuhteeseenne?

**SOPIMUS**

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysala ja alla mainittu toimeksiantaja sopivat tällä sopimuksella opiskelijatyönä tehtävän opinnäytetyön tekemisestä alla mainituin ehdoin.

**TOIMEKSIANTAJATIEDOT**

**Toimeksiantajan nimi ja osoite:** Palvelukeskus Purola

**Yhdyshenkilö/työelämäohjaaja:** Raija Lahti

**Yhdyshenkilön/työelämäohjaajan yhteystiedot:**

**OPPILAITOSTIEDOT**

**Oppilaitoksen nimi ja osoite:** Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma

**Opinnäytetyön tekijä(t) ja yhteystiedot:** Minttu Lamminen

**Opinnäytetyön ohjaava(t) opettaja(t) ja yhteystiedot:** Timo Marttala ja Merja Hjulberg

**OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVÄN OPINNÄYTETYÖN TIEDOT**

**Opinnäytetyön nimi/aihe:** Ikääntyvien parisuhde

**Työn aikataulu:** Kesä ja syksy 2009

**Opinnäytetyöstä aiheutuvista kustannuksista vastaa:** -

**Työn tulosten tekijänoikeuksista ja hyödyntämisestä sovitaan seuraavaa:** Tekijänoikeudet säilyvät opinnäytetyön tekijällä.

**Tulosten salassapidosta sovitaan seuraavaa:** Opinnäytetyössä noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita.

**Työn ohjaajina toimivat:** Timo Marttala ja Merja Hjulberg

**TOIMEKSIANTAJAN OPINNÄYTETYÖSTÄ MAHDOLLISESTI MAKSAMA KORVAUS**

**Korvaussumma:** -

**Korvauksen saaja:** -

**Korvauksen maksun ajankohta:** -

**Jos tähän sopimukseen tulee muutoksia, on se jokaisen osapuolen uudelleen hyväksyttävä ja allekirjoitettava.**

Tämä sopimus on tehty \_3\_ kappaleena, yksi jokaiselle sopijaosapuolelle.

**Paikka:** Kemi \_\_\_\_\_  
\_12.6.2009\_\_\_\_\_

**Aika:**

AMK:n edustaja

Toimeksiantajan edustaja

Opiskelija

**Liite.** Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma