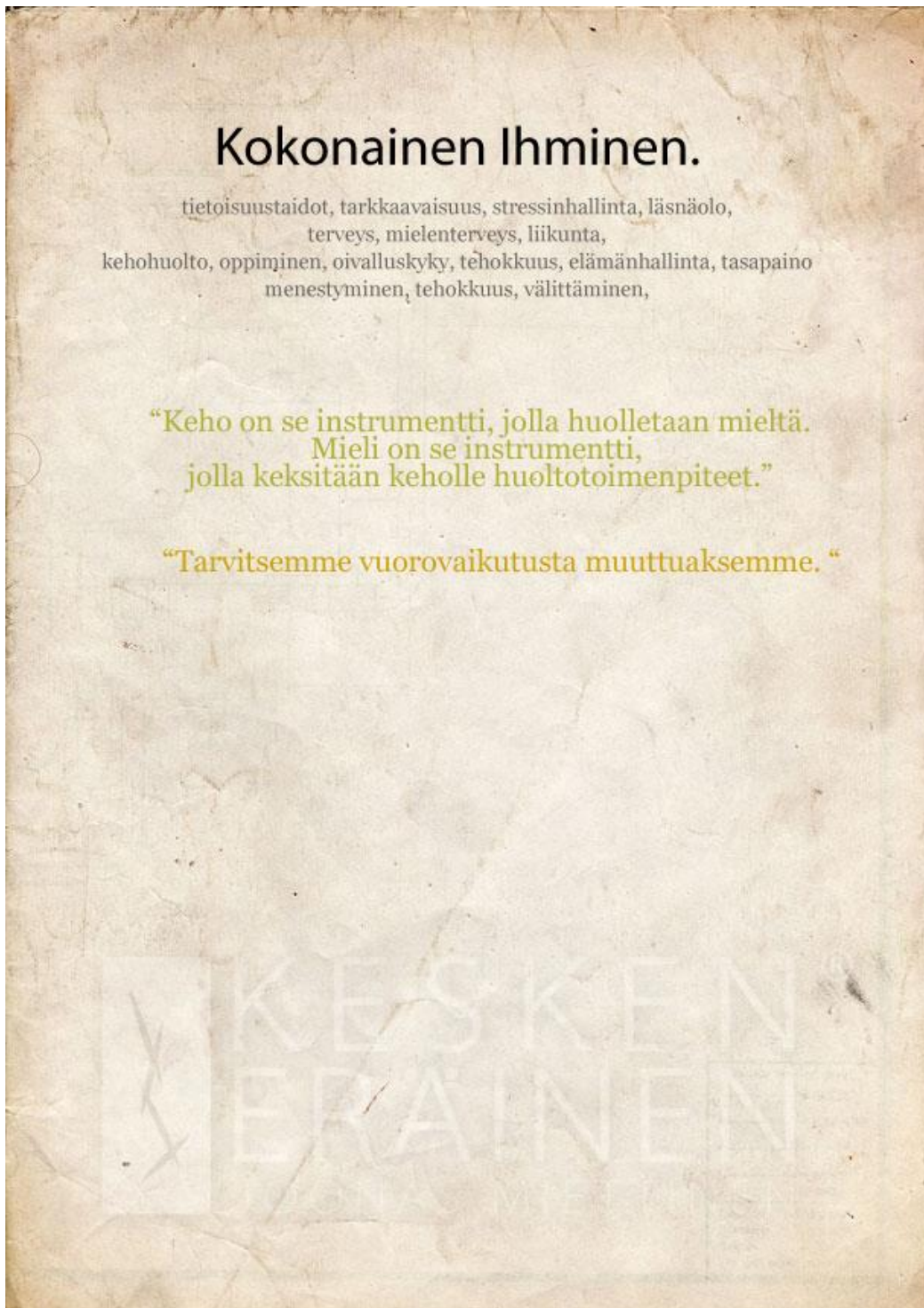


Kokonainen ihminen

Nuotioteksti 4



Vielä kymmenen vuotta sitten tuntui tabulta puhua sellaisesta asiasta kuin *mielenterveys*. Omina alakouluaikoina tunne-elämän tai sosiaalisten taitojen opettamisesta ei oltu kuullukkaan. Opettajat opettivat liikuntaa ja matematiikkaa. Eivät tietenkään sitä miten säädellä tai tunnistaa tunteita, kun luokkakaveri taklaa kesken pelin ja hännää sitten lisää tunnilla. Tai miten oikeasti tehdä ryhmätöitä tai päästä tunnepurkauksen yli.

Arestissa istuttiin hiljaa, ei tunnistettu tunnetta, mikä sai lyömään ikkunan rikki.

Fyysisesti hyvin voivaa ihmistä pidettiin tehokkaana ja kokonaisena ihmisenä. Ei tarvitse kuin pitää huoli hyvästä terveydestä, joka oli siis lääkäriellä käyntejä ja urheilua. Kuitenkin ihminen oli ja on edelleen psyko-fyysis-sosiaalinen (+situationaalinen) organismi.

”Ihmiset osaavat laskea kertolaskuja, mutta eivät olla ystäviä keskenään.”

Niinä vuosina kuin olen opettajan virkaa toimittanut, olen pyrkinyt tuomaan kouluun asioita ja ratkaisuja, joiden kautta nähdään ihmisen tunne-elämän ja sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot yhtä tärkeinä kuin esimerkiksi yhtälöiden ratkominen. Koulu on rakentunut suosimaan tietynlaisia temperamenttipiirteitä. Levoton ja impulsiivinen tyttörukka on usein hankaluuksissa. Aspergerlapselle yksi pettymys voi pilata koko päivän. Lopulta oppimisen ongelmien taustalla olevat suurimmat tekijät eivät ole ainoastaan ajattelun vaan tunne-elämän haasteet.

Vaikka tunne-elämän taidot tuodaan lapsille hiljalleen alakouluun uuden opetussuunnitelman myötä, näen ne myös jokaisen aikuisen mahdollisuudeksi. Jo pelkkä parisuhteessa eläminen todistaa sen, kuinka tärkeää on tunnistaa ja nimetä omat tunteet. *”Minä tunnistan taas pelon, se tuntuu ihan kehossa, siksi sanon sinulle näin.”*

Tutkimusten mukaan liiallinen ruutuaika häivettää sosiaalisia taitoja, kun taas luonnon, läsnäolevan tilan mahdollisuutta korostava ympäristö antaa niiden käyttämiseen ja toteutumiseen huomattavasti paremman alustan. Hyvä ystävä, lähde siis luontoon kävelylle. Hoida kontaktisi puistossa, sen sijaan, että tekisit sen sähköisesti.

Niin usein kuljemme jälkijunassa. Opetamme ihmisiä tietoisuustaitoihin ja jopa hengittämään kädestäpitäen, vasta sitten kun on jo tapahtunut jotain ikävää. Ihminen on saapunut uupumuksen erämaahan, ehkä vihan ajamana tehnyt jotain peruuttamatonta. Hän on paennut itseään tai ollut kykenemätön tunnistamaan sitä, ettei ole elänyt enää pitkään aikaan ilosta vaan pelkästä mielihyvystä.

Tulisimmeko hiljalleen *”Mielenhäiriöistä mielenterveystaitoihin.”*

Niitä taitoja, joita tarvitsemme jäsentämään ja tekemään elämästämme sellaista, kuin se voisi parhaimmillaan olla, voi opettaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Kun ihmiset tunnistavat omat tunteensa, ajatuksensa, he tunnistavat myös ympäristössä liikkuvien ihmisten mielialoja ja reaktioita paljon paremmin. Empatia on ihmisyyden arvokkain asia. Kokeile vaikka. Vietä hetki aikaa kahvilassa, tarkkaile ihmisten kasvoja, ryhtiä ja vaikka puheensävyä. Kuinka monta tunnetta tunnistat? Väsymystä, ahdistuneisuutta, iloa, innostuneisuutta, pelkoa ja niin edelleen. Ehkä haluaisit mennä auttamaan?

Nykytutkimuksen valossa puhutaan niin sanotuista peilisoluista (empatiasolut). Tätä mekanismia syvemmin selittämättä on sitäkin tärkeämpää ymmärtää, *että me teemme sen, mitä me jo näemme.* Mitä tämä tarkoittaa? Jos katsot väkivaltaviihdettä, sinun aivoissasi aktivoituvat ne alueet, jotka aktivoituvat kun toteuttaisit oikeasti väkivaltaa. Ymmärräthän analogian. Tämä toki mahdollistaa ylipäättään mielikuvista, sekä tietenkin esimerkiksi elokuvista nauttimisen. Olet varmaan joskus tuntenut piinaavaa jännitystä kun kuvitteellisen tarinan päähenkilö meinaa hukkua veteen ja pelastuu viime hetkellä?

Siispä. Katso iloisia, toiveikkaita kuvia tai ihan oikeasti ihmisten loistavia ja rakastavia

kasvoja, niin tulet myös itse iloiseksi ja rakastavaksi. Saa lähelläsi olevat ihmiset myös itse loistamaan. Ainoa tehtävä on ottaa vastaan ja hyväksyä tuon prosessin tapahtuvan myös kehollisesti. Tiedäthän miltä tuntuu katsoa hymyilevän ja valoa loistavan ihmisen ilmeitä. Siinä alkaa itsekkin vieressä loistamaan.

Kuinka useasti kuljemme kuin sidesilmillä. Ihminen kuluttaa koko elämänsä siihen, että on seurannut vihan tunnetta, josta ei pääse eroon. Tehnyt tunteesta ideologian, jota toteuttaa, koska ei edes tiedä mistä pitää kiinni ja mitä hänen itsensä sisällään on. Katsoisi peiliin ja hymyilisi. Tuntisiko hetken iloa. Ja jos tuntisi, katsoisi hetken vihaamansa henkilöä, ja tunnistaisi hänessä saman ilon tunteen kuin peilistä katsoessaan. Antaisi hänen olla. Ihminen.

Ehkä tunnetaidot, tietoisuustaidot tai omien ehdollistuneiden pelkotilojen ja oman vahingoittavan käyttämisen havaitseminen ei kiinnosta ihmistä, joka työskentelee esimerkiksi sellaisen arvomaailman parissa, jossa ihmisten keskenäisellä vuorovaikutuksella ei ole niinkään merkitystä. Kasvatusalalla on helppo puhua pehmeistä arvoista kun ainoa tuote on yksilöllinen-yhteiskuntakelpoinen lapsi. Kun taas siirrytään esimerkiksi rakennusosalalle, jossa millään muulla, kuin työtaturmien poissaololla ja rahalla, ei ole väliä, on vaikeampaa puhua tunteista. Niillä ei ole merkitystä. Vai olisiko sittenkin? Johtajat, herätys.

On pidettävä huolta itsestään. Sen vankkumaton muurarikin tuhannen tiilen takaa voi tunnistaa. Ehkä raksamies tarttuu pulloon kun tilanne alkaa käydä stressaavaksi. Alkoholi on usein pitkällä aikavälillä huono ratkaisu. Se voi toimia näyttäjänä, muttei ratkaisuna. Tunnistaa rentoutunut ja ahdistunut tila kehossa.

Me ihmiset käytämme tuhansia tunteja aikaa huoltaaksemme itseämme kuntosaleilla, pitääksemme yllä kuntoa tai parantaaksemme lihasten kestävyyttä ja voimaa. Maksamme personal trainereille ja olemme valmiita pistämään itsemme likoon kilpaurheilijoiden tasoisesti.

Huollamme autoamme merkkihuollossa ja katsastamme sen vuosittain. Kun meillä on käytössä oma auto, se mahdollistaa usein tehokkaamman elämisen ja suuremman autonomian (hauskasti sopiva sana tähän tilanteeseen). *"Minä päätän milloin voin lähteä töihin, ei tarvitse kytätä bussiaikatauluja."*

Joka päivä ihmisestä imetään enemmän mehuja irti. On työpaikan leikkauksia ja lapsien kasvavaa harrastusmäärää. Ja jossakin välissä pitäisi hoitaa parisuhdetta ja toteuttaa myös itseään. Ehkä aloittaa kokonaan uusi elämä? Mutta hyvin usein me ajattelemme, että mieli, meidän psykologinen järjestelmä ei tarvitse huoltoa ja kestää ylitse kasvavan rasitusmäärän. Ja monesti kestääkin, mutta raskailla kustannuksilla tai laskeneella tehokkuudella.

Käytän esimerkkinä tietokonetta. Jokainen, joka tuottaa esimerkiksi tietokoneella mediaa tai käyttää sitä vaikkapa tuotesuunnitteluun, tietää, että usein työpöytä täyttyy sekalaisista tiedostoista ja pian kaunis taustakuva kotijärvestä hukkuu tietopilveen. On kuvaa ja tekstiä, on vanhoja kansioita ja vähän sitä sun tätä. Prosessori huutaa punaista ja muistikampa ei muista enää mitään. Mennään kauppaan ja ostetaan tehokkaampaa rautaa, vaikkapa se uusi prosessori. Hetken päästä olemme kenties samassa tilanteessa, mutta roinaa on työpöydällä vielä enemmän.

Työpöytä muistuttaa hetkittäin ihmismieltä. Se täyttyy jäsentymättömästä roinasta ja on kaaottinen. Se vaatii järjestelyjä ja puhdistamista. Joskus kiintolevyn eheyttämistä, juuria myöten.

Miksi ihmiset, jotka käyttävät tuhansia euroja muuhun hyvinvointiin, eivät huollata tai puhdista säännöllisesti omaa mieltään?

Ensimmäinen hihkaisee: *"Kyllähän minä juttelen aina äidin kanssa kipeistä ja kiireestä."* Äidin kanssa on turvallista jutella, mutta äidillä on lapseensa tunneside. Hänen vastaukset elämää koskevista asioista ovat usein subjektiivisia ja ne tuottavat sellaisen tuloksen, jonka hän haluaa

lapselle tuotettavan. Mahdollisimman kivuttoman.

Mielenhuoltoala on täynnä ammattilaisia, mutta myös huuhaata. En halua loukata ketään, (ja jos loukkaan, niin tunnistan sen tunteen ja teet sen pohjalta järkeviä ratkaisuja), mutta usein vaikkapa ennustajat ja pallonhierojat ovat kaukana siitä tiedosta ja arvoista, mitä tarvitaan puolueettomaan ja objektiiviseen mielenhuoltoon.

Ammattilaisen ja läheisen avun välillä on merkittävä ero. Toinen osaa esittää oikeat kysymykset puhtaasti objektiivisesti.

Ihminen voidaan opettaa käsittelemään tunteitaan itsenäisesti, mutta on silti aina loppuun asti vuorovaikutuksessa kehittyvä eläin. Siksi vaikkapa parinvalinnassa (rationaalisesti) olisi hyvä muistaa se, ettei valitse pariaan niin että haluaisi pysyä itse ja pitää toisensa muuttumattomana, vaan pikemminkin sen pohjalta, kenen kanssa vuorovaikutuksessa tulee muuttumaan läpi elämän.

Tarvitsemme muuttuaksemme vuorovaikutusta. Yksinelävä ihminen kokee olevansa vapaa. Todellisuudessa vuorovaikutuksessa ja tunnesiteessä kasvanut ihminen voi tulla enemmän vapaaksi. Sillä aito vapaus tulee sisältäpäin.

Ehkä tulevaisuudessa kaikki alkaa hahmottumaan jotenkin toisin: personal trainer huomaa salilla virheellisen punnerusasennon. Mielen terveyden ammattilainen huomaa virheellisen ajattelutavan. Yhdessä he huomaavat virheellisen ajatteluasennon. *Kokonaisen ihmisen.*

Näkisin, että vallalla on vielä hentoinen käsitys, jonka mukaan mielen terveyden huoltaminen perustuu aina tarpeelle, ei niinkään vapaaehtoisuudelle esimerkiksi tehdä itsestään eheämpää tai jopa tehokkaampaa ihmistä. Ehkä ihmiset eivät tunnista omia tunne-elämän haasteitaan, saatikka sitten ylitse pursuavaa mustasukkaisuutta, kahlitsevaa neuroottisuutta tai jopa masennuksen oireita. Vaihdetaan puolisoa, ostetaan autoja tai heitetään silitysrauta ikkunan läpi. Mutta kaiken ydin ei muutu.

Vaikka mitään ei sinällään olisikaan viialla, voisiko mielenhuollosta puhua samalla tavalla kuin viikottaisesta kauppareissusta Ikeaan. Mielenkuntosali?

Yhtäläillä konservatiivinen yritysjohtaja saattaa ajatella, että mekaniikan alan yrityksen työntekijät eivät tarvitse voimaannuttavia virkistyspäiviä taikka yhteisiä illanviettoja, joissa ei puhuta yhtiön tuloksesta vaan harrastuksista ja elämän menosta. Jyrkkä ei, koska tunteet eivät ole merkinneet johtajalle tai tukeneet hänen näkemyksiään työnteosta yhtään mitenkään. Eihän virkistysillat muutenkaan tuota mitään. Lisää kuluja, hittolainen.

Onneksi ja selvästikin yritysjohtajat ovat kuitenkin ymmärtäneet ja havainneet miten suuri merkitys juuri näillä virkistystoimenpiteillä ja yhtenäistävillä ratkaisuilla on sitten vaikka yrityksen tulokselle. Työntekijöiden tuntemukset ja tunteet otetaan hyvin huomioon. Ihminen nähdään kokonaisuutena rautakauppana, sen sijaan että hän olisi pelkkä vasara.

Esimerkiksi yritysmaailmaan tai hektiseen elämään tottuneille ihmisille, tunti viikossa huollattaa ja puhdistaa oman ”tietokoneensa työpöytää”, on lopulta kustannustehokkaampaa kuin yömyöhään töitä paiskiminen.

Uskon, että jokainen voi allekirjoittaa myös sen, että oman parisuhteen hyvinvointi (vaikka se ei suoranaisesti liittyisikään tunnetaitoihin) on voimaannuttava/heikentävä tekijä esimerkiksi oman työelämän taustalla.

Kun ihmisellä on itselleen hyvät tunne-elämän ja vaikkapa ahdistuneisuuteen auttavat tietoisuustaidot, hän voi lopulta kasvaa myös itsenäisesti ja kehittyä siksi mistä haaveilee. Liian usein näin ei kuitenkaan ole. Tartutaan pulloon tai ei tartuta yhtään mihinkään.

Ihminen tekee päivässä valtavasti valintoja, jotka edesauttavat häntä toteutumaan ja olemaan kokonainen ihminen, tai sitten valintoja, jotka sulkevat hänet niiden mahdollisuuksien ulkopuolelle.

Esimerkiksi henkilö, joka pelkää liikkua julkisilla välineillä ja hakee elämäänsä turvallisuutta jättäytymällä kotiin, ei todellisuudessa poista turvattomuutta, vaan yrittää kontrolloida tunteita poistamalla tunteiden synnyttäjän.

Sama analogia toimii varmasti esimerkiksi rasistien tai muiden kiihkoilijoiden parissa.

Turvallisuus ei ole valinta jättää valitsematta tuota rämisevää linja-autoa. Se on valinta hyväksyä ja voittaa pelon tunne sisällänsä, ei ulkopuolella. Ja kuinka se tapahtuu, on taas opetettavissa ja opeteltavissa.

Lopulta tarkoitus on valaista sitä tosiasiaa, että meidän tehtäväksi ei jää piiloutua, turruttautua tai väistää. Meidän tehtävämme on kasvaa kokonaiseksi. Ihmiseksi.

