

Jorma Heikkinen

••

YKSIÄISYYS



Jorma Heikkinen **Yksinäisyys**

| Sisällysluettelo: | sivu: |
|--|-------|
| Välinpitämättömyyden kulisseja rakentava maailmassa | 3 |
| Yksinäisyys mielenterveyden uhkatekijä..... | 4.. |
| Sä olet baarin kaljalasi..... | 5. |
| Juuri silloin, kun tunnen..... | 6. |
| Epätoivosi yksinäisyydessä ei ollut ketään..... | 7. |
| Yksinäisyydessäni ikävöin luoksesi..... | 8. |
| Yksinäisyyden aika..... | 9. |
| Sosiaaliset pelot ja yksinäisyys..... | 10. |
| Esimerkkejä pelottavista sosiaalisista tilanteista..... | 11. |
| Epäaidot roolit | 12. |
| Kysymyksiä; missä on kotini?..... | 13. |
| Itsemurhan syynä voi olla syvä yksinäisyys..... | 14. |
| Negatiivinen itseilmaisu..... | 15. |
| Keskustelukysymyksiä yksinäisyydestä vertaisryhmälle | 16 |
| Talvelle 1983..... | 17. |
| Kirkon vierellä..... | 18. |
| Yksinäisintä ja syvintä kärsimystä on elää hylättynä.... | 19. |
| Yksinäisyyteni iltoina..... | 20. |
| Yksinäisyyteni synnytti fantasiamaailman..... | 21. |
| Minun mieleni on kuin kummallinen meri..... | 22. |
| Yksinäisyys merkitsee..... | 23. |

Julkaisija

Psykonomiopisto

Kousankuja 5 A 15

20610 Turku

gsm. 040-5742448

www.psykonomiopisto.com





Tässä välinpitämättömyyden kulisseja rakentavassa yksilökeskeisessä markkinamiesten maailmassa viheliäisintä on laajalle levinnyt yksinäisyys ja sen tuoma turvattomuus sekä ahdistus.

Kätemme eivät kohtaa aitoina ihmisen käsinä, vaan niistäkin on tullut valehtelun väline. Kuitenkin ne voisivat puristua yhteen lujasti ja ne voisivat rakentaa siltaa yli yksinäisyyden.

Ne voisivat kantaa kaarisiltana yli rakkaudettomuuden ja välinpitämättömyyden kylmän meren.

Yhteisöt jopa perheet hajoavat. Olemme menettäneet lähimmäisyyden ja ihmisten keskinäisen yhteistyön ja solidaarisuus on kuolemassa sukupuuttoon.

Ojentamalla kätemme ystävyyttä rakentaen voisimme askel askelta luoda uutta yhteisöllisyyttä ja voittaa takaisin toisistamme välittämisen. Voisimme voittaa meitä piinaavan välinpitämättömyyden.



Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen on yksittäisistä mielenterveyden uhkatekijöistä yleisin ja laajimmin ilmenevä.



Sä olet baarin kaljalasi janoisin huulin hiottu.
Sä olet muslimien musta kivi sileäksi suudeltu.
Sä olet yksin yksinäinen - mä olen yksin yksinäinen

Tuomari Nurmio



Juuri silloin, kun tunnen voimakkaasti
itseni yksinäisyyden kukaan ei vastaa
kutsuuni, ei edes puhelin soittoihini.



Sinä rakkaani päätit lähteä. Et jaksanut elää. Epätoivosi yksinäisyydessä ei ollut ketään, joka olisi voinut kääntää katseesi. Käännyit pois minusta katsomaan myrskyävän meren ylle nousevaa Poseidonin tunnusta.



Yksinäisyydessäni ikävöin luoksesi!

Yksinäisyyden aika

Individualismi, yksilökeskeinen elämäntapa on viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana yleistynyt kaikkialla ja se on saanut yhä korostuneemman ja laajenevan aseman yhteiskunnassa. Tämän kehityksen myötä aikaisemmin vahvat sosiaaliset yhteisöt ovat menettäneet vähitellen merkityksen ihmisten elämän tukipilareina. Yksin eläminen ja yksin oleminen sekä yksinäisyys ovat yleistyneet. Sosiaalinen eristyneisyys ja elämänpiirien pirstoutuminen ja köyhtyminen ovat tulleet leimallisiksi ajallemme. Elämme yksinäisyyden aikakautta.

Yksinäisyys ja turvattomuus

Yksinäisyyden yleistyminen on tuonut mukanaan turvattomuuden. Työyhteisöt, sukulaissuhteet ja monet ennen niin vahvat sosiaaliset verkostot ja yhteisöt eivät enää tyydytä kokonaisvaltaisesti ihmisten turvallisuuden tunnetta. Ajassamme on yleistynyt amerikkalainen ajattelutapa: Ihminen on itse vastuussa menetyksistään, työttömyydestä, syrjäytymisestä, köyhyydestä ja hylätyksi tulemisestä. Hän on itse syyppää siihen, että on 'luuseri'. Näin yksinäisyyden yleistyminen on merkinnyt turvattomuuden lisääntymistä.

Yksinäisyys ja syrjäytyminen

Sosiaalinen eristyneisyys, ihmissuhteinen vähäisyys ja yksinäisyys ylläpitää syrjäytymistä, joka puolestaan lisää ihmisten yksinäisyyttä. Näin syntyy yksinäisyyden noidankehä joka vahvistaa itse itseään.

Yksinäisyys hylätyksi tulemisen kokemuksena

Yksinäisyys on kokemuksena hylätyksi tulemistä. Jokainen ihminen tarvitsee toisia ihmisiä, jokaiselle on vahva tarve tulla hyväksytyksi. Jokainen unelmoi pohjimmiltaan rakastetuksi tulemisesta. Aikamme jota elämämme on esineellistänyt ihmissuhteet. Niistä on tullut välineitä, joilla hankitaan nautinnon kokemuksia. Kun tätä nautintoa ei enää saa, ihminen voidaan heittää pois kuin tarpeeton ja jätteenksi koettu tavara.

Yksinäisyys mielenterveyden vakavin uhka

Ylläpitääkseen mielenterveyttään jokainen ihminen tarvitsee vastavuoroisia ihmissuhteita. Kun ne puuttuvat, mielenterveydelle on syntynyt vakava uhka ja se voi järkkäyä. Ilman hyväksytyksi tulemisen kokemusta mielenterveydeltä puuttuu perusta. Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys ovat mielenterveyden riskitekijöistä yleisin ja vakavin.

Sosiaaliset pelot ja yksinäisyys

Sosiaaliset pelot, sosiaaliset fobiat ovat yleisiä. Lähes 10 % ihmisistä kärsii niistä jossakin elämän vaiheessa.

Vaikeasta sosiaalisesta pelokkuudesta kärsii arviolta

2-10 %:a väestöstä.

Sosiaaliset pelot ovat yleisin ahdistuneisuus häiriö.

Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen ja sosiaaliset pelot voivat rajoittaa elämää monin tavoin. Se voi estää tyydyttävien ihmissuhteiden syntymistä, se voi vaikeuttaa opiskelua ja työntekoa. Se aiheuttaa yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä. Se on myös taustana masennukselle ja päihteiden käytölle.

Lääketieteessä sosiaaliset pelot määritellään näin:

Sosiaaliset peloista kärsivä pelkää jatkuvasti ja voimakkaasti tilanteita, joissa hän joutuu kohtaamaan vieraita ihmisiä. Hän pelkää, että hänen ahdistuneisuutensa näkyy ulospäin tai että hän tekee jotakin häpeällistä. Ahdistuneisuus toistuu tietyissä tilanteissa ja se saattaa saada paniikkikohtauksen voiman. Ihminen ymmärtää, että hänen pelkonsa ovat liiallisia ja aiheettomia, mutta ei voi niille mitään. Hän välttelee pelottavia tilanteita tai menee niihin väkisin ja kärsii suunnattomasta ahdistuksesta.

Esimerkkejä pelottavista sosiaalisista tilanteista

- * Omista tunteista toisille puhuminen
- * Omista vaikeuksista puhuminen
- * Omista häpeän tunteista ja 'mokista' puhuminen
- * Omista psyykkisistä ongelmista puhuminen
- * Kiellon tai epäämisen sanominen, ei:n sanominen
- * Itsekritiikin esittäminen
- * Kritiikin sanominen
- * Itsensä esitleminen uusille ihmisille
- * Huomion kohteena oleminen
- * Muiden kiusoittelu ja kritiikki
- * Arvovaltaisen ihmisen kohtaaminen
- * Kevyt jutustelu kutsuilla
- * Kiertävä puheenvuoro ryhmässä.
- * Julkinen esiintyminen
- * Nimen kirjoittaminen muiden katsoessa

Epäaidot roolit

Hyväksytyksi tuleminen on ihmisen sosiaalista tarpeista tärkein. Yksilökeskeinen, kulutushysteerinen kilpailukulttuurimme esineellistää ja vääristää ihmissuhteet. Se korostaa perfektionistisia arvoja. Ihmisen tulee olla virheetön, hänen tulee menestyä elämässään. Hänen tulee saada hyvätuloinen työ, saada omaisuutta, saada hyvä koulutus, olla hyvännäköinen, pukeutua muodin mukaisesti, jne. Ihmisistä tulee näin tavaroita. He ajautuvat epäaitoihin rooleihin joissa ihminen ei voi olla oma itsensä. Tämän seuraus on yksinäisyys.

Kohtaamattomuus

Vastavuoroisen, toimivan ihmissuhteen tiellä voi olla esteitä. Kohtaamattomuus on yksi näistä esteistä. Kun ihmiset kohtaavat toisensa erilaisissa ja **toisistaan poikkeavissa rooleissa** kuten terveenä ja mielenterveyspotilaana, vastavuoroisen ihmissuhteen syntyminen estyy. Näin syntyy kohtaamattomuuden noidankehä, jossa ihmiset eivät kohtaa toisiaan minä-sinä suhteessa vaan minä-se suhteessa. **Potilaan rooliin** leimautuminen aiheuttaa esteen vastavuoroisen ihmissuhteen toteutumiseksi. Potilaan rooliin joutunut ihminen **menettää osan ihmisarvostaan ja ihmisoikeuksistaan**. Se tekee mahdottomaksi tasavertaisen vastavuoroisen kohtaamisen. Kohtaamattomuudessa potilaan rooliin joutunut **esineellistyy**. Hänestä tulee se; esineellistetty hoidon ja toimenpiteiden kohde. Psykonomian keskeisimpiä päämääriä on kielteisestä potilaan roolista irrottautuminen. Psykonomi ei häpeä sitä, että hänellä on mielenterveysongelmia. Hän ei kuitenkaan ole sairautensa. Jos jollakin on flunssa hän ei sano itseään flunssaksi. Psykonomikaan ei leimaa itseään potilaaksi tai joksikin muuksi mielisairasta tarkoittavalla sanalla. Hän ei elä potilaan roolissa vaan toteuttaa itseään sinä aitona ihmisenä joka hän on esim. vapaaehtoista mielenterveystyötä tekevänä yhdistysaktiivina, opiskelijana, tai työelämään kuntoutuvana. Psykonomi kohtaa toiset ihmiset tasavertaisena. Psykonomi ei menetä ihmisarvostaan palaakaan mielenterveyskuntoutujana. Vertaistuesssa mielenterveyskuntoutujat kohtaavat toisensa vastavuoroisessa ajatuksen vaihdossa ja tasavertaisuuden vallitessa.

Häpeän tunteet ja yksinäisyys

Kun ihminen ei kykene täyttämään niitä perfektionistisia vaatimuksia, joita yksilökeskeinen, tavarafetisistinen, kilpailukulttuurimme häneen asettaa, hän joutuu tuntemaan häpeää. Hän kokee epäonnistuneensa, kun hän ei kykene olemaan hyvätuloinen, rikas, kaunis ja rohkea. Hän voi olla työtön, syrjäytynyt tai vaikkapa mielenterveyden häiriöistä kärsivä. Häpeäntunteet joita hän kokee aiheuttaa hänen vetäytymiseen ihmissuhteista. Näin syntyy hänen yksinäisyytensä.

Kysymyksiä; missä on kotini?

Olenko kotona?

- tunnenko vierautta missä olenkin, seurassa tai itseni kanssa? Pakenenko yksinäisyyttä?

Olenko sinut itseni kanssa?

- onko minun hyvä olla itseni kanssa?
- hyväksynkö itseni sellaisena kuin olen, puutteineni, heikkouksineni ja vahvuuksineni?

Onko kehoni kotini?

- missä ikinä kuljenkin olenko itsessäni kotona?

Mikä on me-piirini koko?

- kutsunko vain perhettäni meiksi? Ovatko meitä ystäväpiirini? Ovat meitä taloni asukkaat vai meitäkö on koko kaupunkini väestö, kansani jäsenet vai onko me-piirini koko maailma ja kaikki sen ihmiset?

Kuinka laava tai ahdas on kotipiirini?

- onko kotini yksinäinen huoneeni vai onko kotini koko maailma, kaupunkien kaikki kadut ja metsät ja meret joissa liikut?

Onko minulla sisäinen dialogi?

- puhunko itselleni, käynkö keskustelua itseni kanssa?
- miten puhun itselleni? Löydänpö murheeseeni itsestäni lohdutuksen sanat? Miten vastaan itselleni omatuntoni kolkuttaessa? Kuinka usein kysyn itseltäni onko tunteeni ja ajatukseni tosia?

Itsemurhan syynä voi olla syvä yksinäisyys

Epätoivon uskonto

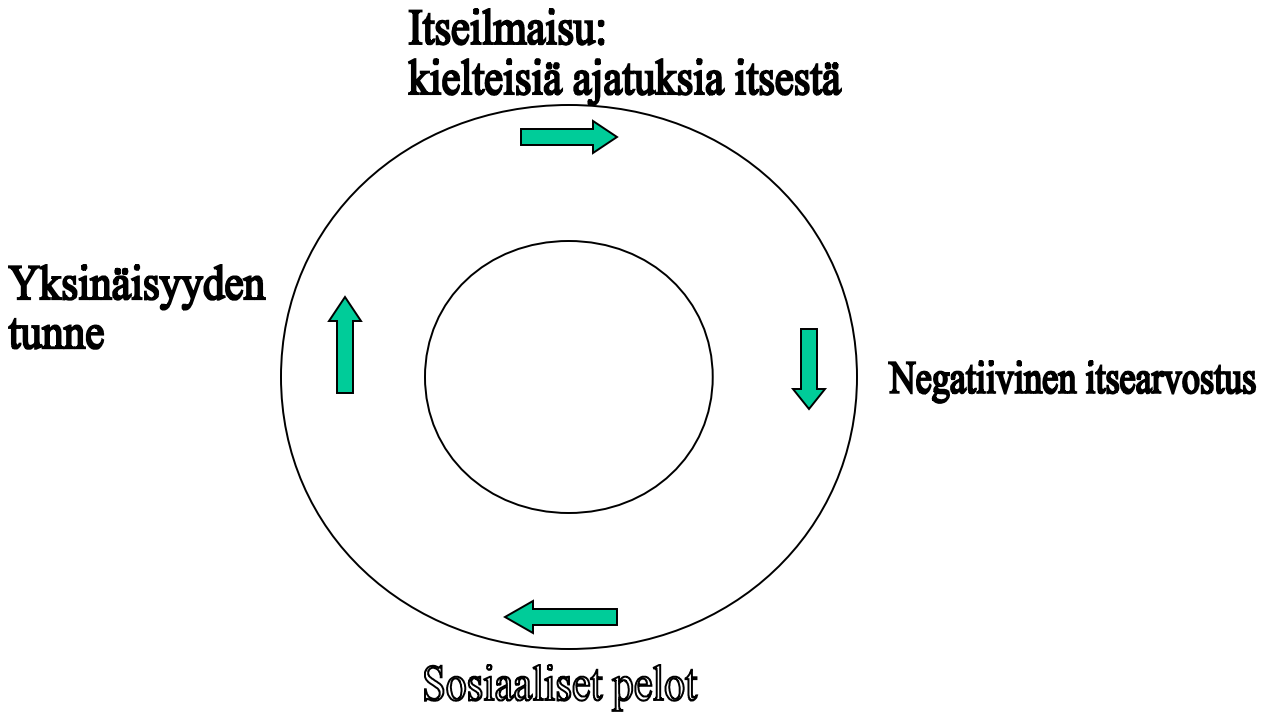
Lääkintöhallitus järjesti 1989 lokakuussa Heinolassa itsemurhien ennaltaehkäisyä koskeneen projektin työseminaarin, johon osallistuin MTKL:n edustajana. Kolmantena seminaaripäivänä kuuluisa amerikkalainen psykoterapeutti Arthur Freeman piti luennon kognitiivisen terapiasuuntauksen menetelmistä ennaltaehkäistä ja hoitaa itsemurhaproblematiikkaa. Itsemurhat ja mielenterveyden ongelmat liittyvät läheisesti yhteen. Tilastojen mukaan 75-90%:itsemurhan tehneille olisi mahdollista antaa jokin psykiatrinen diagnoosi.

Arthur Freemanin mukaan avainsana itsemurhien ymmärtämiseen on **epätoivo**. Itsemurhan tehneillä ja sitä yrittäneillä on kielteinen minäkuva, epätoivon sävyttämä usko tulevaisuuteen ja kielteisesti väritynyt näkemys ympäröivästä maailmasta. Tämä muodostaa epätoivon uskonnon, joka toimii automaattisen ajattelutavan mukaisesti. Arthur Freeman kertoi esimerkin miehestä, jolla oli rakastava vaimo, rakastavat lapset, hyvätuloinen ammatti, omaisuutta jne. Kuitenkin mies ajatteli, että hänen elämänsä on umpikujassa, että kaikki on mustaa epätoivoa, eikä missään ole mitään hyvää. Epätoivo on uskon asia. Jos ihminen haluaa täyttää mielensä epätoivolla, hän voi sen tehdä, vaikka kaikki ulkoiset seikat ja elämäntilanteeseen liittyvät asiat olisivatkin hyvin. Tätä epätoivon uskontoa harjoittamalla on helppo päästä lähelle itsemurhan kynnystä. Arthur Freeman kertoi, että kognitiivisen psykoterapian avulla pyritään eroon epätoivon uskonnosta mm. siten, että asiakas oppii huomaamaan oman epätoivoajattelunsa **automaatioluonteen** ja näiden epätoivoisten **uskomusten epärealistisuuden ja järjettömyyden**. Epätoivon uskontoa on helppo harjoittaa. Liittämällä kielteisiä asenteita ja tunteita oman elämänsä ulkoisiin puitteisiin, omiin tulevaisuuden kuviin, omakuvaan ja toimintaansa saa aikaan epätoivon noidankehän, joka alkaa pyöriä itsestään yhä tiuhempaan tahtiin. Tätä noidankehää kutsutaan **debresiiviseksi triadiksi**. Itsemurhaan ajautuva on usein yksin epätoivonsa keskellä. Hän näkee itsensä epäonnistuneena huonona ihmisenä, hän ei näe ympärillään mitään arvokasta, kaunista tai iloa tuottavaa ja hänen tulevaisuuden kuvansa on synkkä, mitään toivoa ei enää ole.

Epätoivon uskoon voi puuttua. Sen muodostaman kielteisen noidankehän voi murtaa käynnistämällä positiivisen lämpökehän. Lämpökehä käynnistyy kun ihminen alkaa harjoittamaan positiivista ajattelua. Siinä ihminen lausuu itselleen myönteisiä asioita minästä, toisista ihmisistä ja tulevaisuudesta.

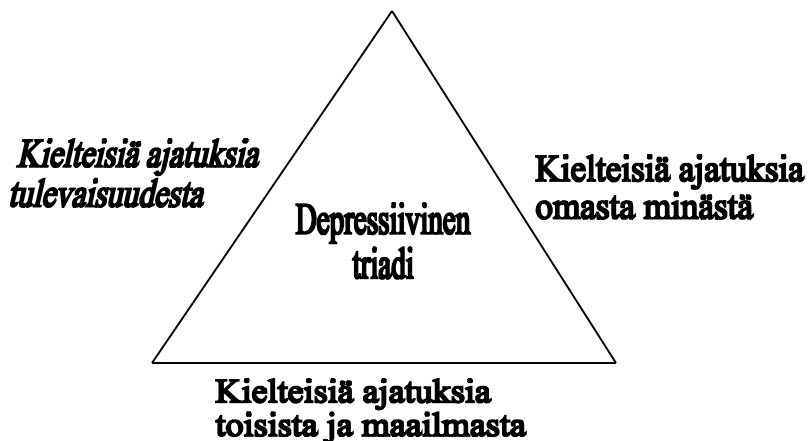
Negatiivinen itseilmaisus

Negatiivinen itseilmaisus on syynä heikkoon itsearvostukseen, sosiaalisiin pelkoihin ja yksinäisyyteen. Esimerkiksi joku voi toistaa lähipiirilleen kielteistä minäkuvaansa negatiivisena kehänä, jossa negatiiviset ajatukset itsestä vahvistavat heikkoa itsearvostusta:



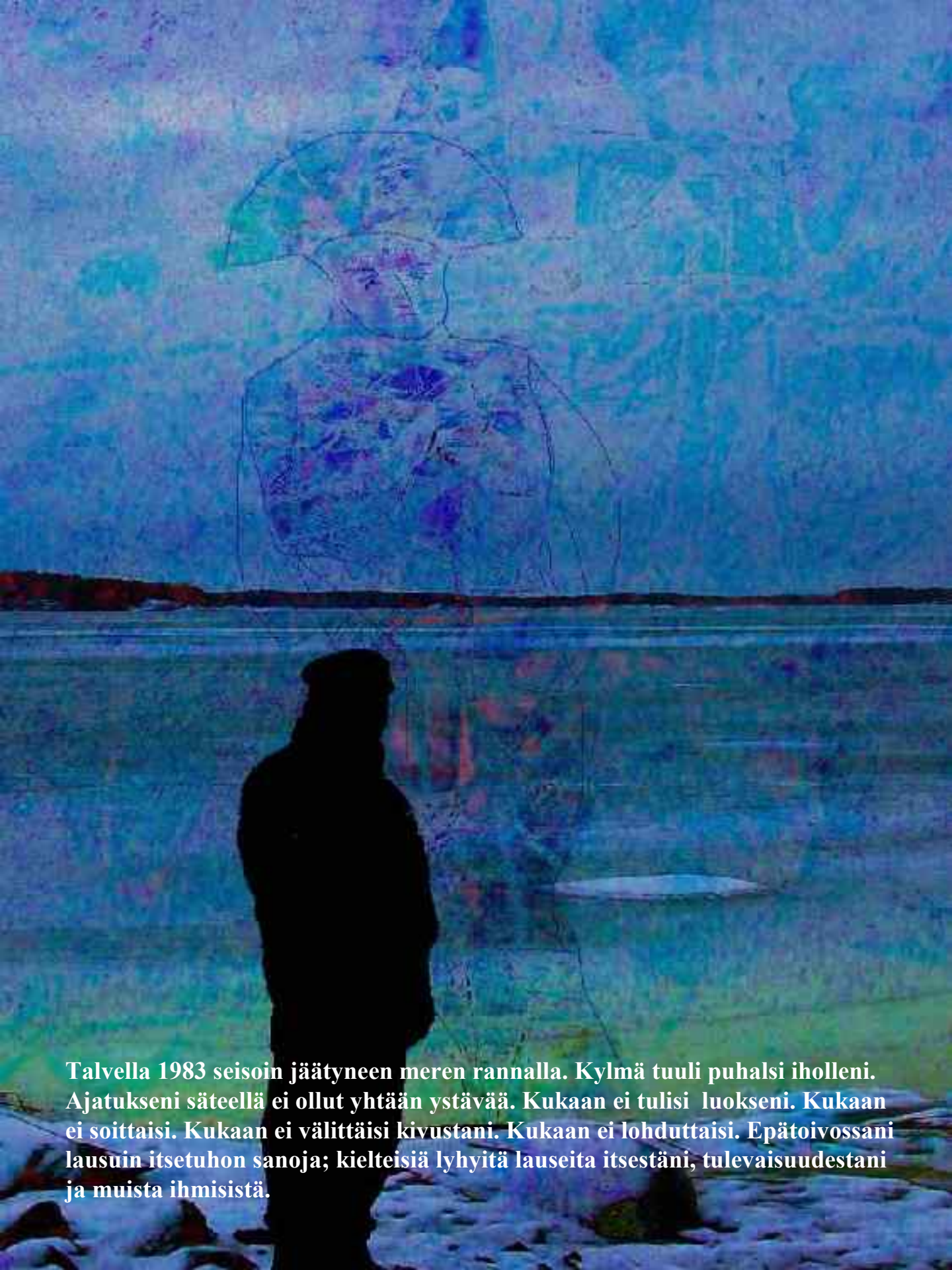
Epätoivon uskonnon depressiivinen triadi:

Depressiivinen triadi, epätoivonuskonto muodostuu, kun ihminen alkaa lausua itselleen kielteisiä ajatuksista omasta minästään, kielteisiä ajatuksia toisista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta sekä kielteisiä ajatuksia omasta tulevaisuudestaan.



Keskustelukysymyksiä yksinäisyydestä vertaisryhmälle

1. Tunnetko koskaan itsesi yksinäiseksi?
2. Miten koet oman yksinäisyytesi?
3. Mitä ajattelet, kun koet yksinäisyyttä?
3. Miten tulet toimeen yksinäisyytesi kanssa. Mitä teet ja ajattelet?
4. Mitä voi tehdä voittaakseen yksinäisyytensä?
5. Keskustelkaa sosiaalisista peloista. Missä ja miten koen jännittyneisyyttä? Millaiset sosiaaliset tilanteet ovat ahdistavia ja pelottavia?
6. Antaako yksinolo sinulle mahdollisuuden levätä ja rentoutua? Antaako yksinolo sinulle mahdollisuuden tehdä ja harrastaa sinulle tärkeitä asioita? Antaako yksinolo sinulle mahdollisuuden mietiskelyyn ja sisäiseen puheeseen itsesi kanssa? Antaako yksinolo sinulle mahdollisuuden unelmointiin ja uusien asioiden pohtimiseen?
7. Keskustelkaa yksilökeskeisyyttä, itsekkyyttä ja kilpailua korostavan kulttuurimme aiheuttamasta yksinäisyydestä?
8. Keskustelkaa epäaidoista rooleista. Onko mielestäsi tärkeää saada olla oma itsensä, sellainen kuin on?
9. Keskustelkaa häpeäntunteiden aiheuttamasta yksinäisyydestä.
10. Mistä voisi löytää ystävän? Onko vertaisen löytäminen sinulle tärkeää? Voisiko vertaisryhmistä ja vertaisyhteisöistä kuten mielenterveysyhdistyksistä löytää kaverin? Mitä mielestäsi tarkoittaa kaveriterapia?



Talvella 1983 seisoin jäätyneen meren rannalla. Kylmä tuuli puhalsi iholleni. Ajatukseni säteellä ei ollut yhtään ystävää. Kukaan ei tulisi luokseni. Kukaan ei soittaisi. Kukaan ei välittäisi kivustani. Kukaan ei lohduttaisi. Epätoivossani lausuin itsetuhon sanoja; kielteisiä lyhyitä lauseita itsestäni, tulevaisuudestani ja muista ihmisistä.



Kirkon vierellä sinä seisoit katsellen pienen
joen virtaavaa likaista vettä. Muistit eilisen
yksinäisyytesi seurakunnan keskellä. Olisit
halunnut olla vain heikko, särkynyt ihminen.
Mutta sinut puettiin enkelin vaatteisiin.



Yksinäisintä ja syvintä kärsimystä on elää halveksittuna,
tuntien häpeää omasta ihmisyydestään. On vaikeaa ja tuskallista
tuntea oma arvottomuutensa. Vain Armon Jumala
voi tuoda siihen lohdutuksen




Yksinäisyyteni iltoina ennen nukahtamistani
sanoin itselleni kuolevani tulevana yönä.
Minulla oli ikävä ja halu lähteä fantasialaivallani,
Lenin Varjagilla Adromedan galaksiin, kotiplaneetalleni.



Yksinäisyyteni synnytti fantasiamaailman

Sairauteni maanisen vaiheen aikana yksinäisyyden tunteen pakottamana keksin altteregoni Sergei Petrovskin ja hänen komentamansa avaruusaluksen Lenin varjagin. Sen miehistöön kuului kymmenentuhatta miestä ja naista, joiden joukkoon olivat liittyneet tragisesti nuorena kuolleet ystäväni ja tuttuni. Heitäkin oli kymmeniä ikuisuuden rajan takana. Heistä tuli läheiseni. Puhuin heille ja he vastasivat. Minulla olikin silloin yksinäisyyteni sijasta tuhansia ystäviä. Komentaja Sergei Petrovski, altteregoni puhui minulle rauhoittavasti ja kannustavasti. Tuolloin tiesin ja olin varma siitä, että hän oli sivupersoonan kaltainen ihminen, jonka hahmossa olin kulkenut läpi kuohuvan 1930- ja 1940-luvun Neuvostoliiton salaisen palvelu NKVD:n upseerina. Sergei Petrovski kuoli teloitettuna yhdessä vaimonsa Marina Petrovskajan kanssa Pohjois-Kreikassa elokuussa 1953, lähellä Tessalonikia. Sergei koki tuskallisen kuoleman. Ensin häntä kidutettiin julmasti. Viimein hänet ammuttiin. Lauloin hänelle Theodorakisin lauluja: ”Teurastamossa tuoksuu tinjamille, selleissä hehkuu taivas punainen.” Sergei vaelsi haamuna Euroopan maiden halki Suomeen, jossa hän valitsi minut ja hän otti asunnokseen minun ruumiini.

A person's silhouette stands in the foreground, looking out over a vast field of tall grass. The sky above is a vibrant, textured expanse of warm colors, including reds, oranges, yellows, and greens, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

Minun mieleni on usein ristiriitainen ja sen tahdon päämäärät toisiinsa sopimattomat. Toisinaan tahtoisin jakaa elämäni toisten kanssa ja kuitenkin ajoittain syvän yksinäisyyden tunne valtaa mieleni ja haluan elää vain itselleni ja olla riippumaton muista.



Yksinäisyys merkitsee eri ihmisille erilaista kokemusta. Toiselle se tuottaa ahdistusta ja masennusta. Toisille se puolestaan on myönteinen kokemus ja voimavara.

Tätä kokemusten erillaisuutta on selitetty mm. minäkuvan ristiriidoilla. Kun ihminen on sovussa itsensä kanssa ja hyväksyy itsensä sellaisena kun on hän voi asennoitua yksinäisyyteen myönteisesti.

Parhain ystäväni oli lähempänä kuin aavistinkaan. Kun ystäväystyyn itseni kanssa en enää milloinkaan ollut yksin. Sisäisen dialogini kautta minulla on aina luotettava puhelukumppani.



Psykonomiopisto:
Kousankuja 5 A 15
20610 Turku
puh:02-2502565
gsm 040-4093183
www.psykonomiopisto.com

