

Jorma Heikkinen

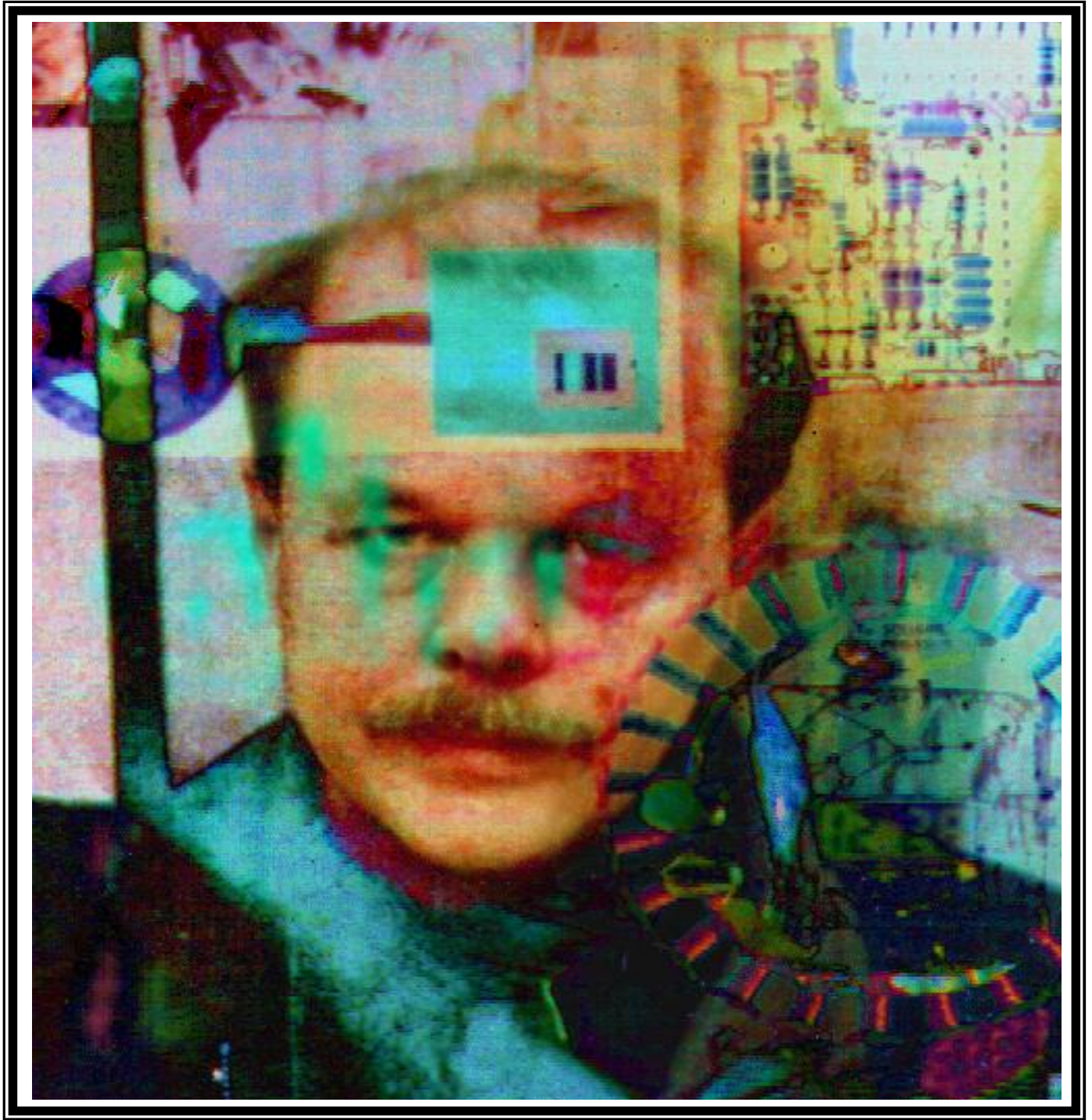
# PSYKONOMIOPISTON JULISTEET





**Psykologi voi kulkea vierelläsi muutaman tunninkin viikossa, mutta se olet sinä itse, sinä psykonomi, joka jokainen hetki elät lävitse vaikeutesi, kriisisi. Se olet sinä itse, sinä psykonomi, joka kannat itsesi läpi kaaoksen ja hoidat mielesi tyyneyteen ja rauhaan.**





**Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien aate joka uskoo koulutuksen ja opiskelun mahdollisuuksiin jäsentää mielenterveysongelmien aiheuttamat ongelmat elämässä.**

**Psykonomiopisto uskoo mielenterveyskuntoutujien mahdollisuuksiin kouluttautua vertaisohjaajiksi ja työntekijöiksi mielenterveysyhdistyksiin ja muualle yhteiskuntaan.**





**”Tärkeintä on, ettette valehtele itsellenne. Itselleen valehteleva ja omaa valehteluaan kuunteleva ei lopulta näe mitään totuutta itsessään eikä ympärillään ja siis päätyy kunnioituksen puutteeseen niin itseään kuin muitakin kohtaan. Joka ei kunnioita ketään, lakkaa rakastamasta ja rakkauden puutuessa huvikseen ja ajanvietteekseen antautuu intohimoihin ja karkeisiin nautintoihin ja päätyy paheissaan tyystin elämellisyyteen, ja kaikki johtuu vain valehtelemisestä sekä ihmisille ja itselleen.”**

**Dostojevski:**

**Karamazovin veljekset Io., II k., II 1.**





**Freudin keksinnöistä vain seksuaalinen vapautuminen on toteutunut. Sen sijaan alitajunnan ja varhaislapsuuden merkitystä kulttuurimme ei vielä ole oivaltanut. Jos voisimme nostaa alitajunnan suunnattomasta valtamerestä sen rikkauksia tietoisuuteemme voisimme vapautua ennekkoluuloistamme, voisimme kaikki olla luovia taiteilijoita. Jos voisimme myöntää varhaislapsuuden merkityksen voisimme löytää sisäisen lapsemme. Psykonomia, mielenterveyskuntoutujien aate puolustaa oikeutta sisäiseen kokemusmaailmaan ja alitajuntaan sekä sisäisen lapsemme olemassaoloon.**





Ihmisen kärsimyksistä syvin on elää hylättynä, ilman hyväksytyksi tulemistä. Henkisen väkivallan vammauttama psyykkisistä oireista kärsivä ihminen joutuu sairautensa poltinmerkin leimaamana elämään usein hylättynä. Hän saa olla yhteiskunnan jäsenenä, mutta hänen elämälleen, hänen ajatuksilleen ja sanoilleen ei anneta arvoa. Länsimainen kulttuuri on rakentanut kollektiivisen alitajuisen sopimuksen tästä väkivallasta. Jos joku leimataan mielisairaaksi, tämä leima samalla tarkoittaa, ettei leimatulle ja hänen ajatuksilleen ja sanoilleen tarvitse antaa mitään arvoa. Tämä voidaan lausua esim. näin: ”Eihän sen sanoista tarvitse välittää sehän on hullu.

1.





**Yhden ihmisen muuttuessa muuttuu koko maailma, varsinkin hänen oma maailmansa. Vaikeaa on muuttaa toisten ihmisten elämää ja lähes ylivoimaista on uudistaa koko yhteiskuntaa. Sitä vastoin omien ajatustemme ja asenteidemme, oman elämämme muutokseen meillä on aina mahdollisuus.**

**© JH, Psykonomiopisto**



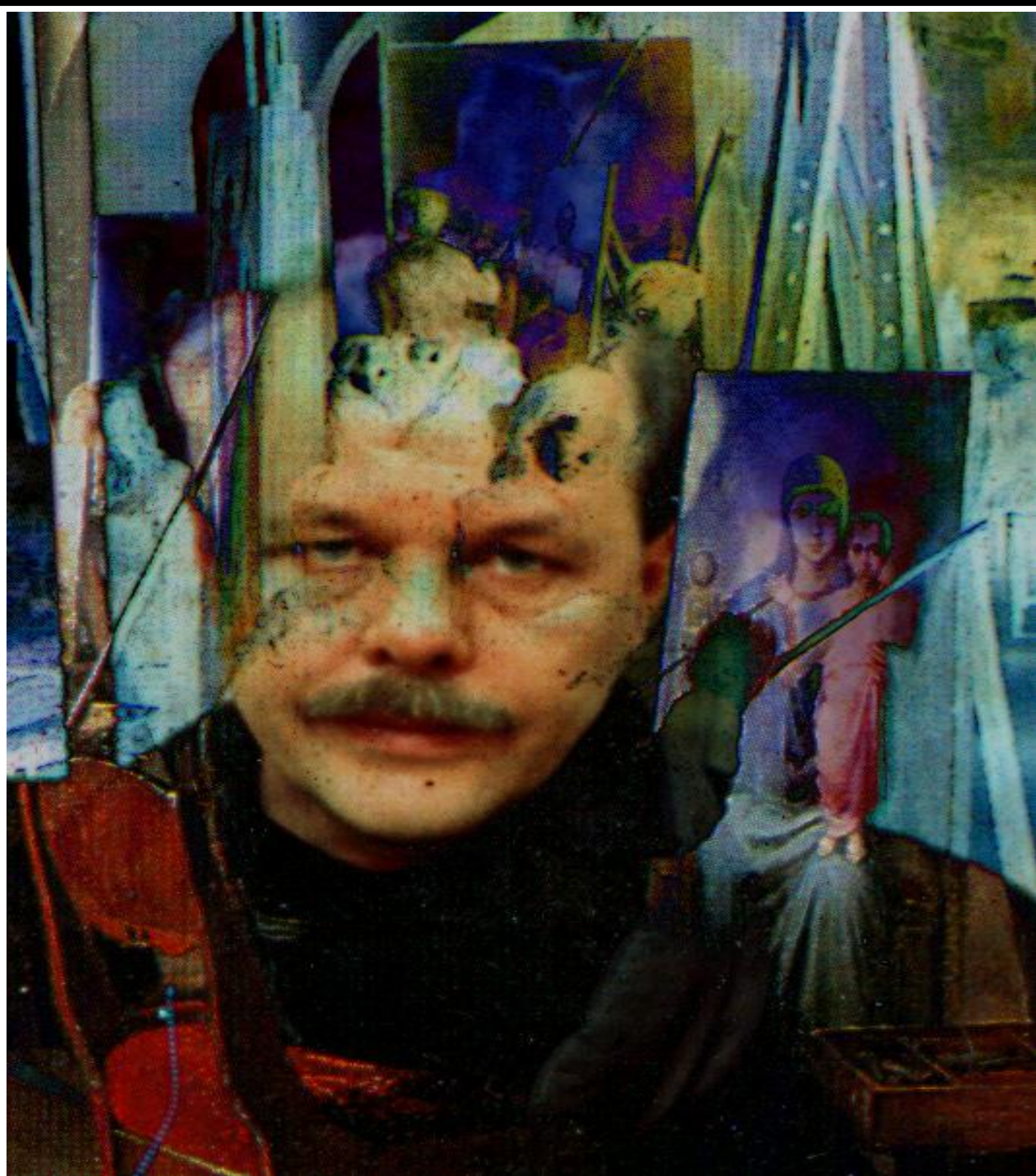


## **Elämäkokemuksen arvo**

Jos menneisyys ja elämäkokemus katoavat, katoaa ihminen ja jäljelle jää vain kehykset!

Jos ihmisen elämähistoria katoaa, katoaa myös hänen tulevaisuutensa sillä silloin tulevaisuudelle ei jää mitään mihin rakentua.





**Heikkous vahvuudeksi – hullun kirjoista psykonomiksi!  
Vertaistukitoiminnan kautta kokemusasiantuntijaksi!**

**© JH, Psykonomiopisto**





**Jos emme pakenisi sisäistä todellisuuttamme, sen ristiriitoja ja sen umpeutumattomia haavoja, emme kieltäisi kokemiamme pettymyksiä ja hylätyksi tulemisen hetkiä, vaan osaisimme olla pakenematta sisällämme aukeavaa äärettömyyttä. Osaisimme ehkä kunnioittaa paremmin toistemme epätäydellisyyttä ja torsoutta samalla kun tekisimme niin myös itsellemme.**





Psykonomia purkaa mystifikaatiota, joka koskee psykoterapeuttista työtä. Mielensterveyskuntoutuja elää lävitse kriisinsä ja omat vaikeutensa. Sitä ei hänen puolestaan tee joku toinen. Mielensterveyskuntoutuja kehittää itselleen uusia selviytymismalleja, uusia asenteita ja arvoja. Liian harvoin muistetaan sitä kuinka raskasta ja uuvuttavaa tämä mielensterveyskuntoutujan tekemä työ itsensä hoitamiseksi on. Pykonomian käsite on olemassa jotta voisimme arvostaa ja kunnioittaa mielensterveyskuntoutajan työtä itsensä hoitamiseksi.





***Uskalla elää! Sinä itse olet kokemusmaailmasi  
paras asiantuntija!***

**Uskalla olla psyykkisesti kärsivä ihminen!  
Uskalla olla psykonomi!**

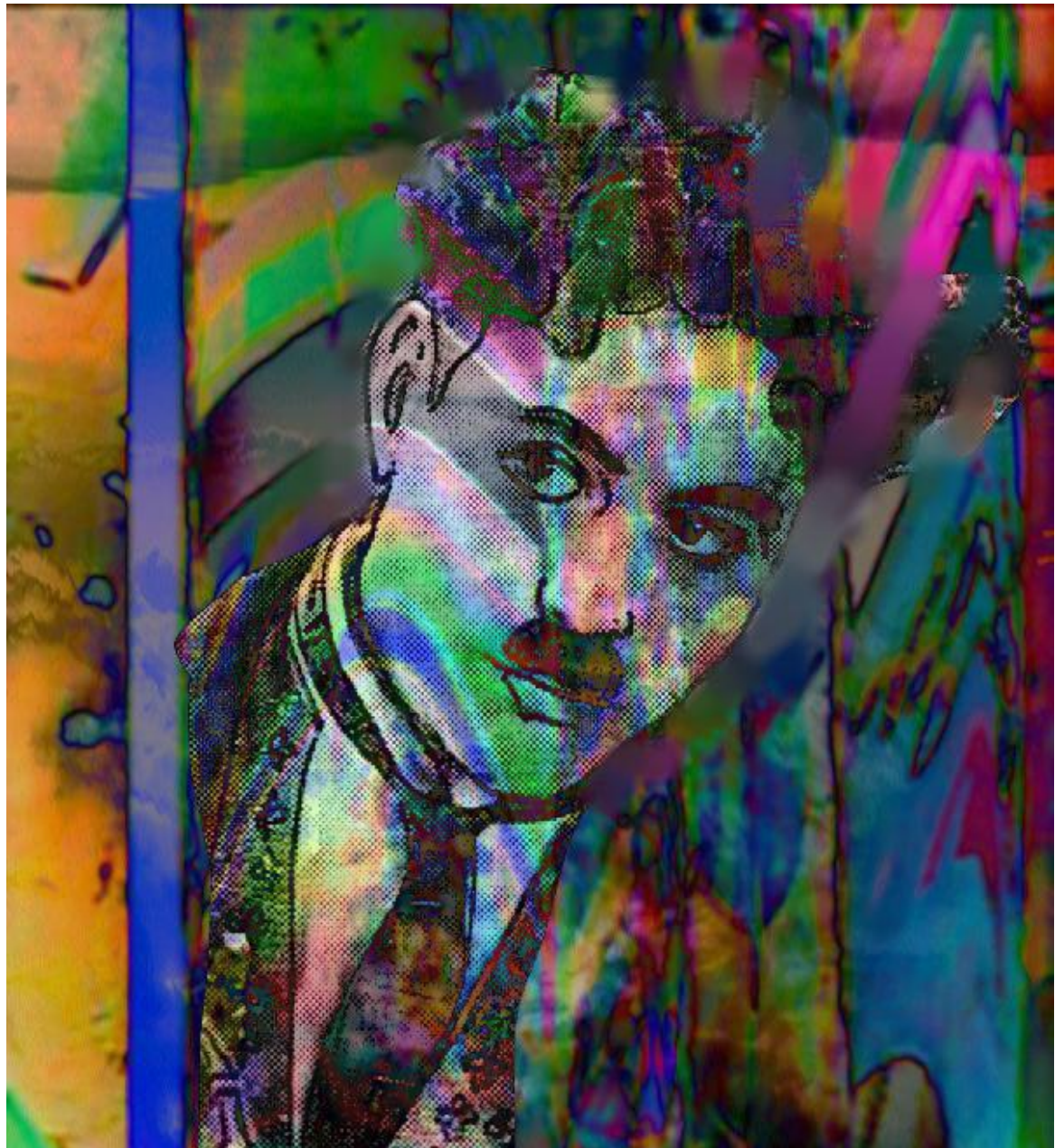




***Uskalla ottaa se riski, että myönnät itsellesi olevasi psyykkisesti kärsivä ihminen. Näin voitat itsellesi oikeuden olla mielenterveyskuntoutuja, joka kunnioittaa elämänsä vaikeuksia ja kriisejä. Tulet huomaamaan, että se mikä ennen oli heikkouttasi muuttuu askel askelelta voimaksesi.***

Jorma Heikkinen





Oikeus kokea maailma toisin kuin kulutusyhteiskunnan nautinnonhakuinen ja hymyileviä onnellisia kasvoja toistava konsensusilmapiiri vaatii on osa psykonomiaa. Psykonomia vaatii oikeutta kokea maailma joskus ahdistavana, pelottavana, epätoivoisena paikkana, masentavan synkkänä ja psykkooottisena kaaoksenakin. Psykonomia vaatii oikeutta kuulla ääniä joita toiset eivät kuule, oikeutta haistaa tuoksuja joita toiset eivät aisti, nähdä visioita joita toiset eivät näe, oikeutta käsittää sanat eri tavoin kuin enemmistö, kokea ilmapiiri eri tavoin kuin muut. Psykonomia vaatii kokemistavan vapautta. Meillä on mielipiteen vapaus ja julkaisuvapaus mutta kokemistapojen tasa-arvosta olemme kaukana. Psykonomia vaatii mielenterveyskuntoutujille oikeutta kokea maailma eri tavalla kuin konsensuskulttuuri vaatii. Oikeus olla masentunut, oikeus olla ahdistunut, oikeus olla peloissaan, oikeus kuulla ääniä joita toiset eivät kuule, oikeus olla levoton, oikeus olla sisäisen avaruutensa tutkimusmatkalla ovat mielenterveyskuntoutujan ihmisoikeuksia, joita häneltä ei saa kieltää.

**Jorma Heikkinen**





Anna elämäkokemuksellesi arvo!  
Jäsenä kokemuksesi psykonomian opintokerhossa!



PER  
UN'  
EUROPA  
SENZA

MI  
NICO  
MI



***EU:n vihreä kirja:***

***Suuret mielisairalat pois!***

***Pakkohoidon oleellinen vähentäminen!***

***Psichiatria Demoratica, Torino 2005.***





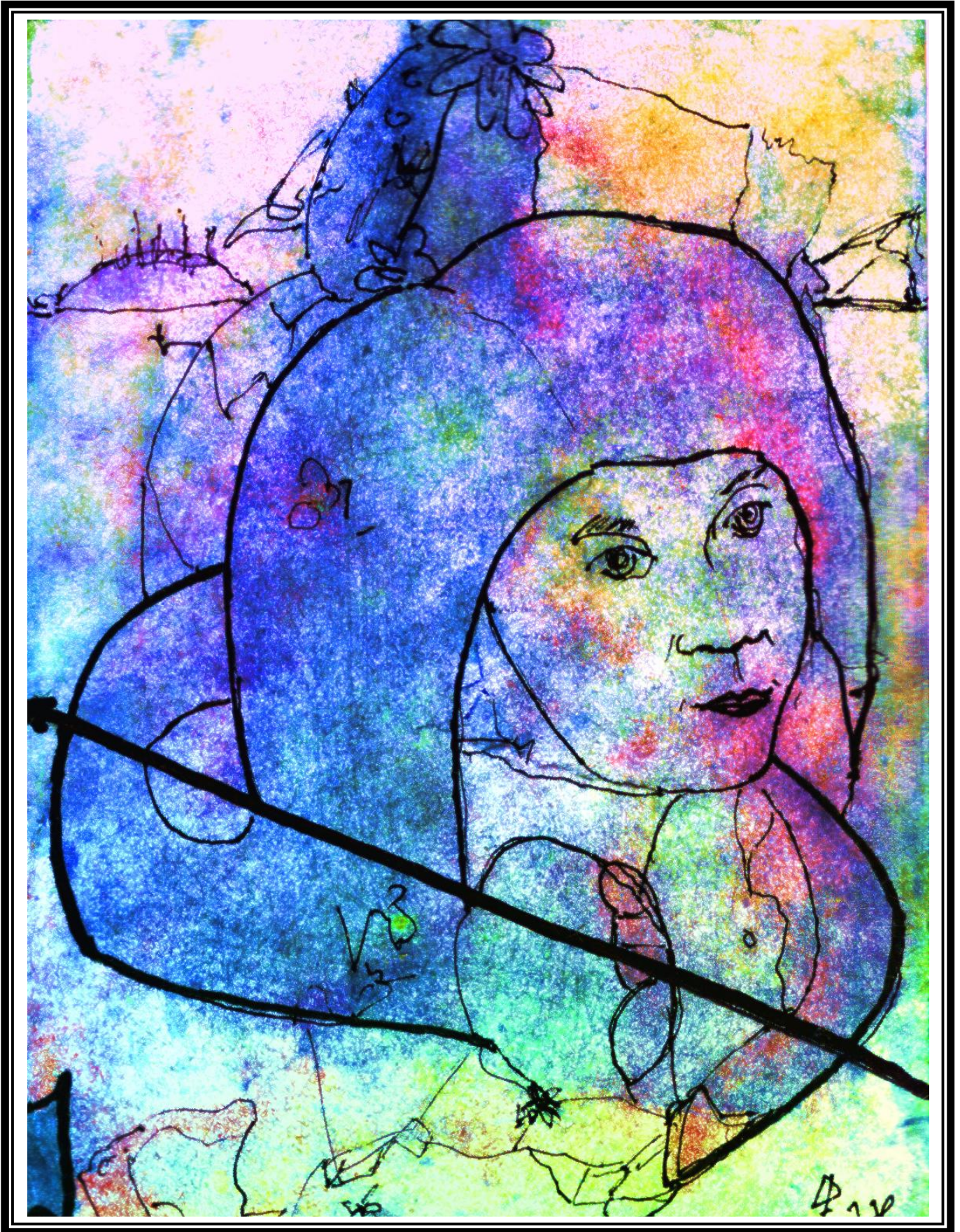
Psykonomiaa:  
Itsehoitoideologialla hoitoyhteistyötä!  
Vertaistuella yksinäisyydestä eroon!  
Kokemusasiantuntija-aateella vapaaksi stigmasta!





**Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien aate!**

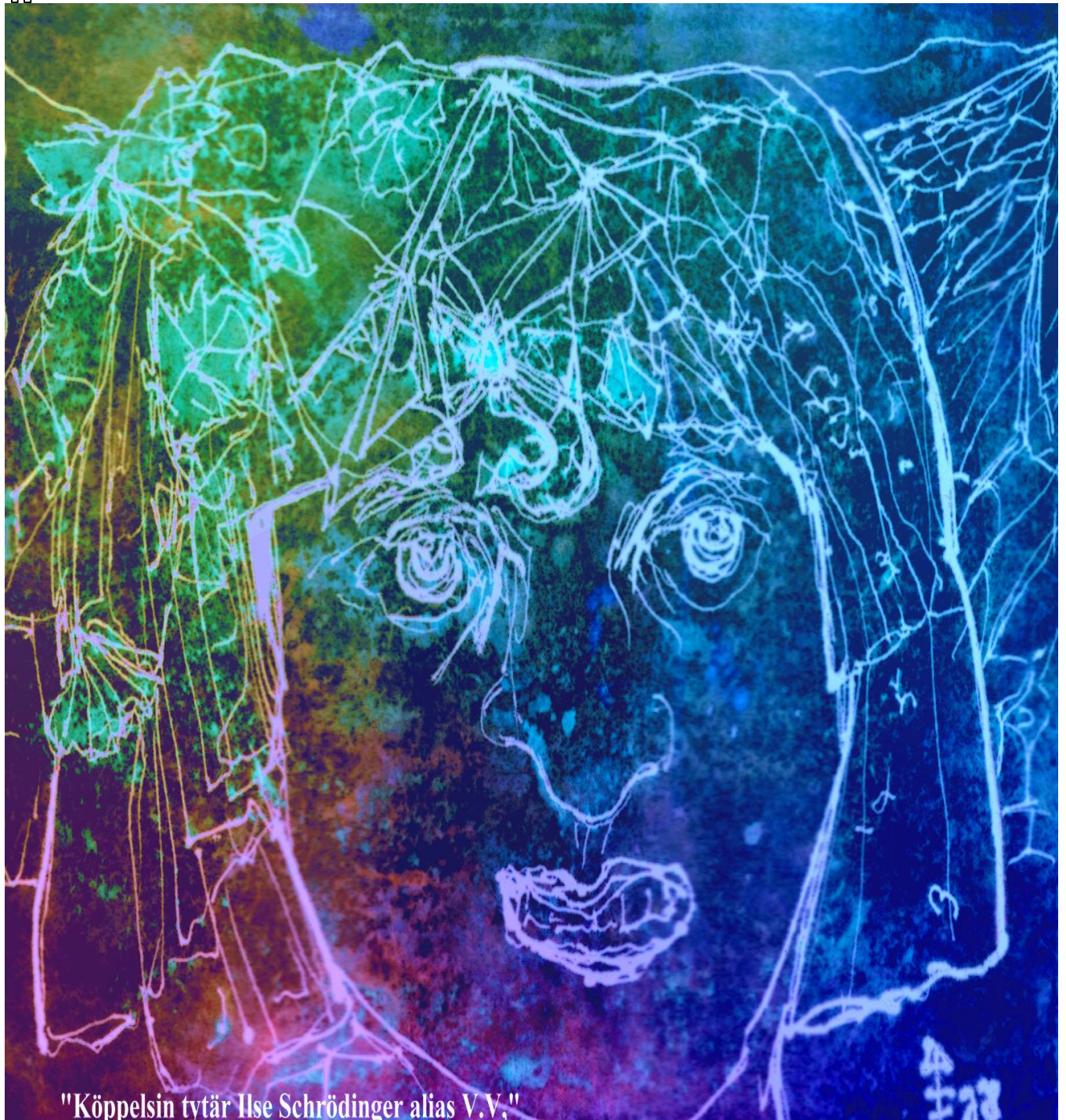




**Psyykinen vammautuminen on usein henkisen väkivallan uhriksi joutumisen seurausta ja uhrina olemista.**



1.



"Köppelsin tytär Ilse Schrödinger alias V.V."

Henkistä väkivaltaa harjoitetaan menestyksekkäimmin uhrin selän takana. Uhria panetellaan ja herjataan uhrin siitä tietämättä. Kaikki muut paitsi uhri ovat selvillä tästä panettelusta. Henkisen väkivallan harjoittaja on sosiaalisten tilanteiden mestari. Hän on vihjaamisen ja juoruilun erikoisasiantuntija, todellinen poliittisen pelin erikoisasiantuntija, joka hymyilevin kasvoin kiroilee ja irvistelee kaksisuuntaisesti.





**Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien aate, jonka eräänä lähtökohtana on henkisen väkivallan vastustaminen. Psykonomia paljastaa meille henkisen väkivallan yleisyyden ja koko yhteiskuntaa leimaavan laajuuden. Psykonomia kertoo meille sen, että henkinen väkivalta on aiheuttamassa mielenterveysongelmia ja syynä laaja-alaiseen yhteiskunnalliseen pahoinvointiin, syrjäytymiseen ja epäkohtiin.**





**Henkisen väkivallan harjoittaja on usein hurmaava ja sosiaalisesti lahjakas. Hän kykenee manipuloimaan kokonaisen työyhteisön henkisen väkivallan uhrina olevaa vastaan.**





**Psykonomia perustuu henkisenväkivallan vastaisuuteen!**





**Koska Hän oli kiusattu voi  
Hän kiusattuja auttaa!**





**Koska Hän kärsi ja murtui, särkyi voi hän särkyneitä ymmärtää ja auttaa. Hän tietää mitä on olla pilkattu, hän tietää tuskan ja kärsimyksen. Hän voi ymmärtää psyykkisesti särkynyttä ihmistä.**

Jorma Heikkinen





**Mark. 5-6:**

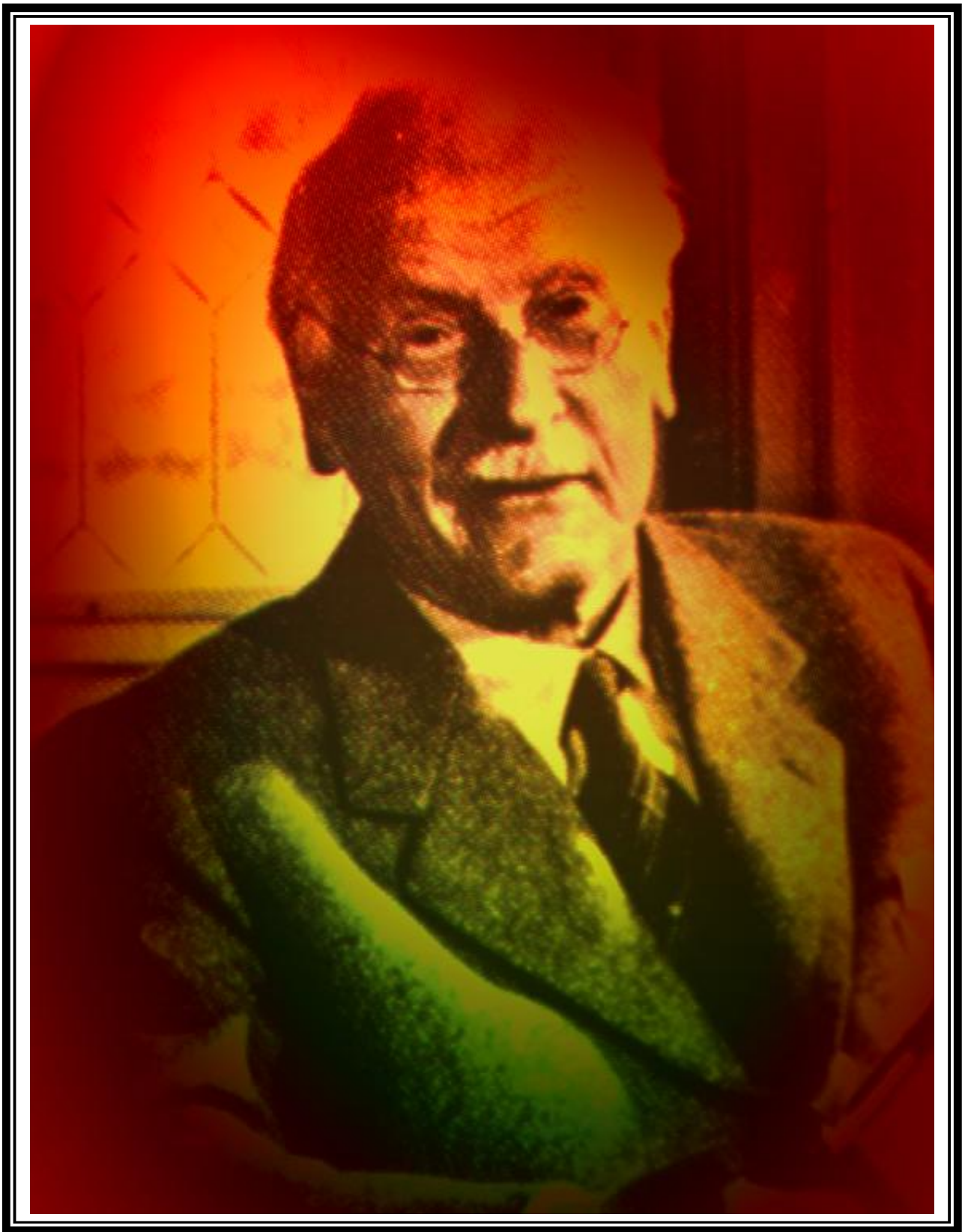
Iloitkaa ja riemuitkaa, kun ihmiset valehdellen puhuvat teistä kaikkinaista paha. Siitä te tiedätte olevanne valehtelijoiden isän perkeleen vihan kohde. Siitä te tiedätte olevanne Jumalan lapsia, että perkele teitä vihaa ja lähettää tiellenne ja ympärillenne panettelijoita, jotka valehdellen puhuvat teistä kaikkinaista paha.





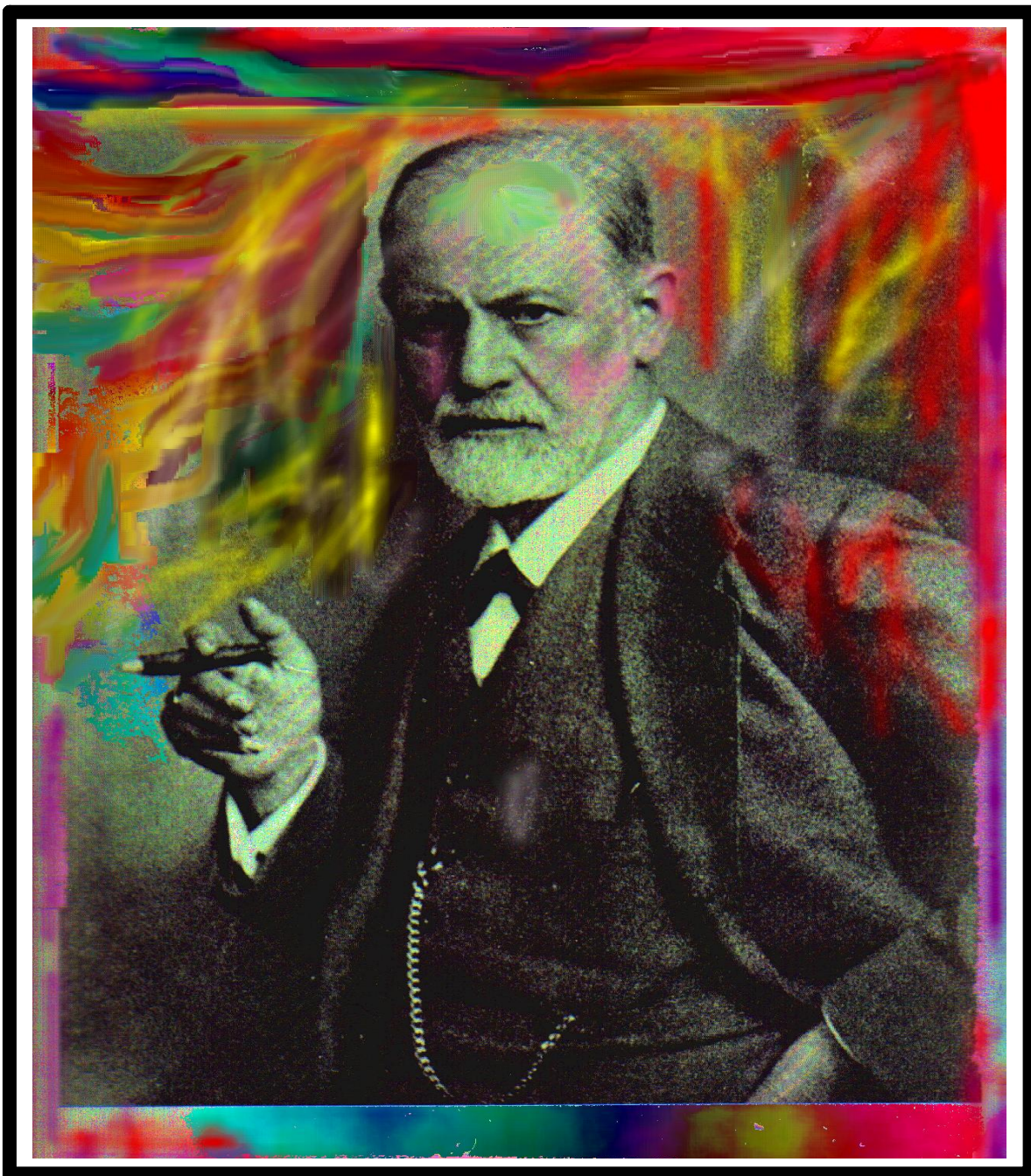
**Jumala on rakkaus!**





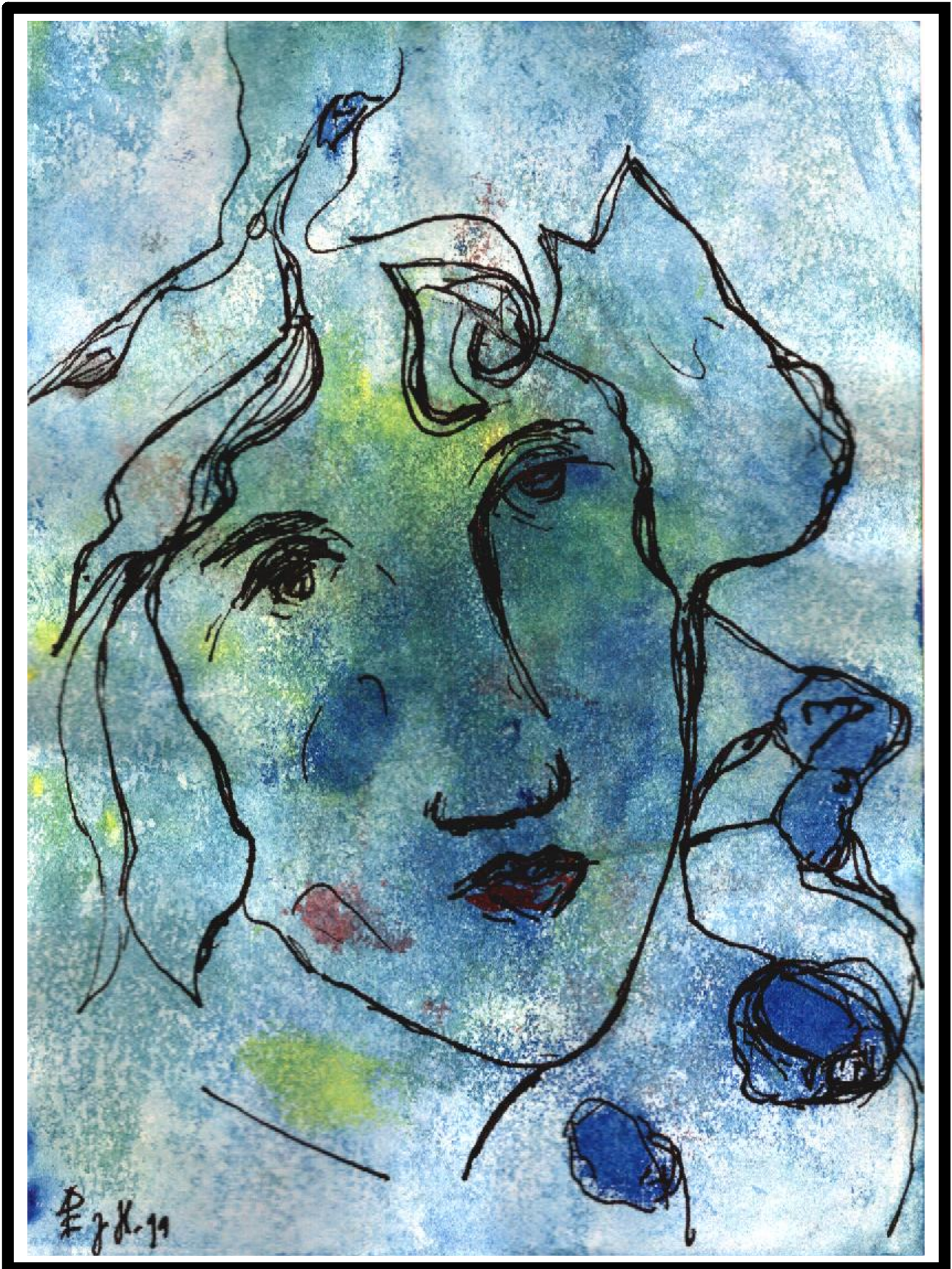
Karl Jung keksi kollektiivisen alitajunnan käsitteen. Mielisairaus on kollektiivisen alitajuntamme tabuja. Se sisältää voimakkaita kielteisiä asenteita ja sosiaalista häpeää. Mielisairauden sanaa käytetään mm. kuoleman vaihtoehtona. Mielenterveyskuntoutujien aate psykonomia purkaa tätä kollektiivisen alitajuntamme tabua. Psykonomia mahdollistaa hyväksyvän ja sallivan asenteen psyykkiseen kärsimykseen. Mielenterveyskuntoutujien työ oman terveytensä hyväksi on kunnioitettavaa. Psyykkinen kärsimys ja mielenterveyskuntoutujien työ oman terveytensä hoitamiseksi ansaitsee osakseen myötätuntonne. Se ei ole hävettävää!





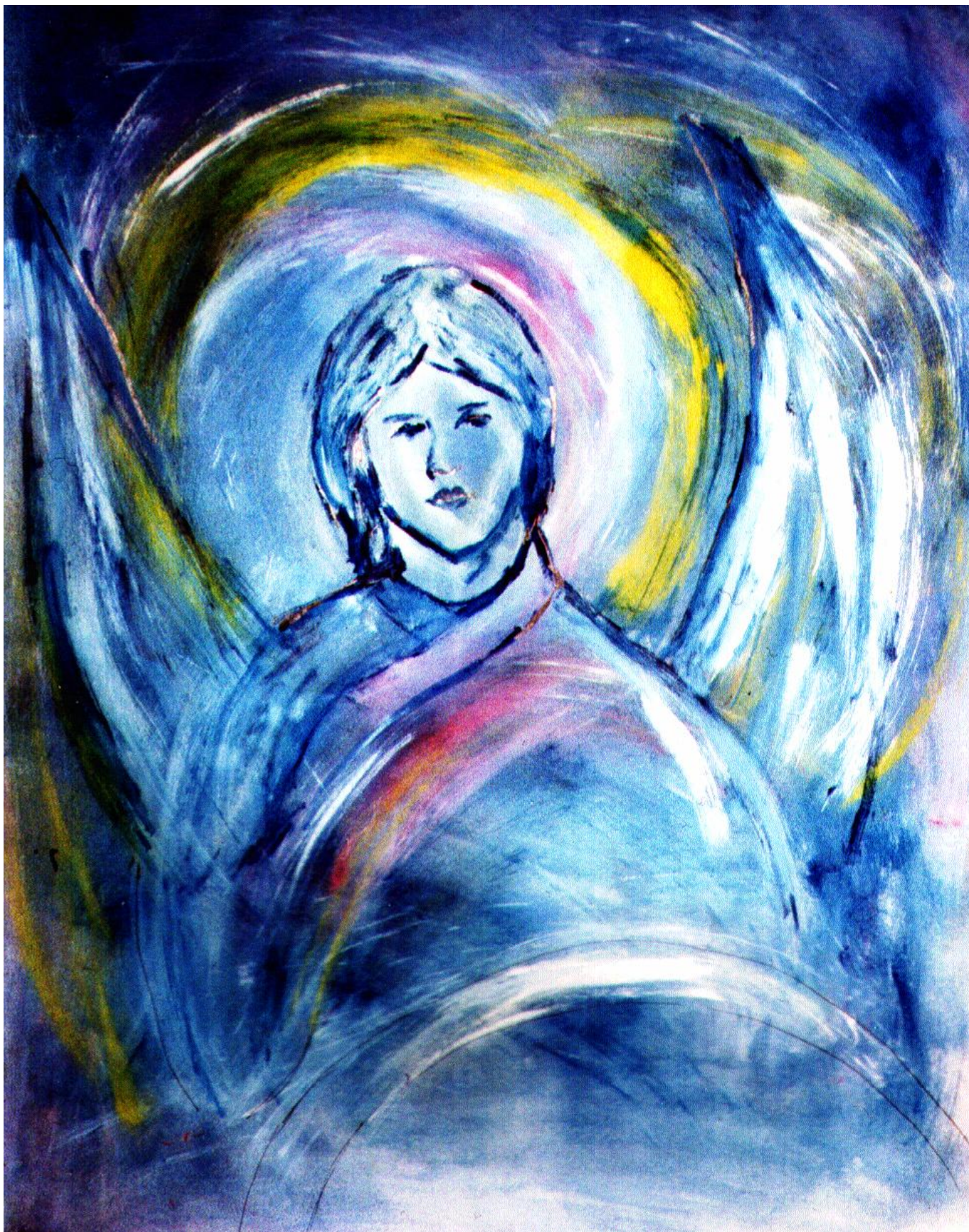
Jos jokainen osaisi kertoa psyykkisestä kivustaan, mielensä murtumisesta, epätoivon hetkistään ja sisäisistä haavoistaan, täällä ei ehkä olisi mielisairaaloita, ei olisi kaikenkattavaa teeskentelyä, kulisseeja ja valheita, ei välinpitämättömyyttä, kylmyyttä ja rakkaudettomuutta. Voisimme antaa psyykkisesti sairaalle takaisin hänen ihmisoikeutensa ja täysivaltaisuutensa. Voisimme antaa oikeuden hänelle hänen sairauteensa. Emme enää häpeäisi psyykkistä sairautta vaan pitäisimme sitä sairautena muiden sairauksien joukossa. Jos voittaisimme häpeämme ja kielteiset asenteemme psyykkisiä sairauksia kohtaan, me uskaltaisimme puhua avoimesti psyykkisestä sairaudesta sen sijaan että puhumme mielenterveydestä.





Jos emme pakenisi sisäistä todellisuuttamme, sen ristiriitoja ja sen umpeutumattomia haavoja, emme kieltäisi kokemiamme pettymyksiä ja hylätyksi tulemisen hetkiä, vaan osaisimme kohdata avoimesti psyykkiset ongelmamme. Osaisimme ehkä kunnioittaa paremmin toistemme epätäydellisyyttä ja torsoutta. Kykenisimme kunnioittamaan psyykkisen kärsimyksen ja sairauden elämänvaiheita. Voisimme luopua häpeän tunteista, kielteisistä asenteista ja torjunnasta, jota koemme psyykkistä sairautta kohtaan.





Jos voisimme ulottaa suvaitsevaisuutemme koskemaan ajatusten ja mielipiteiden lisäksi kokemistapojemme erilaisuutta, voisimme hyväksyä viereemme ääniä kuulevan, ahdistuksensa kivusta viestivän, masennuksensa epätoivossa kamppailevan ja jopa psykoosiaan läpielävän. Me voisimme antaa anteeksi itsellemme ja toisillemme psyykkisen kärsimyksemme ja voisimme luopua torjunnastamme ja hyväksyä toisemme sellaisina kuin olemme. Silloin me olisimme toisillemme Rafaelin enkeleitä ja armahtaisimme toisiamme. Silloin voisimme myös hyväksyä Psykomiopiston vaatimuksen tasa-arvosta eri sairauksien välillä ja sen, että mielenterveyskuntoutujan ihmisoikeuksiin kuuluu oikeus sairauteen.





**Jos sä halki Varissuon  
kuljet, huomaat sä lähes  
onnellinen oot!**

Henkinen pahoinvointi on lisääntynyt yhteiskunnassamme. Sen myötä ahdistuksen, masennuksen ja onnettomuuden kokemukset yleistyvät. Tämän kehityksen taustalla on välinpitämättömyyden ja myötätunnon puuttumisen ilmapiiri, jota ylläpitää ahne taloudellisten arvojen korostaminen. Heikompi-osaisista ei enää haluta välittää. Tärkeää on vain rahan kerääminen ja rikastuminen keinoja kaihtamatta. Inhimilliset arvot on syrjäytetty rahanahneudella. Seurauksena on laaja-alainen pahoinvointi ja onnettomuuden lisääntyminen.



# Eurooppa luopuu pakkohoidosta!







Mielenterveyskuntoutuja elää kriisinsä ja tuskansa lävitse, hän keksii vaikeuksien kautta uusia ratkaisuja elämäänsä, kehittää uusia ajattelutapoja ja uudenlaisia asenteita selvitäkseen kovan maailman kovenevista vaatimuksista. **Hän on oman elämänsä paras asiantuntija**, sillä kukaan muu ei tunne hänen kokemusmaailmaansa ja elämänhistoriaansa yhtä hyvin kuin hän itse. Hän on myös itse paras tekemään elämäänsä koskevat valinnat ja päätökset. Mielenterveyskuntoutuja on itse tärkein mielenterveytensä ylläpitäjä. Hänen työnsä mielenterveytensä hyväksi on hänelle itselleen korvaamattoman arvokasta. Siksi se ansaitsee oman käsitteensä psykonomian. Käyttämällä psykonomian käsitettä mielenterveyskuntoutujien kamppailusta oman terveytensä hyväksi osoitamme kunnioittavamme häntä ja hänen työtään.

Jorma Heikkinen





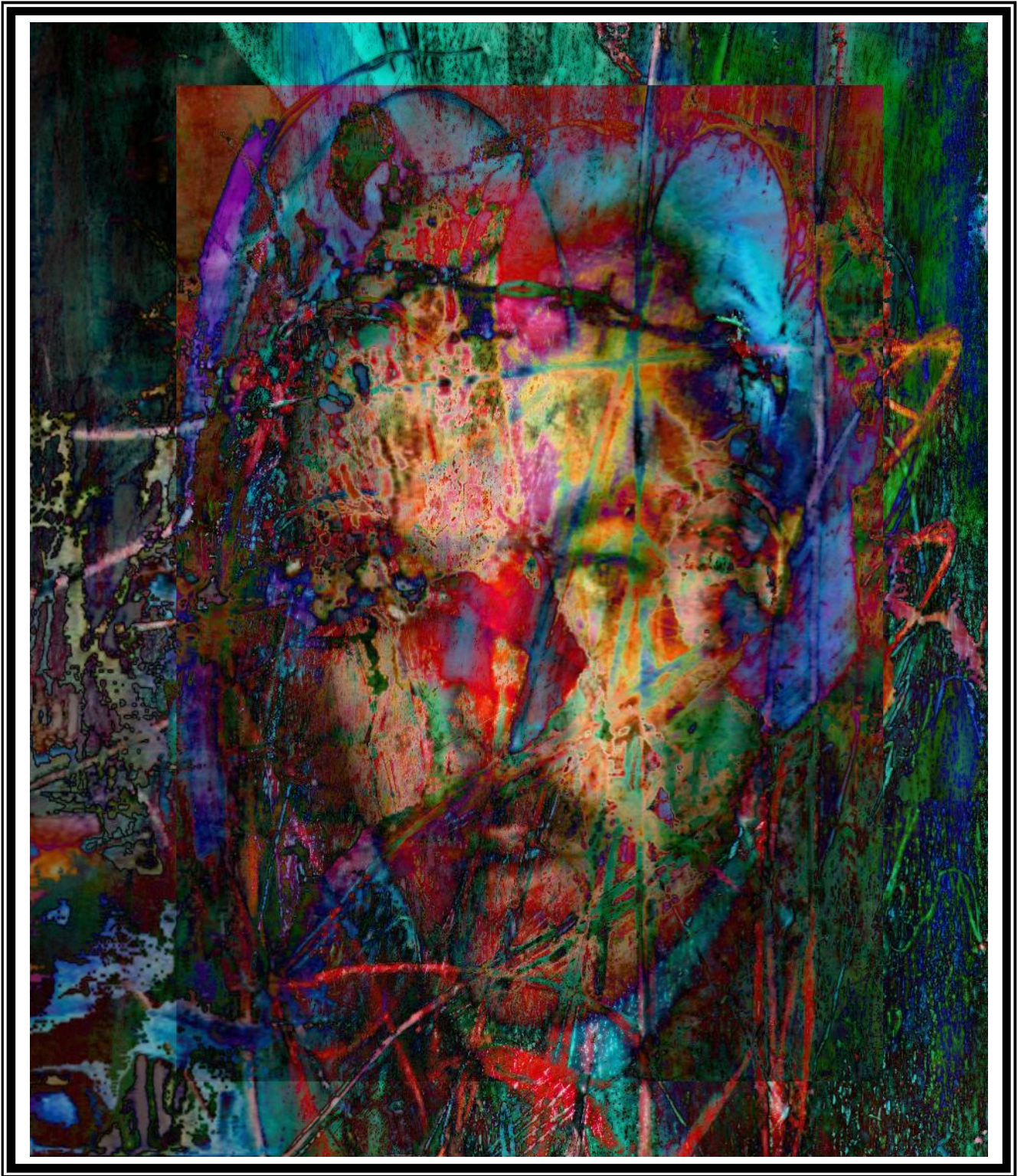
Henkisen väkivallan uhreja ovat kaikki psyykkisesti vammautuneet. Henkinen väkivalta ilmenee monella tasolla ja tavalla, kuten itsekunnioituksen riistona ja ihmisten yhteyden särkemisenä, välinpitämättömyytenä sekä materialistisina, kovina arvoina. Länsimaisen pikkuporvarillisen kulttuurin läpi käyvä käytäntö korostaa kilpailua, perfektionistisia vaatimuksia ja yksilöllisyyttä. Se ajaa ihmiset yksinäisyyteen, toisten yhteyden ulkopuolelle ja tekee mahdottomaksi ihmisten keskinäisen solidaarisuuden ja yhteistyön. Se pirstoo ihmisten sosiaaliset verkostot ja ryhmät. Se pakottaa ihmisen kamppailemaan onnestaan yksinään, vailla toisten tukea ja arvontoa.





*Jos elämänhistoria ja  
miksi sana poistetaan  
katoaa elämän arvoitus  
ja tarkoitus!*





**Psykonomiopiston psykoedukatiivinen näkökulma mielenterveysongelmiin:**

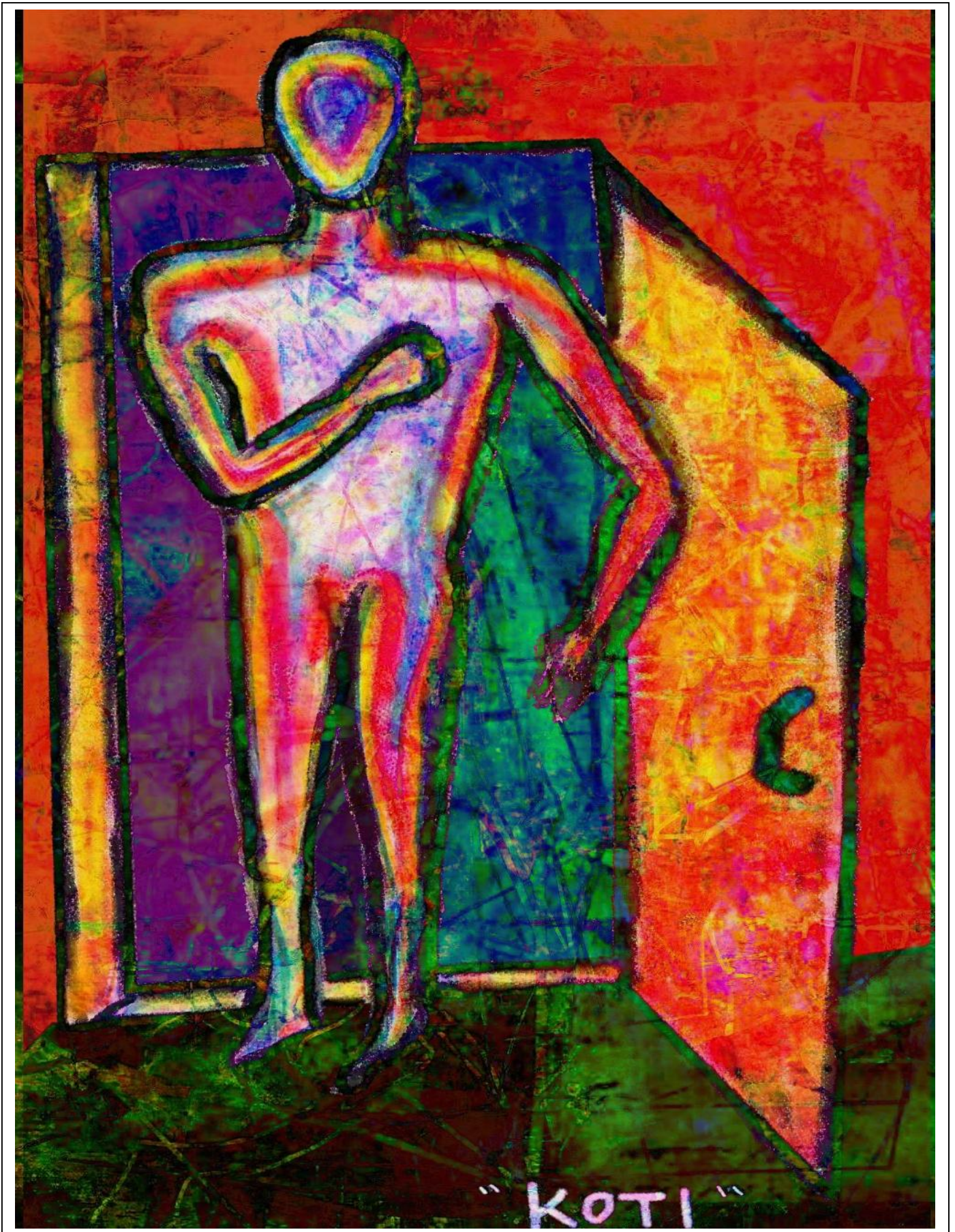
***Opiskelulla ja koulutuksella elämänhallintaa ja itsehoidon menetelmiä, itsetuntemuksen lisääntymistä sekä elämänlaadun paranemista.***





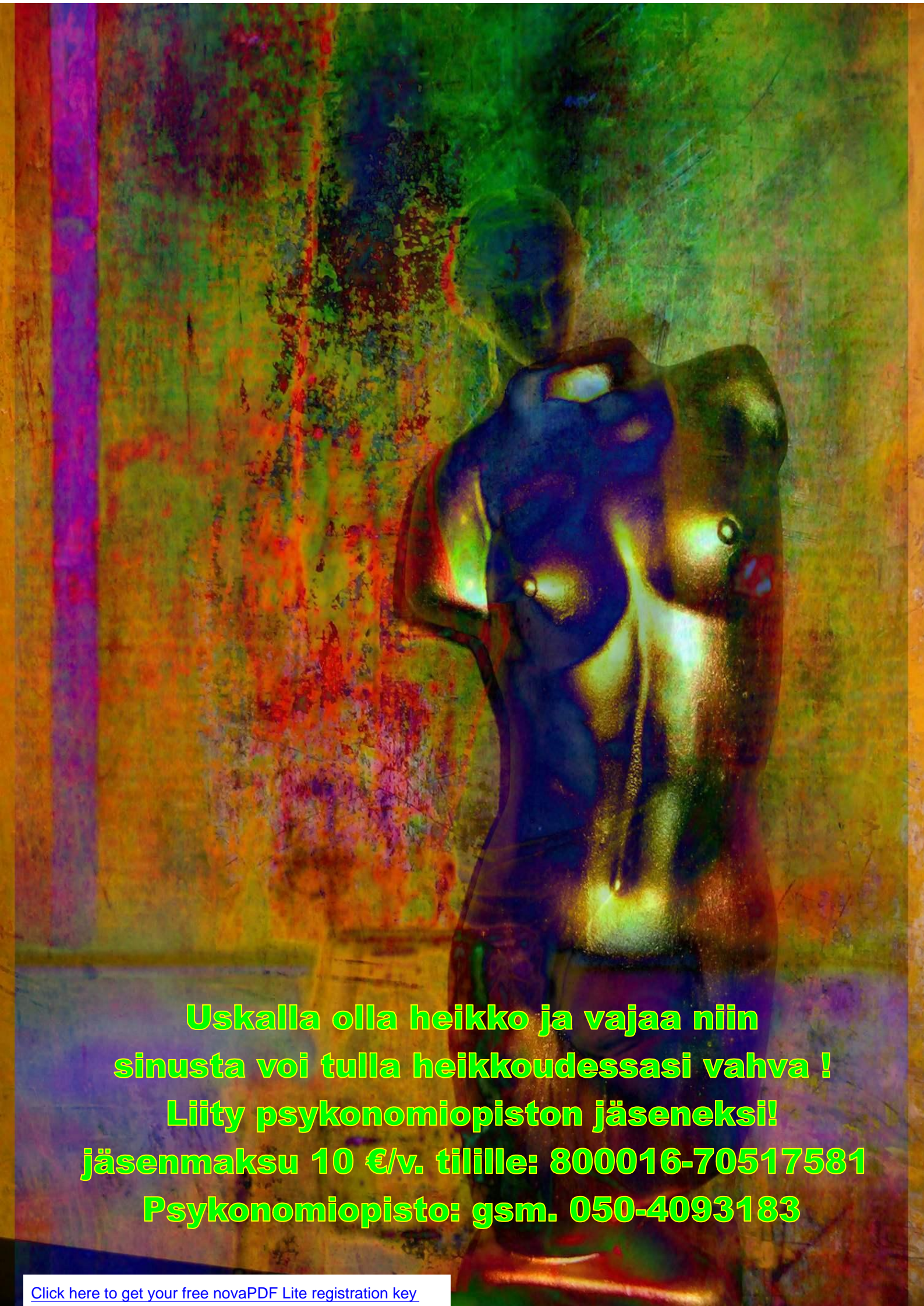
**Selviämiskeskeinen ajattelu ja itsehoito nojaa mielenterveyskuntoutujan omiin mahdollisuuksiin ja voimavaroihin. Ne avaavat näkökulman mielenterveystyöhön, jossa kuntoutujalla on keskeinen rooli. Hän ei enää ole passiivinen hoitotoimenpiteiden kohde vaan aktiivinen toimija ja täysivaltainen subjekti.**





Olenko kotona? Missä on kotini?





**Uskalla olla heikko ja vajaa niin  
sinusta voi tulla heikkoudessasi vahva !**

**Liity psykonomiopiston jäseneksi!**

**jäsenmaksu 10 €/v. tilille: 800016-70517581**

**Psykonomiopisto: gsm. 050-4093183**