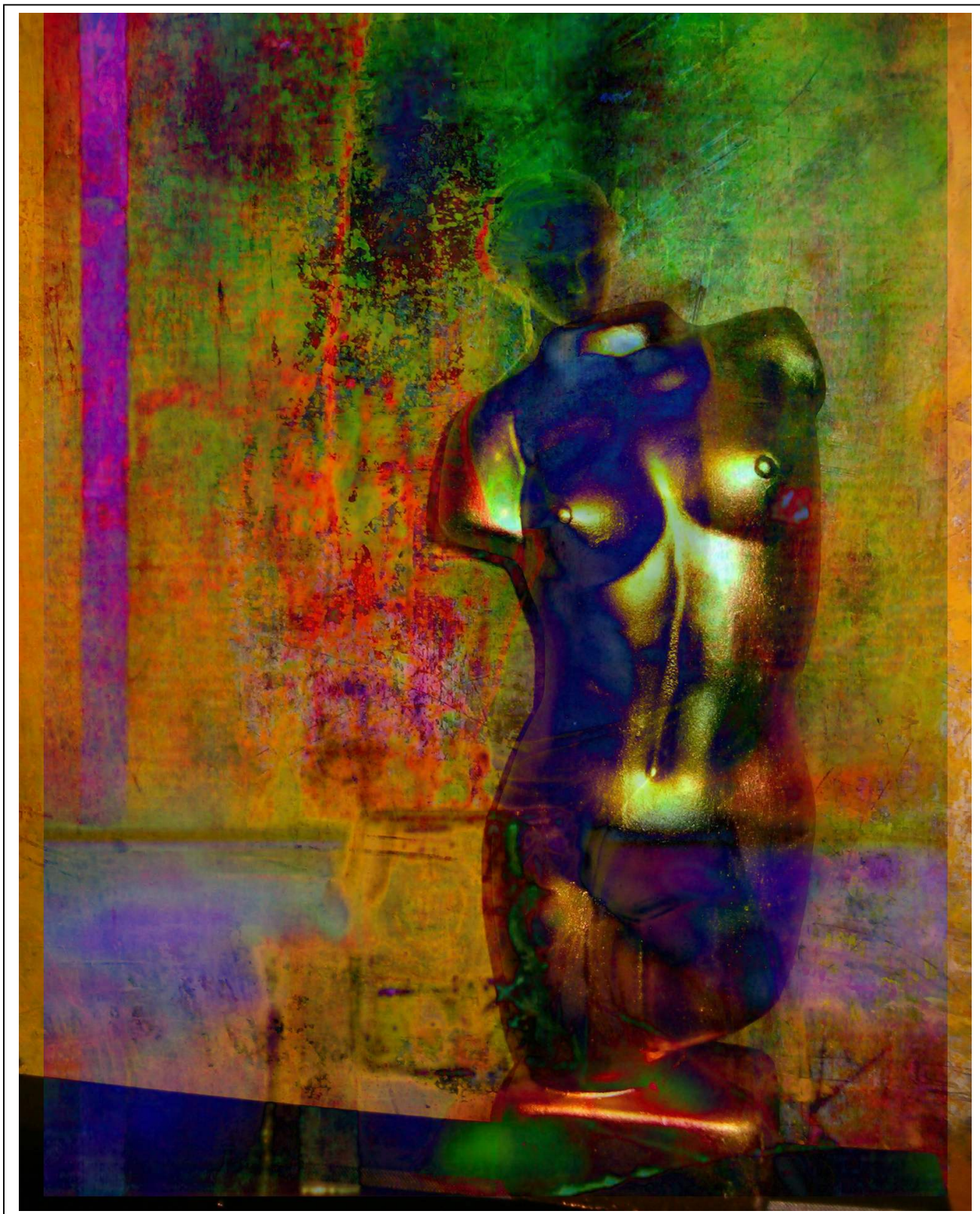


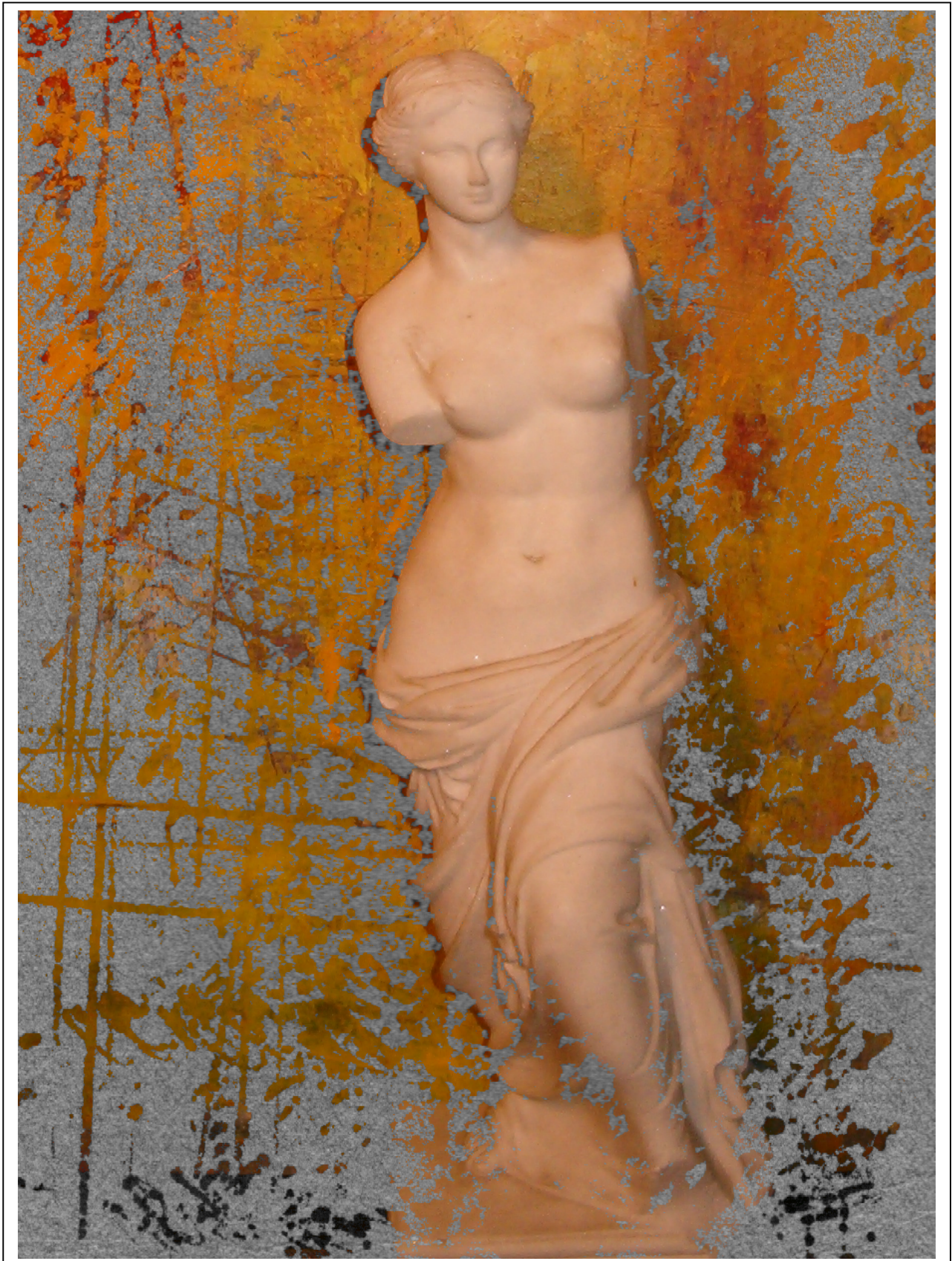


Jorma Heikkinen

***NÄKISINKÖ
TORSOUTENI?***



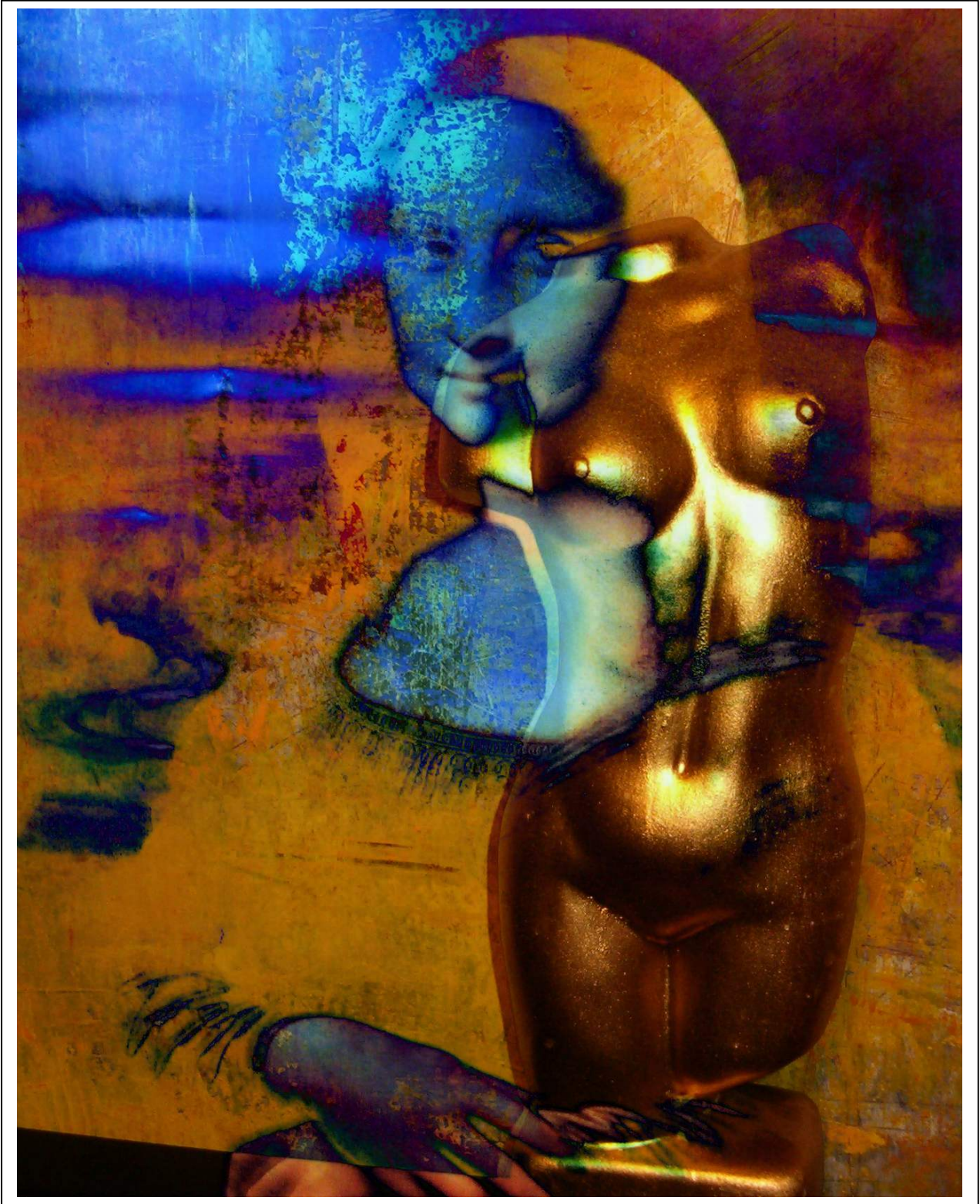
Oman vajauteni ja heikkouteni varjossa näin sinunkin torsoutesi. Jos olisin paennut omnipotenttien ja narsististen omakuvieni sokkelomuurien suojaan, en olisi voinut tulla lähellesi ja koskettaa sinua, sinut kohdaten. En olisi ymmärtänyt kipeää tunnettasi. Jos en olisi tajunnut omaa heikkouttani en olisi voinut nöyrtyä sinun heikon voimasi edessä, enkä milloinkaan olisi löytänyt ihmisyyttäni.



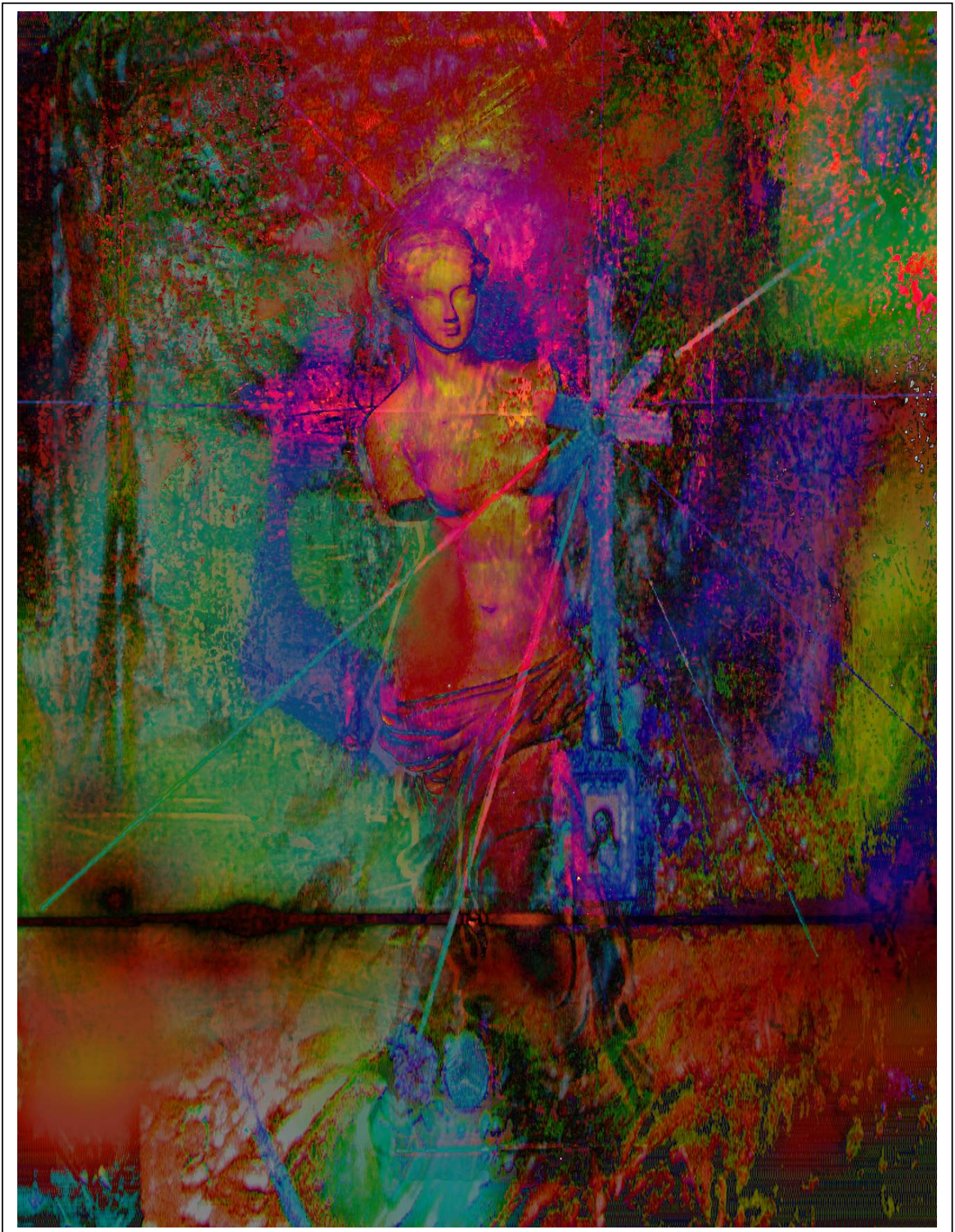
Voitto Viro kirjoitti kirjan: “Totuus on tekevä teistä vapaita.” Pakenisinko siis totuutta omasta heikkoudestani. Teeskentelisinkö sinullekin itseni vahvaksi, murtumattomaksi. Ajautuisinko oman valheeni vahvuuden vankilaan ja menettäisinkö vapauteni ja sinutkin. Kun uskalsin katsoa omaa heikkouttani rehellisin silimin löysin sinut ja itsenikin. Löysin tien vapauteen omasta vankilastani.



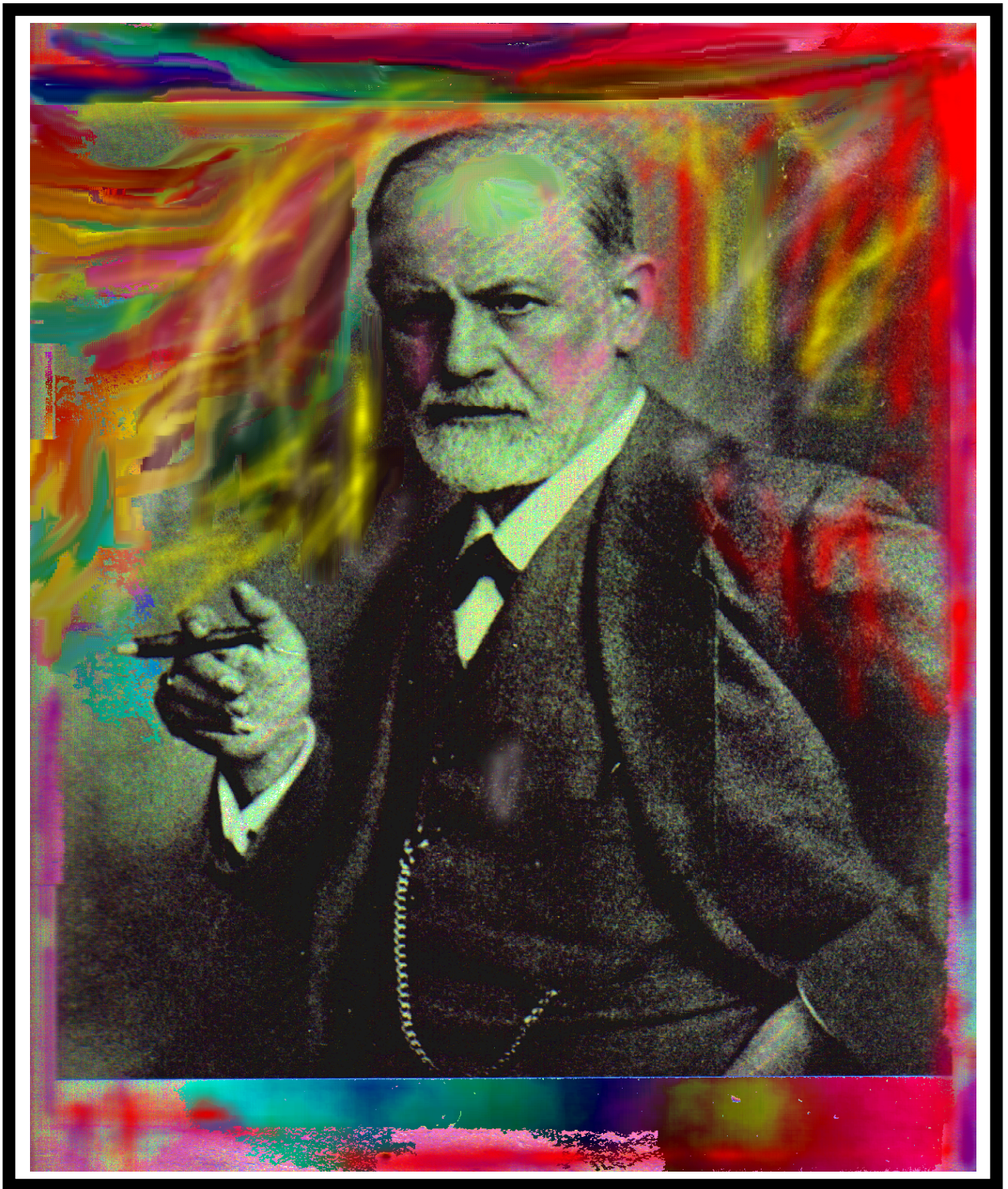
Vahvuuteen sairastuminen merkitsee sokeutta oman vajauden ja epätäydellisyyden suhteen. Olla näkemättä omaa torsiouttaan ja pakeneminen itsestään muodostetun narsistisen minäkuvan suojiin paljastuu todellisuudessa heikkoudeksi. Se on todellista torsioutta. Uskallus olla heikko ja epätäydellinen on rohkeutta ja todellista vahvuutta.



Individualismia korostava, mammonaa palvova kilpailukulttuurimme vaatii kulutushysteriassaan perfektionistista virheettömyyttä. Tavaroiden on oltava priimalaatua, ehyitä houkuttelevia pakkauksia. Niin myös ihmisten. Ihmissuhteista on tehty kulutushyödykkeitä. Niistä on nautittava nautinnon loppuun. Kun nautinto loppuu tavara voidaan heittää kierrätykseen ja tilalle voidaan ostaa uusi, joka tuo uuden nautinnon.



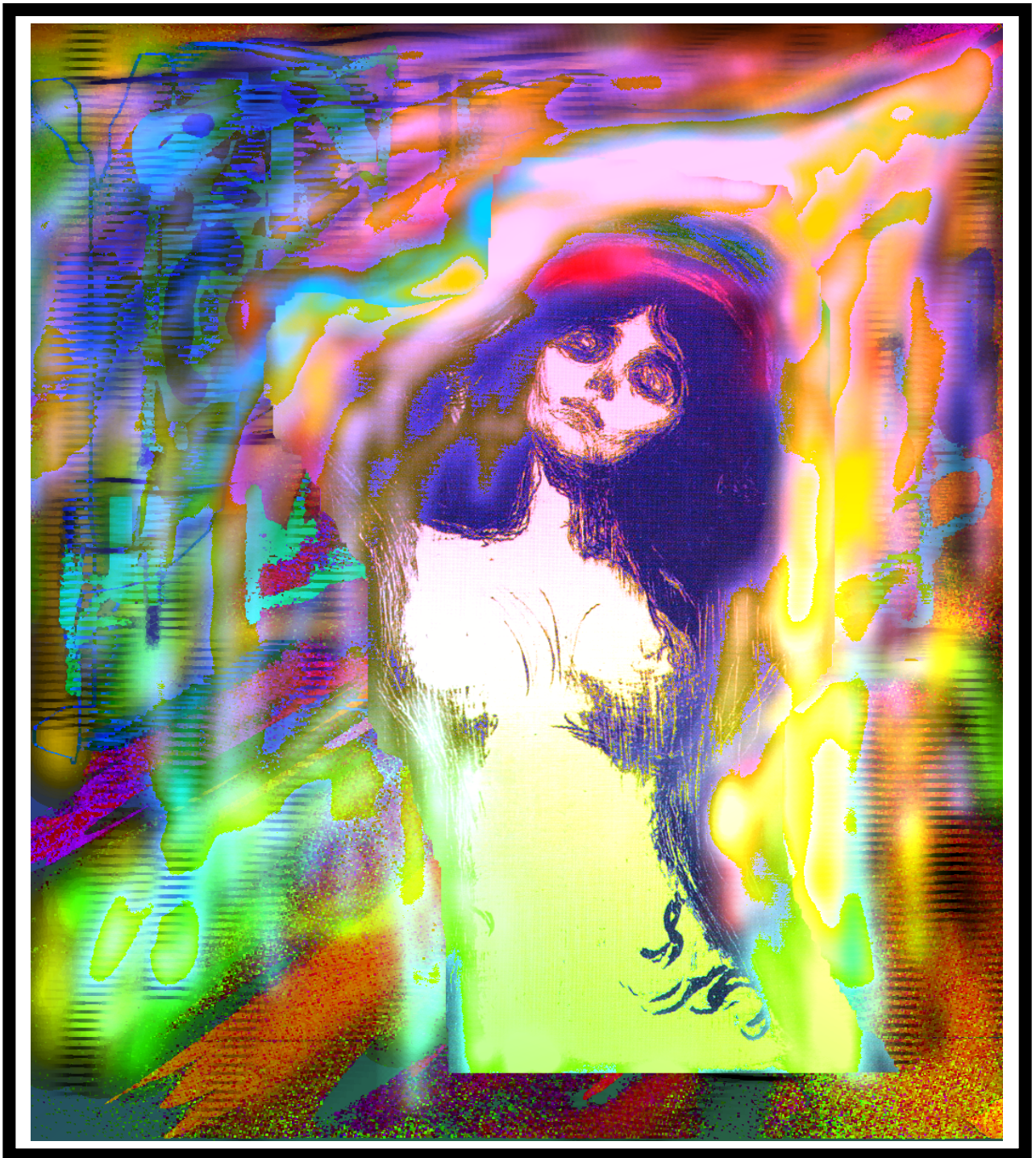
Torsouden dialektiikka on siinä, että todellinen heikkous paljastuu vahvuuteen sairastumiseksi. Sovittamaton ristiriita, kontradiktio on siinä, että heikkoutensa ymmärtävä on vahva ja omaa vajauttaan, omaa torsouttaan pakeneva on heikko. Rakentamalla mainoskulisseja, valheellista vahvuuden pintakerrosta ihminen ajautuu elämänsä rakenteiden perustavanlaatuisen heikkouteen.



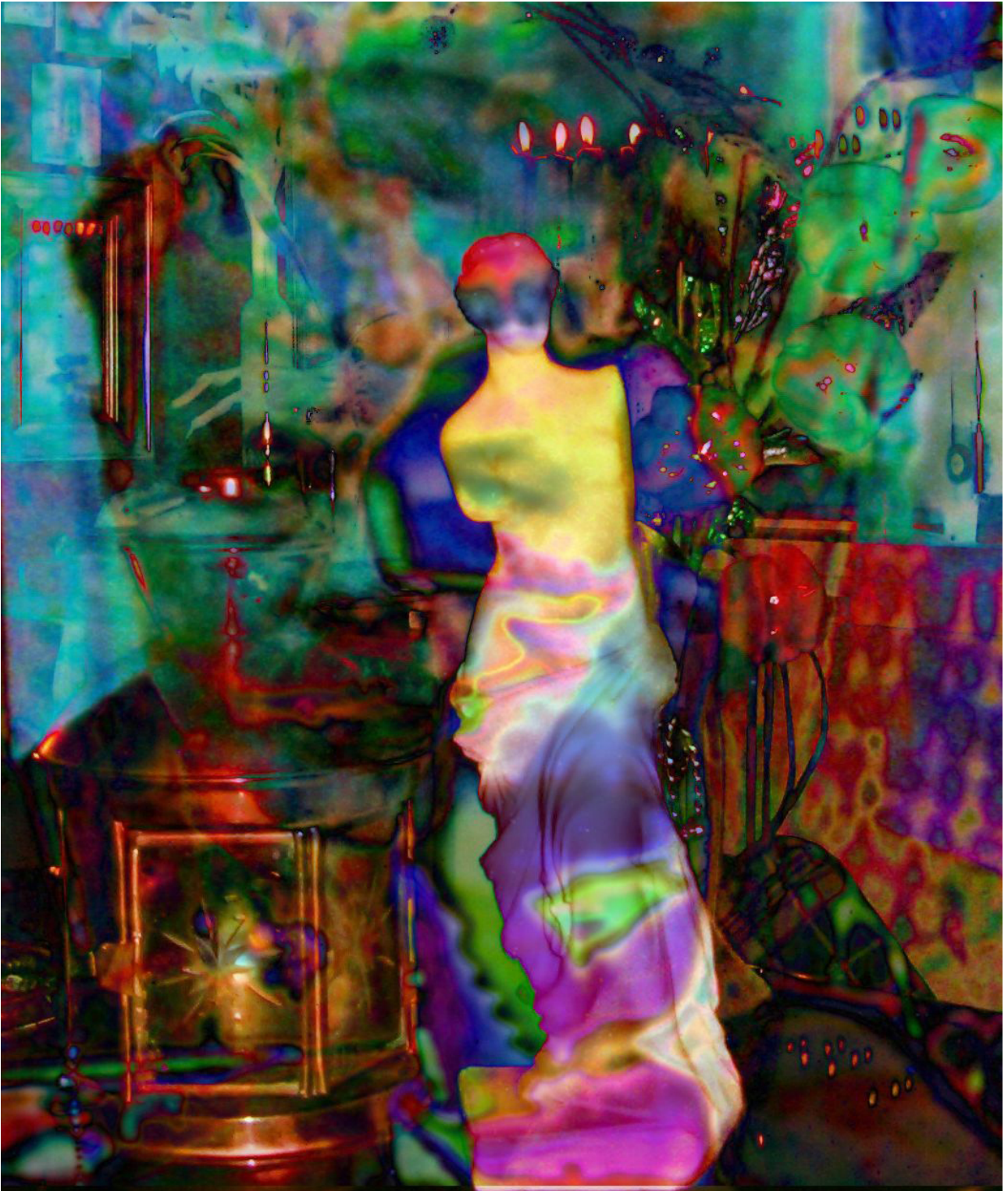
Jos jokainen osaisi kertoa psyykkisestä kivustaan, mielensä murtumisesta, epätoivon hetkistään ja sisäisistä haavoistaan täällä ei ehkä olisi mielisairaloita, ei olisi kaikenkattavaa teeskentelyä, kulisseeja ja valheita, ei välinpitämättömyyttä, kylmyyttä ja rakkaudettomuutta. Jos jokainen osaisi kertoa omasta heikkoudestaan, omasta torsoudestaan, ei olisi tätä mieletöntä yksinäisyyttä ja kohtaamattomuutta. Voisimme jakaa vajautemme kivun ja voisimme löytää toinen toisistamme ihmisyytemme.



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.



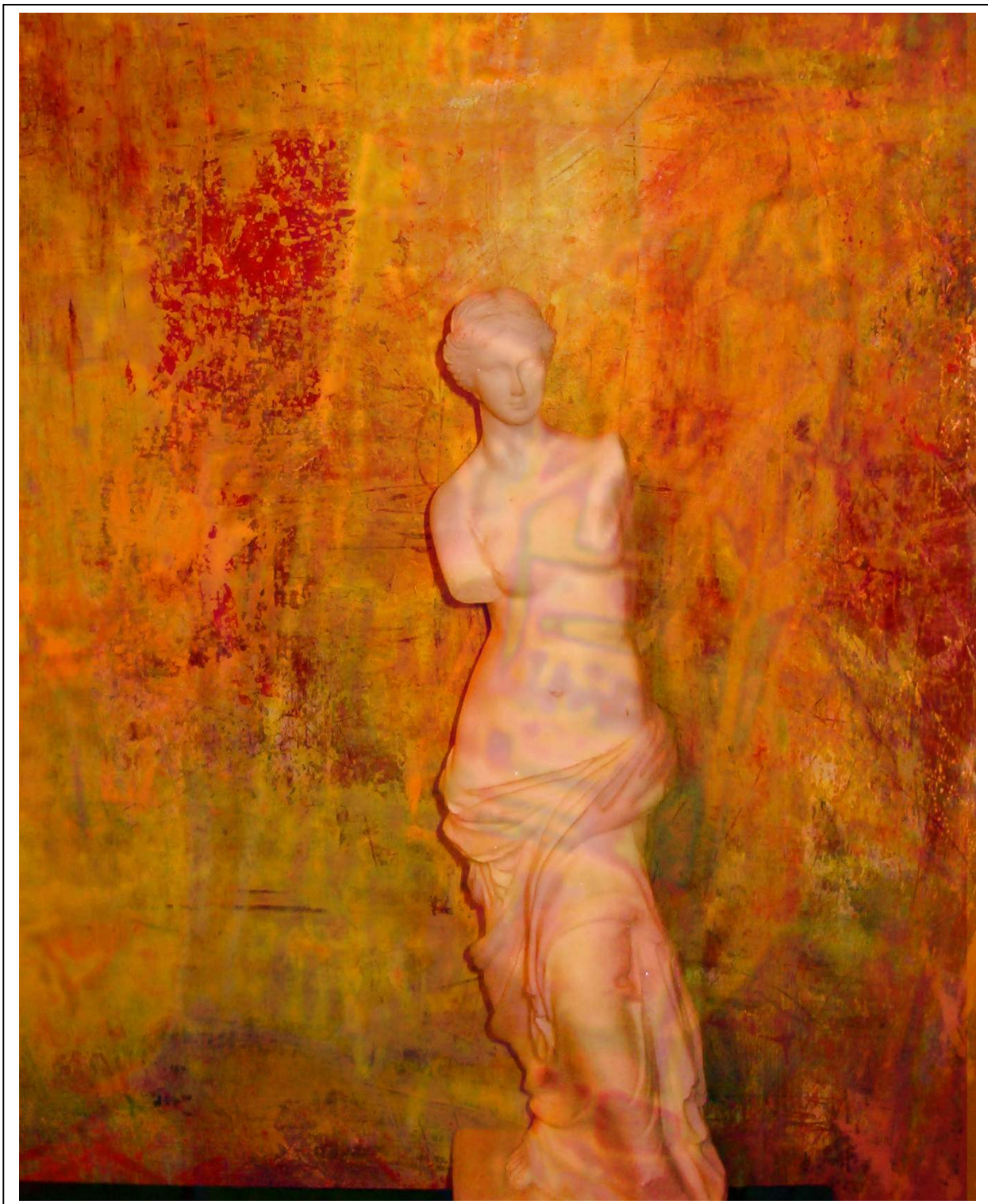
Jos kohtaisimme sisäisen elämysmaailmamme mittaamattoman tunteiden meren, emme pakenisi omaa heikkouttamme, emme ehkä pelkäisi rakastuvamme, emme pelkäisi antautua toisillemme, emme ehkä pelkäisi tehdä sitä kokonaan ja luottaa ikuisuuden virran siteisiin.



Kaksisuuntainen mielialahäiriöni on torsouttani. Hulluuteni on heikkouttani, mutta samalla se on myös vahvuuttani. Ilman hypomaanisia jaksoja en kykenisi kirjoittamaan ja maalaamaan. Taiteeni voimavara on särkyneisyyteni. Kollaasitöissäni yhdistän särkynyttä lasia, pirstoutuneita peilinpalasia, hylättyjä pieniä esineitä ja öljyvärin ja uretaanilakan seoksella maalattua kullanväristä kahvinpakkauksmateriaalia. Kollaasini ovat metaforaa, mieleni särkyneisyydestä ja kuntoutumisprosessista, jossa pala palalta murtunut mieli kootaan jälleen yhteen.



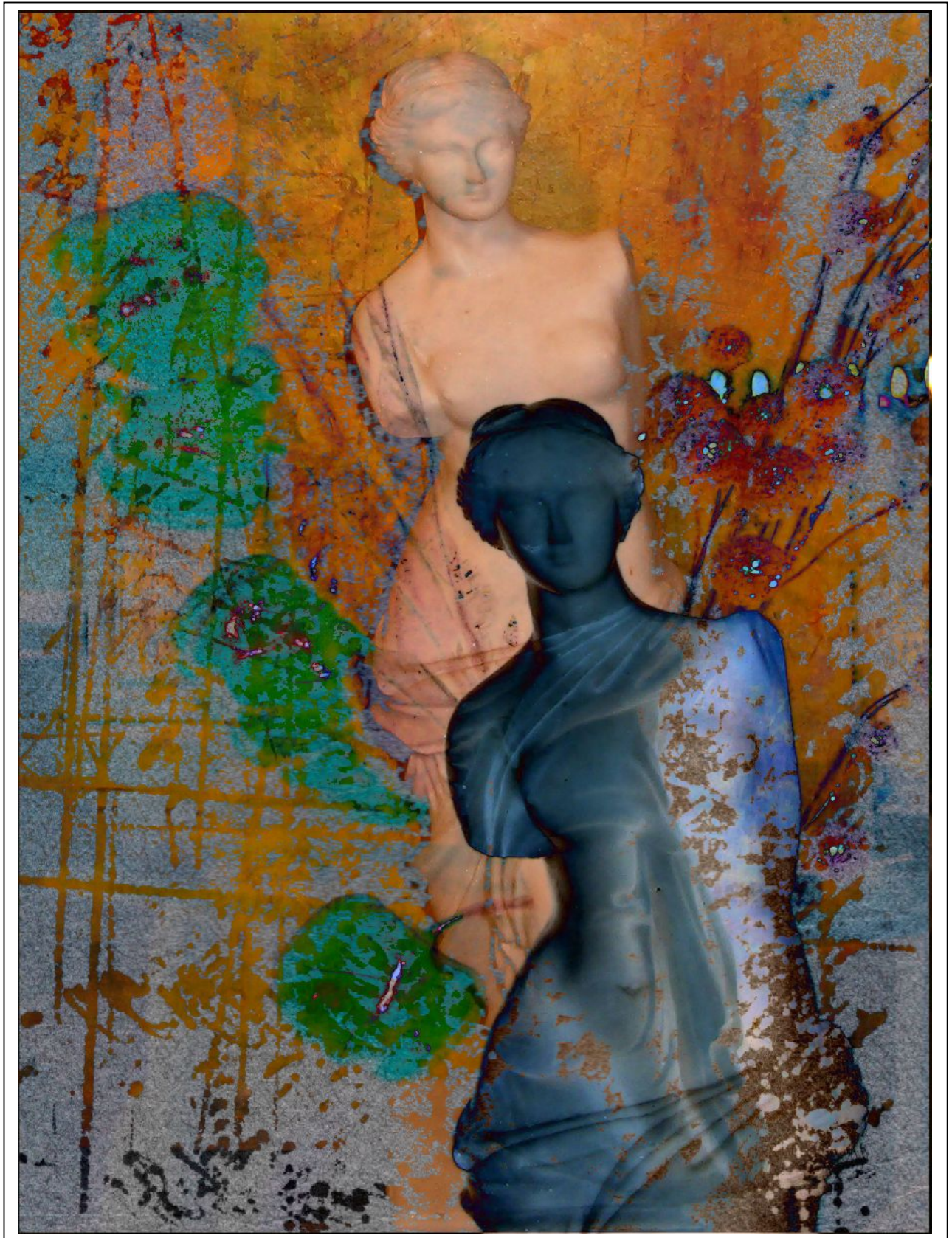
Jos sallisimme kuvamme yksiulotteisen ja pinnallisen virheettömyyden tilalle torsouden moninaisuuden ja monivivahteisuuden suodattimen sallisimme nähdä itsemme monien näkökulmien ja useiden linssien kohdistamina maailmamme moninaisuuden olentoina. Sallisimme nähdä itsemme susiemo Rosana, sallisimme nähdä itsemme variksen hahmoisena herra Varissuona. Uskaltaisimme katsoa omaa raadollisuuttammekin silmiin. Uskaltaisimme nähdä pimeytemme varjojen katveesta heijastuvaa kirkasta valoa, joka kutsuu meidät armon alttarille lähemmäs Golgataa.



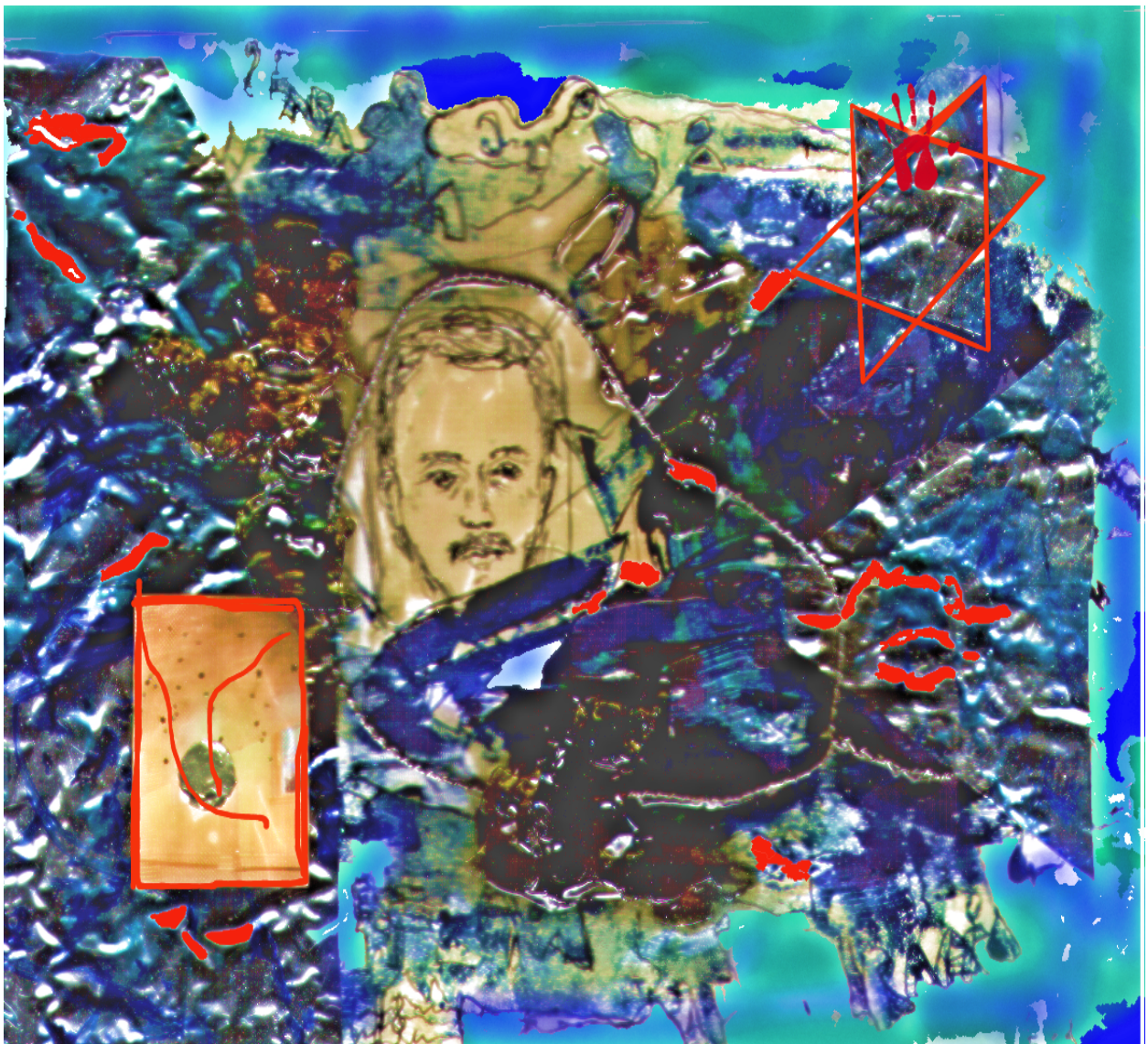
Länsimaisen tavarafetisistisen kulutuskulttuurin tyyppi-ihminen on narsisti, joka ei kykene näkemään puutteitaan, omaa heikkouttaan, omaa torsouttaan. Narsistisen ihmiskuvan markkinointi on välttämätöntä, jotta tavaroiden kulutus voitaisiin maksimoida. Yhä uudelleen ja tihenevään sykliin on narsismiin vajonneiden ihmisten uusittava tavarakuorutustaan, jotta pintakerros olisi aina virheettömän kirkas, uusi, hyvännäköinen ja muodikas.



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. Mielenterveytensä ylläpitämiseksi on tärkeää tuntea oma vajautensa ihmisenä, oma heikkoutensa ja sen traumat. On suuri riski mielenterveyden kannalta kuvitella itsensä virheettömän ehyeksi ja täydellisen terveeksi. Oman hulluutensa tiedostaminen ja hyväksyminen ei ole heikkoutta. Se on päinvastoin vahvuutta, joka auttaa selvimään tässä mielettömässä mammonaa palvovassa maailmassa.



Narsistinen ihminen, joka palvoo oman kuvansa virheettömyyttä ajautuu väistämättä valheeseen ja itsensä pettämiseen. Jokainen kuitenkin tietää oman vajautensa ja torsoutensa, myös narsisti, vaikka hän ei halua ajatella omia heikkouksiaan tai niitä myöntää. Hän uskoo itsestään asioita jotka hän tietää valheeksi. Siksi hän ajautuu vaikeisiin asenneristiriitoihin itsensä kanssa. Ihmissuhteissaan hän valheensa takia jää vaille läheisyyttä. Hän päätyy kohtaamattomuuteen, pinnallisiin ihmissuhteisiin ja yksinäisyyteen.



”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.



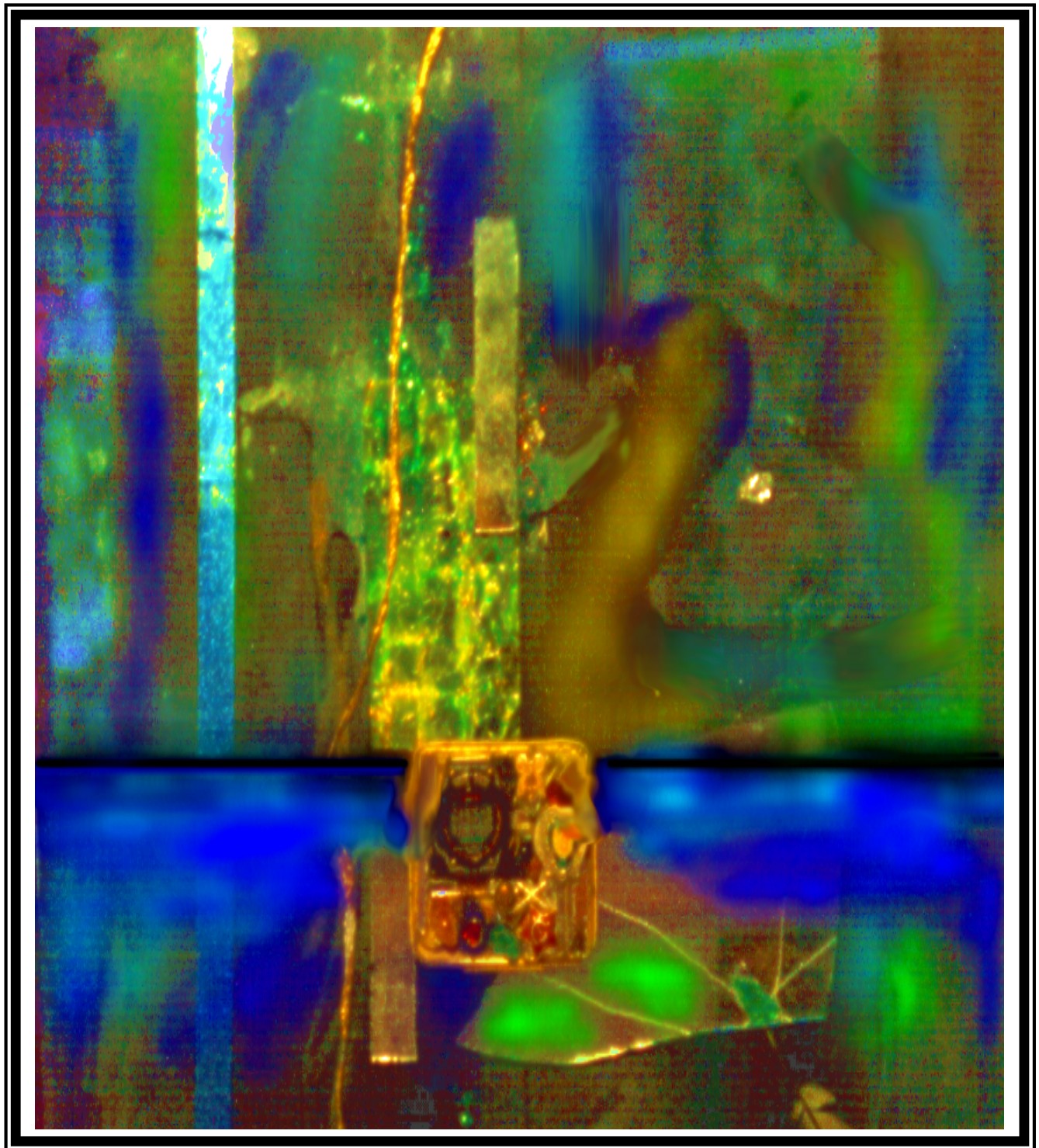
Jokaiselle hänen oma elämäkokemuksensa on korvaamaton. Myös psyykkisen kriisin ja henkisen kärsimyksen elämänvaiheet ansaitsevat kunnioituksemme. Juuri niiden kautta me kasvamme kohti täydempää ihmisyyttä, juuri niistä voimme löytää myönteisen kasvun avaimet. Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien aate, jonka päämääränä on poistaa häpeän sävyiset kielteiset asenteet mielenterveyskuntoutujia ja heidän elämäkokemustaan kohtaan ja tehdä mahdolliseksi itsekunnioituksen ja itsearvostuksen palautumisen.



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.



Henkisen väkivallan uhreja ovat kaikki psyykkisesti vammautuneet. Henkinen väkivalta ilmenee monella tasolla ja tavalla, kuten itsekunnioituksen riistona ja ihmisten yhteyden särkeksenä, 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.



**Ihmisyuden syvinpiin ominaispiirteisiin
kuuluu vajuus ja heikkous.
Kukaan meistä ei vältty torsoudelta.
Kukaan meistä ei ole täydellinen.**



**Meihin jokaiseen on asetettu torson muoto.
Se on sisäinen Pallas Athenen torsoksi runneltu
patsaamme, jonka näkeminen avaa sydämemme
kauneudelle, kiintymykselle ja rakkaudelle.**

Jorma Heikkinen