



# ROHKEUS



*Tietoisuuden  
työkalut  
valon ja varjon  
leikkiin*



Jutta Saanila | Liisa Lahtinen







*Rohkeus – Tietoisuuden työkalut valon ja varjon leikkiin*  
Copyright © Näkövammaisten liitto ry  
[www.nkl.fi](http://www.nkl.fi)

 **Näkövammaisten liitto**

*1. painos*  
*ISBN 978-952-5126-43-3*  
*Ulkoasu ja kuvitukset: Tähtikuviot, Jouko Ollikainen*  
*Paino: Savion kirjapaino, Kerava 2021*





*Tietoisuuden  
työkalut  
valon ja varjon  
leikkiin*





## Esipuhe ja kiitokset

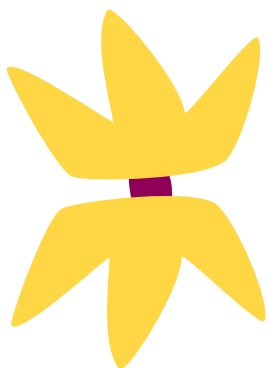
Tämä kirja on kirjoitettu kaikille näkövammaisille ja -ongelmaisille sekä heidän kanssaan tekemisissä oleville. Kirja sai alkunsa STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoittamasta Minun näköinen mieli -hankkeesta, jonka Näkövammaisten liitto aloitti koronakeväänä 2020. Kirja on osa hanketta, jossa on tarkoituksena tukea näkövammaisten mielen hyvinvointia vuosina 2020–2022 valmennuksia ja puhelinrinkejä järjestämällä sekä vapaaehtoisia puhelinrinkien kokoonkutsujia ja tietoisuustaitojen valmentajia kouluttamalla.

Kirjoittajina on Näkövammaisten liitosta ollut koordinaattori Jutta Saanila ja neuropsykologi Liisa Lahtinen. Jutta Saanila on toiminut Minun näköinen mieli -hankkeen valmentajana, ja Liisa Lahtinen on työskennellyt Näkövammaisten liiton kuntoutuksessa yli 30 vuotta.

Liisa Lahtinen on kirjoittanut tähän kirjaan luvut näkövammautumisen kriisistä, uupumisesta ja näkövammaisuuteen liittyvistä harhoista. Mielen-terveyden ammattilaisista koostuva työryhmä pohti Apua mielen-terveyteen -luvun asioita. Kriisityöntekijä Tuula Paasivirta on toiminut kustannustoimittajana. Koska kirjoittajia on useampia, pääsee lukija luovimaan hyvin erilaisen tekstityylien keskellä, minkä toivomme rikastuttavan lukukokemusta. Yhdessä luvussa on myös näkevän näkökulmaa asiaan.

Tämä kirja on syntynyt kehkeytymällä. Sitä ovat muokanneet eniten kaikki kohtaamiset näkövammaisten kanssa. Jutta Saanila on kirjoittanut luvut kiusaamisesta, riippuvuuksista, yksinäisyydestä, masennuksesta ja ahdistuksesta nojaten omaan elämäkokemukseensa, ihmisiltä saatuun tietoon ja muutama in alan asiantuntijoihin ja eri lähteisiin. Ne kannattaa lukea enemmän kannanottoina kuin lopullisina totuuksina.

Kirjan valoisa alkuosa sisältää hyväksi havaittuja tiedostamisen työkaluja. Niistä on hyötyä, jos haluaa oppia tuntemaan itseään ja havainnoimaan tunteitaan, ajatuksiaan ja kehoaan. Ne toimivat myös erinomaisena



keinona ehkäistä näkövammaisen elämään joskus ilmaantuvia ongelmia.

Kirjan varjoisa loppuosa kertoo näistä ongelmista. Valitsimme sinne useita haasteita ja näkövammautumisen kriisin. Siteerasimme osioon monia näkövammaisia ja -ongelmaisia. Uupumusluvussa olevat sitaatit ovat hieman toisenlaisia.

Voi valita vain sen luvun, joka tuntuu itselle ajankohtaiselta juuri nyt. Kirja toimii opaskirjana, jonka avulla voi valita jonkin ongelman varjoisalta puolelta ja tuoda sen rohkeasti valoon kirjan alkupuolen työkaluja käyttämällä.

Kirjassa on sana rohkeus 111 kertaa, mutta sitä ei ole leivottu joka kappaaleeseen. Se ei ole kirjan ilmeinen punainen lanka, ja niin se kolkutteleekin ihmisen alitajuntaa, houkuttelee enemmän kuin haastaa.

Kirja on syntynyt laukaisemaan käyntiin tapahtumaketjun, joka toivottavasti leviää näkövammaisten ihmisten keskuudesta laajemmallekin. Olisi upeaa, jos sen parissa voisi saada tunteen siitä, ettei ole yksin. Toivotamme valon ja varjon leikkiin tervetulleiksi paljon väkeä, jotta yhteinen kokemuksemme jatkuvasti kasvaa.

Kiitämmeikin lämpimästi kaikkia kohdattuja näkövammaisia. Kiitämme teitä kaikkia, jotka luitte kirjaa keväällä 2021. Erytiskiitokset: taittaja Jouko Ollikainen, kustannustoimittaja Tuula Paasivirta, Minun näköinen mieli-hankkeen ohjausryhmän jäsenet, somatiikan asiantuntija Teija Autio, tutkuspäällikkö Laura Tolkkinen, suunnittelija Elisa Montonen ja järjestöjohtaja Sari Kokko.

*Helsingissä 14.3.2021 Jutta Saanila ja Liisa Lahtinen*





# SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe ja kiitokset	6	<b>Rohkea hyppy tietoisuuteen</b>	<b>18</b>
		Uskomukset ohjaavat elämää	
<b>1 ROHKEAN TIEN ALKU</b>	<b>12</b>	Lapsuus on läsnä vieläkin	
Mihin rohkeutta tarvitaan?	12	<b>Vahvuuksista voimaa rohkeuteen</b>	<b>21</b>
Minäkuvan eheytyminen	13	“Tahtoo olla” -kykyjen vahvistaminen	
Monia teitä näkövammaan	15	Kykyjen ja lahjojen uudistaminen	
Nakertajat ja omaan itseensä tutustuminen	16	Oman varjopuolen tiedostaminen	
Kohti ehyempää minäkuvaa	17	14 muutoksesta kumpuavaa taitoa	
		<b>Tietoisuustaidot</b>	<b>34</b>
		Tietoisuustaidot patavalmennuksissa	
		Harjoittelu monipuoliseksi	
		Läsnäolon tilaan pääseminen	



Tietoisuustaidot ja henkinen pääoma  
Mitä hyötyä oman mielen  
harjoittamisesta on?

**Ajatustaso** 40

Ajatusten havainnointi  
Mielen rauhoittamisen keinoja  
Miten sisäinen havainnoija löytyy?

**Tunnetaso** 47

Rohkeuden ja pelon yhteys  
Pelosta rohkeuteen unelmoida  
Tunteet ja tulkitseminen  
Sisäisen puheen vaikutus tunteisiin  
Sisäisen puheen kääntäminen myönteiseksi  
Musiikin hoitava voima  
Itsemyötätunto

**Kehotaso** 60

Kehon kuuntelu ja somatiikka  
Mitä somatiikka tarkoittaa?  
Tuoliharjoitus rauhoittaa ja rentouttaa  
Nelitehoharjoitus opettaa rajoja  
Kahdeksikkoharjoitus vahvistaa tasapainoa  
Seinän tuki -harjoituksesta vapautta



**2 HAASTEET NÄKÖVAMMAISILLA** 76

**Näkövammaisuuden laaja kirjo** 76

**Elämän vastoinkäymiset** 77

**Kyky kohdata vastoinkäymisiä** 78

Selviytyjä kohtaa todellisuuden ja  
pyytää apua

**Uudet askelmerkit eteenpäin** 81

Näkövammautumiseen  
sopeutumisen seitsemän vaihetta

**Näkövammautumisen ikääntyessä** 94

Ikääntyminen opettaa luopumista  
Koettu elämä on voimavara  
Läheisten menetys ja suru  
Irtti päästäminen ja rohkeus luottaa  
Uudistavat käytännön ratkaisut

**Näkövammaisuuteen liittyvä uupumus** 98

Pinnistelyä jatkuvassa oppettelussa  
Miten selviytyä uupumuksen kanssa?

**Harhat ja Charles Bonnet'n syndrooma 104**

**Kiusaaminen 106**

Kiusaamisen seuraukset  
Mikä auttaa kiusaamiseen?

**Yksinäisyydestä yhteyteen 110**

Katsekontaktin ja nonverbaalin viestinnän puute  
Vammaisuus ei este ystävyydelle  
Avustajan merkitys näkövammaisen kontaktina  
Uudet yhteydenpitovälineet käyttöön  
Yksinäisyys ryhmässä  
Uusille ihmisille avautuminen  
Näkevän näkemys

**Riippuvuuden vaikutus elämään 118**

Uudenlainen ajattelu riippuvuudesta  
Mitä on riippuvuus ja miten se vaikuttaa?  
Valehtelun kierre  
Riippuvuudesta vapautuminen  
Tunteiden kanssa viipyily  
Erilaisia riippuvuuksia

**Eroon ahdistuksesta 126**

Jännittäminen on luonnollista  
Pelot – ahdistuneen kumppanit  
Milloin kyse on jo sairaudesta?  
Paniikkikohtaus ja fobiat  
Sisäiset nakertajat  
Nakertajan läpivalaisua  
Askeleet nakertajan kanssa

**Tunnista masennus 135**

Huumoria rankkaan hetkeen  
Miten tarpeet liittyvät masennukseen?  
Pelko ja viha masennuksen kumppaneina  
Vihan purkamisen keinoja  
Lehmätarina  
Masennus ja häpeä  
Läheisten hyvinvointi  
Valkoisen kepin häpeä  
Masennuksesta eteenpäin

**Halu elää 147**



### **3 APUA MIELENTERVEYDEN ONGELMIIN**

**150**

#### **Ammattiapu**

**150**

Ääneen puhumisen harjoittelu

Rohkeus avata suu

Avun vastaanottamisesta uuteen lukuun  
elämässä

Kriisiapua akuuttiin tilanteeseen

#### **Psykoterapia työkäisille**

**157**

Psykoterapia vaativana lääkinnällisenä  
kuntoutuksena

Psykoterapeutin etsintä

Tukea yli 65-vuotiaille

#### **Erityinen tuki näkövammaisille ja näköongelmaisille**

**160**



### **4 LIITTEET**

**162**

#### **Kirja puhelinrinkien käsikirjana**

**162**

Puhelinrinkien kokoontumiskerrat

#### **Avun lähteet**

**164**

#### **Sanasto**

**167**

#### **Tietoisuustaitoja Celian kirjavalikoimassa**

**170**

#### **Lähteet**

**171**

#### **Sähköiset lähteet**

**176**





# ROHKEAN TIEN ALKU



## MIHIN ROHKEUTTA TARVITAAN?

*”Kun kaatuu henkisesti, niin pystyyn nouseminen on vaikeaa. Niin kuin kurki, joka tuolla suolla seisoo sateessa yhdellä jalalla ja kaatuu kastuen pahasti. Siitä pitää nousta taas seisomaan, ja hetken päästä on taas valmis lentoon.”*  
(näköongelmainen 70-vuotias)

Ihminen kohtaa elämänsä varrella monenlaisia mutkia ja esteitä. Niiden kohtaaminen voi olla vaikeaa ja tuottaa tuskaa. Näkövammautuminen voi olla yksi niistä elämän muutosvaiheista, joista eteenpäin pääsemiseksi tarvitaan rohkeutta.

Kirjan loppu on omistettu tälle kivulle, sillä se on käyttökelpoista voimaa. Kipu on voimaa siinä vaiheessa, kun sen rohkenee tiedostaa.

Ennen kuin ihminen tiedostaa kivun, hän mieluummin pakenee sitä. Heti kun hän pysähtyy katsomaan kipua rohkeasti ja useamman kerran, se muuntuu eheytyksen käyttövoimaksi. Eheytyminen on ihmisenä kasvamisen prosessi, johon tarvitaan paljon voimaa ja rohkeutta.

Kun ihminen uskaltaa katsoa itseään ihan rehellisesti, hän löytää sen kohdan, jossa haluaa muuttua. Vaikka juuri se kohta vaikuttaa epämiellyttävältä, inhottavalta ja hävettävältä se kannattaa kohdata. Siinä kohdassa on nimittäin ihmisenä kasvun siemen. Siitä lähtee matka kohti aitoa itsetuntemusta ja mielekkäämpää elämää.

Tämän kirjan avulla voi päästä matkalle, joka kehkeytyy kuin itsestään, on kaikilla erilainen ja tuntuu rohkealta seikkailulta. Sen matkan aikana on mahdollisuus kohdata pahimmat pelkonsa ja isoimmat mörkönsä. Jo alussa tietää, että voi palata noista kohtaamisista voittajana kotiin. Mikään ei ole enää entisellään paluun jälkeen, sillä ihminen on muuttunut.



## MINÄKUVAN EHEITYMINEN

**Tässä luvussa pohdimme sitä kuvaa, jonka ihminen on itsestään luonut. Käymme lyhyesti läpi niitä hyvin erilaisia minäkuvia, joita eri tavoin näkönsä menettäneillä on. Käsittelemme suhdetta toisiin ihmisiin sekä sitä, miten monin tavoin se suhde muuttuu varsinkin näkövammautumisen alkuvaiheessa. Esittelemme nakertajat, jotka vaikuttavat minäkuvaamme monin eri tavoin. Lopuksi maalaamme yhden kuvan siitä, mistä tietää, että oma minäkuva on eheytynyt.**

Onko hyvä, että näkövamma määrittää uutta minäkuvaa ja kaikkea toimintaa? Vai olisiko se hyvä kokonaan unohtaa ja elää elämäänsä niin kuin näkövammaa ei olisi olemassakaan? Molempia ääripäitä näkee sovellettavan. Ja molemmissa tilanteissa näkövamma vaikuttaa monin

tavoin elämään, tahtoi sitä korostaa tai ei. Toki on varmasti heitäkin, joille näkövamma ei ole ongelma, vaan luonteva osa elämää.

Identiteetti on sitä, että pyritään vastaamaan kysymykseen, kuka minä olen, kuka minä haluan olla tai kuka minun tulisi olla. Ihminen, jolla on vahva näkövammaisidentiteetti, tuntee näkökykynsä tuomien rajoitteiden ohjaavan elämäänsä. Näin ollen osalla näkönsä menettäneistä on ikään kuin edessään lappu, jossa lukee: olen näkövammaisen. Ihmisen löytäminen sieltä alta onkin isompi homma.

Sen sijaan ihminen, joka ei halua korostaa näkönsä heikentymistä, vastaa kysymyksiin niin taitavasti, ettei ulkopuolinen edes huomaisi hänen kokevan elämäänsä eri näkökulmasta kuin näkevät. Tällainen ihminen ei ehkä kiellä vammaansa, mutta se on sulautunut osaksi elämää.



Identiteettiään pohtiva miettii myös muuttunutta suhdettaan toisiin ihmisiin sekä yhteiskuntaan. Joillakin näkövammaisilla säilyvät ystävyysuhteet sellaisenaan, mutta hyvin useat joutuvat eristyksiin niin ystävistä kuin kaikista muistakin sosiaalisista toiminnoista. Jotkut yrittävät säilyttää vanhat ystävät ja harrastukset, mutta monet joutuvat jättä-

mään niille hyvästit joko kokonaan tai osittain. Varsinkin näkökyvyn muuttumisen alkuvaiheessa tuntuu kuin muut ihmiset etäännyisivät kauas pois, eivätkä enää ymmärtäisi heikkonäköisen uutta todellisuutta. On myös vaikea kuvailla muille omaa todellisuuttaan, jos ei ole sitä oppinut vielä itsekään hahmottamaan, saati sanoittamaan.

## ERILAISIA SYITÄ KADOTTAA IHMISIÄ

Kun ei näe, eivät ympärillä olevat ihmisetkään näy. Näin voi syntyä väärinkäsitysten vyyhti, jossa esimerkiksi näkövammaisen on vanhojen tuttujensa mukaan tullut ylpeäksi eikä enää edes tervehti.

Kun eristäytyy kotiinsa, samalla myös välttelee ihmisiä. Vanha ystävä tai sukulainen saattaa hienotunteisuuttaan tulkita välttelyn vetäytymiseksi tai loukkaantumiseksi ja antaa tilaa. Jotkut oikeasti jättävät kriisissä olevan tai vain unohtavat, kun se on helpompaa.

Aina kun elämä muuttuu, kokevat ympärillä olevat ihmiset muutoksen ja arvioivat uudestaan oman suhtautumisensa. Tästä syystä suhteet voivat lähentyä tai loitontua. On esimerkiksi luonnollista, että näkövammaisen, joka menettää työkykynsä, joutuu luopumaan työyhteisöstään.



## MONIA TEITÄ NÄKÖVAMMAAN

Syntymäsokea on yleensä kokenut vain sokeana olemisen todellisuuden. Oma näkökyky on ”oma normaali” myös syntymästään asti heikkonäköiselle. Heillä ei ole vertailukohtaa, miltä tuntuisi nähdä hyvin. He eivät ole kokeneet varsinaista menetystä eikä heidän elämässään välttämättä ole suurtakaan vammausta johtuvaa kärsimystä. Syntymästään heikkonäköinen pohtii usein, miten muut näkevät. Hän on ponnistellut näkevien rinnalla, mikä on ehkä synnyttänyt huonommuudentunteita. Näkeviltä kun asiat tuntuvat sujuvan niin eri lailla.

Syntymästään sokeilta ja heikkonäköisiltä ihmisiltä ei kukaan tule kysyneeksi: *”Miten pärjät ja jaksat?”*, koska heidän ovat selvinneet heikolla näkökyvyllään koko ikänsä. Nuorempana onkin usein joustavuutta ja reserviä ja ”kuminauhaa voi venyttää aika pitkään”. Iän myötä reservi usein pienenee eikä henkinen joustavuus enää tue entiseen tapaan. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää oppia tunnistamaan oman näkökyvyn aiheuttama kuormitus loogisena syy-seuraussuhteena, ei merkinä omasta huonommuudesta.

Monella on taas pitkä tie siihen, että näön heik-

keneminen kehittyy näkövammaksi. Harva sokeutuu tai vammautuu onnettomuuden seurauksena tai muuten yhtäkkisesti. Kun aikaa kuluu ja näkökyky hiljalleen muuttuu tai hiipuu, ehtii ihminen miettiä, pelätä ja surra sokeutumista moneen kertaan. Jokainen kokemus, menetetty taito ja toistuva kammellus pitääkin vuosien myötä tiedostaa ja surra.

Toisille näkövammautuminen aiheuttaa aluksi peittelyä ja häpeää. Voi olla helpompi uskotella itselleen ja muille, että elämä sujuu paremmin kuin se oikeasti sujuu. Toiset eivät oikeasti edes huomaa näkönsä heikkenemistä. Jos ei halua turvautua apuvälineisiin tai vastustaa neuvoja ja apua, voi jopa altistaa itsensä vaaroille.

Jotkut näkövammaiset eivät pidä itseään vammaisina. Heikentynyt näkö toki vaikuttaa heidän elämäänsä, mutta he pyrkivät tekemään kaikkea sitä mitä tekivät näkevinäkin ja pitävät kiinni monesta asiasta, josta näkevinäkin saivat nauttia. Monelle esimerkiksi estetiikka on edelleen tärkeää. He arvostavat kukkia, kuvataidetta, tyylikästä sisustusta, luontoa ja kauniita vaatteita. Nämä ihmiset menevät usein näkevien mukana joukon jatkona, mutta kuitenkin aina ennemmin tai myöhemmin tulee tilanne, jossa näkövamma näkyy tai sitä joutuu selittelemään. Se voi tuntua hyvin kiusalliselta.

Hyvänä tavoitteena voi pitää sitä, että näkövammasta tulee osa uutta todellisuutta, eikä sitä tarvitse hävetä tai salata. Samalla voi elää ihan tavallista elämää. Moni tarvitsee tukea tähän tavoitteeseen pääsemiseksi, vaikka sen myöntäminen voi olla vaikeaa. Muutoksen jälkeen elämä ei koskaan pala täysin samanlaiseksi kuin ennen. Se on oikeastaan myös elämän laki.



## NAKERTAJAT JA OMAA ITSEEN TUTUSTUMINEN

Suomalaisten minäkuva rakentuu usein tekemisen ja työssä pärjäämisen varaan. Siksi moni voi ajatella, että oma arvo ihmisenä laskee, kun joutuu näkövammautumisen jälkeen jättämään entisen työn tai tuttuja tekemisen tapoja.

Terapeutti Tommy Hellsten sanoo nettisivuillaan: *Tärkeintä ei ole mitä teet, vaan kuka sinä olet.* Jos näkökyvyn kanssa päivittäin tasapainoileva ymmärtäisi nämä sanat koko olemuksellaan, hän voisi todellakin rentoutua. Ei tarvitse koko ajan osoittaa muille ja itselle pärjäävänsä, pystyvänsä tuohon ja tähänkin, tehneensä tuon ja tämänkin, olleensa siellä ja täälläkin. Voisi päivittäin sanoa rohkeasti itselleen: minä olen minä ja tällaisena riitän hyvin.

Harva miettii sitä, kuka todellisessa sisimmässään on. Kuka minä oikeasti olen? Tunnistanko oman ainutlaatuisuuteni? Moni on tottunut määrittelemään itsensä vain persoonallisuuspiirteiden, tekemisen, suhteitten ja saavutusten kautta. Jos kuitenkin pysähdyt miettimään sisintä olemustasi, se onkin jotain aivan muuta. Se on paljon enemmän kuin kaikki se, mitä ympärille ja itselle on haalittu.

Itseensä voi tutustua, kun tarkkailee suhdetta itseensä, muihin ja luontoon. Havainnoissaan itseään ja piirteitään lähtee mielenkiintoiselle matkalle. Näin tulee tietoiseksi kaikesta omaan itseen liittyvästä pikkuhiljaa ja pala kerrallaan. On hyvä uskaltaa peilata itseään kaikkiin kohtaamiinsa ihmisiin ja kokemuksiin sekä antautua matkaan mahdollisimman täysillä.

Itseään tutkiessaan löytää sisältään myös sen kriittisten äänten kuoron, joka säälimättä piiskaa, arvostelee, pakottaa, aiheuttaa epäluuloa ja ennakoi kauheuksia. Näitä ääniä tuottavat sisäiset nakertajat, joihin tutustumme myöhemmin tässä kirjassa.

Lähes jokainen näkövammaisen joutuu käsittelemään yhteiskuntaan sopeuttavaa nakertajaa, joka muistuttaa, että työtä pitää kaik-



kien tehdä. Nakertajan viestit ovat aina hyvin ahdistavia vastaanottaa, mutta yhteiskunnassa vallitseva asennekin on hankala niellä.

Kun oppii rohkeasti painimaan nakertajien kanssa eikä enää purematta niele niiden karua sanomaa, saa uutta tilaa sisimpäänsä. Sen myötä alkaa nähdä aiempaa herkemmin kaikkea arvostettavaa ja kiitollisuutta herättävää sekä itsessään että ympärillään. Nakertajien olemassaoloon herääminen ja niiden huolellinen käsitteleminen antaa uuden alun oman minän työstämiseen. Voi kuulostaa uskomattomalta, mutta jos jaksat kahlata tätä kirjaa loppuun asti, saat kokonaiskuvan siitä, mitä voisit tehdä, jos rohkenisit eheytyä. Sitten ei tarvitse enää muuta kuin tehdä se.

Tässä kohtaa sisäinen jossittelijasi saattaa herätä. Osa itsestä tietää, että tämä tehtävä pitää toteuttaa, mutta toinen puoli itsestä ei löydä voimaa, taitoa tai rohkeutta tehdä sitä. Tarvitaan opastamista, osallistamista ja seuranta. Voimaa tulee siitä, että saa tukea. Sitä on saatavilla. Voimaa tulee myös jokaisen sisältä, kun kohtaa rohkeasti omat käsitykset itsestään. On tarpeen muuttaa tulkintaa itsestään, kyseenalaistaa ajatuksiaan ja tehdä pikkuhiljaa sitä työtä, joka johtaa kohti ehyempää minäkuvaa.



### **KOHTI EHYEMPÄÄ MINÄKUVAA**

Kun näkövammainen ihminen on tehnyt töitä itsensä kanssa tarpeeksi kauan, hän voi sanoa eheytyneensä riittävästi. Silloin myös minäkuva on ehyempi. Millaisen prosessin hän on silloin käynyt läpi ja miten hän silloin näkee itsensä?

Hän on luopunut siitä ajatuksesta, että vielä tässä nähdään lähes normaalisti ja toimitaan kuten ennenkin. Hän on tiedostanut kaikki ne maisemat, joita ei enää näe ja jättänyt taakseen kaikki ne ihmiset, jotka ovat jääneet entiseen elämään. Hän tietää, että ne ovat jättäneet häneen jälkiä ja muistoissaan hän voi palata niiden pariin.

Hän kutsuu elämäänsä unelmia ja mahdollisuuksia. Toiselle riittävät arkiselviäminen ja ristikot, ja toinen pyrkii jonkin lajin olympia-voittajaksi.

Hän on päästänyt irti siitä harhakuvitelmasta, ettei saisi pyytää ja käyttää hyväkseen kaikkea tarjottua apua, joten nyt hänellä on suuremmat mahdollisuudet toteuttaa itseään ja tutustua maailmaan uudella tavalla. Hän tiedostaa oman jaksamisensa rajat ja pitää itsestään hyvää huolta. Hän ei samaistu tekemiinsä asioihin vaan tietää olevansa enemmän kuin tekonsa. Hän päästää aktiivisesti irti asioista, jotka eivät tunnu hyviltä.

Hän toteuttaa itseään ja nauttii elämästä kaikilla mausteilla. Hän oppii luottamaan omiin havaintoihinsa ja löytää päiviinsä voimaa. Hän tietää olevansa ainutlaatuinen ja että hänellä on annettavaa maailmalle. Hän ei enää piiloudu tai vähättele itseään, vaan kokee oman elämänsä merkityksellisenä. Hän antautuu spontaanisti elämän virran kuljetettavaksi luottaen, että se kantaa häntä joka päivä.



## ROHKEA HYPY TIETOISUUTEEN

**Tämän luvun tarkoituksena on auttaa ymmärtämään, miten oma ajattelumme ohjaa elämäämme ja miksi oman ajattelun tiedostaminen on tärkeää. Kerromme, miten jo lapsuudessa muodostuneet uskomukset ohjaavat elämäämme ja miten tämän ymmärtämisestä voi löytää motivaatiota oppia tietoisempaa tyyliä elää. Se, millaiseksi itsensä ja tulevaisuutensa mieltää, vaikuttaakin jännästi ihan kaikkeen. Tämän luvun lukemisen jälkeen voi alkaa käyttää kirjan alkusaa harjoituskirjana yksin tai pienessä ryhmässä. Näin voi kehittää täysin oman tavan hypätä rohkeasti tietoisempaan elämään.**

Jos podet akuuttia kriisiä, ei seuraavana tuleva tietopaketti ehkä auta sinua. On vaikeata ellei mahdotonta tehdä harjoitteita tai ajatella positiivisia puoliaan silloin, kun ongelmat painavat niin kovaa päälle, että jaksaa nopin napin seuraavaan päivään. Silloin voi poimia näistä harjoituksista ja keinoista vain ne, jotka voisivat auttaa jaksamaan eteenpäin. Voi valita vaikkapa sellaiset harjoitukset, joiden avulla voi purkaa päällimmäisiä pelkoja ja epävarmuustekijöitä.

Toivottavasti kirjan antamat oivallukset saavat sinut hakemaan tarvittaessa ulkopuolista apua, sillä se on tehokkain keino päästä eteenpäin. Jos mielen ja huomion ohjaamisen taidot ovat mieleisiä, osaavat ammattilaiset ohjata juuri sellaisten meditaatioiden tai läsnäoloharjoitteiden pariin, jotka hyödyttävät kyseisessä tilanteessa parhaiten.

## **USKOMUKSET OHJAAVAT ELÄMÄÄ**

Käsitys maailmasta on jokaisella erilainen. Hahmotamme kukin maailmankatsomustamme omasta taustastamme käsin ja suodatamme tietoa maailmasta omalla yksilöllisellä tavallamme. Se, miten käsitämme maailman, muuttuu koko ajan uusien käsitysten ja uuden tiedon avulla. Maailma on kuitenkin sama huolimatta siitä, miten sen hahmotammekaan.

Yrittäkäämme kuvata tämä tutun esimerkin avulla. Huoneen sisustus on kaikille samanlainen, vaikka se olisi valaistu tai pimeä. Ihminen, joka ei näe huonekaluja, kokee ne eri tavalla kuin sellainen, joka näkee ne. Vaikka tehtävänä olisi tutkia huone todella tarkkaan ja kuvata jälkikäteen kaikki, mitä siellä oli, kuvauksia syntyisi yhtä monta kuin oli havainnoitsijoita.

Maailma on valtavan muutosprosessin keskellä. Se johtuu osittain siitä, että tietolähteet ovat lisääntyneet ja tiedon siirtonopeus on kasvanut. Vanha tapa käsitellä ja tuottaa uutta tietoa tieteen piirissä ei ole enää pitkään aikaan riittänyt kuvaamaan todellisuutta. Vanha tiede on sulkenut ulkopuolelle ilmiöitä, joita se ei voi selittää. Johanna Blomqvist on suomalainen filosofian tohtori ja fyysikko, joka kuvaillee tieteen muutosta uusimmassa kirjassaan. Siinä hän kertoo, että useat tiedemiehet ovat allekirjoittaneet manifestin, jossa kuvailaan täysin uutta tapaa hahmottaa todellisuutta.

Vaikuttamista fyysiseen todellisuuteen on tutkittu runsaasti parikymmentä viime vuotta. Kaiken tutkimuksen perusteella voidaan Blomqvistin mukaan jo todeta ihmisen ajattelun vaikuttavan fyysiseen todellisuuteen.

Ajatukset johtavat tunteisiin ja tunteet johtavat tekoihin – tai sitten tunteet johtavat ajatuksiin, jotka johtavat tekoihin. Kun ajatuksia ajattelee paljon, niistä muodostuu vähitellen uskomuksia, ja kun uskomuksiin kiinnittyy, ne ohjaavat käyttäytymistä vahvasti. Siksi ajatuksiaan ja uskomuksiaan on tervetöntä tutkia ja lisätä tietoisuuttaan niistä.

## LAPSUUS ON LÄSNÄ VIELÄKIN

Varhaisimmat uskomukset luodaan lapsuudessa, ja ne istuvat monilla yllättävän tiukassa. Uskomukset ovat saattaneet syntyä jo silloin, kun emme ole mitään edes ajatelleet, jolloin ne vain seilaavat alitajuisina ja tiedostamattomina, usein erheellisinä tulkintoina omasta itsestämme ja ulkomaailmasta. Kaikki uskomuksemme voivat johtaa siihen, että jonain päivänä olemme solmussa. Ei tarvita suuriakaan lisähaasteita, niin voimme jo kokea kirjan jälkiosan luvuissa kuvattuja ongelmia.

Ongelmat liittyvät siihen, että ihmisellä on kielteisiä uskomuksia

1. omasta itsestä
2. toisista
3. ympäristöstä.

*”Ajattele hyvää itsestäsi ja muista. Olemme yhtä: kaikki mitä teet, sanot tai ajattelet, palaa lopulta takaisin itseesi. Ulkomaailma heijastaa sitä, mitä itse olet.”*  
(Johanna Blomqvist)

Fyysikko Blomqvistin ajatusta voi jatkaa: Jos emme saa mieltämme hallintaan, syntyy päähämme epäjärjestyksiä, ja silloin ulkoinenkin

maailma alkaa järkkyyä. Ja päinvastoin: oma mielenrauha rauhoittaa myös ympäristöä. Jos oppii havainnoimaan mieltään ja tekee rohkeita muutoksia ajattelutottumuksiinsa, alkaa huomata oman sisäisen ja ulkomaailman yhteyden.

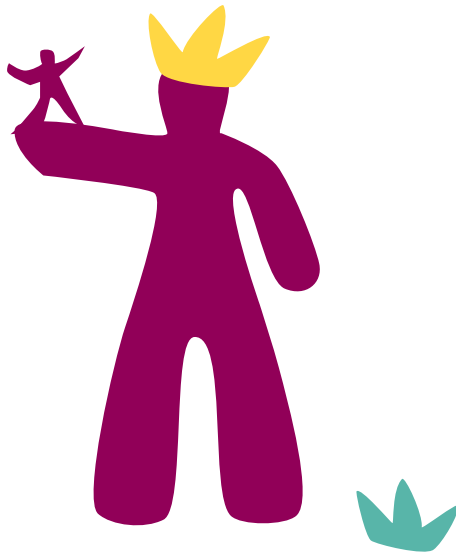
Mä tiedän et sua huolettaa  
Minne nää tuulet mua kuljettaa  
Ei pilaa päätä melankolia  
Vielä maailma on meidän puolella  
Ja sitä säät mitä tilaat  
(JVG ja Ellinoora)

Joskus tarvitaan paljon aikaa, kun pysähdytään tiedostamaan eikä lähdetä karkuun, kun vaikeat tunteet jylläävät. Vaikeitakin tunteita kannattaa rohkaistua oppimaan ja kohtaamaan, sillä siten paljastuu vähitellen ajatuksia ja uskomuksia.

Yksi uskomus, joka pitää helposti vallassaan, on uskomus uhrina olemisesta. *”En mahda sille mitään, että...”* *”Tämä ongelma on perinnöllinen.”* *”Minun on pakko kärsiä tämä.”* Oman ajatuksen voima on kuitenkin merkittävä, ja se voi nostaa ihmisen ylös uhriasenteesta.

Sillä on väliä, mitä itsestään ajattelee. Seuraavassa luvussa puhutaan voimavaroista ja vahvuuksista, joita voi itsestään löytää. Kun

etsii ennakkoluulottomasti omat vahvuutensa ja alkaa pikkuhiljaa omaksua uusia ja positiivisempia ajatuksia itsestään, voi elämä muuttua. Näin oppii luottamaan omiin vahvuuksiinsa ja niiden ainutlaatuiseen arvoon sekä kerää myös vähitellen rohkeutta, jonka avulla voi poistaa itsessään olevat muutoksen esteet.



## **VAHVUUKSISTA VOIMAA ROHKEUTEEN**

Tästä luvusta on mahdollista ammentaa rutiinista rohkeutta ja voimaa. Kuvailimme vahvuuksia, joita ihmisillä on, mutta jotka voivat olla piilossa itseltäkin. Uusiakin kykyjä voi omaksua koko elämän ajan. Voi olla hyvä ja-lostaa myös vahvinta puoltaan, sillä muuten

se voi kääntyä heikkoudeksi ja ongelmien lähteeksi. **Nakertajan (ks. sivut 16–17) voi ottaa myös tuekseen, sillä se näyttää suunnan, johon ei kannata mennä. Lopuksi esittelemme liudan kykyjä, joita ihminen on voinut oppia mittavan muutosprosessin myötä.**

Jokaisella on vahvuuksia, lahjoja ja kykyjä. Lahjat ovat ominaisuuksia, jotka olemme saaneet jo syntymässä. Ne ovat taitoja, joita usein pidämme itsestäänselvinä ja unohtamme arvostaa. Pahimmillaan ne jäävät käyttämättä, vaikka juuri niissä piilee iso elämää kannatteleva tarkoitus.

### **Oman kykynsä tunnistaa kysymällä itseltään:**

- Mikä on minulle helppoa?
- Mitä teen koko ajan?
- Mikä on minulle itsestäänselvää?
- Mistä hämmästyin eniten, kun muut ihmiset eivät osaa?

Alla olevat lahjat ovat taitoja ja ominaisuuksia, joita on kaikilla jossain määrin ja joista joitain on jokaisella keskivertoa enemmän. Voit löytää vähintään kaksi peruskykyä tästä listasta.

### **Voit olla hyvä esimerkiksi näissä:**

- osaat organisoida
- osaat aistia toisten tarpeita, tunteita sekä ilmapiiriä
- saat aikaan luottamusta
- osaat auttaa
- keräät, järjestelet ja ajattelet tietoa systemaattisesti
- luot harmoniaa ja sopusointua
- löydät helposti syvemmän merkityksen
- olet valpas
- olet perusteellinen
- olet lojaali
- näet helposti parannettavaa
- otat ja hallitset riskejä
- esiinnyt ja vaikutat
- saat asioita aikaan
- olet päättäväinen ja asetat tavoitteita.

Tämä lista on epätäydellinen luettelo ihmisten henkilökohtaisista taidoista. Jotkut näistä ovat synnyinlahjojasi. Vaikkei niitä ole montaa, ne ovat tutuimpia.

### **”TAHTOO OLLA” -KYKYJEN VAHVISTAMINEN**

Meillä on myös taitoja, joissa haluaisimme olla parempia. Niitä voisi kuvata ”tahtoo olla” -kyvyiksi. Voit löytää niitäkin edellä olevasta listasta.

Joskus ehkä ihailee tai kadehtii jotain taitoa muissa ihmisissä. Se voi olla taito, jota tarvitsisit päästäksesi elämässä eteenpäin. Tuo taito jo todennäköisesti löytyy sinusta – se vain täytyy etsiä ja löytää ja ottaa haltuun, mikä vaatii rohkeutta.

Otetaanpa esimerkiksi esiintymistaito. Suuri osa meistä kykenee esiintymään ja vaikuttamaan toisiin ihmisiin. Kaikki vain eivät ole löytäneet sopivia yleisöjä tai rohkeutta käyttää näitä kykyjä käytännössä. Tarvitaan paljon toistoja, että taito esiintyä ilmenee, vakiintuu ja kultivoituu. Tarvitaan monta yritystä ja erehdystä, paljon myönteistä ja rakentavaa palautetta, että voi sanoa itselleen: nyt osaan esiintyä ja uskallan rohkeasti käyttää erilaisia keinoja inspiroida toisia ihmisiä.

### **KYKYJEN JA LAHJOJEN UUDISTAMINEN**

Oman kyvyn kanssa voi ottaa myös uuden alun. Kykyä voi tietoisesti lisätä, laajentaa ja toisaalta joskus myös hillitä. Tärkeintä on tiedostaa oma kykynsä, oppia olemaan siitä iloinen ja kiitollinen sekä käyttää sitä tietoisesti ja taitavasti.

Kiitollisuus omista kyvyistä ei tule automaattisesti, koska taitojaan käyttää niin luonnollisesti ja vaivattomasti. Aluksi voi tuntua jopa

liioittevalta omahyväisyydeltä kiinnittää näihin ominaisuuksiin huomiota, vaikka onkin saattanut koko ajan ammentaa niistä voimaa. Toisaalta joku ei arvosta omia taitojaan lainkaan, vaikka ne olisivat ulkopuolisten näkökulmasta kuinka upeita tahansa. Silloin voi näyttää siltä kuin heittäisi parhaat puolensa menemään. Onneksi ne ovat kuitenkin osa persoonaa, eikä niistä pääse eroon.

Jotta voisi saada enemmän irti omista lahjoistaan, pitää ne tiedostaa ja sitten pohtia niitä tarkkaan. Ne ovat päivittäisen kiittollisuuden aihe ja niitä kannattaa arvostaa. Samalla taval-

la kuin puenne vaatteet päällemme, otamme myös kykymme mukaan päivän ohjelmaan. Kun antaa lahjansa pyyteettömästi maailman käyttöön, tulee palkituksi vastaavalla tavalla. Ajatellaan, että kudot laadukkaita töppösiä ja organisoit usein töppöstenmyyntitapah- tumia. On tärkeää, että arvostat lahjaasi saada laadukkaita asioita aikaan, etkä vähättele itseäsi ja merkitystäsi maailmassa. Monet kulkevat kiittollisina joka päivä tossuissasi.

Kirjassa esitellyt nakertajat toimivat kykyjen uudistamisen kanssa kahdella eri tavalla. Ennen kuin täysin tiedostaa kykynsä, toimivat

Jos haluat oppia esiintymisen taitoa, luo siitä itsellesi tavoite.

Mietti perusteellisesti, millaiselta maailmasi näyttää, kun olet omaksunut taidon niin hyvin kuin kykenet sen omaksumaan.

Voit miettiä tavoitetilaa:

Keitä on paikalla, kun pääset tavoitteeseen?

Miltä tuntuu kehossa?

Mitä tuoksuja tunnet?

Mitä ääniä kuulet?

Mitä sanoja suusi tuottaa ja miten muut tuntuvat ottavan ne vastaan?

nakertajat ahdistusta ja masennusta kirvoittavalla tavalla ja latistavat kritisoiden kaikkea itsessä. Kun tulee tietoiseksi lahjoistaan, nakertajat muuttuvatkin sparraajiksi, joiden jokainen hyökkäys lisää tietoisuutta ja oman kyvyn viisasta käyttöä.

Nakertaja saattaa vaikkapa ovelasti ja monin eri tavoin kyseenalaistaa kykyäsi esiintyä näkövammaisena toisten edessä, mutta pystyt yhä rohkeammin vastaamaan sen argumentteihin omilla nasevilla vasta-argumenteilla, jolloin vahvistat omaa kykyäsi entisestään ja haikaudut yhä ahkerammin esiintymistilanteisiin.

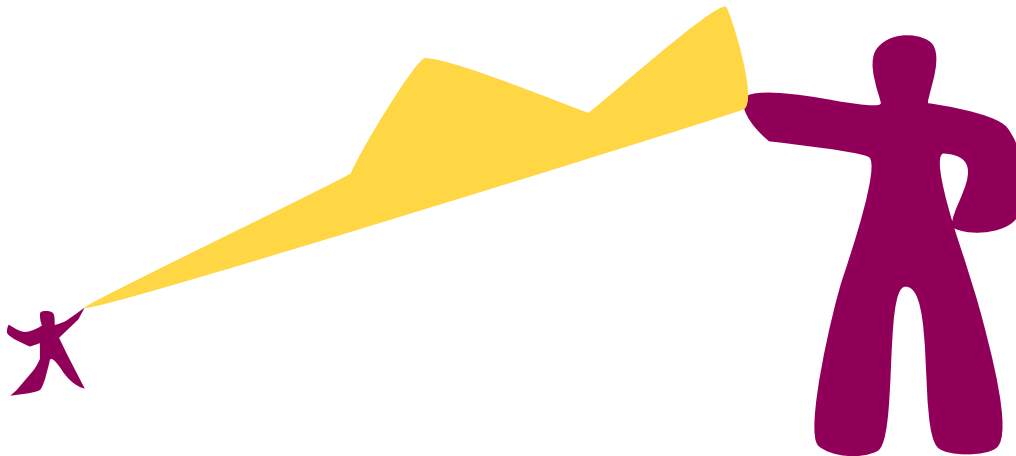
Sparraajaksi muuttunut nakertaja auttaa uudistamaan omaa vahvuutta myös siinä, että se sättii synnyinlahjan varjopuolella olevasta alueesta. Jokainen nimittäin käyttää vahvuuttaan eri tilanteissa enemmän tai vähemmän liikaa ja siitä seuraa ongelmia. Näihin tilanteisiin naker-

taja puuttuu, ja niiden avulla ymmärrät paremmin varjopuolellasi olevaa kehitysaluettasi, josta kerrotaan seuraavassa kappaleessa.



## POHDITTAVAA

- A. Mikä on sinulle helppoa?  
Seuraile muutamina päivinä itseäsi kaikissa niissä tilanteissa, joissa käytät tätä taitoa, joka on sinulle niin jokapäiväinen ja itsestään selvä. Mitä tunteita ja ajatuksia oman vahvuuden etsimisestä herää?
- B. Mitä hyviä kykyjä itsellesi vielä haluaisit?







## OMAN VARJOPUOLEN TIEDOSTAMINEN

Omaa vahvuuttaan voi käyttää tiedostamattaan, jolloin sitä helposti käyttää liikaa ja aiheuttaa itselleen ja muillekin harmia. Kohtuuttomuus omien luonteenpiirteiden kanssa syntyy, kun ihmisen sisällä on epäluottamusta ja pelkoa. Silloin tuntuu siltä, ettei mikään riitä. Näin syntyy tasapainoton olotila. Oma automaatio tuottaa samankaltaista käyttäytymistä yhä enemmän, vaikka läheiset ihmiset jo huomauttaisivat, että nyt on menty jonkin rajan yli.

Oman kyvyn varjopuolella oleva kehitysalue kannattaa tiedostaa. Sen kanssa ei ole aina helppo elää, ja joinakin päivinä sitä ei viitsi edes katsoa. Varjopuolia on kuitenkin jokaisella. Itselleen voi olla armollinen, jos huomaa menneensä jälleen saman kaavan mukaan, vaikka pyrki jo pääsemään siitä eroon. Vaatii huomattavaa rohkeutta tehdä asioita toisin kuin on tottunut tekemään. Vahvuuttaan käyttää niin huomaamattaan liikaa aina silloin kun ei pidä varaansa.

### Oman kehitysalueensa löytää näiden kysymysten avulla

- Mistä mieleni tekisi joskus valittaa?
- Mikä tuntuu elämää jarruttavalta?
- Minkä vuoksi elämäniloni yleensä häviää?

Seuraavassa on listaus erilaisista persoonista ja niiden tavallisimmista tarinoista, joista saattaa tunnistaa itsensäkin. Samalla voi saada kiinni kehitysalueestaan.

Jos laatua arvostavan ja aikaansaavan ihmisen päivittäiseen rutiiniin sisältyisi myös hyödytön aika ja nautinto, voisi elämässä olla muutakin kuin työtä. Olisi helpompi hyväksyä elämän virheitä ja ongelmia osaksi elämää.

Jos muita mielellään auttava ihminen ottaisi itskin apua vastaan, ei oma henkinen ja fyysinen vointi olisi niin kovasti koetuksella. Avulias ihminen on toki valtava voimavara läheisille ja muillekin, ja omasta antaminen on hänelle helppoa. Avun vastaanottamisen vaikeus voi kuitenkin johtaa puutteeseen monella elämänalueella.

Jos nopea ja tehokas ihminen pysähtyisi välillä kuuntelemaan tunteitaan ja etenemään hitaammin, hän ei enää ajautuisi päivittäin kärsivällisyytensä rajoille ja tekisi vähemmän asioita harkitsemattomasti, turhaan ja puskien.

Jos ihanteisiin, nostalgiaan ja kauneusarvoihin suuntautuva oppii löytämään hyviä asioita myös tavallisesta arjesta, hän oppisi kiitollisuutta kaikesta jo nyt vallitsevasta hyvästä. Omaa kiitollisuuttaan kannattaa vahvistaa, jos huomaa odottavansa koko ajan jotain parempaa.

Jos omiin ajatuksiinsa ja asioiden analysointiin herkästi vetäytyvä ihminen oppisi vähitellen ottamaan enemmän kontaktia muihin, voisi hän herkistyä kuuntelemaan myös omia ja muiden tunteita.

Jos kyseenalaistava, varmisteleva ja pahimpia skenaarioita pohdiskeleva ihminen oppisi ottamaan vastaan vähemmän tietoa ja laskemaan tiedon ”läpi” ilman turhaa pätkäilyä, voisi hän

uskaltautua ryhtymään toimeen myös pelottavissa asioissa.

Jos jatkuvasti uutta suunnitteleva ja uusiin mahdollisuuksiin kurkotteleva ihminen pysähtyisi edellisten päivien kivojen asioiden pariin, voisi hän keskittyä viemään joitakin niistä eteenpäin ja jopa loppuun asti. Se voi tuntua turhautavalta, mutta sinnikkäästi keskittymällä se onnistuu.

Jos nopea toimija, ripeä päätöksentekijä ja rohkea riskinottaja pysähtyisikin avoimin mielin ja arvostavasti kuuntelemaan toisia, voisi hän kokea suurempaa harmoniaa ja tuntea, miten ihmiset hänen ympärillään ovat tyynempiä.

Jos harmoniaan ja sopusointuun tähtäävä ihminen oppisi arvostamaan itseään ja omia tarpeitaan sekä kertomaan oman kantansa ristiriitoja pelkäämättä, tulisi hänestä näkyvämpi ja läheiset ihmiset huomioisivat hänet uudella tavalla.

### **Pohdi aamulla tätä**

Kolme juttua, jotka aion tehdä tietoisempänä tänään.



## 14 MUUTOKSESTA KUMPUAVAA TAITOA

*”En todellakaan tiedä missä sisurasiassa jokainen vuosien varrella tapaamani näkövammaisen on hölskytetty, niin uskomattomia positiivisuuspakkauksia he kaikki ovat!”*

*(toimittaja Alexandra Kral-Leszczyńsk)*

Neljätoista muutoksesta kumpuavaa taitoa on koottu yhdessä näkövammaisten ihmisten kanssa pohtien näkövammaisen tuottamia hyviä ja voimallisia piirteitä.

Negatiivinen kääntyy positiiviseksi. Näkövammaiset ihmiset ovat saattaneet kokea esimerkiksi seuraavia tunteita ja ajatuksia: avuttomuus, kateus, ohittaminen, hylkääminen, häpeä, toivottomuus ja turhautuminen, arvottomuus, itseluottamusvaje, kolaukset, pettymykset, nöyryytykset, masennus, ahdistus, unelmista luopuminen ja itsemurha-aiheet.

Ihminen, joka on kokenut kovia, voi toivuttuaan olla hyvä auttamaan toisia vastaavassa tilanteessa olevia. Kaikki kokemukset on mahdollista kääntää voimavaraksi, kun ne ensin kohdataan itsessä. Mitä suuremmasta pimeydestä on elämässään noussut, sitä enemmän valoisia aja-

tuksia ja toivoa on toiselle antaa. Mitä kamlampia vaikeuksia on kokenut ja epäonnistumisia lusunut, sen uskottavampaa ja aidompaa apua pystyy toisen vaikeuksiin ojentamaan.

Alla luetellut taidot voivat toki kehittyä muillekin muutoksia ja kovia aikoja kokeneille kuin vain näkövammaisille, eikä niitä voi yleistää koskemaan kaikkia näkövammaisiakaan. Jos näistä kuitenkin löytää muutaman itselle kehitymässä olevan taidon, se on rikkana rokassa omien taitojen kirjossa.



### 1. KUUNTELEMISEN TAITO

Kuuntelemisen taito on tänä päivänä kovasti tarpeen. Kukaan ei ole siinä mestari, mutta näkövammaisen on usein jo varsin lähellä mestaruutta kuullessaan ihmisten hengityksen, kun nämä seisovat suomalaisittain ujustellen hipihiljaa, tai kuunnellessaan tarkkaavaisena kolmatta kertaa samat ohjeet alusta loppuun, jotta saisi jonkin apuvälineen vihdoinkin pelittämään. Olosuhteet pakottavat löytämään itsestä ylimääräisiä taitoja ja herkkyyttä, jotta pärjäisi tai pääsisi asioissa eteenpäin.



## 2. KÄRSIVÄLLISYYS

Toinen taito, joka näkövammaiselle siunaan-  
tuu pikkuhiljaa elämän paineessa, on kärsi-  
vällisyys. Toisille, hieman impulsiivisemmille per-  
soonille, se ilmenee jatkuvan kärsimyksen kaut-  
ta, kun taas jo valmiiksi tasaisemmille luonteil-  
le se kehkeytyy pikkuhiljaa. Kaikki tarvitsevat  
kärsivällisyyttä joka päivä ja rutkasti. Joskus ei  
aukea ruokapurkin kansi, toisinaan tökkii ruu-  
dunlukuohjelma, usein joutuu odottamaan jon-  
kin näköä vaativan asian ratkaisua pitkään ja  
hartaasti.



## 3. SITKEYS

Kolmas taito on sitkeys. Vaikka sen voisi ku-  
vitella olevan kärsivällisyyden lähinaapuri, se  
on myös jotain ihan muuta. Peräänantamatto-  
muutta tarvitaan, jos tietotekninen ongelma ei  
ratkea ensimmäisellä kerralla eikä ensimmäi-  
sen tukihenkilön avulla. Sitkeyttä vaaditaan,  
jos kadulla apua pyytäessä ei ensimmäinen  
ihminen auta – ja supersitkeyttä vaaditaan,  
jos ei vielä toinenkaan noteeraa. Sitkeyden  
asenne on hyvin opittu, jos ihminen pyytää ja  
saa apua vasta siltä kolmannelta, eikä loppu-  
päivä silti ole vielä pilalla.



## 4. HERKKYYS

Näkövammaisen neljäs taito liittyy kaikkien jäl-  
jellä olevien aistien yhteisherkkyyteen. Herk-  
kyyttä ei ole vain sormenpäissä, muussa ke-  
hon tuntoaistissa sekä kuulo-, maku- ja haju-  
aistissa, vaan sitä on koko kehossa ja mieles-  
sä. Näköaistin heikentyminen voi herkistää  
vaistoamaan myös äänettömiä viestejä, tun-  
nistamaan toisten tunteita omassa kehossa  
ja aavistamaan viestejä rivien välistä. Tämä  
herkkyys on hyvin käyttökelpoinen sosiaali-  
sissa tilanteissa, kun täytyy ymmärtää toisen  
äänensävyistä ja -voimakkuudesta sekä tau-  
oista niitä asioita, joita näkevät havainnoivat  
kasvojen ilmeistä.



## 5. MUISTI

Viides taito, jota näkövammaiset tarvitsevat  
hyvin paljon, on tarkka muistaminen. Muisti  
kehittyy monella äärimmäisen tarkaksi ja pit-  
käkestoiseksi. Ystävä muistaa useiden vuosien  
tauon jälkeen lasten nimet, syntymävuodet  
sekä milloin ja missä he olivat viimeksi tavan-  
neet. Näkövammaisen isä ei saisi aikomaansa  
ruokaa pöytään, ellei kaivaisi kaapeista juuri  
sieltä, minne muistaa laittaneensa ruoka-aineet,  
joita ruoanlaitossa tarvitsee. Muisti paranee  
käytössä. Tähän tarvitaan toki muidenkin per-

heenjäsenten järjestelmällisyyttä, jotta tavarat löytyvät aina omilta paikoiltaan.

*”Luoja olisi voinut ajatella, että kun ihminen näkövammautuu, niin antaisi tuonne kovalevylle pikkasen lisää gigoja.”*

(70-vuotias sokea)



## 6. VALPPAUS

Kuudes ominaisuus on valppaus. Tuttu tilanne tietä ylittäessä: tuleeko autoja, kuuluuko liikennevalojen äänimerkki, tuleeko muita ihmisiä samaan aikaan tien yli? Valppauden taito hioutuu riskialttiissa tilanteissa elämän soljuessa eteenpäin. Kun on oppinut herkistämään kuuloaistinsa ääriasetoon ja löytämään kaikista ilmansuunnista olennaista informaatiota yhtä aikaa, sitä ei itse pidä enää ihmeenä, vaikka se sellainen totisesti onkin.



## 7. RAUHALLISUUS

Näkövammaisen seitsemäs ominaisuus on rauhallisuus ja keskittymiskyky. Jos on kiire tai hajamielinen olo, ei kannata alkaa hosua, sillä silloin sattuu ja tapahtuu ja aikaa menee paljon enemmän asioiden uudelleen tekemiseen ja korjaamiseen. Rauhallisesti toimimalla pääsee paljon nopeammin eteenpäin kuin kiirehtimällä.

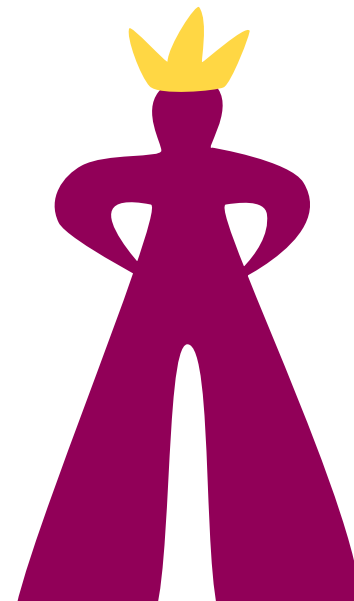
*”Olen itse siihen törmännyt, kun hosumalla teen sitä ja tätä ja tota moneen kertaan ja aikaa menee todella paljon enemmän.”*

(70-vuotias sokea)



## 8. ROHKEUS

Kahdeksas ominaisuus, joka näkövammaiselle kehkeytyy, on rohkeus. Joka kerta kun astuu ovesta ulos, alkaa uusi seikkailu. Ensimmäinen pelko koskee monesti taksin saamista: tuleeko se tällä kertaa, tuleeko se ajoissa ja jos tulee, osaako ajaa perille? Tarvitaan rohkeutta kohdata ihminen joka ei ehkä hahmota näkövammaisen ongelmaa lainkaan ja epäonnistuu palvelutehtävässään täysin. Vaaditaan todellista rohkeutta lähteä tähän kyytiin, jota kutsutaan normaaliksi paikasta toiseen siirtymiseksi, mutta joka on täynnä erilaisia epävarmuustekijöitä.



*”Lähdin ensimmäistä kertaa päiväsaikaan kepin kanssa liikkeelle. Paljasjalkaisena tamperelaisena tunsin hyvin paikkoja. Muistan, että linja-autoasemalla oli merkitty laitureiden numerot kohonumeroilla ja pisteillä. Olin lähdössä linja-autoasemalle tunnustelemaan, miten ne on sinne laitettu. Kun tulin siihen, ääni ilmoitti vierestä: ’Bussi tuli laiturille, minne olet matkalla?’ Menin seuraavalle laiturille ja taas tuli joku kysymään. Vielä kolmannella laiturilla joku tuli tarjoamaan apua. Tämähän muutti käsitykseni tamperelaisista. Mahtava kokemus juuri tässä vaiheessa, kun kepin kanssa lähdin liikkeelle.”*

(70-vuotias sokea)



## 9. ONGELMANRATKAISU

Yhdeksäs taito, joka monelle näkövammaiselle kehittyy, on vahva kyky ratkaista ongelmia. Miten voi käyttää verkkosivua tai mobiilisovellusta, joka ei ole täysin saavutettava? Millä kikkakolmosilla voi turvallisesti käyttää kosketusnäytöllistä hellaa? Erilaisia ratkaistavia ongelmia tulee vastaan kosolti enemmän kuin mitä näkevä voisi kuvitellakaan.



## 10. PALVELUJEN TUNTIJA

Kymmenentenä monet näkövammaiset kehittävät suomalaisen palvelujärjestelmän tunti-

joiksi. Näkövammaisen on hyvä tietää oikeuksistaan avustajaan, opaskoiraan, kuljetuspalveluun, apuvälineisiin ja erilaiseen apuun, sillä moni kunta ei laajasti tiedota niistä, vaikka lain mukaan pitäisi.



## 11. TYÖNANTAJA

Työnantajataidot kehittyvät, kun ottaa itselleen henkilökohtaisen avustajan. Monet näkövammaiset henkilöt toimivat itse juridisesti avustajiensa työnantajina, vaikka kunta onkin palkanmaksaja. Tämä kehittää lakiosaamista, ymmärrystä työelämän pelisäännöistä sekä vuorovaikutustaitoja, kuten kykyä palautteen antamiseen.



## 12. RESILIENSSI

Näkövammaisen kehittyminen on aina kriisi, tapahtui se nopeasti tai hitaasti. Se kasvattaa vaikeuksista selviämisen eli resilienssin taitoa. Ihminen oppii luovasti hyödyntämään voimavarojaan kiperinä aikoina. Resilienssi ei ole synnynäinen tai pysyvä ominaisuus, vaan kehittyy nimenomaan voimakkaissa vaikeuksissa, kun sitä joutuu käyttämään selviytymiseen. Tästä johtuu se, etteivät näkövammaiset yleensä luovuta pienten vaikeuksien edessä.



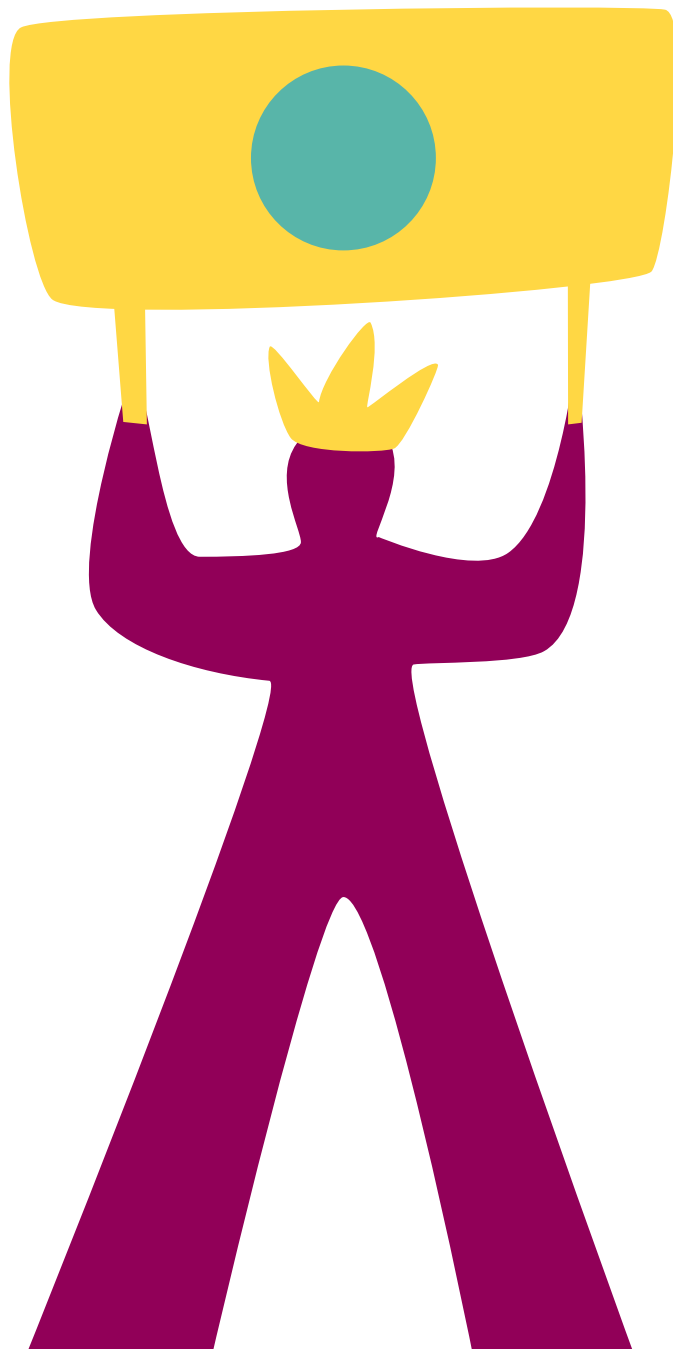
### 13. KOLLEKTIIVINEN VASTUUNTUNTO

Kollektiivinen vastuuntunto korostuu erityisesti sellaisilla näkövammaisilla, jotka kuuluvat vähemmistön vähemmistöön eli joilla on näkövamman lisäksi jokin muukin valtaväestöstä poikkeava piirre. Ihminen, joka on kokenut paljon vastoinkäymisiä ja joutunut pitämään puoliaan ennakkoluuloisessa maailmassa, haluaa kantaa kortensa kekoon ja parantaa maailmaa, jotta muut saisivat apua helpommin. Moni löytääkin itsensä esimerkiksi muuttamasta maailmaa jostakin järjestöstä.



### 14. KIRJALLISET JA SUULLISET ILMAISUTAIDOT

Koska omia tarpeitaan joutuu selittämään aina uudelleen ja uudelleen esimerkiksi palvelu- ja etuushakemuksissa, vaihtuville avustajille sekä apua tarvitessaan myös ohikulkijoille, kirjalliset ja suulliset ilmaisutaidot sekä argumentaatio kehittyvät kuin huomaamatta. Näkövammaisena joutuu olemaan yhteydessä moniin eri paikkoihin palvelujen ja erityisjärjestelyjen saamiseksi, mikä kehittää taitoa kirjoittaa virallisia sähköposteja ja soittaa virallisia puheluita. Jotkut käyttävät toisia apuna näissä töissä ja pyytäessään kehittyvät avunpyytäjinä.





## LUOTTAMUS OMAAN VOIMAAN -HARJOITUS

Tervetuloa tähän kymmenen minuutin mittaiseen harjoitukseen. Tämän harjoituksen avulla löydät sisältäsi kyvyn ja rohkeuden luottaa elämään ja omaan voimaasi enemmän.

Käy istumaan hyvään asentoon jalat lattiassa. Tunnista tuki, jonka saat altasi. Tunnista kehosi paino. Tunnista jalat ja kuvittele, että juuret kasvavat niistä ihanasti syvälle maaperään. Hengitä. Alat tulla tähän hetkeen.

Voit nyt tuntea olevasi tässä hetkessä läsnä omalla, ihan riittävällä tavallasi. Kehosi on tässä. Mielesi on tässä ja tunteesi ovat tässä. Voit luottaa siihen, että tässä hetkessä on kaikki hyvin. Sinulla on tunne siitä, että tässä ollaan. Ajatuksesi kenties vielä pyöriivät lähettyvillä, mutta voit ohjata huomion niistä sisäänpäin. Tunnista kehosi tuntemuksia. Anna niille huomiota. Jokainen tuntemus on kiinnostava. Jokaisen äärellä voit viivähtää tutkimassa ja

havainnoimassa. Ei ole kiire minnekään.

Kutsu kehossasi esiin se tuntemus, joka kertoo omasta voimastasi. Sitä ei tarvitse päässä ja ajatuksissa käsitellä lainkaan. Riittää vain se tuntemus, joka joko tulee kehoosi tai sitten ei vielä ilmaannu. Älä anna huomiota ajatuksille lainkaan, vaan odottele tuntemusta rauhassa kehoa tunnistellen.

Voiman tunne saattaa ilmaantua esimerkiksi keskikehon paikoille. Jos se ei ilmaannu, vie huomiosi navan taakse ja pidä se siellä. Jos jokin voiman tuntemus tuli esiin, pidä huomiosi siinä. Hengittele siihen. Anna sille täysi huomiosi. Avaa kaikki kanavat tutkimaan vain ja ainoastaan tätä kohtaa itsessäsi. Se saattaa kasvaa huomiostasi. Anna sille lupa kasvaa. Sen kuuluu olla vahva ja kannattelet sitä luontevasti, kun olet sen kanssa läsnä. Voit luottaa tähän voimaan tässä ja nyt. Se on sinun parasta itseäsi.



Voit olla tässä olotilassa ja vain nauttia. Voimasi on läsnä. Nyt kun olet löytänyt sen puhtaana ja luonnollisena, arvokkaana asiana, anna sen nostaa itseäsi uuteen ryhtiin. Hengitä sen sisään ja anna sen kasvaa. Anna jonkin sanan tai kuvan nousta voimastasi, jos se tapahtuu luontaisesti. On ihan ok, jos ei sellaista nouse. Toista sanaa tai katso sisäistä kuvaa mielessäsi muutaman kerran ja tarkista vielä, onko se yhteydessä tuohon voimaan. Tunnet yhteyden hyvän olon tunteena. Paina sana tai kuva mieleesi, sillä sen avulla saat aina nopeasti yhteyden voimaasi.

Kannattele vielä lopuksi kehossasi niitä tunteita, joita siellä juuri nyt on.

Sinulla on monenlaisia kykyjä ja ominaisuuksia, joita voit pitää voimanasi. Voima, johon harjoituksen myötä sait kontaktin, on toisenlainen. Se on enemmänkin koossa pitävä voima. Se on laadultaan juuri siten ainutlaatuinen kuin sinä olet. Se on voima, joka käyttäessä kasvaa.

Jos tunnet tämän harjoituksen jälkeen väsymystä tai kohtaat vaikean tilanteen, jossa tarvitset erityisen paljon kärsivällisyyttä, palauta mieleesi tämä hetki ja kutsu voima omalla sanallasi tai kuvallasi. Voit luottaa siihen, että se tulee avuksesi. Voit luottaa siihen, että se ei jätä sinua ikinä, sillä se on sinun oma sisäinen voimasi.



## POHDITTAVAA

A. Minkälaisia erilaisia piirteitä olet itsestäsi löytänyt?

B. Miten haluaisit uudistaa tapaasi toimia?



## TIETOISUUST Aidot

**Tietoisuustaitoja (mindfulness) kuvataan tässä luvussa ajatusten, tunteiden ja kehon kuuntelun taidoiksi. Parhaimmillaan opimme tekemään näitä kaikkia tasapainoisesti. Opimme tässä luvussa, miten läsnäolon tilaan pääsee ja miten tätä uutta taitoa voi monipuolisesti harjoittaa. Lopuksi saamme kuvan siitä, miten tietoisuustaidot lisäävät henkistä pääomaa ja mitä muuta hyötyä niistä on.**

Tietoisuustaidot ovat löytyneet länsimaalaisten parissa laajamittaisesti vasta varsin hiljattain. Yksi uranuurtajista tietoisuustaitojen ja niin kutsutun mindfulness-menetelmän perustajana on amerikkalainen Jon Kabat-Zinn, joka alkoi ensimmäisenä 1970-luvulla määrätietoisesti tutkia sitä, miten tietoisuustaitojen harjoittaminen parantaa mielenterveyden osa-alueita. Hän näki lääkärin vastaanotollaan kirjon nykypäivän mielenterveyttä haastavien vitsausten vallassa olevia tavallisia ihmisiä ja päätti alkaa tehdä jotain toisin. Näin syntyi stressiklinikka, jonka menetelmänä oli tietoisuustaitojen harjoittaminen kahdeksan viikon ajan. Tuo menetelmä on levinnyt pikkuhiljaa ympäri maailmaa.

Tietoisuustaidot ovat sitä, että opitaan lopettamaan tekeminen ja siirtymään olemisen tilaan. Opitaan ottamaan omaa aikaa, hidastamaan tahtia ja järjestämään tilaa tyyneydelle ja itsensä hyväksymiselle. Opitaan näkemään, mitä omassa mielessä liikkuu, tarkkailemaan ajatuksia ja päästämään niistä irti. Opitaan myös näkemään vanhat ongelmat uudessa valossa ja ymmärretään, että kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Tutkimuksia tietoisuustaitojen hyödyistä on valtavia määriä. Ne vakuuttavat lähes yksiselitteisesti, että kymmenenkin minuutin päivittäisellä läsnäoloharjoituksella on valtava vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tietoisuustaitoja on käytetty masennuksen ja ahdistuksen hoitoon, ja ne lievittävät myös kipuja. Tietoisuustaitoja on käytetty yhtä hyvin tuloksin niin vanhusten, aikuisten kuin lastenkin kanssa.

## TIETOISUUST Aidot PATAVALMENNUS Sissa

Näkövammaisten liiton Minun näköinen mieli -hankkeessa on kehitetty muutaman tunnin mittainen oppimisprosessi, jota kutsutaan patavalmennukseksi. Nimi tulee siitä, että ryhmän keskelle kuvitellaan pata, jonne on mahdollisuus

heittää niitä ajatuksia, tunteita ja kokemuksia, joita juuri sillä hetkellä tulee mieleen. Päätalvalmennuksessa käydään läpi kolme vaihetta:

1. Ajatusten havainnointi
2. Tunteiden tunnistaminen
3. Kehon kuuntelu.

Tätä kaikkea tehdään jatkuvasti myös tiedostamatta, mutta kun vaiheet opitaan erottamaan toisistaan, vahvistuvat tietoisuus- ja läsnäolon taidot sekä kyky oppia uusia näkökulmia.

Näitä taitoja kannattaa harjoittaa säännöllisesti. Apuna voivat toimia tämän kirjan harjoitteet, joita voi tehdä päivittäin. Siten voi pikkuhiljaa oppia oivaltamaan, miten suuri vaikutus näillä taidoilla on elämänlaatuun ja hyvään mieleen.

## **HARJOITTELU MONIPUOLISEKSI**

Edellä kuvattuja ajatusten havainnoinnin, tunteiden tunnistamisen ja kehon kuuntelun taitoja on hyvä harjoittaa tasapainoisesti ja muistaen, että liian yksipuolinen harjoittaminen voi kostautua. Jotkut läsnäoloa liian yksipuolisesti harjoittaneet kokevat turtumista ja tunteista vieroittumista. Läsnäoloa on hyvä harjoittaa

monin erilaisin tavoin, eikä ripustautua vain yhdenlaiseen harjoitukseen, vaikka se olisi itselle kaikkein helpoin. Kannattaa ottaa ohjelmistoon jokaista harjoitetta: ajatuksen, tunteen ja kehon tason harjoituksia. Joinakin päivinä voi pitää harjoittelemisesta vapaata ja verrata sellaista päivää läsnäolon täyteiseen päivään. Kannattaa muistuttaa itseään päivittäin läsnäolon harjoittamisen päämäärästä:

Jonain päivänä huomaat eläneesi koko päivän vain tässä hetkessä, vaikkeet ole varsinaisesti harjoittanutkaan!

Läsnäolon taito ei ole vieras, uusi todellisuus vaan jokainen ihminen on päivittäin läsnä, enemmän tai vähemmän. Jotkut ovat läsnä silloin, kun heräilevät aamulla sängyssään pidemmän kaavan kautta ja tiedostavat omaa kehoaan ja oloaan pikkuhiljaa. Toiset ovat parhaiten läsnä juostessaan metsän poluilla, kun askel seuraa toistaan rytmikkäästi. Kolmas saa läsnäolokokemuksen, kun leikkii lapsen kanssa autoradalla keskityen lapseen ja leikkimiseen aivan täysillä.

## **LÄSNÄOLON TILAAN PÄÄSEMINE**

Meillä kaikilla on kokemusta myös siitä, kun emme ole läsnä. Kuljemme autopilotilla monta

tuntia päivässä ja annamme yhden asian joh-  
taa toiseen, kun ajatukset mylläävät hallitse-  
mattomina. Kuulemme toisen kertovan kuu-  
lumisiaan – ja kuitenkin hajamielisinä kysymme  
kohta: mitä sinulle muuten kuuluu? Syömme  
valtavan kasan sipsejä ja sitten ihmettelem-  
me, miten tukala olo kehoon on tullut ja kuin-  
ka sipsit ovat yllättäen loppuneet. Ei se ole  
sinänsä vaarallista, mutta voi olla, että elämä  
menee vähän vinoon, syntyy kärsimystä eikä  
kehitystä tapahdu.

Millainen tila on sellainen, mihin voisi aset-  
tua harjoittamaan läsnäoloa? Mistä löytäisi  
sellaisen rauhan ja harmonian, ettei mikään  
ulkopuolinen aistiärsyke häiritse ajatusten  
seurailua? Miten voisi löytää sellaisen tilan  
itsessään, että pystyisi olemaan tässä ja nyt?

Löydämme rauhoittumiselle sopivan ympäris-  
tön helpommin kuin luulemmekaan. Jukka Joki-  
niemi, näkövammaisen tekniikan tohtori ja va-  
laisinyrittäjä, tuntee läpikotaisin käsitteet moni-  
aistisuus ja hyvä ympäristö. Hänen tutkimuk-  
sensa ovat osoittaneet, että hyvässä ympäris-  
tössä, jossa kaikki aistit pelaavat kohtuullisella  
tavalla, on olemassa harmonia. Luonnossa on  
aina harmoniaa, sillä se annostelee äänet ja  
muut ärsykkeet juuri sopivan kokoisiksi. Kaikki  
ihmisen rakentama jää yleensä kauas jälkeen.

Jos kuitenkin päätät aloittaa harjoittamisen  
ihmisen rakentamisessa sisätiloissa, kannattaa  
varmistaa, ettei mikään aisti häiriinny liikaa.  
Jos läsnäoloa ja ajatusten kuuntelua yrittää  
harjoittaa ympäristössä, jossa on häiritsevä  
tuoksu, vaikkapa liian voimakas hajuvesi, voi  
keskittyminen olla vaikeaa. Jos asetut istu-  
maan paikkaan, jonne kiirii tavallisuudesta  
poikkeava tai voimakas ääni, on vaikeaa an-  
taa muille aistimuksille tai ajatuksille tilaa.  
Jos on valinnut päällesi kutittavan villapai-  
dan tai allesi epämukavan tuolin, ei omiin  
ajatuksiin keskittymisestä tahdo tulla oikein  
mitään. Myöhemmin, kun läsnäolon taitoa  
on jo pitempään harjoitettu, on helpompi  
sulkea pois häiritseviäkin ärsykeitä.

Kiinnitä siis harjoituspaikkaa valitessasi huo-  
mio siihen, että saat mahdollisimman häiriö-  
töntä aikaa. Laita ovi kiinni, jos paikassa on  
muitakin ihmisiä, ja informoi heitä ystävälli-  
sesti, että tarvitset itsellesi rauhoitetun het-  
ken. Puhelin voi olla äänettömällä tai koko-  
naan pois päältä. Huolehdi siitä, ettei valo  
häikäise tai vaihtele liikaa.

Vaikeinta ei ehkä olekaan sopivan ympäristön  
valitseminen, vaan huomion kääntäminen pois  
ulkoisista virikkeistä. Tarvitsemme paljon päät-  
täväisyyttä, jotta voisimme joka päivä tehdä tä-

män valinnan henkisen ja fyysisen tasapainon puolesta. On hypättävä hetkeksi irti ulkoisista virikkeistä ja toisten ihmisten vaikutuspiiristä ja hiljennyttävä kuuntelemaan itseään.

## TIETOISUUSTAITOT JA HENKINEN PÄÄOMA

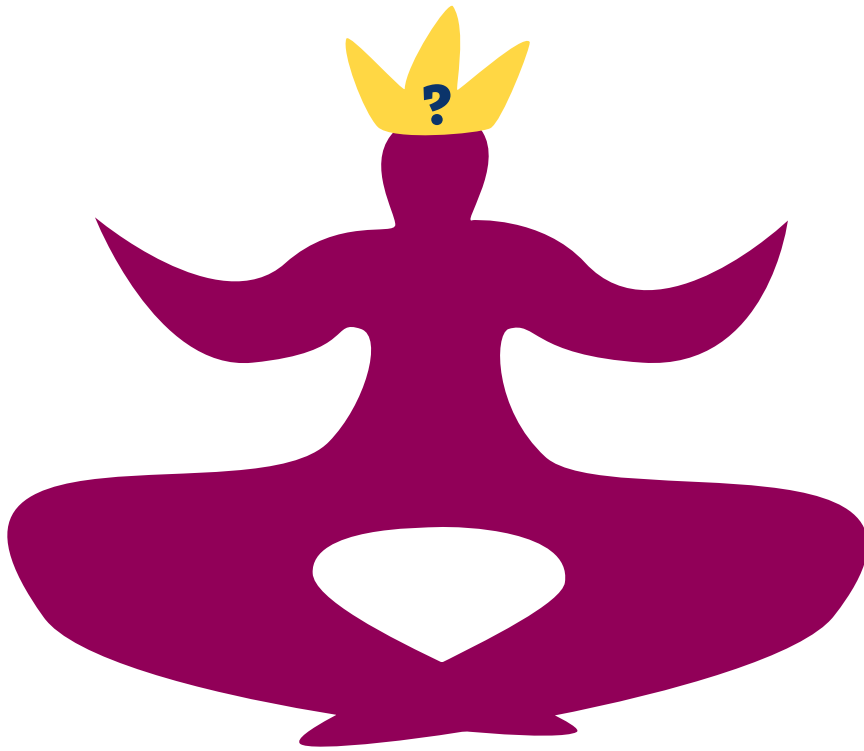
Tavallista heikompi näkökyky ei vaikuta kykyyn omaksua tietoisuustaitoja. Voi olla, että yhden aistin puuttuminen vaikuttaa tietoisuustaitojen kehittämiseen myös nopeuttavasti. Varmaa on ainakin, että tietoisuustaitoja harjoittamalla ja läsnäolossa yhä pidempiä aikoja viipyilemällä kasvattaa omaa henkistä pääomaansa.

Hyvä ja koskettava näkövammaisen puolesta puhuja näille taidoille on Jacques Lusseyran, joka eli toisen maailmansodan aikana nuoruuttaan Ranskan vastarintaliikkeen johdossa ja lopulta Saksan keskitysleirillä. Hän totesi, että keskitysleirioloissa kaikkein parhaiten varustautuneita olivat he, joilla oli joko erittäin paljon elämänkokemusta tai sitten he, joilla ei ollut sitä lähes ollenkaan. Leiriolosuhteita kestivät he, jotka pystyivät tavalla tai toisella elämään hetken kerrallaan. He eivät selvinneet täysin kärsimyksittä, mutta kärsimyksen määrä ei lisääntynyt

siitä, että he olisivat vielä lisäksi pelänneet.

*”Oli merkittävää, että toisten pelkojen kuunteleminen oli vapauttanut minut lopulta melkein täydellisesti tuskasta. Minusta oli tullut iloinen ja pysyin tahtomattani ja jopa ajattelemattani iloisena melkein aina. Iloni auttoi tietenkin minua, mutta se auttoi myös muita. He olivat ottaneet tavaksi katsella tuon pienen sokean ranskalaisen saapumista, hänen, jolla oli onnelliset kasvot ja joka puhui rauhoittavia sanoja kovalla äänellä ja jakoi uutisia. Niinpä päivinä jolloin ei ollut mitään uutisia he halusivat hänen siitä huolimatta käyvän heidän luonaan.”*  
(Jacques Lusseyran: Valo tuli pimeydessä)

Meille on aikuisikään mennessä kertynyt usein valtava määrä taakkoja, jotka vähentävät kykyämme olla läsnä ja tietoisena. Joskus olemme osanneet päästää taakoista irti ja kääntäneet ne voimavaraksemme. Oli tilanne kumpi tahansa, milloinkaan ei ole liian myöhäistä alkaa ammentaa taakoistamme ja ottaa niistä irti se voima, joka niihin on aina kätkeytynyt. Mitä rohkeammin ja avoimemmalla mielellä lähtee tähän työhön, joka toki vaatii myös hivenen viisautta ja hyvää matkaseuraa, sitä enemmän alkaa saada henkistä pääomaa. Se taas antaa voimaa ja rohkeutta elää täysillä, olivat vallitsevat olosuhteet mitkä tahansa.



## **MITÄ HYÖTYÄ MIELEN HARJOITTAMISESTA ON?**

Otsikon kysymys on aivan oikeutettu, sillä ihminen ei ryhdy helposti tekemään mitään sellaista, mitä ei koe hyödylliseksi. Ennen kuin oppii olemaan tässä hetkessä täysillä, elää oikeastaan vain puolinaista elämää. Voi jäädä paljon huomaamatta, jos ei pysähdy antamaan kokemuksilleen 100-prosenttista huomiota. Jos mieli jatkuvasti arvottaa elämyksiä ja kokemuksia, niiden voimakkuudesta, ilmeikkyydestä ja laadusta menetetään suurin osa.

Ajattele vaikka hetkeä, jossa nautit ulkoilmakonsertista. Nautit musiikista ja tunnelmasta, jonka ilta ja lähellä istuvat ihmiset tuovat. Päätät laittaa ystävällesi viestin tuosta hetkestä. Sen jälkeen et enää osakaan palata syvälliseen kuuntelunautintoon ja illan tunnelmaan, vaan olet pääsi sisällä.

Mieltämme voi hallita myös tiedostamattomuus ja sen myötä tyytymättömyys. Oppiessasi harjoittamaan tietoisia läsnäoloa et ehkä heti löydä polkua mielekkääseen elämään, mutta huomaat, mistä riittämättömyyden ja tyytymättömyyden ajatuksesi kumpuavat. Ymmärrät jotain omasta

tietämättömydestäsi. Et löydä vastausta kaikkiin maailman ongelmiin, mutta kun mielesi harjoittamisen myötä kirkastuu, opit näkemään selkeämmin oman elämäsi ongelmat. Vasta silloin pystyt niihin vaikuttamaan.

Elämme elämäämme automaattiohjauksella ja valitsemaamme strategiaan turvautuen. Emme aina tiedosta omaa kehoamme ja sen lähettämiä signaaleja. Kun opimme kuuntelemaan mieltämme ja hiljentämään ajatusten tenho-voimaa, saatamme kuulla paremmin myös kehomme viestit. Tämä herkistyminen opettaa meitä huomaamaan mahdolliset stressin oireet aikaisemmin, emmekä siten aja itseämme liian ahtaalle paineita aiheuttavissa tilanteissa.

Mielen vallan rajoittaminen johtaa parhaimmillaan siihen, että oppii kuuntelemaan kehoa niin hyvin, että huomaa esimerkiksi flunssaan sairastumisen ensioireet ajoissa. Kehoa kuunnellen osaa levätä tai ottaa lääkettä. Jos kuitenkin sairastuu, voi oloansa kohentaa nopeammin, kun osaa tehdä kehon hyvinvoinnin kannalta olennaisia asioita yhteistyössä lääkärin kanssa.

Tämän kirjan lopussa on monia sellaisia mielen-terveyttä haastavia asioita, joista osan kanssa lähes jokainen on tullut tutuksi. Masennus, ahdistus, uupuminen, addiktiot, yksinäisyys ja

kiusatuksi tuleminen ovat kaikki vakavia häiriötiloja, jotka piinaavat niin mieltä, tunteita kuin kehoakin. Tietoisuustaidon käsite ja harjoittaminen on alun perin syntynytkin juuri näiden kivuliaiden tilojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Nykyhetki on ainoa hetki, joka meillä on. Se on ainoa hetki, johon voimme suoraan vaikuttaa. Kaikki tapahtuu tässä hetkessä, eikä missään muussa. Jos opit valjastamaan mielesi keskittymään nykyhetkeen, pystyt vaikuttamaan elämääsi, kantamaan siitä täyden vastuun, ottamaan siitä irti suurimman ilon ja hyödyn sekä antamaan sille itsesi ja oman lahjasi täydesti käyttöön.

Miten pystyy olemaan läsnä hetkissä, jotka ovat täynnä kärsimystä ja surua? Akuutissa kriisissä ei ehkä pystykään. Silloin mieli ja tunteet vievät, eikä niitä pysty tiedostamaan eikä omin voimin sisäistä turbulenssiaan hillitsemään. Silloin kannattaa rohkaistua pyytämään ulkopuolista apua.

Joskus syvänkin kärsimyksen ja surun keskellä pystyy siirtymään läsnäoloon. Ja silloin tapahtuu paradoksi: läsnäolo luo rauhan keitaan kärsimyksen keskelle, antaa surun olla sellainen kuin se on. Tällöin surua ei tarvitse paeta eikä siihen tarvitse reagoida, ja se on helpompi kestää ja hyväksyä. Jossain vaiheessa löytyy myös kärsimykseen liittyvä opetus ja sen kärvennys loppuu, ennemmin tai myöhemmin.



## AJATUSTASO

Tässä luvussa kuvataan sitä, miten aivomme suoltavat ajatuksia jatkuvalla syötöllä, ja opimme, millä tavoin ajatuksiaan voi pysähtyä havainnoimaan. Aivoissa tapahtuu todella hyödyllisiä muutoksia, kun oppii havainnoimisen taitoa. Harjoittamalla omaa mieltään yksinkertaisten harjoitusten avulla voi oppia ajatusten havainnointia ihan tavallisen arjen keskellä.

Ihminen ajattelee päivän aikana tuhansia ajatuksia. Toiset niistä ovat hyödyllisiä, useat viihdyttäviä ja monet varsin aikaa vieviä ja tarpeettomia. Hyvin monet ajatukset ovat jopa haitallisia, sisäisten kriitikoiden eli nakertajien inspiroimia ajatuksia. Joidenkin arvioiden mukaan 97 % ajatuksista on kertausta, vanhan märehimistä. Moni havahtuu miettimään omia ajatuksiaan vasta kun siihen tulee jokin painava syy. Tämä kirja tarjoaa mahdollisuuksia ja syitä pysähtyä omien ajatusten havainnointiin.

Minkälaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu juuri nyt?

Miten viisaat ajatukset ja päätökset syntyvät?

Mistä haet uutta ja tuoretta ajateltavaa?  
Pystytkö pysäyttämään ajattelun keskittymällä johonkin muuhun?

Tunnistatko tilan, jossa mielesi vie etkä pysty edes vikisemään?





## AJATUSTEN HAVAINNOINTI

Ajatuksilla on mieleemme hyvinvointiin valtaavan suuri vaikutus. Amerikkalainen tutkija ja psykoterapeutti UCLA:n yliopistosta, Jeffrey M. Schwartz, todisti, että aivot todella fyysisesti muuttuvat sen myötä, kun ajattelumme kehittyy. Schwartz suunnitteli pakkoneurootisesta vaivasta kärsiville potilaille neljän kohdan ohjelman, jossa he saivat harjoitella uusia ja myönteisiä toiminta- ja ajattelumalleja haitallisten sijaan.

Psykoterapian kesto vaihteli, mutta hyviä tuloksia saavutettiin jo kymmenen viikon jälkeen. Useimmat asiakkaat kokivat elämänsä parantuneen, kun oireet hävisivät tai merkittävästi heikkenivät. Lopuksi tehdyssä aivoskannauksessa todennettiin, että aivoissa muutokset näkyivät siten, että häiriötä aiheuttanut alue aivoissa oli pienentynyt ja uusia yhteyksiä oli rakentunut muiden aivo-osien välille.



## AJATUSTEN HAVAINNOINTI -HARJOITUS

Mieli on joskus vilkas ja näin ollen työläs rauhoittaa. Opit tässä harjoituksessa tekniikan, joka auttaa.

Etsi aluksi mukava asento ja tarkista, että yläkehosi on suora muttei liian jännittynyt. Tutki, ettet nojaa liikaa eteen tai taakse, vaan olet sopivassa tasapainossa siinä keskellä, ja asento on helppo pitää sellaisena.

Salli niskan ja hartioiden pehmentyä. Salli käsien tuntua raskailta.

Anna huomiosi levätä hengityksen seurailussa. Ilma virtaa sisään... ilma virtaa ulos...

Yksi hengitys kerrallaan...

Voit yrittää hengitysten laskemisen tekniikkaa, jos mielesi edelleen vie osan huomiosta. Hengitä kokonaan sisään ja kokonaan ulos, ja sano mielessäsi ”yksi”. Hengitä taas sisään ja ulos, ja sano mielessäsi ”kaksi”. Keskittyminen syventyy,

jos pystyt tähän kolme tai neljä kertaa. Jatka näin kymmeneen, ja sitten voit aloittaa alusta.

Jos huomaat, että huomiosi on siirtynyt ajatuksiisi, siirrä se takaisin hengitysten seuraamiseen lempeästi ja ystävällisesti.

Harjoituksen tavoitteena on huomata, milloin mieli hajaantuu, sekä palauttaa huomio aina takaisin hengitykseen ja tähän hetkeen. On täysin luonnollista, että mieli on vilkas, eikä siitä kannata turhautua. Tärkeintä on se, että tulet takaisin. Aina, kun huomaat siirtyneesi ajatuksiisi, näe se mahdollisuutena palata takaisin hengitykseen ja tee se kärsivällisesti ja tuomitsematta. Tule aina takaisin ystävällisen hyväksynnän saattelemana. Hengitä koko matka sisään ja koko matka ulos ja laske yksi. Hengitä kokonaan sisään ja kokonaan ulos ja laske kaksi...

Tästä on mielen harjoittamisessa kysymys: emme voi pakottaa ajatuksiamme pois. Mielen luonteeseen kuuluu ajatteleminen. Aloittaessa harjoitusta on ensimmäisenä vastassa juuri tuo vilkas mieli, joka hyppii asiasta toiseen kuin apina konsanaan. Mielen rauhoittumiseen voi mennä pitkäkin aika. Muista, ettet tee mitään väärin, vaikka ajatuksia nousee – se on inhimillistä. Harjoituksen tarkoituksena on huomata se ja siirtyä keskittyneisyyden tilaan takaisin.

Kun teet tämän harjoituksen kerran päivässä, huomaat päivä päivältä pysyväsi pidempään keskittyneisyyden tilassa. Jonain päivänä huomaat, että teet samaa myös arjen keskellä: havainnoit omia ajatuksiasi ja pystyt pysäyttämään ne ja suuntaamaan huomiosi toisiin ajatuksiin tai siirtymään puhtaaseen läsnäolon tilaan, jolloin havainnoit täysin hereillä kaikkea tapahtuvaa. Siinä tilassa ovat tasapainossa oleminen ja tekeminen sekä keho ja mieli, ja saat kokea iloa ja hyvää mieltä.



## POHDITTAVAA

Seuraile muutaman päivän ajan ajatuksiasi. Kirjoita tai sanele useimmin toistuvia ajatuksiasi ylös.

A. Millaisten asioiden parissa mielesi mieluiten pakertaa?  
Mihin ajatuksiin aivosi jäävät mielellään askartelemaan vähän liiaksikin?

B. Mikä auttaa päästämään irti jumittuneesta ajattelusta?

## MIELLEN RAUHOITTAMISEN KEINOJA

Yleensä tietoisien mielen saaminen nykyhetkeen on varsin vaivalloinen prosessi, sillä mielemme on useimmiten menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Tätä ei edes tule huomaneeksi ennen kuin ensimmäisiä kertoja yrittää ajatuksiaan havainnoida. Vasta sitä harjoittaessa huomaa mielen poukkoilun ja levottomuuden sekä sen, kuinka hankala mieltä on saada pysymään siellä, mihin sitä kulloinkin yrittää ohjata. Suurin osa ihmisistä on poukkoilevan mielensä armoilla ja toimiikin saman logiikan mukaan kuin on aina toiminut. Tätä voisi kutsua autopilotilla elämiseksi.

Elämme kuin unessa suurimman osan aikaa. Onneksi aina voi herätä harjoittamaan läsnäoloa!

Autopilotti kannattaa napsauttaa pois päältä silloin, kun huomaa ohjelmoineensa itsensä liian kontrolloituun aikatauluun tai kiirehtii muuten asiasta toiseen. Jokainen voi oppia sulkemaan automaattisen toimintamallinsa, kun vain kiinnittää siihen huomiota. Takataskussa kannattaa pitää valmiina keinoa, jolla rauhoittaa mielensä silloin, kun hoksaa toimineensa autopilotilla. Oikeastaan niitä

keinoja kannattaa olla useampia, sillä eri tilanteisiin sopivat erilaiset keinot.

Jollakin mieli rauhoittuu, kun harjoittaa kehoa: kunnon lenkin tai jumpan jälkeen löytyy auvoisa olotila, jossa mieli ei enää pompi asiasta toiseen. Toisille saunan lämmittäminen ja löylyssä viipyily on parasta terapiaa mielen pommituksen katkaisemiseksi. Metsän siimeksessä taivaltaminen ja lintujen lauluun keskittyminen rauhoittaa useimpien poukkoilevat ajatukset. Jollekin riittää, kun kuuntelee netistä mielikuvaharjoituksen metsäretkestä tai kuvittelee metsän mielessään. Joku saa musiikkia keskittyneesti kuuntelemalla itselleen sellaisen olotilan, jossa ei tarvitse suorittaa eikä mieli hyppele.

Keinoja on monia ja vain mielikuvitus on rajana sille, mikä kenenkin aivoja parhaiten rentouttaa ja rauhoittaa. Tärkeintä ei ole se, mitä tekee, vaan se, että pääsee hetkeksi mielenrauhaan ja selkeyteen.



## MITEN SISÄINEN HAVAINNOIJA LÖYTYY?

Taito siirtää huomiota tietoisesti asiasta toiseen on yksi tietoisuustaidoista. Huomion siirtämisen harjoittelu auttaa minkä tahansa ongelman kanssa painiessa. Vaikka kuvittelee olevansa rationaalinen ja pystyvänsä tietoiseen ja hallittuun ajatteluun, voi mielen liikkeitä havainnoidessa ja huomion siirtämistä harjoitellessa huomata tilanteen olevan toinen. Kuinka monta hetkeä ajatus pysyy mielessäsi? Miltä keskittyneenä oleminen tuntuu? Entä miltä tuntuu ajatuksen tietoinen siirtäminen asiasta toiseen?

Huomion tietoista siirtämistä harjoitellessa tutustuu samalla omaan sisäiseen havainnoijaansa. Havainnoijaksi voidaan kutsua sitä sisäistä osaamme, joka kykenee nousemaan ajattelun yläpuolelle ja pysymään siellä. Se ei ajattele ajatuksia, vaan on niiden ulkopuolella

toteamassa niiden olemassaolon. Se on kuin vanha ja viisas pappalainen, joka seisoo italialaisella pikkukujalla ja seuraa herkeämättä jokaista autoa ja ohikulkijaa vailla omaa mielihäpäistystä niistä. Havainnoijalla ei ole mitään tarvetta nostaa yhtä ajatusta, tunnetta tai tunteesta toisen yläpuolelle, vaan se vain toteaa niiden olemassaolon. Havainnoijan avulla pystyy pitäytymään tietoisuuden tilassa ja katselemaan, kun yksi ajatus seuraa toista joko tietoisesti tai vain mielen syvyyksistä epäsäännöllisesti pulpahdellen.





## HUOMION TIETOINEN SIIRTÄMINEN -HARJOITUS

Kokeile huomion siirtämistä tässä hetkessä. Kuuntele ääniä ympärilläsi. Siirrä huomiosi johonkin tiettyyn ääneen. Se voi olla kellon tikitys tai pesukoneen hyrinä. Seuraa ääntä hetki, ja siirrä sitten huomiosi uuteen kohteeseen. Voit luoda mielikuvan jostain kivasta ihmisestä tai mukavasta paikasta. Anna huomion pysyä siinä hetken uteliaana ja ihailevana. Käytä sitten taas vapauttasi siirtää huomiota ja kohdistaa tietoisuutesi seuraavaan mielenkiintoiseen asiaan.

Huomaat varmasti, että psyykeesi liittyy automaattisesti huomion kohteena olevaan havaintoon erilaisia muistikuvia ja tunnelmia. Kellon tikitys tuo tunnelman lapsuutesi mökkimatkalta, pesukoneen äänet muistikuvan siitä, missä pyykkipojat mahtavat olla. Mukavasta ihmisestä

saattaa tulla mieleen hänen viimeisin puhelinsoittonsa tai hiustensa tuoksu.

Jokaisen kohteen kohdalla kannattaa viipyä vähintään puoli minuuttia. Siten edelliseen mielikuvaan liittyvä tunnelma tai tunne ehtii vaihtua uuden mielikuvan ansiosta toisenlaiseksi.

Tässä harjoituksessa lähtee liikkeelle mielleyhtymiä sen perusteella, mitä tarjoat mielelle. Mielleyhtymien tuottaminen on yksi psyyken perustehtävistä, joten tämä harjoitus auttaa sinua tulkitsemaan näkemääsi ja kokemaasi. Harvoin ihminen kiinnittää tietoista huomiota siihen, että näin tapahtuu päivän mittaan jatkuvasti.

*(Harjoitus muokattu Tony Dunderfeltin Ilon psykologia -kirjasta)*

Vaatii paljon ponnistelua tehdä edellinen harjoitus. Mieli saattaa haluta hypätä nopeammin seuraavaan havaintoon ja assosiaatioketjuun. Se, ettet anna niin tapahtua, ei ole mielen tai tunteiden tukahduttamista, vaan huomiokyvyn harjoittamista ja keskittymisen jumppaamista. Huomiokyvyn ja havainnoijan harjoittaminen ei tarkoita, että meidän tulisi mennä minnekään tai kokea mitään erikoista. Harjoittaminen on sitä, että annamme itsemme olla siellä, missä juuri nyt olemme. Tätä harjoitusta voi tehdä ihan missä vain: matkustaessa, kävellessä, kaupan jonsa tai kahvihetkessä.



## POHDITTAVAA

- A. Mikä aiheuttaa sinussa rauhattomuutta ja miten se ilmenee?
- B. Mitä keinoja olet keksinyt mielesi rauhoittamiseksi?

## TUNNETASO

**Tässä luvussa tiedostamme, että tunteet vaikuttavat ajatuksiin ja toisin päin. Kaikki tunteet kuuluvat elämään ja tunteen suora kohtaaminen tai käsittely on viisautta. Pelon kohtaamisen harjoituksessa tutustumme siihen, miltä pelko tuntuu kehossa ja mitä tapahtuu, kun se poistuu kehosta. Tarkastelemme myös rohkeuden ja pelon yhteyttä. Tutkimme, miten erilaisista virhetulkinnoista voi syntyä vaikeampia tunnekokemuksia kuin olisi tarpeen ja miten omalla sisäisellä puheellaan voi halutessaan vaikuttaa tunteisiin. Lopuksi tutustumme musiikin voimaan ja itsemyötätunnon taitoon.**

Kaikkia tunteita on hyvä oppia tiedostamaan itsessään. Koki sitten kuinka voimakkaita tai sekalaisia tunteita, niin niiden äärelle pysähtymällä saa selville ne ajatteluketjut, jotka tunteita itsessä herättävät.

Tämä toimii myös toisin päin: ajatuksilla voi synnyttää tunteita. Kun muistelet leikkisiä ja kepeitä hetkiä viime kesänä luonnossa, voit saada kiinni ilon tunteesta. Utelias tunnetila nousee valloilleen, kun ajattelet jotain uutta mielenkiintoista ilmiötä avoimella mielellä. Ja

rohjetessasi ajatella jotain innostavaa ja erilaista ajatusta, kenties jopa seikkailua, alkaa innostus pikkuhiljaa hiipiä tunteen tasolla kehoon. Näin voimme ajatuksilla vaikuttaa tunteisiimme ja kehoomme.

Tämä kaikki voi tuntua itsestäänselvältä, mutta kuinka moni meistä oikeasti hallinnoi omia pätkäilyjään ja sallii itselleen mielihyvää tuottavia ajatuksia ja tunteita? Kuinka moni toivottaa tervetulleeksi elämän hankalat hetket vaikeine tunteineen, jotta onnistuessaan kohtaamaan tunteet ja ratkaisemaan hankalat asiat myönteisellä asenteella löytäisi myös onnistumisen ilon? Kuinka moni rohkenee kokeilla jotain täysin uutta tapaa ajatella ja kokea maailmaa antau-

tuen kaikkiin niihin jännittäviin tunteisiin, joita siitä seuraa?

Kielteiset tunteemme ovat luonnollisia, ja esimerkiksi vihan tunne voi olla hetkellisenä hyvin voimaannuttava. Kielteisiin tunteisiin, kuten pelkoon, ei pitäisi samaistua pitkäksi aikaa pääsemättä niistä yli, eikä niitä pitäisi toisaalta myöskään tukahduttaa. Niiden viestit kannattaa rohkeasti kohdata, tulkita huolellisesti ja myös joka kerta vapautua niistä kokonaan, jotta ne eivät varastoidu jännityksiksi kehoon. Usein ne johtavat tulevaisuuteen tai menneisyyteen liittyviin ajatuksiin, eivät niinkään nykyhetkeen. Seuraavassa harjoituksessa on yksi tapa kohdata pelko.







## PELKO KOHTI! -HARJOITUS

Kun pelko nousee mieleen ja päätät kohdata sen, ei mene kuin muutama minuutti ja se helpottaa otteensa. Vaikein vaihe pelon kohtaamisessa on tiedostamisprosessin alku: ylipäätään huomata, että pelottaa.

Pelko tulee usein esiin vuorovaikutus-tilanteissa. Sen huomaa siitä, että tulee suuri tarve reagoida johonkin toisen sanomaan. Silloin kannattaa pysähtyä, myöntää se itselleen ja huomata pelon syy. Pelon syy voi olla ensin hyvin epämääräinen, mutta tunteen kanssa viipyillessä se voi selkiytyä. Ei myöskään haittaa, jos sen syy ei valkene: riittää, että on havainnut olevansa pelon vallassa. Loput työstä tehdään läsnäolon tilassa, omassa kehossa.

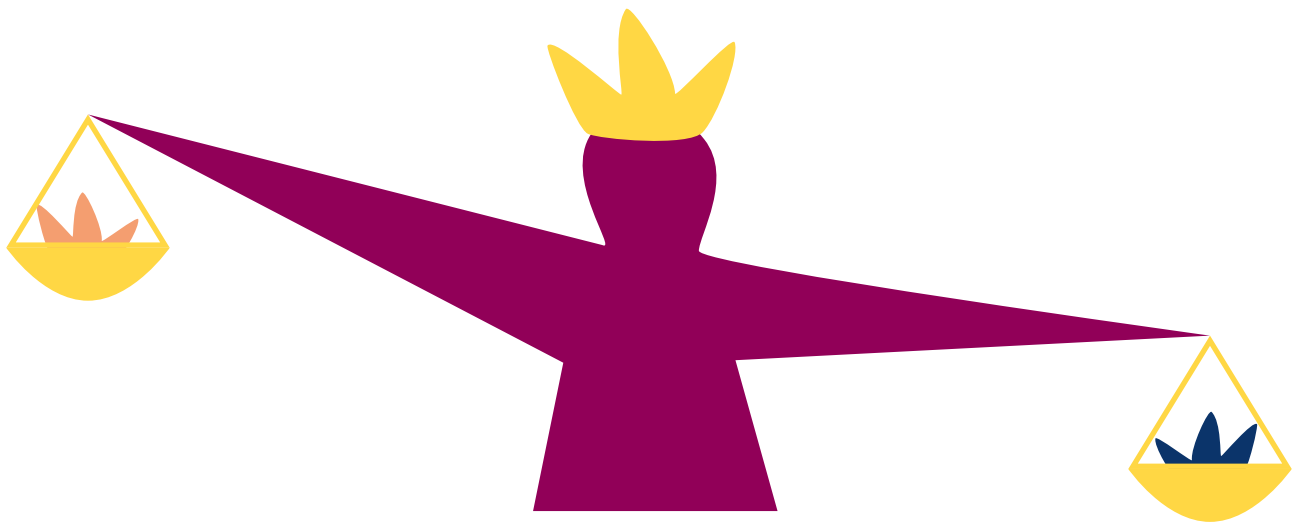
Tärkeintä on antaa huomiota keholle ja tunnistaa, minkälaisia tunteita pelko kehossa aiheuttaa. Tunteet voivat olla ihan mitä vain kurkun kuristuksesta, sydämen voimakkaasta tykytyksestä, lihaskivusta, turtumuksesta

ja päänsärystä vatsan vääntelyyn. Tuntemuksen kanssa voi olla vain läsnä, hengitellä tietoisena ja rauhallisesti. Silloin ajatukset nopeasti hiljenevät.

Kehon tuntemuksen kanssa viivytään. Sitä havainnoidaan siltä etäisyydeltä, että juuri ja juuri pystyy sitä sietämään. Se voi tuntua välillä ikävältä, mutta se on vain hetkellistä. On tärkeitä, ettei tässä tilanteessa ajattele mitään. Pää kyllä suoltaisi mielellään analyysin ja kauhuskenaarion toisensa perään, mutta niitä ei nyt tarvita. Jos mielikuvissa väikkyä visuaalinen kuva pelosta, sille voi mielessään vakuuttaa: En pelkää sinua!

Lausetta voi toistaa niin kauan, että se tuntuu todelta.

Kun pelko muutamien minuuttien päästä poistuu kehosta, samalla vapautuu toisenlaista tunnetta: helpotusta, iloa ja onnen tunnetta, joka voi tuntua jopa autuudelta. Tämä prosessi voi tuntua uskomattomalta, mutta se kannattaa itse kokeilla ja kokea.



## ROHKEUDEN JA PELON YHTEYS

Aina kun ihminen haluaa jotain tavallisuudesta poikkeavaa, jotain salaisiin unelmiinsa liittyvää, tai kaipaa jotain sydämensä pohjasta, hän törmää ensimmäiseksi pelkoon. Rohkeus ja pelko kulkevatkin käsi kädessä, ja ne kannattaa ottaa huomioon, kun alkaa suunnitella jotain hiemankin tavallisuudesta poikkeavaa asiaa.

Kun saa kiinni omasta todellisesta itsestään ja aloittaa ihmisenä kasvamisen ja eheytyksen matkan, joutuu usein tekemisiin jännityksen tunteen kanssa. Jännitys kannattaa tiedostaa ja siitä voi jopa iloita, sillä se osoittaa, että nyt ollaan tismalleen oikealla polulla. Pelon tiedostaminen auttaa uskaltamaan, ja pelon voiman voi näin kääntää rohkeuden voimaksi.

Rohkeutta unelmoida voi estää myös se, ettei ole vielä valmis uusiin askeliin. Jokin prosessi on

kesken ja se vie niin paljon huomiota ja voimia, ettei ole mahdollista toivoa elämäänsä mitään uutta. Silloin katse tulee kääntää siihen prosessiin, joka on työn alla. Vaatii rohkeutta jaksaa keskittyä siihen, mikä on työstämisessä seuraava vaihe. Työstäminen on voinut pelon vuoksi jäädä kesken, ja siksi tämän päivän tavoite onkin tuon pelon rohkea kohtaaminen.

Yhdellä rohkeutta vaatii ulos lähteminen, toisella taksin tilaaminen, kolmannella valkoiseen-keppiin tarttuminen, neljännellä masennuksesta nouseminen, viidennellä päihteistä luopuminen, kuudennella sairauden hyväksyminen, seitsemännellä töiden hakeminen ja kahdeksannella vihaisen ihmisen kohtaaminen. Ison askeleen olemme ottaneet jo siinä vaiheessa, kun hoksaamme, mikä asia kysyy rohkeutta juuri meiltä. Pelkoa kohti! -harjoitus kannattaa tehdä juuri sen pelon kanssa.

## PELOSTA ROHKEUTEEN UNELMOIDA

### Pelon tunteen takaa löytyvät nakertajien erilaiset viestit:

Et kuitenkaan jaksaisi...  
Kyllä tuota on ennenkin yritetty...  
Ei sinusta ole siihen...  
Kuka kuvittelet olevasi?  
Tuo on jopa vaarallista...  
Pilaat maineesi...  
Pilaat elämäsi...  
Joudut häpeään...

Ensin kannattaa tutkia kaikki nakertajan väitteet ja huomata ne täysin tilanteeseen sopimattomiksi. Jokaiseen voi halutessaan vastata vasta-argumentilla: Jaksaisin. On yritetty ja nyt onnistutaan. Minusta on siihen. Olen mikä olen. Se ei ole vaarallista. En pilaa siinä mainettani. En pilaa myöskään elämäni. Enkä joudu häpeään.

Jos pelon tunne vielä jatkuu, kannattaa hengittää syvään ja kuvitella kasvavansa jokaisella sisäänhengityksellä. Kun lopulta ei voi kuvitella kasvavansa enempää, voi ottaa suojeluunsa sen osan itseä, joka vielä uskoo nakertajien viesteihin, ja istua sen kanssa niin kauan, että pelko lopulta hälvenee. Kohtaamalla pelko aina hälvenee.

Nyt koittaa vapaus unelmoida, suunnitella ja hullutella. Nakertajilla ei ole pitkään aikaan mitään sanottavaa ja on vapaus käyttää omaa mielikuvitusta. Mitä ikinä pystyy kuvittelemaan, sen pystyy myös toteuttamaan.

Tulee vielä hetkiä, kun jälleen tarvitaan rohkeutta, ja silloin palataan taas juttelemaan nakertajien kanssa.



## POHDITTAVAA

- A. Minkälaiset tunteet tai ajatukset estävät sinua tekemästä sitä, mitä haluaisit?
- B. Millaisissa asioissa olet jo löytänyt rohkeuden ylittää ne esteet? Miten löydät itsestäsi sen voimakkaan ja rohkean tuen, joka vakuuttaa sinulle, että pystyt kyllä?



## TUNTEET JA TULKITSEMINEN

Psykologi Tony Dunderfeltin mukaan meillä on monenlaisia ajatuksia, jotka on syytä muuttaa, jotka pitävät otteessaan ja jotka luovat virheellisiä tulkintoja elämästä. Hiljattain näkövammaiseksi tulleet saattavat päästä jyvälle monenlaisista piintyneistä ajatuksista ja virhetulkinnoista, jotka ovat viheliäisiä seuralaisia, mutta joita ei tiedosta ennen kuin oikeasti pysähtyy tutkimaan itseään. Piintyneet ajatukset herättävät syyllisyyden tunteita, pelkoa, surua ja pettymystä. Jos kokee tuntevansa tällaisia tunteita päivittäin, kannattaa tutkia, onko kysymys virheellisistä tulkinnoista, joista on alla muutamia esimerkkejä.

### **Katastrofitulkinnat**

Maailmani romahtaa, jos sokeudun kokonaan.

### **Joko tai -asenne**

Minähän pärjään ilman valkoista keppiä, sillä keppiin tarttuminen on luovuttamista.

### **Täydellisyysden tavoittelu**

Minun täytyy näyttää toisille, että teen paljon töitä, muuten en kelpaa enää mihinkään.

### **Huhupuheisiin uskominen**

Sokeus on rangaistus menneistä synneistä.

### **Itsensä rankaiseminen**

En ansaitse tulla rakastetuksi, koska minulla on tämä ongelma.

Vaikka virheellisen ajatuksen tuoma tunne tuntuu todelta, ei se aina ole totta. Se ei välttämättä ole lopullinen tulkinta tai ennuste siitä, miten asiat tulevat menemään. Se on usein vain ajatus, jonka nakertaja on istuttanut ja jota se on toistanut. Kun ajatukseen on toistuvasti törmännyt, on siitä vähitellen muodostunut uskomus.

Tunteet kumpuavat ihmisestä itsestään, eivät itse tapahtumista. Ne kuvaavat yhtä paljon suhtautumista tapahtumaan kuin itse tapahtumaa. Joskus tunteet kuvaavat enemmän sitä, millä tavalla on asennoitunut itsessään ja elämässään oleviin mahdollisuuksiin, kuin sitä, mitä oikeasti tapahtuu. Toki pelko voi joskus pohjautua myös realismiin eikä tulkintaan. Jos ihminen on vaikkapa saanut kuulla sokeutuvansa, hänen pelkonsa pohjautuvat siihen faktaan, että tulevaisuudessa näön varassa ei voi enää lainkaan suunnistaa.

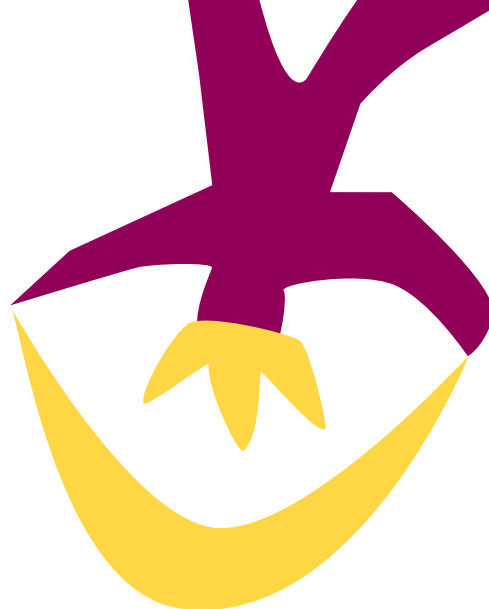
Jokainen tulkinta, uskomus ja siitä kumpuava tunne kannattaa tutkia. Mitä tarkemmin saa tietoonsa ja työstettäväksi kaikki sisimpäänsä kiusaavat pelot, sitä enemmän vapautuu voimaa elää rohkeasti. Jokainen pelko, jonka onnistuu selättämään tuo elämään uuden ja iloa tuottavan aluevaltauksen.

## SISÄISEN PUHEEN VAIKUTUS TUNTEISIIN

Jokainen meistä höpöttää itselleen koko ajan. Osittain tämä on aiemmin tässä kirjassa esiteltyjen nakertajien kanssa juttelua. Monelle se on niin tavallista ja jokapäiväistä, ettei sitä edes huomaa tekevänsä. Jos kuitenkin pysähtyy tiedostamaan, mitä itselleen puhuu, alkaa huomata, että sisäisellä puheella on merkitystä.

Sisäisen puheen avulla ohjaamme huomiotamme jatkuvasti asiasta toiseen. Se on usein hyvin hyppelhtivää. Voimme havahtua myös huomaamaan, että mieli vatvoo hyvin kriittisiä ja tuomitsevia ajatuksia. Sisäisen puheen on tarkoitus luoda toimintaa ja suunnitelmia, mutta se on usein niin sekavaa, ettei mitään näkyvää synny. Siksi sisäinen puhe herättää niin kauan huonoa oloa, kunnes se on tehnyt tehtävänsä ja ihminen on tullut tietoiseksi.

Silloin kun kaikki on hyvin, elämä on nautinnollista ja asiat loksahtelevat mukavasti paikoilleen, ei sisäistä puhetta ole lainkaan. Sisäinen puhe ilmenee vain niissä tilanteissa, kun ei olla läsnä tämän hetken todellisuudessa. Se haittaa erityisesti silloin, kun pitäisi keskittyä johonkin, mutta mieli jauhaa omaa rataansa eikä anna keskittyä.



## SISÄISEN PUHEEN KÄÄNTÄMINEN MYÖNTEISEKSI

Joskus kielteisistä ajatuksista voi saada kiinni, ja silloin ne voi kääntää myönteiseksi viestiksi. Myönteiseksi kääntämisessä on onnistunut, jos tunteet muuttuvat. Tällöin esimerkiksi pelko väistyy ja tilalle tulee innostus tai vihan sijalle syntyy tyytyväisyyden tunne.

Kävelen tietenkin ihan kohta johonkin potkulautaan tai mainostelineeseen ja sitten taas sattuu. Voi hemmetti, kun ne (näkevät) eivät opi jättämään jalkakäytävää esteettömäksi.

*Kävely tekee minulle niin hyvää, ja jos tälläkin kertaa törmään esteeseen, niin kerronpa niistä eteenpäin tuttavapiirille.*

Onpa kaunis ilma. Kaikki olisi hyvin, jos vain en olisi sokeutumassa. Kohta en varmaan enää näe aurinkoakaan ja noiden puiden vehreyttä.

*Onpa kaunis ilma. Aion nauttia täysillä tästä päivästä, vaikka silloin tällöin surenkin sitä, että näköni jatkuvasti huononee.*

Tiedän kyllä, että elämässäni on paljon hyvää, mutta ahdistaa, kun kukaan ei oikeasti ymmärrä, miltä tuntuu elää heikkonäköisenä.

*Keskityn kaikkeen elämässäni olevaan hyvään ja olen kiitollinen siitä, että aina joskus löydän edes jonkun, joka haluaa ymmärtää, mitä koen, ja kuuntelee oikeasti, mitä kerron heikon näkökyvyn aiheuttamasta hankaluudesta.*

Ei ole tarkoitus vähätellä olemassa olevaa tilannetta. Jos kuitenkin tulkitsee asian uudelleen ja vaihtaa sisäisen puheen vähän myönteisemmäksi, huomaa pian tunteiden seuraavan perässä.



## AJATUS-TUNNE-KEHO-HARJOITUS

Tässäkin harjoituksessa on kyse tietoisuustaitojen harjoittelusta. Nämä kolme askelta ovat kiteytys, joka toimii niin ajatusten, tunteiden, kehon tuntemusten kuin erilaisten mielihalujen kohdalla:

1. Huomaa ajatus, tunne, tuntemus tai mielihalu avoimesti ja uteliaasti
2. Nimeä se neutraalisti ilman arvostelua: ”tässä on vaikea ajatus”, ”huomaan surua/ajattelua/tuntemista/murehtimista”.
3. Anna sen olla. Sinun ei tarvitse pitää siitä tai haluta sitä. Tee vain kokemuksellesi tilaa. Salli sen tulla ja mennä omia aikojaan ja anna sen olla sellainen kuin se on.

(Arto Pentikäinen: Kohti arvoistasi)

## MUSIIKIN HOITAVA VOIMA

Jokaisella on oma musiikkimakunsa, joka on alkanut muotoutua jo sikiöaikana. Siihen ovat sekoittuneet äidin laulamien sävelmien jälkeen kaikki kuunnellut ja tahattomasti kuullut äänet ja musiikki. Tietyntyyppisen musiikin harmonia kutsuu ja kiehtoo koko elämän ajan, ja toisen tyylistä musiikkia ei voi sietää.

Musiikki liittyy vahvasti erilaisiin tunnetiloihin, ja sitä voi myös hyödyntää saadakseen yhteyden tunteeseen tai palauttaakseen mieleen muiston. Jokaiseen hetkeen sopii omanlaisensa musiikki, ja olisikin hyvä oppia valitsemaan juuri kyseiseen tilanteeseen ja omaan olotilaan sopiva äänimaisema. Barokkimusiikin, kuten Bachin ja Händelin sävellysten, kerrotaan stimuloivan molempia aivopuoliskoja, jolloin kuulija rentoutuu sekä omaksuu tietoa ja muistaa paremmin.

Joskus musiikkivalinnan tekee mieli, toisinaan keho. Jos ensimmäinen valinta ei resonoi, voi kokeilla toisentyypistä musiikkia. Sama musiikki voi yhtenä hetkenä keventää oloa ja avata yhteyden omiin tunteisiin, mutta ei autakaan toisella kertaa.

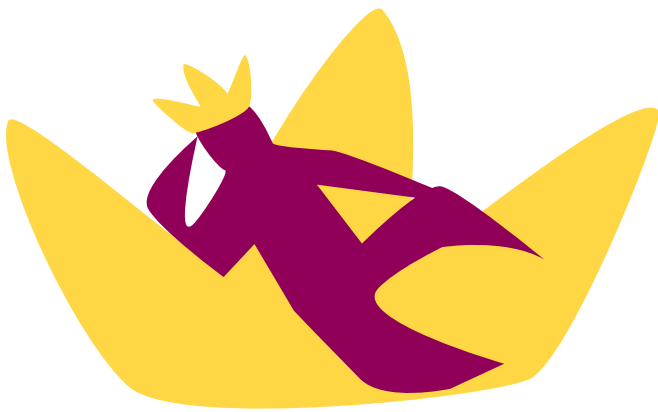
Pääosassa on kehollinen kokemus. Sydämen syke, hengitys ja verenkierto muuttuvat, kun musiikki on juuri tilanteeseen sopivaa. Jos saa yhteyden tunteeseen, se antaa mahdollisuuden kokea itseään suurempaa yhteyttä. Kukin kokee ja sanoittaa tämän yhteyden omalla tavallaan. Tärkeintä on kuitenkin se, että yhteys ravitsee syvällä tavalla juuri siinä hetkessä ja tuo voimia seuraavaan hetkeen.

Oletko pohtinut, millainen musiikki herättää sinussa voimaa ja rohkeutta? Kokeile kuunnella tätä musiikkia aina ennen kuin ryhdyt vaikeaan työhön tai menet tilanteeseen, joka herättää epävarmuutta. Löydätkö musiikin avulla toisenlaisen vireen?

## ITSEMYÖTÄTUNTO

Itsemyötätuntoa voisi kuvata itseltä itselle -suhteeksi. Se on myötätuntoinen ja ystävällinen asenne itseä kohtaan tilanteessa, jossa kokee henkilökohtaista kärsimystä. Ihminen pysyy yhteydessä toisiin ja itseensä, kun ei tuomitse itseään epäonnistuessaan.

Itsemyötätuntoa on alettu tuoda länsimaiseen käsitteistöön vasta noin 20 vuotta sitten.



Filosofian tohtori Kristin Neff oli yksi ensimmäisistä Kalifornian ja Texasin yliopistoissa vaikuttavista tutkijoista, joka alkoi määritellä sanaa itsemyötätunto (*self-compassion*).

Ihminen tuomitsee itsensä helposti erilaisista henkilökohtaisista puutteistaan. Itseensä voi kuitenkin suhtautua myös lämmöllä ja pyyteettömällä hyväksynnällä. Harjoittelemalla oppii luomaan myötätuntoisen asenteen itseä kohtaan. Ystävystyessä omaan itseensä tulee esiin lempeys, rohkaisevuus, ymmärtäväisyys ja myötätunto.

Sen sijaan, että tuntisi itsensä eristäytyneeksi oman epätäydellisyytensä takia, ja minäkeskeisesti mieltisi, että minä olen ainoa epäonnistunut ja kärsivä, kannattaa ottaa laajempi ja yhteyteen pyrkivä näkökulma. Yleisinhimilliseen ymmärrykseen sisältyy sen tunnistaminen, että jokainen ihminen tekee virheitä ja kaikki ihmiset elävät epätäydellistä elämää. Silloin ei tule tarvetta paeta nykyistä tilannet-

ta dramaattiseen tarinaan, joka liittyy omaan negatiiviseen elämäkokemukseen.

*”Yksi keino on ollut, että saan pohdiskella asioita, kun väritän ja samalla kuuntelen musiikkia. Väritellessä osaan olla ystävä itselleni.”*

*(heikkonäköinen 16-vuotias)*

Aito myötätunto toisia kohtaan syntyy helpommin kuin myötätunto itseä kohtaan. Ystävää on usein helpompi lohduttaa kuin itseään. Tutkimusten mukaan  $\frac{3}{4}$  ihmisistä suhtautuu itseensä ankarasti, kun on jollain tavalla kärsinyt. Itsemyötätunnon taidon oppiminen voi tuoda helpotusta elämään. Vaikkei se pelasta loukkaantumisilta ja kolhuilta, auttaa se nousemaan niistä nopeammin ylös. Vaikkei se vähennä kipua, joka syntyy, kun jotain ikävää sattuu, auttaa se laittamaan sisäisen laastarin sekä pyytämään ja ottamaan apua vastaan muilta nopeammin.

Pyri olemaan utelias sen suhteen, mitä sinussa tapahtuu tässä ja nyt. Saat huomata surullisuutta, vihaa, huolestuneisuutta. kun huomaat näitä tunteita, voit ajatella niiden olevan inhimillisiä ja hyväksyttäviä. Tämän ajatuskulun ottaminen tavaksi tekee jo erittäin hyvää. Sen jälkeen ei tarvita muuta kuin edes pieni



ja orastava halu tehdä jotain oman olotilan parantamiseksi.

### Kaksi käyttökelpoista taitoa

1. Kyky huomata, kun tunnet tuskaa.
2. Halu ja taito kohdata tuska ja lievittää sitä.

*”Jos menee vaikka tunti huonosti, niin sanon, että nyt menee huonosti.”  
(heikkonäköinen 20-vuotias)*

Tutkija Anne Pessi on tutkinut myötätuntoa laajasti suomalaisessa yhteiskunnassa. Myötätunnon merkitys on tutkimuksissa kohonnut isoksi tekijäksi siinä, tunteeko olevansa onnellinen ja elämänsä syvästi merkitykselliseksi. Sillä ei ole niin väliä onko itse myötätunnon antaja tai vastaanottaja. Pessin tutkimusten mukaan merkityksellinen elämä ei ole suomalaisten mielestä mukavaa ja mutkatonta, vaan ihmiset arvostavat myös vastoinkäymisiä, menetyksiä ja jopa kärsimystä. Vasta vaikeuksien keskellä asioita on koettu syvästi.

Itseensä ystäväytyminen alkaa siitä, että huomaa, kuinka paljon itseään sättii varsinkin silloin, kun tuntee tehneensä väärin, kömpelästi tai tavallisuudesta poikkeavasti. Ronnie Grandell,

itsemyötätuntoon perehtynyt työterveyspsykologi, on kehittänyt alla olevan mallin:

### Kun on juuri tapahtunut jotain, mikä aiheuttaa sinulle kärsimystä, tee näin

1. Ole tuskan kanssa silmät kiinni ja hengitä.
2. Ojenna selkää ja vedä hartioita hieman taakse.
3. Nosta kätesi sydämen kohdalle ja tervehdi itseäsi kuin tapaisit hyvän ystävän:  
Moi, mä oon täällä kanssasi!
4. Sano itsellesi: Toivoisin, että voisin olla mahdollisimman ystävällinen itseäni kohtaan.





## HARJOITUS ITSEMYÖTÄTUNNON LISÄÄMISEKSI

Tämä harjoitus lisää kykyäsi hyväksyä itsesi ja taitoasi olla myötätuntoinen itseäsi kohtaan.

Etsi itsellesi hyvä asento.

Laita kädet lepäävään asentoon.

Hengittele rauhallisesti.

Laita toinen käsistäsi esimerkiksi vatsan tai sydämen päälle. Pääasia on, että käsi tuo huomion itseesi, kehoosi.

Saatat aluksi kokea, ettei ole helppo siirtää huomiota itseän. Päätä siitä huolimatta olla itseäsi kohtaan ystävällinen.

Tee itseesi tilaa tuntea hellyyttä tai lempeyttä. Jos et saa kiinni ystävällisistä tunteista, riittää että huomio lepää itsessäsi, kädessäsi ja kehossasi.

Voit kuvitella, että ystävällisyys ja lämpö

virtailevat kehossasi, vaikket aktiivisesti vielä sellaista tuntisikaan.

Anna kehosi täyttyä huomiollasi ja tiedä, että se tuo sinulle jotain hyvää.

Annat tässä hetkessä itsellesi jotain sellaista, jota juuri nyt tarvitset.

Jätä käsi siihen tai anna sen laskeutua alas. Jää kuulostelevaan, miltä kehossasi tällä hetkellä tuntuu. Onko siellä esimerkiksi värinää tai sykettä? Anna itsellesi tilaa tunnistaa juuri niitä tuntemuksia, joita kehossasi juuri nyt sattuu olemaan.

Seuraavaksi siirrymme hetkeksi sanojen maailmaan. Tunnista jokin asia, mitä tarvitset kenties juuri nyt.

Onko se turva, rauha, onni?

Anna mielessäsi pyöriä sen sanan, joka on sinulle tarpeen.



## POHDITTAVAA

Mitä juuri nyt tarvitset? Tässä muutamia lauseita, joita voit sanoa ääneen itsellesi:

Olen turvassa.  
Olen rauhan olotilassa.  
Olen ystävällinen itselleni.

Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen.  
Arvostan itseäni.

Päästä vielä irti kaikista sanoista ja lauseista. Anna itsellesi lupa tuntea juuri niitä tunteita, joita tällä hetkellä tunnet. Anna itsesi olla juuri sellainen kuin juuri nyt olet. Päätä hyväksyä itsesi juuri tällaisena kuin olet.

Ala vähitellen tulla takaisin tähän tilanteeseen, liikuttele sormia ja varpaita ja avaa silmäsi.

A. Kuvaile omaa sisäistä puhettasi ja nakertajaasi.

Mitä hyötyä ja mitä haittaa itsekritiikistä ja nakertajasta sinulle on?

B. Mistä löytäisit rohkeutta toimia haluamallasi tavalla ihan joka päivä?





## KEHOTASO

Aluksi opimme, mitä kehon viestien kuuntelu tarkoittaa ja miten siihen liittyy kehoa ja mieltä yhdistävä somatiikka. Esittelemme neljä somaattista liikettä, jotka auttavat herkistymään kehon kuuntelulle ja opettavat kehon kautta monenlaisia asioita. Ne lisäävät syvällistä hermostollista rauhoittumista, turvallisuuden tunnetta ja samalla rohkeutta. Liikkeet myös vahvistavat tasapainoaistia ja luottamusta omaan kehoon sekä vähentävät kontrolloimisen tarvetta.

### KEHON KUUNTELU JA SOMATIikka

*”Monet meistä ovat varhaisista vuosista lähtien ehdollistettu kieltämään kehon tuntemukset ja viestit. Iso osa energiastamme ja elävyydestämme on näin estetty, ja olemme myös menettäneet pääsyn kehon sisäiseen tietoon ja viisauteen.”*  
(Linda Hartley)

Sinulla on koko ikäsi ollut erittäin läheinen ystävä. Hän ei ole jättänyt sinua hetkeksikään vaan on ollut mukana kaikissa elämän vaiheissa: iloissa ja suruissa. Olette kokeneet kaiken yhdessä. Hän on huolehtinut siitä, että olet yhä elossa ja

luet tai kuuntelet nyt tätä tekstiä. Hän on lähin ja paras ystäväsi: oma kehosi.

Kehon ystävyyden säilyttäminen ja vaaliminen on elämänmittainen prosessi. Kehon ja mielen yhteyttä on viime aikoina tutkittu myös tieteellisesti. Suoliston hyvinvointi vaikuttaa ajattelukykyyn, sydämen toiminta viisaisiin valintoihin ja autonominen hermosto suoraan ihmisen minuuden kokemukseen. Kun oman kehonsa älykkyydestä vakuuttuu, suhde siihen muuttuu. Ihminen oppii olemaan keholleen ystävällisempi ja kuuntelemaan sitä monin tavoin.

Yksi tapa kuunnella kehoa ja vaalia sen ystävyyttä on oppia liikkumaan siten kuin keho luonnollisimmin liikkuu. Useimmilla on tapana liikuttaa kehoa aivojen sanelemana, jolloin kehoon voi tulla pieniä tai isompia solmuja. Yksi tekee liian rajuja treenejä, toinen kävelee väärällä tekniikalla, kolmannen asento on aina alaselkää rasittava ja neljäs ei liiku lainkaan. Keho viestii erilaisin tuntemuksin, kun epätasapaino-tila pukkaa päälle, mutta harva kuuntelee kehoaan ennen kuin on liian myöhäistä ja jokin vaiva muodostunut. Jos kuitenkin opettelee kehon kuuntelua ja niin sanottua somaattista tapaa

liikkua, alkaa huomata ihmeellisiä asioita. Kehossa tapahtuva virtaus tulee tutuksi, ja sen kuuntelu auttaa rentouttamaan syvältä koko hermoston. Hengitys alkaa syventyä ja tuntua koko kehossa. Tasapaino- ja asentoaistin kohentuessa koko elämä tasapainottuu tunteita myöten. Painovoimaan tukeutuessa oppii päättämään tehokkaasti irti stressistä ja huolista. Kehon viesteille herkistyessä huomaa, miten monin tavoin stressiä ja sairauksia voi ennaltaehkäistä.

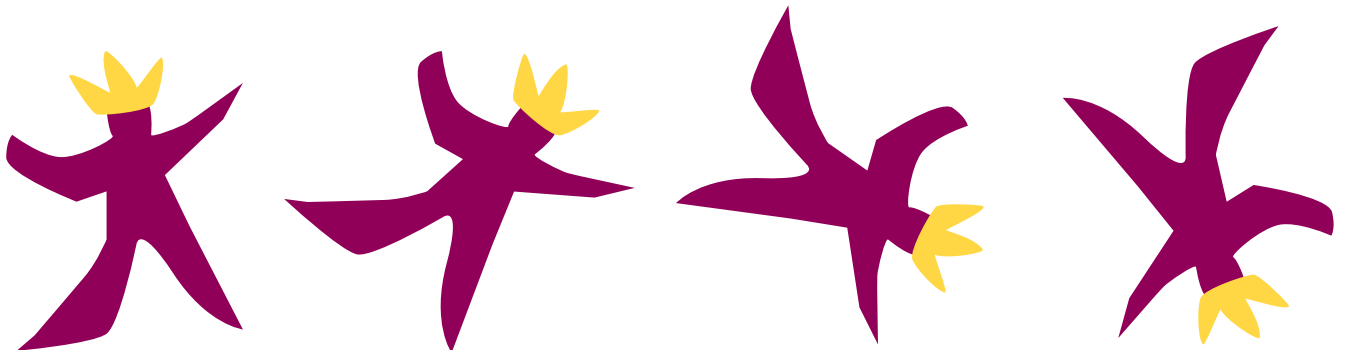
## MITÄ SOMATIikka TARKOITTAa?

Somaattiset menetelmät ovat olleet käytössä jo noin sata vuotta, vaikka itse sana 'somaattinen' on käytetty yliopistomaailmassa vasta 1970-luvulta lähtien. Nykyään käsitteellä tarkoitetaan hyvin erilaisia kokemuksellisia ja kehollisia menetelmiä (mm. *Pilates*, *Feldenkreis-menetelmä*, *Alexander-tekniikka*), jotka tukevat sensomotorista oppimista eli opettavat tuntemaan, mi-

ten motoriikka kehossa toimii. Ne ovat aina kehoa (sooma) ja mieltä yhdistäviä ja yksilöllä eheyttäviä menetelmiä.

Wikipedian määrittelyn mukaan somaattinen työskentely on kehollista harjoittelua, joka vaatii mielen läsnäoloa. Olennaista on tarkka oman kehon toiminnan muutosten havainnointi, eli liikkeitä ei pelkästään toisteta mallin tai ohjeiden mukaan. Somaattinen harjoittelu ohjaa luopumaan automaatioksi muodostuneista liikemalleista, jotka eivät enää palvele parhaalla mahdollisella tavalla.

Tässä kirjassa esitellään neljä somaattista harjoitusta, jotka on suunniteltu näkövammaisille ihmisille. Nämä neljä helppoa liikettä tukevat, avaavat, tasapainottavat sekä lisäävät rohkeutta, oman arvontunnetta ja rentoutta. Ne soveltuvat myös sellaisille henkilöille, joilla on vaikeuksia liikkua.



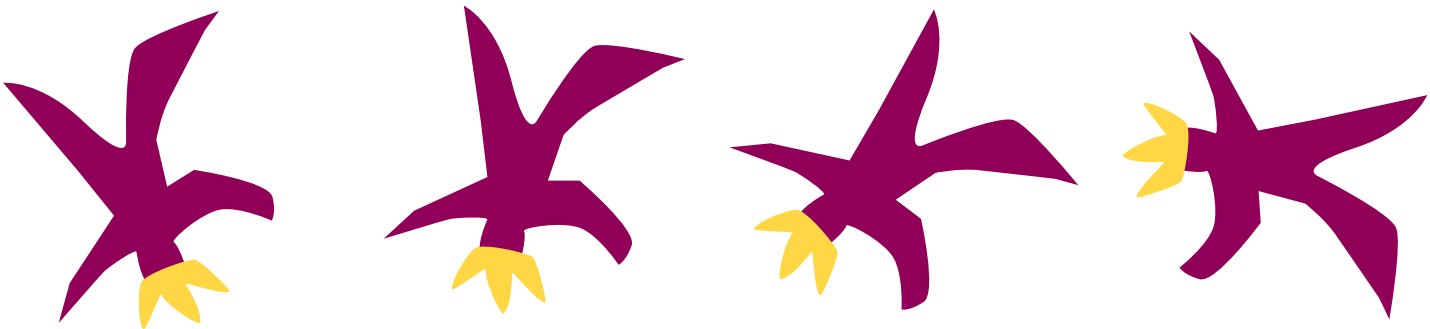
Tee liikkeitä kolme viikkoa päivittäin ja seuraa, mitä tuloksia saat! Sen jälkeen voit tehdä päätöksen siitä, tulisiko niistä osa päivittäistä rutiiniasi.

Saatat herkistyä liikkeitä tehdessäsi kehon tuntemuksille niin vahvasti, että alat vähitellen aistia myös niitä tunteita, joita olet kehoon aikojen saatossa varastoinut. Tämä on normaalia ja toivottavaa. Jos kyyneleet alkavat virrata tai vihaus tulee esiin, anna niiden olla – ne poistuvat yhtä yllättäen kuin ilmaantuivatkin. Aluksi voi olla vaikeaa hyväksyä sitä, että mieleen ponnahtavat asiat ovat täysin selittämättömiä. Mieleen voi ilmaantua myös tilanne, jossa tunne on turrutettu, jäädytetty tai kierretty, mutta harvemmin näin käy. Mieleen nousutta tunnetta ei kannata sen kummemmin pohtia, vaan anna mielen pysyä tyhjänä ja salli tunteen olla ja vähitellen hävitä. Samalla voit koko ajan jatkaa liikettä.

*”Olin tehnyt näitä liikkeitä viisi päivää. Tein neliteholiikkeen ympyrää itseni ympärille, ja yhtäkkiä alkoivat kyyneleet vierä. En yhtään tiedä, mistä ne heräsivät. Itkin hetken, ja sitten surun tunne meni ohi.”*

*(näköongelmainen 50-vuotias)*

Lohdullisinta on se, että suureksi taakaksi koetut asiat voivat sulaa hyvin pienellä vaivalla ja ikään kuin vahingossa. Mitä tunteita kehosi uumenista ilmaantuuukaan, ne ovat sen jälkeen lopullisesti poissa. Ongelmia ei välttämättä tarvitse ajatella tuntikausien ajan, sillä kun päästät irti kehon tasolla, puhdistut ja uudistut. Tämän sisäistämisen voi olla länsimaiselle ihmiselle vaikeaa, mutta kun prosessiin oppii vähitellen luottamaan, huomaa liikkuvansa kehotietoisesti yhä enemmän ja enemmän.



Kehon liike saa aikaan liikettä myös muussa elämässä. Samalla tavalla kuin ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet ajatuksiin, keho vaikuttaa ajatuksiin ja tunteisiin ja tunteet ja ajatukset kehoon. Kun harjoitat kehoasi uudella tavalla, esimerkiksi tämän kirjan harjoitusten avulla, voit huomata ajatusten ja tunteiden muutoksia. Saatat myös huomata tekeväsi jotain, mitä olet vuosikausia ajatellut tekeväsi muttet ole saanut aikaiseksi. Toimeen ryhtyminen onkin yllättäen helppoa, kun kehossa ollut este poistuu. Aina muutoksiin ei tarvita edes rohkeutta, sillä ne tapahtuvat kuin itsestään, kun saat kehoon uudenlaista liikettä.

Olemme kuitenkin tässäkin suhteessa yksilöitä. Tunteiden työstäminen kehon avulla ei ole kaikille helppoa. Nyrkkisääntönä voisi sanoa, että jos olet muutenkin herkkä tuntemaan tunteita

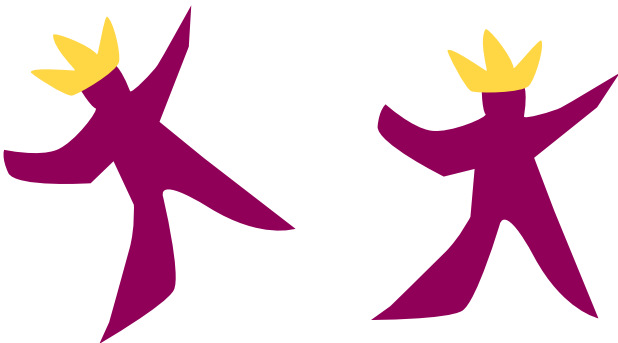
tai sinulla on selkeä tietoisuus kehostasi jo valmiiksi, tulevat tunteet esiin liikkeen myötä nopeammin ja voimakkaammin. Jos taas olet niin sanottu ajattelijatyyppe, on matka kehon tunnesopukoihin pitempikestoinen. Kehon viisautta on se, ettei se säikäytä tottumatonta pois ääreltään paljastamalla liikaa ja liian äkkiä. Keho tuo asioita esiin juuri sopivassa tahdissa, ihmisen luonteenlaadun huomioiden.



## POHDITTAVAA

Pohdiskele suhdetta omaan kehoosi. Anna ajatusten nousta kehosta itsestään.

- A. Mitä kipuja ja rajoituksia sinulla juuri nyt on ja mitä ne kertovat?
- B. Miten olet jo kehoasi koittanut palvelle? Millaisiin uusiin tapoihin haluaisit tutustua, jotta uudistaisit suhdetta kehoosi?



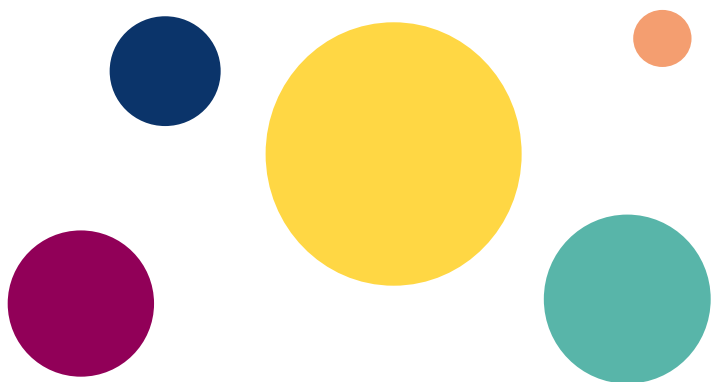
## TUOLIHARJOITUS RAUHOITAA JA RENTOUTTAA

Seuraavaksi pääsemme tuoliharjoituksen pariin. Harjoituksen hyödyt:

- syvälinen hermostollinen rauhoittuminen
- aivokapasiteettia säästyy ajatteluun
- opit sopeutumaan erilaisiin olosuhteisiin
- opit antautumaan painovoimalle ja läsnäololle
- turvallisuuden ja rohkeuden tunteiden lisääntyminen.

Lattialla maata ja tuolilla istuessa saat kokemuksen siitä, että elämä kannattelee. Lattia tai tuoli tuntuu vahvasti kehossasi, eikä sinun tarvitse itse kannatella itseäsi. Kehosi myös vastaanottaa koko ajan informaatiota ympäristöstä. Aistit sen herkimmin maata lattialla, mutta yhtä hyvin voit tunnistaa tuen ja vastaanottaa informaatiota myös istuen ja seisten.

Kun annat painovoiman kannatella itseäsi, kehosi oppii avautumaan tälle informaatiolle ja löydät kehosta läsnäolon tunteen. Painovoima on yksi luonnon perusvoima, joka muokkaa maailmankaikkeutta ympärillämme. Sen vaikutuksesta planeetat pysyvät radoillaan,



satelliitit kiertävät maapalloa ja me itse pysymme kiinni planeettamme pinnassa. Tapahtuipa elämässä mitä tahansa mullistavaa, voit aina luottaa painovoimaan. Jos elämään hiipii epävarmuutta ja pelkoa, voit etsiä rohkeutta painovoimaa hyödyntävistä liikkeistä. Kehon mukautuminen lattiaan tai tuoliin ei ole itsestään selvä prosessi, koska mielemme pitää kehosta jatkuvasti kiinni. Voit huomata sen vasta silloin, kun yrität ensimmäisiä kertoja antautua painovoimalle. Keho on jatkuvassa jännitetilassa, eikä suostu täysin antautumaan tuolin tai lattian kannateltavaksi.

Selitetään sama asia kehon mukautumisella. Jos vauva laitetaan makaamaan osittain kirjan päälle, hänen kehonsa sopeutuu täydellisesti kirjan päällä olemiseen, nukkuu rauhallisesti eikä mene siitä lainkaan jumiin. Aikuinen ei välttämättä pysty nukkumaan edes yhtä yötä vieraalla patjalla menettämättä yöunia ja mielenrauhaa, kivuista ja jännitteisistä paikoista puhumattakaan.





## TUOLIHARJOITUS

Valitse tuoli, jossa on helppo istua ja jolla istuessa jalat yltävät lattiaan. Voit myös istua lattialle seinään nojaten. Voit laittaa silmät kiinni.

Tee ensin havaintoja siitä, millainen tunne sinulla on kehossa juuri nyt: mitä sieltä nousee esiin? Jos kehossa on jännitystä, ei sitä tarvitse muuttaa tai kontrolloida mitenkään. Voit kiinnittää huomiota siihenkin, että ehkä kuitenkin yrität kontrolloida. Kaikki, minkä huomaat ja havainnoit, alkaa huomiosi voimasta muuttua.

Voit kiinnittää huomiota siihen, mihin kaikkien kehosi koskettaa. Voit antaa jalkojen tuntoaistin vapautua ja ottaa vastaan informaatiota alustasta, jonka päällä jalkasi lepäävät. Kosketus on kahdensuuntainen: siinä on omien jalkojesi kosketus alustaan ja toinen suunta, jossa jalkasi vastaanottavat alustan, ikään kuin kuuntelevat sitä.

Voit virittäytyä seuraamaan tuota dialogia: dialogia jalkojesi ja alustan välillä. Tuo virtaava informaatio ei ole sanoitettavaa, mutta virtaaminen on konkreettista ja tässä harjoituksessa olennaista. Ihosi alla on nestettä, jossa informaatio virtaa. Kun siirrät huomiosi virtaamiseen, se voimistuu. Voit voimistaa sitä vielä lisää kuvittelemalla vesimassan virtaamaan kehossasi jaloista ylöspäin.

Jos virtaaminen tuntuu ikään kuin pysähtyvän nivelkohdissa, nilkoissa, polvissa ja nivustaipeissa, se on ihan normaalia. Voit kuvitella siihen kohtaan tiimalasin ja ajatella, että vesimassa soljuu sen kapean kohdan läpi hieman hitaammin. Odota rauhassa. Vaikka virtaus hidastuu, ei sitä kannata pakottaa. Sen sijaan voit lähteä uudestaan liikkeelle jalkapohjista ja aiempaa tarkemmin tutkia, onko jo siellä jotain virtausta estävää.

Tarkka tutkiminen avaa väylät, joissa virtaus ei suju. Jos tunnet virtauksen lonkkiin, voit havaita istuinlihasten ja tuolin välillä saman dialogin kuin jalkojen ja lattian välillä. Tutki, miten tuoli kannattelee ja miltä se tuntuu. Jos vain pystyt, anna tuolille mahdollisuus kannatella sinua. Tutki, tuntuvatko eri puolten istuinluut erilaisilta: usein ne tuntuvat. Ei välttämättä ole helppoa antaa painoan tuolin kannateltavaksi, eikä tämä ajatus aina ihan heti avaudu.

Havainnoi dialogia ja informaationvaihtoa hetken aikaa, ja anna sitten virtauksen jatkua ylöspäin. Voit havainnoida eroja: virtaus voi tuntua ylempänä erilaiselta kuin jaloissa. Mitään ei ole tarpeen pakottaa. Jos et saa virtausta tuntumaan, voit palata taaksepäin siihen kohtaan, jossa virtaus vielä tuntuu, tai voit viedä huomiota ylöspäin, vaikka et enää tunnistaisikaan virtausta. Voit luottaa siihen, että virtaus on jokaisella harjoituskerralla yhä helpompi tuntea.

Nyt voit tiedostaa selkänojan ja tutkia virtauksentunnetta aivoihin asti. Voit yhtä aikaa tuntea kehon painon tuolilla ja lattialla sekä selän tuolin selkänojassa. Kuin petoeläin, tiikeri tai leijona, sinäkin olet tässä olotilassa valpas ja täysin valmis kaikkeen.

Fokuksenamme on havaita nykytilanne. Kehollinen prosessi saa tapahtua itsestään. Sitä ei voi pakottaa tai kontrolloida, eikä sitä tarvitse suorittaa tai seurata. Virtaamisentunteen havaitsemista tai voimakkuutta ei tarvitse arvioida tai arvottaa.

Avaa sitten pehmeästi silmäsi. Vaikka olisit sokea, tunnistat ehkä ympäristösi valoa. Huomioi, miten olet yhtä aikaa läsnä sisäisessä olossasi ja ympäristösi. Tunnista, mikä tila sinulla on juuri nyt.

Ota tämä harjoite mukaan päiviisi omalla tavallasi ja erilaisissa tilanteissa: bussissa, autossa, taksissa, työn ääressä tai luonnossa.

## NELITEHOHARJOITUS OPETTAA RAJOJA

Seuraavaksi teemme nelitehoharjoituksen. Harjoitus vaikuttaa ainakin neljään asiaan:

- tietoisuus raajojen yhteydestä kehoon lisääntyy
- tulet itsellesi näkyväksi
- opit hahmottamaan ja suojaamaan omat rajasi
- antamisen ja vastaanottamisen tasapaino vahvistuu.

Jos ihmisellä ei ole riittävästi kokemusta itsestä ja omista rajoista, voi olla vaikeaa olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Rajojen hämärtyminen voi olla seurausta esimerkiksi sivuuteista häpeän tunteista. Häpeä on täysin normaali ilmiö silloin, kun ihminen käy läpi erilaisuutta, vaikeita elämäntilanteita ja kriisejä.

Rajojen hämäryys tarkoittaa fyysisellä tasolla sitä, että keho on ihmiseltä itseltään osittain tai täysin piilossa. Tässä harjoituksessa opetellaan piirtämään omat rajat. Kun tekee tätä harjoitusta säännöllisesti, tulee pikkuhiljaa näkyväksi ja pääsee eteenpäin häpeän kokemuksesta. Kun tietää vaistomaisesti, keitä milloinkin voi päästää lähelleen, pystyy olemaan rohkeammin läsnä ulkomaailmassa.

Harjoituksen toinen teho tulee esiin, kun huomaa antavansa liikaa. Ihminen voi olla vahva antamaan, jolloin hän toimii automaattisesti ja tekee liian usein asioita toisten puolesta. Joku toinen taas voi ottaa enemmän apua vastaan kuin antaa, mikä ei pidemmän päälle tunnu hyvältä. Tämän harjoituksen avulla syntyy vähitellen antamisen ja saamisen tasapaino, kun harjoitus auttaa tunnistamaan oman toimintatavan. Harjoitus auttaa ahkeroimaan niin antajana kuin vastaanottajanakin, mutta tehden sitä tietoisesti ja tasapainoisesti.

Tämän liikesarjan toisessa osiossa muodostetaan käsillä pallo, mikä auttaa tulemaan tietoiseksi omista tarpeista. Harjoitusta toistaessa oppii pikkuhiljaa huomaamaan, millaista virettä tai tunnelmaa elämäänsä tarvitsee ja kaipaa, ja voi oppia keräämään sitä itselleen. Meillä on oikeus pitää huolta omista näkymättömistä rajoistamme, olla päästämättä vahingollisia ihmisiä tai asioita liian lähelle itseämme sekä suojella itseämme kaikelta siltä, mikä ei tee meille hyvää. Suurta palloa tehdessä tulee samalla piirtäneeksi ympärilleen ulomman rajan. Huomaamme päivä päivältä valppaammin, mikä ei tee meille hyvää, ja opimme, miten voimme toimia, kun se yrittää lähestyä meitä.



## NELITEHOHARJOITUS

Halaa itseäsi. Ota molemmin käsin itsestäsi kiinni ja pidä hyvänä. Ajattele itseäsi myötätuntoisesti.

Lämmittele sitten käsiäsi hieromalla niitä yhteen.

Vie oikea kätesi vasemman solisluun päälle, vasemman hartian alapuolelle. Pidä sitä hetki siinä.

Nosta vasen käsi kämmen ylöspäin eteesi, itsesi lähelle, kyynärpää koukussa. Laita oikea käsi vasemman käden päälle niin, että oikea kämmen peittää kokonaan vasemman kämmenen. Ala sitten hyvin lempeästi ja hitaasti vetää oikealla kädellä vasenta kättä pitkin. Vasen käsi suoristuu hitaasti samalla, kun oikea käsi vetää kämmenen, ranteen, kyynärvarren, olkavarren, olkapään ohi ja aina solisluuhun asti. Ikään kuin laittaisit pitkää hansikasta vasempaan käteen.

Jää pitämään hetki kättä solisluun päällä, ja toista sitten liike useita kertoja.

Kun tunnet tehneesi riittävästi, ravistele vasenta kättä oikein voimakkaasti alaspäin. Jätä molemmat kädet roikkumaan. Havainnoi ja vertaile vasemman ja oikean käden tuntemuksia.

Laita sitten vasen käsi oikean solisluun päälle ja nosta oikea käsi eteesi kämmen ylöspäin. Tuo vasen kämmen oikealle kämmenelle, ja vedä sitä käsivartta pitkin aina solisluuhun asti. Samalla oikea käsi suoristuu. Pidä sitten jälleen pieni tauko.

Voit myös kuvitella, että joku tuttu ja turvallinen ihminen vetää sinua oikeasta kädestä. Et anna oikealla kädellä liikaa, ja otat vasemmalla kädellä sopivasti vastaan. Voit työntää kättä moniin eri suuntiin. Lopuksi ravistele kättä voimakkaasti alaspäin.



Aina kun annat, saat itsellesikin. Tässä harjoituksessa tunnistat omat rajasi.

Laita vielä molemmat kädet päällekkäin sydämen seutuville. Tunnista sydämessäsi se, mitä juuri nyt tarvitset. Nosta sitten molemmat kädet pään yläpuolelle, ja tee ympärillesi valtavan kokoinen pallo.

Kuvittele tuo pallo täyteen sitä, mitä tarvitset. Tee pallo joka puolelle ympärillesi ja hengittele sisään juuri sitä kaikkea, millä ajattelet täyttäneesi pallon.

Vie lopuksi molemmat kädet sydämen päälle ja kiitä itseäsi siitä, että teit tämän harjoituksen.

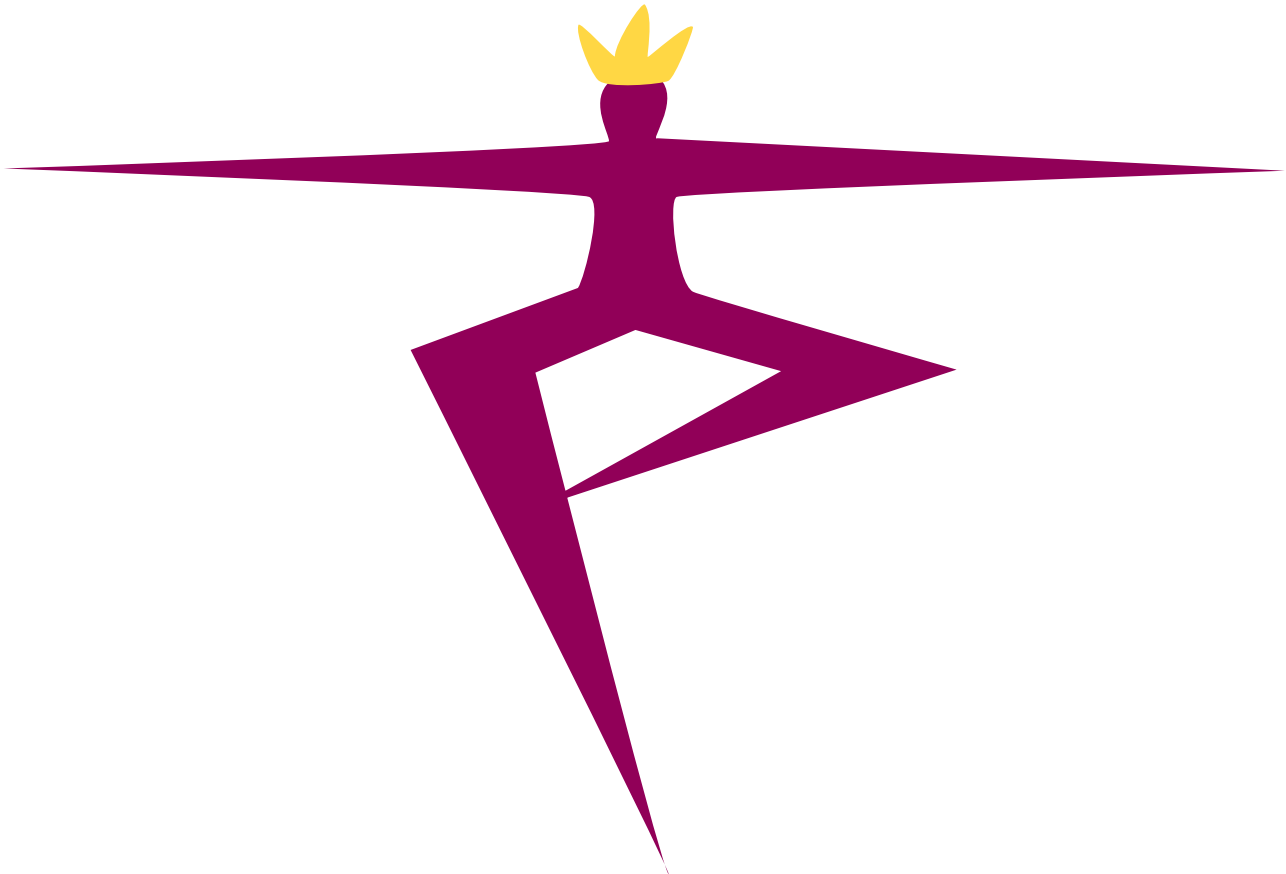
## **KAHDEKSIKKOHARJOITUS VAHVISTAA TASAPAINOA**

Seuraavaksi on vuorossa kahdeksikko-harjoitus. Sen hyödyt:

- fyysinen tasapainoaisti vahvistuu
- psyykinen tasapainotila paranee
- luottamus omaan kehoon vahvistuu
- kaatumisriski pienenee.

Tämän harjoituksen avulla saat lisää luottamusta kehoosi. Kun yritämme kontrolloida kehoamme, teemme siitä jäykän. Voimme kuitenkin löytää kehon monimuotoisuuden ja ikään kuin sisäkautta hahmottaa sen viisaan orkesterin. Näin opimme ymmärtämään, miten viestiketju kehossa kulkee ja miten hieno kokonaisuus keho on.

Onnettomuusvaara pienenee, kun tasapainoaisti paranee. Kenestä vain voi kehittyä kissamainen olento, joka ei kaadu liukkailla keleillä.





## KAHDESIKKOHARJOITUS

Aisti ensin jalkapohjiasi. Jalkapohja voi olla joskus sillä tavalla tunnoton, että se ei aisti riittävästi. Se johtuu siitä, että pidämme jalkojamme puristavissa kengissä.

Jos sinun on vaikeaa hahmottaa jalan kontaktia lattiaan, tee näin: Tee tavalliseen sukkaan kaksi solmua päällekkäin. Kävele sen päältä ensin yhdellä jalalla useita kertoja siten, että solmu osuu eri kohtiin jalkapohjaa. Sukkaharjoituksella saat seuraavan vaiheen toimimaan paremmin.

Makaava vaakasuorassa oleva kahdeksikko on geometrinen kuvio, joka tunnetaan myös äärettömyyden merkinä. Seiso jalat hartioiden levyisessä haara-asennossa kuvitteellisen lattialla makaavan kahdeksikon keskellä siten, että kumpikin jalka on yhden lenkin keskellä. Lähde ensin siirtämän painoa yhdeltä jalalta toiselle ja pidä polvet pehmeinä.

Ota sitten jalkapohjat mukaan kahdeksikkoon siten, että kuvittelet käyväsi läpi kahdeksikon ääri viivoja jalkojesi painopistettä siirtämällä. Oikean jalan varpaiden kautta paino siirtyy vasempaan kantapäähän ja sieltä vasemman jalkapohjan ulkokaarta pitkin vasemman jalan varpaisiin. Sieltä paino siirtyy taas oikean jalan kantapäähän ja ulkosyrjän kautta varpaisiin.

Koita olla suorittamatta liikettä, äläkä tee sitä liian nopeasti, vaan kuvittele olevasi ikään kuin painottomassa olotilassa. Voit kuvitella kuin olisit heinä, joka lilluu meren pohjalla ja tekee kahdeksikkoa kuin itsensä. Älä yritä tehdä liikettä liian täydellisesti, sillä silloin keho alkaa muualta jäykistyä.

Tunnista, miten painopisteen vieminen kahdeksikon ääri viivoja pitkin tuntuu kehossasi. Painosi siirtyy ääri viivoja pitkin ja huomaat hetki hetkeltä, miltä se muualla kehossa tuntuu.

Voit huomata, että sama kahdeksikko syntyy myös polvien kohdalla. Siirrä huomio sinne, ja ohjaa kahdeksikkoa polviesi kautta. Hetken päästä huomaat, että sama kahdeksikkoliike jatkuu myös lantiossa, hartioissa, lapaluissa, rintakehässäkin.

Lopulta voit ohjata kahdeksikkoa myös pään kohdalla, niin kuin joku hiukan vetäisi korvista. Silti huomaat, että kahdeksikko tapahtuu yhtä aikaa myös jaloissa.

Voit vaihtaa suuntaa. Palaa taas alas hartioihin, lapaluihin ja rintakehään, lantioon,

polviin ja takaisin jalkapohjiin. Anna kehon viedä – se tietää, miten haluaa liikkua. Keho voi liikkua millaiselle kaarelle tai mihin asentoon tahansa. Keho korjaa itseään, jos onnistut heittäytymään sen vietäväksi.

Avaa silmäsi, jos ne olivat kiinni, ja tuo itsesi ulkomaailmaan, mutta säilytä yhteyden tunne kehoosi. Luo jokaisen harjoituksen lopuksi silta normaali elämään, että saisit vietyä muuhunkin elämään tämän sisäisen olon, jonka olet kehossasi luonut.





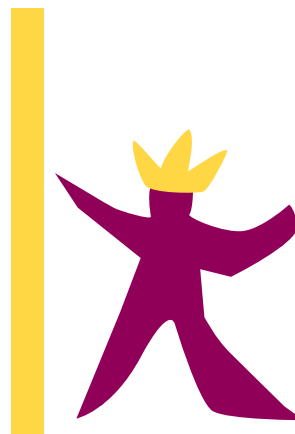
## SEINÄN TUKI -HARJOITUKSESTA VAPAUTTA

Seuraavaksi teemme seinän tuki -harjoituksen. Sen hyödyt:

- kontrollista irti päästäminen
- kehon asennon hahmottaminen
- jäykkyydestä vapautuminen.

Seinän tuki -harjoitus virittää ja vahvistaa asentoaistista, joka saattaa olla näkövamman takia hieman epäluotettava. Näkövammaisella ihmisellä kehon asennon hahmottaminen suhteessa ympäröivään tilaan voi mennä ainakin välillä jonkinlaisen mutkan kautta eli vaatii paljon keskittymistä. Asentoaistia säännöllisesti tukemalla alkavat mutkat suoristua, ja lopulta ylimääräistä keskittymistä ei enää tarvitakaan.

Harjoitus auttaa päästämään irti ylimääräisestä kontrollista. Kun yritämme hallita elämäämme, yritämme ikään kuin pysäyttää vaikeuden



tai ongelman jähmettämällä itseämme. Jos onnistumme päästämään asiat virtaamaan kehon tasolla, se vaikuttaa myös mielen ja tunteiden tasolla. Mieli takertuu kaikkeen silloin, kun kontrolloimme. Tässä harjoituksessa mieli keventyy ja pään sisäinen maailma vapautuu.

Saamme tästä harjoituksesta sekä fyysistä että psykologista tukea hyvin tehokkaalla ja yksinkertaisella tavalla. Vaikka pinnallisesti katsottuna ei tapahdu yhtään mitään, kehon sisällä tapahtuu valtavasti eheytymistä jokaisena hetkenä, jonka jaksat olla seinän ja lattian tukemana. Kun päästät kehon tuntemuksia sulamaan, teet itsellesi tilaa elää rauhassa ja tasapainossa. Lisäksi saat vähitellen niin vahvan tuntuman kehoon, ettet enää ota kannettavaksesi kontrollin tunnetta samassa määrin kuin aikaisemmin.



## SEINÄN TUKI -HARJOITUS

Seiso seinän edessä, selkä seinää vasten. Jos et pysty seisomaan seinää vasten, voit nojata selkäsi seinään tai toisen ihmisen selkään istuen tai seisten.

Laita kädet seinälle, suunnilleen hartioiden korkeudelle. Aseta ne niin, että ne rasittuvat mahdollisimman vähän.

Tunnista jalkapohjat lattiassa. Onko paino yhtä paljon molemmilla jaloilla? Tunnista, oletko antanut painosi laskeutua jaloillesi. Otatko lattiasta kunnolla tukea? Tunnista se kahdensuuntainen kosketus, joka on lattian ja jalkapohjan välillä – ne ikään kuin juttelevat keskenään, ja jalkojen suunta ikään kuin jatkuu lattian sisään. Jo tämä ajaa asentoa oikeaan asentoon. Tämä saattaa tuntua päässä, ja voit kokea kasvavasi pidemmäksi. Liike jatkuu molempiin suuntiin.

Tunnista nyt kädet seinällä. Sielläkin on keskustelua. Jos ne eivät tunnu kunnolla,

on hartioissa tai käsissä todennäköisesti jännitystä. Tunnistele jännitystä ja palauta huomio käsiin ja seinään.

Juurtuminen seinään tuo vastasuunnan myös hartioiden takana. Voit kuvitella selän taakse vesimassan, joka tukee sinua selästä. Liike jatkuu tässäkin molempiin suuntiin.

Nyt olet virittynyt neljän linjan väliin. Voit päästää kyynärpäät pehmenemään. Kun seisot tässä jonkin aikaa, alkaa keho tuoda esiin kontrollin tunnetta. Voit kehon opastamana muuttaa käsien paikkaa ja jalkojen paikkaa. Keho saattaa alkaa täristä ja tulla raskaaksi, ja vähitellen kontrolli alkaa sulaa. Sinun ei siis tarvitse muuta kuin olla, ja keho päästää kontrollista vähitellen. Kehon löytämästä fyysisestä tuesta tulee myös psykologinen tuki.

Anna sisäänhengityksen virrata kylkiin ja alas, ja ole kontaktissa ja dialogissa tuen

kanssa. Kun tuki on läsnä, ei sinun tarvitse itse kontrolloida, ja näin keho pystyy päästämään kontrollista irti. Voit olla seinän tukemana pitkiäkin aikoja ja antaa tuen auttaa purkamaan sisimpääsi kertynyttä painolastia.

*”Tuntoaisti on kivijalka aisteille. Ilman näköä ja kuuloa ihmiset tuntuvat jotenkin pärjäävän tässä yhteiskunnassa, mutta ilman tuntoaistia ihminen ei edes pysty kuvittelemaan, miten voisi tulla toimeen.”*  
(Jukka Jokiniemi)



## POHDITTAVAA

- A. Miltä tuntuu kehossa se, kun ei uskalla tehdä jotain? Mitä tunteita se herättää?
  
- B. Millä tavalla haluaisit liikkua tulevaisuudessa? Minkälaista etenemistä elämääsi haluat?

Olemme nyt käyneet läpi työkaluja, joita tarvitset rohkealla tielläsi eteenpäin elämässä. Meistä kukaan ei tiedä, mitä seuraava päivä tuo tullessaan – eikä tarvitsekaan. Merkitystä on vain tällä hetkellä sekä sillä, että elää sen mahdollisimman täydesti.

Jos joskus ei uskalla edetä suoraan, tarvitaan kiertoteitä varjoisempiin maisemiin. Niitä kuvataan seuraavassa luvussa. Muistathan, että niistä on lyhyt tie takaisin kirjan alkupuolelle, valoisian puolen työkaluihin, joiden avulla saat jälleen rohkeutta päästä elämässäsi eteenpäin.





## HAASTEET NÄKÖVAMMAISILLA



### NÄKÖVAMMAISUUDEN LAAJA KIRJO

Näkövammaiset voidaan jakaa heikkonäköisiin ja sokeisiin. On kuitenkin hyvä huomata, että näiden ryhmien sisään mahtuu hyvin erilaisia näkökykyjä. Vaikka tiedämme ihmisen olevan heikkonäköinen, emme vielä voi tietää hänen tapaansa nähdä. Myöskään sokean ihmisen kohdalla emme voi ajatella, ettei hän pystyisi lainkaan käyttämään näköaistiaan.

Näkeminen on hyvin moniulotteinen prosessi: se on paljon enemmän kuin vain näöntarkkuus tai näkökentän laajuus. Siinä on monia eri osatekijöitä, jotka voivat vaurioitua eri tavoin erityyppisissä silmänsairauksissa ja aiheuttaa näin erilaisia haasteita arkeen. Tuskin koskaan löytyy kahta heikkonäköistä ihmistä, jotka näki-

sivät samalla tavalla. Näkeminen myös riippuu usein ympäristöolosuhteista: kun valaistus on suotuisa, ihminen toimii näkevän tavoin, vaikka on esimerkiksi hämärässä täysin sokea. Tai voi olla niinkin, että häikäistymisherkkyuden vuoksi hämärässä toimiminen on heikkonäköiselle helpompaa.

Heikkonäköisten kirjo on laaja. Joku ei näe lukea, vaikka pystyy hahmottamaan ympäristön ja liikkuu ilman valkoista keppiä. Hänellä ovat vaurioituneet tarkasta näkemisestä vastaavat näköjärjestelmän osat. Toinen taas lukee tarkan näön avulla, mutta liikkuminen on haasteellista, koska hän ei näe ympäristöä. Hänellä ongelmat liittyvät esimerkiksi näkökentän kaventumiseen putkimaiseksi.

Täydellinen sokeus on harvinaista, ja myös sokeiden kirjo on laaja. Sokeat voivat nähdä valoa ja jopa hahmoja. Toiminnallisesti sokeana voidaan pitää ihmistä, joka ei pysty esimerkiksi suunnistamaan vieraassa ympäristössä näön avulla tai joka on menettänyt lukunäön tavanomaisessa mielessä, mutta pystyy lukemaan apuvälinein.

Laaja kirjo on myös näköongelmaisia ihmisiä, jotka eivät virallisesti täytä näkövammaisuuden kriteerejä, mutta joilla on todellisia ongelmia selviytyä arjessaan näön avulla. Tällöin taustalla on usein jokin neurologinen syy. Karrikoidusti voidaankin todeta, että näemme aivoillamme. Toki näkemiseen tarvitaan silmiäkin, mutta ne eivät yksin riitä siihen, että voisimme toimia vaivattomasti näkemiseen tukeutuen.

Oli näkökyky mikä vain, vaatii rohkeutta jatkaa kirjaa tästä eteenpäin, varsinkin jos elää keskellä elämänkriisiä, jossa näkökyky koko ajan heikkenee tai sokeutuminen on ovella. Kannattaa lukea kirjaa sopivissa palasissa ja pitää taukoa, kun lukeminen tai kuunteleminen käy liian raskaaksi. Suosittelemme myös välillä palaamaan kirjan alkuosaan ja harjoittamaan sen avulla mielen havainnointia, tunteiden tiedostamista tai kehon kuuntelua.



## ELÄMÄN VASTOINKÄYMISET

**Vastoinkäymiset ja kriisit kuuluvat elämään. Mielen ja tunteiden myllerryksessä auttaa usein, kun tuntee toivon näkökulmia ja selviämisen mahdollisuuksia. Kriiseistä nousetaan, kun ne ensin kohdataan ja otetaan tarvittava apu vastaan. Meillä kaikilla on kyky kohdata vastoinkäymisiä, ja tuo kyvykkyys vielä lisääntyy, jos vastoinkäymisiä on osunut omalle kohdalle useita.**

Kriisi on aina kriisi. Määrittelemme omalla suhtautumisellamme ja asenteellamme, millainen kriisi se on. Näkövammautuminen on erilainen kriisi eri ihmisille.

Elämme tavallisesti haavoittumattomuuden illuusiassa, joka tuo meille turvaa. Ajattelemme kaiken jatkuvan ennallaan ja turvallisesti. Tämä valtavan tärkeä illuusio on voima, joka ylläpitää elämää ja kuljettaa sitä eteenpäin sekä suojelee toimintakykyämme ja voimavarojamme. Onkin ihan tervettä pitää siitä kiinni. Pohjimmiltaan kuitenkin tiedämme, ettei illuusio pidä paikkaansa: tiedämme, että myös pahoja asioita voi tapahtua.

Vastoinkäymiset kuuluvat vääjäämättä elämään. Äkillisiin kriiseihin ei voi varautua tai valmistautua ennakolta, eikä omalla päättävyydellä pysty suoranaisesti vaikuttamaan tapahtuneeseen. Joudumme siis sopeutumaan. Vaikka reagoimme odottamattomaan tapahtumaan tai kriisiin kukin yksilöllisellä tavallamme, kriiseissä on kuitenkin yhteisiä piirteitä, jotka auttavat ymmärtämään tilanteessa nousevia reaktioita.

Haluamme usein ymmärtää ja jäsentää tapahtunutta ja sen merkitystä elämässämme. Uusi tilanne nostaa usein esiin voimakkaitakin epävarmuuden ja pelon tunteita, ja mieleen voi nousta olemassa olevia ja kuviteltuja uhkia. Pelko saattaa kalvaa mieltä öin ja päivin, ja sitä on kriisin keskellä vaikeaa työstää tai kohdata. Se tekee ihmisen hauraaksi. Kokemistavassa on kuitenkin aina yksilöllisiä eroja.

Silmäsairauden toteaminen ja hidas tai nopea näkövammautuminen voi olla kriisi. Joskus ihminen voi menettää näkönsä äkillisesti, mutta usein näön heikentyminen tapahtuu pikkuhiljaa edeten.

## KYKY KOHDATA VASTOINKÄYMISIÄ

Muutoksissa ja niistä nousevissa kriiseissä tarvitaan muutosjoustavuutta eli kykyä kohdata vastoinkäymisiä. Tästä kyvystä on alettu käyttää sanaa resilienssi. Resilienssin merkitys nousee esille erityisesti yllättävissä ja odottamattomissa tilanteissa, jotka haastavat ihmisen totutut toimintamallit ja ajatukset. Resilientti ihminen kykenee joustavasti palautumaan vastoinkäymisistä, pysyy kestäväenä ja oppii kokemuksiensa, olivat ne sitten kuinka vaikeita tahansa. Uusi tilanne nostaa kaikilla esiin erilaisia tunteita. Pelko, suru, ilo, helpotus ja vihan tunne saattavat vaihdella hetkestä toiseen. Joskus epävarmuus ja turvattomuus vievät äärimmäisen paljon voimavaroja.

Toiset sopeutuvat muutokseen taitavammin kuin toiset. Ihmiset, jotka ovat tutustuneet itseensä ja tiedostavat hyvät ominaisuutensa, saavat usein palkakseen muutoksissa joustamisen kyvyn. Lisäksi tuo kyky kehittyy läpi elämän, iän ja oppimisen myötä. Parhaiten muutokseen sopeutuminen vahvistuu, kun sitä haluaa tietoisesti kehittää, esimerkiksi tämän kirjan avulla.

Ympäristön olosuhteet ja elämäntilanteet vaikuttavat toki siihen, onnistuuko ihminen kehit-

tämään muutosjoustavuuttaan. Jos ympärillä on tarjolla monia hyviä ihmissuhteita, tulee kyky helpommin osaksi elämää. Myös kokonainen yhteisö voi kasvattaa sopeutumiskykyä. Esimerkiksi näkövammaisten yhteisöt ja yhdistykset tukevat jäseniään kerhoissa, puhelinringeissä ja harrastuspiireissä. Avoin keskustelu vaikeista tilanteista lisää sekä yhteisön että yksilön kykyä sopeutua muuttuviin haasteisiin.

Resilientit ihmiset eivät uppoudu suruun tai traumaan, vaan heidän mieleensä nousee spontaanisti myös myönteisiä ajatuksia ja tunteita. Tällöin stressitasokaan ei nouse liian korkeaksi, mikä puolestaan suojaa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä.

Omaa resilienssiään voi vahvistaa muistelemalla, mitkä keinot ja asiat ovat aiemmin auttaneet haastavissa ja kuormittavissa tilanteissa. Pohdi, kerroitko tuolloin huolistasi ystävälle tai läheiselle, soititko kriisipuhelimeen tai hakeuduitko lääkärille tai psykologille, luitko hyvän kirjan tai kuuntelitko musiikkia, lähditkö lenkille tai muun mieluisan liikunnan pariin vai otitko itsellesi aikaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.

Kannattaa myös miettiä, mitkä asiat ovat olleet kuormittavissa tilanteissa haitaksi, sillä niitä kannattaa nyt välttää.

### **Etsi tietoisesti turvallisuuden tunnetta**

Tule tietoisesti elämässäsi olevista turvatekijöistä, kuten läheisistä ihmisistä ja turvallisesta lähiympäristöstä, ruoasta ja asunnosta, ryhmästä, harrastuksesta tai elämäkatsomuksesta. Kun huomaat nämä asiat, vahvistat niitä. Se, mihin keskität huomiotasi, vahvistuu.



## **SELVIYTYJÄ KOHTAA TODELLISUUDEN JA PYYTÄÄ APUA**

Selviytyjiä yhdistää päättäväisyys hallita omaa kohtaloaan ja etsiä keinoja selviytyä. He ovat toimijoita. Osa pyrkii myös löytämään merkityksiä vastoinkäymisilleen. Vastoinkäyminen voi ravistella omia ajatuksia siitä, mikä elämässä on oikeasti tärkeää ja arvokasta. Kriisit voivat lisätä itsetuntemusta, ja niistä voi oppia jotain uutta.

Selviytyjät eivät jää yksin, sillä he ovat valmiita pyytämään apua ja ottamaan sitä vastaan. He tuntevat omat stressinsäätelykeinonsa ja pyrkivät vahvistamaan niitä. Tutut rutiinit auttavat muutoksesta selviytymisessä, ja muutostilanteessa he ehkä muodostavat myös uusia rutiineja.

Mielenterveys ei ole murtumaton, eikä ihmisen pidä selvitä mistä vain. Ihmisillä on kuitenkin kyky selvitä hyvinkin vaativissa olosuhteissa. Vastoinkäymisissä ei kannata yrittää vältellä tapahtuneen ajattelua ja kohtaamista, sillä selviytyminen ja sopeutuminen vaativat epämu-kavien tunteiden kohtaamista. Selviytyminen perustuu siihen, että uskaltaa rohkeasti kohdata todellisuuden sellaisena kuin se on ja uskoo voivansa selviytyä avun turvin.

Yleensä mielenterveys on hahmotettu sairauksien, häiriöiden ja oireiden olemassaolon tai niiden puuttumisen kautta. Mielen hyvinvointi on kuitenkin huomattavasti monitasoisempi ilmiö kuin sairauden puuttuminen. Mielen hyvinvointia voidaan pitää synonyymina positiiviselle mielenterveydelle, jolle on ominaista itseluottamus, tyytyväisyys itsen ja elämään, tunne oman elämän hallinnasta, toivo ja optimismi sekä myös menetysten sietäminen ja valmius muutoksiin. Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa samoin kuin fyysistäkin terveyttä, ja näitä taitoja voidaan opetella läpi elämän.

Emme ole halunneet unohtaa huumoria, vaikka kirjan loppuosa on painavaa tekstiä, jonka lukeminen voi olla paikoin raskastakin. Toivomme, että nämä lukemisen katkaisevat kevennykset tuovat ilmaa tekstin lomaan.

### **Kevennys**

”Himputti, kun on puoli senttiä liian pitkä nenä. Se aina valitsee mun kännykästä sen, mitä ei pitänyt klikata. Pitäisikö se teipata sivuun?”



## Uudet askelmerkit eteenpäin

Tässä luvussa kuvataan vaiheita, joita näkövammautumiseen liittyy. Vaikka ne etenevät jokaisella hieman eri tavalla, voi niiden avulla joko tarkastella, missä vaiheessa sopeutumisprosessia on, tai muistella, millaista se kaikki aikanaan oli. Jokaiseen vaiheeseen liittyy oppiminen tai sopeutuminen, kunnes pääsee siirtymään taas vähän toisenlaiseen vaiheeseen.

Näkövammautuminen aiheuttaa useimmille elämänmuutoksen, johon liittyy monenlaisia sopeutumishaasteita. Ihminen käy muutostilanteessa läpi erilaisia vaiheita yksilöllisellä tavalla. Nämä vaiheet eivät aina etene järjestyksessä, joitain vaiheita voi jäädä välistä, ja joskus ihminen voi tilapäisesti palata käymään läpi jotain edeltävää vaihetta.

Seuraavat seitsemän vaihetta on alun perin työstetty 50 näkövammaisen yksilön syvällisen haastattelun perusteella (Tuttle & Tuttle 2004), ja niitä on edelleen muokattu näkövammaiskuntoutuksessa kertyneen käytännön kokemuksen pohjalta.

## Näkövammautumiseen sopeutumisen seitsemän vaihetta

1. **Pysähdys** (trauma)
2. **”Tämä ei voi olla totta!”**  
(shokki ja kieltäminen)
3. **”Onko tästä ulospääsyä?”**  
(sureminen ja vetäytyminen)
4. **”Jääkö mitään jäljelle?”**  
(periksi antaminen ja masennus)
5. **”Taidankin selvitä tästä!”**  
(uudelleenarviointi ja -vakuuttuminen)
6. **”Kyllä minä pystyn, ja haluan liikkelle!”** (selviytyminen ja liikkeellelähtö)
7. **”Minä selviän – ja ehkä jopa aiempaa vahvempana!”**  
(itsensä hyväksyminen ja itsearvostus)

### 1. PYSÄHDYS (trauma)

Näköä heikentävän silmäsairauden toteaminen ja näön äkillinen menetys ovat ainakin hetkellisesti pysäyttäviä ja elämää ravistelevia kokemuksia. Joskus tieto yllättää näön rutiinintarkastuksen yhteydessä. Toisinaan taas ihmi-

nen on saattanut tunnistaa näössään poikkeavuutta, mutta mieli on toiminut suojamuurina ja vähätellyt oireiden vakavuutta. Tätä vaihetta voidaan kuvata myös “Mitä minulle on tapahtunut?” -vaiheeksi.

*”Mullahan näkö lähti hitaasti. Vielä 15 prosenttillakin pärjäsin ihan hyvin. Nyt se meni vuoden sisällä syövän kanssa yhtä aikaa niin, että vain muutama prosentti jäi. Vaikea ymmärtää, ettei mikään enää suju nopeasti ja helposti.”*  
(sokea 70-vuotias)

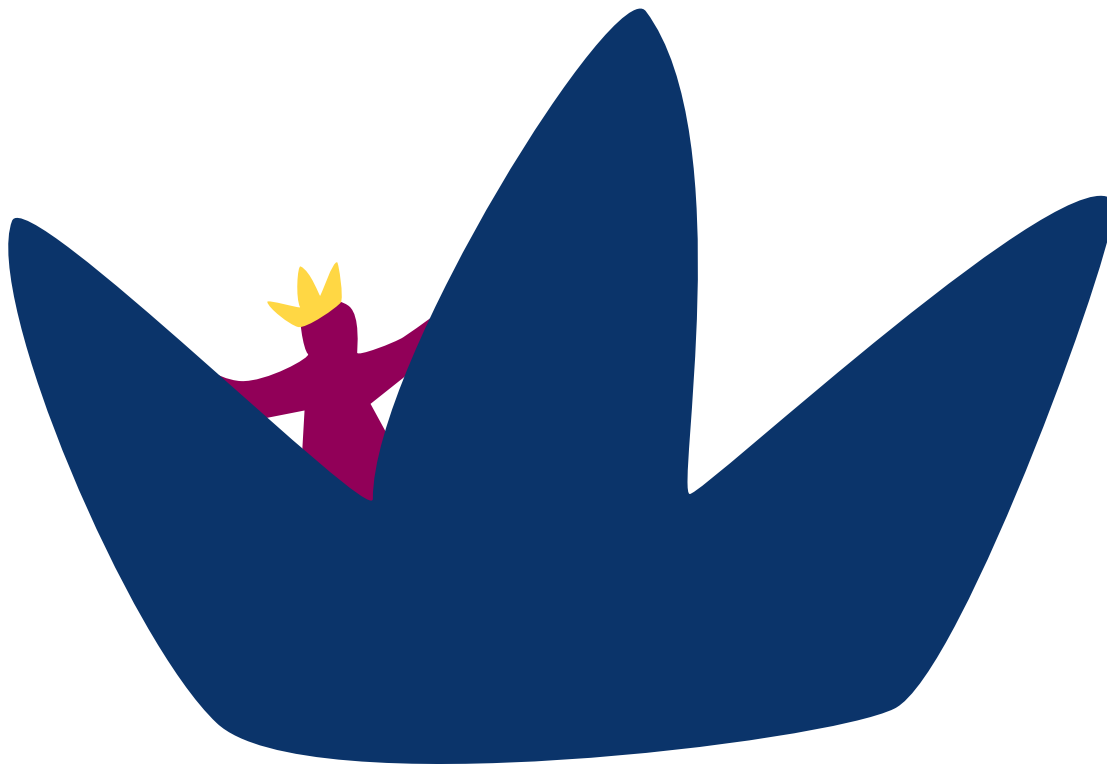
Joskus myös tieto näkövamma haitta-asteesta tai sen lisääntymisestä voi pysäyttää. Vaikka tieto sinänsä ei muuta näkötilannetta miksiäkään, se voi ainakin hetkellisesti muuttaa ihmisen mielen todellisuuden. Myös ajoluvan menetys on konkreettinen menetys, joka asettaa ihmisen vastakkain silmäsairautensa tai näkövammansa kanssa.

*”Sehän oli hyvin äkillinen. Olin uudenvuodenaattona alkuillasta ottanut lääkkeitä, ja äiti oli soittanut myrkytyskeskukseen. Ilmoittautumisessa näin vielä pienen osan hoitajan kasvoista. Olin Jorvissa useamman päivän. Elämälläni ei ollut mitään merkitystä ja olin ihan turta. Tuijottelin vain seinää. Näkö palautui 20 asteeseen.”*  
(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)

Silmäsairauden toteamis- ja pahenemisvaiheessa on tärkeää saada sopiva määrä asiallista tietoa sairaudesta sekä näönheikentymisen tai sen menetyksen syystä. Tarvitaan ymmärrystä siitä, mitä on tapahtunut ja mitä tulee tapahtumaan. Koska mieli suojaa ihmistä järkyttävän tapahtuman yhteydessä, ei aivan ensin saadusta tiedosta ehkä jää mitään muistikkua. Siksi tietoa on hyvä antaa pieninä annoksina ja toistuvasti. Ihmistä ei saisi jättää yksin, vaikkei silmäsairauteen olisikaan varsinaista lääketieteellistä hoitoa.

*”Mua oli teini-ikäisestä asti seurattu, mutta vuonna 2004 tappisauvasolutestillä saatiin tehtyä diagnoosi. 26-vuotiaana diagnoosin saaminen oli musertavaa. Saada se mustaa valkoisella. Naiivisti sitä oli siihen asti ajatellut, että jos tämä ei koskisikaan minua.”*  
(40-vuotias retiniitikko)

Muuttuneessa tilanteessa ja sopeutumisprosessissa auttaa terveydenhuoltojärjestelmän työntekijöiltä, usein sairaaloiden kuntoutusohjaajilta, saatu ensivaiheen tuki. Ihminen tarvitsee järkyttävässä tilanteessa ymmärtäjää, ja häntä kannattelee tieto siitä, ettei jää tilanteensa kanssa yksin. Tärkeää on myötätuntainen kohtaaminen avoimesti, ilman sääliä.



## 2. ”TÄMÄ EI VOI OLLA TOTTA!” (shokki ja kieltäminen)

Reagoiminen näönmenetykseen shokilla on terve ja normaali reaktio. Se suojelee ihmistä yhtäkkisen trauman vaikutuksilta.

Silmäsairauden tai näkövamman toteamisen laukaisema shokkivaihe kestää yleensä tunteista muutamiin vuorokausiin. Shokin voimakkuuteen vaikuttaa yksilöllisesti koettu menetyksen merkitys, tapahtuman yhtäkkisyys ja odottamattomuus sekä näönmenetyksen aste.

*”Mä takerruin siihen, kun sanottiin, että näkö palautuu jonkin verran. Puoli vuotta tai vuoden kestää palautuminen, ja sitä odotin. Kun mentiin kuntoutuspolille aurinkolaseja hakemaan, optikko sanoi suoraan, että onko kukaan sanonut sulle, ettei näkösi tule tämän enempää palautumaan. Ajattelin vain, että ”ei sitte”. Se oli ihanaa, kun sain lopettaa odottamisen.”  
(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)*

Shokkivaiheessa mielen täyttää epäusko. Vaiheeseen voi kuulua myös lamaantuminen eli eräänlainen henkinen turtuneisuus. Osa ihmi-

sistä alkaa toimia mekaanisesti ja sulkee tilanteen ja tunteet pois. Toiset taas reagoivat voimakkaasti tunteiden tasolla ja esimerkiksi huutavat tai itkevät. Turtumuksen tunne ja voimakkaat tunnereaktiot voivat molemmat esiintyä vaihdellen.

*”Itkin useampia päiviä putkeen. Olin tutustunut juuri nykyiseen mieheeni, ja tutustuminen sai tällaisen vakavoitumisen hetken. Näkötilanne ei ollut vielä kovin huono, mutta tuttu silmälääkäri sanoi, että varaudu siihen, että jonkin vuoden päästä menetät ajokortin.”*

*(40-vuotias retiniitikko)*

On luonnollista, että pahimmassa aallokossa saattaa nousta myös epärealistisia toiveita ja uskomuksia ihmeestä. Näkönsä menettänyt voi esimerkiksi ajatella, että jokin lääketieteellinen menetelmä tai uusi tieteellinen keksintö voisi vielä palauttaa näön. Toivoa ei kannata

yrittää ottaa vammautuneelta pois. Yleensä toivon näköaloja luomaan tarvitaan muita ihmisiä, sillä yksin on vaikea kokea toivoa.

Vaikka toivo parantumisesta on terapeutista, voi liiallinen kiinnittyminen epärealistiseen toivon kuitenkin vaikeuttaa ja estää tilanteeseen sopeutumista ja uusien selviytymiskeinojen etsimistä.

Tässä vaiheessa on tärkeää ymmärtää, että turhautumisen tunteet ovat tavallisia ja normaaleja. Apua kannattaa hakea kaikin keinoin. Jos omat voimat eivät riitä, joku läheinen voi etsiä apua näkövammaisen puolesta.

*”En koskaan halunnut odottaa näköni parantumista, koska koin sen vievän energiaa. Jos sitten jostain syystä se olisi korjaantunut, olisi se vain ollut äärimmäisen iloinen ja positiivinen yllätys.”*  
*(heikkonäköinen 50-vuotias)*



### 3. ”ONKO TÄSTÄ ULOSPÄÄSYÄ?”

(sureminen ja vetäytyminen)

Ensivaiheiden jälkeen näönmenetyksen kokenut voi tuntea menettäneensä kaiken. Mieli saattaa käydä pikakelauksella läpi tulevaisuutta ja niitä asioita, joista arvioi joutuvansa luopumaan – niin olemassa olevia kuin kuviteltujakin. Huomio kiinnittyy siihen, mitä kaikkea on menettänyt tai uskoo menettäneensä tai menettävänsä.

*”Mulla oli haitta-aste pitkään 62. Jäin äitiysvaapaalle, eikä tyttöni nukkunut hyvin. Samaan aikaan kannoin henkistä kuormitusta ja oli todella rankkaa. Näkö heikkeni vauhdikkaasti ja huomasin koko ajan huonontumista.”*

(40-vuotias retiniitikko)

Näönmenetysten lisäksi ihminen voi joutua tai uskoa joutuvansa luopumaan unelmistaan ja tavoitteistaan. Luopuminen aiheuttaa surua sekä riittämättömyyden ja avuttomuuden tunteita. Ihminen saattaa kokea menettävänsä jotain myös omasta arvostaan ja pelätä, ettei ole enää yhdenvertainen muiden kanssa. Pisteenä i:n päälle voi tuntea, ettei edes kuulu enää mihinkään.

*”Alkoi etukäteen luopua kaikesta. Se oli hullua! Olin kiinnostunut sisustamisesta ja tilasin sisustuslehtiä. Aloin luopua lehtitilauksista etukäteen.”*  
(40-vuotias retiniitikko)

Tässä vaiheessa näkövammautunut ihminen tyypillisesti säälii itseään. Hän saattaa eristäytyä ja lakata tekemästä asioita, joita ennen rakasti ja joihin halusi osallistua. Myös vihan tunteet ovat normaaleja. Ne voivat ilmetä jatkuvana ärsyyntymisenä tai ajoittaisina ja yhtäkkisinä tunteenpurkauksina. Usein mieleen nousee kysymys, ”miksi minulle kävi näin?”. Ihminen saattaa myös kokea syyllisyyttä ja miettiä, onko saanut tämän aikaan omalla toiminnallaan.

*”Se syyllisyys oli ihan järkyttävä. Vieläkin ihmettelen, kuinka selvisin siitä. Se oli musertava tunne. Narsistimieheni painoi minua vielä maahan enemmän. Aloin vetää etäisyyttä lapsiini ja äitiinikin. Pörri-niminen kissa oli ainoa toivon kipinäni ja uskoin, että edes hän minusta välittää.”*  
(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)



## Eristäytynyt ei ota kaikkea apua vastaan

Näkövammautunut ihminen voi vetäytyä fyysisestä ja sosiaalisesta maailmasta. Se on täysin normaalia, ja se voi antaa aikaa työstää tilannetta omassa mielessä. Joskus vetäytymisestä voi myös tulla tärkein selviytymiskeino.

Kaikki eivät tietenkään turvaudu vetäytymiseen, mutta näön takia pois jättäytyminen eri tilanteista on silti tavallista lähes kaikille.

Joskus ihminen saattaa luopua itselleen tärkeistä aktiviteeteista, koska hän pelkää epäonnistumista tutussa mutta näkövammautumisen vuoksi nyt täysin erilaisessa tilanteessa. Liian vaikealta voi tuntua esimerkiksi yksin matkustaminen tai luonnossa vaeltaminen ilman näkevää seuraa. Luopuminen tuntuu helpommalta kuin epäonnistumisen riski. Tällaisessa tilanteessa voi yrittää vaihtaa näkökulmaa ja kysyä itseltään, mitä epäonnistuminen tarkoittaa. Epäonnistuminenhan antaa mahdollisuuden oppia, sillä sen myötä saamme korjaavaa palautetta siitä, mikä ei toimi.

Kun kokee itsensä osaamattomaksi ja riittämättömäksi, voivat käytännölliset neuvot yksilöllisissä ongelmatilanteissa viedä askeleen

verran eteenpäin. Suruvaiheessa voi kuitenkin olla vaikeaa vastaanottaa kannustusta ja rohkaisua, varsinkin näkeviltä. Näkövammautunut ihminen on harvoin valmis kuulemaan kommentteja kuntoutuksen tarpeesta tai siitä, kuinka onnekas hän on joihinkin muihin verrattuna. Vaikeilta voivat tuntua myös kertomukset menestyneistä näkövammautuneista tai syntymäsokeista, jos oma mieli vielä työstää menetystä.

*”Sinnittelyä ja pinnistelyä olen kyllä harrastanut. Kaikki närästykset ja migreenit kävin läpi. Silloin kävin neurologilla. Mulla oli krooninen päänsärky ja pelkäsin aivokasvainta.”*  
(40-vuotias retiniitikko)

Aikuisuuteen liitetään vahvasti itsenäisyys ja riippumattomuus. Näkövamman mahdollisesti aiheuttama avuttomuus ja sen aiheuttama tarvitsevuus ovat herkkiä kohtia. On vaikeaa sietää omaa inhimillisyyttä ja tarvitsevuutta, jos ei ole aiemmin joutunut niiden äärelle. Näkövammainen ihminen tutkailee näkövammaisuutta ja avuttomuutta itsessään ja yrittää oppia elämään niiden kanssa. On kuitenkin hyvä tietää, että useimmat näkövammautuneet joutuvat opettelemaan ja harjoittelemaan avun pyytämistä aivan arkisissakin toimintatilanteissa, ja sen oppiminen

auttaa selviytymään. Joskus onkin sanottu, että suun aukaiseminen on näkövammaisen paras apuväline.

*”Avun pyytämiseen on ollut mulla hirveän korkea kynnyks. Avustajaakaan en tarvitse kuin kodin ulkopuolella. Kotona hoidan kaiken itse. Mulla on hirvittävän hyvä muistinäkö. Muutin tähän lähes näkevänä ja opin nämä lähitiinoot, siksi en paljoa tarvitse.”*

(70-vuotias sokea)

Tunnelataus avunpyyntötilanteessa laimenee vähitellen harjoittelun ja toistojen myötä. Avun pyytäminen muuttuu neutraaliksi, vaikka välillä sitä on pyynnöstä huolimatta vaikeaa saada. Huomio siirtyy omasta näkövammaisuudesta tavoiteltuun päämäärään, jota apu palvelee. Avun pyytäminen mahdollistaa itselle jotain merkityksellistä, ja apua pyytämällä voi selviytyä itsenäisesti.

*”En mä kyllä apua pyytänyt. Piilouduin päih-teiden käytön taakse. Ei apu kelvannut.”*

(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)



#### 4. ”JÄÄKÖ MITÄÄN JÄLJELLE?” (periksi antaminen ja masennus)

Tässä vaiheessa näkövammautunut ihminen alkaa kohdata tapahtunutta. Vaiheeseen liittyy todellinen tai koettu henkilökohtaisen vapauden ja itsenäisyyden menetys. Menetykset tai menetysten uhat vaihtelevat, mutta tyypillisesti ne liittyvät toimeentuloon, vapaa-ajan toimintoihin, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja liikkumiseen, erityisesti ajoluvan menetykseen. Tätä vaihetta voidaan kuvata myös ”en osaa, en pysty” -vaiheeksi.

*”Mun kohdalla oli kotona olemisen vuodet rankimmat. Ahdistus lisääntyi ja äidiksi tuleminen oli rankkaa. Kun toinen lapsi syntyi, alkoi rajumpi vaihe. Päätin palata töihin, vaikka pelkäsin, että mut potkitaan pihalle. Työkokeilu-nimikkeellä palasin 50-prosenttisena. Silloin alkoi vasta näkötekninen pinnistely. Yritin olla paljon enemmän kuin mihin pystyin.”*

(40-vuotias retiniitikko)

Kun ihminen kohtaa järkyttävän vastoinkäymisen, on luonnollista kokea tilapäistä surua ja mielialan laskua. Ulkopuolista apua ja tukea on syytä hakea, jos masennusoireilu pitkittyy. Tuen avulla sopeutumisprosessi pääsee eteenpäin.

*”Yritin itsemurhaa näön menettämisen jälkeen. Lääkkeitä ja viinaa. Narsistimieheni soitti ambulanssin. Tilanne oli niin toivoton, että kuvittelin jopa helpottavani lasteni oloa lähtemällä elämästä.”*

*(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)*

Tässä vaiheessa ihminen tarvitsee erityisen paljon emotionaalista tukea ja ymmärrystä. Pintaan voi nousta katkeruutta, ja turhautuneisuuden ja vihamielisyyden ilmaiseminen on tavallista. Tunteenpurkaukset aiheuttavat usein jälkeensä syyllisyyden tunteita, jotka voivat pahentaa masennusmielialaa. Tukea antavat perheenjäsenet ovat usein hämmennyneitä siitä, miksi juuri he joutuvat tämän vihamielisyyden ja katkeruuden kohteiksi. Siksi on erittäin tärkeää tarjota tukea myös perheenjäsenille, jotta he jaksaisivat olla kiukutelevan läheisen lähellä.

*”Mielenterveysoireita (bipolaarisuutta ja epävakautta) oli selvästi, mutta en muista, että olisin kohdistanut sitä vihamielisyyttä lapsiin. Kyllä äitiin suhtautuminen oli aggressiivista.”*

*(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)*

Vertaistuki auttaa avartamaan näkökulmia. Se voi auttaa suhteuttamaan omaa tilannetta uudella tavalla ja auttaa näkemään, mitä on jäänyt jäljelle ja mistä voi olla kiitollinen. Usein elämää voi rakentaa eteenpäin juuri näiden asioiden pohjalta. Vähitellen mieli alkaa suuntautua menetetyistä olemassa oleviin mahdollisuuksiin.

## **5. ”TAIDANKIN SELVITÄ TÄSTÄ”** (uudelleenarviointi ja -vakuuttuminen)

Tämä vaihe on käännekohta. Tässä vaiheessa tehdään uudelleenarviointia oman elämän ja tilanteen suhteen ja vakuututaan siitä, että elämä on edelleen elämisen arvoista. Uudelleenarviointi johtaa uuteen käsitykseen elämästä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista näkövammasta huolimatta. Itsensä tutkiskelun avulla ihminen löytää jälleen merkityksellisyyttä ja tarkoituksellisuutta elämässään.

*”Kyllä mä tällä pärjään, ja olen todella taitava sopeutuja. Totta kai olen joutunut paljosta luopumaan. Jos koti ja ulkoilu säilyy näin, niin kaikki on hyvin. Ajattelen usein niin, että itsellä on paremmin kuin monella muulla.”*

*(sokea 70-vuotias)*



Yksi tämän vaiheen keskeisistä kysymyksistä liittyy omaan identiteettiin. Jos ihminen yrittää edelleen toimia kuin näkevä, hän altistuu hankalia tunteita pintaan nostattavalle ristiriidalle. Näkövamma kieltäminen altistaa myös haavoittaville kokemuksille, kun ihminen saattaa “mökata” toisten tietämättä sen oikeaa syytä. Tällaiset tilanteet aiheuttavat kielteisiä tunteita.

*”Väitin kivenkovaan, että kyllä mä olen sopeutunut tähän. Elämä jatkuu samalla tavalla kuin ennenkin. Sisimmässäni sanoin itselleni: niin juu vissiinkin! En ollut mitään tehnyt asian eteen. Viinaa vetämällä piilouduin ja ajattelin, etteivät ihmiset huomaa, että olen sokea, kun olen kännessä.”*

*(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)*

Kieltäminen voi olla myös passiivista, jolloin ihminen kertoo hyväksyneensä näön menetyksen, mutta ei tee mitään sopeutuakseen ja oppiakseen elämään uudessa tilanteessa.

*”Kieltämisen vaihe kesti aika pitkään: toivoin, että tämä ei koskisi mua. En tarvii mitään valmennuksia! Isoveljeni oli toki vertaistukeni. Hänellä näkö meni jo aikaisemmin kuin minulla.”*  
*(40-vuotias retiniitikko)*

Myönteisempi tilanne syntyy, kun näkövammautunut ihminen tunnistaa itsensä perusteiltaan samaksi ihmiseksi kuin ennen tapahtunutta. Persoonalliset ominaisuudet säilyvät suurelta osin koskemattomina tapahtuneesta huolimatta.

Tähän vaiheeseen sisältyy myös omien vahvuuksien ja rajoitteiden uudelleenarviointia, kun ihminen tiedostaa joutuvansa tekemään monia asioita eri tavalla kuin ennen.

Avoimuus oman näkökyvyn luonteesta antaa kanssaihmisille mahdollisuuden ymmärtää tilannetta. Se vapauttaa voimavaroja, kun taas salaaminen vie niitä. Aiheesta voi alkaa pikkuhiljaa jutella läheisten ja lopulta muidenkin kanssa. Puhuminen helpottuu jokaisen kerran jälkeen.

### **Monipuolista tukea otetaan vastaan**

Ammattilaisten ja perheen tuki on edelleen tärkeää. Ammattilaisten tärkeänä roolina on myönteisyyden ylläpitäminen. Rohkaiseminen, myönteisten tavoitteiden vahvistaminen ja onnistumisen kokemukset uusien taitojen harjoittelussa antavat voimia yrittää lisää.

Ulkopuolisten on tärkeää suhtautua näönmenetykseen myötätuntoisesti, tilanteen realiteetit tiedostaen, sitä ja sen seurauksia vähättele-

mättä. Arvostava ja rehellinen, faktoihin perustuva tieto tilanteesta ja ennusteesta on tärkeää. On tärkeä saada realistista palautetta ilman, että kukaan holhoaa tai asennoituu ylimielisesti. Näönmenetys on hyväksyttävä faktana ennen kuin tilanteeseen sopeutumisessa päästään etenemään.

*”Kun kävin jäljellä olevan työkyvyn arvioinnin jakson, niin se oli rankkaa. Selvitettiin lukunopeudet yms. Saatiin mustaa valkoiselle. Se oli yksi viikko. Silloin kun ei ollut vielä sinut asioiden kanssa, niin oli kamalaa edes tulla Kuntoutus-lirikseen. Kerran jouduin keskeyttämään kuntoutuksen, kun voin niin huonosti.”*  
(40-vuotias retiniitikko)

Näkövammaiset ihmiset voivat aina hakeutua kuntoutukseen. Kuntoutusohjaaja voi auttaa tulemaan toimeen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa sekä auttaa asettamaan realistisia ja saavutettavia tavoitteita. Kuntoutusohjaaja myös rohkaisee tunnistamaan omia vahvuuksia ja toiveita, auttaa selkiyttämään omia asenteita ja tunteita sekä auttaa arvioimaan omia motivaatiotekijöitä sopeutumisprosessiin liittyen.

## 6. ”KYLLÄ MINÄ PYSTYN JA HALUAN LIIKKEELLE” (selviytyminen ja liikkeellelähtö)

Selviytymiskeinoilla tarkoitetaan sitä, että oppii selviytymään uudenlaisten fyysisen ja sosiaalisen ympäristön vaatimusten kanssa. Uusia taitoja oppiessaan ja uusia voimavaroja löytäessään ihmiset usein kommentoivat olevansa tietoisempia itsestään julkisissa tilanteissa ollessaan.

Valkoisen kepin tai muiden apuvälineiden käyttö voi olla aluksi vaikeaa, koska ihminen kokee olevansa toisten silmätikkuna. Myönteisten kokemusten myötä suhtautuminen muuttuu ja valkoinen keppi aletaan kokea apuvälineenä, joka auttaa selviytymään helpommin ja turvallisemmin.

Tätä vaihetta voidaan kutsua myös ”Minä osaan ja pystyn, vaikka teenkin joitain asioita eri tavalla”-vaiheeksi. Keskiössä ovat kyvyt ja taidot. On tärkeää rohkaistua ottamaan aktiivinen rooli niiden toimintojen suunnittelussa, joihin itse osallistuu. Itsenäinen kävelylenkki, kaupassa käynti tai uuteen tilaan tutustuminen vaativat uskallusta. Pientenkin onnistumisten antama itseluottamus tuntuu hyvältä ja lisää rohkeutta. Rohkaisijoita ja tukijoita tarvitaan.

*”Vuonna 2019 mulla oli otollinen aika saada kuntoutusta. Olin päässyt mielen asioissa paljon pidemmälle. Kaikki aikaisemmat kuntoukset olivat eri syistä tarpeen, mutta ne eivät olleet miellyttäviä.”*

*(40-vuotias retiniitikko)*

Tässä vaiheessa ihmiset useimmiten edistyvät parhaiten kuntoutumisprosessissaan. On tärkeää, että tarkoituksenmukaiset selviytymiskeinot ja asenteet vahvistuvat. On hyvä luoda suunnitelma siitä, miten itsenäistä toimimista tukevia taitoja harjoittelee.

*”Kalenteroin kaikkea, mitä kehitän, näkövammaistaitoja. Tällä viikolla lähden joka kerta keppi kädessä ulos. Ruudunlukulaitteen käyttöä, ahmin sitä oppia.”*

*(40-vuotias retiniitikko)*

Omia tunteita ja asenteita työstetään edelleen päivittäin, sillä näönmenetys on iso asia käsitellä. Näkövammautuneella ihmisellä voi edelleen olla epävarmuutta ja epäonnistumisen pelkoa, joka haittaa tai estää yrittämistä. Pintaan saattaa nousta myös ajoittaisia vihan ja turhautumisen tunteita. Selviytymiskeinoja kannattaa etsiä tiedollisella, käytännön ja tunteiden tasolla.

*”Jos osaa tehdä niitä juttuja, mitä on näkevänsäkin oppinut. Niitä vain tekee vähän eri tavalla.”*

*(sokea 70-vuotias)*

Läheiset voivat joskus suojella näkövammautunutta ihmistä liikaa. Tuo “viiden tähden palvelu” on täysin inhimillistä ja silloin tällöin hyväksikin, ja kukapa ei haluaisi ottaa sellaista vastaan. Se voi kuitenkin vaikeuttaa edistymistä ja hidastaa uuteen alkuun rohkaistumista. Näkövammaisena selviytymisen keinoja kun voi oppia vain harjoittelemalla ja toimimalla.

*”Olin käsitellyt vain hyvin vähän näkövammaisuuttani. Äitini oli omaishoitajani. Jäin täysin passattavaksi. Muutin äidin kanssa kaksioon. Olisi pitänyt kiinnittää parempi huomio siihen, miten kuntoutuisin.”*

*(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)*

Näkövammaisen on pakko oppia uusia asioita ja taitoja, mikä vaatii todella paljon toistoja ja voi tuntua suorittamiselta. Kannattaa antaa itselleen lupa ja aikaa harjoitteluun pienin askelin. Tässä vaiheessa ovat tärkeitä itsemyötätunto, armollisuus ja voimavarojen kuuntelu.



*”Pitää taiteilla voimavarojen kanssa ja päästää irti liiasta yrittämisestä. Jos joku päivä ei huvita, niin suoda sillekin tilaa.”*

*(40-vuotias retiniitikko)*

## **7. ”MINÄ SELVIÄN – EHKÄ JOPA AIEMPAA VAHVEMPANA”**

*(itsensä hyväksyminen ja itsearvostus)*

*”Sopeutuminen voitaisiin määritellä asenteena, joka mahdollistaa näkövamman kohtaamisen tosiasiana ja sen vaikeuden hyväksymisen, vähättelemättä tai suurentelematta sitä... ja on valmis palaamaan omaan yhteisöönsä kokonaisena persoonana.”*

*(Thomas Carroll)*

Näkövammaan sopeutuminen vie muutamia vuosia, jonka jälkeen voimavarat alkavat elpyä. Viimeistä sopeutumisen vaihetta voidaan kuvata myös ”Pidän itsestäni” ja ”Olen joku” -vaiheeksi. Vaikka kaikkiin uuden elämäntilanteen vaatimuksiin ei vielä pystyisikään vastaamaan, on itsearvostus jo vahvempi ja itsensä hyväksyminen helpompaa.



*”Kävin neljä vuotta psykoterapiassa. Näkövam- ma on pelastanut minut täydelliseltä uupumuk- selta. Olisin varmasti väsähtänyt työelämässä. Pari ekaa vuotta selvittiin päivä kerrallaan. Se oli tekohengitystä. Jo silloin terapeutti puhui mind- fulnessista. Onneksi oli se terapia, ja sain koko ajan uusia keinoja ja opin ajatusmallien työs- tämistä. Nyt näkövamma ei enää hallitse mun arkipäivää. Näen myös, mitä hyvää ikävät asiat ovat tuoneet mun elämään. Tasapainon ja kii- tollisuuden tilassa onnistun välillä paremmin.”*

*(40-vuotias retiniitikko)*

Itsensä hyväksynyt ihminen on oppinut hyväk- symään henkilökohtaiset ominaisuutensa ja vahvuutensa sekä rajoitteensa ja velvollisuu- tensa. Opitut uudet taidot, itsensä hyväksymi- nen ja itsearvostus auttavat muodostamaan myönteisen suhteen toisiin ihmisiin uudelleen ja rakentamaan myös uusia suhteita.

*”Kun tyttäreni alkoi odottaa vauvaa, se riitti läh- tölaukaukseksi raittiuteen ja kuntoutumiseen. Menin A-klinikalle, jossa oli vammaistyöhön ja mielenterveystyöhön perehtynyt ihminen, joka auttoi kaikkien tunteiden ja näkövammaisuu- den trauman käsittelyn kanssa. Otin valtavan spurtin ja näkövammaistaidot haltuun.”*

*(onnettomuudessa näkönsä menettänyt 50-vuotias)*

Vaikka on päässyt sopeutumisen prosessissa jo näin pitkälle, voi eteen edelleen tulla uusia vaikeita tilanteita, jotka voivat aiheuttaa tilapäisesti takapakkia. Tässä vaiheessa ihmisellä on kuitenkin jo hyvät edellytykset käsitellä sitä ja päästä eteenpäin. Kieltämistä ja tukahduttamista ei enää puolustusmekanismeina tarvita. Ammattilainen tai läheinen voi tukea ja vahvistaa sitä, että näkövammaisen ihminen voi elää täyttä ja rikasta elämää.

*”Olen läpikäynyt työyhteisön poistumisen. Olen myös koko ajan vähemmän yhteydessä joihinkin kaveriporukoihin, jotka ovat olleet jopa kuormittavia – sellaisia, joissa ei ole ollut sydän mukana. On myös yksittäisiä kavereita, jotka eivät ole tarpeeksi kiinnostuneita, eli en koe, että tulen kunnolla kuulluksi. Yksi ihminen taas on tullut paljon läheisemmäksi näkövammaisen myötä.”*  
(40-vuotias retiniitikko)

On hyvä irrottautua kielteisyyden sävyttämistä ”jos vain” -ajatuksista eikä ruokkia niitä. Myönteisen asenteen opettelu sekä asiallinen tieto olemassa olevista mahdollisuuksista ovat tärkeitä elementtejä sopeutumisprosessissa. Jatkuva itseymmärryksen ja ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen ovat avaimia onnistuneeseen sopeutumiseen ja yhä itsenäisempään selviytymiseen.

*”Ilman tätä näkövammaa edelleen suorittaisin ja vertaisin itseäni muihin ja kodin pitäisi olla kuin sisustuskirjasta. Tämä näkövamma on niin raju koettelemus, että vaikken ole tätä ihan sataprosenttisesti hyväksynyt, olen saanut elämään paljon syvyyttä ja merkitystä. Turhanpäiväiset löpinät ovat jääneet.”*  
(40-vuotias retiniitikko)

Näkövammaisen ihminen kohtaa väistämättä elämässään käytännön haasteita, joista kaikkiin ei voi valmistautua ennakkoon. Nämä tilanteet haastavat ongelmanratkaisukykyä. Sopeutumisessa auttaa, jos ihminen oppii esimerkiksi kuntoutuksen tuella luottamaan siihen, että selviytyy eteen tulevista haasteista.

#### **Kevennys**

”Miten huomaisin olevani näkövammaisen? Vilkkaalla iltakadulla Thaimaassa kävellessäni olin näkevinäni sivulla sellaisen tumman kohdan. Tulkitsin, että siinä on tilaa kävellä ja siirryin siihen kävelemään. Siinä oli norsun takapuoli. Kävelin sitä päin.”





## NÄKÖVAMMAUTUMINEN IKÄÄNTYESSÄ

Tässä luvussa valotetaan niitä erityispiirteitä, jotka tulevat esiin, kun ikääntyvästä ihmisestä tulee heikkonäköinen tai sokea. Vanhemmalla iällä on kertynyt kokemuksia ja työkaluja jo sellainen määrä, ettei kriisiä välttämättä synny eikä matto katoa jalkojen alta. Vanheneminen tuo mukanaan kaikenlaista luopumista, ja muutos näössä voi olla vain yksi muutos muiden joukossa.

Edellisen luvun kriisin vaiheita lukiessa saattoi joku ajatella, etteivät ne kaikilta osin puhuttele. Iso merkitys on myös sillä, missä elämänvaiheessa näkövammautuu: nuorena vasta omaa tulevaisuutta suunnitellessa, työelämässä ollessa vai elämän myöhempinä vuosina. Ikääntyminen tuo näkövammautumiseen sopeutumiseen omia erityispiirteitään.

*”Ei minulla ole ollut mitään shokkivaihetta. Näkömeni niin vähitellen. Kyllä minä olen tähän koko ajan sopeutunut. Mun omaiset eivät oikein edes tajua, että olen sokea.”*  
(sokea 70-vuotias)

Suurin osa näkövammaisista on iäkkäitä. Yleensä iän myötä tapahtuva näön heikentyminen koetaan luonnollisena merkkinä siitä, että on tullut vanhaksi. Tällöin on kuitenkin kyse lievästä näön heikentymisestä, joka ei liikaa häiritse toimintakykyä, eikä silloin ole kyse näkövammaisuudesta.

*”Itse on saanut kuitenkin elää ja kokea kaikenlaista. Prosessi on varmasti erilainen kuin nuoremilla näkövammaisilla.”*  
(vaikeasti heikkonäköinen 70-vuotias)

Usein ikääntymiseen liittyvissä silmäsairauksissa hankaluuksia tulee tarkan näön alueelle. Ongelmia alkaa tuottaa tarkkuutta vaativa työ, kuten lukeminen, mutta liikkumisnäkö säilyy usein kohtuullisena.

## IKÄÄNTYMINEN OPETTAA LUOPUMISTA

Ikääntyminen on väistämätöntä, ja luonnollisen muutoksen vastustaminen olisi rasittava urakka. Silti moni sitä yrittää, sillä ikääntymiseen liittyy niin paljon luopumista. On selvää, että vanhemmiten joutuu kohtuullistamaan odotuksiaan, muttei odotuksista tarvitse kokonaan päästää irti. Kaikki tarvitsevat elämänsä

merkityksellisiä kokemuksia, nautintoa ja uusia kiinnostavia asioita, jotta myönteinen vire pysyy yllä.

Ikääntymiseen liittyvät elämänmuutokset ja menetykset haastavat psyykkistä tasapainoa. Merkityksellistä on se, miten ikäihminen itse havainnoi ja tulkitsee ne muutokset, joita hänen kehossaan tapahtuu. Jokainen kokee näön heikentymisen ja näkövammautumisen omalla yksilöllisellä tavallaan, ja samanlainen tilanne voi merkitä eri ihmisille eri asioita.

Ihminen jaksaa paremmin vaikeuksia, jos hän kokee olonsa ja elämänsä toisten kanssa vähintään siedettäväksi. Kun ympärillä olevat ihmiset kannustavat ja huomioivat ikäihmisen tarpeet, voi elo sujua hiipuvan näön kanssa hyvin.

*”Mielen tasapaino voi olla myös sitä, että ihminen luo positiivista mieltä haastavissakin olosuhteissa sekä tilanteissa, joita hän ei voi välttää.”*

*(Riitta-Liisa Heikkinen)*

## **KOETTU ELÄMÄ ON VOIMAVARA**

Näkövammautuminen tuo ikääntymisen luonnolliseen prosessiin lisähaasteita. On vaikea hyväksyä itsensä näkövammaisena. Epävar-

muutta aiheuttaa tässä tilanteessa myös näön heikentymisen vauhti, koska sitä on vaikea ennustaa.

Usein tilannetta helpottaa oma kokemus hyvästä elämästä ja ymmärrys siitä, että on yleensä tehnyt kaikenlaiset elämän valinnat parhaan käytettävissä olevan tiedon ja kokemuksen varassa. Sen ymmärryksen valossa on mahdollista hyväksyä itsenä ja koko elämäkulkunsa, mukaan lukien onnistumiset ja epäonnistumiset. Monella ikääntyvällä onkin käytössään kokemusten myötä syntynyt ”työkalupakki”, joka auttaa selviytymään haasteissa.

Arkiaskareissa selviytyminen on ikääntyneelle usein tärkeä, kannatteleva tekijä.

*”Olen siitä kiitollinen, että voin laittaa oman ruokani. Vielä se onnistuu. Ja ne muistot hyvästä elämästä kantaa edelleen.”*

*(heikkonäköinen 80-vuotias)*

## **LÄHEISTEN MENETYS JA SURU**

Näkövammautuminen haastaa uudenlaisiin yhteydenpitokeinoihin, jos liikkuminen kodin ulkopuolella vaikeutuu. Iäkkäät ystävätkään eivät ehkä omien terveydellisten haasteidensa vuoksi pääse helposti kyläilemään.

Tässä elämänvaiheessa joutuu usein myös luopumaan ystäväistä ja käymään läpi heidän kuolemaansa liittyvää surua. Näkövammaisen lähin turva on usein puoliso, jonka vakava sairastuminen ja kuolema voivat horjuttaa merkittävästi turvallisuuden tunnetta.

*”Mun puoliso oli 12-lapsisesta perheestä. Kasvoin pienessä saarella ainoana lapsena ja yhtiäkkiä jouduin suuren suvun keskelle. Mä aloin jossain vaiheessa sairastaa. Hän ei kestänyt sitä ja erottiin. Mentiin taas yhteen. Ja taas erottiin. 48 vuotta oltiin yhdessä, mutta viiteen vuoteen ei olla oltu yhdessä, vain soiteltu. Huomenna menen hänen hautajaisiinsa.”*  
(vaikeasti heikkonäköinen 70-vuotias)

Hyviltä ihmisiltä saa paljon voimavaroja. Jos on saanut elää todella hyvien ihmisten kanssa, heiltä saa vielä jälkikäteenkin valtavasti voimavaroja, kun myöhemmin kohtaa vastoinkäymisiä.

*”Sanotaan, että aika kultaa muistot, mutta edesmennyt puolisoni oli niin hyvä ihminen, että hänen antamallaan voimavaroilla jaksan vieläkin.”*  
(heikkonäköinen 80-vuotias)

Tässä elämänvaiheessa, kun omat voimat ovat rajalliset, vaalitaan usein niitä elämän tärkeim-

piä ihmissuhteita. Määrä ei korvaa laatua. Vanhemmalla iällä näkövammautuneet säilyttävät usein vain muutaman tärkeän ihmissuhteen, sillä voimavarat ovat rajalliset ja niitä riittää vain todellisiksi helmiksi todetuille ihmisille. Tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitäminen on lähes jokaiseen päivään kuuluva ohjelmanumero.

*”Mulle tulee valtavasti iloa päivään keskusteluista sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat samanlaisia kuin minä. On upeaa, kun kemit kohtaa. Unohdamme molemmat sokeuden.”*  
(sokea 70-vuotias)

Vertaisverkostot ja tapaamiset mahdollistavat uusien ihmissuhteiden solmimisen, rohkaisevat eteenpäin ja vahvistavat tunnetta siitä, ettei ole yksin.

## **IRTI PÄÄSTÄMINEN JA ROHKEUS LUOTTAA**

Näkövammautuminen uhkaa tai sen pelätään uhkaavan itsenäistä selviytymistä. Tässä tilanteessa saatetaankin arvioida uudelleen elämää eteenpäin vieviä asioita. Saatetaan miettiä esimerkiksi, että “matkustelu ei enää ole niin tärkeää”. Tällöin ihminen ikään kuin mu-



kauttaa tavoitteitaan joustavasti vallitsevaan tilanteeseen. Luovutaan niistä aikeista, jotka eivät ole enää mahdollisia saavuttaa tai vievät kohtuuttomasti voimavaroja.

Voi päästää irti itselle vähemmän merkityksellisistä tapahtumista, mutta pitää kiinni niistä itselle merkityksellisimmistä. Oman pystyvyyden tunteen vaaliminen, vaikka kodin askareita mahdollisuuksien mukaan tehden, on arvokasta. Toisaalta kannattaa kuitenkin välillä toisinaan miettiä sitä matkalle lähtemistä tai loikkaa johonkin rohkeaan pieneen seikkailuun. Usein yllättyy positiivisesti, kun vastoin odotuksiaan vammastaan huolimatta pärjääkin siinä.

Tässä elämänvaiheessa on usein helpompi tuoda avoimesti esiin näkemisen vaikeus ja pyytää asiointitilanteissa apua. Sen sijaan henkilökohtaiseen apuun tai avustajaan turvautumisessa voi olla korkeakin kynnyks, vaikka se voisi usein mahdollistaa toimintaa erityisesti kodin ulkopuolella sekä lisätä oman aktiivisuuden määrää. Prosessi on toki siinäkin mielessä haastava, että hakeakseen oikeutta avustajaan pitää ensin täyttää vaikeavammaisuuden kriteerit ja saada siitä lääkärintodistus.



*”Puolisoni järjesti mulle henkilökohtaisen avustajan. Kun hän nukkui pois, sain vielä lisätuntejakin. Tuntuu kuin joku muu voisi tarvita enemmän avustajaa kuin minä.”*

*(heikkonäköinen 80-vuotias)*

## **UUDISTAVAT KÄYTÄNNÖN RATKAISUT**

Rohkeutta on kohdata todellisuus sellaisena kuin se juuri nyt on. Näkövammautuminen muuttaa rutiineja ja haastaa luomaan uusia.

Jos aiemmin aloitti päivän lukemalla lehden, voi rutiini muuttua lehden tai radion kuunteleksi. Halu pysyä ajan tasalla maailman asioista ei katoa näkövammautumisen myötä, vain tapa hankkia tietoa muuttuu. Tiedollinen uteliaisuus ruokkii myös aivoterveyttä. Vaikka ihminen ei aiemmin olisi harrastanut lukemista, voi äänikirjojen maailma avata uusia ovia.

*”Tiedonhaluinen olen ollut koko elämäni ajan, ja sitä olen edelleen. Haalin aikoinaan hirveästi psykologista kirjallisuutta äänikirjoina. Tein aikoinaan sellaista työtä, että psykologiaa piti osata. Kaikenlaisia ihmisiä piti ymmärtää.”*

*(vaikeasti heikkonäköinen 70-vuotias)*

Työläiksi muuttuneiden käsitöidenkin tilalle löytyy uusia tekemisen muotoja, jotka rikastavat elämää. Käytännön ratkaisut, kuten valaistuksen parantaminen sekä esineiden ja kodinkoneiden taktiilimerkinnot, voivat helpottaa omaa toimintaa ja samalla parantaa mielialaa.

*”Mullahan on noita hellan näppylätarroja ja astianpesukoneeseen punaiset merkit: ei tarvi muuta kuin niistä painaa, niin menee oikein. Taas onnistuu!”*  
(heikkonäköinen 80-vuotias)

On hämmästyttävää, kuinka kekseliäitä ihmiset ovat ja kuinka luovia ongelmanratkaisukeinoja he löytävät. Joku ripottelee tuhkaa lumisen kulkuväylän reunoille, jotta se olisi helpompi hahmottaa. Toinen kirjoittaa muistiinpanoja mustalle paperille valkoisella geelikynällä, kun valkoinen paperi häikäisee. Eräs näkövammaisen diabeetikko teki tulitikkuaskista “apuvälineen”, joka auttoi vetämään ruiskuun oikean määrän insuliinia – tuolloin ei ollut vielä insuliinikyniä. Luovuus on ehtymätön voimavara, kun sille antaa mahdollisuuden.

Yhteiskuntakin haastaa näkövammaisia opettelemaan koko ajan uutta. Moni haluaa tai joutuu opettelemaan esimerkiksi älypuhelimien käytön. Kasvu ihmisenä jatkuu koko elämän, ja

kokemus omasta kehittämisestä on yksi mielen hyvinvointia ylläpitävä tekijä.

### **Kevennys**

”Työelämä yritti saada mua vielä näkövammautumisen jälkeen kovasti mukaan kuvioihin. Tarjottiin turvallisuuspäällikön paikkaa eräessä yrityksessä. Veljeni sanoi, että firma saa tästä hyvän mainoslauseen: ”Tulkaa meille vaan, meillä turvallisuuspäällikkökin kulkee valkoisen kepin kanssa!”

## **NÄKÖVAMMAISUUTEEN LIITTYVÄ UUPUMUS**

**Tässä luvussa selviää, miksi näkövammaisen uupuu herkästi ja miten valo ja uni vaikuttavat uupumiseen. Näkövammaisen joutuu jatkuvasti pinnistelemään ja opettelemaan uutta. Uupumista voi kuitenkin hillitä ja uusia voimia löytää.**

Näkövammaiset aikuiset kokevat yleisesti väsymystä ja uupumusta. Väsymys vaikeuttaa päivittäistä selviytymistä, ja tämä ilmiö on lähes neljä kertaa todennäköisempi näkövammaisilla kuin näkevilla. Väsymyksen vuoksi energiaa ei tahdo riittää päivittäisten toimien

suorittamiseen kuten asiointiin, arkiaskareisiin ja työhön. Näkövammaisen ihminen ylittää usein voimavaransa, eikä siksi jaksakaan osallistua vapaa-ajan aktiviteetteihin.

Väsymysoireilu kehittyy hitaasti hiipien, eikä sitä aina itsekään tunnista. Väsymykseen tottuu ja sitä alkaa pitää normaalina olotilana. Siitä siis syntyy ”uusi normaali”.

Varsinkin etenevää silmäsairautta sairastavilla on usein halu tehdä mahdollisimman paljon asioita tässä ja nyt, niin kauan kuin he vielä näkevät. Tämä saa toistuvasti ylittämään omat voimat. Erilaisten näkövammojen kehittyessä uupumus on erilaista, mutta tutkimuksia näkövamman vaikeusasteen ja uupumuksen yhteydestä ei vielä ole.

*”Uupumus on voimakas tunne, raskauden tunne päässä, ikään kuin ei pystyisi enää käsittelemään mitään.”*

*(30-vuotias, synnyttänyt kaihi)*

Uupumisen syyt ovat näkövammaisilla kuitenkin erilaisia kuin muissa kroonisissa sairauksissa, joissa väsymys voi myös olla ensisijainen oire. Toisissa sairauksissa se on seurausta taudin taustalla olevista tekijöistä, kuten kivuista ja tulehduksista. Näkövammaiset uupuvat, sillä

he joutuvat koko ajan muuttamaan toimintaansa ja vastaamaan erilaisiin vamma aiheuttamiin haasteisiin. Aivot joutuvat tällöin kovalle kuormitukselle. Kuulovammaisilla on todettu samaa, joten aistivammaisilla tämä näyttäisi olevan yhteinen piirre, jota muilla vammaisilla ei ole.

*”Tunne, ettei ole enää lihaksia, on vain hyytelöä, superheikko.”*

*(55-vuotias, glaukooma)*

Uupuminen on päivittäistä fyysistä ja psyykkistä väsymystä, josta seuraa tarve nukkua. Uupumusta kuvataan hallitsemattomana ja ennustamattomana tilana, joka vaikuttaa tunteisiin ja ajatteluun. Sen vuoksi ei jaksakaan osallistua mihinkään tai tehdä töitäkään, ja uupuneena voikin tuntea jäävänsä erilaisten ryhmien ulkopuolelle.

Myös roolien moninaisuus kuormittaa. Usein on selviydyttävä työntekijän, vanhemman, avio puolison, ystävän ja ehkä järjestöaktiivinkin roolista.



## PINNISTELYÄ JATKUVASSA OPETTELUSSA

Toiminnot, jotka ovat näkeväille automaattisia ja helppoja, vaativat näkövammaiselta valmistelua, henkistä valmistautumista ja suurta tarkkaavuutta. Päivittäiset toimet imevät paljon voimavaroja, kun jo pelkkä liikkuminen vaatii valtavasti keskittymistä.

Näkövammaisen käsittelee tietoa eri tavalla kuin näkevä, sillä hän muodostaa mielikuvia epätäydellisten havaintojen avulla. Näkövammaisen kiinnittää paljon huomiota kuulon kautta tulevaan informaatioon ja tukeutuu vahvasti muistiinsa. Ympäristön hallinta edellyttää suodattamista: pitää jatkuvasti yrittää ymmärtää, mikä on merkityksellistä ja mikä ei.

*”Tulee vähän kärtyisäksi, kun väsy, vähän apaattiseksi. Tunnen sen silmissäni ja joskus myös kehossani, kaikkialla.”*  
(44-vuotias, okulaarinen albinismi)

Apuvälineetkin voivat kuormittaa. Käytännön selviytymiskeinojen, kuten puhutuen, käyttäminen vaatii paljon muilta aisteilta. Erilaisten apuvälineiden käyttö vaatii jatkuvaa uuden opiskelua eli ylimääräistä aivotyötä. Ohjelmis-

to, joka toimi eilen kunnolla, ei välttämättä toimi tänään, kun ohjelmistopäivitys on muuttanut jotain oleellista.

Tilapäistä ylikuormittumista voi aluksi aiheuttaa myös pitkän tähtäimen selviytymistä tukeva kuntoutussuunnitelma. Uuden opetteluun on varattava aikaa ja voimavaroja. Kannattaa aina varmistaa, etteivät omat käytettävissä olevat voimavarat ylity.

*”Päivittäisten toimien suorittaminen uuvuttaa sinut todella, kun ne eivät suju niin sulavasti kuin haluaisit, koska et näe kunnolla.”*  
(49-vuotias, koroideremia)

Uupumus vaikuttaa ajatteluun, erityisesti keskittymiseen ja muistiin. Kun keskittyminen on vaikeaa, toiminta helposti hajoaa. Virheiden pelko ja jatkuva tarkistelukin lisäävät kuormitusta.

*”Väsyn, koska joudun koko ajan prosessoimaan tietoa. Se on todella uuvuttavaa. On todella vaikea suodattaa juuri oikeaa tietoa, joskus kaikki ruuhkautuu.”*  
(58-vuotias, Leberin synnyynnäinen sokeus)

Heikkonäköisellä näkeminen vaatii tavanomaisesta enemmän energiaa, ja näkemisen vaatima pinnistely aiheuttaa uupumusta. Erityisen rasit-

tavia ovat vaativat näkötehtävät, kuten lukeminen ja näönvarainen työskentely tietokoneella. Kuormitus lisääntyy, kun yrittää kiinnittää katseen epätarkkana näkyvään kohteeseen, mukauttaa sitä eri etäisyyksille ja toistuvasti etsii oikeaa kohtaa. Tämä hidastaa suoriutumista, mikä lisää osaltaan stressiä ja painetta.

*”Silmät yrittävät koko ajan fokusoida muodostaakseen mahdollisimman tarkan kuvan, mikä ei ole kuitenkaan mahdollista. Se on todella väsyttävää. Ikään kuin kamerasta tulisi ääni ZZZ-ZZ, kun se ei löydä fokusointipistettä.”*  
(41-vuotias, okulaarinen albinismi)

Eri valaistustasoihin sopeutumisen hitaus hankaloittaa toimimista ja vaatii energiaa. Valaistusolosuhteita parantamalla voidaan parantaa ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua sekä vähentää väsymystä.

*”Minua uuvuttaa aina kun hämärtyy ja tulee pimeää. Tuolloin ikään kuin käännyn sisänpäin. Vaatii enemmän energiaa päästä sieltä ulos.”*  
(54-vuotias, diabeettinen retinopatia)

Myös unihäiriöt vaikuttavat olevan yleisempiä näkövammaisilla, joilla on jonkin verran näköä jäljellä. Myös sokeiden vuorokausirytmii menee helposti sekaisin. Monet heikkonäköiset ja

varsinkin retiniitikot puhuvat myös siitä, että alakulo ja masennus lisääntyvät, kun valon määrä vähenee. Valon määrällä voikin olla vaikutusta alakulon ja masentuneen mielialan esiintymiseen, varsinkin täällä Pohjolassa. Vaikeasti heikkonäköisillä ja sokeilla vaikuttaa olevan suurempi riski kärsiä kaamosmasennuksesta kuin näkeville.

Masennuksella ja uupumuksella on selkeä yhteys: pitkäaikainen väsymys voi aiheuttaa masennusta, ja masennus voi ilmetä väsymysoireiluna. Myös näköön liittyvän stressin ja masennusoireilun välillä on todettu yhteys. Uupumus aiheuttaa usein kielteisiä tunteita. Tällöin muodostuu herkästi kehämäinen prosessi: uupumus aiheuttaa kielteisiä ajatuksia, kuten huonommuuden tunteita, mikä puolestaan lisää uupumusta.

*”Minusta tulee iloton aina, kun olen todella väsynyt. Alan yliarvioida omia velvollisuuksiani, vaikka ne eivät olisi lainkaan minun velvollisuuksiani.”*  
(54-vuotias, diabeettinen retinopatia)

Vastoinkäymisiä ja arjen hankaluuksia kohdattaessa syntyy herkästi avuttomuuden ja turhautumisen tunteita. Uupumus vaikuttaa puolestaan tunne-elämän säätelyyn: väsyneenä omia tunteita on vaikea tunnistaa ja hallita, ja turhau-

tumisen tunteet ja kielteinen mieliala korostuvat. Väsyneenä purkaa herkästi tunteitaan toisiin, mikä aiheuttaa syyllisyydentunteita ja vie energiaa.

*”Tosiasia on kuitenkin, että kun olet uupunut, sinulla on vähemmän reserviä käsitellä tiettyjä tunteita.”*

*(44-vuotias, retinitis pigmentosa)*



## **MITEN SELVIITYÄ UUPUMUKSEN KANSSA?**

*”Ärsykkeen ja siihen vastaamisen välissä on tila. Siinä tilassa sijaitsee voimamme valita oma vastaus. Omassa vastauksessamme on kasvumme ja vapautemme.”*

*(neurologi, psykiatri Viktor Frankl)*

Rohkeutta on opetella uusia keinoja levätä ja palautua silloin, kun on uupunut. On oleellista tunnistaa oma uupumus ja ymmärtää se normaalina seurauksena siitä, että näkövammaisena toimiminen on vaativaa.

Jokainen pyrkii löytämään omia keinojaan selviytyäkseen uupumusoireilunsa kanssa. Osa esimerkiksi kokee näönkäytön rajoittamisen auttavan väsymyksen torjunnassa. Apua saattaa olla apuvälineistä, kuten suodatinlaseista, pistenäytöstä tai puhetuesta, tai silmät suljetuina toimimisesta ja valolle altistumisen vähentämisestä.

Vaatimuksia voi kyseenalaistaa ja muokata sopivammiksi. On osattava tarvittaessa lisävelvollisuuksille sanoa ei ja tuotava avoimesti keskusteluun oma tilanne ja tarpeet rentoutua omalla tyylillään.

*”Haluan olla fyysisesti aktiivinen. Haluan mennä kävelemään tai pyöräilemään. Minä todella nautin myös oluen juomisesta ystäväieni kanssa. Se antaa energiaa.”*

*(38-vuotias, Usherin syndrooma)*

Yksi huomaa, että voi pyytää apua. Toinen keksii uusia rentoutumiskeinoja saadakseen paremmat yöunet. Kolmas alkaa liikkua enemmän. Tärkeintä on päästää irti siitä uskomuksesta, että täytyy suoriutua samalla tavalla kuin ennen näkövammautumista.

*”Otan torkut melkein joka päivä. Torkkuessa haluan vain levätä, sulkea silmät hetkeksi.”*

*(42-vuotias, glaukooma)*

Moni pelkää jatkuvasti näön heikentyvän entisestään, mikä ymmärrettävästi kuluttaa paljon sisäisiä voimavaroja. Kuluttavaa on myös uskomusten ja kielteisten ajatusten pyörittely ja oman näkövammaisuuden salaaminen. Tullemalla tietoisiksi ajatuksista ja niiden aiheuttamista tunnereaktioista voi vaikuttaa siihen, miten vaikeana väsymyksensä kokee, mikä voi auttaa tulemaan toimeen väsymyksen kanssa. Tämän kirjan alkuosasta löytyy paljon työkaluja tiedostamisen tueksi.

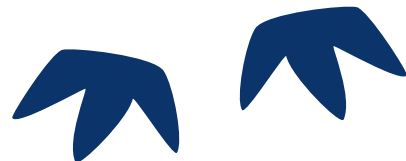
*”Jotkin aktiviteetit, kuten urheilu, pubissa käyminen ystävien kanssa tai syntymäpäiväkutsuille osallistuminen, vaativat tonneittain energiaa. Ystävien ja perheen tapaaminen on kuitenkin arvokkaampaa kuin väsymyksen tunteet. Hyväksyn mielelläni sen, että joudun jälkeenpäin ottamaan muutaman päivän iisimmin.”*

*(39-vuotias, verkkokalvorappeuma)*

Oman väsymyksen hyväksyminen auttaa. Silloin oppii tarkastelemaan omia tavoitteitaan ja muokkaamaan niitä sopivammiksi sekä löytämään tasapainon aktiivisuuden ja rentoutumisen välillä. Omien rajojen vahvistaminen sekä toimintojen tauottaminen ja annostelu voivat olla avaintekijöitä väsymyksen käsittelyssä.

*”Väsymys vain on tässä ja jollain tavalla sen hyväksyy. Sitä myös sopeuttaa elämäänsä siihen. Väsymyksen voi nähdä vihollisenaan, mutta voi myös valita, että sen kanssa tulee toimeen. Väsymyksen kokeminen viholliseksi tekisi elämän entistä vaikeammaksi, koska taistelu väsymystä vastaan ei auttaisi minua yhtään.”*

*(58-vuotias, Leberin synnyinäinen sokeus)*



## Keinoja uupumuksen kanssa selviämiseen

- Hyväksy uupumus. Se on luonnollinen seuraus näkövamman aiheuttamasta tavanomaista suuremmasta kuormituksesta. Älä tulkitse sitä omaksi huonommuudeksesi.
- Pidä palautumistaukoja päivän aikana ehkäistääksesi kuormituksen kasautumista. Pienet mikrotauotkin ovat hyväksi.
- Listojen tekeminen auttaa vähentämään kuormitusta arjessa.
- Annostele aktiviteetteja päivääsi maltillisesti. Kaikkea ei tarvitse tehdä samana päivänä.
- Varaa palautumiseen riittävästi aikaa, ja löydä itsellesi sopivat palautumiskeinot.
- Luovu täydellisyyden tavoittelusta. Riittävän hyvä on tarpeeksi.
- Uskalla olla oma itsesi – näkövammaa ei tarvitse salata.
- Huolehdi riittävästä liikunnasta ja terveellisestä ravinnosta.
- Tapaa ystäviäsi ja huolehdi ihmissuhteistasi.
- Arvosta untasi ja huolla sitä. Apua on säännöllisestä unirytmistä, rauhallisesta laskeutumisesta nukkumaanmenoon sekä huolten käsittelystä päiväsaikaan. Älä ota paineita tilapäisistä uniongelmistä.
- Kirkasvalohoidosta ja melatoniinista voi olla apua, mutta keskustele niiden soveltuvuudesta aina ensin lääkärisi kanssa.

## HARHAT JA CHARLES BONNET'N SYNDROOMA

**Tässä luvussa kuvataan ilmiö, joka ei ole vielä kovin yleisesti tunnettu. Käymme läpi sitä, mitä ovat näköharhat, miten ne tulevat esiin ja miten niiden kanssa pärjää.**

*”Todellakin haluaisin nämä ihmiset vihdoin pois sohvaltani.”  
(92-vuotias)*

Charles Bonnet'n syndroomalla (CBS) tarkoitetaan tilaa, jossa psyykeltään terve näkövammainen näkee monimuotoisia ja eloisia harhanäkyjä valveilla ollessaan. Ilmiön kuvasi ensimmäisen kerran sveitsiläinen filosofi Charles Bonnet vuonna 1760, ja se nimettiin hänen mukaansa vuonna 1936.

Harhanäkyjä voi ilmetä missä tahansa näköä heikentävässä silmäsairaudessa. Tyypillisesti harhanäyt sisältävät kuvioita ja muotoja, ihmisiä, esineitä, eläimiä, kasvoja tai kokonaisia maisemia, jotka nähdään usein varsin teräväpiirteisinä. Harhanäkyjä näkevä tiedostaa niiden epätodellisuuden, eikä kyse siis ole epätarkasti nähdyn kohteen väärintulkinnasta tai mielikuvituksesta.



CBS diagnosoidaan sulkemalla pois muut mahdolliset taustasyyt. Esiintyvyyksluvut vaihtelevat, mutta viimeisimpien tutkimusten mukaan jopa 40 % näkövammaisista näkee näitä harhanäkyjä.

Ensimmäisillä kerroilla ilmiö voi ymmärrettävästi herättää kauhua, eikä siitä silti tohdi kertoa edes kaikkein lähimmille ihmisille, jottei herättäisi tarpeetonta huolta. Siksi olisikin tärkeää, että hoitava taho antaisi jo silmäsairauden alkuvaiheessa tietoa siitä, että näön heikentyessä voi esiintyä harhanäkyjä. Tietämättömyys ilmiöstä voi aiheuttaa turhaa pelkoa ja stressiä, jota lieventää tieto ilmiön tavallisuudesta ja siitä, ettei se liity esimerkiksi mielenterveyden häiriöön.

Tehokkaana keinona tulla toimeen näköharhojen kanssa on pidetty sosiaalisen aktiivisuuden lisäämistä ja keskustelua vertaisryhmässä omista kokemuksista. Rohkeutta on kertoa näköharhoista mahdollisimman monille.

Varmaa syytä näköharhojen esiintymiseen ei runsaista tutkimuksista huolimatta vielä tiedetä. Syyn oletetaan olevan se, että näkövammaisen näköalueilla syntyy poikkeavaa aktiivisuutta, joka johtuu ärsykepuutoksesta.

*”Kerran menin vessaani, ja se oli täynnä ihmisiä. Avasin oven kunnolla auki ja sanoin: ulos, nyt mulla on hätä!”*  
(sokea 70-vuotias)

Onkin luontevaa ajatella, että kun näköjärjestelmän osien toiminta häiriintyy, aivojen sama ärsykevirta vähenee. Tällöin aivoissa syntyy poikkeavaa sisäsyntyistä toimintaa, ja ne alkavat tuottaa harhanäkyjä. Viestiliikenne alkaa ikään kuin kulkea väärin päin, vastakkaiseen suuntaan. Näköharhoja on verrattu amputoidun raajan aiheuttamaan aavekipuun, jota henkilö voi kokea raajan puuttumisesta huolimatta.

*”Kesäiltana odotin lastenlapsiani mökille. Näin kymmenen kivaa tuntematonta nuorta ihmistä. Kun lasteni lapset tulivat, minun piti odottaa heidän tulemistaan yksi kerrallaan ihan lähelle, että erottaisin näkemäni nuoret lapsenlapsistani.”*  
(sokea 70-vuotias)

Näköharhat ovat tahdosta riippumattomia. On tosin todettu, että muun muassa hämärä tai kirkas valaistus, stressi, väsymys, sosiaalinen eristyneisyys tai jotkut lääkeaineet voivat lisätä näköharhoja. Vaikka näköharhoihin ei ole kaikille toimivaa lääkitystä, voidaan yksilötapauksissa kuitenkin sellainen usein löy-

tää, jos näköharhat häiritsevät merkittävästi elämää. Usein näköharhat myös vähenevät vuosien myötä, vaikka osalla ne saattavat jatkua pidempään.

*”Tuntuu, että näkökenttäni edessä vilahtelevat kaikki elämäni aikana näkemäni kartat, sanomalehdet. Joskus näen edessäni tyylytellyn kaupunkikuvan, joka lähenee ja loittonee. Värit ovat todella kauniit, ääriviivat mustat. Lilan, vaaleanpunaisen ja vihreän sävyt voivat vaihdella.”*  
(vaikeasti heikkonäköinen)

Kirjan lopusta, sähköisten lähteiden listasta, löytyy linkki videoon, jossa kerrotaan lisää CBS:sta.

On olemassa keinoja, joilla voidaan vaikuttaa näköharhojen ilmaantumiseen. Tilanne voi helpottua, jos näkökykyä pystytään parantamaan valaistuksella, apuvälineillä tai kirurgisella operaatiolla. Riittävästä unesta ja rentoutumisesta on myös hyvä pitää huolta.

Liikkuminen tai muuhun aktiviteettiin keskittyminen saattaa auttaa näköharhan häivyttämisessä. Myös katseen kiinnittäminen näköharhaan ja silmien räpyttely tai sulkeminen voivat auttaa.

Yksi tapa päästä näköharhasta eroon on siirtää katsetta vasemmalta oikealle kahden kuvitteellisen, noin metrin etäisyydellä toisistaan olevan pisteen välillä 15–30 sekunnin ajan ilman, että liikuttaa samalla päätä. Tarvittaessa tämän voi lepotauon jälkeen toistaa.

## KIUSAAMINEN

**Kerromme tässä luvussa kiusaamisesta ja siitä, miten kiusaamisen voi saada loppumaan.**

Kiusaaminen on henkistä ja fyysistä väkivaltaa, jota ilmenee kaikissa ikäryhmissä. Sitä voi tapahtua niin kasvatustun kuin esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Kiusatuksi tuleminen on aina hyvin henkilökohtainen kokemus, jossa omat rajat rikotaan.

*”Pahinta oli tajuta, että ihmiset eivät tee sitä leikkilään. Kun oli pienestä pitäen saanut sitä kohtelua, ja sitten vasta vanhempana sen ymmärsi. Joku saattoi juosta karkuun ja piiloutui.”*  
(heikkonäköinen 20-vuotias)

Vammaiset ihmiset joutuvat kiusaamisen kohteeksi tavallista herkemmin ja se jää usein piiloon. Esimerkiksi seksuaalinen väkivalta kohdis-

tuu tutkimusten mukaan tavallista yleisemmin vammaisiin naisiin. Kiusaaminen on yleisempää peruskoulussa kuin muilla kouluasteilla, ja vielä työelämässäkin näkövammaisen kohtaa kiusaamista useammin kuin muut. Kiusaamisen syynä on näkövammaisten omasta mielestä useimmiten näkövamma.

Digitaaliset välineet ovat tuoneet väkivaltaisen kiusaamisen myös sosiaaliseen mediaan ja kaikkiin sen eri sovelluksiin. Ihminen, joka joutuu julkisen nolaamisen, kyttämisen, uhkailun ja syyllistämisen kohteeksi nettimaailmassa on aivan yhtä haavoilla siitä kuin jos se tapahtuisi kasvokkain.

*”Olotila, kun sä olet kiusattu, se on suora helvetti: se tuhoaa, itsetunnon, sisimmän, ulkonäön. Se on pyörremyrsky, joka tuhoaa kaiken pois. Mikä mussa on se tekijä, joka saa noi kiusaamaan? Se jatkuu päivästä toiseen, viikosta toiseen ja vuodesta toiseen.”*

*(sokea 40-vuotias)*

Kiusaaminen ei koskaan ole kiusatuksi joutuneen syy. Usein kiusaaminen kuitenkin alkaa siitä, kun joku koetaan erilaiseksi kuin muut.

Näkövammaisen ihminen tekee usein asioita eri tavalla kuin toiset. Tämä voi johtua siitä,

ettei hän pysty oppimaan asioita mallista katsomalla, kuten näkevä lapsi. Toisinaan hyvät kompensatiokeinot löytänyt näkövammaisen voi pärjätä yhteisössä myös toisia paremmin, mikä voi tuntua uhkaavalta, aiheuttaa kateutta ja houkutella joitakuita kiusaamaan.

## **KIUSAAMISEN SEURAUKSET**

Kiusaamisella on pitkät jäljet. Kiusattu saattaa kärsiä pitkäaikaisista peloista, ja hänen on usein vaikea luottaa ihmisiin ja elämässä selviämiseen kiusaamisen loputtuakin. Hän saattaa pelätä sosiaalisia tilanteita, joissa on jälleen riski joutua nolatuksi ja nöyryytetyksi. Mitä enemmän negatiivisia kokemuksia kiusattu tunne muistoissaan kantaa, sitä pelottavammilta vuorovaikutustilanteet voivat tuntua.

*”Luottamus ihmisiin putoaa pakkasen puolelle. Joudut pala palalta kokoamaan itsesi edes siihen siedettävään tilaan. Se kasvattaa sinuun itseinhoa. Sen hyväksyminen, että siitä pääsee yli ja ympäri, se vie aikaa.”*

*(sokea 50-vuotias)*

Kiusaamisesta haavoittunut kantaa arpea mukanaan elämänsä loppuun asti, vaikei sen olemassaoloa aina muistakaan. Arpi saattaa aue-

ta uudelleen tilanteissa, joissa tapahtuu jotain kiusaamisajasta muistuttavaa. Silloin täytyy vain kestää tilanteeseen liittyvät tunteet. Arven hoitoon täytyy palata, uudelleen ja uudelleen, kunnes se on lopullisesti parantunut.

*”Yläasteen aikana oon kirjoittanut päiväkirjaa ja fiiliksiä, yksi liiton työntekijä on myös auttanut kuuntelemalla.”*

*(heikkonäköinen 16-vuotias)*

Arvesta on myös hyötyä: kiusattu osaa tukea toista kiusattua. Hän ymmärtää, miltä kiusaaminen ja mahdollisesti siihen liittyvä masennus tuntuu. Hän voi opastaa, miten haavat voi ottaa hellävaroen käsittelyyn ja miten niitä taiten hoidetaan. Hän pystyy oman elämänsä ja parantuneen arvensa avulla konkreettisesti näyttämään kiusatulle, millaiseksi elämä voi kaiken koetun jälkeen muuttua.

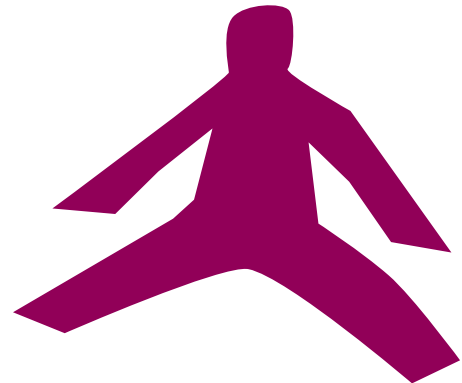
*”Mulla auttoi tämä ajatus: tämä on tämä hetki, mutta tämä voi mennä paremmaksi.”*

*(heikkonäköinen 16-vuotias)*

### **Mielikuvaharjoitus uhrin roolista irtautumiseen**

Muista, että voit milloin tahansa kieltäytyä uhrin roolista.

1. Päättä pysyä omalla puolellasi koko ajan. Muista, että pienikin muutos asenteesasi muuttaa tapaasi toimia ja saa aikaan ison muutoksen ympäristössä.
2. Kohtaa oma pelkosi liittyen uhkaan, alistumiseen ja pakkoon niin tietoisesti kuin pystyt.
3. Kohtaa mielikuvassa kiusaajasi. Säilytä keskittyneisyytesi ja asetu puolustamaan omia näkökantojasi. Kerro jämäkästi omat argumenttisi, jotka kääntävät tilanteen eduksesi.
4. Juhli harjoituksen onnistumista ja seuraa muutoksia elämässäsi.



## MIKÄ AUTTAA KIUSAAMISEEN?

*”Kiitos Näkövammaisten liiton leirien, olen saanut todella paljon kavereita. Tyypit on kuunnelleet, jos mulla on ollut hankalaa koulussa. Mä uskallan pyytää apua, kun sitä tarvitaan.”*

*(heikkonäköinen 16-vuotias tyttö)*

Kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä. On hyvä, jos näkövammaisen ihminen voi keskustella työstä ja opiskelusta esimerkiksi opettajan tai esihenkilön kanssa. Yhdessä voidaan käydä läpi käytännön asioita, mikä auttaa pärjäämään sosiaalisissa tilanteissa siinä missä muutkin, jotta ei suotta erotu joukosta.

*”Opin itseni puolustamista vasta lukiossa. Siinä auttoi se, että olin muiden näkövammaisten kanssa ja opin heiltä, että miten muut pärjää ja toimii. Vertaistuki on jeesannut paljon. Toisen puolustaminen on aina ollut itsestään selvää.”*

*(heikkonäköinen 20-vuotias)*

Kiusattu harvoin puhuu kiusaamisesta, mutta luottamuksellinen suhde turvalliseen ihmiseen voi kannustaa kertomaan vaikeasta tilanteesta. Myös vertaistuesta on paljon apua, sillä saman kokeneiden antama tuki ja turva auttaa kiusattua löytämään työkaluja tilanteesta selviämiseen.

*”Perusrühmäyttäminen ja erilaisuuden normalisointi olisi sellainen isompi asia. Olisi enemmän tietoisuutta siitä. En mä ole vastuussa siitä, etten näe ja miten toimin eri tavoin. Se, että ihmiset ymmärtäis pienestä asti, miten joku on erilainen. Jos ei pysty jotain tekemään, niin sitten vain ei oikeasti pysty.”*

*(heikkonäköinen 20-vuotias)*

Myös näkövammaistietoisuuden lisääminen auttaa karsimaan ennakkoluuloja. Näkövammaisten liiton verkkosivuilta (nkl.fi) löytyvä Erilainen koulupäivä -materiaali on tehty kouluja varten, mutta siitä voi soveltaa osia myös työpaikoille. Opiskelu- ja työkaverit voivat esimerkiksi oppia, miten näkövammaisen ihminen hahmottaa ympäristöään. Niin sanottujen simulaatiolasien avulla voi kokeilla, miten sujuu lukeminen tai liikkuminen heikkonäköisenä tai sokeana. Tämä auttaa ymmärtämään, miksi näkövammaisella luokkatoverilla on taidoaineissa erilaisia tehtäviä tai miksi näkövammaisen työkaveri tarvitsee apuvälineitä.

*”Se oli jakanut niille jotain ihmeen kuvia musta. Seiskaluokan luokanvalvoja otti yhteyttä kaikkiin niihin tyyppeihin ja niiden vanhempiin ja sanoi, että tämä pitää lopettaa heti. Ne lopetti.”*

*(heikkonäköinen 16-vuotias)*

**Rohkeutta on puhua  
kiusaamisesta avoimesti  
ja puuttua siihen heti.**

## **YKSINÄISYYDESTÄ YHTEYTEEN**

**Tässä luvussa mietitään syitä näkövammaisen ihmisen yksinäisyyteen ja pohditaan sopivia kanssakäymisen keinoja katsekontaktin ja nonverbaalisen vuorovaikutuksen puutteesta tai vajavuudesta huolimatta. Avustaja voi auttaa torjumaan yksinäisyyttä mutta toisaalta toimia myös uusiin ihmisiin tutustumisen esteenä. Tekniset yhteydenpitovälineet helpottavat vuorovaikutusta, mutta silti moni tuntee olevansa ulkopuolinen.**

Helen Keller eli kuurosokeana koko elämänsä ja pohti paljon yksinäisyyden teemaa. Hän lienee ymmärtänyt jotakin yksinäisyyden olemuksesta kirjoittaessaan, että kävelee mieluummin ystävän kanssa pimeässä kuin valossa täysin yksin.

Moni näkövammaisen lähtisi mielellään ulos erilaisiin tilaisuuksiin ja harrastuksiin, mutta epävarmuus kodin ulkopuolella selviämistä estää lähtemästä. Monella on suorana-

sia pelkoja liittyen esimerkiksi rappusiin, ohi ajaviin pyöriin tai kaatumiseen. Yksin bussilla matkustaminen, vilkasliikenteisen kadun ylittäminen tai kauppakeskuksen kahvilaan trefeille meneminen voi silloin tuntua vaikealta.

*”En millään haluaisi olla riippuvainen toisen avusta. Tahtoo pärjätä ite! Sitä pelkää tulevansa riipaksi.”*

*(näköongelmainen 70-vuotias)*

Moni haluaisi pärjätä näkövammasta huolimatta mahdollisimman itsenäisesti. Vaikeus pyytää ja vastaanottaa apua voi vähentää halua lähteä liikkumaan ja harrastuksiin. Näkövammasta voi tulla este, jos uskoo jäävänsä apua pyytäessään yhä pahenevaan kiitollisuudenvelkaan. Jos ei usko riittävänsä ihmisenä toiselle ilman kirjanpitoa siitä, kuka on auttanut toista ja miten paljon, voi alkaa tiedostamattaankin vähentämään yhteydenottojaan toisiin. Jokainen saa kuitenkin olla heikko ja tukeutua toiseen.

Toinen ei myöskään välttämättä koe asiaa samoin. Ongelma olisi helposti käsitelty, jos siitä vain avoimesti keskusteltaisiin. Avun antamisesta ja vastaanottamisesta voi tulla ihmisten välille joko juopa tai koossa pitävä liima.

### **Kevennys**

”Iiriksessä oli tanssiaiset. Ajattelin, että ’noi tyypit ei kyllä löydä tietä pöytänsä’. Näytin heille kädellä: teidän pöytänne on tuolla. Ihmettelin, kun he vaikuttivat virnuilevilta. ’Näytäpä vielä toisen ker- ran!’, he sanoivat.”



## **KATSEKONTAKTIN JA NONVERBAALIN VIESTINNÄN PUUTE**

Näkövammaisen jää kommunikoidessaan osittain tai täysin ilman katseiden välistä vuorovaikutusta. Heikkonäköinen voi löytää keinoja havainnoida ihmisten katseiden suuntaa ja katsevihjeitä, mutta sokeana tuo vuorovaikutus puuttuu. Pois jää myös muu sanaton viestintä, kuten ilmeet ja eleet.

Ihmisoikeusaktivisti ja kirjailija Maya Angeloun pohdinta selittää sen, miksi katsekontakti on niin olennainen ihmissuhteissa. Hänen mukaansa ihminen alitajuisesti etsii toisten ihmisten katseista neljää asiaa:

1. Näetkö minut?
2. Välitätkö siitä, että olen tässä?
3. Olenko sinulle tarpeeksi, vai pitäisikö minun olla jollain tavalla parempi?
4. Voinko katseestasi päätellä, että olen sinulle jotenkin erityinen?

Kun vastaus kaikkiin näihin kysymyksiin on ”kyllä”, ihmissuhde kehittyy, ja jos yhteenkin vastaus on ”ei”, tapahtuu vieraantumista ja eristäytymistä.

Täysin sokea tai vaikeasti heikkonäköinen ei voi tehdä tällaista tarkistusta. Hän joutuu aavistelemaan katseet ja niiden muutokset. Jos katsevinkit jäävät kokonaan pois, tulee muista signaaleista erityisen arvokkaita.

*”Kyllä sen jotenkin aavistaa, jos jossain porukassa sua ei katsota hyvällä.”  
(sokea 60-vuotias)*

Näkövammaisenkin ihmisen on hyvä yrittää suuntautua keskustelukumppaniin päin, sillä muuten vuorovaikutus jää näkeville vajaaksi. Näkevä saattaa jäädä kaipaamaan katseita ja pitää näkövammaista outona tyyppinä vain siksi, että vuorovaikutuksesta puuttuu jotain. Näkövammaisen voi olla vaikeaa olla vuo-

rovaikutuksessa aloitteellinen, eikä sanaton yhteyden ylläpito katsekontaktin avulla onnistu. Näkövammaisen ihminen voi pitää kontaktia yllä ja varmistaa sen olemassaoloa ja lämpimyyttä kyselemällä, ehdotuksia tehdessä, aiheita taiten valiten sekä taukoja ja äänensävyjä kuunnellen. Kun toinen ihminen on tuttu, on tämä helpompaa. Näkövammaisen ihminen joutuu kuitenkin aina olemaan pikaisen muita rohkeampi ja sinnikkäämpi.

## **VAMMAISUUS EI ESTE YSTÄVYYDELLE**

Ystävyys syntyy ja sitä pidetään yllä sillä, että jaetaan jotain yhteistä, kuten työ- tai koulupäivät, arvoja tai aatteita, harrastuksia tai mielenkiinnon kohteita. Ystävyys-suhteita voi syntyä yllättävienkin tekijöiden pohjalta. Suhteiden ylläpitäminen vaatii vastavuoroisuutta.

Näkövammautumisen ei välttämättä johda ystävyys- ja harrastuspiirien vaihtumiseen. Toisille voi kuitenkin olla vaikeaa kohdata äkillisesti näkönsä menettänyt ystävä. Voi tuntua vaikealta miettiä, miten tilannetta tulisi käsitellä ja miten asiasta voisi puhua. Tällöin näkövammautunut osapuoli voi joutua tekemään aloitteen yhteyden ottamiseksi. Rohkeus ja avoimuus auttavat.

Joskus vammaisuus voi tuoda elämään uuden harrastuspiirin ja ihmiset, joihin on helppo liittyä. Kun toisella on samankaltainen vamma kuin itsellä, voi ystävystyminen olla helpompaa ja nopeampaa ja yhteiselo kepeää ja huumorilla höystettyä kumppanuutta. Vertaisten joukosta voi löytyä myös ikiystävä. Pelkkä näkövammaisuus ei kuitenkaan riitä ystävyys-suhteen yhdistäväksi tekijäksi, sillä ystävyys syntyy, kun yhteisten kiinnostuksen kohteiden lisäksi ”kemat kohtaavat”.

Näkevät saattavat tehdä kömpelöitä huomautuksia eivätkä pysty täysin eläytymään siihen, miltä maailma sokean näkökulmasta näyttää. Näkevien voi olla erityisen vaikeaa ottaa huomioon heikkonäköisten näkemisen rajoitteita, sillä heikkonäköinen voi yhdessä tilanteessa toimia näkevän tavoin ja toisessa hetkessä ei näekään juuri mitään.

Näkövammaisen kannattaakin ahkerasti kertoa tuttavapiirille esteistään ja ongelmistaan. Näkövammaisen omalla vastuulla on myös tuoda avoimesti ja rohkeasti esiin se, millaista apua tarvitsee. Sitkeä selittäminen palkitaan sillä, että vuorovaikutus sujuu vähemmällä väärinkäsityksillä. Kompromisseja joudutaan toki aina tekemään, eikä aina kaikissa asioissa näkövammaisen etu voi olla myöskään ensisijainen.



## AVUSTAJAN MERKITYS NÄKÖVAMMAISEN KONTAKTINA

Näkövammaisella on usein apunaan avustaja. Riippuu avustajan luonteesta, näkövammaan laadusta ja työn tarkoituksesta, millaisessa roolissa avustaja esiintyy erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Käytännössä avustaja tuo olemassaolollaan seuraa, eikä avustajan seurassa siksi synny sopivia tilanteita tutustua spontaanisti uusiin ihmisiin. Kyseessä on kuitenkin työnantajan ja työntekijän välinen suhde, jonka varsinainen tarkoitus on olla muutakin kuin vain mukavaa seuraa.

*”Jos on oma avustaja mukana, niin se on aina läsnä, ja silloin ei samaan aikaan kontaktoi muita.”  
(sokea 60-vuotias)*

Avustaja voi oppia olemaan läsnä olematta läsnä, käytettävissä ja samalla näkymätön. Hän voi vetäytyä sivummalle niissä tilanteissa, joissa näkövammaisen on vuorovaikutuksessa jonkun toisen kanssa. Riippuu avustavan henkilön kokemuksesta, taidoista ja hoksamisesta, syntykö hänen läsnä ollessaan kontakteja ja syvenevätkö olemassa olevat yhteydet. Asiasta kannattaa keskustella avustajan kanssa avoimesti jo perehtymisvaiheessa.

### Kevennys

”Oltiin lentokentällä. Tarkoitus oli piennellä sokea- ja heikkonäköisporukalla löytää sopiva taksi. Paikalle tuli taksi-kuski. Eräs porukkamme nainen tunsu yhtäkkiä käden kyynärpäässään. Kuski kiskoi häntä taksiaan kohti sanoen: ’tule, tule’ yrittäen jättää meidät muut odottamaan jotain muuta kyytiä.”

## UUDET YHTEYDENPITOVÄLINEET KÄYTTÖÖN

Nykyisin on olemassa monenlaisia yhteydenpitovälineitä, jotka edistävät ihmisten välistä vuorovaikutusta. Ennen oli vain puhelin ja kirjeposti. Nyt voi lähettää sähköpostia sekä teksti- ja puheviestejä tai järjestää ryhmäkeskusteluja. Kynnys yhteydenpitoon voi olla nykyisin matalampi ja viestiminen nopeampaa, ja yhteydessä voi olla monien ihmisten kanssa myös samanaikaisesti.

Tämä kaikki on kuitenkin pintatasoa. Monet meistä ovat näiden välineiden käyttäjinä vielä varsin harjaantumattomia. Todellinen kohtaaminen voi olla sähköisissä kanavissa vaikeaa, mutta ne voivat toimia yhtenä keinona,

kun pyrkii pois yksinäisyydestä ja haluaa löytää uusia kontakteja.

Verkkopalvelujen kautta voidaan hakea ystäviä tai parisuhdetta. Rohkeutta tarvitaan, kun tapaa deittipalvelussa tapaamiaan ihmisiä kasvotusten. Näkövammastaan kannattaa avoimesti kertoa jo ennen tapaamista. Liikaa ei kuitenkaan kannata avautua ennen ensimmäistä kohtaamista, sillä verkosta löydetty seura ei välttämättä kiinnosta elävässä elämässä.

Ystäviä voi löytää myös esimerkiksi sosiaalisesta mediasta tai Suomen Punainen Ristin ystävätoiminnan kautta.

## YKSINÄISYYS RYHMÄSSÄ

Ulkopuolisuuden tunteita voi joutua potemaan omassakin porukassa. Ulkopuolisuuden tunne on erittäin tavallinen lähes jokaisella ihmisellä. Se perustuu omaan käsitykseen siitä, että toiset ovat jollain tavalla erilaisia kuin minä tai toisilla on asiat paremmin kuin minulla. Se on ikävä tunne, joka saa torjumaan monia mukavaltakin tuntuvia mahdollisuuksia.



*”Joskus olin jonkin verran teatterijutuissa mukana. Harrastajateatterissa koin ulkopuolisuutta. Ihmisten kiinnostuksen kohteet olivat muuta kuin itsellä. Ei ole samalla tavalla helppo lähteä kaikkeen mukaan.”*

(sokea 60-vuotias)

Näkövammaisen voi kokea näkevien porukassa vaikeutta ja epävarmuutta monesta käytännön syystä. Esimerkiksi liikkuminen paikasta toiseen ei ole hänelle itsestään selvää, ja spontaanit muutokset tilanteissa luovat ongelmia. Lisähaasteita syntyy esimerkiksi ryhmän ylenpalttisesta alkoholinkäytöstä, jos ihmiset käyttäytyvät ennalta arvaamattomalla tavalla.

*”Jos porukka päättää, että mennään nyt jonnekin. Jos pääset porukan mukana sinne, niin miten pääset pois? Kuka on sellainen, johon voi luottaa, jos alkaa juomingit?”*

(sokea 60-vuotias)

Oma vapaus ja yksilöllisyys voi joskus tuntua hukkuvan kiinteässä ja aktiivisessa yhteisössä. Riski vähenee, jos aktiivisesti muistuttaa itseään siitä, kuka on, mitä ajattelee ja minne pyrkii. Vaikka kiinnittyy osaksi jonkin yhteisön ydintä, on hyvä ylläpitää vahvoja yhteyksiä myös sen ulkopuolella. Kun välttää muodostamasta identiteettiänsä yhden yh-

teisön varaan, säilyttää liikkumavapautensa ja voi hypätä myös pois, jos yhteisön osana oleminen ei enää palvelekaan omia tarpeita.

*”Näkövammaisiin on helpompi ryhmytyä, mutta näkövammaakaan ei yhdistä ihmisiä kuin tiettyyn rajaan asti. Silloin kun se on aiheena uusi, se toimii. Jos se jää vain siihen, siinä ei ole välttämättä yhtään ystävää muuta kuin sen asian takia.”*

*(sokea 60-vuotias)*

## **UUSILLE IHMISILLE AVAUTUMINEN**

Yhteyden saaminen toiseen ihmiseen ei ole näkökyvystä kiinni. Siihen tarvitaan yhteisen kiinnostuksen kohteen tai vetovoiman lisäksi ainakin kolme seikkaa:

- 1. halu tulla ulos omasta mukavasta suojapaikasta**
- 2. rohkeus olla haavoittuvainen**
- 3. uteliaisuus oppia uutta.**

Tämän kirjan alkuosassa on työkaluja kaikkiin kolmeen.

Näistä yksikään ei ole kovin helppoa, eikä kukaan ole mestari ainakaan kakkoskohdassa. Jokaisen on vaikea tunnustaa toiselle ihmiselle, että tekee virheitä, on välillä väärässä ja epävarma. Silti se kannattaa aina joskus jonkun kanssa tehdä, sillä juuri se on aidossa ystäväystymisessä tarpeellista ja helpottavaa.

Avautumaan voi rohkaistua vähitellen ja ensin tutussa seurassa. Kun päästää pikkuhiljaa irti pärjäävästä tyylistä, uskaltaa olla oma itsensä, myös herkkänä tai epävarmana, ja voi näyttää toiselle haavoittuvuuttaan. Heikkouden näyttämiseen ja oman tarvitsevuuden myöntämiseen liittyvät pelot hälvenevät yksi kerrallaan. Kun ei enää pelkää loukatuksi tulemista, löytää rohkeuden liittyä ihmisiin.

Niin kauan kuin kipuilee oman itsensä sisällä, ovat pelot esteinä kunnolliselle vuorovaikutukselle. Oma kuva maailmasta ei kohtaa toisen kuvaa, eikä yhteinen sävel löydy. On rasittavaa keksiä puheenaiheita, mutta hiljaa oleminenkin on liian piinallista. Silloin voi olla helpottavaa ajatella, että toisilla on omat pelkonsa, joiden vuoksi keskustelu ei virtaa vapaana. Näkövammaisena voi helposti kuvitella, että kaikki vaikeus liittyy siihen, ettei näe.

*”Mistä juttelisit pikaisten kuulumistenvaihdon ja olomuodostasi tehtyjen kommentointien jälkeen? Fiilis on kiva, mutta jotain puuttuu. Maailmasi on jotenkin erilainen. Yrittää jututtaa toista, mutta kunnollista vastakaikua ei tule.”*  
(heikkonäköinen 40-vuotias)

Toisaalta joissain tilanteissa näkövammaisia ihmisiä puhutellaan hyvinkin avomielisesti. Viereen saattaa tupsahtaa puistonpenkillä tai junassa puhelias ihminen, joka alkaa puhua taukoamatta.

*”Kerran junassa sattui sellainen ihminen, joka oli tulossa röntgenseminaarista ja selitti minulle kaiken röntgenin varusteista ja työstään, ihan koko systeemin.”*  
(sokea 60-vuotias)

Joissain paikoissa on kulttuuri, jossa kaikkien on helppo olla toisiinsa yhteydessä. Esimerkiksi palvelutaloissa syntyy kohtaamisia jatkuvasti, kun näkevät tervehtivät jokaista vastaanulijaa. Osalla on myös tuuria löytää koti naapurustosta, jossa toisten tervehtiminen ja pieni jutustelu on normaali käytäntö.

*”Meidän taloyhtiössä on sellainen kummallinen juttu, että hississäkin saatetaan vaihtaa muutama sana.”*  
(sokea 60-vuotias)

## Ulos yksinäisyyden ajatuksista

Yksinään elävä oppii kyllä pärjäämään yksin. Hänen elämästään saattaa tulla niin omannäköistä ja juuri hänelle toimivaa, etteivät toiset enää siihen mahdu.

Yksinäisyydessä voi olla taustalla ajatuksia, jotka olisi hyvä kyseenalaistaa:

- Täällä minulla on turvallista, kun ei vain kukaan tule sotkemaan kuvioitani.
- Minä olen jo niin vanha ja arkikin on niin raskasta, etten jaksa mitään uutta.
- Mahdanko kelvata kellekään?
- Minulla on niin paljon kiireitä, etten ehdi tutustua kehenkään.
- Jos ystävystyisin häneen, loukkaantuisin varmaan taas.
- Olisi kiva, jos olisi läheisempiä ystäviä, mutten jaksa joutua ristiriitoihin.

Merkityksellisiä ihmissuhteita voi kuitenkin kutsua elämäänsä monin tavoin. Ajatteluun voi yrittää laajentaa, vaikkapa näitä ajatuksia viljellen:

- Haluan olla aidosti läsnä jokaiselle minuun yhteyttä ottavalle ihmiselle.
- Haluan nauraa ja jutustella mukavia toisten ihmisten kanssa.
- Nautin mielenkiintoisista keskusteluista uusien ihmisten kanssa.
- Voin aina tehdä tilaa ihmisille elämässäni
- Nykyiset ihmissuhteeni saavat syventyä.

### **Kevennys**

”Olin Kaakkois-Aasiassa. Oli helkkarinmoinen vesisade. Kun sade oli pahimmillaan, pyysin, että lähdetään ulos. ’Miksi sä meidät tonne rankkasateeseen viet?’ Vastaus oli tietty: ’Kerrankin ollaan samalla viivalla, kukaan ei näe mitään eteensä.”

## **NÄKEVÄN NÄKEMYS**

Puolisoni on näköongelmainen. Hän näkee vain osittain ja hahmottaa maailmaa vähän vaikeasti. Myönnän, että minun on vaikea edelleenkään ymmärtää hänen ongelmiaan. Hänellä on mielestäni kaikki mahdollisuudet maailmassa tutustua jopa uusiin ihmisiin netissä ja tehdä treffejä, osallistua ryhmiin, käydä kodin ulkopuolella ja elää aktiivista elämää. Mutta ei hän sitä tee. Hän odottaa kotona vain minua ja jopa väittää, ettei ole yhtään yksinäinen. Netti on hänen toiseksi paras ystävänsä (minä taidan kuitenkin olla paras) ja yhteytensä ulkomaailmaan. Matti, lapsuudenkaveri, on kolmas. Hänen kanssaan mieheni uskaltaa – onneksi – lähteä pienille retkille.

Minulla on täysin sokeana syntynyt ystävä. Tämä mies asuu kaukana ja me lähetämme

viestejä toisillemme usein, lähes päivittäin. Hän kyselee minulta paljon asioita vaatteista ja väreistä ja kaikenlaisista naisten erityisjutuista. Hän on hyvin utelias ymmärtämään näkevän maailmaa, aivan kuten minäkin olen kuin Liisa Ihmemaassa sokean maailmassa. Uusi ystäväni vahvistaa viesteissään monesti ystävyttämme. Hän käyt tää ilmaisuja, kuten ”olet ihana ystävä” ja ”on ollut ilo ystävytyä kanssasi”. Tuntuu vähän hassulta, että olemme tulleet näin läheiseksi ystäviksi vaikka kommunikoimme vain nettissä. Hän on ehkä taitavimpia läheisyyden luoja, mitä olen pitkän elämäni varrella tavannut, ja hän on siinä ihan aito ja rehellinen.

Näkövammaisten parissa työskennellessäni sain tilaisuuden tutustua näkövammaiseen henkilöön yhteisten työkuvioiden kautta. Suunnitelllessamme erilaisia toimintoja ystävyys alkoi syventyä ja huomasimme, kuinka toisinaan puhuimme puhelimitse pitkiäkin aikoja. Luottamus kasvoi ja kasvoi. Yhä enemmän aloimme puhua ihan kaikenlaisista asioista. Välillä sai nauraa ihan vedet silmissä ja toisinaan olimme toinen toisellemme vahva olkapää. Meitä yhdistää samankaltainen huumorintaju, tapa puhua suoraan ja asioiden syvälinen pohtiminen. Emme asu lähellä toisiamme, mutta puhelimesta puhumme lähes viikoittain. Usein olemme sitä ihmetelleet, että miten tällainen ystävyys saat-

toikin löytyä ja miten mahtava ihminen toinen onkaan. Siitä puhumme usein ja olemme kiitollisia. Autan ystävääni monesti tiedon hankinnassa, mutta muuten näkövammaisuus ei oikeastaan näyttäydy ystävydessämme mitenkään. Muistan erään kerran, kun olimme reissun päällä ja pysähdyimme huoltamolle syömään. Olen itse kovin auttavainen, mutta ystäväni ei välttämättä pidä siitä, varsinkaan jos näkövamman takia autan. Kysyin spontaanisti ystävältäni, että minä haen meille nyt kahvit ja lisäsin äkkiä vielä perään, että ihan ystäväni haluan tämän tehdä. Ystäväni nauroi ja suostui, ja olemme tälle asialle monesti nauraneet. Autan häntä siis aina ystäväni, en näkövammaisen avustajana. Se asia on tullut selväksi ja jäänyt ikuisiksi vitsiksi meidän huumoriimme.

Näen monissa näkövammaisissa sellaisen jännän ylpeyden, jolla he suhtautuvat toisiin ihmisiin. Moni näkemäni sokea on näyttänyt siltä, ettei hän tarvitse ketään tai mitään. Joillakin näkyy taas ujoutta ja arkuutta. Toisilla itsevarmuutta ja kiirettä. Kuitenkin joidenkin olemuksesta tulee vähän sellainen olo, että älä lähesty minua, ellei sinulla ole hyvää syytä. Ei ole helppo mennä noin vain juttelemaan, ellei ole oikein asiaa

## Rohkeutta on esiin tuleminen.

### Kevennys

”Silmälääkäri: ’Ai! Ajat pyörällä vielä?! Kaikki kuopat eivät varmaan ilmoita itseltään?’ Kaikki kuopat ovat kuule jättäneet pysyvän muiston mun ranteisiin.”

## RIIPPUVUUDEN VAIKUTUS ELÄMÄÄN

Tässä luvussa paljastuu, miten voimme tarkastella riippuvuutta eli addiktiota vähän suuremmasta näkökulmasta. Tämä katsantokanta auttaa ymmärtämään, että riippuvuuteen kiinni jäänyt on yrittänyt parhaansa mukaan löytää elämänsä yhteyden tunnetta. Hän on alkanut hoitaa sitä keinotekoisesti aineella tai jollain pakonomaisella toimintatavalla. Riippuvuus hallitsee elämää, kunnes siitä haluaa ottaa ensimmäisen irtioton askeleen. Toipuminen on pitkä prosessi, jossa oppii monia unohtuneita taitoja, muun muassa omien tunteiden käsittelyä.

## UUDENLAINEN AJATTELU RIIPPUVUUDESTA

Tässä luvussa kerrotaan, miten riippuvuutta voi tarkastella vähän suuremmasta näkökulmasta. Se auttaa ymmärtämään, että riippuvuuteen kiinni jäänyt on yrittänyt parhaansa mukaan löytää elämäänsä yhteyden tunnetta. Hän on alkanut täyttää tätä tarvetta keinotekoisesti aineella tai pakonomaisella toimintatavalla. Riippuvuus hallitsee elämää, kunnes siitä haluaa ottaa ensimmäisen irtioton askeleen. Toipuminen on pitkä prosessi, jossa oppii monia unohtuneita taitoja, kuten omien tunteiden käsittelyä.

Riippuvuudet eli addiktiot koskettavat monia. Monet ihmiset ovat haittaavasti riippuvaisia jostakin ja useat heistä vielä useampaan asiaan tai aineeseen. Vaikka asiaa on tutkittu vuosikausia ja uusia hoitomenetelmiä on koko ajan kehitetty lisää, riippuvuuksien määrä ei ainakaan vähene. Suomen kaltaisessa, sotia kokeneessa maassa, riippuvuudet koskettavat monia, sillä sotien seurauksena koettiin paljon isättömyyttä ja alkoholismia, joka vaikuttaa edelleen laajasti, kun addiktiivinen käyttäytyminen siirtyy sukupolvelta toiselle.

Yksi asiaa pohtinut tutkija on psykologian professori Alexander Bruce, jonka mukaan kysymys on siitä, että kun ihminen kokee itsensä irralliseksi ja yhteydettömäksi, hänen sielunsa köyhtyy ja hän alkaa luonnollisesti etsiä ulkopuoleltaan ravintoa siihen.

Haitallisissa riippuvuuksissa on kysymys ihmisten sopeutumisesta elinympäristöön. Yksilölliset ja yhteisölliset tarpeet harvoin tyydytyvät yhtä aikaa. Ihmisen pitäisi saada tuntee olevansa vapaa ja samanaikaisesti myös kuulua johonkin ryhmään. Kun näin ei tapahdu, hän tuntee syrjäytyvänsä, mikä aiheuttaa tyhjän olon. Syrjäytyminen johtaa merkityksellisyden kokemuksen vähenemiseen.

**Esimerkki:** Kenties Jeppe juo siksi, ettei saa perustavanlaatuisia tarpeitaan muulla tavoin tyydytettyä. Näitä tarpeita ovat tarve tulla

- **kuulluksi**
- **nähdyksi**
- **arvostetuksi**
- **tykätyksi.**

Nämä ovat tarpeita saada korkealaatuista yhteyden tunnetta vuorovaikutuksessa. Joskus näiden tarpeiden täyttymisen vaikeus johtuu

siitä, että ihminen itse ei jostain syystä pysty vastaanottamaan ja ylläpitämään rikasta vuorovaikutusta ja löytää ratkaisuksi jonkin riippuvuuden.

*”Isä kuoli, kun olin 8 vuotta, ja silloin sanottiin, että hän jäi auton alle. Sen kanssa oppi elämään, että oli suuri hiljaisuus, kun yritin puhua isästä. Sain tietää vasta myöhemmin, että hän oli tehnyt itsemurhan. Tuntui, että koko suku on pettänyt ja opettajia myöten kuiskuteltiin mun selän takan. Sitten kun 13-vuotiaana paras ystäväni tykkäsi ryypätä, niin halusin kuulua joukkoon.”*  
(sokea 50-vuotias)

## **MITÄ ON RIIPPUVUUS JA MITEN SE VAIKUTTAA?**

*”Vammaisuus ei ole syy juoda. Päihdeongelma koskettaa vammaisia ihmisiä samalla tavalla kuin vammattomia. Ainoa poikkeus saattaa olla se, että vammautuneella on yksi veruke lisää päihteiden ongelmakäytön jatkamiselle. Vammautuessaan ihminen kokee elämänsä menettämisen tuskaa, mikä on hyvä polttoaine päihderiippuvaiselle.”*  
(päihdeterapeutti Mika Muukkonen)



Rakkautta ja läsnäoloa vaille jäänyt ihminen voi kehittää riippuvuuden, jossa hän suorittaa elämänsä pärjäämällä koulussa ja työelämässä erinomaisesti. Hän ei elä itseään varten, vaan suorittaa arvoansa toisille, jolloin vieraantuu jatkuvasti itsestään ja kehittää lopulta työmanian. Elävää tunneyhteyttä lapsena vaille jäänyt henkilö voi kehittää riippuvuuden, jossa unohtaa hetkeksi kipunsa juomalla itsensä humalaan ja saa siitä hengähdystauon sisäiseen puutostilaansa.

*”Isäni oli hyvin tunnelukkoinen ihminen eli vanhan kansan mies. Ei näyttänyt tunteita. Sitä tottui kotona sellaiseen miehen malliin. 15-vuotiaana oli ensimmäinen kokeilu. Sosiaalisuimme kaverin isän viinakaapista osan pois ja katsoin pienessä hiprakassa tv:tä.”*  
(heikkonäköinen 60-vuotias)

Sietämätön olo ja paine aina helpottuvat hetkeksi, kun tekee pakonomaista juttuaan: juo alkoholia, suunnittelee työviikon ylitäyteen tai ottaa huumetta. Hinta hetken helpotuksesta on kuitenkin päivä päivältä kovempi, ja pian kaikki tietoiset ajatukset liittyvät oman tarpeen tyydytykseen.





Kun addikti saa korvaavan yhteydentunteen omasta pakkotoiminnostaan, se korvaa tiettyyn pisteeseen myös läheisiä ihmissuhteita. Kunnolla päihderiippuvuuden valtaan joutunut saa päihteestä niin paljon tarvitsemaansa, että läheiset ihmiset menettävät merkitystään. Todellisesta riippuvuudesta voidaankin puhua nimenomaan siinä vaiheessa, kun läheiset ihmiset alkavat oivaltaa, kuinka tärkeästä asiasta riippuvuudessa on kysymys. He tuntevat, että riippuvuus vie heiltä koko ihmisen. Kaikki huomautukset asiasta herättävät riippuvaisessa ihmisessä epämiellyttävän reaktion, sillä tämä tuntee syyllisyyttä ja häpeää hallitsemattomasta toiminnastaan.

*”Tykkäsin juoda Fernand Brancaa. Löysin pulлон kerran vuoteestani. Vaimoni ilmaisi, että kenen kanssa oikeasti haluan nukkua. Hän on sellainen 25 sentin psykologi, halki poikki ja piinon -lyhytterapeutti.”*

*(heikkonäköinen 60-vuotias)*

Riippuvuuden kanssa voi elää montakin vuotta suhteellisen tasapainoista elämää, jos läheiset sopeutuvat tällaiseen elämäntapaan. He oppivat hyväksymään sen, että toinen joutuu käyttämään ainetta tai toimintoa, jotta saavuttaisi hetkellisesti sisäisen rauhan. Riippu-

vuudesta voi tulla myös hyväksytyt sosiaalisen yhdessäolon muoto, jonka avulla saadaan yhdessä hyvä mieli ja ladataan akkuja tuleviin koitoksiin.

*”Pubissa käytiin töiden jälkeen, varsinkin perjantaisin. Paikalla oli muitakin kuin työpaikan väkeä. Kaikki olivat näkövammaisia. Aluksi vaimokin oli mukana. Muutama otettiin ja sitten ennen kotiin menoa käväisin kaupassa ostamassa ruokaa. Määrät lisääntyivät pikkuhiljaa.”*

*(heikkonäköinen 60-vuotias)*

Riippuvainen käytös tuhlaa voimavaroja, ja ihmisen on aina uudelleen ryhdyttävä helpotusta tuottavaan toimintaan. Kaikki muut ongelmat jäävät taka-alalle, ja riippuvainen ihminen onnistuu hämmästyttävän pitkään huijaamaan muita – ja varsinkin itseään.

Päihdeaddiktio on usein vuosikausien kamppailu, jossa vaihtelevat masennus, ahdistavat ajatukset ja hetken helpotus alkoholin avulla. Jos jatkaa samaa rataa, ei humala enää edes kohenna mielialaa ja mielenterveyden ongelmat vain pahenevat, tulee psykooseja ja pahoja pelkotiloja.

*”Olin avoliitossa narsistin kanssa silloin kun näkökyky lähti. Sekin pahensi päihdeongelmaa. Yhteinen päämäärämme oli päihtyä keinolla millä hyvänsä. Kun pääsin hänestä irti, alkoi tuntua aina vain mielenkiintoisemmalta kysymys: entäs, jos olisinkin selvin päin?”*  
(sokea 50-vuotias)

### **Kevennys**

”Multa on näkö niin huonontunut, että tuskin näen selvää päivää!”

## **VALEHTELUN KIERRE**

Addiktin kumppani tukee usein tiedostamattaan riippuvaista ihmistä lisäämään pakko-toimintaansa tai yrittää jatkuvasti estää sitä. Kumpikin tapa ylläpitää riippuvaista käytöstä, ja kumppani jää aina alakynteen. Koko yhteinen elämä voi kiertyä riippuvuuden ympärille, ja kumppani joutuu joko kärsimään tai lähtemään suhteesta. Riippuvuus vie pikkuhiljaa suhteesta sen elinvoiman ja mahdollisuuden kehittyä.

*”Puoliso oli kypsynyt alkoholinkäyttööni ja tomerasti koitti raitistaa.”*  
(heikkonäköinen 60-vuotias)

Riippuvuus vie myös työpaikalla valehtelun kierreeseen ja vääristää todellisuutta. Menetettyjä työtunteja selitellään eri tavoin: sairauden piikkiin, toisten laiminlyönneiksi ja inhimillisiksi erehdyksiksi. Koskaan syy ei ole omassa toiminnassa ja pulmallisessa käytöksessä.

*”Pomo alkoi huomautella, mutta juominen jatkui. Oli työmatka, ja minun piti aamulla esiintyä. En päässyt tilaisuuteen, kun ilta oli venynyt. Pomo ja työterveyshuolto hommasivat lähetteen. Annettiin ymmärtää, että jos en suostu Myllyhoitoon, saan lähteä.”*  
(heikkonäköinen 60-vuotias)

## **RIIPPUVUUDESTA VAPAUTUMINEN**

Riippuvuudesta on kuitenkin mahdollista vapautua. Jokaisen toipumispolun ensimmäinen askel on se vaikein: ongelman myöntäminen. Riippuvainen ihminen ei useimmiten haluaisi tunnustaa koko ongelmaa tai ainakaan myöntää sen vakavuutta. Toinen askel on muutoksen haluaminen. Vasta kolmantena tulee päätös tarttua toimeen.

Tällainen tapahtumasarja ei yleensä synny itsestään, vaan usein olosuhteet pakottavat muutokseen. Päätös toipumisesta syntyy niin

sanotun pohjakosketuksen, kuten hyvin nöyryyttävään kokemukseen, kautta. Sen jälkeen ihminen ajattelee uudella tavalla ja paranemisen lähtee alkuun.

*”Kun työ ja avioliitto olivat molemmat katkolla, tapahtui nöyrytyminen. Myös fyysinen terveys oli huonontumassa. Punaverisolut näyttivät kamailta. Alkoholitit kuolevat 50–55-vuotiaina. Kun mietin elinajan odotettani ja näkövammaisia tuttaviani, joiden kanssa olin ryypännyt, niin moni oli heistä jo kuollut. Se oli pakkorako raitistua.”*  
(heikkonäköinen 60-vuotias)

Olenaisinta on se, että ihminen alkaa rehellisesti tutkia itseään, pohtia muutosta puoltavia syitä sekä tarkkailla, kuinka usein ja missä tilanteissa mielihalut heräävät. Lisäksi hänen on tarkkaan suunniteltava, miten hän voisi toimia näissä tilanteissa toisin. Uusia toimintatapoja on myös harjoiteltava riittävästi pitkään, jotta ne vakiintuisivat. Onnistumisen todennäköisyyttä lisäävät tukihenkilöt, hoitoon hakeutuminen ja vertaisryhmiin osallistuminen, mutta jotkut pääsevät riippuvuudesta eroon myös omin päin. Tärkeää on ymmärtää omat vaikutusmahdollisuutensa ja tunnistaa asiat, joihin tarvitsee apua.

*”Vaikeata on yksin raitistua, mutta mua ei kiinnostanut mennä ryhmään toisia kuuntelemaan. Olen aina ollut yksinäinen susi ja siitä pidän kiinni.”*  
(sokea 50-vuotias)

Jollekin apuna on terapia, toiselle ystävä ja kolmannelle läsnäolon harjoittaminen. Varsinkin harjoitukset, joissa oppii havainnoimaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan, auttavat nousemaan hetkeksi riippuvuuteen liittyvien ajatusten ja halujen yläpuolelle. Näitä harjoituksia löytyy tämän kirjan alkuosasta.

Riippuvuuden taustalla on usein kivun ja tyhjyyden tunteen välttäminen. Siksi tästä hetkestä ja oman itsensä kanssa olemisesta kannattaa pyrkiä löytämään positiivinen kokemus, jota voi aina toistaa.

*”Kävin kaksi vuotta A-klinikalla puhumassa hyvän terapeutin kanssa. Vuosikautia olin miettinyt, että voisi olla muutakin kuin milloin saan pääni sekaisin.”*  
(sokea 50-vuotias)

Päihdekuntoutuksessa mietitään usein, kumpaa hoidetaan ensin: masennusta vai päihderiippuvuutta. Masennuksen hoidosta ei välttämättä ole apua, jos päihteiden käyttö edelleen jatkuu. Terapeuttiseen kuntoutuk-

seen ei yleensä saa tukea ennen kuin päih-teestä on oltu erossa vähintään neljä kuu-kautta.

*”Ihmiset luulevat, että kun kävelee avun piiriin, kaikki vain tapahtuu itsestään: antaisitteko lasin raittiutta minulle?”*

*(sokea 50-vuotias)*

Kun kierteestään on lopullisesti onnistunut pääsemään irti, voi muutamien raittiusvuosien jälkeen ehkä huomata, mitä tunteita yritti vältellä. Monelta on puuttunut kyky huomata itsessään ja oppia sietämään tiettyjä inhimillisiä tunteita. Jälkikäteen voi hämmästyttää, miksi pitikin rämpiä riippuvuuden suossa niin kauan ennen kuin oivalsi tuntea omia tunteitaan.

## **TUNTEIDEN KANSSA VIIPYILY**

Tunteiden kohtaamisen taito on yksinkertaisimmillaan sitä, että ensin tunnistetaan tunte, joka ilmaantuu. Sen jälkeen se nimetään ja ollaan sen kanssa jonkin aikaa, jonka jälkeen se hiljalleen muuntuu joksikin muuksi. Vaikka joskus tunteiden analysointi on tarpeen, ei kaikkia tunteita tarvitse ymmärtää. Jos ei ajatuksillaan ruoki tunteita, ne pysyvät voimissaan vain hetken.

*”Se tuli nukkumaan mennessä. Tunne oli valtava ahdistus. Semmoisia värinäaalloja kulki kehon sisällä. Mä vaan päätin kohdata sen. Otin sängyn laidoista kiinni. Annoin ahdistuksen ja vapinan vaan jatkaa. 15 minuutissa se meni pois.”*

*(näköongelmainen 70-vuotias)*

Ihminen, joka on tehnyt kaikkensa pysyäkseen poissa nykyhetkestä, pystyy ehkä aluksi tekemään vain muutaman hengityksen nykyhetkessä. Sitten huomiokyky jälleen herpaantuu ja pakonomainen ajattelu ja ahdistus saa vallan. Muutokseen tarvitaan paljon kärsivällisyyttä, harjoituksen toistoa ja vertaistukea.

*”Jouduin käsittelemään isän kuolemaan liittyviä vihan tunteita. Mun on ollut vaikea sietää pettymyksiä. Luopuminen on ollut aina vaikeata. Miksi hän jätti minut, vaikka olin hänelle hyvin rakas?”*

*(sokea 50-vuotias)*

Onneksi elämä antaa jatkuvasti mahdollisuuksia tutkia omia tunteita. Kivulle, josta aiemmin meni täysin solmuun, voi antaa mahdollisuuden tulla esiin. Se ei välttämättä ole helppoa yksin, mutta se voi onnistua sopivassa seurassa, terapiassa tai ystävän kanssa. Seuraavalla kerralla ja uudessa tilanteessa kipu ei ole enää niin voimakas.



## ERILAISIA RIIPPUVUUKSIA

On olemassa lukematon määrä riippuvuuksia, joista osa liittyy ihan hyödyllisiin asioihin – käytämme niitä vain liikaa. Paljon urheileva voi turhautua, jos ei pääse päivittäiselle lenkilleen. Innokkaalla lukija saattaa elävä elämä jäädä toissijaiseksi. Joillekin terveellinen ruoka on pakkomielle, eivätkä he pysty ajattelemaan yhtäkään ruokailutilannetta rennosti tai ylimalkaisesti. Seuraavassa esitellään muutamia vaarattomampia riippuvuuksia, jotka joillekin ovat varmasti tuttuja.

**Media ja sosiaalinen media.** Tarinoiden ja uutisten jatkuva kuuleminen voi johtaa siihen, ettemme ole läsnä nykyhetkessä, koska aiomme pakertavat ja leijuvat tarinoiden maailmoissa. Media tarjoaa ihmisille tietoa, joka kohahduttaa – ja juuri näihin suuriin tunteisiin saatamme jäädä niin voimakkaasti koukuun, että voi puhua riippuvuudesta.

**Peliriippuvuus.** Erilaisia koukuttavia pelejä löytyy tänä päivänä jokaiseen makuun: shakista Pokemoniin, somepeleistä arpoihin. Ongelmaksi pelit muodostuvat, jos ne vievät liian ison osan elämästä.

**Shoppailu.** Shoppailusta muodostuu tapa, jolla kompensoidaan jotain tärkeää tarvetta ja helpotetaan omaa oloa väliaikaisesti. Shoppailemalla voi huijata itseään ja luulla ostavansa järjestystä, kauneutta, omanarvontuntoa tai itseluottamusta. Ulkoinen fiksailu ei kuitenkaan yleensä auta täyttämään näitä tarpeita ainakaan kovin pitkäksi aikaa.

**Kohtuuton keräily.** Todella monet ihmiset saavat tyydytystä keräilemällä jotakin: taloja, autoja tai moottoripyöriä, lautasia, oluttölkejä tai tulitikkuaskeja. Toiset kuluttavat satoja euroja kasveihin ja keräävät puutarhan tai parvekkeen täyteen perennoja tai tulppaneja. Keräily ja shoppailu kulkevat käsi kädessä, vaikka keräilyyn kelpaavat tuotteet tai palvelut eivät aina löydykään kaupoista. Elämyksiäkin ostetaan: joku voi vaikkapa käydä elämäntaitokurssin toisensa jälkeen, eikä tunne koskaan tulevana valmiiksi.

**Sokeriaddiktio.** 1800-luvun lopussa ihminen söi keskimäärin 6 kiloa sokeria vuodessa, kun nykyään suomalaisen keskimääräinen sokerimäärä ylittää 30 kiloa. Pahimmillaan ihminen saattaa syödä 100 kiloa sokeria vuodessa. Sokerihiiri löytää aina keinon saada makeaa syötävää tai juotavaa. Moni syöpälaji saa rakennusainetta sokerista ja diabetes on jat-

kuvasti yleisempää. Vertaistuki toimii myös sokerista vieroittumisessa, ja sitä löytyy esimerkiksi Facebook-ryhmistä.

### **Irti riippuvuudesta**

1. Myönnä, että olet riippuvainen.
2. Myönnä, että olet voimaton.
3. Ota vastuullesi avun pyytäminen.
4. Tee päätös, joka muuttaa tilanteen.

**Rohkeutta on lakata huijaamasta itseään ja katsoa totuutta silmiin.**

### **Kevennys**

”Menin mökille ja otin yhdeksän talouskyljystä ruoakseni. Paketista lukaisin nopeasti, että kyljyksiä ruskistetaan molemmin puolin neljä minuuttia. Helppo juttu, ajattelin! Vedin kolme sinä päivänä ja kolme seuraavana. Sitä seuraavana luin pakettia tarkemmin: ‘...ja sitten ne laitetaan tunniksi uuniin’. Ei ne kuusi ensimmäistä tosiaan samalta maistuneet kuin äidin paistamat.”

## **EROON AHDISTUKSESTA**

Jokainen on joskus ahdistunut. Ahdistus voi olla ennakointia ja valmistautumista vaikeisiin asioihin. Usein ihmisenä kasvun pyrähdyistä edeltää ahdistava aika. Se herkistää ottamaan selvää, mikä elämässä on juuri nyt poissa paikoiltaan. Ahdistus voi silloin tuntua ristiriitaisena olotilana.

Jonkun näkövammaisen elämässä ahdistus saattaa liittyä ulos lähtemiseen tai jo pelkätään pukemiseen. Voi olla, että tavarat tuntuvat olevan hukassa ja stressi lisääntyy. Olo voi kuitenkin helpottaa heti, kun pääsee ulos. Toista voi ahdistaa työpaikan etsiminen, kun oikea paikka ei helposti löydy. Kolmas tuntee ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa, sillä kokee olevansa kömpelö, kun ei aina tiedä, kuinka pitäisi olla ja käyttäytyä.

*”Näkövammaisuudessa on ollut kaikkein ahdistavinta miettiä tulevaisuutta ja sitä, miten työnantaja tulevaisuudessa suhtautuu. Miten työssä pärjää?”*

*(heikkonäköinen 20-vuotias)*

Pidempään kestävä ahdistus voi yleistyä jatkuvaksi olotilaksi. On hyvä, jos tällaisen ahdistuksen syihin pääsee käsiksi eli tunnistaa, että

työkiireet, ongelmat parisuhteessa, riippuvuudet, vammautuminen tai sen pelko, sairauden eteneminen tai jokin muu syy aiheuttaa jatkuvaa stressiä ja pelkoa. Jo se saattaa hieman helpottaa omaa oloa. Ahdistuksesta irti pääseminen voi olla helpompaa, jos sen syyt pystytään tunnistamaan ja niihin vaikuttamaan.

*”Mua ahdistaa, jos en tiedä mitä tapahtuu tai miten joku asia järjestyy. Niin kauan kuin on epätietoisuudessa, se on tukahduttavaa ja lamaannuttavaa. Kaikki mitä tekee, menee päin peetä. Ajatuksissa vain pyörii kauhukuvia siitä, mikä voi mennä pieleen. Miksi-kysymyksiä pyörii ja itseni tuomitsemista.”*  
(heikkonäköinen 20-vuotias)

## JÄNNITTÄMINEN ON LUONNOLLISTA

Haastavan tilanteen jännittämistä on turha hävetä tai kieltää. Kulttuurissamme saatetaan ajatella, että jännitys ei saisi näkyä. Peittelystä voi syntyä harha, ettei kukaan muu jännitä. Kuitenkin suurin osa ihmisistä jännittää vuorovaikutus- ja esiintymistilanteita, ja sen sanotaan kuuluvan jopa asiaan. Jännittäminen valpastuttaa ja herkistää aisteja reagoimaan ympäristöön, mikä voi olla hyvä asia. Jännitys yleensä vaimenee, kun tilanne alkaa.

### Kevennys

”Pistekirjoituksen lukeminen on ihan todella helppo asia, otetaan housut pois ja istutaan siihen päälle, niin saadaan kerralla koko aukeama.”

## PELOT – AHDISTUNEEN KUMPPANIT

Pelko on ahdistuksen polttoaine. Pelkoja on olemassa lukemattomia, ja niitä on kaikilla ihmisillä.

Pelko on eläimen ja ihmisen itsesuojelureaktio vaaralliseksi koetussa tilanteessa. Se ilmenee hyökkäämisenä, puolustautumisena ja jähmetymisenä. Hetkellisesti se on paikallaan, mutta mieleen varastoituneena toimintamallina pelot rajoittavat suuresti kantajansa valinnanmahdollisuuksia. Jatkuvasti kannettu pelko stressaa ja voi heikentää hyvinvointia. Pelko estää myös muut tunteet.

Sokeutumisen pelkoa ei häivytetä pakottamalla. Loukkaantumisen pelkoa ei saa pois turruttamalla. Hylätyksi tulemisen pelko ei hälväne välttelemällä ihmiskontakteja. Ei auta, että suomii itseään ja yrittää olla pelkäämättä. Sen sijaan pelon kanssa voi yrittää

edetä tiedostamisen tietä. Pelko kannattaa kohdata sen sijaan, että sitä pakenisi.

Aina emme tunnista puhdasta pelkoa, sillä sitä lähellä on liuta muita tunteita: ahdistuneisuus, arkuus, hämmennys, varovaisuus, valppaus, harkitsevaisuus, ujous, huolestuneisuus, epäluuloisuus, epävarmuus, turvattomuus, rauhattomuus, haavoittuvuus, levottomuus, hermostuneisuus, säikähdys, kauhu, hysteerisyys, syyllisyys ja paniikki.

Kriiseissä pintaan pompahtavat usein vanhatkin pelot. Vaikka niille ei useinkaan löydy nykyhetkestä mitään järkevältä tuntuvaa syytä, ovat ne täysin normaaleja reaktioita epänormaalisissa tilanteissa. Voi auttaa, jos ajattelee, ettei mikään nouse mieleen turhaan. Ja että jokainen kerta saattaa olla se viimeinen ja lopullinen. Pelko menettää voimansa, kun ihminen ei enää usko siihen.

Jokainen on joskus kohdannut pelkonsa ja päässyt siitä yli, mistä on jäänyt jäljelle helpotus ja ilo. Joskus pelkojen kohtaaminen ja jättäminen on suhteellisen helppoa. Syvemmällä olevat alitajuiset pelot sen sijaan vaativat näkyville tullakseen yhä uusia kohtaamisia ennen kuin jääräpäinen mieleemme päästää niistä irti.

### **Säätele pelkoja huoli-ikkunan avulla.**

#### **Varaa päivästä 15–30 minuuttia seuraavaan harjoitukseen:**

- Käy tietoisesti ja perusteellisesti läpi pelkoja ja huolia. Katsele niitä, kirjoita ylös, ajattele kaikkea niihin liittyvää, mutta pysy koko ajan rauhallisen tietoisena.
- Kun aika on ohi, yritä päästää irti mutta älä yritä sulkea kokonaan pois.
- Tiedosta, että huolet jäävät sinne jonnekin, mutta olet niistä vapaampi.

### **MILLOIN KYSE ON JO SAIRAUDESTA?**

Kun ahdistuksen ja pelon syyt ovat kärsivälle itselleen epämääräisiä ja vaikeasti tunnistettavia, on kyse sairaudeksi luokiteltavasta häiriöstä. Ahdistuneisuudesta kärsivä ei välttämättä edes yhdistä oireitaan ahdistukseen, vaan voi esimerkiksi epäillä oireiden syyksi vakavaa sairautta, kuten syöpää. Mitä useammista asioista ihminen on huolissaan ja mitä enemmän jatkuva väsymys, levottomuus ja ärtyneisyys vaivaavat, sen varmemmin kyseessä on yleistynyt ahdistuneisuushäiriö.



Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä on useanlaisia ja niitä voi sanoa hyvin tavallisiksi: Arvioiden mukaan jopa joka kolmas täyttää jossain vaiheessa elämäänsä ahdistuneisuushäiriön kriteerit. Jos tämän luvun asiat tuntuvat tulta, kannattaa harkita ammattiapuun turvautumista.

Kiinnitä huomiota siihen, onko huoli ja ahdistus kohtuuton todellisuuteen nähden. Tarkista, onko mitään käytännössä edes vielä tapahtunut.

Usein ahdistuneisuus ilmenee kohtuuttomana ja jatkuvana huolena esimerkiksi taloudellisesta tilanteesta, työpaikasta tai terveydestä, vaikka ne olisivat suhteellisen hyvässä kunnossa. Pienistä ja jokapäiväisistä asioista ahdistuminen vie ajatuksista paljon tilaa. Ahdistuneisuuden taipuvaisella voikin olla suuria haasteita isoissa murheissa, kuten silloin, kun näkökyky yhtäkkiä romahtaa, menettää työkykynsä tai tärkeä suhde päättyy. Tällöin ulkopuolinen apu ja tuki on tärkeitä.

## PANIKKIKOHTAUS JA FOBIA

Paniikkikohtaus voi kestää muutamasta minuutista puoleen tuntiin. Paniikkiin joutuva saa voimakkaita kehollisia reaktioita: kurkkua kuristaa, sydän hakkaa, vatsaa vääntää ja tuntee huimausta. Voi tuntua siltä kuin todellisuus vääristyisi ja olisi tulossa hulluksi. Vaikka oireet ovat vaarattomia, voi paniikkikohtauksen jälkeen olla pelkoja ja toipumiseen mennä pitkä aika.

Paniikkihäiriö lukeutuu ahdistuneisuushäiriöihin. Niihin on hyvä hakea apua, jos ne haittaavat elämää.

Paniikkituntemuksille voivat altistaa tilanteet, joihin näkövammaisen ihminen ajoittain joutuu. Niitä voi esiintyä esimerkiksi vieraassa ympäristössä liikkuesssa tai silloin, kun elämässä on täysin uusi tilanne. Hallinnan tunnetta voi vähentää esimerkiksi se, ettei pysty hahmottamaan ympäristöään näönvaraisesti entiseen tapaan. Kun tämän tiedostaa ja valmistautuu tilanteisiin ennalta, voi jo etukäteen miettiä sopivia työkaluja tilanteessa pärjäämiseksi.

*”Kun loppuu työyhteisö, niin mitään ei jää jäljelle, oli se ajatus. Menin päin seinää ja sain paniikkikohtauksen.”*

*(heikkonäköinen 40-vuotias)*

Fobiasta tai kammosta puhutaan silloin, kun tiettyyn kohteeseen tai tilanteeseen liittyvä pelko on liiallista tai epärealistista. Näkövammaiselle kammo voi tulla esimerkiksi portaisissa kulkemiseen, ulos lähtemiseen tai polkupyörän ohitukseen. Näitä ihminen mielellään välttelee, mikä voi johtaa hankaliin tilanteisiin, jos kuitenkin joutuu kulkemaan portaissa ja altistumaan polkupyörien ohi vilahtelulle. Joskus kammo ja paniikkihäiriö luonnollisesti yhdistyvät, kun pelkoa aiheuttava tilanne saa aikaan paniikkihäiriön.

Fobioiden kanssa voi kokeilla itsehoitomenetelmiä, mutta jos niistä ei ole apua, kannattaa kääntyä ammattiavun puoleen. Seuraava hengitysharjoitus voi auttaa paniikkitunteuksissa, mutta toisilla se vain pahentaa oloa ja vie hyperventilaatioon eli liikahengitykseen. Suosittelemme käyttämään sitä vain, jos se auttaa jo ensimmäisellä kokeilulla. Joillakin auttaa huomion vieminen toiseen asiaan, esimerkiksi kuuloaistimusten keskittynyt seuraaminen. Jotkut kokevat toimivana menetelmänä rentoutusharjoituksen.



## HENGITYSHARJOITUS PANIIKKITILANTEESSA

Jännitystilassa hengitys muuttuu ja voi jäädä pinnalliseksi. Pinnallinen hengitys viestii aivoille, että jokin on hätänä.

Vie paniikkitilanteessa huomio hengitykseen, ja hengitä syvään. Voit asettaa käden alavatsalle ja keskittyä siihen, että hengität kämmentä vasten.

Muista, että puhallat keuhkot myös aivan tyhjiksi. Syvään hengittäminen ja sisäänhengitystä hieman pidempi uloshengitys viestivät aivoille ja kehon parasympaattiselle eli tahdosta riippumattomalle hermostolle, että on aika rentoutua.

Voit hengittää kymmenen kertaa syvään sisään ja ulos ja tarkastella oloa sen jälkeen. Jos olo ei muutu, pidä pieni tauko ja kokeile hengitysharjoitusta uudelleen. Toisinaan silmien sulkeminen auttaa keskittymään hengitykseen.

### **Kevennys**

”Olin kokouksessa. Tarjolle oli tuotu salaatti- ja leikkelepäälysteisiä voileipiä. Otin tarjoiluvadilta voileivän kakku-lapiolla. Hetken kuluttua vieressä istuva kokousosallistuja huomautti vienosti: ’Etkö ota leipää ollenkaan?’, jolloin huomasinkin ottaneeni vain voileivän päälysteet. Silloin minulla välähti: ’Minä karppaan’. Se auttoi, ei jäänyt yhtään moka harmittamaan.”

## **SISÄISET NAKERTAJAT**

Ajatellaanpa, että ahdistus on sarja pelkoja ja pelko puolestaan sarja ajatuksia. Kuvitel- laan vielä, että ahdistusta tuottavia ajatuksia aiheuttavat nämä kirjan sivuilla jo monesti seikkailleet nakertajat. Jokaisella on näitä it-seluottamusta nakertavia ”sisäisiä ääniä”, jot- ka saattavat höpöttää taukoamatta. Niiden tulkinta maailmasta on samankaltainen kuin se, jonka koimme ihan pieninä lapsina olles- samme peloissamme: maailma on suuri ja pelottava paikka, emmekä millään selviä hen- gissä ilman apua.

Ongelma on vain se, että emme aikuisuudes- sa enää tarvitse nakertajien suojelua siinä määrin kuin lapsena. Niinpä suojelua on liikaa. Nakertajat varoittavat myös asioista, joiden todennäköisyys on olematon. Ne herättävät ajatuksia elämän epävarmuudesta ja pelotta- vuudesta, jottemme ottaisi turhia riskejä.

*”Pelottava olo, sekava olo ja ajattelee tosi ty- perästi, mitä ei normaalisti ajattelisi, pelottavia skenaarioita.”*

*(heikkonäköinen 20-vuotias)*

## **NAKERTAJAN LÄPIVALAISUA**

Ahdistus ja pelko ovat usein epämääräisiä ja outoja ilmiöitä. Siksi voi olla hyvä kuvitella ne olennoiksi. Kunkin nakertajan voi mielessään personoida sellaiseksi, millainen se juuri it- sellä sattuu olemaan: vaikkapa hassu, uhkaa- va, iso, pieni, pyöreä, kulmikas tai muodoton hahmo. Näin nakertajasta on helpompi pu- hua, siihen voi tutustua ja sen kanssa käydä keskusteluja.

Nakertaja-ajatus vie ahdistushäiriöstä pois sen mielenterveysongelmaan viittaavan sävyn ja leiman, joka voi kalskahtaa kovalta ja ikävältä. Nakertajasta voi puhua arkisesti. Siihen voi

tutustua kuin kehen tahansa ihmiseen ja siten löytää uusia puolia toisesta ja itsestä.

On tärkeää, ettei ahdistuksessaan ala ajatella itseään leimaavasti: minä olen ahdistunut ihminen. Yhtä hyvin voi ajatella: minulla on välillä seurani sisäisiä nakertajia, jotka herättävät minussa ahdistavia ajatuksia ja tunteita.

Nakertajat aktivoituvat ja voimistavat suoje-  
luun silloin, kun näkönsä osittain tai täysin  
menettänyt opettelee uusia asioita. Ne yrittävät varoittaa toipuvaa ihmistä kaikesta mahdollisesta.

### **Nakertajan sanomaa**

- Olet pulassa.
- Et osaa.
- Nyt joudut katumaan.
- Tuo ei riitä.
- Et ollut tarpeeksi huolellinen.
- Tämä on sinun syytäsi.
- Et koskaan tule onnistumaan.
- Olet hengenvaarassa.
- Näytät todella tyhmältä.
- Olet taas tyhmä.
- Et kerkeä.
- Tuo on huonoa laadultaan.

- Olet vaarassa kaatua, jos lähdet ulos.
- Älä yritä tehdä ruokaa. Varmasti rikot astiat tai ainakin sottaat koko keittiön.
- Anna toisten auttaa, et osaa tehdä itse enää mitään.
- Älä antaudu koko ajan toisten autettavaksi, muuten et osaa enää kohta mitään.
- Älä pyydä toisten apua, joudut taas nolatuksi.
- Pyydä nyt toisten apua, muuten et saa kohta ruokaa suuhusi.
- Elämäsi mahdollisuudet ovat nyt ihan mitättömät, olisi parempi vetää ihan matalaa profilia.
- Elämäsi on menossa vessanpönttöön, jos et ryhdistäydy ja tee jotain!

Kaikkien näiden ajatusten takana on jokin nakertaja, jonka ensisijaisena tarkoituksena on siis suojella ja auttaa. Se ei kuitenkaan tule ensimmäisenä mieleen, sillä niiden viesti on niin karu, että sitä haluaa juosta karkuun tai pistää päänsä peiton alle.

Eri nakertajat vetävät ristiriitaisesti eri linjaa. Toinen varoittaa täysin päinvastaisesta kuin mihin toinen kehottaa. Ilmankos sitä helposti jähmettyy paikalleen, eikä tee yhtään mitään.

Kun nakertajien viestejä havainnoi ja kuuntelee, ymmärtää niiden hullunkurisuuden: niitä ei voi koskaan miellyttää täysin, koska ne eivät tiedä todellisuudesta yhtään mitään! Jos yrittää totella niiden ohjeita, lamaantuu kauhusta, sillä nakertajille ei loppupeleissä kelpaa mikään. Vaikka nakertajien antaisi riistää viimeisetkin mielenrauhan rippeet ja palvelisi niitä orjan lailla aamusta iltaan, mikään ei riitä.

## ASKELEET NAKERTAJAN KANSSA

**Ensimmäinen askel** on huomata ja kuulla nakertajien olemassaolo ja noteerata, kuinka automaattisesti ne suoltavat ajatuksia. Nakertajien ajatukset kannattaa aluksi kirjoittaa tai nauhoittaa muistiin. Siten huomaat, mitkä ajatukset toistuvat ja saat aikaa miettiä, miten niihin voi vastata. Nakertajat huutavat sitä kovempaa, mitä huonommin niitä kuuntelet. Kun alat kuunnella, niiden into ottaa tilaa ja aiheuttaa pelkoja vähenee välittömästi.

**Toinen askel** on pysähtyä muuttamaan asennettaan suhteessa nakertajiin. Pelokas suhtautuminen kannattaa kääntää toiseksi. Ajattele, että nakertajat ovat ystäviäsi. Ei ys-

täviä tarvitse pelätä. Nakertajat todella yrittävät auttaa, mutta niiden apu on tällä hetkellä perin kömpelöä ja tyhmää, joten niitä pitää opastaa.

**Kolmas askel** kyseenalaistaa ja kumota nakertajien syytökset ja pelottelut. Joskus siitä kumpuaa ajatus omasta rohkeasta ja viisaasta linjasta edetä elämässä. Jos nakertaja sanoo, ”anna toisten auttaa, et osaa itse tehdä enää mitään”, voit vastata siihen näin: ”Kiitos nakertaja, että kerrot hyvän neuvon. Kannattaa antaa toisten auttaa. Mutta on muunneltua totuutta väittää, etten itse osaa tehdä mitään. Osaan vieläkin valmistaa perunamuusin, käydä suihkussa, tehdä renkaiden vaihdon... Luettele nakertajalle 5–50 taitoa, jotka sinulla on näön menetyksen jälkeen vielä tallella.”

Yleensä tämä riittää. Samaa syytöstä tai neuvoa et tule kuulemaan enää uudestaan. Joskus nakertajat ovat kyllä pirullisia, ja silloin tarvitaan myös neljäs askel.

**Neljäs askel** on sanoa, että nyt riittää. Joskus nakertajien kanssa tulee mitta täyteen, aivan kuin ystävien ja tuttavienkin kanssa. Jos nakertaja ei anna millään periksi jonkin piinaa-

van ajatuksen kanssa, on sen kanssa syytä tehdä välit lopullisesti selväksi. Jos esimerkiksi nakertaja kehottaa jäämään varmuuden vuoksi kotiin, vaikkei ulkoilussa ole näkyvissä mitään vaaroja, voit sanoa sille tiukasti ja jäämäkästi:

”Nyt riittää! Sisälle jääminen on nykytilanteessa turhaa, kuten olen jo monesti sinulle kertonut. Ole hyvä ja häivy elämästäni lopullisesti, niin pitkälle kuin mahdollista, äläkä koskaan tule takaisin!”

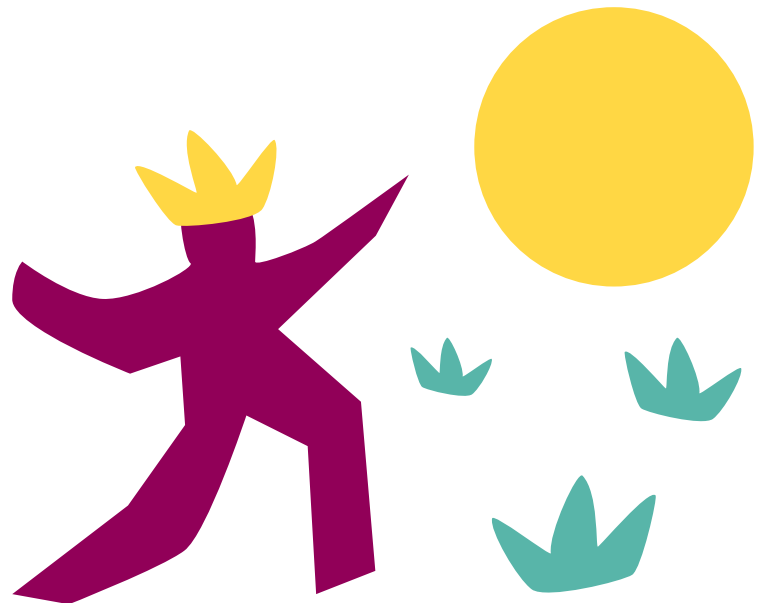
Jos nakertaja kuitenkin palaa, tee harjoitus uudestaan. Jos se ei vielääkään toimi, tarvitset tämän sinnikkään nakertajan kanssa ulkopuolista apua. Pääasia on kuitenkin, että lähdet ulos, vaikka nakertajaa ei saisi hiljaiseksi millään.



## Rohkeutta on ystäväystyä nakertajiensa kanssa.

### Kevennys

”Aapo oli Brasiliassa. Hän oli rouvansa kanssa kaupan ulkopuolella. Aapolta meni ohi, että vaimo lähti käymään kaupassa. Hän puhui pitkän tarinan. Meni 15 minuuttia ja rouva tuli takaisin. Aapo oli jutellut palmulle koko ajan.”



## TUNNISTA MASENNUS

Tässä luvussa kiteytetään masennuksen tuntomerkit ja mietitään huumorin merkitystä rankassa elämänvaiheessa. Käymme läpi niitä tarpeita, jotka jäävät täyttymättä ja vievät masennusmielialaa eteenpäin. Masennukseen liittyy pelkoja ja myös vihaa. Vihan aiheita on paljon, mutta myös sen purkamisen keinot ovat monet. Pohdimme, miten häpeä voidaan voittaa ja miten esimerkiksi valkoiseen keppiin oppii vähitellen suhtautumaan luonnollisesti. Käsittelemme masentuneen lähellä elämisen pulmaa ja esittelemme mielikuvaharjoituksen, jonka avulla voi päästä masennuksesta eteenpäin.

*”Kaikki onnelliset perheet muistuttavat toinen toisiaan, jokainen onneton perhe on onneton omalla tavallaan.”*  
(Leo Tolstoi)

Mielialan lasku ja alakulo on kaikille tuttu ja luonnollinen osa elämää. Jokainen ihminen joutuu väistämättä kohtaamaan elämässään surua, menetyksiä ja muutoksia. Masennuskin on normaali keino reagoida ikäviin asioihin. Usein masennus liittyy henkisiä voimavaroja sitovaan kokemukseen tai elämäntilanteeseen. Pitkittyessään masentunut olotila voi muuttua

sairaudeksi. Lyhytkestoisena masennuksen tunteet kuuluvat myös näkövammautuneen sopeutumiseen.

Se on olotila, jossa on paljon alakuloa, pessimistisiä ajatuksia ja voimattomuutta. Kun se esiintyy näkövammaisen liepeillä, sitä on vaikea huomata, hankala sietää ja se voi vielä pikkuhiljaa pahentua. Leo Tolstoin viesti siitä, ettei ole kahta samanlaista onnetonta perhettä, pätee myös masentuneisiin yksilöihin. Masentumista tapahtuu hyvin eri syistä ja eri tavoilla. Masennuksen syvimmat syyt ovat masentuneelta itseltään usein piilossa. Monella kestää myös kauan ylipäätään hoksata, että on masentunut.

### Masennuksen tuntomerkkejä

- Masentunut mieliala: alakuloisuus, suru, turtuneisuus ja ärtyneisyys.
- Tulevaisuus näyttäytyy synkkänä tai merkityksettömänä.
- Itkeminen saattaa lisääntyä.
- Mielihyvän menetykset: asiat, jotka ovat aikaisemmin tuottaneet hyvää oloa, eivät enää miellytä tai kiinnosta, ja elämästä on kadonnut ilo.  
(lista jatkuu seuraavalla sivulla)

- Uupumus: aloitekyvyttömyys, saamattomuus ja väsymys, energiaa ei tunnu riittävän pieniinkään asioihin.
- Itseluottamuksen tai itsearvostuksen menetys: ajatukset omasta huonoudesta ja arvottomuudesta ovat yleisiä ja usko omaan pärjäämiseen on hyvin alhainen.
- Kohtuuton itsekritiikki tai perusteeton syyllisyyden tunne: tunne siitä, että ansaitsee tulla rangaistuksi. Syyllisyyden tunteet liittyvät usein sellaisiin asioihin, joihin ei itse ole voinut vaikuttaa tai joissa ei ole toiminut väärin.
- Toistuvat kuolemaan tai itsetuhoon liittyvät ajatukset tai itsetuhoinen käytös.
- Päättämättömyys tai keskittymiskyvyttömyys: toimeen tarttuminen ja keskittymisen vaikeaa sellaisissakin asioissa, jotka aiemmin ovat tuntuneet vaivatomilta.
- Psykomotorinen hidastuminen tai kiihtyneisyys: olemuksessa voi olla joko jähmettyneisyyttä tai ahdistunutta ylivireyttä.
- Unihäiriö: vaikeus nukahtaa, katkonainen uni ja aamuyön heräily sekä liikaunisuus.
- Ruokahalun ja painon muutos: ruokahalu voi kadota ja paino laskea, tai ne voivat myös lisääntyä. Masennus luokitellaan oireiden mukaan lieväksi, keskivaikeaksi tai vaikeaksi.

### **Kevennys**

”Pistekirjoituskurssi päätettiin järjestää Laihiallakin. Ihmiset ihan jonottivat kurssipaikalle. Ihmeteltiin, miksi se oli niin älyttömän suosittu. Yhdeltä tarkistettiin, miksi hän oli tullut paikalle. ’Kun pistekirjoitusta voi lukee pimmeessä, ei tarvi valoja laittoo.’”

### **HUUMORIA RANKKAAN HETKEEN**

Huumori on tärkeä selviytymiskeino elämän masentavissa vastoinkäymisissä. Sen avulla voi saada uudenlaista näkökulmaa sekä toivoa ja naurua vaikeaan tilanteeseen. Se sitoo ihmisiä yhteen ja lisää iloa vuorovaikutukseen: huumori ja yhdessä nauraminen vahvistavat myönteistä oloa, joka lisää toivoa paremmasta huomisesta.

Huumori auttaa myös ottamaan etäisyyttä vaikeisiin tunteisiin, kuten häpeään ja syyllisyyteen. Kyky nauraa itselle ja omille sattumuksille antaa mahdollisuuden nousta tilanteiden yläpuolelle ja selviytyä joustavammin. Huumori on kuitenkin taitolaji, eikä se saa vahingoittaa toista ihmistä. Näkövammaisporukoissa voi olla usein mustaakin huumoria, mikä



ei välttämättä olisi mahdollista näkevien ja näkövammaisten kesken. Yhteiset kokemukset ja keskinäinen luottamus antavat vapauksia huumorin kukalle.

Nauru vaikuttaa terveyteen, sillä se vahvistaa immuunijärjestelmää, lisää energiaa, vähentää kipua ja suojelee stressin aiheuttamilta haitallisilta vaikutuksilta. Tuskin mikään muu tasa-painottaa kehoa ja sen voimavaroja niin nopeasti ja tehokkaasti kuin kunnon nauru. Huumori on siis ilmainen lääke moneen vaivaan.

## **MITEN TARPEET LIITTYVÄT MASENNUKSEEN?**

Masennusta aiheuttavia syitä on monenlaisia. Osa liittyy elettyyn elämään, pettymyksiin ja menetyksiin. Tässä luvussa käydään läpi sellaisia syitä, jotka liittyvät nimenomaan asioiden menettämiseen ja tyydyttämättömiin tarpeisiin. Ne useimmiten puhuttelevat sellaista, joka menettää näköänsä tai on sen jo menettänyt.

Tyydyttämätön tarve on yksi masennusta aiheuttavista asioista. Kaikki ihmiset tarvitsevat erilaisia asioita. Perustarpeet pystymme yleensä täyttämään ja selviämme hengissä, mutta syvemmät psykologiset tarpeet ovat monesti ha-

kusessa, varsinkin silloin kun näkövamma on vaikuttanut monin tavoin elämään.

Meillä kaikilla on tarve tulla nähdyksi, arvostetuksi ja ymmärretyksi, tarve kuulua johonkin sekä tarve siitä, että elämällemme on jokin tarkoitus. Vaikka ajokortti voi tuntua asialta, jonka menetykseen ei kannata uhrata energiaa, voi vain sen menettänyt tietää, kuinka kipeä asia on. Ajokortin myötä menettää jotain tärkeää omanarvon tunteesta, jos ajokortti on ollut osa itsenäistä selviytymistä tai liikkumisvapautta ja riippumattomuutta.

*”Isoin kuoppa on ollut, kun olen tajunnut, etten koskaan tule saamaan ajokorttia. Sen tajuminen, että osa sitä itsenäistymistä tulee olemaan multa poissuljettu.”*

*(heikkonäköinen 20-vuotias)*

Ajokortin menetykseen sopeutuminen on vaikea ja tunnerikas prosessi, jos on ajellut koko siihenastisen elämänsä ajan vapaasti paikasta toiseen. Siinä käydään läpi koko tummempien tunteiden skaala, kun tuo vapaus on lopullisesti poissa eikä jää keinoa siirtyä nopeasti paikasta toiseen ilman toisen ihmisen seuraa.

Jos ajatukset jäävät kiertämään kehää eikä konkreettisesti enää näe eteenpäin, on hanka-

laa myös nähdä eteenpäin elämässä. Näköpiirissä ei tunnu olevan muita kuin masentavia ja lannistavia vaihtoehtoja, joista yhtäkään ei mielisi kokeilla. Näiden ajatusten ja tunteiden kehään ei kannata jäädä yksin pitkiksi ajoiksi. Jo ensimmäinen tunne siitä, että saattaisi tarvita apua, on ihan riittävä syy avun hakemiseen.

*”Vammautumisesta kului viitisen vuotta, että olin masentunut. Suoritin arkea ja olin vain päättänyt, että selviän tästä. Mietin vain, ettei kukaan tule urputtamaan.”*

*(heikkonäköinen 40-vuotias)*

Masentunut yrittää usein elää aktiivista elämää, jotta muut eivät huomaisi minkään olevan huonosti. Kun antaa toisille edes pieniä vinkkejä asioiden todellisesta tilasta, ei joudu kaikkea kantamaan yksin. Kun on seinä vastassa ja vain suree, voi tuoda surunsa esiin puheissaan niin hyvin kuin kykenee.

Jokapäiväisestä elämästä selviäminen voi pitää masennuksen pitkään piilossa myös itseltä. Siksi on hyvä välillä pysähtyä ja tarkkailla oman mielensä sisältöjä perusteellisemmin.



*”Hydrokefalus tuli 20-vuotiaana esikoisen syntymän jälkeen. Aluksi annettiin toivoa, että näkö palaa. Se ei kuitenkaan tapahtunut. Yritin elää enemmän kuin ennen. Hierojan ammatin opiskelin näkevien kanssa. En ymmärrä tänä päivänä, miten selvisin.”*

*(heikkonäköinen 40-vuotias)*

## **PELKO JA VIHA MASENNUKSEN KUMPPANEINA**

Pelko saa mielen jauhamaan samoja ajatuskehiä kuin rikkinäinen äänilevy. Mietteet ovat tyyppillisesti kielteisiä. Tätä uuvuttavaa tilaa kutsutaan ruminaatioksi eli kirjaimellisesti märehitimiseksi. Taipumus märehittämiseen on tyyppillistä masentuneelle.

Kun jotain järkyttävää tapahtuu, haavoittumattomuuden illuusio särkyy. Ihminen tulee tietoiseksi siitä, että mieltä järkyttäviä asioita tapahtuu itsellekin. Vaikka sellainen tietoisuus helposti lisää pelkoreaktioita, ei ole syytä ryhtyä erityiseen varovaisuuteen. Ylivoimaisia ajatuksia voi yrittää toppuutella tai puhua niistä luotetun kanssa.

Pelosta ei ole koskaan pitkä matka vihan tunteisiin. Turhautumista herättää usein se, kun

asiat eivät toimi toivotulla tavalla. Esimerkiksi tietotekniset ongelmat voivat kasautua nopeasti ja ärsyyntyneenä tekee sarjan nopeita korjausyrityksiä, jotka voivat saada asiat pa- haankin solmuun. Saavutettavuuskehitys on sinänsä positiivinen asia, mutta sen kääntö- puolella on vielä enemmän kärsimättömyyttä ja turhautumista, kun asiat eivät oikeasti muu- tukaan nopeasti saavutettavammiksi.

Kärsimättömyys on sukulaistunne vihalle. It- seen kohdistuva kärsimättömyys voi liittyä esimerkiksi taidon oppimiseen. Kun uuden taidon, kuten näkövammaisena ruoan laitta- misen, oppii liian hitaasti ja taito on uusi, on vaarana rikkonaiset astiat ja pohjaan palanut paistos. Kärsimätön suhtautuu taitamattomu- teensa kuin lapsi, ja kattila lentää kolisten tis- kiin. Siitä on pieni askel välinpitämättömyyteen ja siihen, ettei jaksakaan enää edes yrittää. Lapsen kokemusmaailma ei olekaan tästä kaukana, sillä kärsimättömyyden ja vihan tunteiden juu- ret voivat juontaa kaukaa lapsuudesta.

## **VIHAN PURKAMISEN KEINOJA**

Usein ajatellaan, että viha on hyvä purkaa heti kun se ilmenee, vaikkapa huutamalla lujaa. Viha voi kuitenkin tästä vain yltyä ja muuttua

pitkäkestoiseksi. Vihanpurkaukset kiihotta- vat aivojen tunnealueita, minkä vuoksi ihmi- set ovat niiden jäljiltä vielä vihaisempia.

Tehokkaampi tapa purkaa vihaa on raken- tava ja päättäväinen keskustelu ongelmasta sitten, kun viha on ensin vähän lauhtunut. Vihan saa laantumaan vaikkapa kävelemällä hetken luonnossa.

Vihareaktion pahin piikki on usein voimissaan vain hetken. Älä vahvista kiukun tunnetta aja- tuksillasi, niin tunne ei jää päälle.

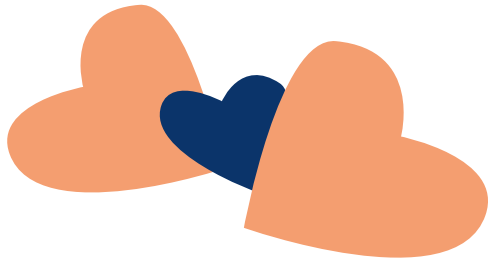
### **Vihan käsittelyn keinoja**

1. Pura viha fyysiseen suoritukseen: keskity kävelyyn tai juoksuun tai vaikka siivoamiseen ilman ajatuksia.
2. Kiinnitä painokkaasti huomiosi vihaa herättäneeseen asiaan ja pyri synnyttämään ratkaisukeskeisiä ajatuksia.
3. Kirjoita kyyniset ja vihamieliset ajatukset ylös ja tutki niitä mielessäsi uudelleen arvioiden.

(jatkuu seuraavalla sivulla)

4. Kirjoita kirje vihan kohteena olevalle ihmiselle. Lue se läpi, ja revi tai hävitä se sitten. Opit ehkä samalla itsestäsi jotain ja tunteesi laantuu.

5. Hanki ulkopuolista apua tai etsiydy työpajaan, jossa vihaa käsitellään ryhmässä.



## LEHMÄTARINA

Kirjailija Johann Hari kertoo tositarinan etelä-afrikkalaisesta psykiatrista, joka kyseli Kambodžassa olevilta kollegoilta, miten he hoitavat masennusta, kun eivät käyttäneet masennuslääkkeitä lainkaan. Kambozalaiset eivät millään ymmärtäneet, mistä hän puhui. Kun hän kuvaili epätoivon ja toivottomuuden tunteita, joihin länsimaissa määrätään masennuslääkettä, lamppu syttyi ja kollegat muistivat erään tapauksen.

Eräs mies menetti jalkansa miinan räjähdyksensä. Hän yritti jatkaa työtään riisiviljelmillä pro-

teesijalan kanssa, mutta se oli hyvin vaikeaa. Hän muuttui epätoivoiseksi ja sai pikkuhiljaa yhä enemmän masennusoireita.

Silloin kaikki kyläläiset ja lääkärit menivät hänen luokseen ja kävivät hänen kanssaan pitkiä keskusteluja. He saivat selville, että mies oli epätoivoinen ja halusi kuolla, kun ei pysynyt enää keräämään riisiä pellolla niin kuin ennen. He ostivat yhdessä miehelle lehmän, jonka avulla mies onnistui saamaan itselleen toimeentulon. Lehmästä tuli hänen masennuspillerinsä. Se antoi hänelle elämän takaisin, ja hän toipui masennuksesta nopeasti.

Tarinan miehellä katkesi yhteys elinkeinoon aivan kuten se katkeaa myös monella näkövammautuvalla. Johann Harin mukaan ensimmäinen askel masennuksesta vapauteen muodostui siitä, että miestä ympäröi yhteisö, joka välitti hänestä. Ihmiset välittivät niin paljon, että olivat uteliaita ottamaan selville, mikä miestä vaivasi. Heidän keksimänsä keino, lehmän ostaminen, tuotti toisen ratkaisevan askeleen. Myös miehen oma osuus oli ratkaiseva: hän otti avun vastaan ja ryhtyi tekemään työtä, jonka lehmän omistaminen hänelle tarjosi. Masennuksen ja epätoivon vuoksi hänen olisi ollut vaikeaa keksiä itse tietä ulos – tarvittiin koko yhteisön tuki.

## MASENNUS JA HÄPEÄ

Häpeä tukkii suun ja saa vetäytymään. Häpeän vallassa oleva ihminen soimaa ja tuomitsee itsensä. Jos haluaa mennä häpeän juurisyihin, voi pohtia, muistuttaako vahva reaktio jostain aiemmin tapahtuneesta. Vaikkei vastauksia helposti kumpuaisikaan, vie pelkkä kysyminenkin asiaa eteenpäin. Lisäksi kirjan alkuosasta löytyvistä itsemyötätuntoharjoituksista voi olla apua. Sen avulla siirtyminen tukalasta häpeän tunteesta itsensä hyväksymiseen saattaa vähitellen tuntua helpommalta.

*”Meillä on vintille meno eteisaulasta. Mä aina törmäsin kädelläni kaiteen alkupäähän. Tuli psyykeen sellainen täräys. Miehen veljenvaimo ihmetteli ääneen, että kuinka sulla on noin kauhea mustelma. Nousi häpeän tunne. Tuntui, että hän ei uskonut selitystäni ja luuli, että mieheni retuuttaa mua. Mulla oli kauhean vaikea selittää se, että olin lyönyt sen portaan kaiteeseen. Kuinka helvetin tyhmä mä olen, syytös ja itseinho.”*  
(sokea 50-vuotias)

Voi myös miettiä, miten välttää häpeää aiheuttaneen tilanteen toistumisen. Riittää, että käy tietoisesti läpi erilaiset vaihtoehdot, joita tilanteeseen liittyy. Edellisen sitaatin kertoja pyysi

lopulta apua puolisoiltaan, joka ehdotti, että portaikkoon asennettaisiin valo. Kun kaiteen jollain lailla hahmottaa, ei siihen enää törmää.

### Kevennys

”Olin Kaakkois-Aasiassa muutaman kuukauden ja Heinolasta oli tullut sillä välin suurkaupunki: kuljin siellä kuin Lontoon sumussa.”

## LÄHEISTEN HYVINVOINTI

Masennus on raskasta myös masentuneen läheisille. Heillä ei välttämättä ole keinoja auttaa, ja masentuneen lähellä on raskasta olla. Masentunut eristäytyy usein kotiin, voi lopettaa yhteydenpidon ulkomaailmaan ja saattaa pitää korkeaa vaatimustasoa yllä itsensä ja samalla muihin. Se voi tuottaa pahaa mieltä kaikissa läheisissä, ellei pidä varaansa ja hoida omia asioitaan riippumatta masentuneesta. Alakulo helposti tarttuu ihmisestä toiseen, joten läheisten kannattaa pitää hyvää huolta itsestään ja yrittää elää niin normaalia elämää kuin mahdollista. Masentuneelle kannattaa antaa tilaa potea myös itsekseen, mutta välillä on hyvä viettää yhteistä aikaa vaikkapa ulkoillen ja tekemällä jotain arkista yhdessä.

*”On helpompi keksiä tekosyitä ja saada kaikki kontaktit ihmisiin loppumaan kuin seinään. Ei soittele ja pidä yhteyttä kehenkään. Pinna alkaa kiristyä. Ei ole hyvä mitenkään päin. Vaikka kaikki ympärillä tekisivät just niin kuin mä haluan, niin se ei vaan riitä mulle, koska mä en riitä itse itselleni. Puran sitä muihin ja niitten pitäis tietää mun ajatukset.”*  
(heikkonäköinen 40-vuotias)

Masentuneen lähellä elämisen koulu on vaativa laitos. Siinä oppii itsenäisyyttä, jottei romahtaisi toisen kaivamaan kuoppaan, vaan jaksaa keksiä keinoja, joilla pitää itsensä ja oman mielensä kuivilla masentavista ajatuksista. Niitä voi joutua etsimään jonkun luotetun kanssakulkijan tai terapeutin avulla. Tärkeintä on pysyä pystyssä ja jatkaa matkaa.

## **VALKOISEN KEPIN HÄPEÄ**

Lähes jokainen näkövammaisen kipuilee, kun olisi aika ottaa valkoinen keppi käyttöön. Keppi on lopullinen merkki itselle ja muulle maailmalle siitä, että tässä kulkee vammaisen ihminen. Moni heikkonäköinen ajattelee, ettei ole vielä tarpeeksi sokea käyttäkseen keppiä – ja monet näkevätkin luulevat, että valkoista keppiä käyttävät vain täysin sokeat henkilöt. Heikko-

näköinen keppinkäyttäjätä voikin tuntea huijauksensa toisia.

*”Ensimmäiset puoli vuotta vammautumisen jälkeen en suostunut ottamaan keppiä edes kotiin.”*  
(sokea 40-vuotias)

Keppiin liittyy myös häpeää. Kepin hyväksyminen kulkee samassa tahdissa kuin oman vamman hyväksyminen. Masennuksen kuopat ovat todella monenlaisia matkalla kohti hyväksyntää. Syntyy monia dramaattisia tarinoita, joista ei puutu vauhtia ja vaarallisia käännteitä. Toiset vain tarvitsevat jopa konkreettisia kuoppia ymmärtääkseen kepin tärkeyden.

*”Me asuttiin rivitalossa silloin, ja uutta roskikatosta varten oli kaivettu sellainen valtava monttu siihen pihalle. Mä tipuin sinne monttuun, ja mulla meni nilkka ihan palasiksi siinä. Ja kun mä olin siellä montun pohjalla, mä tajusin, että ei musta itsestä ole niin väliä, mutta mä tapan vielä jonkun muun. Mun lapsi oli silloin reilun vuoden ja työnsin häntä aina rattailta. Tajusin, että voin työntää hänet auton alle.”*  
(heikkonäköinen 40-vuotias)

Jos keppiä tarvitsee eikä sitä käytä, kulkee riskillä. Silloin altistaa itsensä ja toiset haavoittaville kokemuksille. Ihmiset voivat reagoida to-

della ikävästi, jos jotain sattuu, ja silloin tulee kurja olo. Jos taas on ottanut valkoisen kepin hattuhyllyltä mukaan, samalla ottaa vastuun ja antaa selkeän signaalin omasta tilastaan. Väistämistilanteet sujuvat helpommin. Kepin käyttämisellä voidaan auttaa myös opasta ja avustajaa liikkumistilanteissa, koska silloin muut ihmiset huomaavat väistää.

Kepin käyttöönotto voi olla helpompaa, jos sokeutuu yllättäen: joko otat kepin ja menet itseksesi jonnekin – tai et ota keppiä etkä mene. Toki tarvitaan muutakin kuin keppi, että asiat sujuvat kodin ulkopuolella törmäilemättä. Kaupungissa liikkuesssa on olennaisen tärkeää, että näkövammaiset on huomioitu liikennesuunnittelussa.

*”Olen esteettömyystyöryhmässä saanut huomata, etteivät näkevät ole tyhmiä tai ymmärtämättömiä, vaan he eivät vain tiedä asioita. Asiat lähtevät selkiytymään ihan eri tavalla, kun selitetään, miten tämä toimii näkövammaisilla. Olen vienyt apulaispormestarin simulaatiolasien ja kepin kanssa risteykseen, josta valot poistettiin. ’Seisopa tässä, seiso ja kuuntele. Uskallatko sä lähteä katuja ylittämään?’ (sokea 60-vuotias)*

## Kepin tarina

Heikkonäköiset kuvaavat usein suhdettaan valkoiseen keppiin eräänlaisena kasvutarinana.

Aluksi keppi sijoitetaan usein naulakon hattuhyllylle.

Siitä se saattaa siirtyä kulkemaan laukussa, mutta piilossa muiden katseilta. Sitä pidetään varalla mahdollisia hätätilanteita varten, eli se mielletään itseä helpottavana apuvälineeksi.

Ulkomailla ja vieraassa ympäristössä keppiä saatetaan käyttääkin. Samalla voidaan saada myönteisiä kokemuksia, kanssaihminen on mahdollisuus ymmärtää tilanne ja usein myös tarjotaan apua.

Mielessä alkaa vahvistua valkoisen kepin luonne omaa toimintaa helpottavana apuvälineenä, eikä sitä koeta enää ensisijaisesti leimaavana.

Viimeisessä vaiheessa keppi uskaltaudutaan ottamaan esiin omassa lähiympäristössä.

Lopuksi oma keppi saatetaan nimetä, ja siitä tulee kaveri.

## MASENNUKSESTA ETEENPÄIN

**Tässä luvussa puhutaan konfliktinratkaisuterapiasta, sillä näön heikentymisen prosessiin voi liittyä hetki tai tilanne, jolloin konkreettisesti ymmärtää joutuvansa luopumaan jostain itselleen tärkeästä asiasta. Siitä syntyy sisäinen konfliktitila.**

Näkönsä menettänyt ihminen on saattanut joutua luopumaan esimerkiksi seuraavista asioista:

- asioiden hoitaminen nopeasti ja vaivattomasti
- esteettömästi ja spontaanisti liikkuminen
- osa ystävistä
- vaivaton tiedonsaanti
- ammatti ja toimeentulotaso
- elokuvien, värien, ilmeiden, luonnon näkeminen
- vapaus tehdä spontaanisti mitä vain
- tulevaisuuden suunnitelmat.

Nämä menetykset voivat iskeytyä näkövammaisen ihmisen tajuntaan yhtäkkiä. Masennus saa usein alkunsa sisäistä ristiriitaa

aiheuttavassa tilanteessa, jossa on tullut yllättäen jyrätyksi, ohitetuksi, nolatuksi, vähätellyksi tai on muuten vain tuntenut itsensä hyvin pieneksi hetken aikaa.

Tilanteen voi aiheuttaa esimerkiksi:

- työnantaja, joka irtisanoi tai lomautti juuri sinut
- lääkäri, joka antoi lausunnon siitä, että näkemisen vaikeus on kehittynyt vammaksi
- poliisi tai virkailija, joka otti pois ajokortin
- ammattilainen, joka kertoi, mitä asioita voi näkövammasta huolimatta tehdä, vaikkei itse jaksanut edes katsettaan nostaa
- ystävä, joka ei halunnut ymmärtää uutta tilannetta.

Konfliktinratkaisuterapian (Conflict Resolution Therapy) mukaan masennuksessa saattaa olla kysymys siitä, että on antanut periksi jossain, jota halusi. Mikä tahansa traumaattinen tai stressaava tilanne saattaa johtaa masennukseen. Konfliktista jää ihmiseen usein jälki, joka voi kehittyä masennukseksi.





## IRTI MASENNUKSESTA -MIELIKUVAHARJOITUS

Mene mielikuvissasi siihen hetkeen, jossa jouduit masennuksen kuoppaan. Peruuta hieman, ja kuvaile hetki uudestaan. Masennuksen pimeä pilvi voi tosin estää huomaamasta, mikä se kuoppakohta oli ja millä lailla jouduit antamaan periksi.

### **Ensimmäinen lääke**

Tunnista yksi tilanne, joka jäi salaa tai avoimesti kaiheartamaan. Istu alas ja mieti, onko jotain, mille tai kenelle olet ollut tai olet tällä hetkellä vihainen. Jos mieleen tulee tilanne, jossa viha on leimahtanut kerran tai toistuvasti, saat kiinni tärkeästä johtolangasta. Kun vielä kuvittelet tuossa tilanteessa itsesi pieneksi ja muut suuriksi, kysymys on juuri masennukseen johtaneesta tilanteesta. Masentunut ihminen tuntee olonsa voimattomaksi ja pieneksi, kun taas ongelmat ja toiset ihmiset tuntuvat suurilta. Näin ollen ei ole ihan kunnossa ratkaisemaan mitään ongelmaa, ja uutta voimaa siis tarvitaan. Voimaa voi saada mielikuvituksen avulla.

### **Toinen lääke**

Pumppaa itsesi täyteen voimaa. Kuvittele kasvavasi jokaisella sisäänhengityksellä isommaksi, pidemmäksi ja vahvemmaksi niin kauan, että olet todella iso ja vahva.

### **Kolmas lääke**

Ratkaise ongelma. Kun tarkastelet itseäsi tuosta isommasta tilastasi, miltä näyttää tilanne, jossa koit itsesi aikoinaan pieneksi? Mitä kaikkea huomaat ja havainnoit? Mitä voisit ajatella tai tehdä toisin siinä tilanteessa, jos se tapahtuisi nyt? Minkälaisia mahdollisuuksia on olemassa? Visualisoi erilaisia mahdollisuuksia tässä isommassa olemuksessasi.

Miltä tuntuu, kun olet tehnyt tämän lääkemääräyksen mukaiset askeleet? Tämän mielikuvaharjoituksen on esitellyt psykologi Susan Heitler kuvaa, joka on todennut sen toimivaksi omien asiakkaidensa keskuudessa.

## PIMEÄÄ

Kun meillä päällisin puolin on kaikki hyvin,  
onko yksittäisen ihmisen hätä kaikkein syvin?  
Olemmeko unohtaneet heikoimmat yksilöt,  
kaikkein haavoittuvimmat henkilöt?  
Vahvoilla tuskin on hätää,  
mutta onko systeemissä sittenkin jotain mätää,  
kun aina ei apua saa,  
vaikka kuinka koettaa.  
Ja jos oikein masentaa,  
ei silloin jaksa koettaakaan.  
Kuka silloin välittää  
kun on ympärillä pelkkää pimeää?

Ulla-Maija Mantere





## HALU ELÄÄ

Pitkään synkkiä ajatuksia vatvonut ihminen väsy ennen pitkää ja alkaa toivoa lopullista pois pääsyä. Hän kokee avuttomuutta ja toivottomuutta oman elämänsä suhteen. Usein elämässä on vyyhti ylitsepääsemättömiltä tuntuvia asioita.

Silloin voi tulla mieleen itsetuhoisia ajatuksia, jotka tuntuvat tuovan lohtua. Ihminen ajattelee jopa olevansa taakka ympäristölleen ja luulee, että oma poislähtö helpottaisi toisten elämää.

Silloin tarvitaan ympäristön reaktiota. Jonkun rohkeus kysäistä, mitä sinulle kuuluu, saattaa

ratkaista paljon. Oikeasti välittävä ihminen voi vedota masentuneen elämänhaluun, jolloin hän löytää jonkin myönteisemmän etenemismahdollisuuden.

On hyvä tietää, etteivät itsetuhoiset ajatukset aina johda itseä vahingoittaviin tekoihin. Vain pieni osa itsetuhoisia ajatuksia ajattelevista ihmisistä yrittää tehdä itselleen jotain.

Toivon kipinä on helpompi löytää huomenna, jos aloittaa tänään sen etsimisen. Aina on ajatuksia, jotka voivat auttaa toivottomissa tunnelmissa. Kun katsoo kipeintä ongelmaa ja löytää siihen toivon kipinää, voi irtaantua pienen matkaa ongelmavyyhdistään.

Yksi tavallisimmista itsemurhaan liittyvistä myyteistä on, ettei sitä voida ehkäistä. Kuitenkin useimmat itsetuhoiset ihmiset ovat epävarmoja kuoleman suhteen. Jopa vakavasti masentuneet epäröivät viimeiseen hetkeen asti: toisaalta heissä taistelee halu elää ja toisaalta halu päättää kärsimyksensä. Jo pienikin halu elää, vaikka vain yhden hetken kerrallaan, auttaa eteenpäin.

Kun kuoleman rajalta päättää palata elämään, on jotain varmasti muuttunut ja voi saada voimaa tästäkin kokemuksesta. Hän voi olla onnellinen siitä, että epätoivoiset aikomukset estyivät.

### **ITSEMURHA-AJATUKSIINSA VOI SUHTAUTUA NÄIN:**

- Kerää rohkeutta kertoa jollekin mahdollisimman suoraan, että sinulla on ollut halu vahingoittaa itseäsi.
- Pyydä, että toinen kuuntelee ilman, että yrittäisi neuvoa.
- Pyri ymmärtämään itseäsi. Muistuta itsellesi, että on aika tavallista, että masentuneena tulee mieleen halu tehdä itselleen jotain.
- Ajattele ihmisiä tai asioita, jotka ovat tukeneet sinua aiemmin. Ota selvää itse tai jonkun kanssa yhdessä, ovatko nämä tukikontaktit vielä olemassa.
- Hakeudu avun piiriin ja pyydä tarvittaessa itsellesi tukija.





# APUA MIELENTERVEYDEN ONGELMIIN



## AMMATTIAPU

Tässä luvussa tutustutaan niihin keinoihin, joita suomalaisessa yhteiskunnassa on varjosiin pulmiin tarjolla. Aluksi on lista niistä oireista, joiden kohdalla kannattaa harkita lääkäriä käyntiä. Seuraavaksi kuvataan keinoja valmistautua ja kertomaan ongelmista rohkeasti. Lääkärille ja muille ammattilaisille puhuminen helpottuu, jos harjoittelee ensin avautumista läheisille. Ensin esitellään kriisituki, joka auttaa, kun ongelmat tuodaan päivänvaloon. Seuraavaksi kuvaillaan etenemispolkua tilanteeseen, jossa pitkäkestoinen terapia on tarpeen. Lopuksi kerrotaan, mitä erityistä tukea on tarjolla näkövammaisille ja näköongelmallisille.

Hätä ei monestikaan tule kello kaulassa. Se tulee pikkuhiljaa ja silti se yllättää. Monen näkövammaisen ja näköongelmaisen tilanne ajautuu vähitellen siihen, että jotain täytyisi tehdä. Voi tapahtua monta muutosta ennen kuin niitä edes huomaa. Joskus mielen terveyden ongelmat ovat sellaisia, että ne alkavat kasvaa vai-vihkaa. Ne kutsuvat muutokseen ja uudensai-seen kurssiin. Nämä samat ilmiöt toki pätevät kaikkiin ihmisiin, näkökyvystä riippumatta.

### Kannattaa hakea apua, jos

- alkaa heräillä aamuyöstä tai uni vaikeuu muulla tavoin
- ruokahalu ja yleinen energiataso muuttuu
- työmotivaatio laskee (jatkuu seuraavalla sivulla)

- syntyy ristiriitoja läheisten kanssa
- vetäytyy eikä jaksaa olla ihmisten kanssa paljoa
- toimintakyky arjessa laskee
- kokee alakuloa ja huomaa, että ei ole ihan oma itsensä
- on vaikea enää nauttia mistään
- unohtaa tai ei jaksaa pitää itsestään huolta
- muisti pätkii ja päätöksenteko on vaikeaa.

On tärkeää oivaltaa, että kaikilla ihmisillä on ajanjaksoja, jolloin asiat kriisiytyvät, tuntee alakuloa ja mieli järkkyy monin eri tavoin. On täysin normaalia tulla elämässään sellaiseen kohtaan, jossa monipuolinen ammattiapu on tarpeen. Sellainen kohta on tärkeä kasvun paikka, ja useimmiten tämänkaltaisen ajanjakson jälkeen elämä jatkuu aivan uudella vireellä. Ikään kuin saapuisi ihmiselämän kilometrihuoltoon ja saisi tilaisuuden puhdistaa kaikenlaista vanhaa pois ja tankata tuoretta voimaa ja uusia ideoita tulevaan. Elämä tarjoilee kaikille näitä huoltopaikkoja, toiset saavat niitä vain useammin kuin toiset. Näkövamma voi aiheuttaa tuen tarvetta monta kertaa, kun joutuu työstämään elämänmuutostilanteisiin liittyviä sopeutumishaasteita.

Tärkeintä olisi, että ottaisi kaiken irti näistä ajoista eikä hämmentyisi, vaikka tie toipumiseen olisi pitkäkin. Se on samalla ihmisenä kasvun maratoni, joka keskellä matkaa voi tuntua pitkältä ja vaikealtakin. Kun pahimmasta on päästy ja käsillä on helpompia vaiheita, huomaakin toivovansa, että elämä olisi aina oivalusten myötä kasvamista ja erilaisten vaikeidenkin vaiheiden todellista kohtaamista.

## ÄÄNEEN PUHUMISEN HARJOITTELU

Jos huomaa tarvitsevansa apua, olisi hyvä edetä maltillisesti mutta määrätietoisesti kohti avun pyytämistä. Avun hakeminen ei ole helppoa kenellekään, varsinkaan silloin, kun sitä oikeasti tarvitsee. Sitä täytyy kuitenkin oppia itse pyytämään. Vaikka avun tarve näkyisi ihmisestä selvästi, harvoin kukaan tulee sitä tarjoamaan.

Ensimmäinen yritys kannattaa tehdä siellä missä se on helpointa. Suositeltavaa on valita se kaikkien lähin ihminen, oli se sitten puoliso, vanhempi, lapsi, naapuri tai ystävä, niin hänen seurassaan kannattaa alkaa pikkuhiljaa kertoilla, mitä minulle oikeasti kuuluu. Vaikka se tuntuisi jo ajatuksena vaikealta, niin jo pienikin avaus siihen suuntaan on suuri askel eteenpäin. Jos ennakoita luulee tietävänsä, miten toinen tulee omaan viestiin vastaamaan, niin ehkä on syytä puhdistaa omat ennakkokäsityksensä.

Jos esteenä pyytää apua on se, että ei halua rasittaa toista, voi omaa ajatustaan ”rasittavuudesta” tarkastella uudestaan. Toisen auttaminen yleensä antaa enemmän voimaa kuin ottaa.

Jos esteenä pyytää apua on häpeä, voi ajatustaan avun pyytämisestä yrittää muuttaa. Avun pyytäminen ei ole heikkoutta, vaan vahvuutta.

Jos esteenä pyytää apua on uupumus, voi siihen kerätä voimia pikkuhiljaa.

Jos esteenä pyytää apua on pelko torjunnasta, voi pohjustaa pyyntönsä jotenkin. Voi esimerkiksi kertoa, että tästä puhuminen on vaikeaa, ja sanoa: ”ethän kieltäydy harkitsematta, sillä se tuntuisi juuri nyt todella pahalta”. Toiselle kannattaa kuitenkin antaa aikaa rauhassa miettiä, mitä vastata.

Jos esteenä pyytää apua on jokin muu pelko, ota pieniä ja turvallisia riskejä. Pyydä apua johonkin, joka ei ole itsellesi niin tärkeä asia. Harjoittelun myötä avun pyytämisestä tulee neutraalia.

Ajattele asia uudella tavalla. Älä ajattele, että joudut pyytämään apua näkövamma-si vuoksi. Ajattele sen sijaan, että pyydät apua, jota ilman et saisi tehtyä itsellesi tärkeää asiaa.

Läheisen ihmisen kanssa voit miettiä, tarvitaanko tilanteessa lisääpua ja kenelle voisi seuravaksi puhua. Voit edetä juuri itsellesi sopivinta tahtia ja muistaa, sinun itse on oltava se, joka alkaa luovia omaa tietään kohti parempaa oloa. Toki luotetun tai läheisen voi pyytää matkakumppaniksi tai kanssakulkijaksi, jotta toinen tukee silloin, kun ei itse jaksaisi jatkaa. Levon hetken jälkeen voi jälleen jatkaa matkaa seuraavaan vaiheeseen.

Ehkä tärkeintä on jaksaa edetä koko ajan. Vaikka askelet olisivat kuinka pieniä ja vaatimattomia, on hyvä haastaa itseänsä pikkuhiljaa avun piiriin. Yksi askel voisi olla soitto palvelevaan puhelimeen tai auttava chat-palvelu (yhteystiedot sivuilla 164–165). Puhelimessa voi nimettömänä purkaa ainakin päällimmäisen asiansa, ja toisessa päässä kuunnellaan ja osataan auttaa seuraavan askeleen verran eteenpäin.



### **Kevennys**

"Olin kansainvälisessä konferenssissa. Hotellin aamiaisella olin noutamassa juomia ja sieppasin vesilasin henkilökunnaksi olettamaltani mieheltä ja sain kohteliaasti: "Thank you". Todennäköisesti mies olikin hotellin asiakas, joka jäi ehkä hämmästelemään käytöstäni. Omaan pöytään päästyäni mietin, että onneksi olin kiittänyt kohteliaasti."

## **ROHKEUS AVATA SUU**

Oli tilanne tai auttava taho mikä tahansa, täytyy ensimmäiseksi puhua ajanvarauksessa toimivan henkilön kanssa. Jos ei vielä halua mainita esimerkiksi masennusta tai ahdistusta, voi kertoa sen herättämistä fyysisistä oireista: unettomuus, hengenahdistus, epämääräiset säröt, ruokahaluttomuus. Kun sitten pääsee kertomaan tavalliselle ja itselle usein täysin ammattilaiselle omista oireistaan, on jo ylittänyt monta vaikeaa kynnystä.

Ammattilaiselle kannattaa varautua kertomaan omasta näkökyvystään nopeasti ja napakasti, jotta pääsee sitten itse asiaan ja saa kakistettua

myös varsinaisen syynsä ajanvaraukselle. Joskus oman näkökyvyn avaaminen toiselle ei ole helppoa, vaikka siitä olisi kertonut usein jo aiemminkin. Siksi siihen kannattaa etukäteen valmistautua, sillä kyse on tärkeän asian selittämisestä. Terveystieteiden henkilökunnalla ei ole aina tarpeeksi tietoa näkövammoista, ja niinpä kohtaaminen voi joskus olla haastava.

Toiset kyselevät uteliaisuuttaan tai oppimishalunsa vuoksi liikaakin näkövammasta ja toiset taas saattavat arastella tai ottaa suojaroolin, kun kokevat tietämättömyydestään kumpuaava epävarmuutta. Siksi on hyvä itse olla päättäväinen ja ytimekäs, jotta omalla varmuudellaan ohittaisi vaikean alkuvaiheen nopeasti. Ehkä näkötilanteesta kertominen ei ole kaikissa tilanteissa edes tarpeen.

Oman mielen tilanteesta puhuminen ventovieraalille ihmiselle voi olla vaikea kokemus. Mitä lähempi oma olo on, sitä raskaampi sitä on avata toiselle.

Meistä monilla on sisäinen itkukielto, vieraiden ihmisten edessä. Tukaluus voi tuntua tukkoisuutena tai kunnan tulppana kurkussa, ikään kuin keho kieltäisi puhumasta. Tärkeintä tässä tilanteessa on vain aloittaa jostain. Voit olla varma, että kun toinen näkee ahdistuneen tilasi, se taval-

laan jo riittää siihen, että pääset asiassasi eteenpäin. Voit olla varma, ettet ole ainoa, joka yrittää kakistella sanoja suustaan ammattilaisen edessä. Pääset asiassasi eteenpäin jo silloin, kun toinen näkee ahdistuneen tilasi.

Kannattaa silti välttää sitä yleistä oletusta, että ammattilainen tietäisi kaiken kertomattakin. Varsinkin ikäihmiset saattavat pitää lääkäriä kaikkitietävänä ja ajatella, että tämä arvaa potilaan ajatukset ja tunteet. Näin ei kuitenkaan juuri koskaan ole. Kannattaa tehdä etukäteen lista asioista, jotta muistaisi kertoa kaiken.

## **AVUN VASTAANOTTAMISESTA UUTEEN LUKUUN ELÄMÄSSÄ**

Ensimmäisen askeleen otettuaan osaa jo pyytää apua, mutta se ei vielä riitä, myös avun vastaanottaminen on vaikeaa. Joskus on nimittäin vaikea luottaa siihen, että saa vastaanottaa apua. Avun piiriin hakeutumisen suurin este on usein omat kuvitelmat siitä, millainen ihminen saa ja tarvitsee apua. Jotkut esimerkiksi ajattelevat, että terapia on ihan vasta viimeinen oljenkorsi. Toiset ajattelevat sen olevan ylellisyyttä, johon itsellä ei ole mahdollisuutta. On hyvä tarkastella omia ajatuksiaan avusta ja terapeutisesta keskustelusta ja alkaa korva-

ta niitä kenties hieman toisenlaisilla ajatuksilla. Avun vastaanottamisesta kun voi aueta elämässä ihan uusi luku. Se tuottaa yleensä helpotusta omaan oloon ja läheistenkin elämään ja antaa uusia kasvumahdollisuuksia.

*”Terapiassa on mahdollisuus olla syvä itsensä turvallisessa ympäristössä jonkin ammattilaisen kanssa.”*

*(säveltäjä Tuomas Kantelinen)*

## **KRIISIAPUA AKUUTTIIN TILANTEeseen**

Avattuasi rohkeasti suusi terveysasemalla tai työterveyshuollossa saat tarvittaessa lähetteen depressiohoitajalle, joka on usein koulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja. Hän voi antaa keskusteluapua. Psykiatriseen erikoissairaanhoidon, psykiatrian poliklinikalle, mielenterveyskeskukseen tai mielenterveystoimistoon ohjataan yleensä vain, kun psyykkiset oireet ovat vakava-asteisia. Kannattaa myös muistaa, että sairaaloiden kuntoutusohjajien vastaanotolle pääsee aina ilman lähetettä. Tässä vaiheessa ollaan keskusteluyhteydessä siis psykiatrin, psykologin, sosiaalityöntekijän tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Saatavilla voi olla yksilö-, perhe- tai ryhmäpsykoter-



piaa, lääkettä tai kuntoutusta, kuten musiikki-, toiminta- tai liikuntaterapiaa. Paikkakunnasta riippuen näitä maksuttomia palveluja voi joutua kuitenkin odottamaan pitkään.

Jos näkövammautuminen tapahtuu yhtäkkiä onnettomuuden seurauksena, esimerkiksi iletulitusrakettia laukaistaessa, tarvitaan pikaista

kriisiterapiaa. Suomessa on lähes joka paikkakunnalla erilaisia kriisiryhmiä, jotka auttavat akuutissa tilanteessa. Keskustelu ammattilaisen, kuten psykologin, kanssa auttaa alkuun tapahtuman sulattelussa ja opettaa ymmärtämään äkillisen kriisin aiheuttamia reaktioita.

Pitkää ja tiivistä psykoterapiaa ei voi vielä näiden tahojen avulla aloittaa, mutta lyhyempien ammattilaiskeskustelujen avulla voi purkaa isoimpia huoliaan ja saada jäsenettyä omaa tilannettaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Näin on helpompi hahmottaa, mitä jatkoapua tarvitsee, jos tarvetta enää on.

## Kuntoutuspsykoterapian käynnistäminen

- 1.** Hakeudu vähintään kolmen kuukauden arviointi- ja hoitajaksoille psykiatrin vastaanotolle, mikäli haet Kelan kuntoutuspsykoterapiaa. Keskustele psykiatrin kanssa ongelmastasi, mihin haluaisit psykoterapiasta apua ja mikä psykoterapiasuuntaus sinulle voisi sopia.
- 2.** Etsi psykoterapeuttilistoista useita sinulle sopivia terapeutteja, ota heihin yhteyttä ja sovi haastattelu aika ainakin yhdelle sähköpostitse tai puhelimitse. Huomioi terapeutin pätevyydet ja psykoterapeutin vastaanoton sijainti.
- 3.** Käy haastattelussa ja valitse psykoterapeutti, jonka kanssa työskentely tuntuu luontevalta.
- 4.** Sovi terapiasta psykoterapeutin kanssa. Varmista etukäteen laskutuskäytännöt.
- 5.** Pyydä psykiatrilta B-lausunto Kelaan varten. Lausuntoa varten ei tarvita psykoterapeutin nimeä.
- 6.** Tee kuntoutuspsykoterapiahakemus Kelaan.
- 7.** Aloita psykoterapia.

Kaikissa keskussairaaloissa toimivat näkövammaisten kuntoutusohjaajat, jotka osaavat tarvittaessa ohjata psyykkisen avun piiriin. Kuntoutusohjaajat auttavat suunnittelemaan kuntoutusta, ohjaavat apuvälineiden pariin ja osaavat neuvoa eteenpäin, oli tilanne mikä tahansa. Jo kuntoutusohjaajan apu voi olla suuri, kun mieltä painaviin asioihin saadaan konkreettisia ratkaisuja.

Jos satut asumaan Uudellamaalla tai Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin alueella, voit tavata myös näkövammaisiin perehtynyttä psykologia, jonka kanssa pääsee keskustelemaan Näköpoliklinikan (TYKS) tai Silmätautien klinikan (HUS) kautta. Psykologin juttusille pääsevät kaikenikäiset näkövammaiset. Jos näistä noin 1–5 kerran keskusteluista selviää, että tarve on pitkäkestoiselle terapialle ja olet itse prosessiin valmis, osaavat psykologit ohjata eteenpäin.

Ammattilainenkaan voi harvoin antaa valmiita vastauksia, mutta hän voi auttaa purkamaan isoimpia huolia ja kysymyksillään auttaa saamaan uusia näkökulmia tilanteeseen. Näin voi saada kokemuksen siitä, että oman tilanteen, ajatusten ja tunteiden jäsentäminen on mahdollista. Tämän jälkeen on helpompi hahmottaa, mitä jatkoapua kenties tarvitsee, jos tarvetta enää on.

Jos on tarvetta pitempiaikaiselle terapeuttiselle tuelle, voi saada Kelan tukemaa psykoterapiaa: joko työikäisille tarkoitettua kuntoutuspsykoterapiaa tai psykoterapiaa vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena.

## **PSYKOTERAPIA TYÖIKÄISILLE**

Kuntoutuspsykoterapian tavoitteena on edistää kuntoutujan työ- ja opiskelukykyä sekä tukea opintojen edistymistä, työelämässä pysymistä ja työelämään siirtymistä tai sinne palaamista. Voit saada Kelan kuntoutuspsykoterapiaa, jos olet 16–67-vuotias ja täytät tietyt kriteerit. Kelan tuki psykoterapiaan myönnetään korkeintaan kolmeksi vuodeksi. Jokaisesta psykoterapiakerrasta joutuu itse maksamaan osan ja Kela korvaa loput. On hyvä selvittää Kelasta myös oikeutensa vammaistukeen ja eläkkeen saajan hoitotukeen sekä se, antavatko psykoterapiasta syntyneet lisäkustannukset mahdollisuuden hakea etuuden korottamista.

Useimmille tulee yllätyksenä se, että jos psykoterapiaan haluaa, joutuu tekemään ennakoivaa työtä. Tämä voi tuntua kohtuuttoman pitkältä prosessilta, jos on huonossa hapessa. Kun työn kuitenkin jaksaa tehdä, voi saada myönteisen päätöksen ja päästä Kelan tukemaan psykoterapiaan.

## **PSYKOTERAPIA VAATIVANA LÄÄKINNÄLLISENÄ KUNTOUTUKSENA**

Julkisella terveydenhuollolla on järjestämisvastuu lääkinnällisestä kuntoutuksesta myös silloin, kun sitä tarvitaan mielenterveyden tueksi. Kela täydentää terveydenhuollon kuntoutuspalveluja järjestämällä lääkinnällisenä kuntoutuksena kuntoutuspsykoterapiaa, harkinnanvaraisia kuntoutuspalveluja ja vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta.

Aina ei Kelan kustantaman kuntoutuspsykoterapian edellytykset täyty, jos tavoitteena ei esimerkiksi ole työ- tai opiskelukyvyyn parantaminen tai palauttaminen. Tällaisissakin tilanteissa Kela voi kuitenkin myöntää psykoterapiaa vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena, jos olet alle 65-vuotias, sinulla on vamman tai sairauden vuoksi huomattavia vaikeuksia selviytyä arjen toimissa ja osallistua niihin, ja kuntoutuksen tarve kestää vähintään vuoden. Kuntoutuksen tavoitteena on, että pystyt sairaudestasi tai vammastasi huolimatta tekemään töitä tai selviytymään arkielämän toiminnoista paremmin.

Vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta varten tarvitset kuntoutussuunnitelman, jonka kirjoittaa hoitava lääkäri julkisessa terveydenhuollossa. Psykoterapiaa hakiessa kuntoutussuunnitelmas-

sa tulee olla psykiatrian, nuorisopsykiatrian tai lastenpsykiatrian erikoislääkärin arvio psykoterapian tarpeesta, soveltuvuudesta ja kuntoutuspalvelusta. Kuntoutuksen kesto tai psykoterapiakertoja ei ole rajattu. Vaan niihin vaikuttaa asiakkaan yksilöllinen tilanne. Tällöin ihmisellä tulee olla valmius sitoutua vähintään vuoden pituiseen prosessiin.

## PSYKOTERAPEUTIN ETSINTÄ

Voi kulua siis useampi kuukausi ennen kuin istuu säännöllisesti terapeutin kanssa käsittelemässä elämän solmukohtia.

On viisasta ottaa selvää erilaisista psykoterapiasuunnauksista. Lähettävä taho eli psykiatri voi auttaa pohtimaan, mikä suuntaus olisi juuri itselle ja omaan tilanteeseen sopiva. Suunnauksia on kymmeniä erilaisia, eivätkä ne kaikki sovellu kaikille. Suomessa laillistetut psykoterapeutit ovat kuitenkin kaikki ammattilaisia, joten voit ottaa selvää eri terapioiden myöskin soittamalla ja tutustumalla kyseisen psykoterapiasuunnan terapeuttiin. Kelan listaus tukeen oikeuttavista terapeuteista ei ole välttämättä ihan ajan tasalla ja joudut ehkä soittamaan useita puheluita ennen kuin tärppää. Apua voi olla myös Suomen Psykologiliiton verkkosivuilta löyty-

västä hakukoneesta ([psyli.fi/loyda-psykologi](https://psyli.fi/loyda-psykologi)). Tukeudu tarvittaessa läheisesi apuun, jotta et väsy ja ahdistu etsiessäsi sopivaa terapeuttia.

Joskus yhden tutustumiskäynnin saa maksutta. Silloin voit haastatella terapeuttia kysymyspatteriston kanssa ja samalla tarkistaa, toimivatko kemia eli sopiiko tämäntyyppinen ihminen matkakumppaniksesi. Valintaa ei kannata tehdä liian nopeasti, sillä tulet avaamaan tuolle toiselle ihmiselle elämäsi kipeimpiä asioita eikä se onnistu, jos välissäsi on epäluuloisuutta tai pelkoa.



## TUKEA YLI 65-VUOTIALLE



Ikääntyneillekin on tarjolla monenlaisia palveluja. Avun piiriin hakeutuminen alkaa terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolta. Monet puhuvat lääkärille vain kehon terveyteen liittyvistä asioista, kun voisi kertoa myös mielialaan liittyvistä tarpeista. Monet vanhemman sukupolven edustajat eivät ole tottuneet puhumaan masentuneisuudesta tai muista mielen ongelmista kenellekään. Olisi kuitenkin tärkeä puhua niistäkin asioista ajoissa, sillä mitä pahempi olo on mielessä, sitä enemmän syntyy kehon vai-

voja ja kipuja – ja toisinpäin: mitä kipeämpi on kroppa, sitä pahemmin mielikin oireilee.

Terveyskeskuksen lääkäri voi aluksi ohjata keskustelemaan psykologin tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Jos mieli on mustunut todella vahvasti ja potee jo itsetuhoisia ajatuksia, saa näiden ammattilaisten kanssa purkaa kuormaansa ja tulla kuulluksi sekä päästä keventyneenä eteenpäin.

Jos masennus tai ahdistus on syvää, on vanhemmalle väelle olemassa myös niin sanottua gero-psykiatrista hoitoa. Tällä suhteellisen uudella sanalla tarkoitetaan iäkkäille ihmisille tarjottavia psykiatrisia palveluja. Terveyskeskuslääkäri voi kysyä neuvoa tai lähettää potilaan gero-psykiatrin tai geriatriin tutkimukseen ja hoitoon. Hoidon tarkoituksena on arvioida sopiva lääkitys lääkkeetön hoito, jotka yhdessä auttavat pärjäämään arjessa paremmalla mielellä. Näiden poliklinikoiden kautta järjestyy myös sairaanhoitajan, psykologin ja eri terapeuttien kuntouttavia tapaamisia kotona tai poliklinikalla.



## ERITYINEN TUKI NÄKÖVAMMAISILLE JA NÄKÖONGELMAISILLE

On hyvä ottaa selvää erilaisista tukimuodoista ja apukeinoista jo ennen kuin ne on otettava käyttöön. Oma henkinen taakka vähenee, kun tietää olevansa valmis, jos näkötilanne myöhemmin heikkenee entisestään.

Myös kuntoutus on todellista mielenterveyden hoitoa. Kuntoutuksessa käydään läpi juuri niitä asioita, joiden kanssa omassa elämässä on takkuamista, ja tukena on moninainen ammattilaisten joukko. Kuntoutukseen voi päästä myös silloin, kun on näkökenttäpuutoksia tai muita näköongelmia, vaikkei olisikaan virallisesti näkövammainen.

Kuntoutuksen kustantaa yleisimmin Kela joko harkinnanvaraisena kuntoutuksena tai vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena. Kun elämän ja arjen hallinta kohentuu kuntoutuksessa harjoiteltujen näköä tukevien ja korvaavien taitojen kautta, vaikuttaa se yleensä myönteisesti myös mielialaan. Parhaimmillaan kuntoutus vahvistaa luottamusta omaan selviytymiseen tulevaisuudessa, jossa vertaisryhmällä on usein merkittävä rooli.



Kelan tuella järjestetään myös sopeutumisvalmennuskursseja aikuisille, nuorille ja lapsille. Niissä on tarjolla keskusteluja, haastatteluja ja monenlaista tekemistä ryhmissä ja yksilöllisesti räätälöiden. Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista löytyy tietoa Kelan verkkosivuilta.

Myös näkövammaisyhdistyksiin pääsee mukaan kannatusjäsenenä, vaikkei näkövamma olisi (vielä) vienyt haittaavasti näkökykyä. Kannatusjäsenenä pääsee osalliseksi lähes kai-





kista niistä eduista, jotka näkövammaisillekin kuuluvat. Yhdistykset järjestävät ahkerasti kerhoja, infotilaisuuksia ja koulutusta.

Valtavasti tietoa löytyy myös Näkövammaisen palveluoppaasta, jossa kerrotaan muun muassa vammaispalveluista. Palveluopas löytyy internetistä ([nkl.fi/palveluopas](http://nkl.fi/palveluopas)) ja sen voi tilata Näkövammaisten liitosta: p. 09 396 041 (vaihde).

Näkövammaisten liitosta voi hakea maksutonta apua oikeuksienvallvonnan asiantuntijoilta,

työelämäpalveluista ja esimerkiksi digineuvonnasta – ja aina löytää taas askelen matkaa tietä eteenpäin. Oikeuksienvallvonnan asiantuntijat auttavat kaikkiin tukiin, palveluihin ja arkeen liittyvissä asioissa eri puolilla Suomea. Työelämäpalveluissa on erikoistuttu auttamaan näkövammaisia ja -ongelmaisia ammatinvalinnassa, työllistymisessä, työelämässä jatkamisessa ja yrittäjyydessä. Ota rohkeasti yhteyttä, sillä liitossa kynnyks on matala ja yhdessä voimme poistaa esteitä.



## LIITTEET

### KIRJA PUHELINRINKIEN KÄSIKIRJANA

Puhelinringit on kehitetty Näkövammaisten liiton Minun näköinen mieli -hankkeessa koronavuoden 2020 aikana lievittämään yksinäisyyttä ja pelon tunteita, joita tämä omituinen ajanjakso ihmisissä herätti. Rinkien peruseriaatteena on luottamuksellinen puhuminen, toisten läsnäoleva kuuntelu ja mahdollisuus osallistua myös nimettömänä tai keksityllä nimellä.

Ringeissä on ollut tarjolla ihmisenä kasvamisen matkaseuraa ja alusta asti kantoi ajatus luottamuksellisesta puhumisesta, toisten läsnä olevasta kuuntelemisesta ja mahdollisuudesta osallistua rinkikertoihin myös täysin nimettömänä tai keksityllä nimellä. Jokainen rinkiläinen saa mahdollisuuden puhua yhtä kauan. Kiertävä puheenvuoro takaa rauhallisen ilmapiirin, kun että yksi puhuu ja muut kuuntelevat. Minun näköinen

mieli -hanke kouluttaa vuosina 2020–2022 puhelinrinkeihin näkövammaisia ja -ongelmaisia vapaaehtoisia kokoonkutsujua. He jotka saavat omien mieltymystensä mukaan valita teeman, joka yhdistää rinkiläisiä ja houkuttelee puhumaan ja kuuntelemaan. Lisäksi ringeissä käytetään läsnäoloharjoituksia tai muita mieltä sopivasti virittäviä tekstejä tai ääniä sessioiden alussa.

### PUHELINRINKIEN KOKOONTUMISKERRAT

Kirjan alkuosaa voi käyttää luovasti soveltaen puhelinrinkien runkona tai käsi kirjana. Varmista rinkiläisiltä, että he haluavat ottaa kirjan alkuosan rinkien pohjaksi.

Sitoutukaa kokoontumaan 10 kertaa. Ensimmäinen kerta on tutustumista. Mitä odotat näiltä kerroilta?

Muilla kokoontumiskerroilla voidaan käydä keskustelua kirjassa olevien lukujen lopussa olevien kysymysten pohjalta. Jokainen valmistautuu haluamallaan tavalla ennen kutakin kertaa. Viimeisellä kerralla käydään läpi yhdessä tehtyä matkaa ja mietitään jatkoaskelia.

Tehkää yhdessä ja erikseen harjoituksia:

- Luottamus omaan voimaan -harjoitus
- Ajatusten havainnointi -harjoitus
- Huomion tietoinen siirtäminen -harjoitus
- Pelkoa kohti -harjoitus
- Pelosta rohkeuteen unelmoida
- Ajatus-tunne-keho-harjoitus
- Itsemyötätunto-harjoitus
- Tuoliharjoitus
- Nelitehoharjoitus
- Kahdeksikkoharjoitus
- Seinän tuki -harjoitus
- Mielikuvaharjoitus uhrin roolista irtautumiseen
- Ulos yksinäisyyden ajatuksista -harjoitus
- Hengitysharjoitus paniikkitalanteessa
- Vihan käsittelyn keinoja
- Irti masennuksesta -mielikuvaharjoitus.





## AVUN LÄHTEET

### KRIISIPALVELUT

**MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin p. 09 2525 0111**

Tarjoaa suomenkielistä keskusteluapua vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden itsemurhavaarassa tai muuten vaikeassa elämäntilanteessa olevalle.

ruotsinkielinen linja p. **09 2525 0112**  
arabiankielinen linja p. **09 2525 0113**

Arabiankieliselle linjalle voi soittaa myös englanniksi.

Lisätiedot ja aukioloajat:

**mieli.fi/kriisipuhelin**

**Sekasin-chat 12–29-vuotiaille: sekasin.fi**

### MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT

Suomessa on useita auttavia puhelimia ja chat-palveluja, joissa voit keskustella luottamuksellisesti. Osa auttavista puhelimista on maksullisia.

### Päihdeneuvonta (EHYT ry)

p. **0800 900 45**

24/7, maksuton, anonyymi

**Auttava puhelin päihteiden käyttäjille**  
p. **09 750 200** klo 9–21.

### Irti huumeista -puhelin

p. **0800 98 066**

Tukea, apua ja tietoa huumeiden käyttäjille ja läheisille arkisin klo 9–15 ja 18–21 (ei pe-illat), maksuton.

### Kirkon keskusteluapu,

p. **0400 221 180** klo 18–24,  
operaattorin veloittama pvm/mpm

**evl.fi/kirkonkeskusteluapu**

chat, nettipalvelu ja kirjepalvelu

### Peluuri (A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto ry)

p. **0800-100101**

Tukea peliongelmiin liittyen pelaajille ja läheisille, maksuton, arkisin klo 12–18.

**peluuri.fi**

chat ma, ke ja pe klo 12–15

### Esteetön työ EMPPA (Sininauhaliitto ry)

**emppa.fi**

Maksutonta keskusteluapua vammaisille ja pitkäaikaissairaille ja läheisille mielen hyvinvointiin ja riippuvuuksiin liittyvissä kysymyksissä, chat ma klo 15–17, henkilökohtaisen keskustelutuokion varaus: **emppa@sininauha.fi**

tai tekstiviestillä p. **044 722 94 29**.

### **Tukea itsemurhan tehneiden läheisille (Surunauha ry)**

p. **044 751 9916** arkisin klo 9–15,  
vertaistukipyynnöt: [surunauha.net/  
tukihenkilot](https://surunauha.net/tukihenkilot)  
chat ti klo 18–20: [tukinet.net/teemat/  
laheisen-itsemurha-ryhmachat/  
ryhmachatit](https://tukinet.net/teemat/laheisen-itsemurha-ryhmachat/ryhmachatit)

### **Chatit itsemurhan tehneiden läheisille Tukinetissä**

Surunauhan ryhmächattejä itsemurhan tehneiden läheisille järjestetään joka tiistai klo 18–20 Tukinetissä. Lue lisää ja tule mukaan keskustelemaan saman kokoneiden kanssa: [tukinet.net/teemat/laheisen-itsemurha-ryhmachat/ryhmachatit](https://tukinet.net/teemat/laheisen-itsemurha-ryhmachat/ryhmachatit)

### **VÄKIVALTA- JA RIKOSUHRIPALVELUT**

#### **Naisten linjan puhelinpalvelu**

p. **0800 02400**

Maksuton neuvonta- ja tukipuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille sekä läheisille ma–pe klo 16–20 ja la–su 12–16.

#### **Nettiturvakoti nettiturvakoti.fi**

Apua parisuhdeväkivaltaan.

### **Nollalinja**

p. **080 005 005**

24/7, maksuton auttava puhelin ihmis-suhteessaan väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille sekä läheisille ja ammattilaisille.  
**nollalinja.fi**

chat arkisin klo 9–15

### **Rikosuhripäivystys**

p. **116 006**

ma–pe klo 9–20 ja ruotsiksi klo 12–14

p. **0800 161 177**

Rikosuhripäivystyksen juristin puhelinneuvonta ma–to klo 17–19.

### **TIETOA JA TUKEA NÄKÖVAMMAISILLE**

#### **Näkövammaisten liitto**

p. **09 396 041** (vaihde)

#### **Näkökulma**

p. **050 470 0371**

Näkövammaisten liiton Näkökulma-puhelin näkövammaisille ja läheisille arkisin klo 10–14.

#### **Näkövammaisyhdistykset**

[nkl.fi/fi/jasenyhdistykset](https://nkl.fi/fi/jasenyhdistykset)

Vertaistukea näkövammaisille.





## SANASTO

- addiktio**..... Riippuvuus. Addiktio muodostuu aineeseen tai toimintaan ja edellyttää sitä, että sen tuottama psyykinen tai fyysinen tila on tavalla tai toisella tyydyttävä.
- autopilotti**..... Ihmisessä oleva automaattinen ohjausjärjestelmä, joka ohjaa tekemään asiat aina tietyllä tavalla.
- dialogi**..... Kahdenvälinen vuorovaikutus, jossa informaatio kulkee ja jalostuu.
- haitta-aste ja haittaluokka** ... Sairauksien ja vammojen haittaluokittelu, joka on alun perin laadittu tapaturmakorvauksen määrittämistä varten. Haittaluokan suuruus on 1-20. Pieni haittaluokka kuvaa lievää ja suuri haittaluokka vaikeaa vammaa. Nykyisin käytetään yleisemmin haittaluokan kuin haitta-asteen käsitettä.  
Haitta-aste = haittaluokka jaettuna viidellä (5).  
Haittaluokka = haitta-aste kerrottuna viidellä (5).
- henkilökohtainen apu**..... Toisen ihmisen antamaa apua, joka tukee itsenäistä elämää ja joka myönnetään vammaispalvelulain mukaisesti.
- henkilökohtainen avustaja**.. Ihminen, joka toimii palkkasuhteessa ja auttaa näkövammaista ihmistä näkemistä vaativissa tilanteissa.
- kuntoutussuunnitelma**..... Kuntoutussuunnitelma vaaditaan tiettyjä etuuksia tai palveluja haettaessa. Se tehdään pitkäaikaissairaalle ja vammaiselle ihmiselle julkisessa terveydenhuollossa terveystieteiden keskuksessa tai sairaalassa. Kuntoutussuunnitelma tukee opiskelua, työ- ja toimintakykyä sekä osallisuutta.

- nakertaja**..... Tässä teoksessa käytetty termi, jolla tarkoitetaan sisäistä ääntä, joka voi toimia kriitikkona, puolustusmekanismina sekä kontrolloivan vanhemman äänenä ja suojelijana. Nakertaja voi muuttua esteeksi elämässä.
- näkövamma**..... Henkilö luokitellaan näkövammaiseksi (heikkonäköiseksi), jos näöntarkkuus on paremmassa silmässä alle 0.3.
- näköongelma**..... Neurologisesta eli aivojen näköalueen vahingoittumisesta johtuva vaikeus nähdä ja hahmottaa maailmaa.
- patavalmennus**..... Näkövammaisten liiton Minun näköinen mieli -hankkeen kehittämä termi ja toimintamalli. Sillä tarkoitetaan 4–5 tuntia kestävästä valmennusta näkövammaisille. Patavalmennuksissa opitaan tietoisuustaitoja ja kevennetään oloa heittämällä asioita yhteiseen pataan.
- peilaus**..... Peilaus-käsitettä käytetään tässä kirjassa ilmaisemaan sitä ilmiötä, kun toinen heijastaa oman kuvansa ja tulkintansa asioista toiselle, ja toinen voi oppia siitä jotain itsestään.
- pistenäyttö**..... Sähkömekaaninen laite, jonka avulla näkövammaisen voi tutkia tietokoneen näyttöä pistekirjoituksella.
- puhelinrinki**..... Tässä kirjassa puhelinringillä tarkoitetaan Näkövammaisten liiton Minun näköinen mieli -hankkeen kehittämää toimintamallia. Puhelinringeissä käydään puhelimitse tunnin luottamuksellisia keskusteluja 4–5 henkilön kesken. Kullakin osallistujalla on kiertävä, määrämittainen puheenvuoro.



- puhetuki**..... Verkkosivuilla ja sovelluksissa toimiva ohjelmisto, joka muuttaa tekstin ääneksi.
- resilientti ihminen**.. Ihminen, joka oppii rankoista kokemuksista ja jolla on keinoja sopeutua aina uusiin haasteisiin.
- resilienssi**..... Psykkinen palautumiskyky ja taito, jota jokainen pystyy harjoittelemaan.
- resonoida**..... Herättää vastakaikua, puhutella.
- somatiikka**..... Mieltä ja kehoa yhdistävä menetelmä, jonka avulla muun muassa yhdistetään mieltä keholliseen harjoitteluun ja luovutaan virheellisistä liikeradoista.
- suodatinlasit**..... Silmälasien kaltaiset lasit, jotka antavat lisää kontrastia ympäristön katseluun.
- sparraaja**..... Sparraaja-termillä tarkoitetaan tässä teoksessa harjoitusvastustajaa, joka haastaa ajattelemaan asioita tarkemmin ja eri näkökulmista.
- taktilimerkintä**.... Informaatio, joka tarjotaan kosketeltavassa ja tunnusteltavassa muodossa. Esimerkiksi koho- tai pistekirjoitusopaste.
- vapaa tahto**..... Jokaisella on syntymälahjanaan vapaus toimia oman tahtonsa mukaan, kuitenkin niin, ettei vahingoita muita tai ympäristöä.
- valkoinen keppi**.... Pitkä keppi, jonka avulla näkövammaisen tunnustelee ympäristöä kulkiessaan.



## TIETOISUUSTAITOJA CELIAN KIRJAVALIKOIMASSA

Dunderfelt:

**Kuuntele ja tule kuulluksi.**

Kauppakamari 2015.

Hanson:

**Buddhan aivot – Käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen.**

Basam Books 2014.

Kabat-Zinn:

**Olet jo perillä – Tietoisien läsnäolon taito.**

Basam Books 2004.

Kabat-Zinn:

**Mielekkäästi irti masennuksesta – Tietoisien läsnäolon menetelmä.**

Basam Books 2009.

Kabat-Zinn:

**Täyttä elämää – Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa.**

Basam Books 2012.

Kauppila:

**Huomaa hetki perheessä – Vanhemman tunnetaitokirja.**

Viisas elämä 2018.

Laine:

**Tunteen ja älyn liitto – Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon.**

Basam Books 2015.

Luukkonen:

**Buddhan hipaisu – Harjoituksia hereilläoloon.**

Atena 2020.

Takanen:

**Päästä irti – Vapaudu tunnelukoista.**

Kirjapaja 2018.

Tolle:

**Uusi maa – Elämän tarkoituksen oivaltaminen.**

Basam Books 2007.

Tolle:

**Läsnäolon voima – Tie henkiseen heräämiseen.**

Basam Books 2002.



## LÄHTEET

Aaltonen, Ahonen & Pajunen:

**Merkityksen kokemus.**

Auditorium 2015.

Bergeron & Wanet-Defalque:

**Psychological adaptation to visual impairment – The traditional grief process revised.**

British Journal of Visual Impairment 2013.

Blomqvist:

**Hypertodellisuus, olet olemassa ja merkittävä.**

Basam Books 2020.

Bolte-Taylor:

**Elämäni oivallus: kuinka toivuin aivohalvauksesta.**

Otava 2009.

Bourne:

**Vapaaksi ahdistuksesta – työkirja paniikista ja peloista kärsiville.**

Lyhytterapiainstituutti 2013.

Carroll:

**Blindness. What it is, What it do and How to Live with it.**

Little, Brown and Company 1961.

Daniels & Price:

**The Essential Enneagram.**

Harper One 2009.

Dunderfelt:

**Ilon psykologia.**

PS-kustannus 2010.

Ehdin:

**Enemmän energiaa, Kohti onnellista ja terveellistä elämää.**

Basam Books Oy 2012.

Fried, Heimonen & Jokinen (toim.):

**Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi.**

Ikäinstituutti 1/2013.

Goleman:

**Tunneäly – lahjakkuuden koko kuva.**

Otavan kirjapaino 1997.

Germer, C. & Neff:

**Mindful Self-Compassion (MSC).**

Teoksessa: Itvzan (toim.):

**The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education.**

Routledge 2019.

Hari:

**Mielen yhteydet.**

Bazar 2019.

Harrell:

**The Attitude of Leadership – Taking the Lead and Keeping it.**

Wiley 2003.

Hartley:

**Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering.**

North Atlantic Books 1989.

Hayes, Strosahl & Wilson:

**ACT Acceptance and Commitment Therapy i teori och tillämpning – Vägen till psykologisk flexibilitet.**

Natur Kultur Akademisk 2014.

Hellsten:

**Ihmisen näköinen elämä.**

Minerva 2020.

Hiltunen:

**Voisin oikeastaan sanoa, että olen kuka tahansa nuori, mutta se ei olisi totta.**

Pro gradu -tutkielma,  
Itä-Suomen yliopisto 2017.

Holden:

**Be Happy. Release the power of happiness in you.**

Hay House 2009.

Jokiniemi:

**Valoa ja varjoja, sokean elämäntarina.**

Tammi 2019.

Jo Marchant:

**Hoida mielelläsi – Kuinka mieli todella vaikuttaa kehoon.**

Atena 2016.

Kallio:

**Voimana toivo.**

WSOY 2020.

Koponen:

**Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö.**

Teoksessa Lönnqvist, Henriksson,

Marttunen & Partonen (toim.):

**Psykiatria.** Duodecim 2017.

Laine:

**Tunteen ja älyn liitto. Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon?**

Basam Books 2015.

Lusseyran:

**Valo tuli pimeydessä.**

WSOY 1974.

Löfman (toim.):

**Mer än att se.**

Labyrinth Books 2019.

Madsen:

**Seasonal Affective Disorder and  
Visual Impairment.**

ClinicalTrials.gov. 2020.

Magnus & Vik:

**Adults Recently Diagnosed with Age-Related  
Vision Loss: Readjusting to Everyday Life.**

Activities 2016.

Maitri:

**The Enneagram of Passions and Virtues,  
Finding the Way Home.**

Jeremy P Tarcher 2009.

Marks:

**Pelko – osa elämää.**

Prometheus 2007.

Martela:

**Elämän tarkoitus:  
suuntana merkityksellinen elämä.**

Gummerus 2020.

Mattila:

**Nöyryytys, Arvokkuuden kokemuksen  
menettämisestä ja uudelleen löytämisestä.**

Kirjapaja 2017.

Mielenterveyden ensiapu<sup>®1</sup>,

**Mielenterveys elämäntaitona.**

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2019.

Mielenterveyden ensiapu<sup>®2</sup>,

**Haavoittuva mieli – tunnista ja tue.**

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2015.

Myllyviita:

**Häpeän hoito.**

Duodecim 2021.

Heikkonen:

**Kouluterveyskysely selvitti myös  
toimintarajoitteisten arkea.**

Näkövammaisten Airut 11/2017.

Partonen, Vakkuri & Lamberg-Allardt:

**Effects of exposure to morning bright  
light in the blind and sighted controls.**

Clinical Physiology 1995.

Pietikäinen:

**Kohti arvoistasi, suuntaa mielekkäisiin  
muutoksiin.**

Duodecim 2020.

Piispa (toim.):

**Uskalla olla, uskalla puhua. Vammaisen nainen ja väkivalta.**

THL 2013.

Rahikainen:

**Pelon tuolla puolen.**

IamBooks 2020.

Rosenberg:

**Myötäelämisen taito – Johdatus väkivallattomuuteen**

Nonviolent Communication in Finland ry 1998.

Saanila:

**Kehon viisaus, kuuntele kehoasi.**

Minerva 2014.

Saanila:

**Läsnäilo, läsnäolo ja enneagrammi.**

Minerva 2012.

Sack & Lewy:

**Circadian rhythm sleep disorders: lessons from the blind.**

Sleep Medicine Reviews 2001.

Schakel, Bode, Elsmann, van der Aa, de Vries, van Rens & van Nispen:

**The association between visual impairment and fatigue: a systematic review and meta-analysis of observational studies.**

Ophthalmic Physiol Opt. 2019.

Schakel, Bode, van der Aa, Hulshof, Bosmans, van Rens & van Nispen:

**Exploring the patient perspective of fatigue in adults with visual impairment: a qualitative study.**

BMJ Open 2017.

Schakel, Bode, van de Ven, van der Aa, Hulshof, van Rens & van Nispen:

**Understanding fatigue in adults with visual impairment: A path analysis study of sociodemographic, psychological and health-related factors.**

Plos One 2019.

Schwartz & Begley:

**The Mind and the Brain – Neuroplasticity and the Power of Mental Force.**

Regan Books 2002.

Smith:

**Merkityksellisyyden voima.**

Tuuma-kustannus 2018.

Strang:

**Att höra till, Om ensamhet och gemenskap.**

Natur Kultur Akademisk 2014.

Talvitie, Liisa:

**Valoa ja varjoja.**

Tammi 2019.

Tedrick:

**Adjustment, Losses and Positive Attitude – Dealing With Vision Impairment and Blindness.**

Canadian Blind Monitor 2006.

Tukiainen:

**Egosta fantasmagoon – Tie karismaattiseen itseesi.**

Talentum 2013.

Tukiainen:

**Hyvän mielen taidot.**

PS-kustannus 2016.

Tukiainen & Keltanen:

**Luova tauko – Löydä oma tapasi elää.**

Cozy Publishing 2018.

Fågelberg:

**Blindstyre, en snubblares berättelse.**

Norrstedts 1994.

Viitala:

**Kehoastia eli interoseptiota ei kutsuta kuudenneksi aistiksi turhaan. Näin sydän, suolisto ja maksa voivat vaikuttaa mieliaan.**

Helsingin Sanomat 1.3.2021.

Wahl:

**The Psychological Challenge of Late-Life Vision Impairment: Concepts, Findings, and Practical Implications.**

Journal of Ophthalmology 2013.

Ylikangas (toim.):

**Mielen salat.**

Gaudeamus 2016.



## SÄHKÖISET LÄHTEET

### Ahdistuneisuushäiriöt

– tietoa, ahdistuskysely sekä ohjeita omahoitoon ja hoitoon hakeutumiseen.  
[komppi.net/ahdistuneisuushairiot-tietoa-ja-ohjeita](http://komppi.net/ahdistuneisuushairiot-tietoa-ja-ohjeita)

### Aivoliitto ry:

**Irti ikävistä ajatuskehistä – luonto auttaa**  
[aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/irti-ikavista-ajatuskehista-luonto-auttaa](http://aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/irti-ikavista-ajatuskehista-luonto-auttaa)

### Charles Bonnetin syndrooma (luento)

[youtu.be/j0WLX90GK4w](https://youtu.be/j0WLX90GK4w)

### Ikäinstituutti: Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi (pdf)

[ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ikääntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf](http://ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ikääntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf)

### Mielenterveystalo:

#### Merkkejä itsetuhoisuudesta

[mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys\\_puheeksi/Pages/itsetuhoisuus.aspx](http://mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/itsetuhoisuus.aspx)

### Mielenterveystalo

[mielenterveystalo.fi](http://mielenterveystalo.fi)

### MIELI Suomen Mielenterveys ry

[mieli.fi](http://mieli.fi)

### Nyyti ry: Jännittäminen

[nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/jannittaminen](http://nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/jannittaminen)

### Psykopodiaa-podcast:

#### Mielen haavoittuvuus ja pelko koronakriisissä

[ninalyytinen.fi/psykopodiaa/mielen-haavoittuvuus-pelko-koronakriisissa](http://ninalyytinen.fi/psykopodiaa/mielen-haavoittuvuus-pelko-koronakriisissa)

### Päihdelinkki.fi: Riippuvuus

[paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus](http://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus)

### TEDx Talks:

#### Lift Depression With These 3 Prescriptions – Without Pills

(Susan Heitler)

[youtu.be/\\_re6AX3Mi4s](https://youtu.be/_re6AX3Mi4s)



**TEDx Talks: How to stop feeling anxious  
about anxiety (Tim Box)**

[youtu.be/ZidGozDhOjg](https://youtu.be/ZidGozDhOjg)

**THL: Vammaispalvelujen käsikirja**

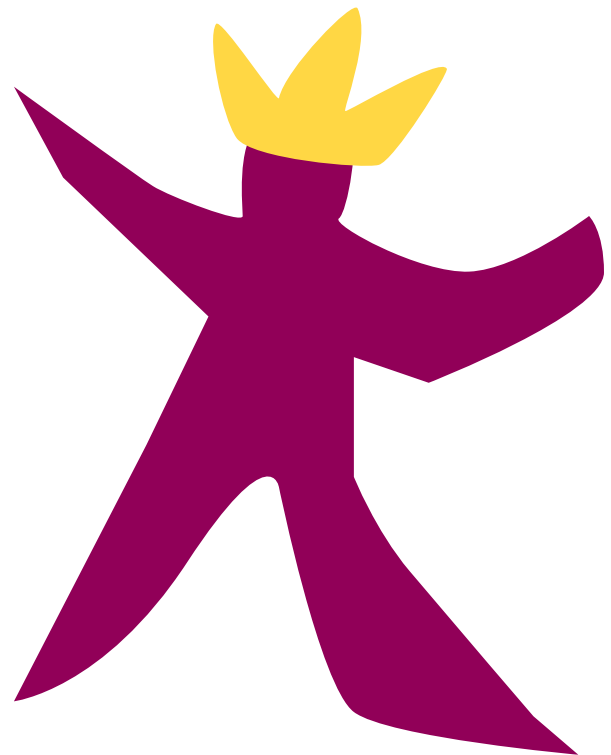
[thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja](https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja)

**Wisconsin Department of Health Services:  
The Process of Adjusting to Vision Loss**

[dhs.wisconsin.gov/blind/adjustment/  
psychosocial.htm](https://dhs.wisconsin.gov/blind/adjustment/psychosocial.htm)

**Ylen aamu: Miten jotkut selviytyvät  
vastoinkäymisestä toisia paremmin?**

[areena.yle.fi/1-50054480](https://areena.yle.fi/1-50054480)









Nyt on aika nostaa esiin niitä varjoisia asioita,  
joiden kanssa näkövammaiset kamppailevat,  
ja antaa oivaltavaa näkökulmaa siitä, kohti valoisampaa elämää.

Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin.

Tämä kirja on opas sellaiselle, joka on ehkä yrittänyt selviytyä itseksensä,  
mutta haluaa löytää keinoja avautua uusille teille  
kohti ympäröivää maailmaa ja ihmisiä.

Kirjaan on koottu koko näkövammaisten kirja,  
heikkonäköisestä täysin sokeaan, syntymäsokeasta  
vähitellen näköä menettävään tai näköongelmaiseen.

Kirjan alkuosan työkalut auttavat näöstä riippumatta kaikkia ihmisiä ja  
loppuosan ongelmat puhuttelevat erityisesti näkökykyään menettäviä.

Viitoitamme kirjan avulla uutta alkua, jokaiselle omanlaista tietä  
kohti elämän rohkeaa eheytymistä, päivittäistä parempaa mieltä ja  
intoa kokeilla uudenlaisia tapoja elää tätä ainutlaatuista elämää.



Näkövammaisten liitto