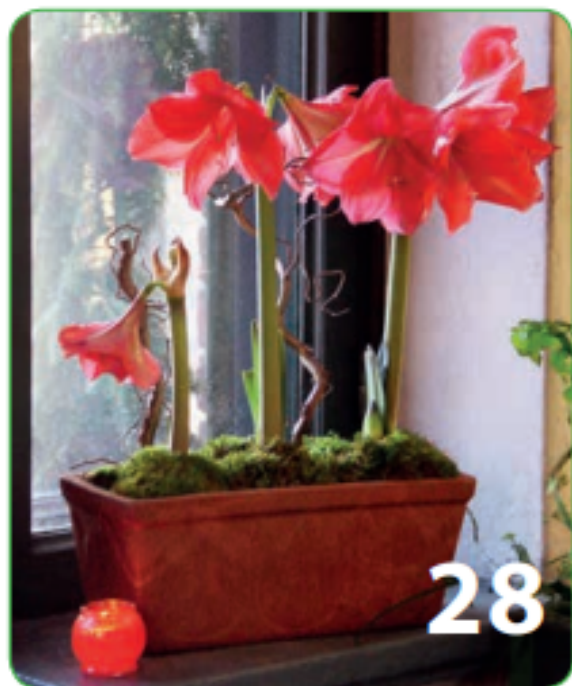




- 6 KOLUMNI
Olkaamme kiitollisia toisillemme!
- 7 KIRJOITTAMISEN TERAPEUTTINEN VOIMA
Kirjoittaminen kuuluu kaikille
- 8 SODAN PITKÄT ARVET
Ville Kivimäen teos käsittelee sodan vaikutusta mielenterveyteen
- 11 MIELEN KORJAANTUMINEN
Sairauden idea horjuu lääketieteessä
- 15 LOTAN SARJIS
Peruskokemus kaikesta
- 16 TEATTERI: MYLLYTEATTERI JA QUO VADIS
Tapaus Gaala ja Ritual 3.0



- 22 EDVARD MUNCH – ELÄMÄN TANSSI
DIDRICHSENILLÄ
Taideklassikko Suomessa 15 vuoden tauon jälkeen
- 24 ITSEHOIDON KEHITYS
Klassisesta psykoanalyysistä nettipalveluihin
- 25 KIRJAT: SINIKKA PIIPPO
Painavaa puhetta ravinnon ja mielen yhteydestä
- 26 HELMIN KEITTOKIRJA JA JUHAN SILLIRESEPTI
Helmin keittokirja valmisteilla
- 27 HELMIKRYPTO
Aivojuppaa pyhiksi
- 28 HELMIN UUTISIA
Satu Tuominen hyppää vuodeksi toiminnanjohtajan hommaan
- 29 JÄNNITTÄVÄ SYYSKOKOUS
Juhani Ojala voitti puheenjohtajavaalin

Helmi-lehti tehdään porukalla!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 20.1. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoontumiset kevätkaudella parillisten viikkojen tiistaisin samaan kellonaikaan.

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SELUN HELMIÄ	12–14
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	29



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo HELMI-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Toimitussihteeri: Tommi Heikkinen | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

23. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Sari Nikander, sari.nikander@tjm-systems.fi, p. 046 851 2970. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuva: Arto Mansikkavuori | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. (09) 8689 070.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtiin liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



HELMI ry:n toimintaa tukevat RAY ja Helsingin kaupunki

Arvot edellä ja yhdessä eteenpäin

Näin aluksi haluan lausua kiitokset jäsenistölle luottamuksesta. Tulin valituksi Helmin puheenjohtajan tehtävään marraskuun syyskokouksessa. Samalla Helmin hallitukseen valittiin uusia jäseniä. Uusien ihmisten kautta on mahdollista löytää uusia toimintatapoja ja sitä kautta lisää energiaa Helmin toimintaan.

Tulevaa vuotta värittää myös toiminnanjohtajan vuoroteltuvapaa. Sijaisena toimivalla Satu Tuomisella on vahva viestinnän alan, erityisesti sähköisen viestinnän ja markkinoinnin työkokemus. Tätä vahvuutta hyödyntäen voimme löytää uusia ja tehokkaampia tapoja kertoa ympäröivälle yhteiskunnalle itsestämme ja tavoitteistamme.

Mielenterveysjärjestöjen toimintaympäristössä on muutosten haasteellista havinaa ilmassa. Monet näistä muutoksista ovat meistä riippumattomia ja liittyvät tiiviisti Raha-automaattiyhdistyksen toimintaan sekä tulevaisuuden linjauksiin. RAY:n 19.12. julkaistava avustusesitys näyttää suuntaa ja sitä me kaikki järjestöalan toimijat odotamme yhtä suurella jännityksellä kuin lapset joulupukkia.

Ensi vuosi on Helmissä nimetty yhteistyön teemavuodeksi. Yhteistyö järjestöjen kesken ja toisaalta jokaisen järjestön sisällä on olennaista menestykselle toiminnalle. Ensi vuonna yhteistyötä kehitetään laajasti eri toimijoiden kanssa sekä käytännön toiminnan että laajemman yhteiskunnallisen vaikuttamisen tasoilla. Tässä yhteydessä tärkeinä yhteistyökumppaneina on pakko mainita Lapinlahden lähde -hanke ja Mielenterveyspooli.

Helmillä on yhdessä määritellyt ja hyvin kiteytetyt arvot. Viehdään siis Helmiä yhdessä eteenpäin arvojemme mukaisesti!

Toimintasuunnitelma on se asiakirja, joka viitoittaa tietämme aina vuodeksi eteenpäin. Syyskokous hyväksyi ensi vuoden suunnitelman ja sen myötä yhdistyksen toimintaa jatketaan hyväksi havaittujen kokemusten pohjalta. Koko Helmi-yhteisön toimintamahdollisuudet voidaan suunnitelman mukaan turvata vakiintuneella ja totutulla tasolla.

Ensi kevään vaalit saattavat lisätä houkutusotaa ottaa laajemminkin kantaa yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Olen sitä mieltä, että mielenterveysalan järjestönä meidän kannattaa kuitenkin ottaa kantaa vain läheisesti mielenterveyteen liittyviin asioihin. Näin viestimme on myös mahdollista saada paremmin kuuluviin. Meillä on vahva kokemusasiatuntijoiden joukko nostamassa tärkeitä kysymyksiä esiin. Tämä on Helmin perustamisajkojen oivallus eikä sen merkitys ole ajassa haalistunut – päinvastoin.

Toisistamme välittämisen, lähestyvän joulun sekä uuden vuoden lämpimin toivotuksin,

Juhani Ojala
Helmin puheenjohtaja



MAAILMALLA TAPAHTUU

SURU KESTÄÄ TUNTEISTA PISIMPÄÄN

Vaikeat ja raskaat muutokset saavat aikaan erilaisia tunteita. Kun esimerkiksi loukkaantuu vakavasti onnettomuudessa, tulee jätetyksi tai läheinen kuolee, ihminen kokee muun muassa häpeää, syyllisyyttä, pelkoa ja surua. Tunteita voi olla yhtä aikaa monta, mutta belgialaisen Leuvenin yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan tunteet eivät kestä yhtä kauan.

Tutkimukseen osallistui 233 lukioikäistä nuorta, joiden tehtävänä oli palauttaa mieleen viime aikoina kokemiaan tunteita ja kirjata niiden kesto. Tutkimus paljasti, että pitkäkestoisin tunne on suru: kun muut tunteet tulevat ja menevät, suru jää edelleen elämään. Lyhytkestoisimmaksi tunteeksi puolestaan paljastui tylisyminen.



KUVA: PESSI JUVONEN

SUOMESSA PARAS ELÄÄ EUROOPAN MAISTA

Euroopan Unioni selvitti sosiaalipoliittista tilannetta kaikissa 28 jäsenmaassa ja parhaimman keskiarvon selvityksessä sai Suomi: 7.8. Tutkimuksessa selvitettiin muun muassa koulutuksen tasoa, vanhusten asemaa sekä turvallisuutta. Selvityksen häntäpäähän sijoitui Kreikka, joka sai keskiarvoksi 4.5.

PAHOINVOINTIA MAAILMANLAAJUISESTI

Kansainvälinen tutkimus selvitti, kuinka ihmiset arvioivat omaa hyvinvointiaan elämän eri osa-alueilla (esimerkiksi taloudellisella ja sosiaalisella osa-alueella) ja tulokset ovat



huolestuttavia. Ainoastaan neljäsosa ihmisistä arvioi voivansa erinomaisesti ja 17 prosenttia mukiinmenevästi. Parhaiten menee tutkimuksen mukaan brasilialaisilla, kun puolestaan onnettomia löytyy eniten eteläafrikkalaisista.

HUOLESTUTTAVIA LUKUJA KREIKASTA

Yhdistyneet kansakunnat kokoontui pohtimaan mielenterveysongelmista kärsivien ihmisoikeuksia. Konferenssi paljasti erittäin huolestuttavia tietoja ja lukuja Kreikasta.

75 prosenttia niistä kreikkalaisista, joilla on vähintään yksi yleinen mielenterveydellinen häiriö, ei saanut mitään hoitoa sairauteensa. Toisaalta erilaisten psyykenlääkkeiden käyttö on lisääntynyt vuosina 2006–2011 huomattavan paljon. Myös itsemurhat ja niiden suunnittelu ovat lisääntyneet. Psykkisten ongelmien kasvua Kreikassa selittää paljon maan taloudellinen ahdinkotila.

Mielenterveysjärjestöt iloitsevat tasa-arvoisesta avioliittolaista

Suurimmat suomalaiset mielenterveysalan keskusjärjestöt, Mielenterveyden keskusliitto ja Suomen Mielenterveysseura, iloitsevat eduskunnan päätöksestä, jolla avioliittolaki muutetaan sukupuolineutraaliksi. Molemmat järjestöt olivat ottaneet asian puolesta kantaa jo aiemmin.

Mielenterveyden keskusliitto korostaa kansalaisten yhdenvertaisuuden tuomia hyötyjä. Liiton hallituksen kannanoton mukaan sukupuolineutraali avioliittolaki todennäköisesti vähentäisi suomalaisten syrjäytymisen kokemuksia, päihdeongelmia, itsemurhia ja niiden yrityksiä sekä parantaisi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien elämänlaatua ja itsetuntoa.

Liiton mukaan asia on mitä suurimmassa määrin ihmisoikeuskysymys. Kannanoton mukaan yhdenvertaisella kohtelulla yhteiskunta osoittaa samaa sukupuolta olevat parit samanarvoisiksi eri sukupuolta olevien parien kanssa ja tunnustaa seksuaalivähemmistöihin kuuluvien olevan täysivaltaisia yksilöitä. Yhdenvertainen kohtelu antaisi sateenkaariaperheiden lapsille, heidän

vanhemmilleen sekä lähiympäristölleen selkeän viestin siltä, että heidän perheensä on yhtä arvokas kuin muutkin perheet.

Suomen Mielenterveysseura lausui syyskuussa tiedotteessaan tasa-arvoisen avioliittolain edistävän hyvinvointia sekä vähentävän kiusaamista ja syrjintää. Seuran mukaan seksuaalisuus ja sukupuoli ovat yksilön voimavaroja ja ihmisten seksuaalioikeuksia on kunnioitettava ihmisoikeuksina. Tiedotteen mukaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kohtaavat yhä syrjintää ja kiusaamista, joten vähemmistöihin kuulumisen on edelleen monille ihmisille vaikea ja kipeä asia, joka halutaan salata.

Seuran toiminnanjohtaja **Marita Ruohosen** mukaan tasa-arvoinen avio-



liittolaki edistäisi hyvinvointia ja onnellisuutta yhteiskunnassa, joten avioliittolain hyväksymisen voi nähdä myös perustavanlaatuisena mielenterveys-työnä.

Eduskunta käsitteli kansalaisaloitteen tasa-arvoisesta avioliittolaista täysistunnossaan 28.11.2014 ja päätyi äänin 105-92 aloitteen kannalle. Lain on tarkoitus tulla voimaan vuonna 2017.

Kuva: Seta ry.

Allekirjoita adressi Lapinlahden puolesta!



Haluatko sinäkin auttaa Helsingin kaupunkia tekemään kestävän päätöksen Lapinlahden sairaalan tulevaisuudesta? Me haluamme. Kannatamme Lapinlahden Lähde -hanketta, jonka tavoitteena on luoda Lapinlahden autioituneesta sairaalasta uudenlainen mielen hyvinvoinnin, yhteisöllisen toiminnan, yhteiskunnallisen yrittäjyyden ja kulttuurin kohtaamispaikka. Tule mukaan!

Allekirjoita adressi, jaa ja vinkkaa myös kavereillesi! Voit osallistua myös nimettömänä.

Voit allekirjoittaa osoitteessa: www.adressit.com/lapinlahden_lahde_kaupunkilaisille

Allekirjoituksen voi tehdä myös molemmilla Helmi-taloilla paperiseen listaan.



Pariisin matkan inspiroima runokirja

Kunnialliset terveiset Pariisista on *Sari Savelan* esikoisrunoteos, joka kuvaa Pariisia ja sen asukkaita unohtamatta kuitenkin kaipuun ja rakkauden teemoja. Kirjan parissa koet Pariisin tunnelmia kuin olisit itse paikan päällä.

Kirja on ostettavissa Mielenterveysyhdistys Helmin Pasilan toimipisteestä 12 euron hintaan.

Bon voyage à Paris!



Kiitollisuutta läheisistä

Näin joulun alla mielessä pyörii kiitollisuus. Kaiken sen kunnioittaminen, mitä meillä on. Yksi iso kiitollisuuden aihe ovat läheiset, ihmiset jotka kulkevat rinnallamme elämän iloissa ja suruissa. Jakavat elämää kanssamme, kannustavat ja tukevat, joskus ihan vaan olemassaolollaan.

Siskoni on sanonut, että toivuin synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja uupumuksesta hyvin, koska osasin nauraa itselleni. Tämä on varmasti totta, huumori vie pitkälle. Huumorin viljelyyn tarvitsin kuitenkin siskoani ja muita läheisiäni. Oli ihmisiä, joiden kanssa nauraa, kertoa juttuja ja kuulla tarinoita. Toisten ihmisten kautta pysyin elämässä kiinni. Mieheni jakoi kerta toisensa jälkeen kuunnella itkuani ja pitää kiinni kädestäni, kun pelkäsin vajoavani. Ystävät ja läheiset jaksoivat kysellä kuulumisiani ja käydä kylässä. Lapsemme rakastivat minua juuri sellaisena kuin olen ja ilahduttivat minua touhuillaan. Näiden läheisten merkitys on ollut elämässäni suuri enkä aina ole osannut osoittaa kiitollisuuttani. Onneksi voin jälkikäteen kertoa, kuinka tärkeitä he ovat.

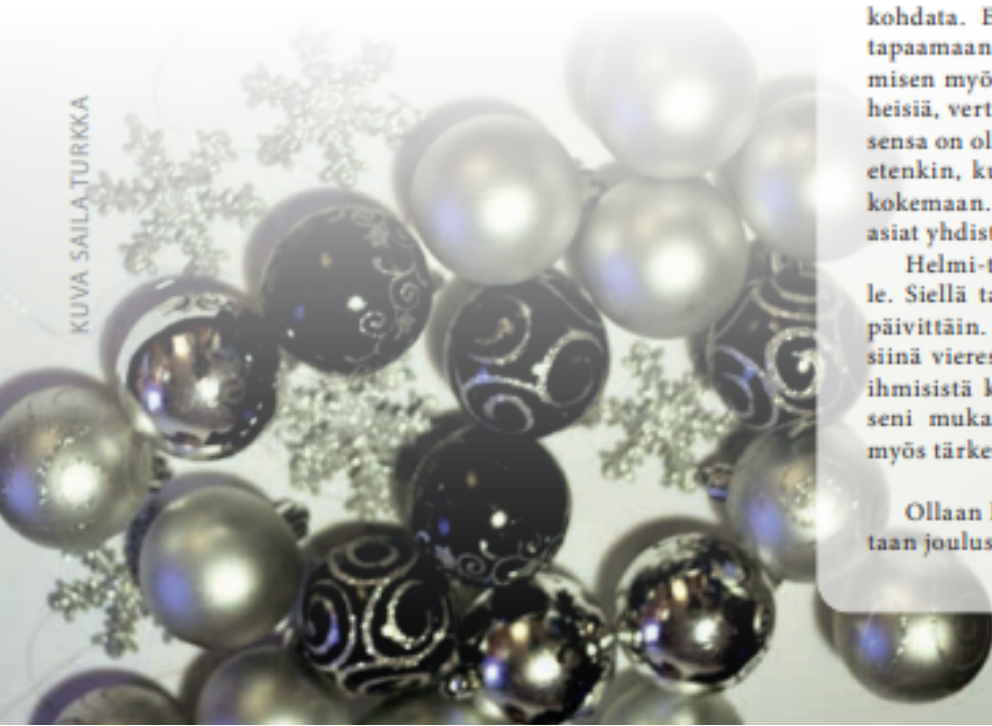
Itse mielenterveyskuntoutujana sekä kuntoutujan läheisenä kaipaisin enemmän keskustelua läheisten roolista. Heidän merkityksensä on ehdottoman tärkeä ja roolinsa monesti rankka. Kun äiti sairastuu, vaikuttaa se koko perheeseen. Äidin saadessa hoitoa myös muun perheen voinnista olisi huolehdittava. Näin läheiset jaksavat kanssamme ja samalla vähennetään heidän väsymisriskiään.

Kaikilla näitä läheisiä ei ole tai he asuvat kaukana. Varmasti lähes jokainen toivoo vierelleen ystävän. Onneksi meillä on monia matalan kynnyksen taloja, olohuoneita ja kahviloita, joihin kaikki ovat tervetulleita viettämään aikaa. Nämäkään eivät tietysti tavoita kaikkia. Yhteisölliset paikat tarjoavat monelle yksinäiselle ihmiselle paikan minne mennä ja ihmisiä, joita kohdata. Eikä tarvitse olla yksinäinen mennäkseen tapaamaan uusia ihmisiä. Sairastumisen ja kuntoutumisen myötä olen löytänyt elämäni uusia ystäviä, läheisiä, vertaisia ja muita toimijoita. Heidän kohtaamisensa on ollut tärkeää. Heidän merkityksensä korostuu etenkin, kun haluan peilata omaa kokemaani toisten kokemaan. Ihmisten ollessa samassa elämäntilanteessa asiat yhdistävät.

Helmi-talojen kaltaiset paikat ovat tärkeitä monille. Siellä tavataan, jutellaan, nauretaan ja kohdataan päivittäin. Jollekulle riittää sekin, kun joku vaan on siinä vieressä – aina ei tarvitse edes puhua. Suuri osa ihmisistä kaipaa ihmistä vierelleen. Oman kokemukseni mukaan erilaisista vertaiskohtaamisista syntyy myös tärkeitä pidempiaikaisia ystävyysuhteita.

Ollaan kiitollisia ihmisistä ympärillämme ja nautitaan joulusta.

Saila





Sydämellä eteenpäin elämässä, kynä kädessäni

Olen elämässäni törmännyt moneen ikävään tilanteeseen, joissa minulla on loppuneet keinot kesken. Olen ollut todella alamaissa, mutta sitten keksin kirjoittamisen. Kirjoittamalla aloin luoda selviytymistarinaa itselleni ja vain itseäni varten. Ajattelin, etten osaa. Pelkäsin, etten saa tekstiä aikaiseksi. Alkuun teksti takkuili, se oli hankalaa ja luomukseni olivat täynnä sekalaisia sekä hajanaisia tekstinpätkiä. Osassa oli ylivedettyjä kohtia, alleviivauksia sekä ranskalaisia viivoja. Loin itselleni ajatuksen, muutaisiko kirjoittaminen elämäni suuntaa.

Aloin kirjoittaa itselleni, harvakseltaan ja lopulta joka päivä. Kirjoitin alkuun pelkkiä kiro sanoja, pieniä pätkiä, jotka sisälsivät milloin minkäkinlaisia sanayhdistelmiä. Keksini omia sanoja, käytin raakaa kieltä, haukuin itseäni teksteissäni. Aloin saada oloani purettua ja luotua tekstiä. Tällöin aloin kirjoittaa blogia, ensin epäsäännöllisesti ja myöhemmin joka päivä. Siitä tuli minulle tärkeää. En kirjoittanut mitenkään ih-

meellisiä luomuksia, ne olivat siellä vain minua varten.

Olin iloinen, että olin ymmärtänyt oman selviytymiskeinoni. Kirjoittaminen ei ollut ollut minulle luonnollinen apuväline: en voi sanoa, että olisin aina osannut purkaa ajatukseni tekstimuotoon. Aina olen pitänyt kirjoittamisesta mutta luulin, etten osaa sitä. Tahdon muistuttaa, että kaikki osaavat. On vain keksittävä oma tapa. Ei sen tarvitse heti löytyä, en itsekään löytänyt. Etsin ja etsin, tutkiskelin itseäni, etsin lisää ja keikelin.

On olemassa myös kirjoittamisterapiaryhmiä. Mainitsen tämän, sillä olen itse käynyt vastaavanlaisessa. Siellä ainoa huono puoli oli, että kurssi loppui liian pian. Tykkäsin siis kovasti kurssista, se antoi potkua eteenpäin elämässäni.

Nykyään kirjoittaminen on minun keinoni selviytyä ja olen hyötynyt siitä paljon. Kun tulee paha mieli, otan paperin ja kirjoitan siihen kaiken ikävän. Sittemmin osaan käsitellä ongelmaa tai

asiaa ja alan pikkuhiljaa puhdistautua ajatuksistani. Kirjoittaminen on myös iloisista asioista. Minulla on ollut mukavuusalueeni, mutta olen päässyt siitä ja uskallan kokeilla myös erilaisia tekstejä. Pienestä se lähtee, vaikka muutamasta sanasta. Ikinä ei kannata hävittää tekstejään, sillä niistä voi hyötyä jälkepäin. Itse tein joskus sen virheen. Mutta siitä oppineena kirjoittelen ja vaikka epäonnistun, en masennu vaan kirjoitan ja onnistun. Se on mahdollista kaikille, sillä meissä jokaisessa asuu pieni kirjailija.

Jokaisella on oma tyyliinsä, tapansa ja tekniikkansa mutta kun kirjoittaa sydämellään, se antaa eloa tekstiin. Muistutan, että kaikki osaavat kirjoittaa ja jokaisella on lahja siihen. Kukaan ei kirjoita huonoa tekstiä eikä väärää tekstiä ole olemassakaan. Ehdotan jokaiselle, jota vähänkin kiinnostaa, että nostaa kynän laatikosta ja antaa ajatuksen juosta paperille.

Terhi Herranen



Ville Kivimäki: Murtuneet mielet. Taistelu suomalaissotilaiden hermoista 1939–1945. WSOY, 2013. Kuva: WSOY.

Lue lyhentämätön artikkeli: www.mielenterveystiete.fi/?murtuneetmielet

Tutkimus sodan vaikutuksista sotilaiden mielenterveyteen

Murtuneet mielet, murtuneet miehet?

Historiantutkija Ville Kivimäki on tehnyt tutkimuksen talvisodan ja jatkosodan vaikutuksesta sotilaiden mielenterveyteen. Hän kuvaa sodan uhan aiheuttamaa piinallista hermojäännitystä: vilkaisu karttaan ja tietoisuus siitä, että sodan mahdollisesti syttyessä väestöltään alle nelimiljoonainen Suomi joutuisi sotimaan 170-miljoonaista suurvaltaa vastaan.

Rintamajoukoissa toimineiden sotilaslääkärrien mukaan sotilaiden psyykkisten häiriöiden ensimmäinen aalto tuli heti sodan alkupäivinä ennen kuin tilanne tasoittui. Raskaiden viivytystaisteluiden lisäksi tiedot kotiseudun pommituksista huolestuttivat miehiä, jotka olivat epä tietoisia tuhon suuruudesta. Yleisesti ottaen siviilien joutuminen väkivallan kohteeksi kuitenkin vahvisti sotilaiden taistelutahtoa, ainakin alkuvaiheessa.

OLEN TÄRÄHTÄNEIDEN VANHEMPIEN TÄRÄHTÄNYT LAPSI

Sotilaiden keskuudessa psyykkisille häiriöille löytyi heti sodan alussa sopiva nimitys: "tärähtäneet". Sana kuvasi osuvasti sitä, miten yleisiä psyykkisten häiriöiden syitä ankarat tykistökeskitykset ja pommitukset olivat.

Neuvostoliitto aloitti heti talvisodan syttyessä terroripommitukset Helsingissä kohteenaan mm. Hietalahden satama, jonka vieressä lapsuudenkotini sijaitsi. Ensimmäinen neuvostopommi tuhosi Bulevardilla sijainneen Neuvostoliiton oman suurlähetystön. Äitini vahingoitui juostessaan pommisuojaan. Isäni

oli komennettuna rakentamaan Salpalinjaa, jonka tarkoitus oli pysäyttää eturintamassa olleen Mannerheim-linjan kohdalla sattuvat läpimurrot.

Synnyin samana päivänä kesäkuussa 1944, jolloin Neuvostoliitto aloitti massiivisen suurhyökkäyksen Karjalan kannaksella ja jolloin länsiliittoutuneiden maihinnousualueet saivat ensimmäisen sillanpääaseman Normandian rannikolla. Äitini joutui henkensä kaupalla siirtymään evakkoon isoäitini maatilalle Lohjan lähelle, jossa synnyin. Sodan jälkeen perheemme palasi Helsinkiin ja neuvostosuurlähetystön rauniot olivat lapsuuteni ensimmäinen leikkikenttä.

Sota täräytti rikki lapsuudenkotini myös henkisessä mielessä. Vanhempieni ura pienyrittäjänä katkesi, kun sota vei konkurssiin heidän pienen, konttorikoneita maahan tuoneen liikkeensä. Minä olen toisen polven henkinen sotainvalidi.

HEIKOMPI AINES POISTETTAVA YHTEISKUNNASTA

Toisen maailmansodan aikaisen sotapsykiatrian ymmärtämiseksi on pehdyttävä lyhyesti psykiatrian saksalai-

seen perinteeseen. Tulevat sotapsykiatrit omaksuivat nimenomaan ensimmäisen maailmansodan jälkeiset saksalaisvirtauksukset. Vuosina 1914–1918 saksalainen sotapsykiatria ei olennaisesti poikennut ranskalaisesta tai brittiläisestä. Näissä kaikissa kolmessa armeijassa "sotaneurootit" olivat vaarassa joutua ankariin ja halveksuvien käsitysten sekä bruttaalien hoitomuotojen kohteeksi. Itse asiassa saksalaisten psykiatrien kannat olivat muutamassa tärkeässä seikassa jopa lievempiä kuin Ranskassa ja Iso-Britanniassa. Saksassa hermonsämentäneet sotilaat siirrettiin varsin systemaattisesti pois rintamalta eikä heitä yleensä hoidon jälkeen pyritty palauttamaan takaisin etulinjaan.

Tämä suhteellisen maltillinen näkemys joutui pian ankaran arvostelun kohteeksi. Marraskuun 1918 järkyttävä tappio ja sitä seurannut vallankumouksellinen sekasorto politisoivat entisesti saksalaispsykiatrien näkemyksiä. Sotaneuroosien väitettiin ilmentävän "heikon aineksen" viallista, sairaalloista ja degeneroitua luonteenlaatua tai niitä pidettiin "hysteerikkojen" näytösluonteisina oireina, joiden todellinen tavoite



Kuva: SA-kuva

oli saada taloudellista hyötyä sotainvalidikorvausten muodossa.

Ville Kivimäki painottaa, että orastava suomalainen sotapsykiatria ei ottanut oppeja niinkään 1930-luvun "natsipsykiatriasta" vaan jo aikaisemmin radikalisoituneesta, Weimarin tasavaltaa edustaneesta saksalaispsykiatriasta.

Suomalaiset sotapsykiatrit olivat toisinaan hyvin ylimalkaisia sekoittaessaan niin sotaneuroosit kuin erilaiset henkiset ja moraaliset vajavaisuudetkin samaan kaatoluokkaan. Suomalaispsykiatrien artikkeleista (Kivimäen mukaan) myrkyllisin oli Y.K. Suomisen vuonna 1945 Sotilaslääketieteellisessä aikakauskirjassa julkaisema teksti "Sota ja rotuhygieniä". Suominen oli toiminut Mustasaaren vankimielisairaalan ylilääkärinä ja jatkosodassa II. divisioonan johtavana lääkärinä.

Suominen arvioi, että peräti 13 prosenttia kansasta ei ollut pelkästään hyödyttömiä, vaan suorastaan haitallisia sotataponnistuksille. Puhtaasti teoreettisena olettamuksena hän pohti, että "tiettyjen tuhansien" suomalaisten tappaminen itse asiassa parantaisi yhteiskunnan taistelukykyä.

AJAN HENKI

Kivimäen mukaan ei ole yllättävää, että 1940-luvun suomalaispsykiatrien kirjoituksissa viitattiin rotuoppeihin ja sosiaalidarwinismiin – ne eivät olleet tuolloin mitenkään äärimmäisiä mielipiteitä, vaan sosiaali- ja terveystieteiden valtavirtaa.

Tätä yleistä taustaa vasten Suominen ei siis ollut poikkeustapaus, mutta silti hänen jyrkkyytensä erottaa hänet muista. Hän käytti sotaneurootikoista ja muista (hänen mielestään) perimältään arvottomista ihmisryhmistä termejä "loiseläjät", "lurjukset", "pinnarit", "syöpäläiset" ja "roskaväki". Hän näki kansakunnan organismina, jota sairasmieliset yksilöt uhkasivat kuin syöpäsolut ja hänen mukaansa lähes kaikki yhteiskunnalliset ongelmat palautuivat kysymykseen degeneraatiosta (rappeutumisesta) ja rodunvaalimisesta.

Kaikkia näitä asenteita ei kuitenkaan tarvitse jäljittää natsi-Saksaan: Suomesakin oli olemassa vahva vihaperinne etenkin kommunisteja ja venäläisiä kohtaan. Suominen, joka oli vuonna 1918 osallistunut heimosotaretkelle Itä-Karjalaan, kuului niihin valkoisiin aktivis-

teihin, joiden piirissä ryssäviha vaikutti voimakkaimmin ja jotka kohdistivat kansakunnan ulkopuolisiksi määriteltyihin ihmisryhmiin erilaisia tuhoamisfantasioita.

Historiantutkija Kivimäki on tehnyt selvityksen johtavien sotapsykiatrien sosiaalisesta taustasta. Hänen taulukkonsa mukaan johtavat sotapsykiatrit tulivat yläluokasta tai ylemmästä keskiluokasta ja isien ammateissa oli kartanonomistajaa, yliopiston kansleria (**Donner**), kirkkoherra, rovastia sekä arkkipiispaa (**Kaila**).

Suurin osa heistä oli valmistunut Helsingin Normaalilyseon kaltaisista kouluista ja myöhemmin lääkäreiksi Helsingin yliopistosta. Miehistä neljä oli sotinut kansalaissodassa valkoisten puolella ja opiskellut Saksassa. Kivimäki toteaa, että ne sosiaaliset taustatekijät, jotka olivat tyypillisiä sotapsykiatreille, samalla erottivat heidät keskivertosuomalaisesta. Köyhässä, maaseutuvaltaisessa maassa psykiatrien perhetaustat olivat harvinaisen korkeita. Heidän tulevat sotilaspotilaansa edustivat juuri päinvastaisia yhteiskuntakerroksia.

>>



Neuvostopommittajien aiheuttamaa tuhoa Lönnrotinkadun ja Abrahaminkadun kulmassa talvisodan alkaessa syksyllä 1939. Ollin lapsuuden kotitalo sijaitsi viereisessä korttelissa Bulevardi 15:ssä. Etualalla vasemmalla Teknillisen Korkeakoulun päärakennus, joka osittain tuhoutui hyökkäyksessä ja josta tuli Ollin ensimmäinen oppilaitos vuonna 1963 vain parikymmentä vuotta sodan päättymisen eli Ollin syntymän jälkeen. Pommien aiheuttama tärinä ja huojunta kaatoivat äidin hänen juostessaan portaita alas talon kellariin pommisuojaan raskausajan viimeisinä kuukausina keväällä 1944.

KOHTI YLEISINHIMILLISTÄ MORAALIA

Ville Kivimäki tekee teoksensa loppupuolella yhteenvetoa suomalaisesta sotapsykiatriasta. Kivimäen mukaan siviiliin palanneet sotapsykiatrit olivat yleensä ottaen tyytyväisiä jatkosodan aikana saavutettuihin tuloksiin. Heti sodan jälkeen ilmestyneissä artikkeleissaan Yrjö K. Suominen esitteli rotuhygieenisia pohdintojaan ja **Konrad von Bagh** suositteli omia ”jämerämpiä” toimenpiteitään tehokkaimpana tapana käsitellä psyykkisesti oireilevia miehiä.

Kivimäen mukaan entisistä sotapsykiatreista ainoastaan **Lauri Saarnio** loi kriittisemmän silmäyksen menneisiin sotavuosiin pohtien laajempia eettisiä ja yhteiskunnallisia kysymyksiä. Ensimmäistä kertaa suomalainen sotapsykiatri

ilmaisi ääneen, että moraalinen ongelma saattoikin olla sodassa eikä niinkään psykiatrisissa potilaissa. Kansakuntia olivat kuljettaneet toiseen maailmansotaan poliittisiksi johtajiksi nousseet ”psykopaatit”, joiden vuoksi kokonaiset kansat olivat joutuneet kiihkoisänmaallisen ”sotapsykoosin” valtaan. Sota itsessään vaurioitti kansalaisten eettistä ja siveellistä tajuntaa. Moraalisesti kieroutuneissa oloissa, jolloin ”uskotaan kuten aina ennenkin, että lainantaja on erehtymätön, voidaan pitää esim. pelkuruudesta rankaisua tai juutalaisten vainoamista moraalisenä totuutena”.

Saarnio päätyi toteamaan, että itse asiassa monet sotaneurootikot olivat eettisesti hyvin herkkiä ja kehittyneitä yksilöitä, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa heidän psyykkisiin ongelmiinsa sodan väkival-

taisissa oloissa. Tulevaisuudessa kasvatusta olisi ihmiskunnan ainoa mahdollisuus välttää maailmansodan kaltainen tuho. Saksalaismallisesta auktoriteetti- ja kuripohjaisesta kasvatuksesta oli siirryttävä yksilölliseen kasvatukseen, joka rohkaisisi sisäistä kehitystä kohti yleisiä inhimillisiä moraalitunteita: jalomielisyyttä, oikeuden- ja totuudenmukaisuutta, vilpittömyyttä.

Teoksen kirjoittanut Ville Kivimäki ilmaisee kirjan lopussa varsin suoraan paheksuntansa suomalaista sotapsykiatriaa kohtaan: ”Haluankin ilmaista mahdollisimman selvästi, että nykynäkökulmasta katsottuna psyykkisesti murtuneiden suomalaissotilaiden kohtelu oli yleensä ankaraa sekä paikoitellen yksiselitteisen brutaalia ja halventavaa.”

Olli Stålström

KORJAANTUMINEN

Lääketieteessä sairauden idea horjuu ja siitä ollaan luopumassa. Käsitetään, että on vain vikoja. Nämä viat voivat olla historialtaan myös traumaperäisiä ja silloinkin ne ovat vikoja. Vioissa on se hyvä puoli, että ne voivat korjaantua. Tällaista korjaantumista tapahtuukin aina ja se nopeutuu ja tehostuu paljon, jos potilas irtoaa menneisyydestään ja astelee ajatuksissaan suuren luonnon syliin. Silloin alkaa nopea korjaantuminen. Tällä tavoin on nyt tapahtunut korjaantumisia esimerkiksi vaikeasta diabeteksestä, terminaalivaiheen syövästä ja epilepsiasta. Kaikissa tapauksissa on havaittu, että potilas ei uskonut enää olevansa minikään menneisyyden vanki ja asetui luonnon syliin.

Näitä tutkimuksia on tehty nyt lääketieteen huipulla. Eräs näistä tutkijoista on **Bruce H. Lipton** – lääkäri, mikrobiologi ja lääkäreiden kouluttaja. On todettu, että solut ja geenit ovat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja ikääretön tekee sen korjaamisen. Kyseessä ei ole siis ihme vaan luonnon tapahtuma.

Psykiatrisen potilaan tapauksessa ei riitä, että potilaan viat korjaantuvat. Myös ympäristön vikojen pitää korjaantua, ja pitkälle asti. Esimerkiksi vääramielistä politiikkaa sekä Lainsäädäntöä ja Oikeuskäytäntöä tekevien pitää muuttua oikeamielisiksi. Ikiäärettömän pitää korjaantua, ainetta myöten. Vasta sen jälkeen hullujen viat korjaantuvat. Luonnontiede tuntee evoluution aineen evoluutiota myöten niin, että tällainen korjaantuminen on luonnon tapahtuma.

Luin kolmatta sektoria käsittelevän tutkimusraportin viime talvena. Siinä todettiin, että mielen-terveysyhdistyksiä on Suomessa ollut 44 vuotta ja koko sen historian ajan tämä meidän järjestäytymisemme on noussut nopeammin kuin terveitten yhteiskunta. Täl-

lainen pystyy muuttamaan vääramielistä johtoa oikeamieliseksi. Meidän omien hierarkioidemme ja organisaatioidemme nousulle ei ole loppu näköpiirissä vaan järjestäytyminen jatkuu ja harjoitamme yhä enemmän julkisuutta. Myös tulonmuodostuksemme on alkanut kohentua.

Meille kertyy asiantuntemusta ja sitä arvostetaan yhteiskunnassa. Viime talvena kokemusasiantuntijat saivat valtakunnallisen palkkiotaulukon. Voisi ajatella, että myös vertaisohjaajat saisivat valtakunnallisen palkkiotaulukon jossain vaiheessa.





Kuva: Mariella Järvisalo

Epähuomiossa Waldemar Virtahepo oli syönyt kaikki Sirkus Kieppuvan lääkkeet. Mikä järkytys! Mikä kömmähdytys! Tirehtööri Tikkanen pyyhki hikeä otsaltaan. Illalla olisi vielä esitys.

Onneksi Ahdin Apteekki palveli vuorokauden ympäri, mutta sinne pääsi vain sukellusveneellä. Tirehtööri Tikkanen kutsui pojat luokseen. Koska oli jouluaatto, hän päätti antaa heille erityisen ulkoiluluvan, sukellusveneristeilyn Ahdin Apteekkiin. Ana Apinan korvat höristyivät entisestään. Kimmo Giraffin kaula venyi kuin kuminauha. Waldemar Virtahepo lysähti jaloiltaan järkytyksestä maahan. "Pitäkää kiinni pojat, nyt mennään", lausui Tirehtööri Tikkanen, napsautti sormiaan ja tarttui ruoriin.

Sirkus Kieppuva muuttui sukellusveneeksi. Ana Apinan, Kimmo Giraffin ja Waldemar Virtahevon silmissä vilisi korallia, miljoonakalaparvia, muutama mustekalakakin. Heitä alkoi naurattaa. Tirehtööri Tikkanenkin nauroi. Lopulta koko Sirkus Kieppuva nauroi. Kieppuvasti, ihanasti, hassusti, hassusti se nauroi. Se nauroi koko kieppuvan matkan Ahdin Apteekkiin.

Ja Apteekkari Ahti kahmaisi syliinsä Tirehtööri Tikkanen, Ana Apinan, Kimmo Giraffin ja Waldemar Virtahevon. Apteekkari Ahti hymyili heille partaansa hou-hou-hou ja syötti lääkkeitä jokaiselle, jopa itselleen ja Tirehtööri Tikka-sellekin.

Tirehtööri Tikkanen ilahtui. Hän kutsui Apteekkari Ahdin katsomaan esitystä. Niinpä Apteekkari Ahti sulki apteekin ja hyppäsi sukellusveneeseen. Kotimatalla he poimivat kyytiinsä kaikki maailman eläimet ja lapset. Ana Apina alkoi taas keskustella Kyllikki Virolaisen kanssa. Kimmo Giraffi veti kaulansa rusetille. Waldemar Virtahepo köllähti maahan ja hetken päästä kuorsasi niin että seinät tärisivät.

Tirehtööri Tikkanen riemuitsi. Mömmöjuhla tuli sittenkin ja Sirkus Kieppuvan ikuinen onni. Sen pituinen se.

Tytti Seppälä

Mömmöjuhla

Olipa kerran kolme potilasta. Heidän nimensä olivat Ana Apina, Kimmo Giraffi ja Waldemar Virtahepo. Ana Apinalla oli apinoiden suurimmat korvat, koska hän halusi kuulla kaikki maailman uutiset. Kimmo Giraffilla kirahvien pisin kaula, koska hän tahtoi vetää sen rusetille. Waldemar Virtahevolla virtahepojen paksuimmat jalat ja paksuin takapuoli, koska hänen mielipuuhaansa oli vain syöminen ja nukkuminen.

He asuivat Sirkus Kieppuvan suljetulla osastolla. Tirehtööri Tikkanen oli kiinnittänyt pojat Sirkus Kieppuvaan heidän erityiskykyjensä vuoksi. Ana Apina osasi telepatiansa voimalla

keskustella Kyllikki Virolaisen kanssa. Kimmo Giraffi oli sukua Houdinille. Waldemar Virtahepo kykeni kuorsuksellaan murtamaan tiiliseinän. Mutta jotta Sirkus Kieppuva kieppuisi niin kuin kieppua kuuluukin, tarvitsivat Ana Apina, Kimmo Giraffi ja Waldemar Virtahepo säännöllisen lääkityksen. Ana Apina tarvitsi jotain piristävää. Kimmo Giraffi tarvitsi rentouttavaa. Waldemar Virtahepo tarvitsi kaikkea, jotta hän varmasti nukkuisi.

Eräänä aamuna Tirehtööri Tikkanen avasi lääkekaapin oven ja huomasi kauhukseen, että hyllyt ammottivat tyhjiyttään. Hän muisti, että Waldemar Virtahevolla oli ollut nukkumisvaikeuksia.

Joulu, joulu taas tullut on,
toivottavasti mahdollisimman harvan mieli on onneton.
Kun joululaulut raikaa,
voimme ehkä tuntea jopa
joulun taikaa.
Jouluna monilla on enemmän aikaa.

Hei, tuolla taivaallahan menee Petteri ja poro.
Se on huolille hellurei ja moro!
Joulupöytä usein runsas on
eikä toivottavasti moni ole majaton.

On kuusi, pöytäliina ja
ikkunalla tähti, toivottavasti kaikkien suru
väheni tai lähti.

On valoa, kuusi, koristeet ja
ulkona tuli,
jo joulun tunnelmaan
oma mielenikin sulii.

Joululauluja kaupat ja ostoskeskukset soittaa
ja paljon lahjoja sekä syötävää meidän
ostavan koittaa.

Kylmä ja pimeä on usein
jouluna ulkona,
sitä valoin häätää koitamme.

Paljon hyvää mieltä toivottavasti saamme,
kun lapsenmielisinä Kristuksen syntymän juhlaa ja
joulun sanomaa jaamme.

Kyllähän usein kuulla saamme:
kaupallistunut on joulu
ja usealle siitä on tullut
muutaman päivän selviytymiskoulu.

On monilla meillä joulusta paljon
huonoja muistoja myös
ja useilla joulu menee työs.

Mut meille, jotka vietämme joulua nyt
kolmas adventtikynttilä on jo syttynyt.

Hyvää joulua!

hanna_75@yahoo.com

se oli kuin tuuli puissa
valon häivähdys
varjo vain
hento kosketus
pieni enkeli
lähelläni

Tanja Talaskivi-Munther

Jäljitys leikki

Varas tuomitaan teolistaan,
Murhaaja tekemättömistä.

Maistuisiko mustikka rahka.
Pakoon! Pikku ulkomaan matka.

Yli-oppilas, poliisi-opisto
Yliopisto

Pankki automaatti-tomaatti

Osaan kaiken olen-naisen.

André

Punainen nuttu

Hämärää, maa jäässä,
tontut kulkee siinä säässä

Päällä heillä on punainen nuttu,
sehän on kaikille tuttu.

On kummallinen juttu,
minullakin on punainen nuttu.

Pukki tulee Korvatunturin takaa
kiireapulaisena saan lahjoja jakaa.

Sopimus pukin kanssa tehtiin
tämän voi kirjoittaa lehtiin.

Pirkko Hämäläinen

Jouluinen muisto

Kuusi on tuotu sisälle
se tuoksu pihkalta.

Leivinuuni antaa lämpöä
ja luovuttaa tuoksujaan.

Lapaset ja takkini kuivuu
uunin lämpimässä.

Putkiradio on pöydällä.
Siellä soi tunteellinen
ja liikuttava joululaulu:
'Varpunen jouluaamuna!'

Pirkko Hämäläinen

Mestariipaistaja ja Maurin herätys

Silmästäni vierähti kyynel, kun ajattelin tämän majesteettisen eläimen empaattisuutta.



Olin ennen toisenlainen. Silloin, kun vielä paistoin säkissä hauveja. Se oli vanhaa, hyvää aikaa, ja silloin todella maistoin elämän. Maistoin myös omenaviinin hapokkaan aromin istuessani Korkeasaaren leijonahäkissä. Siellä minä näet paistoin niitä hauveja leijonille ja itselleni syötäväksi. Aurinko juuri laski ja ilta viileni, kun laskeuduin kallion juurelle, missä Mauri makoili. Kävin pitkälleni hänen viereensä ja silittelin tuuheaa harjaa.

Mauri oli Korkeasaaren leijonista pienin. Sillä oli varmaan alennuskompleksi koostaan, koska se ei koskaan yrittänyt uhoilla muille leijonille. Siksi pidinkin Maurista niin kovasti. Mauri haukotteli ja sen suuret hampaat kiilsivät oranssissa valossa. Viheltelin ja mutustelin hauvia ja ajattelin itsekseni, kuinka onnellinen olin täällä. Tässä me pojat vaan loikoillaan, vai mitä Mauri? Vähänpä tiesin, mihin suuntaan elämä oli minut aikeissa heittää.

Kun omenaviini loppui, kävi tunnelma hiukan surulliseksi. Omenaviini ei koskaan saisi loppua ja hauvikin oli jo jäähtynyt ja ihan koppurainen. Heitin hauvin maahan ja Tonto-leijona kävi haistelemassa sitä ja irvisti. Katsoin Mauria, joka oli nukahtanut selälleen, tassut ojossa eri suuntiin. Kylläpä oli luottavainen otus. Oli varmaan aika asettua itsekin kohta yöpuulle. Kaivoin repustani hammasharjan, jonka harjakset olivat oikeaa leijonanviikseä. Olin

keräillyt pudonneita viiksejä ja tehnyt sen niistä. Kyllä leijonien kanssa eläessä oppii kaikenlaista. Kuten että todelliset ystävät tekevät mitä vain toistensa puolesta. He olivat minun parhaita ja ainoita ystäviäni, Korkeasaaren leijonat.

Samana syksynä sairastuin ankaaraan keuhkokuumeeseen. Olin pahoillani, etten päässyt hoitamaan leijoniani. Mitä ne nyt syövät, mietin murheissani. Ei kukaan muu osannut paistaa hauveja niin kuin minä. Kukaan muu ei myöskään jutellut Maurille kuten minä. Olikohan sillä ikävä minua?

Tohtori Von Lohhenborfh tuli tapamaan minua eräänä iltana, kun olin ollut sairaana jo viikkoja. Sanoi, että olin luultavasti saanut infektion liiallisesta hauvien syömisestä ja leijonien kanssa elämisestä. En uskonut tätä. Eihän hauveissa ollut ihmiselle vaarallisia bakteereja. Hauvit olivat nimittäin erikoista porukkaa. Ne olivat hiukan kuin yhdistelmä koiraa, kalaa ja kasvia – siis niitä koira-nimisiä eläimiä, joita oli ollut joskus ennen Suurta Realiteettimyllerrystä. Joka tapauksessa, sanoin Von Lohhenborfhille, että voisi painua Tuhjulaan diagnooseineen. Tohtori vain haukkoi tyhjää niin kuin kalervot yleensä tekevät ja luikerteli sitten vesimalja päässään pois.

Sairauteni vain jatkui ja jatkui. En voinut enää pysyä poissa leijonien luota, vaan jatkoin töitä heti kun vointi oli sellainen, että pysyin pystyssä. Hädin tus-

kin jaksoin nostaa hauvisäkkiä, mutta urhoollisesti paistoin niitä arinaan nojaten ja raahasin leijonille. Ne olivat selvästi riemuissaan saadessaan taas kunnon ruokaa, pinnalta rapeaa ja sisältä mehukasta hauvia. Sydämeni sykki onnesta, kun katselin ystäviäni ateriointia. Niiden ilo jälleennäkemisestä sai minut jaksamaan, vaikka hengittäminen sattui ja huimasi.

Niin minä tein töitä, mutta parantunut olo ei kauaa kestänyt. Rojahdin hauvisäkin päälle ja yskäisin verta. Hassua, miten sitä ajattelee tällaisina hetkinä aivan muita asioita kuin sitä vääjäämättömyyttä. Esimerkiksi juuri nyt ajattelin hauvien erikoisia ominaisuuksia. Niitä kasvatettiin maassa, ne siirrettiin sitten veteen ja kalastettiin sieltä, ja kun ne paistoi oikealla tavalla, niissä ilmeni sekä hyvin proteiinipitoisen lihan että vitamiinipitoisen hedelmän ominaisuuksia. Hyvin mystillistä.

Heräsin ajatuksistani, kun Mauri silitteli hännällään otsaani ja lauloi minulle tuutulaulua. Eihän se ymmärtänyt, ettei nyt ollut nukkumisesta kyse. Silmästäni vierähti kyynel, kun ajattelin tämän majesteettisen eläimen empaattisuutta. Katselin sen kullanhäntää harjaa ja iloitsin sen kauneudesta. Vielä kun Tuhju-minäni jo leijailli kohti Tuhjulaa, pohti Käämi-minäni maallisia ajatuksia. Ja silloin kauhea aatos iskeytyi mieleeni: entä jos tohtori Von Lohhenborfh olikin oikeassa? Sillä enhän ollut enää ihminen, en sitten Suuren Realiteettimyllerruksen, tai olin, mutten Ihmis-ihminen vaan Käämi-ihminen. Ja edes lääketiede ei vielä tuntenut kaikkia Käämi-ihmisen biologisia ominaisuuksia.

Silmät puoliummessa hymyilin Maurille ja kuiskasin sillä pienellä, heikolla äänellä, joka minusta vielä lähti, ettei tämä ollut hänen vikansa. Sitten tunsin viimeisenkin Tuhju-minästäni leijahattavan pois ja koin muutoksen, jota olin pelännyt. Jäljellä oli enää käämi. Käämeille ei ole sopivaa työskennellä eläintarhoissa tai paistaa hauveja. Käämit eivät tunne sympatiaa leijonia kohtaan.

Kävelin ulos leijonahäkistä ja suljin sen viimeistä kertaa perässäni. Kävin tervehtimässä Tohtori Von Lohhenborfhia ja kiitin häntä erinomaisesta diagnoosista. Nostin muodollisesti hattuani, pyörähdin jalakkeillani ja hyppelähdin pois kun Von Lohhenborfh puhalteli iloisena kuplia maljaansa.

"IHMINEN SYNTYY LAPSESSA HITAASTI", KIRJOITTAJAA SEPPO SEPPÄNEN KIRJASSAAN "ONKO LAPSUUS KOHTALO?"

FYYSISEEN TODELLISUUTEEN ORIENTOIDUTAAN ÄITIYHTEYDEN KAUTTA. JOS VANHEMPI TORJUU RAKKAUDELLEISEN YHTEYDEN, EIKÄ KUKAAN ELÄYDY LAPSEN TUNTEISIIN, LAPSI JÄÄ HENKISESTI YKSIN. HÄN ON "TUOMITTU KADOTUKSEEN, POIS IHMISSYYDESTÄ, POIS LUOTTAMUKSESTA, EPÄLUOTTAMUKSEN ERÄMAAHAN."

OSANA ON OSATTOMUUS, YKSINÄISYYS, TYHJÖ, ERILLISYDEN TUNNE, PERUSTURVATTOMUUS. "OLENTO, JONKA SIELUEI PUHJENNUT IHMISENÄOLON KUKAAN, JOKA USKOO OLEVANSA MUUKALAINEN MAAILMASSA, HUONO, KEHO, MUTANTTI."

"VARHAISLAPSUUDEN RAKKAUS ON ELÄMÄN PERUSTA." ELÄMINEN VAIKKA TÄTÄ PÖHJÄÄ ON HYVIN HANKALAA. JOS ON JÄÄNYT SIITÄ PAITSI, ETSII SITA VIELÄ AIKUISENA. SYVÄLLINEN YHTEYS ITSEEN JA MUIHIN PUUTTUU TARVITSISI LISÄOPPIA LÄHEISLUOTTAMUKSESSA.



HÄNEN ELÄMÄNKOKEMUSTENSA PERUSTEELLA SUURINOSA IHMISSITÄ VAIKUTTASII OLEVAN

- ankaria arvostelevia autoritaarisia
- empatiakyvyttömiä epäaitoja epäkypsiä
- epäluotettavia herkästi loukkaantuvia
- itsekkäitä juonittelevia kostonhimoisia
- kovia manipuloivia nolaamisesta- ja nöyryyttämisestä-nauttivia
- piittaamattomia tunnekylmiä
- ylikriittisiä ylimielisiä
- ymmärtämättömiä ja sellaisia jotka
- esittävät pitävänsä hänestä vaikka oikeasti pitävät häntä vastenmielisenä ja nauravat takanapäin hänen hyväuskoisuudelleen

MAHDOLLISUUS ETTÄ IHMISET OLISIVAT HYVIÄ, TUNTUU TUNNETASOLLA ERITTÄIN EPÄUSKOTIAVALTA.

MUTTA KUKAAN EI YMMÄRRÄPAIKUISUUDEN TAVOITTEET OVAT RISTIRII-DASSA LAPSUUDEN TARPEITTEN KANSSA."

JOS HÄN USKOMUKSISTAAN HUOLIMATTA OTTAA KUITENKIN RISKIN JA LÄHTEE HAKEMAAN APUA, TÄMÄ ON TODELLISUUS JOHON HÄN TÖRMÄÄ:

<p>HOIDOSSA KESKITYTÄÄN VAIN HALLITSEMAAN POTILAAN KÄYTTÄYTYMISTÄ PYRKIMÄTTÄ YMMÄRTÄMÄÄN SEN SYITÄ.</p>	<p>HOITOJONOJA LYHENNETÄÄN NAAMIOIMALLA HOITAMATTOMUUS OVELIN SANAKÄÄNTEIN HOIDOKSI. ESIM. ITSETUHOAIKEET EIVÄT KAIKISSA TAPAUKSISSA RIITÄ PERUSTEEKSI HOIDOLLE VAAN NE PITÄÄ ENSIN TOTEUTTAA.</p>	<p>JÄÄVIT ASiantuntijat OVAT SITÄ MIELTÄ ETTÄ HOITOVAIHTOEHTOJA ON RIITTÄVÄSTI.</p>	<p>KAIKKI TÄMÄ VAIN VAHVISTAA HÄNEN NEGATIIVISIA USKOMUKSIAAN ENTISESTÄÄN.</p>
<p>JOS PYYDÄT NÄITISTI HEITÄN BHKÄ KÖYDEN. MUTTA ON HYVÄ MYÖS KARAITSUMAAN.</p> <p>APUA!</p>	<p>SEURAAVA</p> <p>TÄÄLTÄ LOPULLINEN RÄTKÄISU KAIKKIEN ONGELMIEN</p>	<p>onhan meillä cita- lopraami, Ketipinor, Sertralin, Zyprexa, Dorcax, Lumetta ... Ai mitä että aivot pyrkisivät palautta- maan luon- nollisen tasapainon- sa, eei- ei ei ole totta ...</p>	<p>HANKKA TYYPPI! TODELLA TODELLA HANKKALA!</p>