

4/2020

Helmi



**Kristian Meurman
– mielenterveyden
puolestapuhuja**

**Edith
Södergran
oli rohkea
modernisti**

**Rohkeutta
on olla
oma itsensä**

**TEEMANA
ROHKEUS**

**Liiasta
kiltteydestä
voi päästä
eroon**

Helmi

TEEMANA ROHKEUS

16



18



20

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	AJANKOHTAISTA	4
	SIELUN HELMIÄ	10
	KRYPTO JA SUDOKU	30
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	31-35

SISÄLLYS 4/2020

- 4 MIELENTERVEYSMESSUT 2020
Messut järjestettiin tänä vuonna verkossa
- 5 KRISTIAN MEURMAN – LAULAJA JA HENKISEN HYVINVOINNIN LÄHETILÄS
Esiintyminen Helmi-talolla ilahdutti
- 6 ROHKEUTTA OLLA HEIKKO JA TARVITSEVA
Kyky pyytää apua kuuluu ihmisyyteen
- 7 POHDINTAA ROHKEUDESTA JA RAJOJEN LAITTAMISESTA
Omia rajoja voi olla vaikea hahmottaa ja asettaa
- 8 HYVÄT HYVEET
Petri Keckman pohtii kardinaalivyöhykettä
- 8 YHTEISKUNNALLINEN TOIMINTA
Arto Haatanen nauttii luottamustoimista
- 9 PIENIÄ ROHKEITA ASKELEITA
Rohkeus kasvaa jokaisen lentomatkan myötä
- 9 HEIKON VAHVISTAA TEOSTEN JULKAISEMISHARRASTUS
Juha Korkeen hajatelmiä
- 12 OMIEN BIISIEN LAULAMISESTA YLEISÖN EDESSÄ
Sami Juntunen rohkaistui laulamaan omia tekstejään
- 13 SAILAN KOLUMNI
Kiltistä työstä rohkeaksi naiseksi
- 14 RENTOUTUSTA TÄRINÄSTÄ
Maija Lindberg kokeili värinäterapiää
- 16 LOTAN SARJIS
Validointia kääntöraiteella
- 18 MITÄ ON ROHKEUS
Tarja Ruususelle rohkeus voi näyttäytyä värinä
- 20 EDITH SÖDERGRAN – MODERNISTINEN RUNOILIJA JA VIERGE MODERNE
Reija Halonen sukeltaa eturivin runoilijan maailmaan
- 25 KIRJAT: PETTERI PIETIKÄINEN, KIPEÄT SIELUT. HULLUUDEN HISTORIA SUOMESSA
Mieli kulttuurin kahleissa – hulluuden historia Suomessa
- 25 KIRJAT: TUOMAS KYRÖ, KIRJOITUSKONEVARAS
Tuomas Kyrön omaelämäkerta viihdyttää
- 26 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA – LUOTTAMUSTA ELÄMÄÄN
Hyviä ominaisuuksiaan voi harjoittaa kuin kuntokoulussa
- 28 STRESSI ON YSTÄVÄ JA VIHOLLINEN
Hyvän- ja huononlaatuisen stressin tunnistaminen on tärkeää
- 31 #AVOMIELIN – VERTAISTUKEA VERKOSSA
Uusi chat-alusta kannustaa juttelemaan
- 32 VAPAA TEKSTI -KIRJOITUSRYHMÄ HELMISSÄ
Ryhmässä kirjoittajat sparraavat toisiaan

PSSST! TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 19.1.2021 klo 12:30–14:00 Vallilan Helmi-talolla, Mäkelänkatu 56, 3. kerros. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu tiistaisin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Seuraathan ilmoittelua ryhmän kokoontumisajoista.

– Helmi-lehden 1/2021 aineistopäivä on 18.2.2021.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 4/2020

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Veera Henriksson

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)
ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)
Painosmäärä: 1500
29. vuosikerta

PAINO
Reusner AS, Tallinna

ILMOITUSMYYNTI
Antero Viinikainen
antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978

ILMOITUSAINESTOT
TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032
aineistot@tjm-systems.fi.

KANNEN KUVASSA KRISTIAN MEURMAN
Kuva: Torbjörn Stoor

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry>
Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

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

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä
tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen,
osoitteeseen Mielenterveysyhdistys HELMI ry,
Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki
tai lähetä sähköpostia
helmi@mielenterveyshelmi.fi.

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2021	18.2.	maaliskuu viikolla 11
2/2021	12.5.	kesäkuu viikolla 23
3/2021	26.8.	syyskuu viikolla 38
4/2021	4.11.	joulukuu viikolla 48

MEDIAKORTTI

Linkki mediakorttiin 2021 löytyy
HELMI ry:n sivuilta osoitteesta:
[https://mielenterveyshelmi.fi/
toiminta-2/helmi-lehti/](https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta-2/helmi-lehti/)



Hyvän tekemisen rohkeus

ELÄMME hulluja aikoja. Koronapandemia, maailmanpolitiikka ja ilmastonmuutos mylläävät maailmassa ja monen meistä mielessä. Mielessä, joka joskus on muutenkin koetuksella. Psykkistä hyvinvointia ei lainkaan edesauta huoli maailmantilanteesta ja tulevaisuudesta. Oman arjen hallinnassakin on useimmilla riittävästi tekemistä.

Oma arki onkin se, mihin voimme suoraan vaikuttaa. Aika jatkaa kulkuaan ja maailma menoaan, teimme mitä hyvänsä, ja valtava ihmiskunta koostuu lopulta pienistä, tavallisista, omaa elämäänsä elävistä ihmisistä. Siksi perimmäisin, ruohonjuuressa näkymättömissä lymyvä, mutta kaikelle perustan muodostava vaikuttamisen taso on se, millaista ympäristöä jokainen meistä luo itselleen ja lähellään oleville.

Meidät on kaikki paiskattu tähän kummalliseen maailmaan, joka jatkuvasti heittelee uusia, odottamattomia haasteita tiellemme. Niille emme mahda mitään, mutta voimme raivata sen kaiken keskelle oman polkumme ja muovata sitä, mikä on välittömässä läheisyydessämme. Tarttua siihen, missä näemme hyvää, tehdä tekoja, jotka tuntuvat arvokailta.

OMANNÄKÖISEN ELÄMÄN eläminen vaatii rohkeutta. Täytyy uskaltaa valita se, minkä sydän osoittaa, ja hylätä se, minkä osoittaa jokin muu, kuten toisten odotukset. Täytyy uskaltaa hermistää korvansa niille äänille, joiden viesti puhuttelee, ja hylätä ne äänet, jotka epäilevät, ilkkuvat tai syölistävät. Täytyy uskaltaa ottaa askelia oikealta tuntuvaan

suuntaan, vaikei täysin tiedä, mikä edessä odottaa. Täytyy uskaltaa luottaa.

Jokaisessa ihmisessä, sinussakin, asuu tuo rohkeus. Se voi joskus olla vaikea löytää, mutta siellä se on ja odottaa hetkeään astua esiin ja ottaa ohjat. Monesti se tarvitsee vain riittävän turvallisen ympäristön, jossa uskallautua päivänvaloon.

HELMi pyrkii olemaan kävijöilleen tuo ympäristö. Paikka, jossa oman itsen toteuttaminen olisi mahdollisimman matalan kynnyksen takana. Näinä hurjinakin aikoina yhteisömme on pysynyt vahvana, edelleen se kantaa jäseniään ja toivottaa uudet avosylin tervetulleiksi. Me helmiläiset myös kannustamme toisiamme astumaan sen kynnyksen yli, joka ehkä on oman haaveen, pieninkin sellaisen, tiellä. Valamme toisiimme rohkeutta.

Etisikäämme itsestämme ja toisistamme uskallusta luoda ympärillemme merkityksellisyyttä ja hyvyyttä. Tapa, jolla jokainen meistä voi tehdä maailmasta hitusen paremman paikan, on tehdä omasta ja ympärillään olevien ihmisten elämästä parempaa. Nähdä hyvän siemeniä ja laittaa ne itämään.

Joulu on pian ovella. Se on hyvää aikaa rauhoittua pohtimaan, mikä kaikki omassa elämässä on arvokasta ja miten iloa ja voimaa tuovien asioiden osuutta voisi lisätä. Se on myös aikaa antaa lähellä oleville, ei pelkästään lahjoja vaan ennen kaikkea aikaansa, huomiotaan ja tukeaan.

Toivotan sinulle rauhallista ja juuri sinunnäköistäsi joulunaikaa, Helmi-lehden lukija!

Roosa Tiensuu, HELMI ry:n hallituksen jäsen

MIELENTERVEYSMESSUT 2020

virtuaalimaailmassa



Monien muiden syksyn joukkotapahtumien tapaan Mielenterveyden keskusliitto MTKL:n perinteisesti isännöimät mielenterveysmessut järjestettiin tänä vuonna täysin verkon välityksellä.

Helmi-talolla kävijät pääsivät seuramaan avoimia luentoja isolta näytöltä ja henkilökunnan jäsenet pääsivät osallistumaan ammattiseminaareihin omilta työpisteiltään käsin. HELMI ry oli varustautunut messuille omalla ständillään. Ständillä vierailijat pystyivät mm. lataamaan itselleen Helmin esitteet, joissa mainostettiin Helmi-talon ohjelmaa, tukihenkilötoimintaa ja lokakuussa alkanutta Avomielin-verkko-chat-alustaa.

Vuoden 2021 Hyvän mielen lähettiläiksi valittiin messuilla esiintyjäryhmä Duudsonit. MTKL:n tiedotteessa kerrotaan: "Hyvän mielen lähettiläinä Duudsonit haluavat poistaa mielenterveysongelmiin liittyvää häpeää ja lisätä avoimuutta. He toivovat, että kertomalla omista kokemuksistaan he voivat rohkaista ihmisiä tunnistamaan oman pahan olonsa ajoissa ja pyytämään apua häpeilemättä."

Mielenterveysmessut järjestetään aina samaan aikaan valtakunnallisen mielenterveysviikon kanssa. Tänä vuonna mielenterveysviikon teemana on "Mistä tietää". Teeman tavoitteena on rohkaista ihmisiä pohtimaan omaa vointiaan ja hakemaan apua mielenterveyden pulmiin ja haasteisiin ajoissa.



KUVAT

HELMI ry oli varustautunut messuille omalla ständillään.

Omalta työpisteeltä oli kätevää seurata ammattiseminaaria.

Duudsonit (MTKL): Vuoden 2021 Hyvän mielen lähettiläiksi valittiin esiintyjäryhmä Duudsonit.



KRISTIAN MEURMAN

– laulaja ja henkisen hyvinvoinnin lähettäjä

Kristian Meurman, 41, on muun muassa suositusta Idols-ohjelmasta tuttu laulaja ja esiintyjä. Meurman esiintyi perjantaina 9.10. Vallilan Helmi-talon kävijöille Maailman mielenterveyspäivän kunniaksi.

Musiikkiuransa ohella **Kristian Meurman** on toiminut ahkerasti myös mielenterveyden puolestapuhujana. Mielenterveyden keskusliitto onkin nimennyt hänet Hyvän mielen lähettäjäksi vuonna 2011.

Pyysimme Meurmania pieneen haastatteluun koskien mielenterveyttä ja taiteen merkitystä.

Miten musiikki vaikuttaa sinusta henkiseen hyvinvointiin?

Itselleni musiikki on edellytys henkiselle hyvinvoinnille. Musiikilla on valtava voima sekä itse soitettuna, laulettuna että kuunneltuna. Myös tanssiminen voi olla todella terapeutin tapa nauttia musiikista, vaikkein itse mikään tanssija ole.

Kuinka tärkeää musiikki ja esittävä taide on henkiselle tasapainolle etenkin nyt koronan aikaan?

Nyt kun fyysiset kontaktit ovat minimissään, korostuu muiden henkistä hyvinvointia tukevien asioiden merkitys. Toki on ikävää, että on rajoituksia, mutta ainakin itse olen käynyt konserteissa ja aion jatkossakin käydä, jos niitä vain järjestetään. Itselläni on kova luotto kulttuuri- ja viihdealan tekijöihin ja siihen, että he osaavat kantaa vastuunsa tilaisuuksien turvallisessa järjestämisessä. Mielelläni kävisin enemmänkin kulttuuririennoissa, kuten teatterissa. Kaikki kulttuuri- ja viihde-elämykset ja taide ylipäänsä tukevat henkistä hyvinvointia.

Mitkä ovat terveisesi helmiläisille?

Toivon kaikille hyvää mielenterveyttä ja voimia etenkin niille, joilla mielenterveys järkkyy. Muistakaa, että ette ole yksin vaan meitä kohtalotovereita on paljon. Jos tänään on huono päivä niin eiköhän huomien ole parempi. Kiitokset kaikille helmiläisille siitä, että sain vierailta luonanne. Yhteinen hetkemme todella todisti, että jaettu ilo on kaksinkertainen ilo.

Teksti: Johanna Norring ja Veera Henriksson



KUVA: TORBJÖRN STOOR



ROHKEUTTA OLLA HEIKKO JA TARVITSEVA

Kaipaisin tähän maailmaan rohkeutta olla heikko ja tarvitseva. Se kuuluu mielestäni ihmisyyteen ja inhimillisyyteen. Kukaan meistä ei lopulta pärjää yksin; kaikki me tarvitsemme joskus toisen ihmisen apua.

LÖYSIN NETISTÄ Anna-lehden kolumnin: *"Äiti leipoi pullaa muttei sanonut rakastavansa – välttelevä kiintymyssuhde traumatisoi ja vaikuttaa meihin vielä aikuisenakin"*. Tämä kolumni kolahti vahvasti minuun – erityisesti nämä lauseet: "Välttelevässä kiintymyssuhteessa kasvanut ihminen luottaa pelkästään itseensä, koska ei halua tuntea itseään haavoittuvaksi tai heikoksi. Hän näkee muut ihmiset enemmän tai vähemmän epäluotettavina. Ja niinpä on syytä pärjätä yksin."

Tämä on niin tuttua minulle! Juuri tätä työstän terapiassa muiden asioiden kanssa. Ja pakko sanoa, että on hirveän rankkaa kokea sisäisesti, kun omasa mielessä lähtökohta on, että ihmiset

ovat epäluotettavia; että kaikkia ihmisiä pitää aluksi tarkkailla ja pitkään ovatko he luottamuksen arvoisia...Tästä samasta yksinpärjäämisestä kärsivät yleisesti myös milleniaaleiksi kutsutut nuoret. Heillä on mm. tästä syystä tosi yleistä kokea burnout. Tästä aiheesta voit lukea lisää oheisesta lähdelinkistä.

Anna-lehden kolumnissa välttelevää kiintyjää kuvaillaan tauottomana touhottajana, joka pakenee velvollisuuksiin ja loputtomiin tehtäväluetteloihin: petaa sänkyjä, jynssää kaappeja, kuokkii puutarhaa sekä kiiruhtaa ylityöhön ja yhdistystoimintaan. *"Tehdään siis kaikkea muuta kuin kohdataan tunteita."* Välttelevä kiintyjä on muille mukava, iloinen ja hymyilevä;

sopu pitää säilyttää hinnalla millä hyvänsä. Sen sijaan hän näkee riidan katastrofina ja epäonnistumisena, sillä se tuo pintaan kaikkea ikävää, vältettyä ja kuohuttavaa. Yhä vallalla on myös ihanne äidistä, joka sietää tynesti ja loputtomasti vaikka mitä. Tuo ihanne vahvistaa edelleen tunteiden tukahduttamisen tarvetta.

Tunteiden tukahduttaminen saattaa ilmetä ihmisillä tunteena, että kurkussa on pala; nieleminen tuntuu vaikealta, vaikka kurkussa ei konkreettisesti ole mitään. Tätä psykofyysistä oiretta kutsutaan globus-oireyhtymäksi.

Mistä tuo välttelevä kiintymyssuhde ja yksin pärjäämisen pakko on peräisin? Monen asiantuntijan mukaan sota-

Pohdintaa rohkeudesta ja rajojen laittamisesta

ajalta, jolloin ihmiset muuttuivat sotilaiksi myös kotirintamalla; he joutuivat kuolettamaan tunteensa ja he pystyivät keskittymään vain olennaisiin arjen toimintoihin. Monet elivät tuolloin sellaisessa köyhyydessä, jota meidän nykyaikana on liki mahdoton ymmärtää. Tuo tapa keskittyä vain olennaisiin toimintoihin on periytynyt sukupolvelta toiselle, vaikka sota ja pula-aika ovat jo ohitse.

Miten tuota sukupolvien ketjua voi itse kohdallaan katkaista? Toisaalta siihen tarvitaan oman äidin ja isovanhempien historian ymmärrystä sekä myötätuntoa sitä kohtaan, toisaalta myös tilaa ja oikeutta kokea ja tuntea omia kipeitä tunteita: myötätuntoa itseä kohtaan. Minä näen tosi tärkeänä ketjun katkaisemisessa sen vaiheen, että uskaltaa olla vihainen, pettynyt ja surullinen kaikesta siitä, mistä itse on jäänyt paitsi: lämmöstä ja rakkaudesta. Muutoin omat tunteet jäävät helposti yhä tukahdutetuiksi. Omien tunteiden kohtaamisen myötä syntyy myötätuntoa itseä kohtaan, ja mielestäni sitä kautta voi syntyä aitoa myötätuntoa myös omaa äitiään kohtaan. Tärkeä – joskin ei välttämättä helppo – osa omaa paranemista ja sukupolvien ketjun katkaisemisesta on myös se, että opettelee luottamaan toisiin ihmisiin: vähän ja yksi kerrallaan. Opettelee turvautumaan muihin, olemaan heikkonakin toisten kannateltavana. Maailma ylipäätään ei kaipaa lisää kovuutta, kilpailua ja yksin pärjäämistä vaan enemmän rohkeutta olla heikko ja tarvitseva, joka tuo aitoa yhteyttä ja välittämistä ihmisten välille.

LÄHTEET

Äiti leipoi pullaa muttei sanonut rakastavansa – välittelevä kiintymyssuhde traumatisoi ja vaikuttaa meihin vielä aikuisenakin. Annan sivut.

https://anna.fi/ihmiset-ja-suhdeet/ihmissuhteet/valtteleva-kiintymyssuhde-on-yleista-suomalaisilla-aideilla?fbclid=IwAR3FLTvyctFYO_iZ3oz-nhp4SRFx C9gjNIFTTJSE2F3wStwuS-SHzzbbCncE

Eeva Kolu, 34, paloi kolmesti loppuun ja puhuu nyt millenniaalien burnoutista, jotta voisimme olla itsellemme armollisempia – 5 syytä, miksi nykyaika uuvuttaa. Ylen sivut.

https://yle.fi/uutiset/3-11499486?fbclid=IwAR0WwX5yesVv3Cnd1BIUuny1ryehP3DjmF5h7OJWsOA4FW0aejYFWvtlwRc&utm_campaign=yleuutiset&utm_medium=social&utm_source=facebook

MYÖNNÄN heti aluksi, että minua ei enää kiinnosta rohkeus ymmärrettynä benji-hyppynä tai maailman valloittamisena. Tämä näkökulma on kyllä muuttunut elämäni aikana; olen nuorempana vannonut, että hyppään vielä benji-hyppyn ja olen reppureissannut maailmalla.

Nykyisin koen, että minulle on paljon rohkeampaa olla hiljainen, vetäytyvä ja kulkea erilaista polkua kuin mitä nykymaailma tuntuu vaativan: ole ulospäin suuntautuva, toteuta kaikki unelmasi heti ja elä isosti!

Masennus ja muut ongelmat ovat pysäyttäneet minut nuoruuteni jopa uhkarohkeasta elämäntyylistä. Se on ollut hyvä pysäytys. Olen oppinut kuuntelemaan itseäni, ja löytämään lähemmäs omaa polkuani, omaa tyyliäni elää ja olla maailmassa. Yhä minulla on haasteita yhden asian kanssa: rajojen laittamisen kanssa. Olen helposti innostuvaa tyyppiä ja liiallisuuteen asti vastuuntuntoinen. Ehdin usein huomaamattani luvata yhtä sun toista ehtimättä miettiä omia voimavarojani.

Iso syy vaikeudessani laittaa rajoja on myös lapsuuteni perheen toimintatavoissa. Sain sieltä lähes kaikkeen myöntävän ja uhrautuvan naisen mallin. Toisaalta opin jo hyvin pienenä, että itseni puolustamiseen reagoidaan pettymällä tai suuttumalla. Herkkänä opin sitten välttämään rajojen laittamista, koska

aistin toisten tunteet niin voimakkaina. Yhä minulla saattaa olla samankaltaisia pelkoja, kun mietin omien rajojeni laittamista; pelkään toisen suuttuvan tai pettävän. Olen opetellut psyykkaamaan itseäni: ”kestän toisen tunteet” ja ”muut kestävät myös heidän tunteensa” – mutta ei se yhäkään aina ole helppoa.

Samoin olen koittanut hillitä innostustani sen verran, että miettin myös innostuessani, että onko joku asia minulle realistista tai mahdollista. Toisaalta olen myös oppinut, että asioiden peruminen on myös mahdollista; on aivan sallittua sanoa, että ”anteeksi, mutta en pystykään tähän”.

Tämä on minulle tosi tärkeää opettelua. Haluan oppia jaksamaan paremmin ja haaveilen myös työelämään paluusta. Rajojen laittamisen kautta uskon sen olevan vielä mahdollista, mutta paljon harjoittelua se vielä vaatii.

Koen myös, että nykyisessä ”rajattomassa maailmassa” kaivataan enemmän rohkeita aikuisia, jotka uskaltavat asettaa rajoja sekä itselleen että muille – sekä lapsille että muille aikuisille. Sitä kautta uskon, että maailmasta on mahdollista tulla myös turvallisempi paikka meille kaikille.

Teksti ja kuvat: Jaana Rantakokko

Ps. Miten benji-hyppyn kanssa kävi? En ole hypännyt, enkä aio hypätäkään.



HYVÄT HYVEET



Antero halusi todistaa omaavansa kardinaalihyveen "rohkeus" hyppäämällä benji-hypyn. Rauha hänen sielulle. R.I.P.

PK © 2020

ARISTOTELEEN (384–322 eaa.) mukaan rohkeus on yksi kardinaalihyveistä. Muita ovat viisaus, oikeudellisuus ja kohtuullisuus. Koska viisaus ja kohtuullisuuskin ovat siis kardinaalihyveitä, ei rohkeus voi olla hyve, kun se ilmenee äärimmäisyyteen vietyinä. Nykyään puhumme tyhmän rohkeasta. Minulle tulee mieleen esimerkiksi jotkin extremeurheilulajit, kun puhutaan tyhmän rohkeasta.

vattanut minussa sosiaalista rohkeutta.

Rohkeuden muodot eivät ole pelkästään muuttuneet vuosisatojen aikana vaan rohkeus on subjektiivinen kokemus. Toisin sanoen sitä, mikä yhdelle on rohkeaa, on toiselle tavanomaista ja se, mitä minä pidän tyhmän rohkeana, kuten benji-hyppy, on toiselle aito rohkeuden osoitus.

Teksti ja kuva: Petri Keckman

Olen itse arka ottamaan riskejä. Kuljen mieluummin jo tuttuja latuja ja en uskalla poiketa tuntemattomille poluille. Olen nuoruudessani ollut äärimmäisen arka ihmissuhteiden luomisessa varsinkin vastakkaiseen sukupuoleen. Minulta puuttui siinä mielessä tämä kardinaalihyve ja totta tosiaan olen saanut siitä kärsiä. Toisaalta näen kyllä tietynlaisen arkuudenkin ihan hyvänä asiana: arka ihminen välttää ottamasta turhia riskejä. Oikeanlainen rohkeus on akselin "arke" ja "tyhmän rohke" välimaastossa – kohtuullisuushan oli yksi kardinaalihyveistä.

KARDINAALIHYVEET ovat äärimmäisiä hyveitä, joiden varassa riippuu koko inhimillisyys. Kardinaalit ovat katolisen kirkon korkeimpia pappismiehiä paavin jälkeen. Sana "kardinaali" tulee latinankielen saranatappia merkitsevistä sanasta "cardo". Kardinaalihyveet ovat siis kannattelijoi- ta: ne mahdollistavat muita hyveitä.

Antiikin Kreikassa rohkeus liitettiin sotilaisiin. Nykyään kai harvat pitävät sotilaita, toisin sanoen ihmisiä, jotka rohkeasti ja tehokkaasti tappavat vastapuolen sotilaita, kovin urhoollisina ja hyveellisinä? En minä ainakaan, koska minussa on pasifistin vikaa. Voidaan ajatella siis, että rohkeuden muodot ovat muuttuneet vuosisatojen aikana. Nykyisin voisin pitää rohkeana sellaista ihmistä, joka uskaltaa olla oma aito itsensä muiden ihmisten reaktioista välittämättä ja joka uskaltaa näyttää tunteensa. Myös sosiaalisesti rohkeat ihmiset, jollainen minä en nuoruudessani siis ollut, ovat rohkeudessaan hyveellisiä. HELMI ry on kas-

YHTEISKUNNALLINEN TOIMINTA

OLEN Arto Haatanen, Helmin jäsen. Minä olen monessa yhdistyksessä mukana. Jokainen henkilö voi vaikuttaa ympäristöönsä: yhdistyksien toiminnassa oleminen on vaikuttamista, voi keskustella eri asioista muiden ihmisten kanssa. Ruohonjuurivaikuttaminen on arvokasta, siinä osaa arvostaa eri näkökulmia.

Keskustelujen perusteella voi tietää mitä kentällä tapahtuu, ja tätä tietoa voi käyttää erilaisissa tehtävissä. Minulle

on kertynyt osaamista, millä voi vaikuttaa luottamustehtävissä. Lehtiin kirjoittaminen on mukavaa ja antoisaa työtä.

Olen maininnut mielenterveyskuntoutujien asioista sopivassa välissä ja kysynyt toimenpiteitä aseman parantamiseksi. Mielenterveys vaikuttaa monessa kohtaa yhteiskuntaa, ympäristön ja kulttuurin edistäminen on tärkeää yhtä lailla.

Puhun asiasta aina, kun on mahdollista. Hengellisyys on tärkeää myös

mielenterveydelle: olen oppinut, että kuntoutujilla on monenlaisia ajatuksia. Toisten arvostaminen on tärkeää.

Luottamustehtävissä on monenlaisia haasteita ja mahdollisuuksia. Kannustan ihmisiä hakeutumaan luottamustoimiin — se kannattaa. Myös ryhmien vetäminen ja niihin osallistuminen on antoisaa.

Kirjoittaja: Arto Haatanen