

Piilevien sääntöjen maailma: elämän koordinaatit

Vastavoima

Piilevien sääntöjen ja
sisäisen puheen maailma

Elämän koordinaatteja

Kari Pääskynen

Koordinaateista

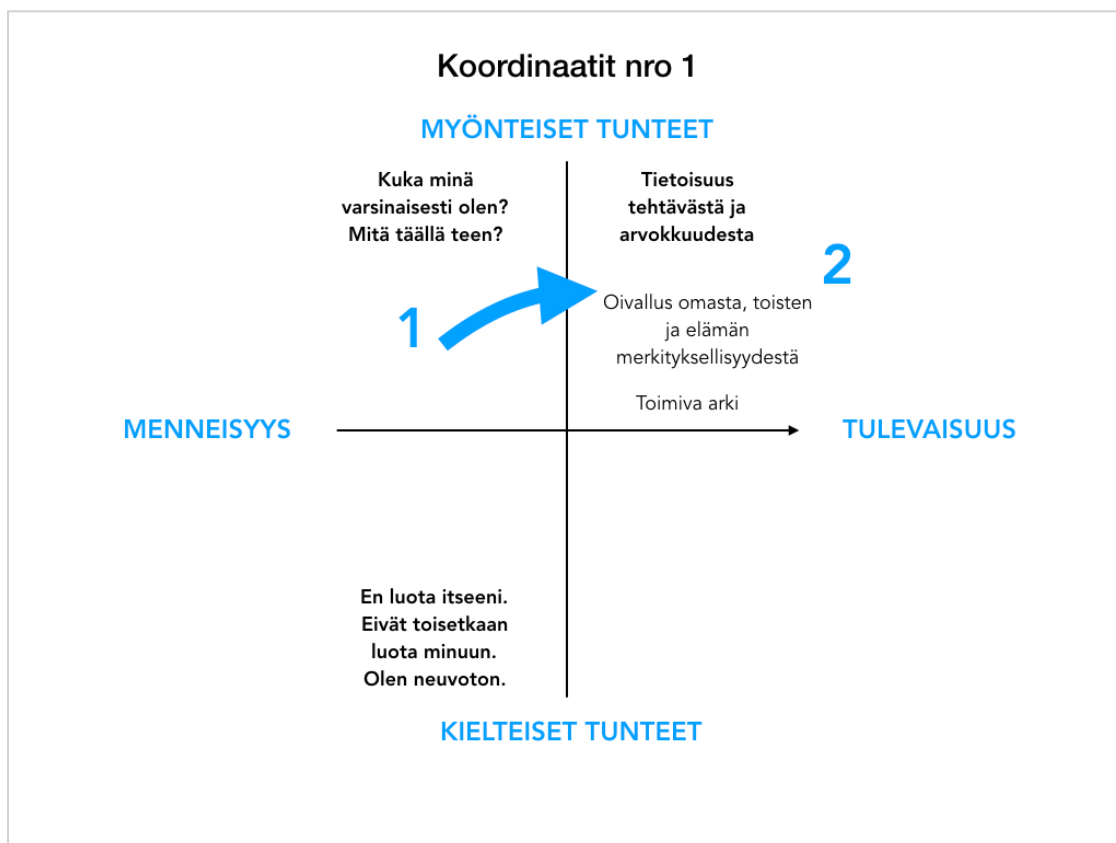
Piilevien sääntöjen maailmassa avautuvat elämän koordinaatit. Ne ilmaantuvat, jos ilmaantuvat sisäisessä puheessa itselle. Kun kirjoitan, puhun itselleni. Jos sinuttelen, olen luonut virheellisen käsityksen vuorovaikutussuhteestamme. En tunne sinua, minulla ei ole ainuttakaan vihjettä, joka auttaisi löytämään kielipelin, jossa ymmärtäisin sinua. Siksi jätän sinuttelun.

Missä koordinaatistossa kuljen?

Käännän päätäni taaksepäin. Menneisyys. Alan katsoa eteenpäin. Tulevaisuus. Tuijotan jalkoihini. Kielteiset tunteet. Katson ylöspäin. Myönteiset tunteet.

Kuvittelen, että liike jatkuu johonkin. Minkä liike? Jalan? Mielen? Ajattelun?

Vastavoima on löytynyt: koordinaatit nro 1



Liike päättyy haudan partaalla, luultavasti jo ennen sitä ja ennen kylmäkellaria. Liike jatkuu kuvassa yhä syvempään tietoisuuteen omasta tehtävästä ja arvokkuudesta. Tämä tietoisuuteni ei riipu iästä, töissä tai eläkkeellä olemisesta vaan paikantuu sisäiseen kokemukseen. Oivallus omasta, toisten ja koko elämän merkityksellisyydestä voitaisiin kuulla

merkkipäiväpuheissa, kun mammat ja vaarit täyttävät 80 vuotta ja siitä eteenpäin. Milloin merkityksellisyiden kokemus tulee tähän, nyt ja iltaan saakka?

Huomaan mieltäväni elämän merkityksellisyyttä mielenkorkuisten sotkujen keskellä. Sotkujen selvittämiseen tarvitaan opettajia, uutistoimittajia, tieteenharjoittajia, poliiseja, pelastuslaitosten henkilöstöä ... Lista tuntuu minusta loputtomalta. He kaikki auttavat jäsentämään mielenkorkuista sotkua, jota nimitämme vaikkapa kansainväliseksi politiikaksi, maamme lakien tulkinnaiksi tai kouluopetuksiksi.

Mitä tapahtuu, jos sotku ei tunnu selviävän? Käännytkö maailmasta pois? Taitaa tehdä mieli luovuttaa, kääntyä pois. Heti kun käännyksen paljastuu sotku: ei ole mitään ulkopuolista maailmaa, josta lähteä muualle. On vain tämä tässä ja nyt juuri. Onneksi tämä elämänvalhe paljastui, sillä muuten olisin voinut voivotella, kuinka ennen oli paljon paremmin ja kuinka tuolla, kaukana olisivat paljon paremmat olosuhteet olla ja elää.

Ja käy niin, että alan viihtyä rastilla kaksi (kuvassa). Pohdin samalla suhdettani erilaisiin yhteisöihin.

Yhteisöllisyys ilmenee lukuisin tavoin. On esimerkiksi mahdollista, että yleistetään joukko ominaisuuksia vaatimuksiksi. Kun ne täyttää, "kuuluu yhteisöömme". Kuinka valvoa sen jälkeen, että jokainen täyttää vaatimukset?

Entäpä sellainen unelma kuin "hyvä, vahva yhteisömme tekee hyvää tulosta"? Mitä jää jäljelle, jos virkkeestä siivooa mainonnan ja keskittyy väitteeseen tuloksen ja yhteisön kausaalisuhteesta? (Ei mitään, sillä "hyvää" ei voida määritellä niin, että rajat löytyisivät.)

Kolmanneksi voidaan sanoa ja sanotaan, että "olet tervetullut yhteisöömme sellaisena kuin olet". Tässä tapauksessa yhteisön täytyy olla koko ihmiskunta, koska jokaisella yhteisöllä on jonkinlaiset rajat, joita se käyttää täysjäsenyyden määrittelyssä.

Entä kuinka suhtautua ajatukseen, että "olen aina ollut yksilö ja omassa seurassani, en kaipaa yhteisöä ympärilleni"? Luulenpa, että jokainen on aina yksilö ja omassa seurassaan, sillä liitymme yhteisöihin joutumalla niihin (kuten perheeseen), pakottamalla (kuten koululuokkaan) tai vapaaehtoisesti (kuten ompeluseuraan). Mistään liittymistavoista ei kuitenkaan seuraa yksilöllisyyden vähennyslaskua: olemme omina varsinaisina itsenämme suhteessa koko maailmankaikkeuteen.

Meillä on oman yksilöllisyytemme erinomaisena tuntomerkkinä sisäinen puhe, josta toiset voivat olla tietoisia vain siinä tapauksessa, että kerromme puheesta muille. Ja jos käy niin, että alan kuvata sisäistä puhettani toiselle ihmiselle vaikkapa presidentti Trumpista, alkaa rinnakkainen sisäinen puheeni tyyliin "haluan vakuuttaa hänelle, kuinka ... luottaa tähän mieheen".

Tämä mitä kirjoitan, ei ole yksilöllisyyden palvontaa. Mitä tämä sitten on? Koetan selvittää itselleni, ettei tässä minun kanssani ole ketään ja silti dialogi jatkuu ... sisäisenä puheena.

Kielteisyyys valtaa minut: koordinaatit nro 2



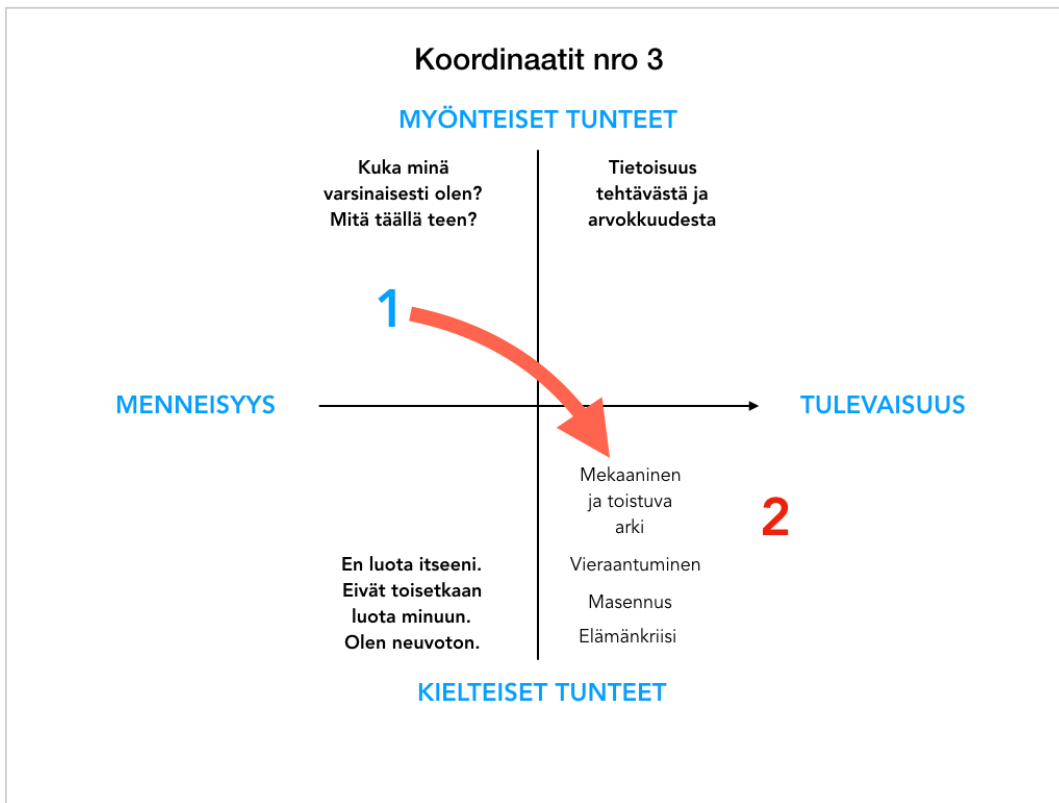
"Olen vanha ihminen. Sairauksia on paljon. En jaksa niinkuin ennen."

Heti, kun olen sanonut nuo kolme lausetta, olen päätenyt laatikkoon, vankilaan, no, en keksi ilmaisua, joka kuvaisi, kuinka häijyllä tavalla olen alkanut kohdella itseäni. Tämän artikkelin otsikko on Vastavoima. Nyt olisi vastavoiman tilaaminen tähdellistä. Muuten edessä voi olla mekaaninen, toistuva arki. Koen vieraantumista, olen koko ajan masentunut, tunnen olevani kriisissä. Ja kaikki uusi ja erikoinen jää huomiotta, koska olen niin väsynyt. Kun näin käy, en luota itseäni. Toisetkaan eivät luota minuun. Olen neuvoton.

Palaan kolmeen lauseeseen. Niiden takana erotan joukon sääntöjä:

1. Kun puhun itsestäni, minulla on velvollisuus olla realisti.
2. Kun kerron realistisesti tilanteistani, se ei saa olla myönteisesti siloiteltua.
3. Vältän katteetonta optimismia, sillä tiedän itse, kuinka asian laita todellisuudessa on myös tulevaisuudessa.
4. Jätän haikailun entiseen pois, myös ne teot, joita pidin aikoinaan sankarillisina."
5. Seuraan tarkasti toisten eleitä ja ilmeitä. Huomaan, että he ovat luokittelustani yhtä mieltä.
6. Kun ajattelen itseäni, käytän vertailua (esim. nuoruudenaikaiseen itseäni) ja luokittelen itseni pysyvästi tilaan, jossa olen juuri nyt.
7. En sano ääneen, mutta ajattelen, että pahemmaksi vielä kaikki muuttuu.

Liian varhain, koordinaatit nro 3



Vielä jokunen kuukausi sitten oli toisin: Ihmettelin, mihin aion mennä opiskelemaan. Mille alalle? Kuka minä varsinaisesti olen? Hain paikkaani maailmassa. Epäilin, onko sitä. Mitä teen täällä? En päässyt oppilaitokseen, jonne halusin. En alalle, jota toivoin.

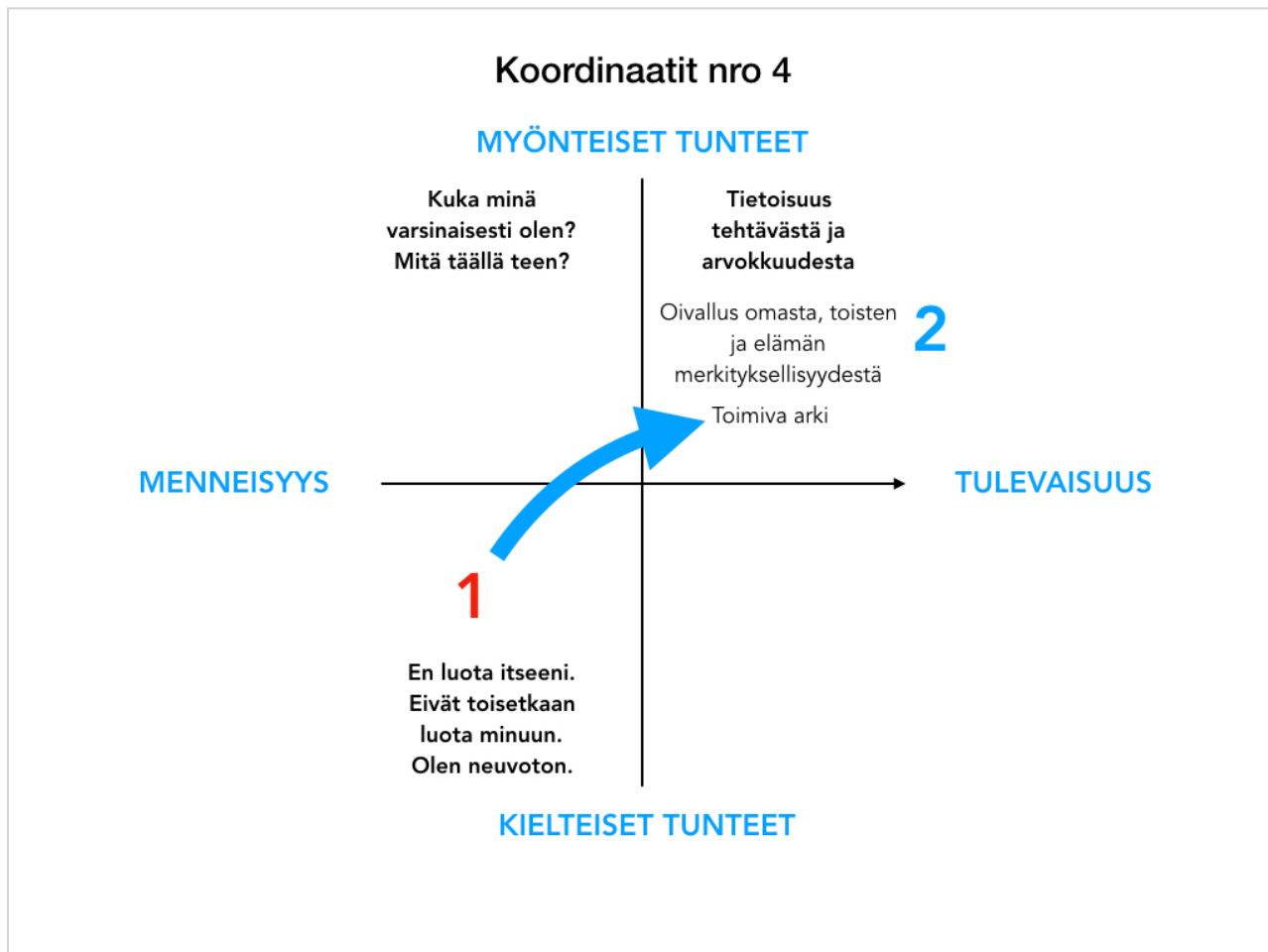
Sitten tapahtui moka, josta kannan itse vastuun. Kyllä, kaikkien erilaisten tekemisten, kokemusten ja sattumusten takia tunnen vajoavani. Lopulta olen elämäncrisisissä, niin ainakin ammattiauttajat sanovat.

Minulta puuttuvat painokelpoiset sanat kuvaamaan, miltä minusta tuntuu. Ammattiauttajien avulla tajuan, että olen imenyt itseeni muidenkin perheenjäsenten masennuksen, ahdistuksen ja toilaukset. Viinakin vie ja väki vikisee.

Kun nyt joku olisi tässä kanssani ja kysyi, mitä ajattelen tästä kaikesta, sanoisin, että itsemurha olisi paras vaihtoehto. Olen vain liian väsynyt miettimään keinoja...

Ylös vuorelle: koordinaatit nro 4

Koordinaatit nro 4 kuvaa tapausta, jossa vastavoiman avulla noustaan merkitykselliseen elämään alhosta, jossa on aikaisemmin oltu.



Kuvittelen keskustelua, jossa A koettaa auttaa B:n ylös aallonpohjasta. Yritän rakentaa ymmärrystä sille, kuinka vaikeata on rakentaa toisenlaista todellisuutta.

A: Hei, mitä nyt kuuluu.

B: No, aika tavallista.

Sisäinen puhe: *Itse asiassa olen turhautunut, myös tähän keskusteluun heti alusta lähtien*

A: Kerro lisää.

B: Tein äsken kävelylenkin. Se vähän piristi.

No, eihän se ollut kuin viitisen kilometriä. Oli tylsää, ei ollut juttukaveria.

A: Tiedätkö kävelyn vaikutuksen nuoriin aivoihisi?

B: En muuta kuin että kai se on hyvä juttu, kun kaikkialla siitä vaahdotaan.

Nyt se yrittää rohkaista jatkamaan lenkkejä. En viitsi kertoa, kuinka tylsää se kävely oli ilman lenkkikaveria.

A: Tämä on toinen kerta, kun tapaamme. Oletko valmis kokeilemaan yhtä juttua, josta taisin mainita jo viime kerralla? Sitä kielipeliasiaa. Puhuimme siitä aika innostuneina viimeksi.

B: Kokeillaan vaan.

Nyt vähän herää kiinnostus, jos tässä on jotakin tolkkua ooteltavissa.

A: Rakennetaan yhdessä kuva kielipelistämme, tehdään se tähän isolle arkille!

Kielipeli, jossa olemme

Keskustelun puheenvuorot tapahtuvat rooleista käsin.
Toinen on auttajan ja toinen autettavan roolissa.
Autettavaan kohdistuu hänen tilaansa koskevaa vaikuttamista.
Auttaja on persoonana sileä ja ulkopuolinen.
Autettava on itsepintainen kuin simpukka.
Dialogissa ei tapahdu liikettä.

B: Nyt, tästä minä tykkään. Ei tapahdu liikettä! Tämä on ollut seisovaa vettä. Hyvä että tehtiin tällainen. En ole ennen rakentanut mitään tämäntapaista.

A: Minua taas surettaa, kun en ole osannut olla tässä sinun kanssasi niin, että olisimme saaneet liikettä aikaan! Mitähän seuraavaksi voisi tapahtua?

B: Aletaan puhua elämästä, ei vain minun surkuteltavasta tilastani. Mistä sinä saat voimia? Mikä sinua riepoo?

A: Minusta tämä roolien muutos vastavuoroiseksi ja yhdenveroiseksi tuntuu ihanalta. Kerro kyllä vastaukseni, malta vähän...

Vastavoiman idea

Tarve idealle löytyy, kun tiedämme, mikä vie ja mihin suuntaan ja miten suhtaudumme siihen. Idea piilee niissä sisäisissä säännöissä, joiden pohjalta käymme sisäistä puhetta ja samalla rakennamme todellisuutta.

Tämä on liian yksinkertaista! Tiedän, että sellainen käsitys voi syntyä. Mutta ei minulle, sillä olen koettanut harjoitella. Minulta vaatii paljon aikaa ja vaivaa päästä sisäisen puheen maailmassa sen kielipeleihin saakka.

Mikä olisi vaihtoehto?