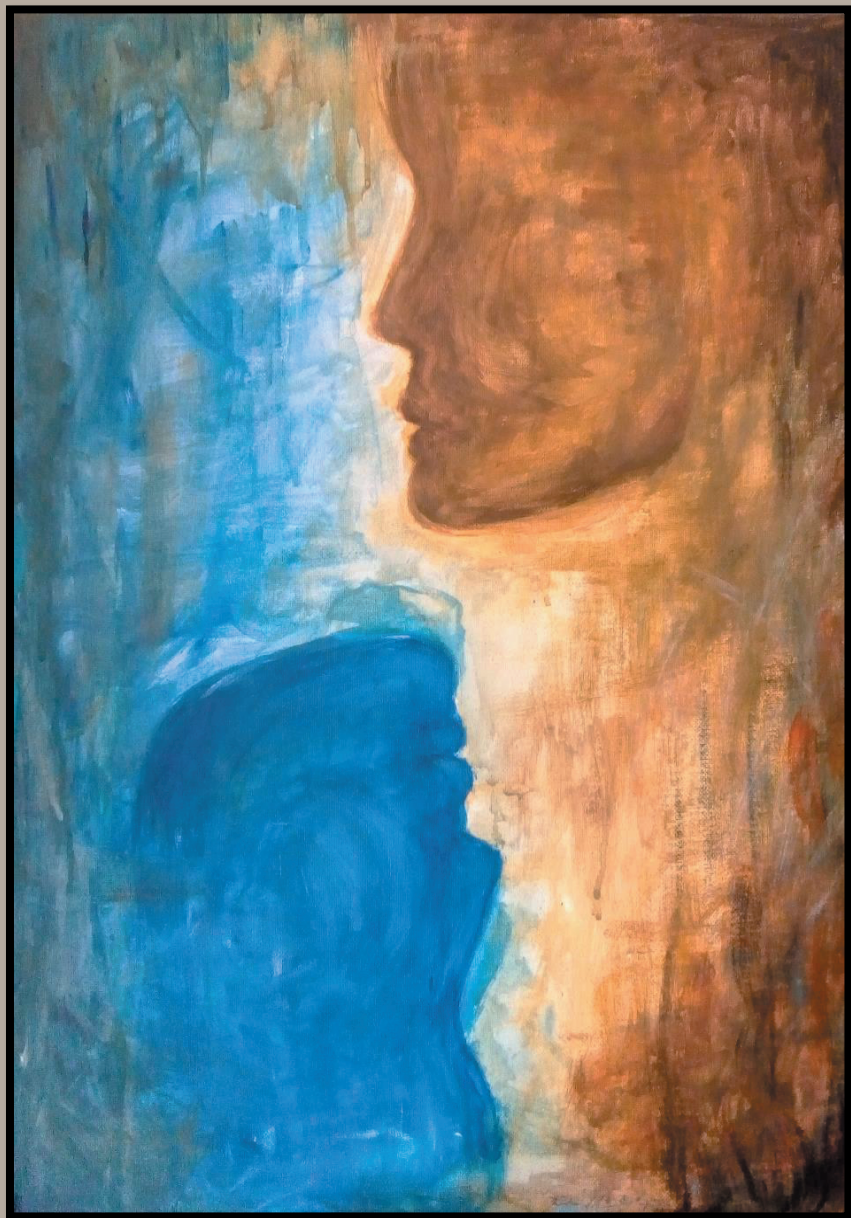


Tarinoita mielen tuolta puolen...



...ja matkalta takaisin!

J.E.A

**Tarinoita mielen tuolta puolen
ja matkalta takaisin**

J.E.A

© 2019 J.E.A

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-80-1841-4

Omistettu innostajalle ja kirjailijaesikuvalla



SISÄLLYS

JOHDANTO.....	4
---------------	---

Esipuhe – ”Oot sä joku hullu vai?”.....	8
---	---

MIELEN TUOLLA PUOLEN

1. Vieras minussa

Samaan aikaan minä, mutta ei silti minä?.....	18
---	----

2. Ahdistus ja pelko

Ajatusten riitasoinnut ja mielen pimeä suo.....	20
---	----

3. Tuulimyllysodan toivottomuus

Surukuilu tuijottaa aina takaisin.....	25
--	----

4. Syyllisyyden katkeruus

Polttomerkin painon alla.....	27
-------------------------------	----

5. Häpeä ja arvottomuus

Näkemättömät katseet.....	31
---------------------------	----

6. Yksinäisyyden viiltohaava

Luottamuksen hautajaiset.....	35
-------------------------------	----

MATKALLA TAKAISIN

7. Herääminen

Maaailmassa on värejä!.....43

8. Pilkahduksia

Hei minä, hauska tavata.....45

9. Tyyni hiljaisuus

Itsestäänselvyyksien ihmeellisyys.....49

10. Kohtaaminen

Toiseudesta minäksi ja meiksi.....51

11. Ehjä ja arvokas

Outolintu lentää sittenkin!.....55

12. Leimasta voitonmerkiksi.....57

LOPUKSI.....63

JOHDANTO

Kun itse olen sekä se tsunami että ensimmäinen, jonka se hukuttaa alleen; muiden paetessa kukkuloille omalta mieleltään karkuun pääsyn mahdottomuus syöksee henkilökohtaiseen helvettiin.

Mielen terveyden ja sairauden häilyvä rajapinta on elänyt ihmiskunnan historian vaiheiden tahtiin tavalla, joka vain korostaa, miten tulkinnanvaraisen ja monikirjoisen asian äärellä olemme. Erilaisuus tai epänormaalius – yleensäkin negatiivinen eroavaisuus ”muista/meistä” – on aina ollut sananmukaisesti jotain, mikä halutaan erottaa normaalin ja samankaltaisuuden vastakohtana: Rajata joksikin, mikä ei mahdu enemmistöön tai sovi kulttuuristen normien rajojen sisälle. Kuitenkin samankaltaisuus yhdistää meitä toisiimme nähden aina enemmän kuin erilaisuus erottaa. Toisaalta ihmistä herkästi pelottaa tai arveluttaa se, mitä on vaikea ymmärtää ja mikä ei ole tuttua vaan siksi erilaista. Pelko ja epäluulo puolestaan etäännyttävät ja etäisyys taas jättää tilaa asenteille, jotka voivat vinouttaa ajattelua niin, että tuo tila pääsee kasvamaan me - ne vastakkainasettelun kuiluksi. Siksi onkin tärkeää, että ihmiset yhtäältä kykenevät näkemään erilaisuuden luokitte-lujen ja nimikkeiden takaa samanlaisuutensa, ja toisaalta ymmärryksen kasvattamisen kautta katsomaan omien ennakkoluulojen ohitse. Silloin näkyväksi tulee toinen ihminen, kaltainen, ei jokin käsite tai saman otsikon alle tasapäistetyn massan yksikkömuoto.

Ihmismieli on yhtä monivärinen ja mielen järkkymisen kokeminen yhtä yksilöllistä kuin riittää erilaisia ihmisolentoja ja kulttuureja maailmassa. Tämä kirja on kirjoitettu kertomaan kaikkien monien joukosta yhdenlaiseksi koottua tarinaa mielen takaa. Se kutsuu lukijaa kokemaan ja jakamaan kerronnan kautta sitä, mikä jää usein piiloon ja näkemättä. Kirja ei yritä tarjota totuuksia, vaan lisätä ymmärrystä, ei ehdota ehdottomuuksia vaan mahdollisuuksia, ei anna vastauksia vaan uudenlaisia kysymysasetteluja. Tämän kirjan tarkoitus on olla yhdenlainen tunnemielikuvien pieni ikkuna mielen valojen ja varjojen moninaiselle leikkikentälle - ja muistutus siitä, että missä syntyy varjoja, siellä on pakko olla myös valoa.

Kirja on koottu kertomaan sekä puhuttelevan kuvituksen että tarinallisten kielikuvien yhdistelmän kautta siitä, miltä mielen järkkäminen voi tuntua, millaisia kokemuksia se saattaa tuoda tullessaan ja muistuttaa, että särkynyt voi myös korjaantua. Tämä on yhdenlainen esitystapa, kertojana henkilöimätön minuus, jonka lähteet ovat lähelle ja ympärillä – yhdeksi kudottu tarina, joka voi olla kokemuksena monen jakama. Tätä kirjaa ei ole tarkoitettu luokittelemaan tai väittämään mitään, vaan vain virittämään ja herättämään aiheen äärelle vahvojen tunnemielikuvien voimalla, muistuttaen kuitenkin teemojen ja tuntemusten kokemisen kirjon moninaisuudesta, päällekkäisyydestä ja nurinpäisyydestä. Lukijan onkin parasta suhtautua tähän kuin tauluun – taiteilija on maalannut aihiot kehysten sisään, mutta viime kädessä tulkinnan valta ja vastuu on katsojalla eli tässä tapauksessa lukijalla.

Mihin tällaista kirjaa sitten voisi tarvita? Kaikki sellaiset tavat ovat arvokkaita ja tarpeellisia, joilla avataan ovia ymmärrykseen ja myötätuntoon, vähentäen leimautumista ja muista eriyttämistä erilaisuuden tai sairastumisen takia. Kaikki, mikä tuo ihmisiä ennemmin toistensa lähelle kuin rajaa erottavia kuiluja välillemme, on käyttökelpoista. Joten olipa lukijana kuka vain kiinnostunut, ammattiroolista aihetta tarkasteleva, jotakin samankaltaista kokeva tai tämän läheinen, tämä kirja saattaa parhaimmillaan antaa yhdenlaisen vertaisuuden kokemuksen, keskustelun avaajan tai työvälineen mielen kipuja kokevan kohtaamiseen.

Sanoma on siis selvä: Katsokaa olettamusten, asenteiden ja annettujen nimikkeiden taakse, jottei ihminen itse jää näkymättömäksi. Kun ihmisen mieli horjuu, myötätuntoisen, hyväksyvän, arvostavan ja toivoa valavan kohtaamisen tärkeys korostuu. Kirja on tehty siksi herättämään tuntemuksia siitä, miltä mielen särkyminen voi tuntua, jotta näitä tunteita ei tarvitsisi kokea aivan niin yksin ja jotta ymmärryksen kasvusta versoisi yhä enemmän eheyttäviä kohtaamisia. Näiden jaettujen tarinoiden kautta kirja haluaa edistää kaikkien niiden monien äänien kuuluvuutta, joiden elämää on jollain lailla koskettanut matka mielen tuolle puolelle ja tuoda toivon terveiset matkalta takaisin.



Miltä voi tuntua mielen särkyminen?

Tämä on kokemuskerronnasta koottu tarina mielen tasapainon järkkymisestä, hajoamisesta ja eheytymisestä - vapautumisesta leiman varjosta aidoksi ihmiseksi ja matkasta tunnelimbosta tasapainoon.

Pieni kirja isosta asiasta kertoo metaforallisin kokemuskuvauksin siitä, millaisia tunteita ja kokemuksia voi kätkeytyä erilaisuutta määrittelevien nimikkeiden taakse. Miltä tuntuu menettää kontrolli omaan itseen ja tuntea, kun mieli murtuu ja luisuu kaaokseen?

Särkyminen sattuu, mutta henkiset sirpaleet särkevät kovin eri tavalla kuin luunmurtuma tai mustelma; kuitenkin henkistä kipsiä, pyörätuolia tai pakkopaitaa ei kukaan toinen näe ja siten myös joskus voi unohtua, mikä toisaalta kärsimysnäytelmä ja toisaalta sankaritarina saattaa kätkeytyä sanomattomuuden verhon taakse...

...ja jäädä leiman alle näkymättömiin.

Kirja on kirjoitettu monivärisestä kuvakulmasta ja tarkoitettu tekemään näkymättömästä näkemisen arvoista ja se on suunnattu jokaiselle lukijalle; ammattilaiselle, kokijalle, läheiselle – sinulle.

