Mikä on tämä kirja ja tarina

Suomessa miltei jokainen pariskunta kerää yhteiselonsa aikana valokuvia. Tiedetään yleisesti, että tällainen toiminta edistää psyykkistä hyvinvointia ja on jopa kehitetty psyykkisiin häiriöihin valokuvaterapia, jossa hyödynnetään kokijan omia valokuvia.

Kun sitten pariskunta lupaa julkisesti elonteilleen keskinäistä tukea ala- ja ylämäissä siten, että vain kuolema heidät erottaa, niin alkaa myös hyvinvoinnin tapahtumasarja, jossa käsitellään psyykkistä pahoinvointia, psyykkisiä häiriöitä ja negatiivisesti poikkeavaa käyttäytymistä. Niiden syyt jäsentyvät seuraavasti:
1) Negatiiviset ja positiiviset yksinäisyydet,
2) Negatiiviset ja positiiviset mallit toiminnassa,
3) Stressit ja haasteet,
4) Pettymys- ja onnistumiselämykset,
5) Menetykset ja niistä selviytymiset,
6) Huonot välttelyt ja hyvät sopeutumiskeinot sekä
7) Elämän muutokset ilman välittömiä pahanolon tuntemuksia.

Nämä syyt ovat sitten riittävinä, välttämättöminä tai riittävinä sekä välttämättöminä (esimerkiksi masennuksen *riittävä* syy on iso menetys, *välttämätön* on huonot mahdollisuudet selviytyä menetyksistä ja *riittävä ynnä välttämätön* on sotatila) vaikuttamassa hyvinvoinnin kulmakiviin. Ne ovat seuraavia:
A) Ihmissuhteet: Yhteisöllisyys, ystävyydet, toveruudet, itsensä vertailut muihin, sosiaalinen kehitystaso ynnä muu sellainen.
B) Kehon kunto ja liikkuminen: Motorinen kehitystaso ja kyvykkyys, lihasten kehittämiseen, liikkumiseen, kehon kunnossa pysymiseen tai rentouttamiseen ensisijaisesti kuuluva toiminta, fysiologinen toiminta ynnä muu sellainen.
C) Rationaalinen toiminta: Kognitiivinen kehitys, omaehtoisuus, päivittäiseen toimeentuloon ensisijaisesti kuuluva toiminta, pohdiskelu, suunnittelu, opiskelu, asuminen, liikennejärjestely ynnä muu sellainen.
D) Elämänkatsomuksellinen toiminta: Emotionaalinen, eettinen ja esteettinen kehitys, uskontoon, ideologiaan, taiteeseen, arvoihin, aatteisiin tai muuhun sellaiseen ensisijaisesti liittyvä toiminta, Jumalan kutsuun vastaaminen ynnä muu sellainen.

Monet kuuluisat kuvataiteilijat ovat kuvanneet teoksissaan näitä tärkeitä syitä, joista kerrotaan esimerkiksi kokoomateoksessa ”Selected topics in Humanities and Social Sciences, Vol. 4” (B P International, London 2021).

No sitten. Kun eräs vanha pariskunta järjesteli keräämiään valokuvia, huomattiin: Nehän voi jäsentää myös muilla tavoilla kuin perinteisesti aikajärjestykseen laittamalla. Syntyi myös idea kerätä yhteen sellaisia valokuvia, joissa näkyvät ”vain me kaksi”. Tällöin heräsi kysymys, että ryhmittyisivätkö ja jäsentyisivätkö ne kuvat samalla tavalla kuin edellä esitetyt tieteelliset syysuhdetiedot.

Kyseinen pariskunta on Aino ja Juhani sekä tässä ovat sen jäsentämisen tulokset:





YKSINÄISYYDET

Merkittävä yksinäisyyden lähtökohtamääritelmä on seuraava: Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluu subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys, vieraantuneisuus, anomia (sosiologisesti), separaatioangst tai muu sellainen.

Tarkennettuna yksinäisyys jäsentyy ensinnäkin negatiiviseen ja positiiviseen yksinäisyyteen.

Sitten yksinäisyys on interpersonaalista yksinäisyyttä eli sosiaalisessa kehityksessä, ystävyyksissä, toveruuksissa, itsensä muihin vertailuissa tai muussa sellaisessa koettavaa.

Sitten yksinäisyyttä koetaan motorisessa kehityksessä, kehon kunnon ylläpitämisessä, rentoutuisessa, matkoissa ja kulttuuritoimiin kuuluvissa toiminnoissa ynnä muissa sellaisissa.

Sitten yksinäisyyttä koetaan kognitiivisessa kehityksessä, päivittäiseen toimeentuloon tai sosiaaliseen selviytymiseen ensisijaisesti kuuluvassa toiminnassa, pohdiskelussa, suunnittelussa, opiskelussa tai muussa sellaisessa toiminnassa.

Merkittävää on myös irrationaalinen yksinäisyys, jossa yksinäisyyttä koetaan ihmisten parissa tai vaikka kahdestaan. Silloin on mukana usko, taide, arvot, aatteet, luonnon läheisyys ja jopa ilmiö nimeltä kosminen yksinäisyys.





Yksin kahdestaan – jopa Freudin entisessä työhuoneessa Itävallassa, jossa käytiin.

Kyllä lapsillekin voi näyttää, että isä ja äiti suukottelevat.







HALU-laivassa kahdestaan:






M 747



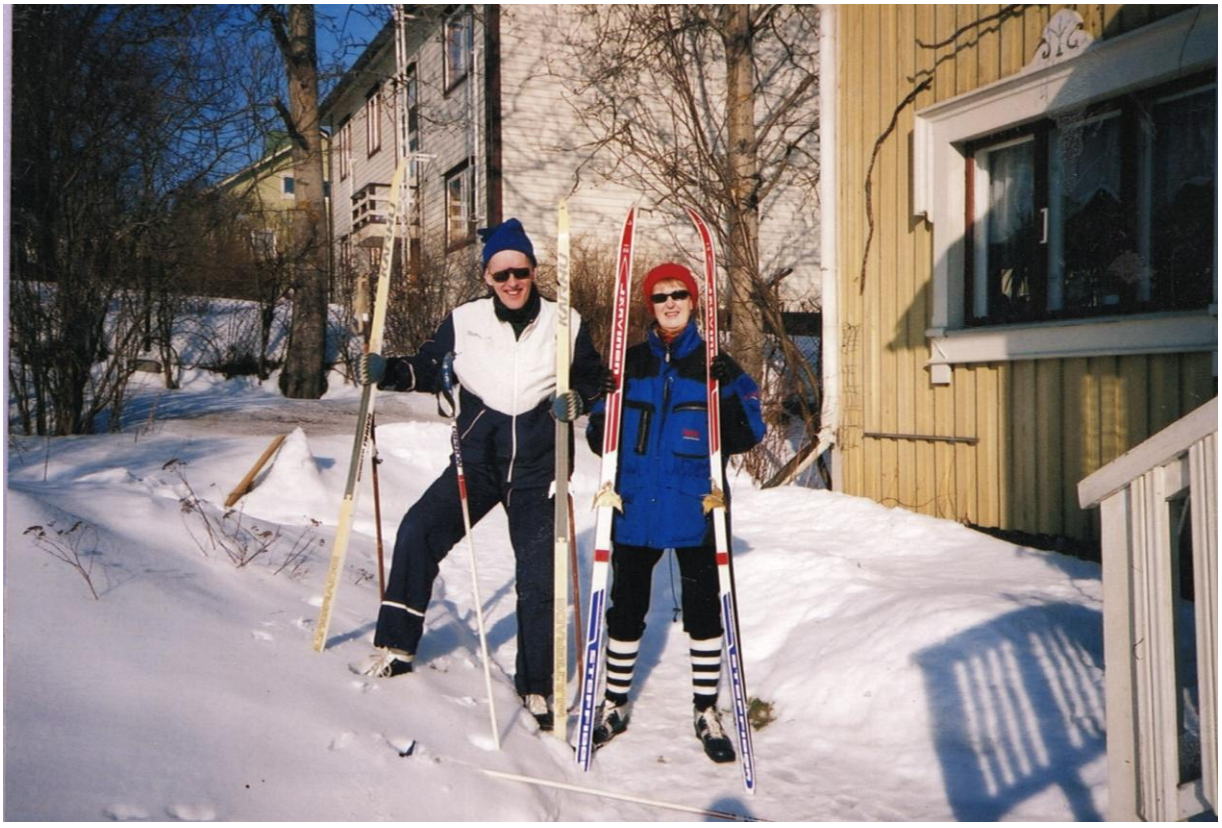
Rakas koira Silja esiintyy positiivisen yksinäisyyden ilmentäjänä:







LIIKUNTAA JA RETKEILYÄ KAHDESTAAN:



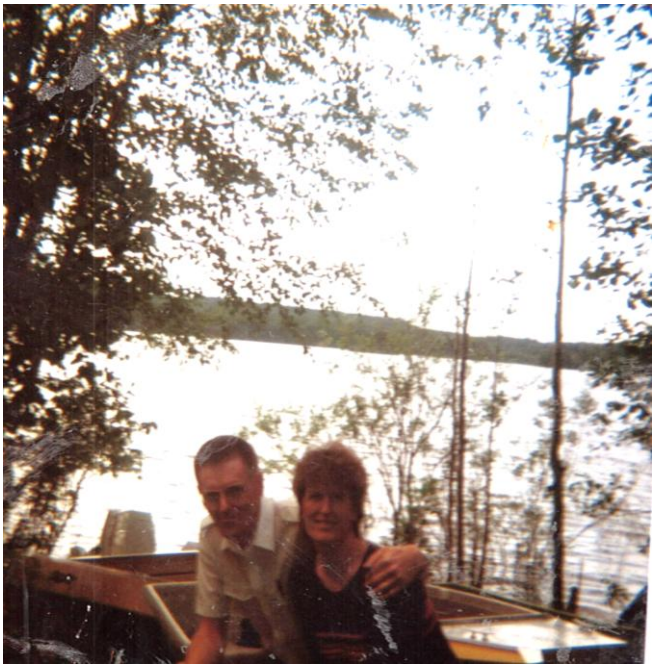


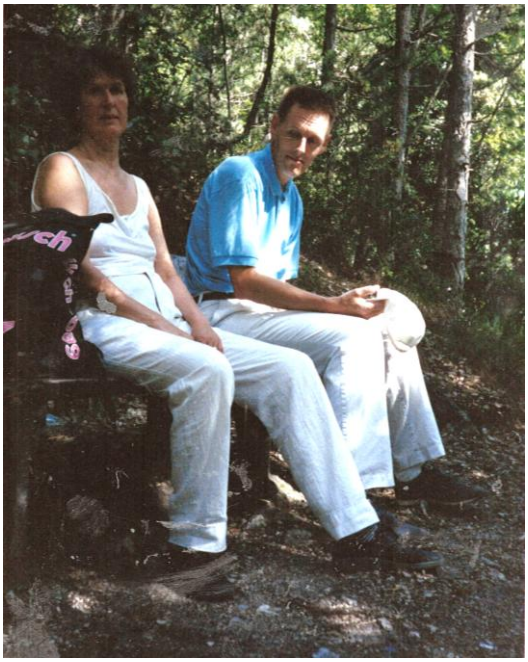





SOPUKKA
GOLD TEAM
KULTAHIPPU

Ja luonnon läheisyyttä:







Elämän toimintamallit

Tämä tarkoittaa tilanteita, joihin ensisijaisesti kuuluu mahdollisuus mallioppimiseen. Se-hän on oppimisen yksi pääluokka.

Myös elettävissä kulttuureissa on aina jotenkin päällimmäisenä toimintamallit.

Nämä toimintamallit jäsentyvät mainiosti edellä kuvattuihin hyvinvoinnin kulmakiviin.

Kyläilyissä kuvastuu tällainen suomalainen kulttuuri:





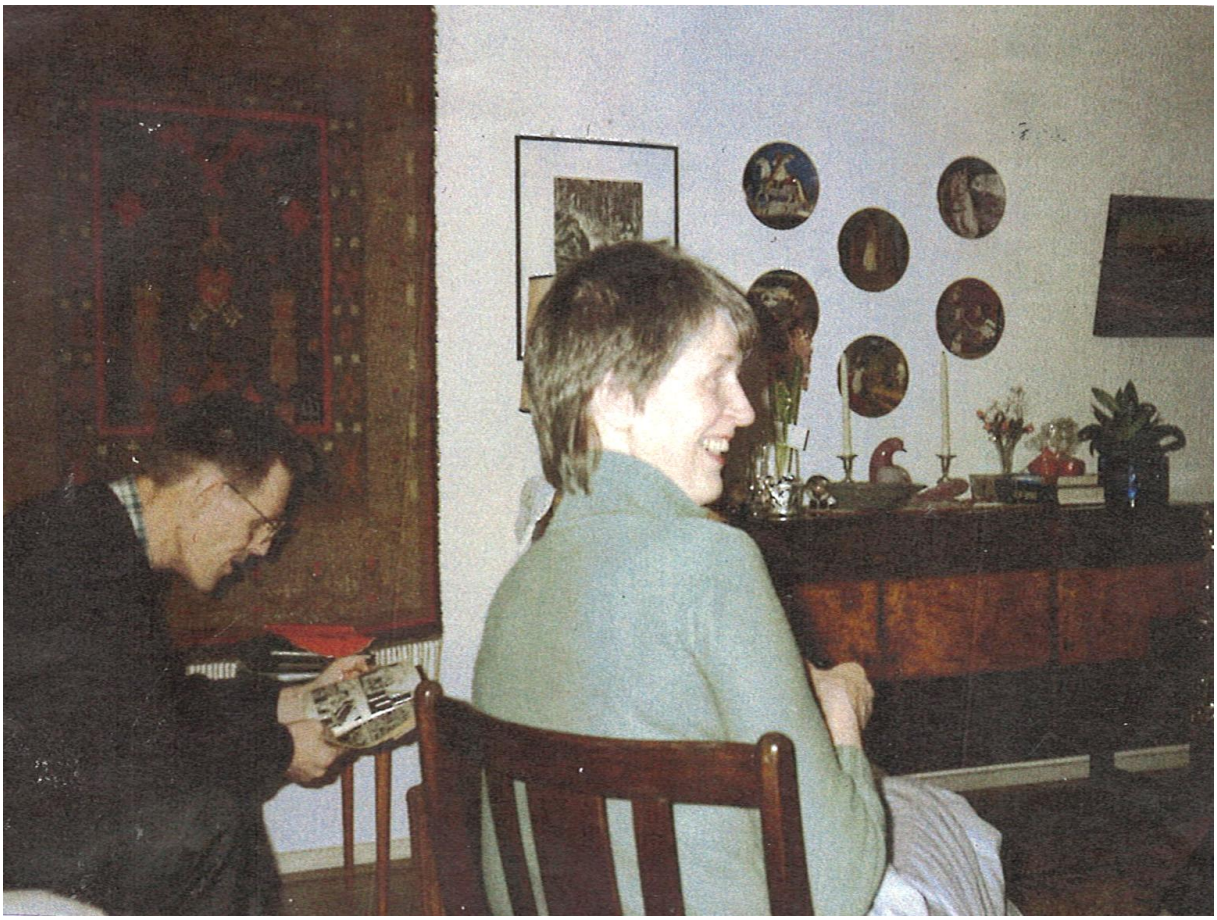













BONAQUA

Monenlaista ”pihailua” ollaan kokemassa:













Ystävien pihalla oleilemistakin tapahtuu:



Näyttelemisillä voi kertoa myös elämän malleista.




3 - 58











Matkailut, näin niitä on usein aloiteltu.





Olipa Kotkan seuduilla merellä pilvistä.



Lapissa voi juhannuksenakin olla tällaista säätä:



Saimaan Koukunpolvessa ollaan käymässä:









Näin ulkomaan laivamatkailut usein alkavat.



Löydettiinpä Tukholmasta Olof Palmen kuolinpaikka:



On vuorta, on vuorta -- maisemissa:





Onpa taustana Pariisin Eiffel-tornia, Lontoon siltoja, Ateenan Akropolista ja milloin mitäkin Euroopan kaupunkia:









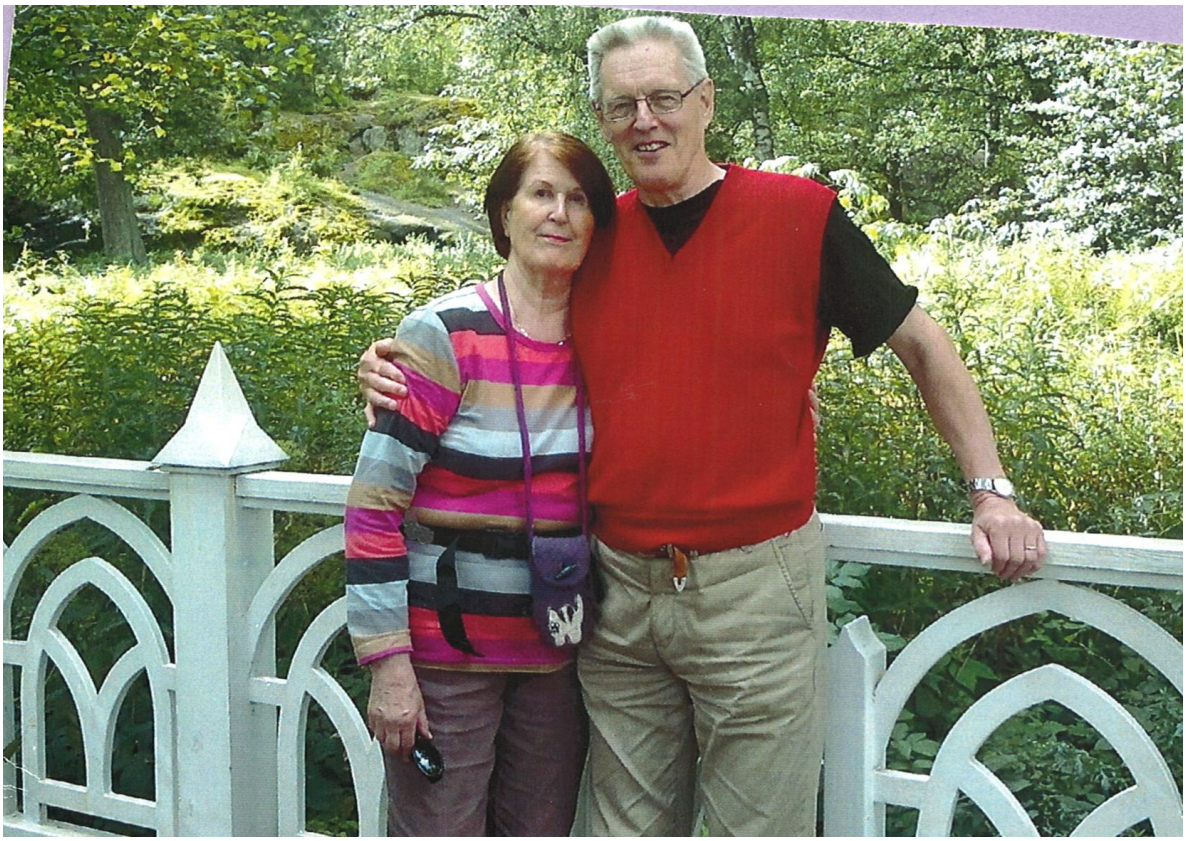




Tämmöisiä kuvia on tuhansissa kotialbumeissa ja elämän kummallisuus on se, kun ne ovat kuvatuille merkittäviä, tärkeitä ynnä muita sellaisia, mutta ulkopuolisia ne kiinnostavat vain vähän.

?

”Muistatko Monrepoon?”



ja Viipurin?



Iso maa, iso puiston penkki:



Pienempi maa, pienempi penkki:



Onpa hotelliyö taas vietetty ja matkaa jatketaan:





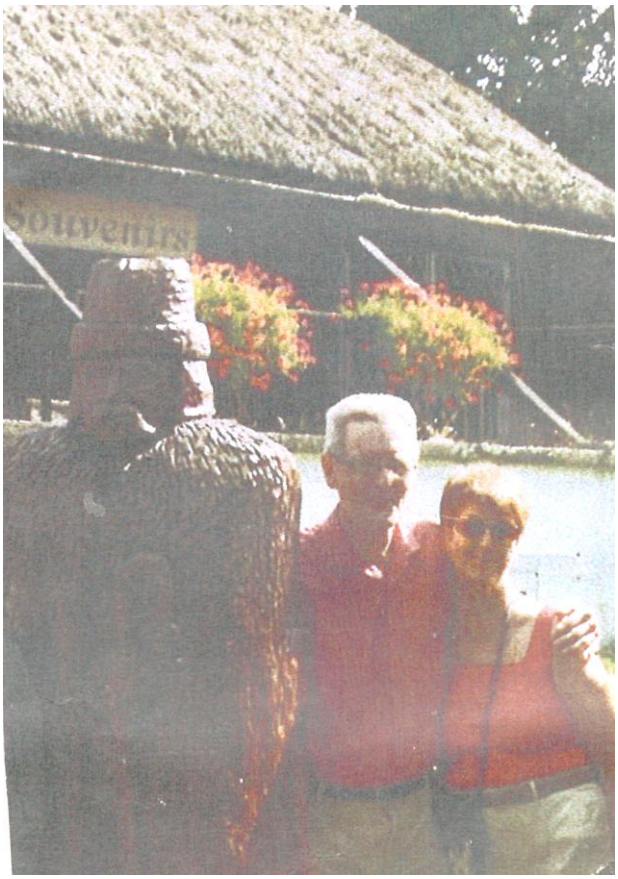
Kun maailmanhistorian muinaisia tärkeitä paikkoja lähdetään tutkailemaan, niin.....

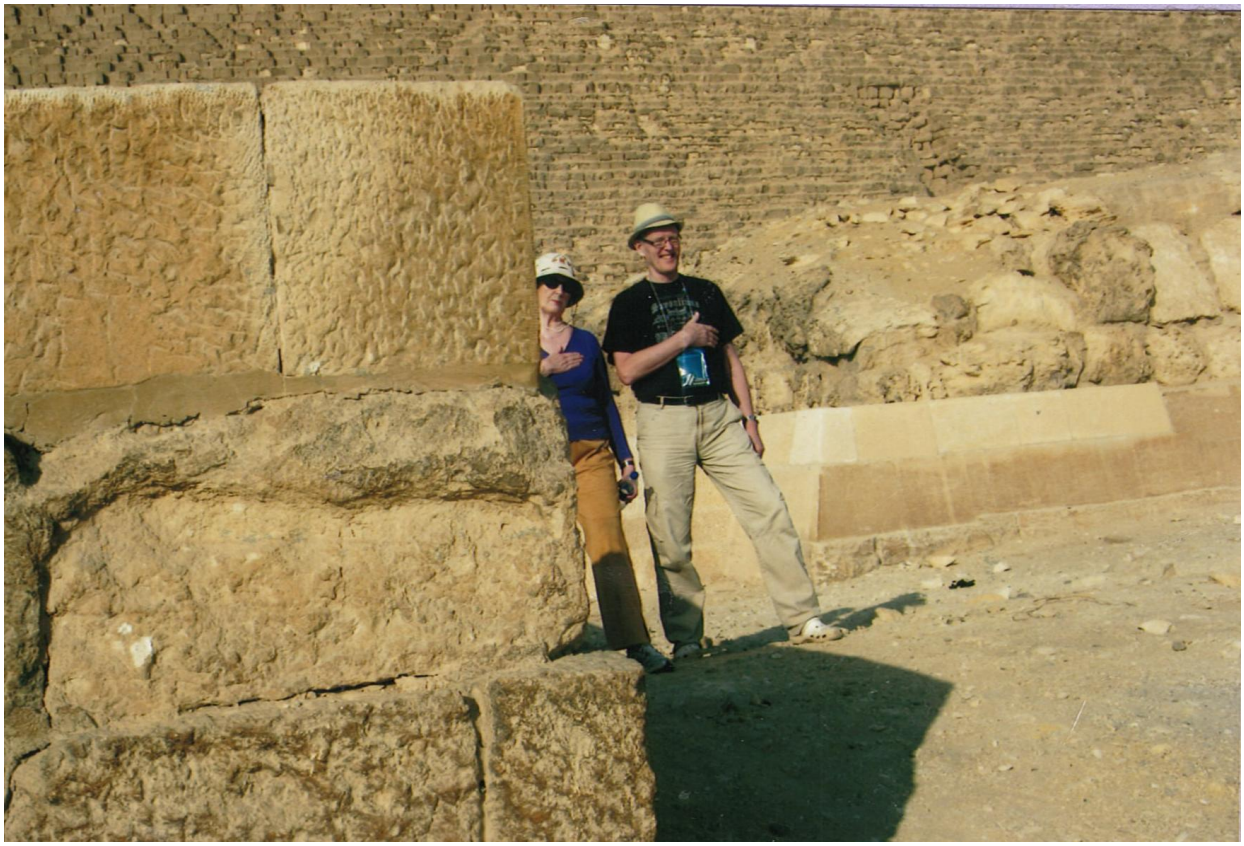






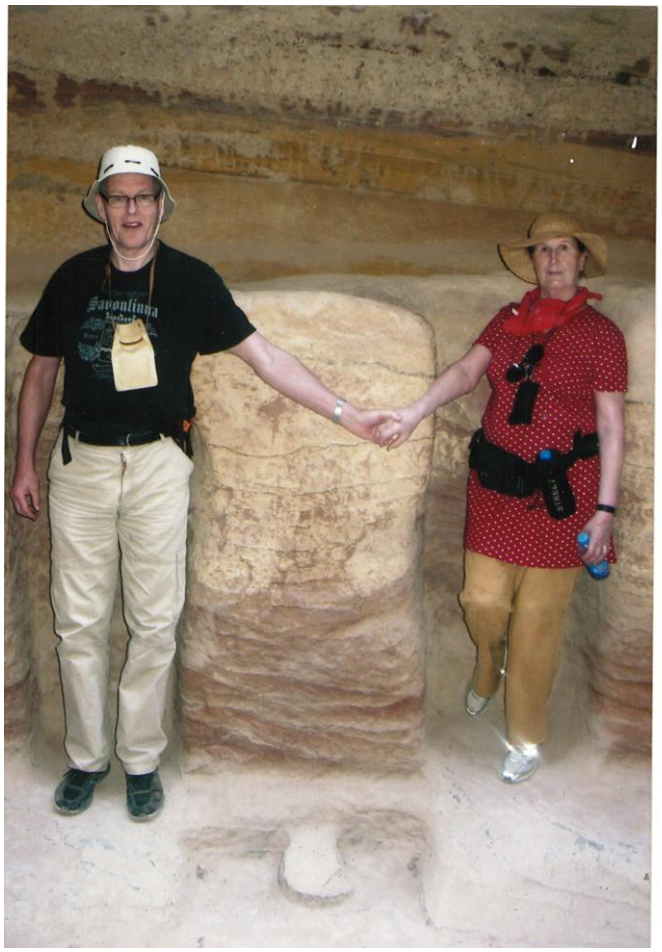



Souvenirs





Löytyipä 5-6 tuhatta vanha vihkipaikka, jossa on hakattu kiveen paikat naiselle ja miehelle. Vastapäätä oli sitten alttari, josta ei tullut kuvaa otetuksi:



Vaikka Huokausten silta on historiassa tuskien silta, sen edessä voi ottaa iloisiakin kuvia.



Olipa Prahan laivaristeilyllä vähän väkeä.



Kun pariskunta on päättänyt kokea yhdessä elämän nousu- ja laskuvesiä, niin tässäpä laskusellainen:



Ja niinpä otetut valokuvatkin joskus rypistyvät:



Järjestelläänpä yhtä sukujuhlaa:








7 11'92

Maljan nostoa, tuota kansainvälistä tapaa, esitellään:










02 12 7



Matkoilla poseeraaminenkin on yleinen toimintamalli.





PAINEET JA HAASTEET

Eri stressiteorioiden koosteen mukaan stressitilanteella tarkoitetaan seuraavaa:

Tilanteet, joihin ensisijaisesti kuuluvat k a i k k i seuraavat seikat:

- Jotain epämiellyttävää on tapahtunut.
- Epämiellyttävyyden tiedetään jatkuvan, ellei toimita tietyllä tavalla.
- Edellä kerrotussa tietyllä tavalla toimimisessa ilmenee vaikeuksia.

Stressikin ilmenee ihmissuhteissa, kehon toimintojen käsittelyissä, päivittäisissä toimissa selviydyttäessä ja elämän suurten elämänkatsomusten kysymysten ratkaisuyrityksissä.

Myönteisenä stressi ilmenee erilaisissa harjoittelemisissa ja myönteisten kokemusten odotteluissa.

Kielteinen stressi on sitten sitä, kun kohdataan esimerkiksi uhkatilanne tai voimavarojen supistuminen.

Kun piti esittää yhdessä onnen toivotuksia ynnä muita sellaisia:





Kerran omalla pihallakin piti esittää:





Tieteellisissä konferensseissakin jännitettiin ja sitten rentouduttiin.





ja ministerin kutsuilla Helsingin Smolnassa:



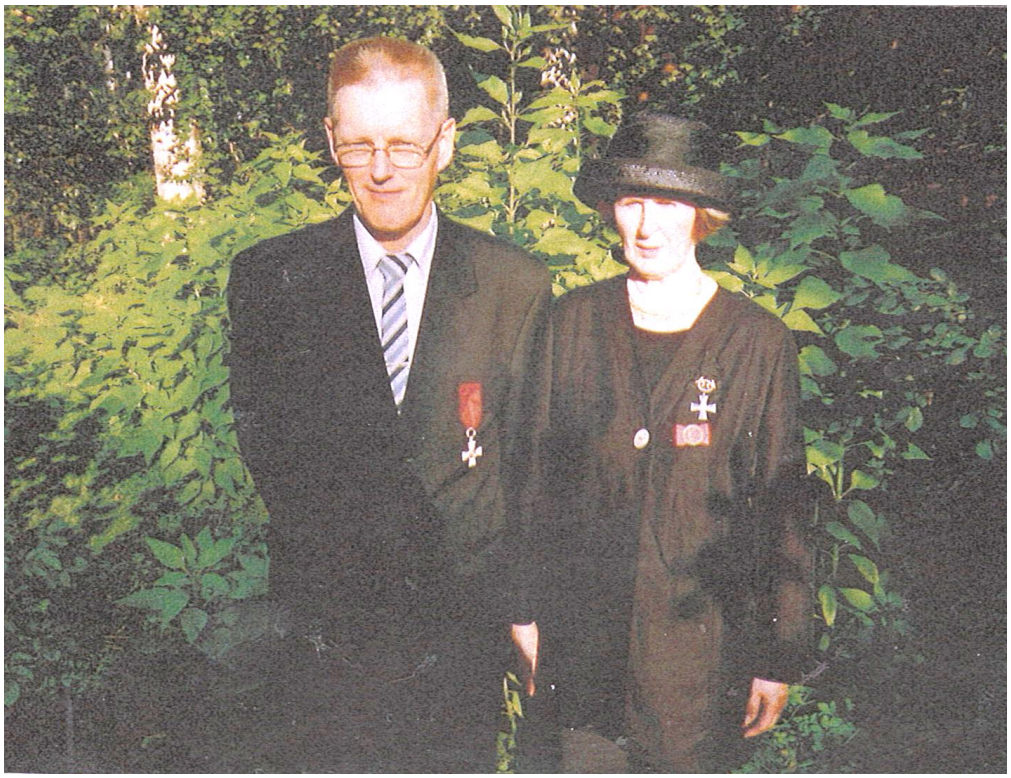
Sukututkimusta tehtiin.



ja Laxmannprojektia edistettiin. Erik Laxmann (1737 – 1796) oli Savonlinnassa syntynyt tieteilijä, jonka elämä ja elämäntyö oli merkittävä, mutta yllättävän harva hänestä vieläkään tietää.



Kun tärkeään mutta jännittävään tilaisuuteen lähdettiin:





IHMISEN ELOSSA ON PETTYMYKSIÄ, RANGAISTUSELÄMYKSIÄ JA MYÖS ONNISTUMISIA.

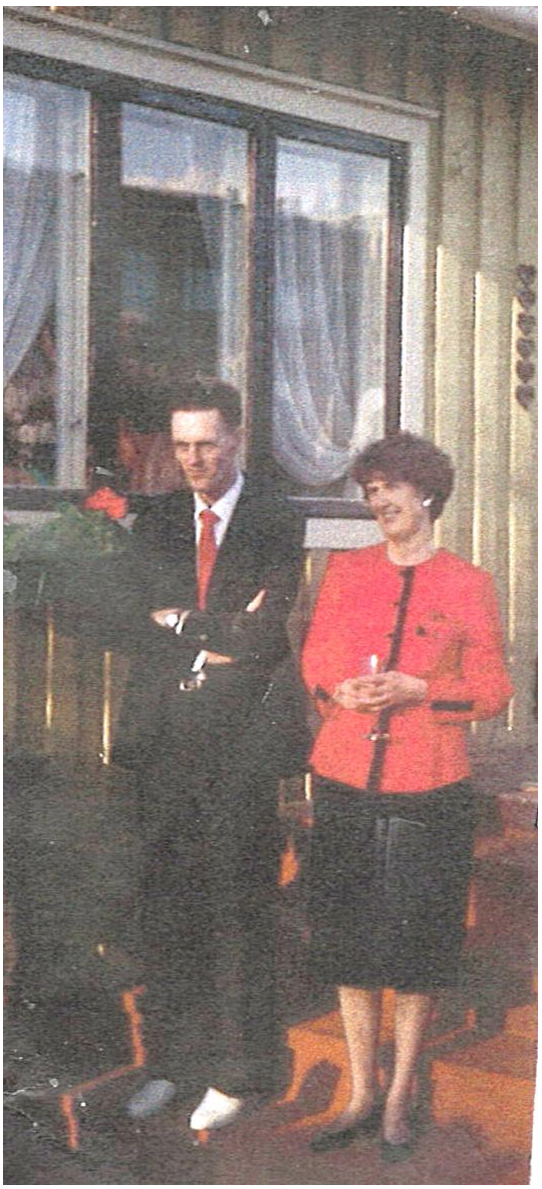
Tämä tarkoittaa tilanteita, joissa tietystä käyttäytymisestä seuraa jotain epämiellyttävää tai miellyttävää.

Tärkeätä tässä jäsennyksessä on ottaa huomioon, että rangaistuksen ja pettymyksen kokeminen on eri asia kuin stressikokemus.

Tulipa pieni pettymys:



Kun tuli onnitteluja:








50







KUN IHMISELÄMÄÄN KUULUU MYÖS MENETYKSIÄ.

Tässä määrittelyssä on tärkeätä ottaa huomioon myös menetyksistä selviytyminen ja sellainen, että yllättävän usein menetyksestä selviämisen jälkeen ihminen huomaa jotain uutta arvokasta.

Myös se elämän ihme jotenkin täytyy määrittelyissä huomioida, että niin sanottu surutyö voi kestää loppuelämän.

OMAN POJAN KUOLEMA ON TAPAHTUNUT.





Ystävien ja sukulaisten hautajaisia ollaan kokemassa:





Sankarihaudallakin on läheinen.



Hautausmailla käyminen on merkittävää surutyötä.





Koettuja tai käytettyjä selviytymis- ja sopeutumiskeinoja

Ihmisillä on mahdollisuuksia vältellä ahdistuneisuutta ynnä muuta ikävää tavalla, joka pitkällä tähtäimellä ajateltuna lisää ahdistuneisuutta. Esimerkkeinä tästä ovat salailut, hyökkäilyt, pako päihteisiin ynnä muu sellainen.

Positiivisia sopeutumiskeinojakin tietysti on olemassa.

Syömisistä ja juomisista tulee voimaa.



Kotikaupunkia Savonlinnaa näkyy ravintolan ikkunasta.



Näkyypä ravintolan ikkunasta Viipuria.

Eri puolilla Eurooppaa ruokaillaan -- kuvia semmoisestakin:







ja jopa köysiradan yläpäässä voi olla ravintola.





Englannin Esseksissäkin käytiin ruokailemassa.

Kylässä käynneillä on aina esillä erilaisia ruokailuja ja juomisia:



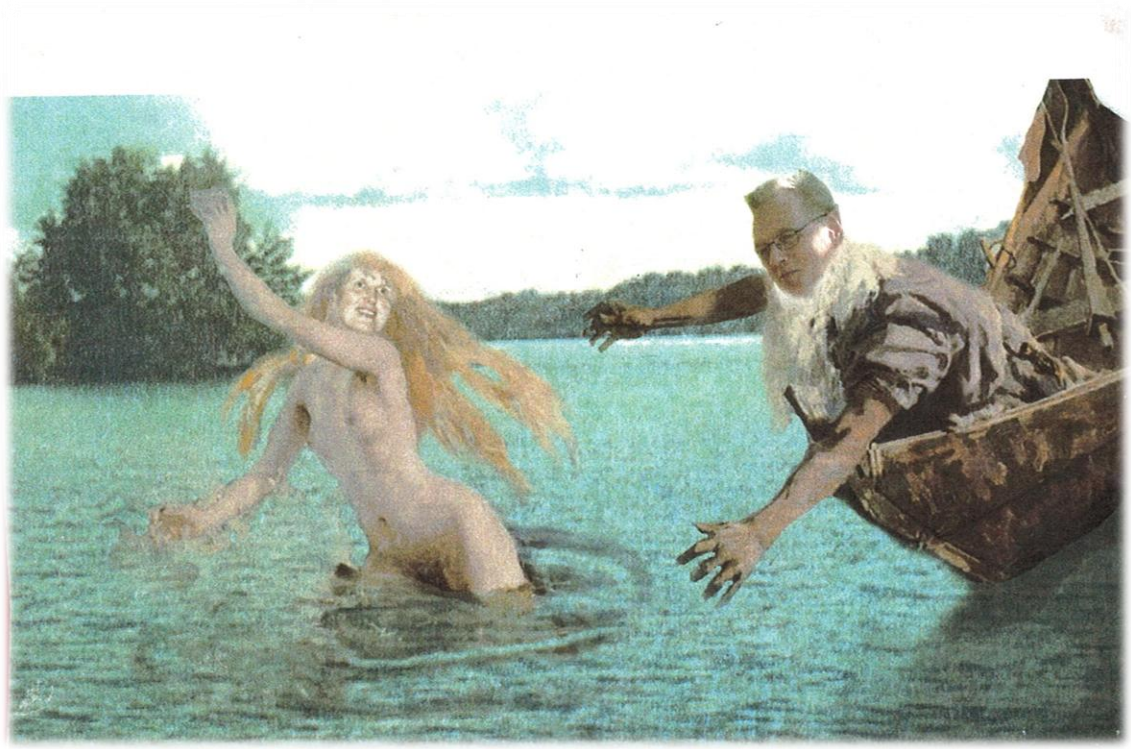






Kun mielikuvia, Kalevalan kuvausta ja runoiluja hyödynnettiin:

Aino ja Väinönpoika





Laulujen laulu Ainolle

Tuhansia kertoja olemme nuotinnut
Taas teemme sitä.

TAI

Hämäisevän helman alla,
kourani kulkee ylös reiden sisäpintaa,
koltaa koristeisen sukan ylärajan
ja paljaan ihon ja paljaat karvat,
joista en niin välitä
ja veenuskukkulan pyöreyden.
Sormeni laulavat raossa alkuliman seireenilaulua,
seisova tukusuoruni tuntee hänen kielensä juoksentelunsa.
Katson silmiin onnellisia kasvoja
ja osallistun jälleen uuteen
* pitsikoristeiseen taidenäyttelyyn
* tuoksuvassa puutarhassa käyskentelyyn
* panoseksiakkeliin ja
* ihosinfoniaan,
joista syntyy mahtavia supernovaräiskähdyksiä
ja hiukea rento läheisyys
pesujen jälkeen.
Ihanaa!
Eläimellistä!
Taivallista!
Tällaistakin voi elämä olla.

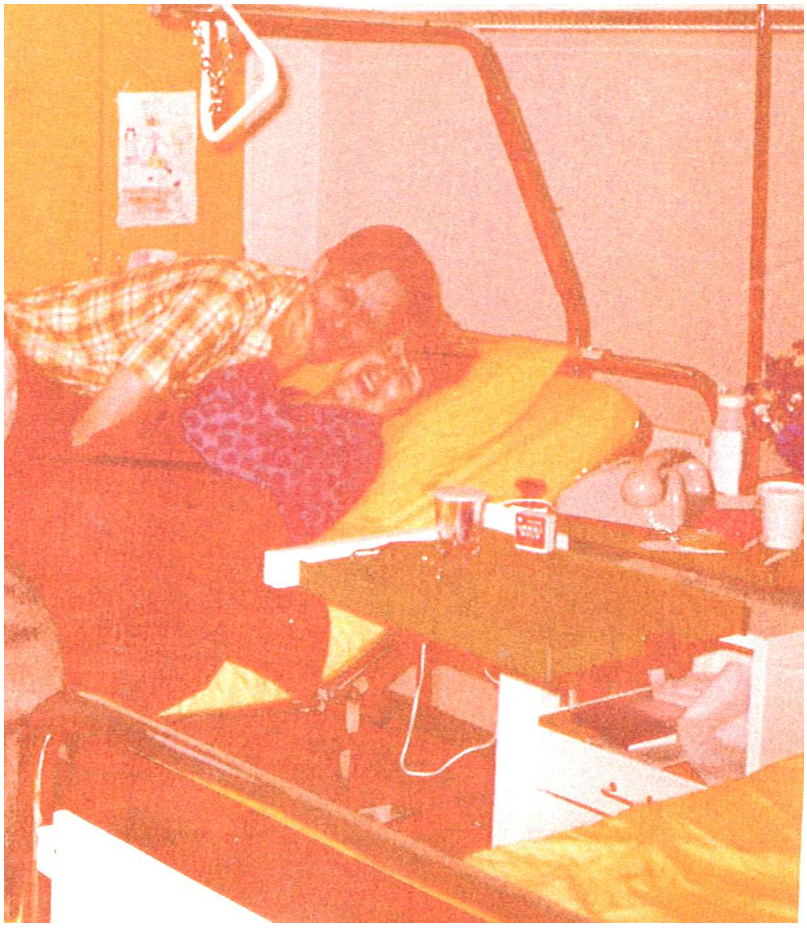
Juhanisi kesällä -99

Elämän muutoksia

Olosuhteiden muutokset, joihin ei liity välittömiä negatiivisia elämyksiä, voivat olla kokijalleen hyvin merkittäviä. Puhutaanhan aika yleisesti esimerkiksi muutosvastarinnasta ja muutoksista, jotka shokeeraavat.

Myös tiedetään, että esimerkiksi voimakkaat ja uudet taide-elämykset ovat hyvinvoinnille tärkeitä, mutta niissäkin voi tapahtua negatiivista infoähkyä ynnä muuta muutosshokkia.

Uutta sukupolvea on synnytetty:

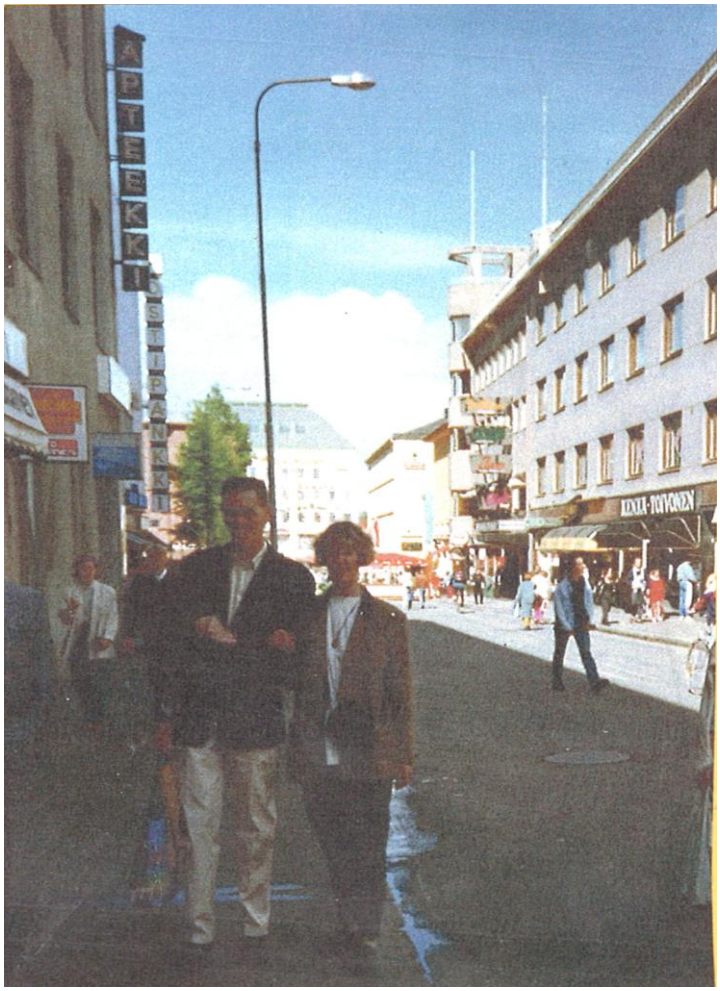




Muuttuneiden lapsuuden kotipaikkojen nykytilannetta ihmettelemässä:







Tämmöistäkin tämä muuttuva elämä!









