



LUOPUMISEN LAHJA

Ihmisen on vaikea luopua – liittyytä luopuminen omaisuuteen, sosiaaliseen tai ammatilliseen asemaan, suhteisiin tai terveyteen. Kuitenkin ihmiselämässä on alusta alkaen kyse luopumisesta, irti päästämisestä ja sen myötä kasvusta ja kehityksestä. Elämämme aikana joudumme luopumaan monesta meille rakkaasta ihmisestä ja lopulta irrottaudumme jokainen elämästä. Luopuminen ei merkitse luovuttamista. Se on hyväksyvää irrottautumista siitä, mikä ei enää ole mahdollista. Kenties suurimmat vaikeudet ihmissuhteissa syntyvätkin pakottavasta tarpeesta pitää kiinni entisestä – siitä mihin on tottunut ja mikä on luonut turvaa.

Parantumattoman sairauden diagnoosin saaminen on järkyttävä asia niin sairastuneelle ja hänen perheelleen kuin kaikille hänen läheisilleenkin. Etenevä muistisairaus merkitsee vähittäin tapahtuvia muutoksia toimintakyvyssä, ajatusten ja tunteiden ilmaisussa sekä vuorovaikutuksessa. Muutokset herättävät ristiriitaisia tunteita. Monet muistiperheiden ristiriidat syntyvät tilanteissa, joissa kaikki ovat hämmentyneitä ja tulkitsevat tilanteita eri tavoin. Miten reagoida ja toimia? Miten selviytyä heräävien tunteiden ristiaallokossa?

Luopuminen sattuu, mutta vielä enemmän sattuu jatkuva ja toistuva pettymys ja viha siitä, ettei oma sinnikäs taistelu saa aikaan paluuta entiseen. Pitkäkestoinen turhautuminen muuttuu katkeruudeksi ja etäännyttää perheenjäseniä toisistaan. Irrottautuminen tutuksi tulleesta edellyttää surulle tilan antamista. Luopumisen herättämän surun yhdessä jakaminen, rakkaudella totuuden hyväksyminen mahdollistaa irti päästämisen entisestä. Luopuminen mahdollistaa uuden alun – uudenlaisen yhdessäolon ja vuorovaikutuksen syntymisen.

Toimintakyvyn vaihdellessa hyvinä hetkinä asiat sujuvat ja huonoina pienikin asia voi tuntua vaikealta. Se altistaa perheet kahdelle ongelmalle, sairastuneen puolesta asioiden tekemiselle silloinkin, kun hän selviytyisi itse tai selviytymisen vaatimista silloin, kun hän tarvitsee apua. Avun pyytäminen ja kysyminen ”haluatko että autan?” merkitsevät hyvää luopumista kummastakin ”totuudesta”.

Vaikka sairauden edetessä muistisairaana ajatus- ja kokemusmaailman ymmärtäminen on joskus vaikeaa, se on hänelle totta. Muistisairaana kokemuksia ei kannata haastaa tai lähteä väittelemään siitä, mikä on totta ja todellista. Koska läheisillä on kuitenkin jäljellä ne vuorovaikutukselliset, psyykkiset ja kognitiiviset kyvyt, jotka sairastuneella ovat muuttuneet, heidän velvollisuutensa on suostua opettelemaan uutta. Parantumattoman sairauden kanssa elämä ei voi jatkua entisellään.

Onko kaikesta luovuttava? Jokaisella ihmisellä on kiistanoin ihmissuhteiden saamistaan diagnooseista huolimatta. Muistisairaalla on oikeus säilyä osana perhettään sen iloisissa ja surullisissa käännteissä. Häntä ei saa sulkea ulkopuolelle. Tapahtumien tiedollisesti mielessä pysyminen tai kyky palauttaa niitä mieleen ei saa olla kriteeri hänen osallistumiseensa perheen elämään. Vilpittömästä mielenkiinnosta ja hyvästä uteliaisuudesta toisen maailmaa kohtaan ei tulisi perheessä koskaan luopua. Ne mahdollistavat kaiken sen huomaamisen, joka vielä onnistuu ja mikä parasta – myös uusien yhdessäolon tapojen löytämisen.

Tämän palstan tarkoituksena on käsitellä kaikille muistiperheille yhteisiä muistisairaudesta elämään tuomia haasteita, joihin perheissä suhtaudutaan ja reagoidaan yksilöllisesti. Sinun kysymyksesi pohdinta voi olla avuksi monelle muulle perheelle. Samoin sinä voit oivaltaa jotakin tärkeää jonkun toisen esiin nostamasta teemasta. Helsingin Muistiyhdistykselle sähköpostitse lähetetyt kysymykset toimitetaan nimettöminä minulle. Halutessasi voit myös lähettää anonyymisti kysymyksiä perinteisellä postilla osoitteeseen
Perheterapeutti Aavaluoma,
Koskelantie 19 A 4, 00610 Helsinki.

Halutessasi tulla vastaanotolle yksin, puolisoasi kanssa tai koko perheenä, lähetä tekstiviesti minulle numeroon 041 5181181.