

Henrik Perret

STI 6.4.2011

Yksinäisyyden kohtaaminen

Ihminen kaipaa toisen ihmisen läheisyyttä. ”Herra Jumala sanoi: ”Ei ole hyvä ihmisen olla yksinään.” Ehkä on hyvä aloittaa siitä, että ihminen on luotu yhteyteen, ei yksinäisyyteen.

”Jokaisella ihmisellä on tarve olla jollekin tärkeä ja tarve tuntea toinen ihminen läheiseksi ja tärkeäksi.”

”Yksinäisyys on tietoisuuden tila ja yksilön tuntemus. Yksinäisyyden kokemus liittyy yksilön sosiaalisten suhteiden odotuksiin. Muiden ihmisten ympäröimänäkin yksilö voi kokea itsensä yksinäiseksi.

Yksinäisyydestä voidaan erottaa yksinolo, vetäytyminen ihmiskontaktien piiristä lyhyemmäksi tai pidemmäksi aikaa. Kyse ei aina ole omasta valinnasta: elämäntilanne voi johtaa yksinäisyyteen ilman että itse sitä toivoisi.

Yksinäisyyden syitä

- tärkeän suhteen katkeaminen
- paikkakunnalta muutto
- kuolema, avioero tms. (Avioero ei ole vain yhden ihmissuhteen katkeaminen, vaan siihen liittyy usein monta ystävää, joita avioeron jälkeen ei välttämättä enää ole.)
- sairaus, ongelmat: ongelmat tai vaikea kohtalo voi joskus erottaa ihmisiä toisistaan; juuri kun ystäviä tarvitaan eniten, huolet ja murheet voivat karkottaa monet ns. ystävät

Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahti on sanonut, että kaksi kolmasosaa ”sinkuista” – yksinelävistä ihmisistä – on yli 75-vuotiaita. Ironista, hän sanoo, että palvelutaloissa ihmiset elävät ryppäissä, mutta ovat silti yksin.”

Ideologiset syyt: postmodernissa maailmassa minä-keskeisyys johtaa yksinäisyyteen. Itsemääräämisoikeus aiheuttaa yksinäisyyttä, perhe ei ole tärkeä, avioliitto ei ole tärkeä, ”mitä mä siitä saan” -ajattelu vaikuttaa...

Yhteiskunnan rakenne: ”seurana tietokone”, voidaan hoitaa kontaktit sähköpostilla, netissä voi maksaa laskuja, tehdä ostoksia jne., toisin sanoin ihmiset eivät tarvitse toisiaan samalla tavalla kuin joskus ennen. Ihmiset eivät tapaa toisiaan.

Perhe-elämä: kaksi lasta (pienemmät perheet) tehdään elämänvaiheessa, jossa niille ei ole aikaa.. Ura, velat, harrastukset jne.

"Ihmiset suhtautuvat usein itseensä ja toisiinsa kuin tapauksiin, joissa kokonaisuuden osat – esim. perheenjäsenet, elämän tapahtumat ja vaikka sairaudet – ovat toisistaan irrallisia. Sen sijaan ei nähdä sitä, mikä niitä yhdistää."

Työpaikat automatisoitu, enää ei porukoissa eletä, vaan joku valvoo ja kaikilla on kova kiire.

"Yksinäisyyttä ei voi hoitaa muuten kuin saattamalla ihmisiä yhteen."

Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyys

- Mielenterveysongelmat, erityisesti masennus
- Itsetunto-ongelmat
- Menetysten käsittelyn vaikeus
- Sairauksien aiheuttamat ongelmat
- Keskittymisongelmat
- Menneisyyden ja nykyhetken rajan hämärtyminen

Keskeinen tekijä työikäisillä on myös työttömyys. Työ ei ole vain velvollisuus, vaan myös oikeus. Työtön kokee usein itsensä tarpeettomaksi, jopa arvottomaksi.

"The Me Millenium" – kaikki pyörii "minun" ja "minän" ympärillä. Se johtaa usein yksinäisyyteen.

Yksinäisyyden siunaus

On opittava olemaan myös yksin. Joka ei osaa olla yksin, ei voi myöskään olla muiden kanssa. We, you and me-time...

Yksinäisyys Raamatussa

1. VT

בַּר = yksin, osa (1. Moos. 2:18)

Herra Jumala sanoi: "Ei ole hyvä ihmisen olla yksinään."

בָּרַד = olla yksin, olla erikseen, olla eristetty (*to be isolated*) Ps. 102:8 (7)

Minä olen uneton, olen kuin yksinäinen lintu katolla.

יָחִיד = yksin jätetty, yksinäinen

Käännä puoleeni ja ole minulle armollinen, sillä minä olen yksin ja avuton.
Ps. 25:16 (vrt. אָחִיד)

UT

mo, noj = yksin, ainoastaan,

e; rhmoj = yksin, hylätty, erämaa,

Yksin, mutta silti ei yksinäinen

On hyvä olla myös yksin.

Vrt. aloneness, solitude, loneliness

A. *Aloneness* – being separated from other people

Voi olla yksin, siitä huolimatta ei yksinäinen. On hyvä olla myös yksin.

B. *Solitude* – oma valinta, haluaa olla yksin

- vetäytyäkseen: Mutta Jeesus tiesi, että ihmiset aikoivat väkisin tehdä hänestä kuninkaan, ja siksi hän vetäytyi taas vuorelle. Hän meni sinne yksin. Joh. 6:15

- levätäkseen: "Varhain aamulla, kun vielä oli pimeä, Jeesus nousi ja lähti ulos. Hän meni paikkaan, jossa hän sai olla yksin, ja rukoili siellä. Mark. 1:35

- saadakseen rauhassa käsitellä asioita: "Istukoon hän yksin ja vaietkoon, kun Herra on pannut taakan hänen päälleen." Val. 3:28

C. *Loneliness* – psykologinen tila, jossa kokee olevansa ihmisten ja/tai Jumalan hylkäämä.

- "Jumalani, Jumalani, miksi minut hylkäsit"? kysyy ihminenkin

"Miten voisin kokea, että Jumala rakastaa minua, kun kukaan ei konkretisoi sitä minulle" – Jumalan rakkaus "muuttuu lihaksi"

Voi olla yksinäinen, vaikka ei ole yksin.

"Ei ole hyvä ihmisen olla yksinään". Meidät on luotu yhteyteen. Tarvitsemme ja kaipaamme yhteyttä, toisiin ihmisiin, Jumalaan.

Yksinäisyyden kohtaaminen

Sielunhoidossa on aina mietittävä, ovatko syyt hengellisiä vai inhimillisiä/sosiaalisia.

Onko taustalla masennus? Onko kyseessä hoitoa vaativa sairaus?

Joskus tai jopa aika usein sairaus, tai inhimillisten kontaktien puute voi tulla ulos hengellisenä ongelmana.

Mitä apua ihminen tarvitsee?

"Ei ole hyvä ihmisen olla yksinään."

- haku päällä: tarvitsen ystäviä

- haku päällä: kaipaen Ystävää, jonka kanssa voin jakaa elämäni ilot ja surut.

Polarisaation puute: "unisex"-todellisuus, samanlaisia, ei synny mitään, kuin kaksi neutria kohtaa toisensa... Leikit, keskustelut, harrastukset, sosiaalinen kanssakäyminen, matkat...

Keskustelua

"Mental adjustment" – positiivisen ajattelun oppiminen

Itsesääli on voitettavissa oleva vihollinen. Omat velvollisuudet.

Aktiviteetit – hakeudu seuraan! Harrastukset, ystävät,

Hallitse työsi – työnarkomaaneja ja niitä, jotka haluavat päästä mahdollisimman helpolla.

Seurakunnassa/yhteisössä "silmiä armolahja": "... Muutamilla on voima tehdä ihmeitä, toisilla parantamisen lahja, toisilla kyky auttaa muita, toimia johtajana tai puhua kielillä." 1. Kor. 12:28

"Katso – kuuntele – puhu".

"Näetkö mitään?" Mies avasi silmänsä ja sanoi: "Minä näen ihmisiä - näen ikään kuin puita, mutta ne kävelevät." Mark. 8:23-24 → puhuuko Jeesus meillekin?

Aasilla isot korvat, pieni suu... (Kari Tapper sielunhoitajasta)

Merkillinen elämän laki: " Jolla on, sille annetaan, mutta jolla ei ole, siltä otetaan pois sekin mitä hänellä on." Mark. 4:25

"Heittäkää kaikki murheenne hänen kannettavakseen, sillä hän pitää teistä huolen." 1. Piet. 5:7