



# KUUN VAIHEET

Yhteiskuntarauhaa mielenkäyävää keskustelua edistämällä.  
Kuuntelusta se alkaa! KUU-hanke.

Loppuraportti.

Tuikku Asikainen  
tuikku.asikainen@lsv.fi  
tuikku.asikainen@gmail.com  
Lääkärin sosiaalinen vastuu ry

Helsinki 18.11.2022

+

## Sisällys

Lyhennelmä.....	2
Taustaa.....	3
Ihmiset eivät tunnu enää ymmärtävän toisiaan.....	3
Kuunteleminen auttaa alkuun.....	3
Mielentämisenäkökulma auttaa moneen.....	4
Otin oppia muiden hankkeista.....	4
Hankkeen aloitus ja yhteistyökumppanit.....	6
Hankkeen toteutuminen.....	7
Kuu internetissä.....	7
Kuu kiertämässä Suomea.....	7
Tiedotus.....	8
Palaute.....	8
Rahoitus.....	9
Vastoinkäymiset.....	9
Pohdinta.....	10
Yhteistyön toteutuminen.....	10
Toiminnan toteutuminen Kuu-hankkeen internet sivulla.....	10
Kuu kiertää - keskustelujen toteutuminen.....	10
Ulkopuolisten tekijöiden vaikutus toteutumiseen.....	11
Toteutuivatko tavoitteet.....	11
Oma kokemus hankkeesta.....	12
Täysikuu.....	12
Vähenevä kuu.....	12
Uusi kuu (pimeän hetki).....	12
Kasvava kuu.....	13
Kiitokset.....	14
Liite 1. Internethaun tuloksena löytyneitä hankkeita ihmisten välisen ymmärryksen lisäämiseksi (vv 2019-2020).....	15
Liite 2. Kuu - blogien sisällöt.....	19
Liite 3. Kuu kiertää - tapahtuman sisältö.....	21
Viitteet.....	24

## Lyhennelmä

Yhteiskuntamme tarvitsee rakentavaa, toisiamme ymmärtävää keskustelua, jotta voisimme hyvin, pysyisimme terveenä ja yhteiskuntamme toimivana. Tällaisen keskustelukyvyn merkitys korostuu globaalien ristiriitojen ja monenlaisten uhkakuvien maailmassa. Mielentämiskyky eli kyky ymmärtää oman ja toisen mielen sisältöä on edellytys sille, että omat voimavaramme pysyvät hyvinä, kykenemme keskustelemaan rakentavasti ja hyväksymään erilaiset mielipiteet ja toimimaan tuloksellisesti yhteisten päämäärien hyväksi.

Lääkärin sosiaalinen vastuu ry:n (LSV) vuosina 2020-2022 toiminut KUU-hanke, "Kuuntelusta se alkaa! Yhteiskuntarauhaa mielenäköisen keskustelun avulla!" luotiin tällaista tarkoitusta varten. Jotta hyvä keskustelu lähtisi itsestä, haluttiin tuoda kollegoille esille keinoja vahvistaa sitä omassa elämässään, työssään ja lähiympäristössä ja sen jälkeen lähteä viemään hyvää asiaa eteenpäin. Näin LSV halusi tuoda oman panoksensa tilanteen kohentamiseksi.

Yhteistyöhön kutsuttiin Psykologin sosiaalinen vastuu (PSV). Hankkeen näkyvänä ulkopuolisena tukena oli psykiatri, mentalisaatioterapiakouluttaja Matti Keinänen, Mieli meissä. Tasapainoista elämää mielenäköisen keinoin - kirjan (1) kirjoittaja ja myös Mentalisaatioyhdistys ry. Hankkeen kautta tuotettiin tietoa, tehtiin haastatteluja, luotiin blogeja ja videoita ja verkkokurssi. Lisäksi pyrittiin järjestämään KUU kiertää – ideointi-iltoja paikallisten kollegoiden ja opiskelijoiden kanssa eri puolella Suomea yliopistokaupungeissa.

KUU-hanke oli Ylen ja Erätaukosäätiön #HYVINSANOTTU – bra sagt. Kunnioittavasti keskusteleva Suomi hankkeen kumppanuustoimija. Näin olimme mukana vaikuttamassa yhdessä yli 150 toimijan kanssa suomalaisen keskustelukulttuuriin.

Nettitiieto oli tarkoitettu kaikille kiinnostuneille ja keskusteluillat lääkäreille, psykologeille ja opiskelijoille. Nettitiedon tuottaminen onnistui hyvin, ja sitä luettiin sekä nettisivuilta että sosiaalisesta mediasta kohtuullisen hyvin, mutta paikallisten keskusteluiltojen järjestämisessä oli vastoin käymisiä, niistä toteutui alle puolet suunnitellusta ja osallistujia oli vähän. Blogeja ja lehtikirjoituksia lukevat sekä keskusteluiltoihin ja verkkokurssiin osallistuneet kuitenkin antoivat paljon myönteistä palautetta.

Pohdinnassa päädyttiin siihen, että mielenäköisyys on jo terminäkin uusi ja uuden käsitteen vakiinnuttaminen vie aikansa. Kiireisessä, epidemioiden väsyttämässä terveydenhuollon arjessa ja globaalistikin epävarmassa maailmantilanteessa monella on päivittäinen työstä ja muusta elämästä selviämisen usein päällimmäisenä mielessä eikä uuden käsitteen oppiminen ehkä näydy kovin tärkeänä tai kiinnostavana. Todellisuudessa mielenäköisen ajatusmaailma tuo kuitenkin paljon voimaantumista nimenomaan epävarmaan maailmaan sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla, joten sitä nimenomaan kannatti tuoda esiin juuri nyt.

Kuu-hanke päättyi, mutta asiasta kiinnostuneet tahot vienevät mielenäköisen vuorovaikutuksen sanomaa eteenpäin kukin omalla tahollaan. Kuu hanke on voinut olla tässä apuna sekä mielenäköisyydestä puhuessaan, sana tulee tutuksi, että tuleville mielenäköisen edistäjille heidän halutessaan kokemuksiensa kartuttajana millainen lähestymistapa tuotti tällä hetkellä tulosta ja mikä ei.

## Taustaa

### Ihmiset eivät tunnu enää ymmärtävän toisiaan

Se, että tein Lääkäriin sosiaalinen vastuu yhdistykselle (LSV) aloitteen Kuu- hankkeesta vuoden 2020 alusta johtui monesta seikasta. Minusta näytti silti, että monella tasolla ihmiset eivät kuuntele eivätkä ymmärrä toisiaan. Ja että tilanne olisi huonontunut. Niin yksittäisten ihmisten tasolla, kuin suomalaisessa yhteiskunnassa ja globaalisti.

Melko harmittomana pitämäni sosiaalisen median maailmani lähes romahti jokunen vuosi sitten, kun silmiini sattui ensimmäisiä kuvia hukkuneista venepakolaisista. Tavalliset suomalaiset, jotkut tuttavaniakin naureskelivat, että parempi vaan hukkua, kun tunkea Suomeen. Pohdin pitkään, mitä voi olla näin julman ajattelun takana? Onko ihminen silloin niin täysin omien pelkojensa ja ennakkoluulojensa vallassa, että on kykenemätön ymmärtämään toisen tilannetta, vai mistä on kysymys?

Globaalista näkökulmasta katsottuna minulla oli jo pitempään ollut huoli ihmiskunnan yleisestä kyvyttömyydestä ratkaista ilmastonmuutosta ja maailmanlaajuisia pandemioita sekä voimistuvien pakolaisaaltoihin liittyviä ongelmia jyrkentyneiden asenteiden ja erimielisyyksien takia, sodista puhumattakaan. Suomessakin näkyi eriarvoistumisen, syrjäytymisen, rasismien ja ääriliikkeiden nousua (3). Nämä heijastuivat kiristyneenä ilmapiirinä ja kaikkialla lisääntyvinä mustavalkoisina mielipiteinä ja syyttelynä yhteiskunnallisessa keskustelussa sekä sosiaalisessa mediassa yhä kiihtyvine vihareaktioineen.

Minusta tuntui siltä, että kaiken takana on ihmisryhmien ja yksittäisten ihmisten haluttomuus ja kykenemättömyys kuulla ja ymmärtää toinen toistaan. Tai edes omia reaktioitaan. Maailma vaikutti olevan reaktiivisessa tilassa, jossa syyllisiä ja syntipukkeja etsittiin muista ja oltiin haluttomia käyttämään harkitsevaa, itseään ja toinen toistaan ymmärtävää vastuullista ja rauhallista keskustelua ongelmien ratkaisemiseksi. Vai oliko huutelua vain helpompaa kun oli itsekkin väsynyt ja kuormittunut kaikesta eikä jaksanut ajatella sen enempää.

### Kuunteleminen auttaa alkuun

Jäätyäni 2019 eläkkeelle halusin suunnata toimintatarmoni vapaaehtoistoimintaan, johonkin yhteiseen hyvään. Mietin, pystyisinkö lisäämään jollakin tavoin yhteisymmärrystä ihmisten välille, edes vähän. Tässä ainakin vaikutti olevan sellainen työmaa, että tekemistä riittäisi. Sekä työssäni työterveyslääkärinä ja terveydenhuollon johtajana, että henkilökohtaisella tasolla olin elämäni aikana oppinut että ihmisten välisiä ristiriitoja voidaan ratkaista ainoastaan hyvän vuorovaikutuksen avulla. Eikä se siltikään aina onnistu. Hyvään vuorovaikutukseen tarvitaan aluksi luottamuksen luomista ja myös uskallusta tutustua omaan itseensä. Näiden avulla hyvä vuorovaikutus voi parhaimmillaan syventyä sellaiselle tasolle, että aiemman mahdottomalta näyttänyt ongelma ratkeaa, kun löytyy ymmärrystä ja halua. Kun tähän lisätään vielä se, että mitä enemmän näkökulmia, tietoa ja osaamista saadaan kerättyä keskusteluun, sitä parempia ratkaisuja löydetään, niin ajattelin, että tähän suuntaan olisi hyvä hankkeellani pyrkiä.

Olin tutustunut muutama vuosi sitten kirjaan, jossa puhuttiin kuuntelemisen tärkeydestä (2) Siitä tuli ajatus, että hankkeen nimi voisi olla Kuuntelusta se alkaa! ja lyhenteenä KUU. Kuunteleminen voisi olla hyvä alku, mutta se ei kuitenkaan tuonut vielä riittävästi pohjaa hankkeelle. Ymmärsin, että että ollakseen hyvä ja monipuolinen hankkeeni tarvitsisi enemmän tietopohjaa ja yhteistyökumppaneita.

## Mielentämisenäkökulma auttaa moneen

Silmiini osui monen yhteensattuman kautta Matti Keinäsen ja Minna Martinin erinomainen kirja mielentämisestä (1). Siinä käytiin läpi juuri niitä asioita, monilla niillä tasoilla, joita olin itsekin pohtinut. Niinpä otin yhteyttä yhteyttä kirjan kirjoittajaan psykiatri, mentalisaatioterapiakouluttaja Matti Keinäseen. Siitä alkoi toista vuotta kestänyt korvaamattoman hieno mentorisuhde, jonka avulla sain niin tietoa, kuin lukuvinkkejä ja ihan käytännön tukea ja apua ongelmatilanteissa sekä luotettavan yhteistyökumppanin koko hankkeen ajaksi. Samalla löysin myös Mentalisaatioyhdistyksen, johon liityin.

Valitsin siis toiminnan tausta-ajatukseksi mielentämisenäkökulman. Aiemmin tärkeäksi ymmärtämäni kuunteleminen on tärkeä osa mielentämisestä, mutta taustalla on myös laajempaa näkökulmaa. Mielentämisenäkökulman mukaan ihminen voi toimia joko reaktiivisesti tai harkitun mielentämisen avulla. Automaattinen, reaktiivinen mielentäminen on tarkoitettu akuutteihin hätätilanteisiin, taistele tai pakene - reaktion tueksi. Se toimii aivojen alempien osien avulla. Se auttaa pelastautumaan uhkaavasta vaarasta. Ihmisten välisten suhteiden ja ristiriitojen ratkomiseen, sen sijaan, tällainen toiminta ei sovi. Siihen tarvitaan aluksi rauhoittumista ja sitten harkintaa. (1)

Tämä niin sanottu harkittu mielentäminen, eli koko aivokapasiteetin käyttäminen tapahtuu aivoverkostoissa. Siinä itsensä ja toisen näkökulmien ja mielen sisällön pohtiminen mahdollistaa toinen toisensa kuulemisen ja ymmärtämisen ja toimimisen yhteistyössä. Tämä yhteistyö on juuri se ihmiskunnan suurin voima, jonka avulla olemme kehittyneet lajina evoluution kilpailussa ja kehittäneet yhteistyössä toimivia yhteiskuntia, tiedettä, taidetta ja teknologiaa. Ja ainoastaan harkitun mielentämisen kautta voimme edesauttaa sopuisaa yhdessäoloa ja rauhaa sekä ratkaista planeettamme suuria, yhteisiä ongelmia. (1)

Harkittu mielentäminen on päämäärä, jota kohti voi edetä vain yksilöstä itsestään aloittamalla. Se lähtee tutustumisesta omaan itseensä ja omien tunteidensa ja taustansa sekä sisäisten yllykkeidensä tunnistamisesta, itsensä säätelystä tunteen vallassa ollessa ja rauhoituttuaan kyvystä ymmärtää, että toisella on myös omat tunteet, taustat, yllykkeet ja säätelyn ongelmat. Näistä lähtökohdista voidaan vähitellen rakentaa luottamusta ja ymmärrystä ja edetä kohti hyvää vuorovaikutusta ja yhteistyötä. (1)

## Otin oppia muiden hankkeista

Kun pohdin millaisen hankkeen mielentävän, toinen toistaan ymmärtävän keskustelun edistämiseksi suunnittelisin, etsin aluksi internetistä mitä muut ovat jo tehneet. Internethaulla löytyi monenlaisia kokeiluja. Googlen hakukone antoi v 2019 hakusanoilla **miten oppia ymmärtämään toisiamme** 147 tulosta, jotka johtivat pohdintoja sisältäviin kirjoihin, blogeihin, lehtiartikkeleihin,

keskustelukortteihin, tekoälyn valjastamisajatuksiin keskustelun avuksi ja eri yhdistysten teksteihin, koulumaailmasta, opiskelijaelämästä, työelämästä, puolustusvoimilta, parisuhdeneuvojilta, politikoilta ja jopa presidentinkin kannanotto keskusteluun löytyi. Tietoa ainakin tuntui olevan tarjolla ja monenlaista pohdintaa. Yleisluontoisesti vilkaisten aiheen koettiin olevan vaikeaa ja jotkut epäilevät, oppiiko sitä koskaan ymmärtämään toista. Moni tarjosi ratkaisuksi sen, että oppisi ensin ymmärtämään itseään. Hyvää keskustelua peräänkuulutettiin keinoksi. Olin siis oikeilla jäljillä.

Kun lisäksi hakuun sanat **hanke, kokeilu** sain 151 000 tulosta. Näistä Kuu-hanketta sivusi parhaiten seuraavat: Hyvin sanottu – Bra sagt /Yle (4), Sitran Erätauko menetelmä (5) ja Sovittelujournalismi (6). Lisäksi löytyi monia muitakin kiinnostavia kokeiluja eri aloilta. Liitteessä 1. käyn läpi näistä joitakin.

Kaikissa esimerkkeinä olevissa hankkeissa, projekteissa ja tapahtumissa oli tiettyjä yhteisiä piirteitä. Useimmissa saatettiin ihmisiä lähemmäksi toinen toistensa kanssa. Jo pelkkä läsnäolo riitti jossain näistä aiheuttamaan voimakkaita myönteisiä yhteisymmärryksen kokemuksia.

Keskustelu käytettiin monessa hankkeessa, joko ennalta laaditun kysymysprotokollan tai ohjeiston mukaisesti, joka eteni kevyemmistä henkilökohtaisimpiin aiheisiin tai sitten aivan vapaana kahdenkeskisenä tutustumisena. Keskustelua saatettiin käydä myös kirjoitetun lappujen pohjalta tai osaksi näytellynä draamana ja huumoriakin käyttäen. Maailman näkeminen monesta eri näkökulmasta auttaa huomaamaan, että olemme kaikki erilaisuudesta huolimatta ihmisiä ja emme ole huolinemme yksin. Keskustelu myös selvittää, mistä olemme eri ja mistä samaa mieltä. Mielen näkeminen useissa sävyissä, ei pelkästään mustavalkoisena oli myös yhtenä tavoitteena. Tästä lähtökohdasta oli hyvä edetä kohti hankkeen, projektin tai tapahtuman tärkeintä tavoitetta, toinen toisensa ymmärtämistä ja myötätuntoa.

Taidetta; performanssitaidetta, teatteria, elokuvia, kuvataidetta musiikkia, tanssia voidaan myös käyttää luomaan vahvistamaan vuorovaikutusta ja luomaan yhteenkuuluvuutta. ”Useimmiten ne suurimmat tunteet ovat kaiken sanallistamisen ulkopuolella. Keho tuntee, keho aistii, karvat nousevat pystyyn, henki salpautuu tai kyynelvet nousevat silmiin” tanssija Tero Saarisen sanoo (7).

Huomasin, että kaikille näille kokeiluille oli yhteistä avoin, utelias, myötätuntoinen ja rohkea asenne toista ihmistä kohtaan sekä kekseliäisyys keinojen valinnassa. Amerikkalainen sosiaalialan tutkija Brown (8) puhuu paljon uskaltautumisesta olemaan toisten ihmisen edessä haavoittuva ja kokonainen, sellainen joka pitää itseään ja toista yhtä arvokkaina ja heittäytyy elämään ja uskaltaa osoittaa että välittää toisista senkin uhalla, että ei voi olla varma, miten elämässä käy. ” On vaikea vihata läheltä. Siirry lähemmäksi. Vastaa vilpittömyydellä paskanjauhantaan. Ole ihmisiksi. Pidä kädestä kiinni. Tuntemattomia. Selkä suorana. Syli lämpimänä. Sydän pampailen. ”(8).

Näistä kaikista poimin Kuu-hankkeeseen ideoita, jotka sitten jalostuivat ohjelmaksi yhteistyökumppaneiden kanssa keskustellessa ja toteutuivat käytännön mahdollisuuksien puitteissa.

## Hankkeen aloitus ja yhteistyökumppanit

Otin yhteyttä **Lääkärin sosiaalinen vastuu yhdistykseen (LSV)**, jonka jäsen olen ollut opiskeluajoistani lähtien ja kerroin hankeajatuksestani ja tulin valituksi hallitukseen. Hallituksessa käytiin läpi ajatuksiani. LSV ehdotti alkuperäisen suunnitelmani karsimista ja yksinkertaistamista asiantuntijapohjaiseksi ja kohdistamista selkeämmin kollegoihin sekä **Psykologin sosiaalinen vastuu yhdistyksen (PSV)** mukaan pyytämistä. Näin toimittiin. PSV oli mukana suunnitelmista keskusteltaessa, tiedotettaessa ja paikallisia tapahtumia suunnitellessa.

Kuu-hanke toimi aluksi Rauhanjaoston alaisuudessa yhteiskuntarauhaa edistävän hankkeen ominaisuudessa ja sittemmin omana hankkeenaan. Yhteistyötä tehtiin LSV:n ympäristöjaoston kanssa, joka myös käytti aktiivisesti mielenkäyttävää keskusteluotetta omissa toimissaan. LSV:n puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja sekä toimiston henkilökunta tukivat ja auttoivat aktiivisesti käytännön Kuu-hankkeen toimintaa .

Seuraavaksi ilmoitin Kuu-hankkeen kumppanitoimijaksi YLE:n ja Erätaukosäätien #HYVIN SANOTTU. Kunnioittavasti keskusteleva Suomi hankkeeseen (4). Molemmat järjestivät kymmeniä koulutus- ja keskustelutilaisuuksia aiheeseen liittyen samalla kun julkaisivat omia tutkimuksiaan. Kumppanuustoimijat saivat myös esitellä omia hankkeitaan ja verkostoitua halutessaan yhteistyöhön. Kuu -hanke löysi kiinnostavia kumppanuustoimijoita, joiden kanssa neuvotteli. Yhteistyötä löytyi mm Puistofilosofia yhdistyksen (9) kanssa. Osallistuin kesällä 2022 Ikaalisten Puistofilosofiaviikkoon ja sain sieltä yhdestä luennoitsijasta, Pekka Saurista, kiinnostavan haastateltavan kuudenteen blogiini.

Suurimman avun Kuu-hanke sai kun psykiatri, mentalisaatioterapiakouluttaja Matti Keinänen lupautui hankkeen mentoriksi, myös Mentalisaatioyhdistyksen (10) puheenjohtaja PT Jarno Tuominen oli aktiivisesti mukana alkuvaiheen neuvotteluissa. Neuvotteluihin osallistui vaihtelevasti Kuu hankkeen lisäksi muitakin mielenkäyttävää otetta käyttäviä hankkeita esimerkiksi Ympäristöjaostosta. Osa neuvotteluista oli kahdenkeskisiä ja keskittyivät KUU aiheeseen. Sain niistä runsaasti tietoa ja tukea ja apua blogihaastattelujen ja luennoitsijoiden muodossa.

Hanke sai avukseen myös kolme vapaaehtoista opiskelijaa, Miska Tiaisen LSV:n ja Stella Puurusen PSV:n puolelta, sekä lääketieteen kandidaatti Heidi Bromanin, joiden kanssa käytiin keskusteluja ja joilta sain hyödyllisiä tietoja paikallistoiminnasta, kokoontumistiloista ym Tampereella, Oulussa ja Kuopiossa.

Hanke otti yhteyttä useisiin paikallisiin lääkäriyhdistyksiin ja opiskelijajärjestöihin, ehdottaen yhteistyötä ja tarjoten KUU ohjelmaa yhdistyksen tilaisuuteen, mutta nämä eivät kuitenkaan erilaisista syistä lähteneet yhteistyöhön mukaan. Hanke sinänsä sai osalta kuitenkin kiitosta ajankohtaisesta ja hyvästä aiheesta.

## Hankkeen toteutuminen

### Kuu internetissä

Hankeelle tehtiin oma internetsivu (11), johon koottiin perustietoa mielentämisestä tekstien ja videoiden muodossa. Sivulla oli myös tapahtumaraportteja ja hankkeen kuulumisia sekä lahjoittamismahdollisuus.

Pidin Kuu sivuilla blogia, joissa oli asiantuntijahaastatteluja ja omaa pohdintaani. Blogieja oli raportin valmistumisen ajankohtana seitsemän. Loppuraportista osia tullaan myös julkaisemaan kahdeksantena blogina ja koko raportti erikseen. Useimmissa blogeissa haastateltiin mielentämiseen ja hyvään vuorovaikutukseen perehtyneitä asiantuntijoita, joiden joukossa oli lääkäreitä, yliopisto-opettajia, tutkijoita, psykologeja, filosofeja ja psykoterapeutteja, myös kirkon perheasian neuvottelupuolelta. Näin luotiin monipuolista näkökulmaa aiheeseen. Blogeissa suositeltiin myös lukemista aiheeseen liittyen.

Esittely blogien sisällöistä löytyy Liitteestä 2.

Kuu hankkeen nettisivu toimi aktiivisesti kahden vuoden ajan. Uutta sisältöä lisättiin noin 2 kk välein. Tilastojen perusteella sivuilla käytiin vuoden 2022 aikana yli 700 kertaa. LSV:n Facebook postauksia oli 14. Suurin tykkäysmäärä tuli Oulun Kuu kiertää tilaisuudelle, eli 19 tykkäystä. LSV:n Instagram postauksia oli 10 ja tykkäyksiä näille yhteensä 145. Kaikkiaan postaukset tavoittivat vuonna 2022 noin 3100 käyttäjää.

Näiden lisäksi tiedotin ja keskustelin omalla facebook sivullani aktiivisesti Kuu aiheesta jokaisen uuden blogini kohdalla. Sain myös useampia sähköpostiviestejä aiheeseen liittyen, jotka olivat kaikki myönteisiä.

### Kuu kiertämässä Suomea

Kuu kiertää - keskustelutapahtumia suunniteltiin pidettäväksi viidessä yliopistokaupungissa, Oulussa, Kuopiossa, Tampereella, Turussa ja Helsingissä. Tapahtuman runkona oli konsepti, johon oli koottu ideoita taustatutkimuksesta ja Mieli meissä - kirjasta (1). Se muokattiin hankkeeseen sopivaksi yhdessä mentoriryhmän ja kunkin tapahtuman psykologi/psykoterapeuttikumppanin kanssa.

Tapahtuman tarkoituksena oli tuoda perustietoa ja syventävää tietoa mielentämisestä vuorovaikutuksesta lääkäri- ja psykologivoimin, kerätä kollegojen ajatuksia ja mielipiteitä aiheesta ja voimaannuttaa heitä toimimaan mielentävän näkökulman mukaisesti. Tilaisuuksista kerättiin myös palautetta. Liitteessä 3. on esitelty Kuu kiertää - tapahtumakonsepti tarkemmin.

Kuu hanke reagoi maailman tapahtumiin. Venäjän helmikuussa aloittama hyökkäyssota Ukrainaan järkyttävine sotakuvineen levisi Suomeenkin ja LSV:llekin tuli painetta tehdä jotain ahdistukselle, jota tilanne aiheutti. Kuu-hanke reagoi tilanteeseen tuomalla esiin mielentävän vuorovaikutuksen voimaannuttavaa ja jaksamista lisäävää vaikutusta tapahtumissaan ja erillinen verkkotapahtuma oli



nimenomaan tähän suunnattu korostaen mielentävän otteen voimauttavaa vaikutusta. Verkkotapahtuman osallistujamäärä oli vähäinen mutta palaute siitä oli erittäin lämmintä.

Kuu kiertää- tapahtumia toteutui suunnitellusta viidestä tapahtumasta kaksi. Yksi tapahtuma peruuntui vetäjän sairauden takia ja kaksi tapahtumaa peruuntui liian vähäisen osallistujamäärän takia. Verkkotapahtumia oli yksi.

## Tiedotus

Hanketta esiteltiin useissa LSV:n kokouksissa ja sen toteutumista seurattiin LSV tiedotteissa, joka lähetettiin kaikille jäsenille. Kuu - hankkeesta kerrottiin Lääkäriportaalissa ja Lääkärilehden keskusteluissa. Hanketta mainostettiin LSV:n ja Ilmastolääkäreiden facebook sivuilla, Instagramissa ja You Tube sivuilla sekä laajoilla lääkäreiden sähköpostilistoilla vetäjän ja hallituksen jäsenten toimesta. Myös PSV tiedotti tapahtumista jäsenistölleen.

## Palaute

Kuu hanke sai suullista palautetta myös LSV:n kokousten ja tapahtumien yhteydessä. Suorana yhteydenottona palautetta hankkeesta tuli sähköpostiini harvakseltaan ja näissä kaikki palaute oli myönteistä.

Kun esittelin hanketta omalla facebook sivullani, niin jokaisesta blogikirjoituksesta keskusteltiin, enimmäkseen myönteisesti. Myös kriittistä palautetta tuli jonkun verran epäluuloisten ja kyynisten puolittujen tahojen kanssa. Käytin mielentämisen keinoja parhaani mukaan keskustelussa ja osallistuin yhteistyökumppaneidenkin käymiin nettikeskusteluihin. Keskustelut sujuivat pääsääntöisesti hyvin, itseasiassa paljon paremmin, kuin olin etukäteen ajatellut. Jokunen kriittinen taho alkoi heti keskustelun jälkeen käyttämään enemmän myönteisiä ilmaisuja myös omissa facebookpostauksissaan ja pohti niissä myös omaa kriittisyyttään.

Keskustelutapahtumien palaute oli myönteistä. Kaikki osallistujat, myös luennoitsijat, kokivat saaneensa uusia ajatuksia. Yhdessä pohdittiin, että arjessa voisi enemmän puhua oikeita asioita ja kuunnella toinen toistaan, vaikkapa perheessä puolisoaan, työtovereitaan työpaikalla, tuttuja tavatessaan, kampaajalla käydessään, missä vaan tapaa ihmisiä. Kun riittävä luottamus on saavutettu, voi satunnaisissakin kontakteissa jutella tärkeistä asioista ja saada ymmärrystä. Tällaista ajatusta pohdittiin myös blogihaastateltavien kanssa. "Moments of meeting!" on se hetki kun yhtäkkiä todella ymmärtää toista. Se voi olla hyvinkin järisyttävä tapahtuma. "Rakkauden mikrohetkistä" puhui toinen haastateltava, pienistä kohtaamisista, katseista ja hymyistä, pienistä hyväksymisen osoituksista toiselle. Osa haastateltavistakin toi esille palautteessaan, että haastattelun vuorovaikutteinen keskustelu oli tuonut itsellekin uusia toiveikkaita ajatuksia mieleen.

Verkkotapahtumassa puhuttiin muun muuassa sotakuvien näkemisen järkytyksestä. Tilaisuuden jälkeen tuli kirjallista palautetta siitä, että on hienoa ja melkein uskomatonta, miten paljon oma ahdistus helpotti, kun asioita sai sanoa ääneen ja kuulla, että toisillakin oli ollut samankaltaisia ajatuksia. Ja tajuta, että sellainen on ihan ymmärrettävää tällaisessa tilanteessa. Vaikka mikään ei muuttunut, niin jo ääneen sanominen ja ymmärryksen saaminen auttoi niin paljon.

## Rahoitus

Hanke haki, mutta ei saanut rahoitusta, joten toteutus suunniteltiin toteutettavaksi minimibudjetilla. Hanke keräsi myös varoja aineettomien lahjojen muodossa. Näistä kertyi pienehkö määrä tuloja. Hankkeen kulut tulivat katetuksi näillä tuotoilla, 160 eurolla.

## Vastoinkäymiset

Vastoinkäymisiäkin Kuu-hankeella oli. Koronarajoitukset siirsivät vuodella paikallisten Kuu-kiertää tapahtumisen järjestämistä ja todennäköisesti vähensivät osallistumishalukkuutta vielä rajoitusten poistumisenkin jälkeenkin. Allekirjoittanut lopulta sairastui itsekin kesken tapahtumakiertueen long covid oireyhtymään pariksi kuukaudeksi ja vielä sen jälkeen pariksi kuukaudeksi liikuntakyvyn kokonaan vieneeseen akuuttiin välilevypullistumaan tokkuraiseksi tekevine lääkityksineen. Näin neljä kuukautta jäi kesken keskustelukiertueen vajaatehoisiksi terveysongelmien takia. Tämä aiheutti sen, että yhden yliopistopaikkakunnan, Tampereen tapahtumat jäivät välistä. Kuu hanke reagoi tähän niin, että jo toipumisaikana siirrettiin toimintaa enemmän virtuaaliselle puolelle ja järjestettiin yksi verkkokoulutus ja tuotettiin kaksi haastattelua blogeihin ja kaksi videota.

## Pohdinta

### Yhteistyön toteutuminen

Tapahtuman suunnittelua ja toteutusta supisti se, että sille ei löytynyt rahoittajaa. Vetäjä ja kaikki luennoitsijat toteuttivat hankkeen vapaaehtoistyönään.

Hankkeessa oli tukena LSV:n, PSV:n ja Mentalisaatioyhdistyksen jäseniä. LSV:n ympäristöjaoston vetäjän Hanna Rintalan kanssa kävimme monia periaatteellisia keskusteluja, joista oli minulle paljon apua. Samoin puheenjohtaja Line Kurjen apu oli merkittävä LSV:n linjan selkiyttämisessä ja tiedotuksessa ja ihan tiedotteiden oikoluvussakin. Toiminnanjohtaja Kaisa-Leena Juvosella oli aina hyviä käytännön ehdotuksia tilanteeseen kuin tilanteeseen. Itse mielenhämmästyksen käsitteen kirkastamisessa ja myös ihan käytännön luennointiapuna toiminut psykiatri ja mentalisaatioterapian kouluttaja Matti Keinänen oli korvaamattoman arvokas. Hänen ja alussa mukana olleen mentalisaatioyhdistyksen puheenjohtajan PT Jarno Tuomisen asiantuntijatutuksensa oli niin suuri, että ilman niitä hanke ei olisi voinut toteutua ollenkaan.

Psykologiyhteistyötä oli jo etukäteskusteluissa PSV:n puheenjohtajien ja myös muiden aktiivijäsenten kanssa. Vetäjälle etsittiin koko hankkeelle psykologia kumppaniksi, mutta se ei onnistunut. PSV tarjosi kuitenkin luentoapua keskustelutilaisuuksiin ja opiskelijayhteyshenkilön avuksi Oulun tilaisuuteen. PSV:n ja myös mentalisaatioyhdistyksen psykologien kanssa käytiin innostuneesti ja hyvinkin yksityiskohtaisesti läpi aiheita ja toteutussuunnitelmia, eri tapahtumien kohdalla. Osa näistä suunnitelmista peruuntui kuitenkin tapahtumien peruuntuessa.

Kuu-hankkeen nettisivuissa tarvittiin usein toimistonhoitajien apua, aluksi Johanna Järveläinen, sitten Heidi Saarinen olivat hankkeelle suureksi avuksi. Toisena toimintavuotena osa Kuu-hankkeen sivujen ylläpidosta tehtiin allekirjoittaneen kotoa käsin, puolison, IT suunnittelija Petri Asikaisen avulla.

Kaikkiaan yhteistyö Kuu-hankkeessa onnistui erinomaisesti.

### Toiminnan toteutuminen Kuu-hankkeen internet sivulla

Kuu-hankkeen internet sivujen toiminta oli vilkasta ja sivuilla myös käytiin. Myös somekampanjointi onnistui. Mielestäni tämä oli hyvin onnistunut osio Kuu-hankkeesta. Mainostin Kuu sivujen blogikirjoituksia myös LSV tiedotteessa ja sain niistä myönteistä palautettakin lukijoilta.

### Kuu kiertää - keskustelujen toteutuminen

Kollegojen osallistuminen tapahtumiin oli vähäistä, alle 10 henkeä/tapahtuma ja osa tilaisuuksista jäi juuri siitä syystä toteutumatta. Eli kaikkiaan viidestä suunnitellusta tapahtumasta kaksi toteutui ja yksi lisätapahtuma suunniteltiin. Eli kolme keskustelutapahtumaa onnistui.

Keskustellessani tästä tapahtuman mentoriryhmän ja lääkäri- ja psykologikollegoiden kanssa esiin nousi myös ajatuksia lääkärikunnan uupuneisuudesta pandemian ja muidenkin kriisien keskellä,

joka saattoi vähentää jaksamista osallistua ja toisaalta lääkärikunnan tottumattomuudesta pohtia omaa jaksamistaan. Sellaista palautetta myös tuli, että uupuminen lisääntyy useilla loppuviikkoa kohden, joten ajankohta perjantai-iltapäivällä on saattanut olla epäedullinen. Suunniteltu tapahtuma osui joillakin paikkakunnilla lomien tai muiden juhlapyhien aattoihin. Tämä olisi ollut hyvä ennakoita ja vaihtaa tapahtumat toisiin ajankohtiin.

Mielentämisen käsite on Suomessa uusi. Joissakin keskusteluissa kollegoiden kanssa osallistujat toivat esille, että lääkäreiden ja psykologienkin on vaikea osallistua keskusteluihin, elleivät pidä itseään aiheen asiantuntijana. Kun tilaisuuksissa tuotiin esiin monelle uutta käsitettä, mielentämistä, se on sinänsä voinut aiheuttaa arkuutta osallistua nimenomaan keskusteluksi mainostettuun tilaisuuteen.

Toisaalta ne kollegat, jotka osallistuivat keskusteluihin pitivät tätä aihetta erittäin tärkeänä ja hyödyllisenä itselleen ja antoivat hyvää kirjallista palautetta nimenomaan hyvän keskustelun tärkeydestä.

## **Ulkopuolisten tekijöiden vaikutus toteutumiseen**

Suunnitelman toteutumista häirsivät suuret, koko yhteiskuntaan vaikuttaneet ajankohtaiset tekijät, Covid pandemia ja Venäjän hyökkäyksen aiheuttamat epävarmuudet. Nämä vaikuttivat todennäköisesti niin, että ylipäätään erilaisiin tapahtumiin osallistuminen oli joko rajoitettua tai rajoitusten poistuttua joillakin ihmisillä saattoi olla edelleen passiivisuutta. Järkyttävät tapahtumat sinänsä saattoivat myöskin passivoittaa ihmisiä. Pandemia kuormitti lähes koko terveydenhuollon henkilöstöä selkeästi.

Hankkeen vetäjän oma sairastuminen vei 4 kk aktiivisesta suunnittelu- ja toteutusajasta. Suunnitelmia ja toteutusta muutettiin näiden takia, 1 kaupunkitapahtumaa jätettiin toteuttamatta ja toteutuksessa lisättiin virtuaalista sisältöä.

Kuu viestinnässä tuotiin myös esille mielenlämpen vuorovaikutuksen hyötyä jaksamiselle epävarmassa maailmassa ja erityisesti miten säilyä toimintakykyisenä ristiriitojen keskellä.

## **Toteutuivatko tavoitteet**

Tavoitteena oli tuoda esille mielenlämpen käsitettä ja tukea mielenlämpen vuorovaikutusta.

Nettisivuille ja someen tuotettiin paljon materiaalia. Materiaalia myös mainostettiin runsaasti. Voi olettaa, että ainakin sana "mielenlämpen" on tullut tutummaksi niille, jotka sen näkivät.

Tietoa mielenlämpen vuorovaikutuksesta jaettiin nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Niillä, jotka lukivat tekstejä tai kuuntelivat videoita lienee jonkinlainen käsitys, mitä mielenlämpen vuorovaikutuksella tarkoitetaan.

Osallistujia tilaisuuksissa sinänsä oli melko vähän, mutta useimmille osallistujille mielenlämpen vuorovaikutukseen osallistuminen kuitenkin merkitsi palautteen perusteella paljon.

Kuu hankkeen merkitys ihmisten välisen ymmärryksen lisäämiselle on, niinkuin alussa ajattelinkin, vain pieni pisara, mutta pisarasta se merikin koostuu. Voi vain toivoa, että mielenlämpen käsite jäi

niille mieleen, jotka olivat jollakin tavoin mukana. Palautteen perusteella osa voimaantui selkeästi mielentävästä vuorovaikutuksesta.

## **Oma kokemus hankkeesta**

Kuun vaiheet voi jakaa vaikkapa seuraavasti: täysikuu, vähenevä kuu, uusi kuu (pimeä jakso, kun kuu ei näy), kasvava kuu ja jälleen täysikuu. Tarkastelen omia kokemuksiani tältä pohjalta.

### ***Täysikuu***

Koin itse Kuu hankkeen laajentaneen tietämystäni mielentävästä vuorovaikutuksesta todella paljon. Jo taustatietojen etsiminen netistä, mitä on tehty ja millä tavoin, oli hyvin antoisaa. Oli mukava suunnitella Kuu hanketta näiden pohjalta. HYVIN SANOTTU - yhteistyö, koulutukset ja keskustelut olivat erittäin kiinnostavia. Luin paljon suositeltua kirjallisuutta ja koin sen erittäin antoisaksi.

Kaikkein antoisimpia olivat kuitenkin vuorovaikutukselliset, mielentävät keskustelut tukitoimijoiden, mentoriryhmän, osallistujien ja blogissa haastateltujen asiantuntijoiden kanssa.

Blogihaastattelut tavallaan keskustelivat myös keskenään. Niitä oli hauska pohtia. Esimerkiksi kysymykseen, mikä on vuorovaikutuksen pohjimmainen merkitys, saatiin haastatteluissa hyvin monenlaisia näkökulmia. Terapiatyössä toimivalle se saattoi merkitä yksilön terveyttä ja toimintakykyä, yliopisto-opettajalle se merkitsi kykyä itsemyötätuntoon ja paremman työkyvyn tuojaa, tutkijalle kiinnostavaa kohdetta ihmisyyden olemuksen ytimessä, toiselle luovaa voimaa, jonka avulla muutetaan yhdessä maailmaa, papille se merkitsi pyhän läsnäoloa, filosofille samaa tunnetta, mutta ilman korkeampia voimia ja lyhyesti sanottuna sanottuna filosofi kuvasi, että se on juuri se todellisuutta, jossa me elämme. Jokaisen blogin kohdalla oma ajatusmaailmanikin laajeni.

### ***Vähenevä kuu***

Ensimmäinen pettymys oli tietenkin se, ettei Kuu saanut rahoitusta. Tähän reagoitiin niin, että suunnitelma tehtiin ja hanke toteutettiin pienellä budjetilla. Kuu hankki aineettomilla lahjoilla lahjoitusvaroja, joilla koko hankkeen kulut saatiin katettua. Loppujen lopuksi kaikki siis onnistui hyvin. Kuluja oli vain vetäjän matkat eri paikkakunnille ja pieni tarjoilu paikan päällä. Psykologiluennoitsijapari oli aina kulloiseltakin paikkakunnalta, joten hänellä ei ollut matkakuluja. Luennoitsijat tekivät vapaaehtoistyötä.

### ***Uusi kuu (pimeän hetki)***

Kaikkein suurin pettymys oli tietenkin se, kun minä itse, yleensä aina terve, juuri nyt sairastuin kahteen peräkkäiseen pitkään sairauteen ja neljä kuukautta meni hankkeen kannalta lähes hukkaan. Toipuminen vei oman aikansa. Tästä selvisin käyttämällä itse niitä opettamiani mielentämisen taitoja ja hyvä vuorovaikutus auttoi pahimmasta yli. Hyviä käytännön neuvoja sain pohtiessani toiminnanjohtajan kanssa, mitä voisoin tehdä puolikuntoisena. Suuntasin voimavarani nettisivuihin ja erityisesti blogityöhön ja videoihin. Ja uusi verkkotapahtumakin tehtiin. Kesällä olin juuri ja juuri sen verran toipunut, että pääsin osallistumaan HYVIN SANOTTU - kumppanitoimijan Puustofilosofiayhdistyksen viikon tapahtumaan Ikaalisissa ja sieltä sainkin paljon kiinnostavaa

ajateltavaa, voimaannuin hyvästä keskustelusta joita siellä käytiin joka päivä. Sain yhden erittäin kiinnostavan blogihaastattelunkin.

Se tuntui myös suurelta pettymykseltä, ettei kaikkiin suurella innostuksella hyvin suunnitelluille tapahtumille ilmoittautunut osallistujia riittävästi ja kaksi tilaisuutta jouduttiin tämän takia perumaan. Eli kaikkiaan viidestä suunnitellusta tapahtumasta kaksi toteutui ja yksi lisätapahtuma. Voisen tietysti nähdä niinkin, että vähän yli puolet kuitenkin onnistui.

Vastoinkäymisistä selvittiin pohtimalla yhdessä mentoriryhmän ja eri kollegaryhmien kanssa syitä ja hyväksymällä, että tämä vaan nyt on tilanne tällä hetkellä. Seuraavan kerran, kun mielentämisen ajatusta tuodaan esille, tilanne saattaa olla jo erilainen, erityisesti kun tämän hankkeen sudenkuoppia pyritään välttämään ja toivottavasti mielentämisen käsite on kuitenkin vilahtanut jo ihmisten silmissä useammin tämän ja muiden toimien tuloksena, eikä ole enää niin uusi ja vieras.

Näin löytyi mielentävän vuorovaikutuksen keinoin toiveikasta näkökulmaa myös vastoinkäymisiin.

### ***Kasvava kuu***

Kuu kasvoi kohti uutta täysikuuta jälleen raporttia kirjoittaessa ja Kuu hankkeen hyviä hetkiä muistellessa. Miten paljon siinä olikaan ollut hienoja mielentävän vuorovaikutuksen hetkiä ja miten paljon olikaan saanut itsellenikin tärkeää oppia. Ja miten moniin upeisiin ihmisiin olikaan saanut tutustua. Mielentämistä on kahden vuoden ajan harjoiteltu erityisen ahkerasti ihan omassa lähipiirissäkin.

On aina hyvä hetki kun saa työn päätökseen. Silloin voi katsoa eteenpäin kohti uutta. Varmasti siihen kuuluu taas jollakin tavoin mielentämisenäkökulmankin eteenpäin vieminen, ehkä yhdessä muiden kanssa ja ellei muuten, niin ainakin kaikissa omissa toimissa.

Ja jo ajatus siitä, että on olemassa muitakin tahoja, joita kiinnostaa tämän ajatuksen eteenpäin vieminen, tuntuu hyvältä. Toivon mukaan raportistani voi olla heille jotain hyötyä.

## Kiitokset

Kiitos LSV puheenjohtaja Line Kurki, ympäristöjaoston puheenjohtaja Hanna Rintala, toiminnanjohtaja Kaisa-Leena Juvonen sekä toimiston väki, Johanna Järveläinen alussa ja sitten Heidi Saarinen. On selvää, että ilman teidän tukeanne ei hanke olisi toteutunut. Erityisen lämpimästi haluan kiittää Hannaa, joka oli aina valmis keskustelemaan ja auttamaan kun apua tarvittiin. Kaisa-Leena ansaitsee myös suuret kiitokseni, häneltä kun tuli parhaat käytännön neuvot pulmaan kuin pulmaan ja heti, kuin apteekin hyllyltä. Line oli arvokas apu erityisesti Kuu hankkeen linjaamisessa LSV:n toimintaan sopivaksi ja lisäksi hän oli erinomainen tekstieni oikolukija ja tiedottaja.

Mentalisaatioyhdistyksestä Matti Keinänen ja Jarno Tuominen ansaitsevat lämpimät kiitokset monipuolisesta tuesta. Jarno innosti tieteelliseen ajatteluun aiheesta! Matti puolestaan suuren kokemuksensa kautta koulutti keskustellen ja kirjavinkkejä antamalla minua aiheeseen. Hän oli erityisesti jokaisessa kuormittavassa vaiheessa tukena ja aina jos oli joku vastoinkäyminen, hän löysi oikeat sanat, jotka toivat lohtua ja virittivät toivon uudelleen. Lämmin kiitos teille molemmille! En olisi kyennyt tähän ilman teitä.

Mentalisaatioyhdistyksen kautta löytyi myös mentalisaatioterapiaan kouluttautunut psykoterapeutti Tiina Holopainen, jonka kanssa vedimme yhdessä hienon ja hauskan Oulun tapahtuman. Myös psykologi Taija Wilenius löytyi mentalisaatioterapiakoulutettavista ja hänen kanssa Turun tapahtumaan suunniteltiin innolla erinomainen ohjelma, joka ei valitettavasti päässyt toteutumaan liian vähäisen osallistujamäärän takia.

PSV:n hallituksen puheenjohtaja Miranda Koskinen ja Narda Ortila sekä rahastonhoitaja Taru Saari ja muut toimihenkilöt ansaitsevat kaikki myös lämpimät kiitokset hyvistä keskusteluista. Harmi, että Taru Saaren kanssa hyvin suunnittelemani tapahtuma ei päässyt toteutumaan.

Kiitos myös opiskelijoille. Miska Tiainen LSV:stä auttoi Tampereen, Stella Puurunen PSV:stä Oulun ja lääketieteen kandidaatti Heidi Broman Kuopion tapahtuman järjestelyissä.

Lämpimät kiitokseni ansaitsee myös jokainen blogihaastateltavani, edellä mainittujen Matti Keinänen ja Jarno Tuomisen lisäksi psykologi, psykoterapeutti ja joogaopettaja Nina Pyykkönen, vaativan erityistason psykoterapeutti, kirkon perheasiain neuvottelukeskuksen entinen johtaja Marjatta Kaartinen, psykologi, filosofian tohtori Pekka Sauri ja työterveyshuollon ja terveydenhuollon EL, yliopiston kliininen opettaja Heli Halava. Jokainen haastattelu oli minulle suuri elämys.

Viimeisenä tukipilarini ja mielenkumppanini ja mielenlämpen vuorovaikutuksen harjoitteluparini, puolisoni Petri. Lämmin halaus ja kiitos! Tiedät, miten tärkeä olet, myös KUU hankkeessa!

Lämpimät kiitokset myös Kuu - hankkeen tukijoille, jotka lahjoititte yhteensä 160 euroa aineettomien lahjojen muodossa. Kustansimme sillä koko hankkeen!

## ***Liite 1. Internethaun tuloksena löytyneitä hankkeita ihmisten välisen ymmärryksen lisäämiseksi (vv 2019-2020)***

**#HYVINSANOTTU - Bra sagt. Kunnioittavasti keskusteleva Suomi** (4) on Ylen ja sittemmin myös yhteistyökumppaniksi liittyneen Erätaukoyhdistyksen hanke vuosille 2021-2026, Sen tavoitteena on kohottaa suomalaisen keskustelukulttuurin tasoa ja innostaa ihmisiä mukaan toisia kunnioittavaan, erilaisia näkemyksiä arvostavaan keskusteluun. Ylen toimitusjohtaja Merja Yli-Anttila kertoi 17.11.2020 päivätyssä tiedotteessaan, että kokee tämän olevan täsmälleen Ylen uuden strategian mukainen, jossa missiona on lisätä ymmärrystä toisistamme ja maailmasta. He kokevat hankkeen omalta osaltaan tarjoavan mahdollisuuksia paremmin osallistua julkiseen keskusteluun ja sitä kautta edistää demokratiaa. Ennen hanketta Yle teki tutkimuksen, jonka tuloksena kuusi kymmenestä suomalaisista totesi, että ei uskalla kertoa ajatuksistaan muiden reaktioiden pelosta. Ja että kotimainen keskustelukulttuuri on kehittynyt huonoon suuntaan. Ihmiset olivat myös kyllästyneitä tahallaan väärin ymmärtämiseen, erityisesti sosiaalisessa mediassa. Hankkeen päätuottaja Markus Liimatainen sanoi, että tahallaan väärin ymmärtäminen on yksi niistä asioista, joita lähdetään yhdessä ratkomaan. Ylellä oli heti jo alussa kampanjassaan nettikeskustelutesti, jolla pystyi testaamaan toimiiko itse netissä korrektisti vai ei. Hankkeessa näytti olevan jo heti alussa mukana laaja joukko yhteistyökumppaneita, 11/20 päivästyssä tiedotteessa näkyi jo 50 toimijaa ja lisää yhteistyökumppaneita toivottiin tulevan. Erätauko-säätiö ja YLE ovat ilmoittaneet toimivansa yhteistyössä tässä hankkeessa. Niinpä liityin mukaan hankkeen yhteistyökumppaniksi. (Nyt raporttia kirjoittaessa mukana on 159 kumppanihakkeita)

**Erätauko-menetelmä** (5) on Erätauko säätiön luoma, Sitran tukema valikoima keinoja rakentavan yhteiskunnallisen keskustelun edistämiseen. Erätaukomenetelmän ajatuksena on se, että ryhmässä keskustelemalla nimenomaan lisätään ymmärrystä ja luottamusta ihmisten välillä, mutta lopputuloksena ei tarvitse olla samaa mieltä tai ratkaista asioita. Erätaukomenetelmässä koulutetaan ryhmänohjaajia järjestämään pienryhmäkeskusteluja (keskustelun suunnitteluun, keskustelun ohjaamiseen, keskustelun paketointiin ja siitä oppimiseen on selkeitä ohjeita), Ideafestivaali – keskusteluja hyvästä elämästä maaseudulla tapahtumia Maaseutuparlamenti 2021 osana, Poikkeusajan dialogeja sekä teemaviikkoja. Erätauko sivuilta löytyi paljon hyviä käytännönläheisiä työkaluja keskusteluun (12)

**Sovittelujournalismi** (6) on Tampereen yliopiston Tutkimuskeskus Cometin toteuttama ja Koneen Säätiön rahoittama hanke konfliktierkkien aiheiden julkisesta keskusteluttamisesta tavoitteena edistää rakentavaa keskustelua. Hanke toteutti työpajoja ympäri Suomea tutkijoiden ja toimittajien kesken vv 2016-17 ja näiden pohjalta rakensi oman nettisivuston ja käsikirjan. Käsikirja vastustaa ajatusta, että vastakkainasettelut ja kärjistäminen olisivat hyvää journalismia. Näiden sijaan esitetään uudenlaista ajattelua ja toimintaa, jossa voidaan olla rakentavasti eri mieltä ja auttaa yleisöä ymmärtämään näitä erimielisyyksiä. Käsikirjan mukaan perusperiaatteina toimii kolme kokonaisuutta: jännitteen selkiyttäminen, kuunteluttaminen ja luottamuksen kannattelu. Näiden periaatteiden mukaisesti hahmotetaan oleelliset kokonaisuudet ja käydään keskustelua jonka avulla eri osapuolet voivat tulla kuulluksi ja lopputuloksena ymmärrys lisääntyy. Käsikirja käy läpi hyvinkin yksityiskohtaisesti kohtaamisen, kysymisen, kuuntelun, kerronnan, keskusteluttamisen, kiinnostavuuden, kiireen, kohuista sovitteluun siirtymisen pääperiaatteita ja keinoja. Käsikirja on tarkoitettu journalistien työn tueksi ja myös auttamaan kärkkäisiin keskusteluihin turhautunutta yleisöä hahmottamaan miten hyvä journalismi toimii.

**CORE toiminnassa** (13) on kyse Suomen Akatemian yhteydessä toimivan strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittama hanke eli ”Yhteistoiminnallisia ratkaisuja sirpaloituvien yhteiskuntien



ongelmiin – käänne yhteishallintaan ympäristöpäätöksenteossa” (CORE). Hanke kuuluu ohjelmaan ” Muuttuvan hallinnan tavat ja aktiivinen kansalaisuus”. Kyse on mutkikkaiden ongelmien rakentavasta ongelmanratkaisusta yhteistyössä, esimerkkinä vaikkapa susiongelma, kaivostoiminta, turve ja pohjavedet. Mukana on Suomen ympäristökeskus (SYKE) ja useita yliopistoja, jotka tekevät tutkimusta aiheesta. Keinoina on blogit, koulutus, kansalaisraatitoiminta, murrosareenatyöskentely, sopimuserustainen yhteistyö, kansalaistiede, kumppanuuspöytä, kokeilujen yhteisluominen, demokratiakorjaamotyöpajat, joissa asiantuntijaesitysten jälkeen on keskustelua. Välineinä käytetään keskustelujen (esim Erätauko menetelmä) lisäksi karttakyselytyökaluja, digitaalisia yhteiskehittämisen alustoja ja keskustelua jäsentäviä alustoja.

**Taidetta** on käytetty ihmisten välisessä kommunikaatiossa jo aikojen alusta lähtien. Ortopedi ja kirjailija Roope Sarvilinna puhuu Lääkärilehden pakinassaan siitä, että alkuihmisen elehtimisestä rytmin mukaan alkaen tanssi kaikessa kehollisuudessaan on ollut yksi keino välittää tärkeitä tunteita ihmisten välillä jo ennen sanallista ilmaisua, ja että se on sitä parhaimmillaan vieläkin. (14). Kaikki taiteet kirjallisuus, kuvataiteet ja musiikki ovat tunteiden välitysketjuja ihmiseltä toiselle ja niiden avulla voidaan kokea rajat ylittävää yhteenkuuluvuutta. Esimerkiksi musiikki vaikuttaa aivoissa niin monipuolisella tavalla, että musiikkiterapian on todettu parantavan autististen lasten kykyä kommunikoida paremmin kuin standardihoidot, puheterapia tai leikki (15).

**Silmiin katsominen hiljaisuudessa- tapahtuma** kuului performanssitaiteen piiriin. Taiteilija Marina Abramovic on toteuttanut kymmenisen vuotta sitten erittäin vaikuttavan, yksinkertaisen performanssin, jossa hän istuu pöydän ääressä hiljaa yhden yleisön osallistujan kanssa kerrallaan muutaman minuutin ajan ja katsoo tätä herkeämättä silmiin. Taiteilija kertoo, että monelle se on hyvin intensiivinen ja vaikuttava kokemus olla läsnä hyväksyvän katseen alla. Moni katselusessio päättyi itkuun, vaikka mitään ei sanottu. Taiteilijan mukaan kyse on sekä mielen, että kehon viisaudesta ja voimasta. (16, 17). Aistien viisaudesta ja siihen luottamisesta ihmisten välisessä kanssakäymisessä puhuu myös bloggaaja ja yhteiskuntakriitikko Minna Salami. (18)

**Kysymykset, jotka saavat muodostumaan läheisyyttä** kahden ventovieraan välille edustaa sosiaalipsykologian kokeellista lähestymistapaa ymmärryksen ja läheisyyden muodostamiselle kokeellisessa asetelmassa. Sosiaalipsykologi Aaron Arthur teki vuonna 1996 ja uudelleen vuonna 2015 laboratoriotutkimuksen, jossa kahden ennalta toistaan tuntemattoman ihmisen välille saatiin muodostumaan läheisyyden tunne kysymyspatteriston avulla. Kysymyspatteriston 36 kysymystä käsittivät kysymyksiä omista peloista, henkilökohtaisista tarpeista, puutteista ja hyveistä. Kysymysten oli tarkoitus tuoda esille oma todellinen minä. Niiden aikana piti pitää katsekontaktia ja molempien kuului vuorotellen kysyä ja vastata niihin. Keskustelu kesti vajaa tunnin. Tehtävä koettiin miellyttäväksi. Kokeilun tuloksena oli, että koehenkilöt tunsivat läheisyyttä toinen toistaan kohtaan ja melkein aina halusivat tavata toisensa uudelleen. (19).

Lehtitaloilla oli myös jokin aika sitten hanke ymmärryksen lisäämiseen kansalaisten välillä, **Eurooppa puhuu ja Suomi puhuu** kampanjat (20, 21). Saksalaisen "Zeit online" lehden toimittaja teki v 2017 kokeilun, jossa järjestettiin kahden mielipiteiltään erilaisen ihmisen välille keskusteluyhteys. Ihmiset poimittiin muutaman kysymyksen avulla ja tarkoituksena oli etsiä jokaiselle keskustelukumppani, jonka mielipiteet poikkesivat näistä mahdollisimman monessa. Aiheita oli mm pakolaisuus, homoavioliitto, länsimaat ja Venäjäsuhteet ym. Koe toistettiin

yhteistyössä muiden mediatalojen kanssa sekä Saksassa että muissakin Euroopan maissa, myös Suomessa (20). Yhteensä 16 000 ihmistä osallistui.

Tulokset olivat jokaisessa maassa yhdensuuntaiset. Kokeilu herätti huomattavan paljon kiinnostusta. Ihmiset tapasivat keskenään, julkisessa tilassa ja keskustelivat sellaisella tavalla kuin halusivat. Levottomuuksia pelättiin, mutta sellaisia ei tapahtunut. 90 % osallistujista kertoi, että piti keskustelutuokioista. Kaksi kolmasosaa osallistujista kertoi oppineensa uutta. Peräti 60 % osallistujista kertoi, että muutti mielipidettään jostain. Monet halusivat tavata uudelleen. Osa jäi ystäviksi. Projekti voitti vuonna 2019 Jean Monnet palkinnon, jota jaetaan Euroopan yhdistymistä edistäville hankkeille (22)

”Suomi puhuu ”kampanjaan osallistui liki tuhat suomalaista. Kielteisiä ilmiöitä ei tapahtunut. Osallistujista 399 antoi palautetta, joista suurin osa oli myönteistä ja osa erittäin myönteistä. Ihmiset raportoivat siitä, että olivat miettineet omia arvojaan ja ymmärtäneet toistensa arvoja ja huomanneet että asiat eivät sittenkään ole niin mustavalkoisia. Kasvokkain keskustellen huomattiin, että asioihin liittyy monenlaista näkökulmaa, jota ei itsekseen ollut tullut ajatelleeksi. Etukäteen tapahtumaa kritisoitiin siitä, että se antoi äänen mm rasistisesti ajatteleville ihmisille. Toisaalta ymmärrettiin, että nimenomaan kuuntelemalla sitä, mistä itse ilmiössä on kysymys ja miten ihmisillä on niin erilaisia ajatuksia opittiin molemmin puolin jotain oleellista itse ihmisestä mielipiteensä takana. Tämä antaa myös mahdollisuuden oppia toisenlaista näkökulmaa. (20)

Opiskelijoiden parissa on käytetty **toiminnallisia keinoja** toinen toisensa ymmärtämisen tueksi. Opiskelemaan lähteminen ja oman itsenäisen elämän aloittaminen on nuorelle ihmiselle suuri ja tärkeä elämänvaihe. Tähän elämänvaiheeseen voi liittyä myös monenlaisia kanssakäymisen ongelmia. Nyyti Ry on opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä tukeva järjestö, jonka toimintaan kuuluu järjestää monenlaisia myötätuntoa lisääviä tapahtumia opiskelijoiden keskuudessa. Nyytillä on netissä sekä infoa tarjoavia blogeja ja podcasteja että se tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden osallistua chat toimintaan opiskelijan elämään ja hyvinvointiin liittyvien teemojen ympärillä. Nyyti järjestää mm opiskelijoiden mielenterveyspäivää, elämäntaitokursseja, vapaaehtoistoimintaa ja tapahtumia. (23)

Nyyti Ry n järjestämään ”Myötätuntoa korkeakouluihin” hankkeeseen kuuluu monenlaista toimintaa, jonka tavoitteena on rohkaista opiskelijoita toimimaan myötätuntoisesti esimerkiksi ”Tehdään hyvää” palveluprojektien kautta. Lisäksi Nyyti kouluttaa ja tukee kaikkia korkeakoulutoiminnassa mukana olevia tahoja. Palveluprojekteja on ollut mm seuraavanlaisia.

- Kokeilu 1. Haastetaan opiskelijoita myötätuntoisiin pieniin tekoihin arjessaan, esim soittamaan ystävälleen ja kysymään mitä hänelle kuuluu tai antamaan palautetta toinen toisilleen, kun huomaa toisen tehneen myötätuntoisen teon.

- Kokeilu 2. Kuunnellaan ja autetaan stressaantunutta kanssaopiskelijaa. Tämä toteutettiin ilmoitustalun Post it -lappusten avulla ns Stressipisteessä, jossa sai jakaa nimettömästi ja äänettömästi stressin aiheensa. Samalla sai vertaistukea, kun huomasi miten paljon muillakin oli stressinaiheita. Ilmoitustaulun lähellä oli myös tukiopiskelijoita keskustelemassa aiheista ja tarjoamassa tilaa jakaa ajatuksiaan halukkaille.

- Kokeilu 3. Ketutuspiste, johon sai kirjoittaa suurelle lakanalle epäkohtia. Samalla ohjattiin keskustelun avulla pohtimaan, mitä asialle voi tehdä ja tarvitseeko tekemiseen muita mukaan. Voisiko toimia vaikka päättäjiin vaikuttamalla, järjestötoiminnan kautta vai jollain toisella tavalla.
- Kokeilu 4. Miten ennakkoluulot haittaavat kykyä ymmärtää toisiamme- pohdintaa sermin toisella puolella olevan anonyymin keskustelijan kanssa, joka karrikoi äärimielipiteitä hilpeällä tavalla. Tarkoituksena oli pohtia vakavaa aihetta draaman ja huumorin avulla. (23)

Nyytin toiminnasta ja opiskelijoiden hyvinvoinnista on tehty runsaasti opinnäytetöitä, joissa on pohdittu em kokeilujen tuloksia. ”Kohtaaminen on tärkeintä”, summaa Anniina Tolonen (24), ”Tie on pitkä ja kivinen” Essiveera Koskinen (25). Kuvittaminen tavoitteellisena työvälineen kertoo keinoista ilmaista myös taiteellisen työn avulla esimerkiksi masennustuntemuksia (26)

Viranomaisilla on ollut myös omia hankkeitaan ymmärryksen lisäämiseen. **Poliisin taktinen neuvottelu - hanke** kuvaa suomalaista osaamista ääritilanteissa. Suomalaista poliisia pidetään poliisibarometrilla tutkittuna kansalaisten keskuudessa luotettavana tai erittäin luotettavana toimijana. Poliisi on erityisen hyvä neuvottelemaan oman ns taktisen neuvottelukäytännön mukaisesti. Hyvä neuvottelutaito näkyy Suomessa erittäin maltillisessa aseenkäytössä. Eurooppalainen poliisi käyttää asetta yhdysvaltalaiseen verrattuna selkeästi harvemmin ja pohjoismaalainen vielä keskieuropalaistakin harvemmin. Suomalaisen poliisin voimankäyttö on kaikkein vähäisintä näistä. (27).

Taktisen neuvottelun ensimmäinen tehtävä on toisen osapuolen tärkeiden asioiden selvittäminen ja niiden merkityksen tunnistaminen. Tätä pidetään kynnyskysymyksenä ja sen selvittäminen on tilanteen ratkaisulle ensiarvoisen tärkeää. Se on lähtökohta riidan osapuolten näkemysten yhteen sovittamiselle. Vähemmän tärkeissä asioissa on mahdollista sen jälkeen tehdä myönnytyksiä. Neuvottelun tavoite on suuntautua pois konfliktista. (27).

Alussa on tärkeintä vahvistaa viestintää ja kehittää yhteisymmärrystä ja voittaa aikaa. Tämä rauhoittaa tunnelatausta. Sen jälkeen vasta neuvotellaan tarkoituksenmukaisimmat keinot selvittää kriisistä ulos. Tässä neuvottelussa henkilö tulisi erottaa ongelmasta, pitäisi löytää yhteiset intressit ja kaikkia osapuolia hyödyttävät ratkaisuvaihtoehdot. (27).

Tilanteen ensimmäisessä tehtävässä, viestinnän vahvistamisessa, tärkeintä on dialogiin pääseminen. Siinä auttaa aktiivinen kuunteleminen, empatian osoittaminen ja yhteisymmärryksen korostaminen. Aktiivinen kuuntelu tarkoittaa sitä, että aluksi peilataan henkilön sanoja, sitten sanoitetaan hänen asiaansa, nimetään tunteita ja vedetään kaikki tämä yhteen. Vaiheiden välillä on hyvä pitää taukoja, rohkaista toista monin kuuntelemista korostavin sanoin ja esittää avoimia kysymyksiä, joilla antaa tilaa kohteen omalle sanomiselle. Tämän jälkeen ratkaisuun pääseminen helpottuu. (27).

Opetusalan ammattijärjestö, Mannerheimin lastensuojeluliitto, If, Elisa ja Hill+Knowlton Strategies Microsoft käynnistivät nettiin liittyvän **Empatiaa nettiin hankkeen** tekemällä kyselytytkimuksen opettajille ja vanhemmille koululaisten netin käyttöön liittyen (28). Kyselyn mukaan 15-17 vuotiaista koululaisista 60 % ja opettajista 30-60 % oli havainnut nettikiusaamista, mutta vanhemmista vain 17 % kyselyä edeltävän vuoden aikana. Tämän pohjalta luotiin Empatiapakkaus, digitaalinen palvelu kouluille ja kodeille, josta voi hakea työkaluja empaattisempaan digiviestintään (29). Myös tekoälyä on tarkoitettu käyttämään lasten kohtaamaa nettikiusaamista.

## ***Liite 2. Kuu - blogien sisällöt***

Ensimmäisessä blogissani kerroin, miten KUU sai alkunsa kun olin pahoillani keskustelukulttuurin huononemisesta Suomessa. Tuntui siltä, että ihmiset eivät enää kuuntele toisiaan. Maailmalta kuului hälyttäviä uutisia siitä, mihin kärjistäminen johtaa. Itse heräsin kuuntelemisen tärkeyteen jo kouluikäisenä melkein pä taianomaisen tapahtumassa. Kerroin blogissa siitä. Ajatus kuuntelemisen tärkeydestä syveni lääkärin työssä ja viimeeksi nousi ihan uudelle tasolle, kun keskustelimme puolison kanssa amerikkalaisen M. Nicholls'in *The Lost Art of Listening* -pamflettikirjasta (2). Tunsin piston sydämessäni, osaanko sittenkään itsekään kuunnella. Ymmärsin, että KUU-hankkeen sanoman täytyy aina alkaa itsestä. On paljon vaikeampaa kuunnella kunnolla lähimpiään kuin työssään potilaita. Aloin aktiivisesti harjoitella kirjan ohjeilla omaa kuuntelemista, samalla kun vein hanketta muilla tasoilla eteenpäin.

Kuulluksi tuleminen on ihmiselle erittäin tärkeää. Näin kertoo tieteellinen tutkimus ihmisen mielestä. Toisessa blogissani haastattelemani psykiatri, mentalisaatioterapian kouluttaja Matti Keinänen on kirjoittanut Minna Martinin kanssa kirjan *Mieli meissä, tasapainoista arkea mielentämisen keinoin* (1). Se on ensimmäinen suomenkielinen perusteos, joka kertoo mitä onnistunut mielentäminen on, mistä se syntyy, miten sitä voi vahvistaa ja miten monin tavoin se voi vaikuttaa ei ainoastaan yksilön mielenterveyteen vaan koko yhteiskunnan toimintakykyyn. Matin kanssa kävimme läpi myös ihan käytännön keinoja, miten haastavissa tilanteissa voidaan päästä takaisin hyvään vuorovaikutukseen, jos vaikka oma mielentämiskyky pettää hetkeksi. Tässäkin lähdetään itsestä – siitä, että huomaa tilanteen. Ei kannata lähteä keskusteluun niin, että on täydellinen, vaan pitää mielessä omanikin inhimillisyytensä. Virheetkin voi sanoa ääneen. Kunnioitus, kuuntelu ja vuoropuhelu on tärkeintä. Tilanteesta voi parhaimmillaan tulla oppimiskokemus. Oli hienoa kuunnella kokeneen haastateltavan rauhallista erittelyä. Matti Keinäsestä tulikin sittemmin Kuu-hankkeen tärkein mentori, joka osallistui myös koulutus- ja keskustelutilaisuuksiin.

Kolmannessa blogissa haastattelin räiskyvän inspiroivaa psykologia, psykoterapeuttia ja joogaopettaja Nina Pyykköstä. Aiheenamme oli se, miten mielentäminen auttaa ihmistä, jota ahdistaa tämä rikkinäinen, vastakkainasettelun repimä maailma kaikkine uhkakuvineen. Puhuimme turvattomuuden tunteesta, jota sekasortoinen maailma aiheuttaa erityisesti niille, jotka ovat kokeneet kovia lapsuudessaan ja joiden perusluottamus on jäänyt vaillinaiseksi. Tällöin heidän saattaa olla turvallista liittyä polarisoiviin salaliitto- ja viharyhmiin, joissa on joukkovoiman tunnetta. Jos ahdistunut potilas tulee vastaanotolle, Nina kertoo aluksi siitä, että tällaisessa maailmantilanteessa ahdistus, pelko ja raivokin ovat ihan normaaleja tuntemuksia välittömään vaaraan. Mutta, että aivomme pystyvät muuhunkin kun reaktiiviseen automaattiseen "taistele tai pakene" -reaktioon, kunhan ryhdymme ponnistelemaan käyttääksemme niitä. Aluksi pitää ottaa vastuu itsestään ja oppia miten rauhoittua, koska korkeimmat aivojen osat eivät tunteen vallassa toimi. Vasta rauhoittuneena kykenee harkittuun mielentämiseen. Harkittu mielentäminen on se ihmiskunnan todellinen supervoima, jonka avulla voimme ymmärtää toinen toisiamme, tulla kuulluksi ja voimaantua. Ihmiskunta pystyy ratkaisemaan globaalit ongelmansa vain toimiessaan yhteistyössä mielentävällä tavalla.

Neljännessä blogissa haastattelin Mentalisaatioyhdistyksen puheenjohtajaa, psykologi, PsT ja yliopisto-opettaja Jarno Tuomista. Hän toi tutkijanäkökulmaa tajuntaan, kokemuksiin ja mielen ongelmiin. Sitä kautta pääsimme suoraan mielentämisen käsitteeseen, eli kykyyn olla selvillä mielen sisällöstä. Puhuimme mielentämisen teoriasta, joka juontaa juurensa psykodynaamisiin teorioihin, mutta sisältää myös osia muista psykologista suuntauksista ja kokoa yhteen jotain hyvin oleellista useista niistä. Mentalisaatiokyky ja sen parantaminen ovat ikään kuin yhteinen tekijä kaikissa terapiamuodoissa. Mieli kehittyy vuorovaikutuksessa ja mentalisaatiokykyäkin voidaan kehittää nimenomaan vuorovaikutuksessa. Mentalisaatioterapiaa on käytetty aluksi epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon. Silloin vahvistetaan ensin itsehallintaa, ja sen jälkeen vuorovaikutuskin alkaa onnistumaan. Puhuimme hetkistä vuorovaikutuksessa, jolloin ihminen tuntee tulevansa kuulluksi ja kohtaa toisen ihmisen. "Moment of meeting" on mullistava hetki niin terapiassa kuin muussakin vuorovaikutuksessa. Sillä on suuri merkitys ihmisen voimaantumiselle. Sellaisia hetkiä tarvittaisiin myös yhteiskunnallisessa keskustelussa. Ehkä osalla poliitikoista voisi olla tähän haluakin, mutta vallalla on kärjistämisen ja oman näkökulman korostamisen malli. Sen avulla yhteiskuntaa on vaikea saada toimimaan hyvin. Mentalisaatioyhdistys etsii keinoja terapiakouluttamisen lisäksi myös yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

Viidennessä blogissa keskustelin eläkkeellä olevan vaativan erityistason psykoterapeutin, Kirkon perheasiain neuvottelukeskuksen entisen johtajan Marjatta Kaartisen kanssa. Kaartinen toi keskusteluun koko elämän mittaisen kutsumuksensa täydellä sydämellä tekemäänsä yksilö- pari- ja perheterapiatyöhön. Hänellä on taustalla, joskaan ei aina ääneen sanottuna kaunis ajatus, että jokainen toinen toistaan kuuleva ja ymmärtävä vuorovaikutus on pyhä hetki. Haastattelu oli hyvin pitkä, henkilökohtainen ja syvälle menevä. Kaartinen on ihminen, joka pystyi aikoinaan ratkaisevasti auttamaan myös minua kaikkein vaikeimmassa elämäntilanteessani.

Kuudes blogihaastattelu toi filosofista ja omakohtaista näkemystä vuorovaikutukseen. Psykologi, filosofian tohtori Pekka Sauri julkaisi tänä vuonna pysäyttävän kirjan "Onnen harha" (30) ja piti siitä myös vaikuttavan esitelmän viime kesän Puistofilosofiatapahtumassa Ikaalisissa. Pekka Sauri on toiminut 15 vuotta radion yölinjan "koko kansan psykologina". Hän on monessa muussakin mukana, ja kaikessa hänen toiminnassaan näkyy pohjavireenä kuuntelemisen ja vuorovaikutuksen keinojen käyttäminen ihmisten kärsimysten vähentämiseen. Tässä kirjassaan hän kertoo omakohtaisen, kirkkaan ja kauniin kokemuksensa syvästä masennuksesta selviämisestä kohti vuorovaikutukseen liittyvää onnea. Haastattelussa kävimme näitä teemoja läpi.

Seitsämäs blogini kertoo haastattelusta LT, työterveyshuollon ja terveydenhuollon EL, Turun yliopiston kliinisen opettajan Heli Halavan kanssa. Hänellä on mahdollisuus opettaa opiskelijoille ja lääkäreille vuorovaikutuksen merkitystä hyvinvoinnille monissa eri yhteyksissä. Hän on juuri kirjoittanut Lääkärilehden tieteellisen katsausartikkelin "Hyvinvointia itsemyötätunnolla ja työtä kehittämällä". Superihmisyys on monelle lääkärille raskas taakka. Lääkärit osaavat suhtautua potilaisiin ja kollegoihin myötätuntoisesti, mutta itsemyötätunto on monelle vierasta. Se kuitenkin edistäisi sekä lääkäreiden että yhteiskunnankin hyvinvointia.

### ***Liite 3. Kuu kiertää - tapahtuman sisältö***

Kuu kiertää-tapahtuman sisältö suunniteltiin seuraavanlaiseksi. Ohjelmassa oli ensin vetäjän puheenvuoro Kuu hankkeesta ja sen toimijoista sekä yhteistyökumppaneista ja yleisesti muutama sana perustietoa mielentämisestä. Sen jälkeen oli psykologin tai psykoterapeutin syventävä puheenvuoro mielentämisestä ja lopuksi ryhmäkeskustelua siitä, missä itse voisi toimia mielentävää vuorovaikutusta edistävästi ja palautteen kerääminen.

Suunnitelmassa oli myös kahdenkeskiset "Kuun kuunteleminen"- keskustelut, jossa kaksi eri mieltä jostain asiasta olevaa istuvat kasvokkain ja kuuntelevat yhteensä viisi minuuttia (2 min 30 s + 2 min 30 s) vuorotellen toisensa mielipiteitä, kysellen lisäkysymyksiä, mutta ei pyrkien yksimielisyyteen tai asian ratkaisuun. Tavoitteena on intensiivinen kuuntelu ja kahden erilaisen näkökulman esille tuominen. Ja kokemuksen saaminen siitä, että joskus voi vain kuunnella. Keskusteluja kokeiltiin etukäteen LSV:n syyskokouksen jälkeen ja kokeilijat pitivät keskustelua kiinnostavana ja miellyttävänä.

Tilaisuuden lopuksi kysyttiin onko tapahtumassa saanut jotain uutta ajateltavaa. Ja myös vapaalle palautteelle annettiin tilaa

Vetäjä esitteli ja jakoi kotiin viemisiksi myös Mielentämisen rautalankamalli- lehtisen joka perustui Keinänen & Martin kirjaan Mieli meissä.

### **MIELENTÄMINEN YKSILÖNÄKÖKULMASTA / Ymmärtävän, kunnioittavan ja kuuntelevan keskustelun rautalankamalli /T Asikainen 2022**

(mukaellen Keinänen & Martin. Mieli meissä Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin (2019))

#### **Motto:**

***Ei mikään ole niin vaikeaa kuin hyvä vuorovaikutus!***

***Ei mikään ole niin hienoa kuin hyvä vuorovaikutus!***

1. **Mielessäni itseäni** (= opettelen ymmärtämään ja säätämään itseäni)

- **tunnistan tunteeni**, myös tunteen alla olevan toisen tunteen
- selvitän **aiempia kokemuksiani** tunteeni taustalta
- **rauhottuminen** aluksi, tunnesäätelyä voi opetella, tunnekuohussa ei pysty mielentämään
- **omat ajatukset kiihtyneenä** eivät välttämättä kerro totuutta
- **reagoi vasta viiveellä**, niin se onnistuu omien arvojeni mukaisesti
- suhtaudun **myötätuntoisesti** itseäni, kun epäonnistun = mielentämiskatkos

- usein **voi palata** asiaan, pahoitella ja yrittää uudelleen
- huolehdin omista **rajoistani** ja samalla kunnioitan toisen rajoja
- huolehdin **kohtuullisuudesta** ja tilannetajusta omissa toiveissani
- mielentäminen **opitaan ja ylläpidetään** nimenomaan vuorovaikutuksessa toisen kanssa
- jos on juuttunut konflikteihin ulkopuolinen luotettava henkilö voi antaa uutta näkökulmaa (esim **terapia**)

## 2. **Mielestä toista** (= opettelen ymmärtämään toista, mutta en voi toista säädellä)

- tutustun **uteliaana** ja ystävällisen kiinnostuneena toisiin
- toisella on oma **erillinen mieli**, omat ajatukset ja omat tunteet
- kun huomaan olettavani jotain, **tarkistan oletukseni**, kysyn
- ja **kuuntelen** mitä toinen sanoo, hänelläkin on jotain taustalla, toiveita, tunteita, menneitä
- **peilaan**, kysyn lisää, annan toiselle kunnolla tilaa, pyrin ymmärtämään
- **aktiivinen kuuntelu** on toisen kunnioittamista ja arvostamista
- näin rakennan **luottamusta** ja pohjustan vastavuoroisuutta
- **pidättelen omaa mielipidettäni**, se on opeteltavissa oleva taito
- vasta sitten kun toinen kokee tulleen kokonaan kuulluksi on oma vuoroni

## 3. Käytän mielentämisen taitoani **vuorovaikutukseen ja ongelman ratkaisuun**

- hyväksyn että voimme olla **eri mieltä**
- erilaisia ajattelutapoja **voi yhdessä ihmetellä**
- Jos konsensus tarvitaan, täytyy **ensin kuunnella ja tulla kuulluksi** kaikkine ajatuksineen.
- Vasta sitten on ratkaisun miettiminen mahdollista, **kompromissi vai joku uusi, yhteinen ajatus**

**Lopuksi:**

***Jo kuulluksi tulemisen kokemus on niin voimakas, että se voi muuttaa pysyvästi vuorovaikutussuhteita!***

***Molemminpuolisen ymmärryksen kirkkaat hetket hoitavat itseä, toista ja koko yhteiskuntaa vaikeidenkin koettelemusten yli!***

***Vain mielenhäntävä vuorovaikutus vapauttaa ihmiskunnan korkeimmat kyvyt ongelmien ratkaisuun!***

***Lähteet ja lisäluettavaa:***

- Matti Keinänen ja Minna Martin. *Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielenhäntämisen keinoin.* 2019
- Laitinen ja Ollikainen. *Mentalisaatio teoriasta käytäntöön..* 2019
- Michael P Nichols. *The Lost Art of Listening.*2009
- Harville Hendrix. *Kaikki se rakkaus, mikä sinulle kuuluu.* WSOY 2003
- Bateman & Fonegy. *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice.* 2019



## Viitteet

- (1) Keinänen, Matti ja Martin, Minna: Mieli meissä – Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Kirjapaja, Helsinki 2019.
- (2) Michael P Nichols. The Lost Art of Listening. 2009.
- (3) EU nosti Suomen tikunnokkaan vihapuheen puuttellisesta kriminalisoinnista – komissio vaatii vihapuheen selvää kriminalisointia ja tutkintaa ilman uhrin ilmoitusta. 18.2.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-117975>.
- (4) <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/11/16/hyvin-sanottu-bra-sagt-hanke-kutsuu-parantamaan-suomalaista>
- (5) [www.eratauko.fi/mika-eratauko/](http://www.eratauko.fi/mika-eratauko/)
- (6) <https://sovittelujournalismi.fi/>
- (7) Saarinen, Tero. Haastattelu. Helsingin Sanomat 3.10.2020
- (8) Brown, Renee. Braving the Wilderness: The Quest for True Belonging and the Courage to Stand Alone. 2017.
- (9) <https://puistofilosofia.fi/>
- (10) <https://www.mentalisaatioyhdistys.fi/>
- (11) <http://lsv.fi/kuu-hanke>
- (12) Riihimäki, Juha. Parantava puhe. Helsingin Sanomat. Henkilö. Lauantai 6.2.2021.
- (13) <http://www.collaboration.fi/>
- (14) Roope Saarilinna. Rytmi. Kolumni. Suomen Lääkärilehti 11.12.202. 50/2020, vsk 75, s. 2808
- (15) Sätälä Heli, Ruhalahti, Mari, Hilpinen Sari, Luukkonen, Riitta. Musiikkiterapia ja musiikin käyttö neurologisten erityislasterien kuntoutuksessa. Duodecim 2020;136:2625-32
- (16) Abramovics. Marina. The Artist Is Present. Performanssi. New York 2010.
- (17) Kotirinta, Pirkko. Lauantaiessee. Helsingin Sanomat 12.12.2020
- (18) Salami, Minna. Aistien viisaus. 2020
- (19) Aaron A, Melinat E, Vallonee RD, Bator RJ. The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings. PSPB Vol 23 No, € , April 1997 363-377)
- (20) <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000006005520.html>
- (21) <https://www.hs.fi/sivu/suomi-puhuu/>
- (22) Wegner, Jochen. TED summit 2019.
- (23) <https://www.nytyi.fi/>

(24) Tolonen Anniina: Tärkein menetelmä on kohtaaminen. ESKOT opintovalmennuksesta Humakin opintovalmennukseen. 2020

(25) Koskinen Essiveera ja Kokkonen Hanna: ”Tie on kuitenkin pitkä ja kivinen”: Korkeakoulussa kiusaamista kokeneiden selviytymiskokemukset. 2020.

(26) Lehtineva Tiina: Kuvittaminen tavoitteellisena työvälineenä. Masennuksen tulkitseminen visuaalisin keinoin. Opinnäytetyö 2018.

(27) Jakosalmi, Henna-Maria. Suomen poliisin taktinen neuvottelu. Neuvottelijoiden käsityksiä ja kokemuksia vuorovaikutusilmioistä. Puheviestinnän maisteritutkielma. 2016. Viestintätieteen laitos. Jyväskylän yliopisto

(28) <https://news.microsoft.com/fi-fi/2019/05/07/tutkimus-24-prosenttia-vanhemmista-ei-ole-tehnyt-mitaan-estaakseen-lastensa-kiusaamista-netissa-empatiapakkaus-fi-avuksi-empaattiseen-digiviestintaan/> 201 [www.empatiapakkaus.fi](http://www.empatiapakkaus.fi)

(29) [www.empatiapakkaus.fi](http://www.empatiapakkaus.fi)

(30) Pekka Sauri. Onnen harha. 2022.