

Juha Ojaniemi - lyhyehkö käyttöohje

Olen tähän mennessä puoli vuosisataa elänyt, erilainen ihminen. Sen lisäksi, että itse olen erikoinen, on elämässäni ehtinyt myös tapahtua paljon sellaista, jonka voisi luonnehtia erikoiseksi. Näistä ja varmaankin muistakin syistä ovat useat ihmiset yllättäneet minua kirjoittamaan elämäkertani. Tapahtumien runsaan määrän takia kuluisi liian yksityiskohtaisen elämäni käsittelevän kirjoituksen kirjoittamiseen yksinkertaisesti niin valtavasti aikaa, etten oletettavasti saisi sitä koskaan valmiiksi. Toisaalta äärimmilleen asian tiivistä potilastietoihini eräs lääkäri: "Potilaalla on **varsin värikäs historia.**"

Tätä tällä hetkellä kirjoittaessani (aloitin kirjoittamisen viimeisenä päivänä, 31.12.2017) en ole itsekään varma, miksi ja mitä tarkoitusta varten tätä kirjoitan. Eräs päällimmäisistä tarkoituksista on se, että toivon tämän lukemisen antavan **läheisimmilleni** jonkinlaista **ymmärrystä siitä, miksi olen sellainen kuin olen, ja miksi toimin sillä tavalla kuin toimin.** Toinen kohderyhmä olen uskoakseni minä itse. Koska asioiden saaminen ulos omasta päästä, joko puheeksi tai tekstiksi, auttaa itseäni, toivon tämän kirjoittamisen olevan itselleni jonkinlaista terapiaa. Koska kirjoitustapani on aloittaa perusteista joista voin myöhemmin laajentaa ja tiivistää, en myöskään tiedä, minkä kokoiseksi tai mihin muihin tarkoituksiin tämä tuotos saattaa päätyä. Ehkäpä autismikirjolaisten ja heidän läheistensä vessalukemiseksi, tai johonkin muuhun hyödylliseen tarkoitukseen, kuten tulipesän sytykkeeksi.

Taustaa:

Olen lähtöisin pieneltä, noin 2000 asukkaan maalaispaikkakunnalta. Olen jo ehtinyt haudata molemmat vanhempani. He olivat oman aikansa tuotteita, isäni mm. sotainvalidi ja äitini ollut mm. kaupassa myyjänä kunnes päätyi isäni kanssa hoitamaan maataloa, sekä peltoja ja metsiä että karjaa. Siinä ohessa syntyi myös lapsia, joista minä olen (tietääkseni) nuorin. Taustastani löytyy myös opiskelua, lukuisia työpaikkoja, lukuisia ex-puolisoita ja, runsaahkosti (mutta ei liikaa!) lapsia ja muita rakkaita ja kaikenlaista muuta.

Minä

Facebookissa lyhyenä esittelytekstinäni on "**ärsyttävä omituinen otus.**" Esittely perustuu enemmänkin saamiini palautteisiin kuin omaan käsitykseeni itsestäni. Jokaisella kun tuntuisi olevan taipumus pitää itseään vertailukohteena kohdatessaan muita ihmisiä. Omasta näkökulmastani voisin luonnehtia hyvin suurta osaa muista ihmisistä juurikin tuolla esittelytekstillä. Siispä jos jokin mitä teen tai sanon, tai jokin tilanne kanssani tuntuu kummalliselta, voit olla melkoisen varma siitä että **tunne on molemminpuolinen.** Jo hyvin varhain päädyin myös havaitsemaan, etteivät muiden ihmisten valmiiksi pohtimat ja "ylhäältä tarjoamat" mallit ja toimintatavat välttämättä sovellu minulle. Haluan mieluummin olla pohtimassa asiat itse ja tekemässä elämäni koskevia ratkaisuja itse, koska itseän kannan niistä vastuunkin. Ainakin minun mielestäni **sellainen on reilua**; vastuu ja valta mistä tahansa asiasta kuuluvat samalle taholle. En myöskään halua suostua siihen, että mikään yksittäinen asia määrittäisi koko minua. Esimerkkejä tällaisista yksittäisistä asioista luetellaan vaikkapa Yhdenvertaisuuslaissa (3 luku 8 §): "Ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän,

kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Syrjintä on kielletty riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. Välittömän ja välillisen syrjinnän lisäksi tässä laissa tarkoitettua syrjintää on häirintä, kohtuullisten mukautusten epääminen sekä ohje tai käsky syrjiä." Esimerkiksi se, että luet yhdestä erilaisuudestani, Aspergerin Syndroomasta (F84.5), ei kerro sinulle kuka minä olen. Se tosin saattaa antaa sinulle **lisää ymmärrystä** joistakin erikoisuuksistani ja vaikkapa siitä, miksi jokin asia kanssani saattaa **tuntua ylivoimaisen hankalalta**. Paras tapa tutustua siihen, kuka minä olen, on viettää aikaa kanssani ja aina tarvittaessa **kysyä minulta asioita suoraan**. Minulta saa kysyä mitä tahansa. Ja koska uskon että kaikilla on myös oikeus **yksityisyyteen** (ja on varmaankin erittäin hyvä asia että ajatuksemmekin ovat yksityisiä eivätkä vaikkapa roiku "ajatuskuplana" vieressämme kaikkien nähtävinä), varaan itselleni oikeuden kieltäytyä vastaamasta, tai vastaamaan vähemmän tai eri tavalla kuin olisit ehkä odottanut minun vastaavan. Uskon myös kaikkien ihmisten olevan keskenään jollakin tavalla erilaisia. Minut **kohdatessani saatat toisinaan kohdata erilaisuuksia joihin et ole ehkä tottunut**. Eräs entisistä puolisoistani kuvasi omaa ajattelutapaansa, miten suhtautua ja samastua erilaisuuksiini: Hän ajattelee että olen kuin **toisesta kulttuurista** tullut ihminen omassa kotimaassani; näytän ehkä päälle päin samanlaiselta kuin muut kotimaani ihmiset mutta tämä kulttuuri on **minulle outo**, ja silti muut ihmiset **olettavat** että kulttuuri olisi minulle yhtä luontevan tuttu ja automaattinen kuin heillekin.

Puhuminen

Lapsena puheestani saattoi toisinaan olla lähes **mahdotonta saada selvää**. Vikaa oli artikuloinnissa, äänenvoimakkuudessa, puheen rytmityksessä, joidenkin konsonanttien lausumisessa ja vaikka missä muussa. Havaittuani kyseisen ongelman aloin verrata omaa puhettani puheeseen jota kuulin **radiosta**. Välineenä käytin **kasettinauhuria**. Motivoidakseni itseäni asetin päämääräkseni olevani jonakin päivänä **radiolähetyksessä** puhumassa siten kuin arvostamani radioäänet (mainitsenpa nyt vaikka Kauko Helovirran). **Paljon aikaa ja kovaa työtä** se vaati, mutta päädyin tavoitteeseeni. Radioäänien puhetason saavutin jo ennen kouluikää, ja myöhemmin kun 1980-luvulla paikallisradiotoiminta vapautui, päädyin radioääneksi useisiin paikallisradioihin Turussa, Helsingissä ja Tampereella. Haaveeni oli kaikilta osin toteutunut. Eräs minulle F84.5-diagnoosiin johtaneiden laajojen neuropsykologisten testien tekijän minulle kertoma hänen tärkeänä pitämänsä asia oli juurikin se, että hänen mukaansa kertomani laajuinen omatoiminen puhevikojen korjaaminen on ihmiselle **mahdotonta tehdä yksin**. Tai siis useimmille ihmisille, paitsi juurikin meille autismikirjon ihmisille. Toki opetteleman kirjakielen käyttö muodostui **ongelmalliseksi** viimeistään kouluun mennessä. Muiden mielestä kirjakielen puhuminen oli lähinnä omituista tai hullunkurista. Siispä **opettelin puhekielen** itselleni "**toisena kotimaisena** kielenä" ekaluokkalaisena. Puheeni harjoittamista toki jatkoin, koska olin onnistunut voittamaan kyseisen vaikeuden. Halusin kokeilla rajojani. Esimerkiksi kiersin maailmaa simultaanitulkkina, ja pidin välillä puheita kymmenien tai satojen tai tuhansienkin ihmisten edessä. Vaikeusastettahan tuli roimasti lisää, kun piti samanaikaisesti keskittyä

kuuntelemiseen ja puhumiseen. Mutta vaikka olen käyttänyt paljon aikaa ja vaivaa puheeni kehittämiseen, **vaatii puhuminen** yhä nykyisinkin minulta **ponnisteluja**. Toivon, ettet oleta minun puhuvan mitään kovin syvällistä kun teen jotain muutakin johon joudun keskittymään. Mainitakseni pari esimerkkiä: **keskittyminen samanaikaisesti** syvällisten puhumiseen johtaa siihen että epäonnistun vähintään toisessa tai kolmannessa keskittymistä vaativassa asiassa. Saatan kompuroida tai eksyä tutussakin paikassa kun keskityn jo puhumiseen ja kuuntelemiseen. Tai aivan varmasti vähintään ruoka tai juoma päätyy vaatteilleni, jos joudun sellaiseen sosiaaliseen tilanteeseen jossa on tarkoituksena ruokailla ja keskustella samanaikaisesti. Tekemiset, kuten puhuminen tai käveleminen tai syöminen, eivät mene minulle niin syvälle **automaatiotasolle** kuin ihmisillä tavallisesti. Siksi ne edellyttävät minulta ponnisteluja. Ja jos sinun kanssasi puhuessani takeltelen konsonanteissa tai puheeni kuulostaa muuten erikoiselta, tarkoittaa se että olet minulle niin **luotettava ja läheinen**, etten ponnistele seurassasi puhumiseni kanssa.

Lukeminen

Opin lukemaan 3-vuotiaana, ja onnistuin salaamaan lukutaitoni nelivuotiaaksi saakka. Ja minähän luin. **Luin kaikki** kotoa löytämäni kirjat ja lehdet **kannesta kanteen**, ihan riippumatta siitä oliko kyseessä aikakauslehti tai tietosanakirja tai Raamattu. Kun kodin kirjat oli luettu, osa moneenkin kertaan, koin pienoista haikeutta: nyt ne kaikki on sitten luettu. Mutta: eräänä päivänä veljeni mainitsi menevänsä käymään kirjastossa. Sanassa "**kirjasto**" oli niin houkutteleva aistikokemus, että pyysin päästä mukaan. Ja mikä näky perillä odottikaan: hylly toisensa jälkeen kirjoja! Olin **haltioitunut**. Maailmassa löytyi enemmänkin kirjoja kuin kotona olleet. (Jossakin vaiheessa huomasin lukeneeni kyseisen pienen maalaiskunnan kirjastonkin kaikki kirjat, mutta siitä ei enempää tässä yhteydessä.) Toisinaan sanonkin kirjoja nuoruudenrakkaudekseni. Välillä näen unia pelkästään tekstinä. Lapsuuteen takaisin vielä sen verran, että ensimmäisellä luokalla ei opettaja aluksi uskonut että osasin jo lukea. Itse asiassa yhä kohtaan sellaisia tilanteita, ettei minua uskota kun olen kertonut jostakin tosiasiaista. Yksi varmimmista tavoista **loukata / satuttaa** minua on osoittaa minulle **epäluottamusta**. Paitsi tietenkin niissä tapauksissa jossa puhun vitsiä tai muuta huumoria. Ja jos olet epävarma, vitsailenko, niin kysy suoraan. Kyseinen opettajakin (kuten muutama muukin) lopulta uskoi lukutaitooni, ja toi minulle oppitunteja varten pinon kirjoja. Lukiessani niitä en keskeyttäisi opetusta esittämällä väliin hankalia kysymyksiä.

Ajattelu

Minulle ominaisin ajattelutapa ei ole visuaalinen saati auditiivinen. Yleensä **ajattelen asioina ja niiden välisinä suhteina**. Ikään kuin sen päällä on ajattelutaso, jossa muodostan sanoja ja lauseita. **Sanoina** ajattelu on niin paljon **hitaampaa ja erilaista**, että toisinaan saatan pysähtyä kesken jonkin asian sanomisen, koska huomaan ettei ajattelemalleni asialle ole olemassa sanaa. Tai saatan sanoa jonkin asian vaikkapa päinvastoin kuin olin ajatellut, koska syvimmät ajatukseni ovat ehtineet siinä ajassa rullata jo niin pitkälle että jokin sana toisesta ajatuksesta saattaa pullahtaa siihen asiaan jota yhä olen sanomassa. Jos jo tunnet minua kohtalaisesti, olet varmasti huomannut, että **sanat ovat minulle tärkeitä**. Vaikka asia tuntuisi miten itsestäänselvyydeltä, sanon sen silti ääneen. Se on oma **selviytymiskeinoni**.

Sanomalla tosiksi uskomiani asioita luon vilkkaalle ja toisinaan sekavallekin ajatustulvalleni kiintopisteitä. Ne ovat ikään kuin **ankkureita**, joilla estän ajatusteni "rattaiden pyörimistä" aivan valtoimenaan, jotteivat ne stressaisi minua liikaa ja/tai aiheuttaisi unettomuutta. Jos sinusta tuntuu, että luennoin jostakin itsestään selvästä asiasta sinulle, saatankin luennoida itselleni. Olet kuitenkin minulle tavalla tai toisella sellainen ihminen, että teen tätä sinun kuultesi. Tutkitusti aivokapasiteettini (ja myös aivojeni koko) on keskimääräistä suurempi, ja käytän osana tietoista ajatteluaani myös niitä aivojen osia jotka yleensä ihmisillä ovat alitajunnan käytössä. Mainitsen tästä erään seurauksen: opettelini jo lapsena näkemään selkounia ennen kuin olin edes kuullut tai lukenut että sellaisia on olemassa. Saatat myös kuulla minun puhuvan "eläimellisestä puolestani." Tällä tarkoitan alitajuntaa ja vaistoja, joihin olen koko ajan kosketuksessa, vaikkakin yhteys saattaa olla toisinaan melko primitiivinen.

Viestintä

Viestintä menee melkoisen usein tavalla tai toisella **pieleen**. Viestin lähettäjä ja vastaanottaja saattavat ymmärtää asian eri tavoin, ehkä jopa täysin toisin päin. Sama sana saattaa tarkoittaa **eri ihmisille eri asioita**. Kun ajattelet tätä yhdessä aikaisemmin kertomieni asioiden kanssa, arvannet viestinnän olevan minulle **tavanomaistakin haastavampaa**. Siispä jos huomaat minun "tenttaavan" sinua jostakin sanasta, se kertoo osaltaan että **sinun** mielipiteilläsi ja sanoillasi on **minulle suuri merkitys**. Rivien välejä en osaa lukea eikä minulla yleensä lue rivien välissä mitään (tai jos uskot siellä lukevan voi tulkinta silti mennä pieleen). Kunhan **autamme toisiamme**, voi välillemme kehittyä oma Sinä-Minä-Sinä -sanakirja. Ja mitä läheisemmin tutustumme, sitä enemmän alkaa niitä "rivien välejäkin" täyttyä, ja sitä paremmin alamme **ymmärtää toisiamme**; toisinaan jopa ilman sanoja.

Tunnetilojen huomaaminen ja nimeäminen

Koen **vaikeuksia** omienkin **tunteitteni havaitsemisessa ja nimeämisessä**. Lisätietoja löydät netistä vaikkapa hakusanalla **Aleksitymia**. Ja koska omienkin tunteiden havaitseminen on minulle vaikeaa, arvaapa miten vaikeaa muiden ihmisten tunnetilojen havaitseminen onkaan! Siispä, jos tunnun mielestäsi epäempaattiselta tai etten mielestäsi ota tunteitasi huomioon, tai että minulta mielestäsi puuttuu "pelisilmää," ei kyse ole taholtani ilkeydestä, välinpitämättömyydestä, tai halusta olla hankala. **En vaan yksinkertaisesti tiedä tunnetilaasi**. Toivon, että jos sinulle on tärkeää että tiedän tunnetilasi, niin **kerrot ne minulle**. Vasta silloin tiedän.

Havainnot ja muisti

Havaitsen ehkä erilaisia asioita kuin sinä. Saatan huomata yksityiskohtia kun sinä katselet kokonaisuutta. Tai toisin päin. **Näkökulmanikin voi olla erilainen kuin sinulla**. Tämäkin osaltaan selittää viestintäongelmia kanssani. Mutta **yhteistyöllä voimme täydentää toisiamme**, ja nähdä yhdessä asian monipuolisemmin kuin kumpikaan yksin. Muistissani ja havainnoissani on ammattilaisten tutkimuksissakin havaittu erityisyyksiä. Mainitsemisiani laajoissa neuropsykologisissa testeissä tutkija mitätöi yhden testitulokseni, koska hänen

mukaansa ihmisen ei olisi mahdollista saada niin korkeaa tulosta. Muistissanikin on erityispiirteitä, kuten tarpeettomiltakin tuntuvien pikkuasioiden takertuminen muistiini pitkiksi ajoiksi. Osaan myös "kelata havaintojani taakse päin" ja ikään kuin katsoa tai kuunnella tarkemmin jotain jo tapahtunutta. Hyödyllinen taito vaikkapa kadonneen esineen löytämisessä, kunhan olen ehtinyt nähdä kyseisen esineen lähiaikoina jottei sijainti ole ehtinyt viimeisimmästä havainnosta muuttua.

Katsekontakti

Ensimmäinen koulumuistoni ei ole yllä mainittu lukemiseen liittyvä asia. Ensimmäinen muistoni koulusta on, että opettaja **huusi** minulle: "**Katso minua silmiin** kun puhun sinulle." Koska kukaan **ei ollut** aikaisemmin **kertonut** minulle, että katsekontakti olisi huutamiset ansaitseva asia, ja koska olin **ainoa** joka sai siitä huutoa, oletin että minulta oli jäänyt jokin kouluun valmentava kurssi väliin. Opettelin kuitenkin katsekontaktia parhaani mukaan. Erikoinen katsekontakti yhdistettynä silmiäni harvinaiseen väriin on saanutkin aikaan vaikka mitä. Joku on saattanut tulkita hänen näkökulmastaan liian intensiivisen katsekontaktin joko tappelun haastamiseksi tai seksuaaliseksi kiinnostukseksi. Jos joskus en muista katsoa silmiin keskustelukumppanin mielestä tarpeeksi, saattaa hänessä herätä tunne vilpillisyydestäni tai petoksesta tai valheesta. Sinulla luultavasti katsekontakti **sujuu luonnostaan**, mutta **minulla ei**. Kunhan keskityn tarpeeksi ja lasken sekunteja, saatan pärjätä katsekontaktissakin; alle 1/3 ajasta on yleensä liian vähän ja yli 2/3 liian paljon. Jotkut ovat sanoneet pelkäävänsä katsettani. Jos koet ongelmia katseessani, toivon sinun ottavan asian **suoraan puheeksi** kanssani.

Aistit

Hermostoni on **epätavallinen**. En itse valinnut sitä, mutta niillä korteilla pitää elämässä yrittää pärjätä jotka on saanut. Jotkut aistini ovat **yliherkkiä** (esimerkiksi kosketus tietyn osin, ja kuulo) ja toiset **aliherkkiä** (esimerkiksi fyysinen kipu). Jos syystä tai toisesta haluat koskea minua, **toivon että kysyt** mikä tuntuu hyvältä ja mikä pahalta. Tai olen ehkä jo kertonut sinulle joistakin asioista, millitä ne tuntuvat. Ja jos sinulla on minulle tärkeää asiaa, on parasta kertoa se muuten kuin huutamalla. **Huutaminen** todennäköisesti tukkii vastaanottoni, enkä havaitse huutamisen lisäksi muuta, kuten itse sitä asiaa jota yrität minulle kertoa.

Kykyprofiili

Meillä jokaisella on monenlaisia kykyjä. Joissakin asioissa kyvyt ovat hyvät tai erinomaiset, toisissa huonot. Kohdallani ero heikoimpien ja vahvimpien kykyjeni välillä on kuitenkin **huomattavan paljon suurempi** kuin ihmisillä tavallisesti on. Siispä kun en osaa jotakin, tai mokaan, **toivon sinun muistavan** sen että joissakin asioissa olen jopa äärimmäisen surkea vaikka joissakin asioissa kykyäni / taitoni olisivatkin erinomaiset. En ole sinulle tahallani hankala tai kieltäydy yhteistyöstä. En vaan osaa siinä asiassa, ja **toivon sinulta siihen apua**.

Ihmissuhteet ja sosiaaliset tilanteet

On monia tapoja jaotella ihmisten ominaisuuksia. Yksi jaottelutapa on jako introvertteihin ja

ekstroverteihin. **Ekstrovertti** saa iloa ja energiaa siitä että on muiden ihmisten seurassa; mitä enemmän ja useampi sitä parempi. **Introvertti** puolestaan menettää energiaa muiden ihmisten seurassa, ja tarvitsee siksi aikaa yksin omassa rauhassa tai korkeintaan yhden luottoihmisen seurassa. Silloin tavallaan lataa akkujaan. Olen suurimmalta osalta tässä jakamistavassa introvertti, koska **minulta kuluu energiaa ponnisteluihin** muiden ihmisten kanssa. Joitakin esimerkkejä ponnistelua vaativista asioista kerroin jo, vaikkapa puhuminen tai katsekontakti. Katsekontakti on monissa asioissa "neurotyypillisille" eli hermostoltaan tavanomaisille ihmisille tapa viestiä, vaikkapa antaa keskustelussa **puheenvuoro** toiselle. Kun keskityn kuuntelemaan, en samanaikaisesti aina pysty keskittymään juuri muuhun. Siispä jos sinusta tuntuu, että keskeytän puheesi, "puhun päälle," **ei ole kyse töykeydestä tai välinpitämättömyydestä sinua kohtaan**. Olen vaan luullut että puheenvuorosi oli jo ohi siltä osin.

En luule olevani kaikkietävä, enkä kaikkivaltias, enkä ajatusten lukija.

Tulipas otsikko. Mutta koin sen tarpeelliseksi ihan saamieni palautteiden takia, ja myös sellaisten konfliktien takia joihin olen kummallisten väärinkäsitysten takia joutunut. Esimerkiksi minulle on sanottu, ettei minua jaksu kuunnella koska aina väitän **tietäväni kaiken**. No, aiemmin kertomani perusteella ehkä voisi ajatella että jos katsekontaktini menee pieleen tai puhun liian painokkaasti tai luennoivasti, saattaa syntyä tunne että väittäisin tietäväni kaiken. **En tosiaankaan tiedä kaikkea**. Välillä tuntuu etten tiedä yhtään mitään. Huumorilla tosin välillä sanon: "Tiedän kaikesta kaiken, ja aika paljon kaikesta muustakin." Ihan vaan pienellä pohtimisella luulisin kuitenkin, että koska kyseisen virkkeen loppuosa ikään kuin mitätöi alkuosan, olisi ilmeistä että kyse on ironiasta. Ja koska kohdistan sen itseeni, on kyse **itseironiasta**. Vitsailen siitä, että en tosiaankaan tiedä kaikkea. Joistakin asioista ehkä tiedän jotain keskimääräistä enemmän tai tarkemmin ja joitakin asioita ehkä osaan keskimääräistä paremmin. Ja koen toki niistä sitä enemmän ylpeyttä mitä enemmän olen joutunut ponnistelemaan saavuttaakseni jotakin ja sitten lopulta saavuttanut tavoittelemiani. **Enkä myöskään pysty kaikkeen**. Jos koet, että annan sinulle kummallisia ohjeita tai että onhan muitakin tapoja saada jotain tehdyksi kuin minun kertomani, olet luultavasti oikeassa. Saatan tehdä jotkin asiat niin sanotusti "vaikeamman kautta." Mutta tarkoitukseni on kuitenkin olla sinulle avuksi; kertoa miten kyseinen asia on omalla kohdallani toiminut. Ei se silti tarkoita että sinulle tulisi samalla jokin velvollisuus toimia kertomallani tavalla. Ja luulisin, että olet huomannut minun osaavan myös kuunnella. Itse asiassa **arvostan sitä, että saan palautetta**. Tai hyviä ohjeita. Tai mitä läheisempi ja tärkeämpi minulle olet, sitä enemmän **arvostan jokaista kanssasi vietettyä hetkeä ja jokaista minulle sanomaasi sanaa**. Joissakin asioissa olen joko oppinut muilta tai opetellut itse, miten asioihin voi vaikuttaa. Ja miten yksikin ihminen, tarpeeksi tahtoessaan, voi saada aikaan isoja muutoksia. Jos kerron niistä sinulle, en kerro siksi että luulisin olevani jotenkin niin ainutlaatuinen tai erinomainen että vain minä voisin niissä onnistua. Enkä kerro niistä myöskään kerskuakseni. Kerron niistä sinulle, koska olen vakuuttunut että **sinäkin pystyt** samoihin ja muihinkin asioihin kunhan tarpeeksi tahdot. Ja jos et halua käydä koko ehkä monen vuoden prosessia jossakin asiassa läpi ihan itse ja "kantapäin kautta," toivon joistakin kertomistani tavoista toimia olevan sinulle avuksi ja toivon myös että asia ei menisi

sinulla niin "vaikeimman kautta" kuin se minulla on mennyt. **Enkä myöskään osaa lukea ajatuksia, enkä edes vihjauksia.** Siispä tiivistelmänä yllä kerrotuista: ***puhu minulle. Kerro miltä sinusta tuntuu. Usko, kun kerron sinulle miltä minusta tuntuu tai muista omista asioistani. Sano mitä tarkoitat, ja tarkoita mitä sanot.***

(Ensimmäinen versio saatettu melko lukuvalmiiksi 26.1.2018.)