



Herkkyyks on Eija Olkkosen työssä tärkeää.

- Kun rintasyöpään sairastunut ihminen kuulee myöhemmin sanan syöpä, hän muistaa, miten ihmiset kohtasivat hänet sairaana ja mitä hän tunsi.

Pidä itsesi nöyränä

Fysioterapeutti Eija Olkkonen hoitaa rintasyöpään sairastuneita naisia. Se on opettanut hänet kuuntelemaan ja vienyt kuolemanpelon.

TIINA TUPPURAINEN KUVA KIRSI TUURA

1} **Lähesty toista varoen.** Kuuntele ja keskity niin oivallat, mikä on toiselle tärkeää.

Ihmisen kohtaaminen vaatii aina nöyryyttä. Liian lähelle ei saa mennä ennen kuin toinen antaa luvan.

Kun kohtaan avuntarvitsijan, yritän keskittyä kuuntelemaan, mitä hänen kehonsa minulle kertoo. Jos pystyn autamaan, olen kiitollinen. Jos en, hyväksyn sen ja ohjaan hänet toisaalle.

Koskettaminen on tärkeää. Kosketuksen voima on mieletön, sormilla näkee parhaiten. Ihmisellä on henki, keho ja yhteisö. Hänen kipunsa ei ole koskaan vain fyysistä.

Kun oppii kohtaamaan omat ja toisten tunteet, oppii aina jotakin itsestään. Kannattaa suhtautua itseensä myönteisesti. Silloin osaa tarkastella muita suhteessa itseensä.

2} **Muista, että valinta on sinun.** Voit valita joka päivä, koko ajan. Pieniä arkipäivän asioita ja suuria,

koko elämää koskevia.

Viktor E. Frankl puhuu valinnanvapaudesta kirjassaan *Ihmisyiden raja-*

mailla. Aina et voi vaikuttaa siihen, kuinka onnistut, mutta voit päättää, miten suhtaudut.

Voit myös valita, miten kohtelet läheisiäsi. Rakkaus ei koskaan sido vaan antaa tilaa ja vapautta. Se pitää sisällään kaiken kauniin ja inhimillisen.

Rakkaus alkaa lempeydestä itseä kohtaan. Siihen sisältyvät anteeksianto ja armo.

3} **Löydä laumasi.** Ruoki yhteisöllisyyttä, älä yksinäisyyttä. Ihminen on aina olemassa toisten ihmisten rinnalla. Tarvitset muita, he ovat peilejäsi. Jaa omastasi ja mieti, mitä voit antaa.

Muiden kanssa oleminen ei väsyttä minua. Rakastan ihmisten kuuntelemista. Haluan kuulua laumaan. On mukavampi tehdä ruokaa, kun muutkin syövät.

Olen etuoikeutettu. Elän kuplassa. Minulla on aviomies, poika ja tytär, lapsenlapsia, äiti sekä koira. Kun elämä on turvallista, on helpompi auttaa.

Juttelin juuri kurdinaisen kanssa, jonka sotakokemuksista löysin yhtymäkohtia äitini elämään. Äiti oli evakko.

Karjalaisuudessa ja kurdilaisuudessa on samaa perhekeskisuutta ja yhteisöl-

lisyyttä. Jos on kaksi kalaa, toisen voi antaa pois.

Hyvä yhteisö on kuin ameebalauma vesilasissa. Kun toisella menee heikosti, toinen auttaa. Tietysti pitää auttaa vain voimavarojensa rajoissa.

4} **Älä pelkää kuolemaa.** Kun hyväksyt kuolemasi, tiedät, ettet saa mitään valmiiksi vaan

kaikki jää kesken. Vapaudut, kun olet valmis lähtemään. Silloin matkasta tulee tärkeämpi kuin perille pääsystä.

Kun olin kolmikymppinen, pelkäsin kuolemaa. Minulle tuli voimakas tunne, ettei elämäni ole pitkä. Eniten pelkäsin, kuinka lasten käy. Kirjoitin lähimpiirille ohjeet, kuinka kuolemani jälkeen tulee toimia.

Kuolema antaa elämälle arvon, tekee rajan mahdollisen ja mahdottoman välille.

Saattohoidossa ihmiset haluavat sanoa viimeiset sanansa läheisille. Itse olen kirjoittanut raikkailleni kirjeet – varmuuden vuoksi. ♥

Fysioterapeutti Eija Olkkonen, 57, hoitaa syöpään sairastuneita Docrates Syöpäsairaala ja lääkärikeskus Aavassa. Hänellä on kaksi lasta ja kolme lastenlasta. Eija asuu miehensä Sepon ja koiransa Artun kanssa Espoossa.

”Olen kirjoittanut läheisille kirjeet kuolemani varalle.”