

# Lens ya Interface ya Dementia

Njia tofauti ya kuunganisha

Waandishi

Sharon Daltrey

& Chris Daltrey

© 2026 Sharon na Chris Daltrey

Haki zote zimehifadhiwa. Hakuna sehemu ya kitabu hiki inayoweza kuzalishwa au kuhamasishwa kwa njia yoyote au kwa njia yoyote bila ruhusa, isipokuwa kwa nukuu fupi.

Imetolewa na Timeless Presents

ISBN: 9798249959487

Toleo la 2.0 – Imehaririwa Machi 2026

## **Muhtasari**

Kitabu hiki kinatoa njia tofauti ya kufikiri kuhusu ugonjwa wa akili kupitia wazo la kiunganishi kilichovunjika au kilichoharibika, daraja kati ya uzoefu wa ndani na mawasiliano ya nje. Kinakusudia kuwasaidia wale wanaojihusisha na huduma kujisikia na ujasiri zaidi katika kujibu wakati wa tukio, hata wanapokuwa hawana majibu.

Kupitia mifano halisi, hadithi zinazojulikana, na kanuni za kubuni zinazofaa, kinaonyesha jinsi uhusiano unaweza kuibuka hata wakati kumbukumbu na lugha zinaposhindwa. Kinatoa maelezo kuhusu kwa nini watu wenye ugonjwa wa akili wanaweza wakati mwingine kuficha kutokuwa na uhakika, jinsi tabia mara nyingi inavyowasilisha maana, na kwa nini wale wanaotoa huduma wanahitaji uzoefu wa vitendo (praxis), si tu nadharia.

Kitabu pia kinafunua jinsi Timeless Presents inavyounda zana zinazoheshimu utu wa watu wazima, kusaidia heshima, na kuunda hali za uhusiano katika ugonjwa wa akili wa hali ya juu.

Hatimaye, kinawakaribisha familia, wale wanaotoa huduma, wabunifu, na wataalamu kuona tofauti, kusikiliza tofauti, na kujenga mazingira ambapo utu unabaki kuwa jambo lisiloweza kujadiliwa.



## **Maudhui**

### **Utangulizi**

Sura ya 1 – Wakati wa Kukumbuka

Sura ya 2 – Kiunganishi Kilichovunjika: Lens

Mpya kwa Ugonjwa wa Akili

Sura ya 3 – Kuficha, Maana, na Ubongo wa

Kijamii

Sura ya 4 – Tabia kama Mawasiliano: Kusikiliza

Kwa Njia Tofauti

Sura ya 5 – Praxis: Kutoka Nadharia Hadi Vitendo

Sura ya 6 – Zawadi zisizo na Muda: Praxis Katika

Vitendo

### **Hitimisho**



## Utangulizi

Bi dada aliyekuwa mbele yangu alikuwa ameelezewa kama "asiye na sauti", lakini ningeweza kuona midomo yake ikisonga. Hivyo nilifanya mawasiliano ya macho na kuuliza, "Je, unajaribu kuniambia kitu?" Alijibu ndiyo. Si kwa maneno, si kwa kutikisa kichwa, bali kwa macho yake. Kulikuwa na kitu alichotaka kushiriki, hivyo nilijitahidi kusogea karibu, na alinong'ona, kwa sauti ya chini sana, "Kwa nini umekuja hapa?"

Kulingana na ufahamu wa kawaida wa ugonjwa wa akili, alikuwa katika hatua ya mwisho sana. Hakutarajiwa kuwa na kumbukumbu zilizobaki, au lugha iliyobaki, au chochote kilichobaki kusema. Na bado hapa alikuwa, akiuliza kwa nini mimi, mgeni, nilikuwa nimekuja mahali alipoishi.

Uelewa unaohitajika kuunda swali hilo, na nia iliyoko nyuma yake, ilinifanya nijitafakari kama hadithi ya sasa kuhusu ugonjwa wa akili inaweza kweli kuwa ukweli mzima.

Yeyote aliyewahi kumtunza au kufanya kazi pamoja na mtu mwenye ugonjwa wa akili atatambua nyakati

kama hizi. Nyakati ambapo mtu anajitahidi kuwasiliana, ambapo kitu kinaungana, ambapo ubinadamu unavunja dhana zilizowekwa juu yao. Pia kuna nyakati za kukatishwa tamaa, ambapo mtu hawezi kujieleza. Tunaamini nyakati hizi si za ajabu. Ni ishara. Nyakati hizi zinaweza kuashiria kwamba mtu bado anajaribu kuwasiliana kupitia njia zozote zilizobaki.

Njia hii ya kutambua ilikua kutokana na nyakati kama hizi, nyingi ambazo nilipitia na baba yangu wakati wa safari yake na Alzheimer. Nilitaka kuelewa jinsi zinavyotokea na, muhimu zaidi, jinsi watu wanaweza kusaidiwa kuunda hali za kutokea tena.

Mbinu na mwongozo tunaouunda kupitia Zawadi zisizo na Muda ni njia moja ya kufanya hivyo. Zimekusudiwa kufanya nyakati hizi kuwa rahisi kufikiwa, si nadra au kutegemea bahati au hisia, bali zikiwa na msingi katika uelewa ambao unaweza kujifunzwa na kuimarishwa kwa muda.

Sehemu kubwa ya kile kinachojulikana sasa kuhusu ugonjwa wa akili, ikiwa ni pamoja na uwezo uliohifadhiwa, kumbukumbu za kihisia, uelewa wa uhusiano, na kujitenga, tayari imeanzishwa katika mizunguko ya kitaaluma na kliniki. Lakini maarifa

haya mara nyingi hayafikii watu wanaohitaji zaidi katika mfumo unaoweza kutumika. Familia, wafanyakazi wa msaada, na wale wanaoshughulika moja kwa moja mara nyingi wanatumia mifano ya zamani ya kushuka, wakati mawazo mapya kama huduma inayoongozwa na mtu yanaweza kuanzishwa bila maelezo au msaada wa vitendo wa jinsi ya kuishi nayo. Matokeo yake ni pengo. Si tu katika taarifa, bali katika uelewa, kujiamini, na uwezekano.

Kitab hiki kipo ili kuchunguza pengo hilo. Ni jaribio la kutafsiri kile kinachojulikana kuwa kitu ambacho watu wanaweza kutumia, kikiwa kimejikita katika uzoefu wa maisha na katika imani kwamba ubinadamu unabaki, hata wakati mambo mengine yanaonekana kupotea.

## **Sura ya 1 - Wakati wa Kukumbuka**

Kituo cha huduma ambacho baba yangu aliishi kilikuwa na karavana ndogo iliyopark katika bustani ambayo wakazi wangeweza kuitumia bure. Wakati wa ziara na Baba, mwishoni mwa safari yake ya ugonjwa wa akili, mimi na mume wangu tuliamua kuangalia ndani. Ilikuwa vizuri kuwa naye katika nafasi ya faragha tena, bila kuangaliwa na bure kuingiliana.

Katika yaliyomo yaliyokusanywa ya karavana kulikuwa na mpira mwekundu laini. Mara moja ulivutia macho yake. Nilidhani ilikuwa kwa sababu ilifanana na mpira wa kriketi. Alikuwa amecheza kwa miaka mingi.

Tulianza kutupiana, kwa upole mwanzoni. Hivi karibuni ilionekana wazi kwamba ujuzi wake wa kushughulikia mpira, uliokuwa umeimarishwa na miongo kadhaa ya kucheza michezo, bado ulikuwepo. Kwa mshangao wetu, na wake, kumbukumbu yake ya misuli ilionekana kuchukua udhibiti, kana kwamba alikuwa nyuma ya uwanja wa kriketi. Alikamata na kutupa mpira kwa haraka zaidi kuliko sisi, kwa kuzunguka na nguvu. Ilikua. Tulitumia saa moja au zaidi tukitupiana mpira kwa

ugumu unaoongezeka, tukiruka juu ya nyuso na kuona kile kilichoweza kufanyika katika nafasi ndogo. Tulizungumza kuhusu chochote kisicho maalum, kama familia zinavyofanya. Tulicheka na kufurahia kampuni ya kila mmoja. Ilikuwa saa yenye utajiri na kuridhisha isiyotarajiwa, na moja ambayo bado nakumbuka kwa undani.

Wakati huo, tuliweza kuona kujiamini kwake kukikua. Kwa uthibitisho kwamba alikuwa akifanya vizuri, alionekana kupumzika. Mvutano ambao mara nyingi tulihisi ndani yake ulionekana kupungua. Njiani nyumbani, mimi na mume wangu tulizungumza kuhusu kilichotokea, tukibeba joto la uhusiano huo pamoja nasi.

Kitu rahisi kama mpira mwekundu kilichochea mwingiliano mzima kwa sababu tulikuwa wazi kushiriki. Kwa wengi wetu, wakati mwingi, uhusiano unategemea kumbukumbu, hadithi za pamoja na viashiria vinavyounda mahusiano yetu. Ndio maana tunaweza kujisikia kupotea sana wakati hizo kumbukumbu zinakuwa zisizopatikana.

Walakini, kitu hiki rahisi na cha kawaida kilitonyesha jambo muhimu. Uhusiano haupotei na kumbukumbu. Kwa hali sahihi, unaweza kubadilika. Ilikuwa kumbukumbu yenye nguvu kwamba heshima na furaha zinakaa katika uwepo, na kwamba kutafuta njia za kuishi uwepo bado kuna umuhimu, kwa kila mtu.

## **Sura ya 2 - Kiunganishi: Lens ya Ugonjwa wa Akili**

Kama watu wengi, siwezi kufikia kumbukumbu zangu zote kwa mahitaji, lakini hakuna anaye niuliza nifanye hivyo kuthibitisha kwamba bado mimi ni binadamu. Walakini kwa watu wanaoishi na ugonjwa wa akili, ukosefu wa kukumbuka mara nyingi unachukuliwa kama ushahidi wa kupungua, kana kwamba kumbukumbu pekee inafafanua utu. Tunapinga dhana hiyo.

Kwa muda, tumekuja kufikiria kuhusu upatikanaji wa kumbukumbu ulioathiriwa kama kiunganishi kilichoshindikana au kilichoharibiwa. Hii ni njia yetu ya kuelezea kinachotokea wakati ugonjwa wa akili unavyoathiri daraja kati ya uzoefu wa ndani na mawasiliano ya nje. Kutokana na uzoefu wa maisha, inaonekana kwamba uwezo wengi, ujuzi, na majibu ya kihisia yanaweza bado kuwepo, ingawa upatikanaji wao unaweza kuwa usioaminika. Ikiwa tutaangalia hivi, kiunganishi ambacho kwa kawaida kinabeba sifa hizo katika ulimwengu, na kusaidia kutafsiri ulimwengu wa nje kurudi katika uelewa, kinaweza kutoa matokeo yasiyo ya kawaida wakati kinapoharibiwa.

Fikiria hili: ni vipi kitu kama kumbukumbu kinaweza kuonekana kurudi, wakati kimeonekana kuwa hakipatikani tena? Mtu yeyote aliyewajali watu wenye ugonjwa wa akili anaweza kukumbuka nyakati ambapo hii inatokea. Tulijionea wenyewe. Kwa muda, ilionekana wazi kwamba kuunda hali sahihi za kuungana ilikuwa jambo ambalo wakati mwingine tunaweza kuathiri, badala ya kuwa jambo ambalo tunapaswa kusubiri litokee kwa bahati.

Mtazamo huu ni muhimu kwa sababu unahamisha umakini. Ya kwamba ugonjwa wa akili si tu kupoteza kumbukumbu au kupoteza nafsi, kuondoa ubinadamu. Badala yake, inaweza kueleweka kama usumbufu katika njia ambayo uhusiano kawaida huenda katika mwelekeo wote. Wakati kiunganishi kinapokuwa na shinikizo, kumbukumbu inaweza kuwa polepole, isiyoaminika, au kutokuwepo, na familia zinaweza kuhisi kana kwamba uhusiano wenyewe umepotea.

Walakini, kwa hali sahihi na uelewa, aina tofauti za uhusiano zinaweza wakati mwingine kuwa na uwezekano. Uhusiano haupaswi kupotea. Unaweza kuibuka kwa njia tofauti, kupitia uwepo, muziki, ishara, na shughuli za pamoja. Ujifunzaji una jukumu muhimu hapa. Wakati kitu kinapojisikia

kama kinachojulikana, kinaweza kusaidia uhusiano bila kuweka shinikizo kwenye kumbukumbu au kupunguza mtu kwa njia yoyote.

Njia hii ya kufikiri ilitokea kupitia uzoefu wetu wa maisha na mazoezi, wakati tulipokuwa tukijaribu kuelewa mwingiliano ambao haukufaa maelezo yaliyopo. Kuitaja kumetusaidia kutambua mifumo, kujaribu dhana zetu, na kushiriki kile tulichojifunza na wengine. Tunaamini athari zake ni muhimu sana kuziweka kwetu wenyewe au kuzizuia. Mtu yeyote anaweza kuchukua lens hii na kuanza kuitumia kwa kuzingatia kwa karibu mahali ambapo mwingiliano unajisikia kuwa na shinikizo, kuuliza ambapo kiunganishi kinaweza kushindwa, na kurekebisha hali au matarajio ili kusaidia uhusiano vizuri zaidi.

### **Sura ya 3 – Kuficha, Maana, na Ubongo wa Kijamii**

Uelewa huu, kwamba ugonjwa wa akili unahusisha kiunganishi kilichoshindikana au kilichoharibika, umepunguza kimsingi jinsi tunavyotazama mwingiliano na wale wanaokumbana nao.

Kwa umuhimu, pia inatufanya kutambua kwamba ingawa kumbukumbu inaweza kuwa na matatizo, vipengele vingi vya utu vinabaki kuwa na nguvu sana. Moja ya haya ni uwezo wa kusoma ishara za kijamii na kushiriki katika mwingiliano wa kijamii. Kama viumbe vya kijamii, tumejengwa kwa njia ya kuendana na hali yoyote ambayo tunajikuta ndani yake. Tuna uzoefu wa maisha wa kufanya hivyo.

Wengi wetu tumepitia wakati wa kukutana na mtu ambaye wazi anatutambua, wakati sisi hatukumbuki wao. Bila kufikiria, tunapanua mazungumzo kwa maneno makini, yasiyo maalum, tukijinunulia muda kwa kumbukumbu kuibuka. Ni jibu la kijamii la asili wakati kumbukumbu ya kibinafsi haipo.

Katika ugonjwa wa akili, majibu haya ya asili yanaweza kusababisha kutokuelewana kuhusu ulimwengu wa ndani wa mtu. Kwa kupata ishara za

kijamii na habari yoyote ya muktadha inayowazunguka, watu wenye ugonjwa wa akili mara nyingi wanaweza kuficha kutokuwa na uhakika kwa ufanisi mzuri, wakati hali zinaruhusu.

Mfano wa kushangaza wa hili unaweza kuonekana katika filamu ya nyaraka ya Chris Hemsworth A Road Trip to Remember, ambapo anachukua baba yake, Craig, ambaye ana ugonjwa wa Alzheimer, kwenye safari ya kujaribu kuibua kumbukumbu.

Katika scene moja, Chris na baba yake wanakutana na rafiki wa zamani, Spencer. Wanazungumza kwa urahisi, wanashirikiana kwa joto, wanapanda kwenye gari walilokuwa wakilitumia kukamata ng'ombe pori katika eneo la mbali, wanagusa levers, na wanakumbuka kuhusu mashine. Mabadilishano ni ya mtiririko mzuri na ya kirafiki, na wanaonekana kuendelea vizuri kama nyumba inayowaka moto. Baadaye, wanapoketi pamoja, Chris anamwuliza baba yake anachokumbuka kuhusu Spencer. Craig anasita kidogo, kisha anaanza kuzungumza kuhusu Spencer kana kwamba yeye ni mtu mwingine kabisa. Hata anamwuliza Spencer kama anajua mtu ambaye Chris anarejelea.

Katika hati hii, hii inawasilishwa kama wakati wa kuchanganyikiwa unaovunja uwazi, kitu cha ghafla na kisichoweza kutabiriwa. Lakini ukiangaliwa kupitia lensi ya kiunganishi, inaweza kueleweka tofauti.

Kwa kuwa kiunganishi chake kimeathirika, Craig bado aliweza kutegemea ishara mbalimbali ili kubaki katika mazungumzo. Kile alichoweza kuona, kile kilichohisi kuwa cha kawaida, kile kilichokuwa kinasemwa, na sauti ya kihisia ya mwingiliano yote yaliunga mkono ushiriki wake. Alionekana kudumisha mwingiliano kwa kutumia ishara zilizopo, hata pale ambapo kumbukumbu ilikuwa na shaka. Alipoulizwa kufanya kitendo cha kukumbuka ambacho kiunganishi chake hakiwezi tena kusaidia kwa uaminifu, aliendelea kujibu ishara zilizokuwa zinapatikana kwake, akijibu swali kwa njia ambayo ingeweza kufanya kazi katika hali nyingine, isipokuwa kwamba Spencer alikuwa ameketi mbele yake. Wakati huo ulifunua pengo kati ya uzoefu wake wa ndani na mahitaji ya nje yaliyowekwa kwake.

Rahisi anavyofanya hivi inashangaza, lakini haipaswi kuwa ya kushangaza. Wengi wetu tunafanya hivyo bila juhudi au ufahamu wa makusudi. Wale ambao hawafanyi hivyo, kama baadhi ya watu kwenye spectrum ya autism, wanaweza kutumia nguvu kubwa kufikia athari hiyo hiyo. Kuficha katika hali zote mbili si kasoro. Ni mabadiliko ya kibinadamu ya kuishi kijamii.

Kabla ya swali kuulizwa, uhusiano kati ya baba na mwana ulikuwa halisi. Uhusiano huo ulitokana na uwepo, mazingira ya pamoja, na nia badala ya kumbukumbu halisi. Baada ya swali, mipaka ya kiunganishi cha Craig ilionekana. Kujiamini kwake kuliporomoka alipoingia katika sehemu hii ya mazungumzo, si kwa sababu kitu kilibadilika ghafla, bali kwa sababu kiunganishi kilikuwa kinahitajika kufanya kitu ambacho hakiwezi tena kusimamia kwa uaminifu.

Ukiangaliwa kupitia lensi ya kiunganishi kilichoharibika, hakuna kitu ghafla kilichotokea. Wakati huo ulifunua tu mipaka ya kiunganishi. Tunapoitambua hii, tunaweza kuacha kusubiri uhusiano kuja kwa bahati na kuanza kuzingatia kwa karibu hali zinazoruhusu kuibuka kwake, na zile zinazofanya kuanguka kwake.



## **Sura ya 4 – Tabia kama Mawasiliano - Kusikiliza Tofauti**

Kutokana na uchunguzi wetu wenyewe, na kutoka kwa kusoma mifano mingine mingi, tumefikia kuhoji maana ya kusema kwamba kumbukumbu zimepotea katika ugonjwa wa akili. Sote tumekuwa na mazungumzo ambapo mtu anakumbuka kitu ambacho sisi hatukumbuki, angalau si mwanzoni. Kwa muda, muktadha, au kuhamasishwa, kumbukumbu hiyo inaweza kuibuka na kuwa inapatikana tena. Hii inatukumbusha kwamba kumbukumbu si kitu kilichowekwa au cha kudumu, bali ni kitu ambacho mara nyingi kinategemea hali. Kuelewa hii kunaweza kusaidia kueleza kwa nini watu wenye ugonjwa wa akili wa hali ya juu wanaweza kusema au kufanya mambo ambayo yanaonekana, kutoka nje, yasiyoeleweka.

Mfano mmoja unatokana na chapisho la LinkedIn lililoandikwa na daktari anayepigia debe ufahamu wa ugonjwa wa akili. Alielezea rafiki ambaye mama yake, ambaye alikuwa na ugonjwa wa akili, alipenda kula nje, lakini walikuwa wamesitisha kufanya hivyo kwa sababu angeweza kusimama ghafla katika mikahawa na kufanya harakati za kutupa, akiacha binti yake, na wateja wengine wakiwa na wasiwasi

na hawajui jinsi ya kujibu. Wakati daktari alipoambatana nao katika ziara, tabia hiyo ilionekana tena. Alimwuliza mama tu anachofanya. Jibu lilikuwa la haraka. Alikuwa akiwapa chakula kuku. Alipokuwa mtoto, ilibidi ampe kuku chakula kabla ya kuruhusiwa kula mwenyewe.

Kwa kuelewa hivyo, tabia hiyo inakuwa wazi. Kile kilichonekana kuwa kumbukumbu 'iliyopotea' kilikuwa kinapata kujieleza kupitia vitendo badala ya maneno. Ukaribu wa mazingira na maandalizi ya chakula vilikivuta. Kuishi tena wakati huo kwa kimwili ndicho kilichochaguliwa na mwili wake kuwasilisha. Kutoka nje ilionekana kuwa ya ajabu, hata ya kusumbua, lakini kwa muktadha huu wa ziada inakuwa ya kueleweka kabisa.

Ni tabia ngapi zinazojulikana kama tabia ambazo kwa kweli ni kumbukumbu zinazojitokeza kwa njia ambayo mtu hawezi tena kuelezea? Tunaweza vipi kuheshimu mawasiliano yanayofika kwa njia hii, kupitia mwendo, kurudiarudia, au ishara badala ya maneno? Huenda tusijue kila wakati maana, lakini kubaki wazi kwa uwezekano kwamba tabia ni aina ya mawasiliano kunaweza kusaidia tu. Inatufanya tusikilize kwa njia tofauti, kwa sababu mifano iliyopo si kila wakati inatafsiriwa kuwa kitu ambacho watu

wanaweza kutumia katika wakati huo, na kwa sababu tabia mara nyingi hubeba maana muda mrefu baada ya lugha kuwa isiyoaminika.

Kwa kuangalia kupitia lensi ya kiunganishi, msaidizi anaweza kusimamisha na kufikiria ni nini kinaweza kuweka mzigo kwenye daraja hilo kati ya uzoefu wa ndani na kujieleza kwa nje. Hii inaweza kujumuisha mahitaji ya kimwili ambayo hayajatimizwa kama njaa, kiu, kutokuwa na raha, au uchovu. Inaweza kujumuisha hali za kihisia kama huzuni, wasiwasi, au kutokuwa na uhakika. Mzigo wa hisia, mazingira yasiyo ya kawaida, au ukosefu wa taratibu na ishara zinazohusiana na usalama na kujiunga pia vinaweza kuwa na jukumu. Kila moja ya uwezekano haya yanaonyesha si kurekebisha, bali kubadilisha. Mabadiliko madogo katika hali zinaweza wakati mwingine kupunguza mzigo na kuruhusu mawasiliano, au faraja, kuibuka kwa njia tofauti.

Mara tu tunapoanza kusikiliza tofauti, swali linalofuata linakuwa jinsi tunavyorejea. Si kwa nadharia, bali kwa vitendo.

## **Sura ya 5 – Praxis**

Huduma mara nyingi inaelezewa kupitia mifumo na falsafa, huduma inayotegemea mtu, inayoongozwa na mtu, inayotegemea uhusiano. Mawazo haya yana umuhimu. Yanatoa mwelekeo na lugha ya pamoja. Lakini kuelewa falsafa si sawa na kuwa na uwezo wa kuishi nayo, hasa katika ukweli wa kila wakati wa huduma ya ugonjwa wa akili. Mara nyingi kuna pengo kati ya kile tunachokielewa na kile tunachoweza kufanya kwa kweli.

Pengo hilo ndilo ambapo kitu ambacho mara nyingi hakitiliwi maanani kinakuwa muhimu. Kati ya kuelewa na kufanya kuna kitu ambacho unaweza kusikia kikiitwa praxis: aina ya maarifa ambayo yanaweza kujifunzwa tu kwa kufanya.

Njia rahisi ya kufikiria kuhusu aina hii ya kujifunza ni kupitia kuogelea. Unaweza kusoma maelezo wazi na sahihi ya jinsi ya kuogelea, lakini maarifa hayo pekee hayakukidhi kwa kuwa kwenye maji. Hayakuelezi jinsi maji yatakavyohisi, jinsi mwili wako utajibu, au jinsi ya kubadilisha wakati mambo hayakutenda kama inavyotarajiwa. Mambo hayo yanaweza kujifunzwa tu kupitia uzoefu, kwa kuangalia,

kujaribu, na kubadilika.

Huduma ya ugonjwa wa akili ni sawa. Mawazo kama huduma inayotegemea mtu yanabaki kuwa ya kufikirika hadi msaidizi apate njia ya kuhisi kile yanamaanisha katika vitendo. Kuweza kubaki katika wakati, hasa wakati mawasiliano ya mtu si wazi au yasiyo ya maneno, kunahitaji zaidi ya nia njema. Kunahitaji kuunganishwa, kujiamini, na kitu cha kuzingatia katika wakati huo.

Aina hii ya kujifunza si mbadala wa mafunzo maalum, kama vile kujifunza kuelea hakumfanyi mtu kuwa mtaalamu wa kuogelea. Lakini bila uzoefu fulani wa kuishi, mafunzo yana kidogo cha kujenga. Kujifunza kwa njia hii kunatoa msingi. Kunaunga mkono kujiamini, umakini, na hisia ya "naweza kufanya kazi na hii", ambayo inafanya kujifunza kwa kina iwezekane.

Kupitia kazi zetu wenyewe, tumeshuhudia kwamba shughuli ya pamoja inaweza kutoa njia nyepesi ya kuelewa hii aina ya ufahamu wa mwili. Wakati kitu kinapojisikia kuwa cha kawaida na kisicho na mwisho, kinaweza kupunguza mwingiliano na kusaidia wasaidizi kugundua majibu, midundo, na mapendeleo yanapojitokeza. Kwa muda, falsafa inaanza kujisikia kuwa si ya kufikirika sana. Inakuwa

kitu ambacho kinaweza kutambuliwa na kuishi, badala ya kukumbukwa au kutekelezwa. Katika ugonjwa wa akili wa hali ya juu, ambapo mawasiliano ya maneno yanaweza kuwa ya kikomo, aina hii ya mazoezi inaweza kuwa na umuhimu mkubwa. Ikiwa tabia inaweza kuwa aina ya mawasiliano, basi kujifunza jinsi ya kukutana nayo kunahitaji zaidi ya maelezo. Kunahitaji uzoefu. Si majibu kamili, bali nafasi ya kugundua, kubadilisha, na kubaki katika wakati huo pamoja nao.

### **Nota juu ya Ukatili na Kuongezeka**

Wakati mwingine, kutokuelewana kati ya uzoefu wa ndani na kujieleza kwa nje kunaweza kuonekana kama hasira, sauti zilizoinuka, au tabia inayohisi kuwa ya ukatili. Nyakati hizi zinaweza kuwa za kutatanisha, na ni muhimu kutambua kwamba usalama wa kila mtu aliyehusika lazima uwe wa kwanza.

Wakati mtu anayekabiliwa na ugonjwa wa akili anapojieleza kwa njia hii, inaweza kuashiria kukata tamaa, kuchanganyikiwa, kutokuwa na raha, au hisia ya kuzidiwa. Sababu hiyo siyo kila wakati wazi, na inaweza kuwa tofauti kila wakati, au kuathiriwa na mambo kadhaa kwa wakati mmoja.

Katika nyakati hizi, inaweza kusaidia kukumbuka kwamba kile kinachojieleza hakihusiani moja kwa moja na wewe, hata kama kinahisi kuwa binafsi. Mtu huyo huenda asiweze kuchakata kile kinachosemwa, kueleza kile wanachopitia, au kudhibiti majibu yao kama walivyoweza zamani. Pia inaweza kusaidia kutambua jinsi hisia ya kurekebisha, kueleza, au kutatua kile kinachotokea inaweza kuwa nguvu. Pale ambapo ni salama kufanya hivyo, kuweka kando hitaji hilo kwa upole na kuruhusu wakati huo kupita kunaweza kupunguza shinikizo kwa ninyi wawili.

Kupunguza kukutana uso kwa uso na kuepuka marekebisho yasiyo ya lazima kunaweza kusaidia kupunguza kuongezeka. Kuchukua hatua nyuma, kupunguza mwingiliano, au kuruhusu wakati kupita kunaweza kuwa msaada zaidi kuliko kujaribu kueleza katika wakati huo.

Ni muhimu kutambua kwamba kujibu tofauti katika hali hizi kunaweza kuhisi kuwa si kawaida na kunaweza kuhitaji mazoezi. Pia inaweza kuwa ya kihisia, hivyo ni muhimu kutokujitukana sana. Msaada upo, na huna haja ya kukabiliana na nyakati hizi peke yako.

Hii haimaanishi kukubali tabia zisizo salama, bali kutambua kwamba nyakati hizi mara nyingi zinaeleweka bora kama maonyesho ya shinikizo ndani ya mwingiliano, badala ya vitendo vya makusudi. Wakati shinikizo ndani ya hali hiyo linapopungua, mtu huyo anaweza kupata hisia kubwa ya urahisi.

## **Sura ya 6 – Kufanya Kanuni Kuonekana**

Njia yetu ya kushughulikia pengo hili, muda mrefu kabla hatujajua jinsi ya kulieleza, ilikuwa ya asili, ikikuzwa na uzoefu wetu wenyewe na mapengo tuliyopitia. Kwa muda, hisia hizo zilijaribiwa, kupingwa, na kuboreshwa, hatimaye kuunda fikra ambazo sasa ziko ndani ya kurasa za kitabu hiki. Mara tulipoweza kuipa jina, ilihisi kuwa muhimu kushiriki nayo.

Katika moyo wa kazi hii kuna swali rahisi lakini gumu: unavyoweza kuungana na mtu wakati kumbukumbu si ya kuaminika, lugha ni dhaifu, na tabia inakuwa njia kuu ya mawasiliano? Kila chombo tulichotengeneza kimekuwa jibu moja kwa swali hilo. Lakini kutakuwa na majibu mengine na njia za kufanya kazi na lensi ya mwingiliano iliyoharibika, na tunakaribisha hilo. Lensi yenyewe si yetu. Inamilikiwa popote ambapo inasaidia watu kuona tofauti.

Tangu mwanzo wa safari hii, picha moja imebaki na mimi. Kutafuta mahali ambapo baba yangu angeweza kuishi wakati hakuwa salama nyumbani ilikuwa ni zoezi gumu. Tuliona vyumba vya kupumzika na sebule zilizozungukwa na watu,

wakikaa na kutazama kwa utupu kwenye umbali wa kati, kana kwamba hii ilikuwa kiwango cha dhahabu. Kana kwamba kushuka kwa hali kunapaswa kuwa kimya na kisichojulikana. Kana kwamba maisha tayari yamekwisha, na kilichobaki ni kungojea tu. Bado wako pale, na bado wananishughulikia.

Hii ndiyo sababu interface ni muhimu. Tunapodhani kuwa kimya cha nje au ugumu unamaanisha kutokuwepo, tunakoma kutafuta, tunakoma kusikiliza, na tunakoma kutoa njia za kuingia. Lakini tunapofahamu tabia kama juhudi, na interface kama iliyo na mvutano badala ya tupu, uwezekano tofauti unatokea. Shughuli za pamoja, midundo ya kawaida, na maeneo rahisi ya kuzingatia yanaweza kufanya kusikiliza kwa mwili kuwa na uwezekano. Yanawapa watu kitu cha kufuata, kuruhusu huduma inayoongozwa na mtu kuhamia kutoka kwa matarajio hadi katika uzoefu wa kuishi.

Tunashiriki njia hii ya kuona kwa sababu athari zake ni muhimu sana kushindwa kuzihifadhi kwetu wenyewe. Ikiwa uhusiano bado unawezekana, hata katika ugonjwa wa akili wa hali ya juu, basi inakuwa jukumu letu kutambua hali zinazounga mkono hilo, na kupinga zile zinazokataa kimya.

Hatimaye, hakuna kitu katika kitabu hiki kinachohusiana zaidi na hii: ubinadamu hauwezi kujadiliwa. Utambuzi unaweza kubadilisha jinsi mtu anavyowasiliana, lakini haupunguzi nani walivyo. Jukumu letu ni kutambua mtu ambaye bado yupo, na kukutana nao kwa uwepo, uvumilivu, na heshima, hata wakati hali ni ngumu.

## Hitimisho

Kitabu hiki kinatolewa kwa matumaini kwamba kile tulichokielezea kitajulikana. Si kama nadharia ya kujifunza, bali kama kitu ambacho watu wengi tayari wanahisi, mara nyingi bila kuwa na lugha ya kukielezea. Nia yetu imekuwa kutoa umbo na jina kwa uzoefu ambao wahudumu na familia mara nyingi hukutana nao, lakini mara chache wanahimizwa kuamini. Hatutakuwa na uelewa kila wakati wa kile tunachokiona, na hatutakuwa sahihi kila wakati. Kinachohusika ni utayari wa kuendelea kutambua, kurekebisha, na kubaki katika uhusiano. Kusikiliza kwa njia tofauti si kila wakati kunamaanisha kufanya zaidi. Wakati mwingine inamaanisha kuachilia juhudi ambazo hazikusaidia tangu mwanzo.

Huhitaji mafunzo maalum au ruhusa rasmi kuanza kusikiliza kwa njia tofauti. Uwezo wa kutambua juhudi, kujibu kwa udadisi, na kuunda hali za uhusiano ni wa kibinadamu. Unakua kupitia umakini na uzoefu. Mafunzo yanaweza kuimarisha hilo, na utaalumu unaweza kusaidia, lakini hatua ya kwanza si ya taasisi. Ni ya mikutano ya kila siku, na ya utayari wa kubaki uwepo.

Hii ni mwaliko kwa familia, wahudumu, wabunifu, wataalamu, na jamii kuchukua kile kinachohusiana, kukirekebisha, kukikosoa, na kujenga juu yake. Kufanya kazi nasi ikiwa hiyo inahisi kuwa na manufaa, au kuchukua mawazo hayo mahali pengine ikiwa hiyo ndiyo inahitajika kwa wakati huo. Kazi hii ni kubwa zaidi kuliko shirika lolote moja. Itahitaji mikono mingi, tamaduni nyingi, na aina nyingi.

Kinachohusika ni kwamba tunaendelea kusonga kuelekea ulimwengu ambapo ubinadamu katika ugonjwa wa akili hauwezi kujadiliwa, na ambapo uhusiano unabaki uwezekano, hata wakati kumbukumbu na lugha zinaposhindwa. Ikiwa kitabu hiki kinasaidia hata mtu mmoja kuona tofauti, kusikiliza tofauti, au kutenda kwa ujasiri na huduma zaidi, basi tayari kimeanza kufanya kazi yake.

Pamoja na kitabu hiki, sisi ni waanzilishi wa Timeless Presents, shirika la kijamii lililoko Uingereza linalounda shughuli zinazojumuisha ugonjwa wa akili zilizoundwa kusaidia ufahamu, ushirikiano, na uhusiano katika huduma za hatua za baadaye. Bidhaa zetu zinategemea fikra sawa zilizotajwa katika kitabu hiki na zinatumiwa na familia, nyumba za huduma, hospitali, na huduma

za afya kuunda hali ambapo uhusiano bado unaweza kuibuka, bila kutegemea kumbukumbu, maelekezo, au marekebisho.

Kwa wasomaji wanaovutiwa kuona jinsi mawazo haya yanavyoweza kubadilishwa kuwa zana za vitendo, unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu kazi zetu katika:

*[www.timelesspresents.com](http://www.timelesspresents.com)*

### **Kwa wale wanaotaka kuchunguza zaidi**

Wazo katika kitabu hiki limeibuka kutoka kwa kazi ndefu inayochunguza lensi ya kiunganishi kwa undani zaidi, na kuifunga ndani ya fikra pana kuhusu ugonjwa wa akili, mawasiliano, na maana.

Karatasi hiyo imeandikwa kwa mtindo wa kitaaluma zaidi, na inakusudia kwa wasomaji wanaotaka kujihusisha na dhana za msingi kwa undani zaidi, au wanaofanya kazi katika utafiti, elimu, au muktadha wa sera.

Si lazima kusoma ili kuelewa au kutumia mawazo katika kitabu hiki, lakini inaweza kuwa ya kuvutia

kwa wengine.

Unaweza kuipata hapa:

<https://www.timelesspresents.com/the-interface-lens-for-dementia>

Kitabu hiki kimeandikwa na waandishi, wakitumia uzoefu wa maisha, mazoezi ya kitaaluma, na fikra za asili. Zana za akili bandia zilitumika kwa nyakati kama msaada wa kuunda muundo, kufafanua lugha, na kuboresha rasimu. Mawazo yote, tafsiri, na hitimisho ni ya waandishi wenyewe, na jukumu la maudhui ya mwisho linabaki kabisa kwao.

