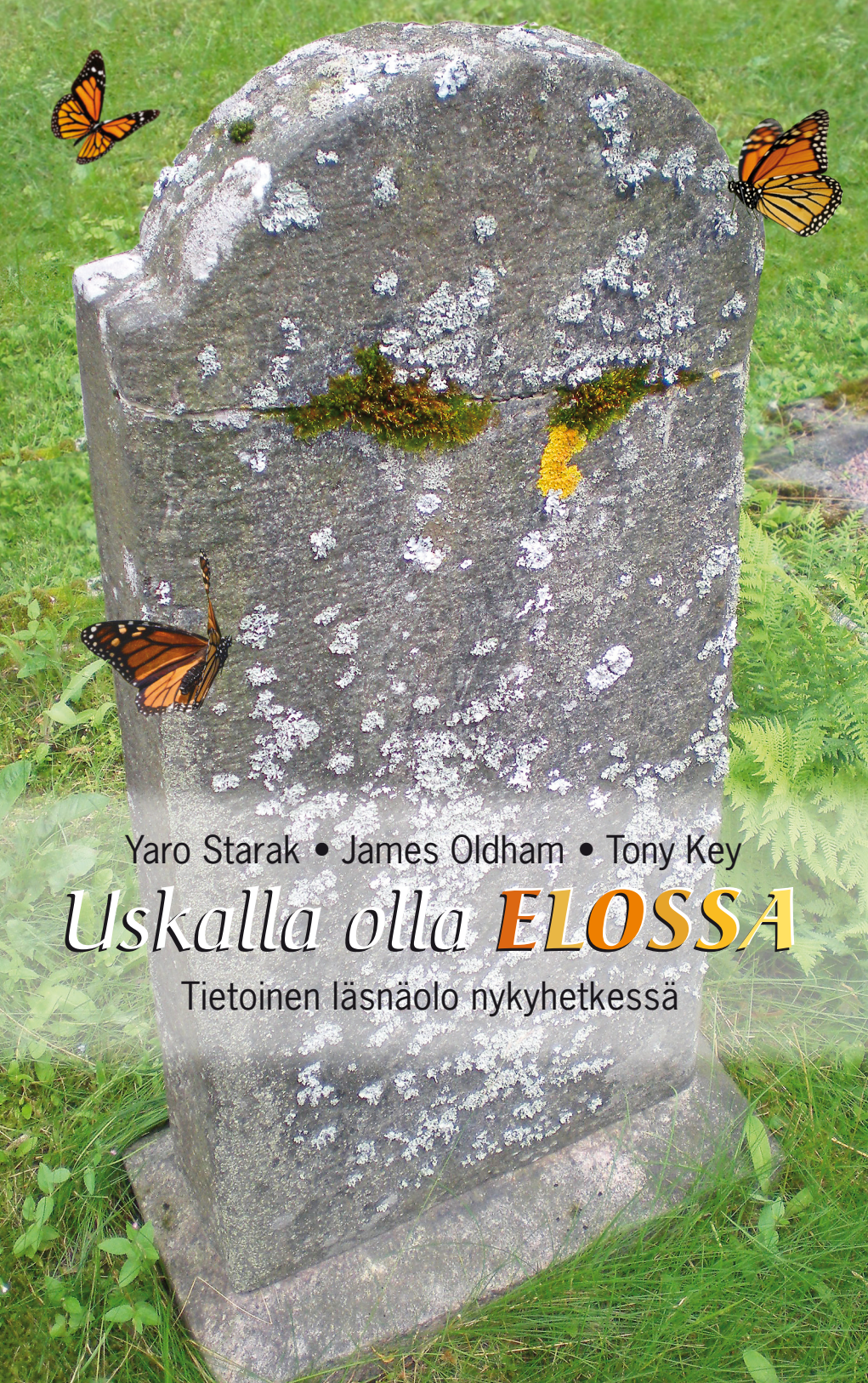




Yaro Starak • James Oldham • Tony Key

Uskalla olla **ELOSSA**

Tietoinen läsnäolo nykyhetkessä

*Uskalla olla **ELOSSA***

Yaro Starak • James Oldham • Tony Key

*Uskalla olla **ELOSSA***

Tietoinen läsnäolo nykyhetkessä



Gestalt Art Therapy Centre, Australia

© 2015 Yaro Starak & Gemma Garcia / Gestalt Art Therapy Centre, Australia

Englanninkielinen alkuteos:

Risking Being Alive. The Wisdom of Now.

Third edition 2003 edited by Yaro Starak.

Suomennos ja ulkoasu Juha Silvo 2015.

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-330-233-4

Sisällysluettelo

Esipuhe	6
---------------	---

I OSA: TYÖKALUJEN KÄYTTÖ

1. Mitä <i>gestalt</i> on ja miksi kiinnostua siitä?	9
2. Tietoisuus	19
3. Kuvio ja tausta	31
4. Vastuullisuus	45
5. Kyky vastata	55
6. Kontakti	65
7. Välttämismekanismit	77

II OSA: LIPASTON NIKKAROINTI

8. Keskenpäiset työmaat	97
9. Ristiriita	101
10. Prosessin virrassa kulkeminen	111
11. Gestaltkommunikaatio	121
12. Luova yhdistely	133
13. Unien kanssa työskentely	139
14. Unelmat elämässä	149
15. Uskalla olla elossa – yhteenvedo	163

Jälkisanat	165
Kirjallisuutta	167

Esipuhe

Uskalla olla elossa on kokoelma ideoita, harjoituksia ja tekstejä jotka tarjoavat hahmo- eli gestaltterapeuttien kehittämää psykologisia työkaluja. Voit käyttää niitä kasvattamaan tarkkuutta jolla näet maailman ja olet sen kanssa tekemisissä. Hyvin käytettyinä ne rikastuttavat elämääsi ja antavat mahdollisuuden olla täydemmin läsnä omassa elämässäsi.

Nämä työkalut liittyvät toisiinsa, ja aivan samoin kuin puusepän täytyy opetella käyttämään vasaraa, sahaa ja taltaa erikseen ennen kuin hän kykenee rakentamaan lipaston, samoin täytyy jokaisen oppia käyttämään kokonaisvaltaisesti hyväkseen näitä psykologisia työkaluja, kun hän ensin on kehittynyt taitavaksi jokaisessa erikseen.

Ehdotan, että luet tekstit ja kommentit ensin. Kun olet päässyt loppuun, lue kirja uudelleen ja tutki niitä harjoituksia jotka olet havainnut kiinnostaviksi. Jotta kokeilemisesta tulisi vielä kiinnostavampaa, ota mukaan kumppani tai ystävä ja tee harjoitukset yhdessä.

Olen otettu ja tyytyväinen siitä, että tämä kirja jatkaa leviämistään eteenpäin ja että nyt gestaltin opiskelijat ja harjoittajat Suomessa voivat käyttää tätä selkeää, suppeaa ja käytännöllistä kirjaa, jonka monet harjoitukset auttavat tekemään teoriasta käytäntöä. Jokainen luku tarjoaa monenlaisia tapoja työskennellä gestaltterapeuttisessa prosessissa ja antaa lukijalle mahdollisuuden todella ottaa riski ELÄÄ gestaltia, joka on niin taidetta kuin tiedettäkin.

Yaro Starak

I. OSA

Työkalujen käyttö



1. luku

Mitä *gestalt* on ja miksi kiinnostua siitä?

*Syy siihen, että näet kuoleman niin kammottavana,
on se, että et elä nyt!*

Stan Keleman

Tämä kirja on meidän kolmen yhteistyön tulos. Osan aikaa olemme pystyneet työskentelemään yhtenäisesti, mutta melkein yhtä usein olemme olleet ristiriidoissa ja napit vastakkain. Yhteisestä tekijyydestämme huolimatta me olemme kolme uniikkia ja melko erilaista ihmistä, ja yrityksemme ohittaa eromme tuotti tuloksena tämän kirjan ensimmäisen version, joka tuntui meistä typerältä ja jossain määrin elottomalta. Saadaksemme puhallettua luomukseemme elämää meidän täytyi antaa itsemme tulla esiin enemmän yksilöinä. Niinpä olemme lisänneet henkilökohtaisia kommenttejamme lainausmerkeissä läpi kirjan. Suurimman osan kirjasta olemme kirjoittaneet monikon ensimmäisessä persoonassa, joten käyttämämme ”me” viittaa vaihtelevasti meihin kolmeen plus sinuun, lukijaan, ja toisinaan kaikkiin meihin ihmisen osan jakaviin.

Aluksi kysyimme itseltämme: ”Miksi sinä, lukija, saattaisit haluta lukea tämän kirjan? Mitä me itse saimme gestaltterapiasta sellaista, jonka haluamme jakaa kanssasi?” Tässä tulevat vastauksemme.

James

Olen muuttunut siitä, kun tutustuin gestaltterapiaan, mutta silti ydinminäni on pysynyt samana. Minulla on aikaisempaa enemmän vaihtoehtoja elämässäni, ja tunnen silti itsestäni kaikki

puolet joita pidän tärkeinä. Nämä ilmenevät edelleen käyttäytymisessäni. En seuraa mitään ennalta määrättyä polkua, vaan pikemminkin valitsen itse polkuni jokaisessa hetkessä. Olen pavalan kunnianhimoinen mies, ja silti minulla on aikaa istuksia rakkaani kanssa ja nauttia siitä, että hän sivelee jalkojani. Teen työtä vimmaisen kiihkeästi ja leikin iloisesti kevein mielin. Tämä polku on merkinnyt minulle ympärilläni olevan maailman näkemistä tarkemmin ja tulemista tietoisiksi useammista tavoista olla tekemisissä siinä elävien ihmisten kanssa.

*"Helppoa on elää silmät kiinni,
erehdystä vain sä näät.
On kovaa olla ihminen, silti selvitään,
ei se ole mulle tärkeää."*

John Lennon*

Se, että näen maailman ja itseni tarkemmin, ei ole tehnyt elämästä yhtään helpompaa, mutta olen hyvin innostunut ja se minulta puuttui aiemmin. Otan ihmissuhteissani enemmän riskejä ja tunnen enemmän omaa voimaani. Joskus saan tuntea olevani vikuroivan hevosen selässä ja maailman ympärilläni liikkuvan valtavaa vauhtia, värit menevät sumeiksi ja yhtäkkiä kirkastuvat täysin uudesta näkökulmasta. Joskus loukkaannun, kun aikaisemmin olin siltä suojassa, mutta nyt tunnen ympärilläni olevien rakkauden, kun aikaisemmin en suostunut kuulemaan sitä, että toiset välittivät minusta ja arvostivat minua. Suojellessani itseäni kivulta minä tietämättäni suojelin itseäni tuntemasta rakkautta.

Miksi kannattaisi ottaa riskejä? Minulle ne tekevät elämästä tuoretta ja jännittävää. Aina kun otan riskin ja tuon esiin jonkin osan itsestäni, jota toiset eivät ehkä hyväksy, asetun alttiiksi sille, että he torjuvat minut. Kaikilla teoilla on seurauksensa ja jotkut tulevat kalliimmaksi kuin toiset. Ennen kuin asetan itseni alttiiksi,

* *"Living is easy with eyes closed / Misunderstanding all you see. / It's getting hard to be someone, but it all works out / It doesn't matter much to me."* (Strawberry Fields Forever)

Uskalla olla elossa on kokoelma ideoita, harjoituksia ja tekstejä jotka tarjoavat psykologisia työkaluja kasvattaaksesi selkeyttä jolla näet maailman ja olet sen kanssa tekemisissä. Hyvin käytettynä ne rikastuttavat elämääsi ja antavat mahdollisuuden olla täydemmin läsnä omassa elämässäsi.

Uskallatko?

Jos naurat, sinua saatetaan pitää hölmönä,
jos itket, sinua saatetaan pitää sentimentaalisena,
jos lähestyt toista, saatat joutua osalliseksi,
jos paljastat tunteesi, saatat paljastaa todellisen minäsi.

Jos laitat omat ideasi ja unelmasi esille ihmisten eteen,
saatat kadottaa ne.

Jos rakastat, saatat jäädä vaille vastarakkautta.

Jos elät, saatat kuolla.

Jos toivot, saatat pettyä.

Jos yrität, saatat epäonnistua.

Mutta riskejä on otettava, sillä suurin vaara elämässä on siinä, ettei uskalla mitään.

Ihminen joka ei uskalla mitään ei tee mitään,
hänellä ei ole mitään eikä hän ole mitään.

Sellainen ihminen saattaa välttää kärsimyksen ja surun,
mutta hän ei opi, ei tunne, muutu, kasva, rakasta, ei elä.

Asenteidensa kahlitsemana hän on orja,

hän on luovuttanut pois vapautensa.

Vain sellainen joka ottaa riskin on vapaa.