

Sisällys

Mitä tästä kirjasta voi oppia? 9

Lyhyesti kirjan taustateoriasta 21

Osa 1 Kun tutut selviytymiskeinot eivät enää toimikaan 27

Potilaan tarina: nimimerkki *Sinä et riitä* 29

*”Tunsin olevani huono ja
täysin epäonnistunut”*



*”Osaan elää oman vaativuuteni
kanssa terveellä tavalla”*

Potilaan tarina: nimimerkki *Lapsuuteni, terapia ja tarpeet* 42

*”Olin käyttänyt selviytymiskeinona
itseni kovettamista”*



*”Olen antanut itselleni luvan
pitää huolta itsestäni”*

Potilaan tarina: nimimerkki *Sä et tule pärjäämään
tolla asenteella* 56

*”En halunnut olla riittävä,
minun oli oltava hyvä”*



*”Enää en vain pärjää.
Nyt elän”*

Potilaan tarina: nimimerkki *Dominoiva isä
ja vallakysymykset perheessä* 64

*”Oli vaikeaa tunnistaa
omia rajojaan”*



*”Yhteys itse on vihdoin
edes keskivertoluokkaa”*

Psykoterapeutin katsaus:

Tarpeista, tunteista ja selviytymiskeinoista 79

Osa 2 Kun ulkopuolisuuden kokemus on aina seuralaisena 107

Potilaan tarina: nimimerkki *Rikkoutumalla vahvistunut* 109

<i>"Mitä enemmän sattui, sitä leveämmin hymyilin ja kovempaan ääneen nauroin"</i>		<i>"Mieleni kanssa eläminen on jatkuvaa tasapainon etsimistä, mutta se ei minua enää ahdisti"</i>
---	---	---

Potilaan tarina: nimimerkki *Ulkona* 121

<i>"Olen kokenut itseni pienestä saakka ulkopuoliseksi"</i>		<i>"Vähitellen yksinäisyyden kaikkivaltaisuus elämässäni alkoi kyseenalaistua"</i>
---	---	--

Potilaan tarina: nimimerkki *Vähemmistönä vähemmistössä* 130

<i>"En halua olla tuo ihminen, joka häpeää itseään tai olemassaoloaan"</i>		<i>"Koen olevani tällä hetkellä rohkeammin oma itseni"</i>
--	---	--

Psykoterapeutin katsaus: Ulkopuolisuuden
tunteesta ja opituista vuorovaikutustavoista 137

Osa 3 Kun elämänmuutokset musertavat 151

Potilaan tarina: nimimerkki *Isä tietää kaiken –
tai tietääkö sittenkään?* 153

*"Missään vaiheessa elämäni en ollut
pysähtynyt miettimään,
miten itse voin"*  *"Enää en tunne olevani alempi tai
huonompi kuin toiset ihmiset"*

Potilaan tarina:
nimimerkki *Yksinäisten polkujen cowboy.* 164

*"Tarvitsin toivoa. Olin menettänyt
terveyteni ja puolisoni"*  *"Minulla on lupa tuntea
kuten tunnen"*

Potilaan tarina:
nimimerkki *Yli sukupolven siirtyvä tunnetaakka.* 178

*"Koin hyvin pitkään, ettei
tunteillani, toiveillani ja tarpeillani
ole mitään merkitystä muille"*  *"Olen oppinut vähitellen ottamaan
ikioman vastuun elämästäni"*

Psykoterapeutin katsaus:
Muutosten ja kriisien käsittelystä. 194

Nyt on sinun tarinasi vuoro:
Miten autat itseäsi selviytymään? 205

Loppusanat: Ole itsesi kaveri
mieluummin kuin tuomitsija. 211

Liite: Lisätietoa kuvallisista työmenetelmistä. 214

Mitä tästä kirjasta voi oppia?

Tähän kirjaan ovat kirjoittaneet tarinansa ihmiset, jotka eivät ole voineet hyvin. Henkistä pahoinvointia pyrkii usein sietämään ajatellen, että kohta se on ohi. Mutta joskus henkinen pahoinvointi ei ole vain väliaikaista. Elämä ei ole ennustettavaa. Elämme aikaa, jolloin ihminen joutuu suoriutumaan hyvin monimutkaisesta arkipäivän todellisuudesta. Toivon, että kirjaan kirjoittaneiden selviytymistarinat herättävät lukijoissa halun tutustua itseän ja kiinnostuksen tutkia, miten he ovat erilaisissa elämänvaiheissaan selittäneet tapahtumia itselleen ja miten nämä selitykset ovat vaikuttaneet tämänhetkisiin elämän valintoihin.

Psykoterapeuttina koen potilaan työpariksi, jossa kumpikin opettaa toista. Ajattelen, että psyykkisten oireiden ilmaantuminen on merkki muutoksen tarpeesta. Ihminen on saapumassa elämänkaarellaan kohtaan, jolloin hänen voimavaransa eivät riitä yksin muutoksen aikaansaamiseen. Jos hän saa tukea itselleen, toisen tuki rinnallaan hän voi löytää jotakin uutta, joka laajentaa hänen mahdollisuuksiaan tehdä uusia valintoja sekä löytää uusia mahdollisuuksia.

Ihminen oireilee usein psyykkisesti, kun hän ei pysty saamaan elämältään asioita, jotka tyydyttäisivät häntä ja veisivät eteenpäin. Hän voi tuntea, ettei elämä näytä häneltä. Siksi voi ajatella, että mielenterveystyö on yhteiskunnallinen resurssi, joka tuottaa jatkuvasti takaisin moninkertaisesti sen, minkä se kuluttaa. Kaikki tähän kirjaan kirjoittaneet ovat löytäneet uutta vanhan tilalle, siis jollakin tavalla edenneet elämässään suuntaan, joka tyydyttää heitä enemmän kuin aikaisempi tila.

Kirjassa on luettavanasi kymmenen koskettavaa tarinaa. Tarinat on ryhmitelty kolmeen osaan ja jokaisen osan lopussa on kysymyksiä, joiden avulla voit tutkia itseäsi ja miettiä oman elämäsi kulkua sekä tutkia ajatuksiasi. Jokaisen osan lopussa on myös psykoterapeutin katsaus, jonka minä näiden potilaiden psykoterapeutina olen kirjoittanut. Näissä katsauksissa olisi voinut tuoda esille myös muita teemoja kuin mitä tässä kirjassa on nostettu esille.

Pyytäessäni potilaita kirjoittamaan tarinansa he saivat itse valita aiheet, jotka he halusivat jakaa muille. Niinpä jokainen kirjassa oleva potilaan tarina on ainutlaatuinen. Pyysin myös kirjoittajia kirjoittamaan tekstit niin, ettei niissä ole sellaisia asioita, joista kirjoittajan voisi tunnistaa. Jos teksteissä on jotain tunnistettavaa, se on ollut kirjoittajan oma valinta.

Elämämme on täynnä tapahtumia. Mielenterveyttä kuormittavat eniten tapahtumat, joita emme osaa selittää itsellemme. Se, että kokemuksesta tulee vaikea ja se tuottaa tuskaa, on usein monen eri asian summa. Kun tätä kirjaa lukee, on syytä pitää mielessä, että tavoitteena on ennen kaikkea innostaa ihmisiä tutkimaan itseään ja omia ratkaisujaan. Tämä kirja haluaa puhua sen puolesta, että ihmiset avautuisivat toisilleen ja kertoisivat avoimesti kokemuksestaan ja niihin liittyviä ajatuksista sekä opettelisivat jakamaan

hyviä ja huonoja asioita. Kirjan tarkoitus ei ole painaa ketään alas, vaan tuoda esille, millä tavoin elämäkokemukset meitä yhtäältä haavoittavat ja toisaalta tukevat ja miten tärkeää omien voimavarojen itsetutkiskelu on selviytymisen kannalta. Jokaisen elämässä tulee olemaan vaikeuksia. Oma mieli on aarreaitta, kuin uusiutuva energia, jonka käyttövoimaan kannattaa tutustua. Menneisyydestä voi oppia, mutta sitä ei voi muuttaa. Sen sijaan tulevaisuus on se, mihin pystymme vaikuttamaan.

Ennen kuin lähdet tutustumaan psykoterapian läpikäyneiden mielenkiintoisiin ajatuksiin vaikeuksista selviämisestä, tutustu seuraavaksi muutamaaan ajatukseen siitä, miten voit lähteä liikenteeseen itsesi tutkimisen polulla.

* * *

Ihminen tarvitsee koko elämänsä ajan huolenpitoa itseltään hyvinvointinsa ylläpitämiseen. Vaikka lapsuutesi ja nuoruutesi eivät olisi sujuneet toivomallasi tavalla, sen ei tarvitse merkitä sitä, että et aikuisena voisi olla tasapainoinen ja nauttia elämästäsi. Tähän kirjaan kirjoittaneet kertovat jotakin siitä, miten ihmisen on itse mahdollista kasvattaa itseään omassa arjessaan jatkamalla kasvunsa keskeneräisyyttä kohti parempaa tulevaisuutta.

On hyvä muistaa, että itse on itselleen paras elämäntapojen muutoksien mahdollistaja. Perheestä matkaan saadut niukat eväät eivät ole este sille, ettei voisi myöhemmin elää hyvää elämää.

Ihminen itse on hyvin pystyvä, vaikka hän ei vaikeuksien hetkellä osaa ajatella tällä tavoin itsestään. Itsensä muuttaminen vaatii omien asenteiden ja käytösmallien tarkastelua sekä tietoisesti tulemista siitä, mitä juuri minä tarvitsen muutoksen aikaansaamiseksi. Muutoksen aikaansaaminen on kovaa ja pitkäjänteistä työtä, joka vaatii sitkeyttä ja tutkivaa uteliasta mieltä. Ei ole helppoa mennä ikäviltä tuntuja asioita kohti ja haastaa itseään.

Miksi suhde itseen on tärkeä? Jos ajattelemme itsestämme myönteisellä tavalla ja koemme olevamme arvokkaita, huolehdimme hyvinvoinnistamme. Opimme läheistemme kanssa arkipäivää eläessämme, millainen on hyvä ihmissuhde. Tutkimukset osoittavatkin selvän syy-yhteyden sen kanssa, että ne, jotka ovat saaneet riittävästi huolenpitoa ja turvaa varhaisessa elämänsä vaiheessa, kokevat itsensä arvokkaiksi ihmisiksi ja huolehtivat itsestään riittävästi. Tämä läheiseltämme saatu huolenpito on jonkinlainen käsi- kirjoitus sille, miten aikuisuudessa ajatellamme, että meidän tulisi huolehtia itsestämme. Jos tarpeisiimme ei ole vastattu riittävästi, meidän on itse rakennettava niin kutsuttu sisäinen terve vanhempi itsellemme. Se on kuin sisäinen turvallinen ääni, joka viisailalla sanoillaan rauhoittaa ja antaa turvaa silloin, kun tuntuu, ettei mitenkään jaksakaan enää. Se on psykologisesta kasvustamme puuttuva puoli, joka kuuntelee ja reagoi tarpeisiimme. On harjoiteltava puhumaan itselleen rauhoittelevasti ja opeteltava keinot itsensä lepyttämiseen ja hillitsemiseen. Sisäistä tervettä vanhempaa voisi luonnehtia eräänlaiseksi järjen ääneksi, joka kertoo, miten on hyvä toimia ja ohjata omaa elämää. Se on oma sisäinen neuvoja, jonka neuvot saattavat joskus tuntua jopa liian vaativilta.

Ihmisen on lapsuudenkodista muuton jälkeen jatkettava yksin omaa henkistä kasvuaan. Itsestä huolen pitäminen on vaativaa, ja

siihen liittyy paljon vastustusta. Usein rikkinäisistä ihmisistä kasvaa henkisesti viisaita ja itseensä luottavia ihmisiä, koska matka omiin tuntemattomiin mielen syövereihin opettaa paljon sellaisia taitoja, joita ei olisi oppinut ilman sisäistä kriisiään. Aina ei jaksa yksin yrittää. Silloin on ehdottomasti hyvä hakea ammattiapua. Kaikilla ei ole riittävästi ympärillään ihmisiä, joilta voisi oppia itselle sopivia selviytymistaitoja tai saada tukea vaikeissa henkilökohtaisissa tilanteissa. Tarvitsemme sisäiseen kasvuamme toisia ihmisiä, jotka ovat jo selvinneet ongelmistaan ja voivat esimerkillään antaa meille toivoa ja ohjeita omista kokemuksistaan. Joskus on myös tarpeen kulkea yhdessä sellaisen ihmisen kanssa, joka elää samanlaista elämäntilannetta kuin itse. Elämä on jatkuvaa vuorovaikutusta ja toisilta oppimista, uteliasta katselua ympärille ja ihmettelemistä. Tämä erilaisten asioiden tutkiminen tekee elämästä mielenkiintoista.

* * *

Kehomme kertoo paljon hyvinvointimme tilasta. Tunteemme elävät kehossamme, ja ne koetaan kehon välityksellä. Ahdistus voi tuntua isona möykkynä rinnassa, suru saa jalat tuntumaan raskailta. Myönteiset tunteet tuntuvat kehossa keveytenä, kun taas kivuliaat tunteet usein raskautena. Kehomme on kompassi. Se ilmoittaa, millaisilla poluilla milloinkin kuljemme. Mieli ja keho ovat kuin kaksoiset. Ne toimivat liitossa toistensa kanssa. Olet varmaan huomannut, kun et hoida mieltäsi, iskee flunssa tai muut sairaudet helpommin. Jos mieli ei ymmärrä huomioida tarpeitasi, kehosi puhuu puolestasi. Olemme kokonaisuus, jossa tasapainoa haetaan aina tavalla tai toisella. Psykoterapiassa ihmiset tulevat tietoisemmiksi itsensä hoitamisen tärkeydestä. He alkavat seurata

entistä enemmän, minkälaisia seurauksia erilaisilla valinnoilla on itselle.

Hengitys on meidän kehomme voimalaitos. Tunteemme vaikuttavat hengitykseen ja hengitys tunteisiimme. Kivut ja erilaiset voimia koettelevat tilanteet muuttavat hengitystämme. Siksi hengityksemme kertoo meille tunteistamme. Kun olemme ahdistuneita, hengityksemme muuttuu pintahengitykseksi ja samalla se nopeutuu. Ahdistuneena hengityksen rytmi ja syvyys muuttuu: huokailemme ja voivottelemme. Pinnallinen hengitys ylläpitää stressitilaa, ja keho saattaa kytkeytyä jonkinlaiseen hälytystilaan, jolloin rauhoittuminen ja keskittyminen vaikeutuvat. Kun olemme levollisia, hengityksemme on rytmistä ja tasaista. Hengityksen vapaasta kulusta on hyvä pitää huolta. Häiriintynyt hengitys aiheuttaa toimintakykyä hankaloittavia oireita. Pitkittynyt stressi sekoittaa hengityksen. Hengitystä voi verrata tuulimyllyn siipiin, jotka kovaa pyöriessään tuottavat energiaa. Kun hengitys toimii oikein, saamme siitä sisäistä voimaa.

Koska hengityksellä on tärkeä rooli hyvinvoinnissamme, on päivittäin hyvä tehdä jokin pieni rentouttava hengitysharjoitus. Maatessaan tai istuessaan voi laittaa kätensä vatsan ja toisen rinnan päälle ja tunnustella hengityksensä kulkua. Voi vetää nenän kautta ilmaa sisälle ja hengittää suun kautta pitkä hengitys ulos ja pitää sen jälkeen pieni tauko. Näin voi rauhoitella itseään niin, että hengitys tasoittuu. On hyvä kokeilla erilaisia harjoituksia. Samanaikaisesti kun korjaat hengitystäsi, on hyvä aukaista rintaa venytysliikkein, jotta hengitys pääsee vapaasti kulkemaan.

Kehomme puhuu meille koko ajan. Se kertoo siitä, mitä meidän tulisi tehdä itsellemme, jotta vointimme olisi hyvä ja nauttisimme elämästämme. Joskus me kuulemme sen, mitä kehomme

meiltä toivoo, joskus taas emme. Jos tarpeitaan ei tunnista riittävästi, silloin vain pakottaa itsensä jaksamaan, vaikka voimavarat olisivat lopussa. Oma sisäinen ääni puhuu vaativana ja käskee jaksamaan sanoen ”sinun on pakko tehdä”. Työ ilman taukoja ja latautumista johtaa herkästi työuupumukseen. Työuupumuksesta kärsivät ovat itselleen usein liian ankaria. Heidän on vaikea tiedostaa levontarpeitaan, ennen kuin seinä nousee vastaan ja uupumus ottaa vallan. Tulee äkkiarvaamatta pysähdys, kun voimat loppuvat. Tästä kirjasta löytyy hyviä kuvauksia liiallisen vaativuuden seurauksista.

Tunteemme kertovat meille tarpeistamme, ja ne ovat keholisia. Jos tarpeisiimme ei vastata petyimme, olemme surullisia ja kiukkuisia. Jos emme näytä tunteitamme, vaan yritämme selviytyä niistä piilottamalla ne muilta, suhde omaan kehoon katkeaa. Tällaista katkosta voisi verrata sähköhäiriöön, joka pysäyttää kodin koneiden toiminnan. Kehon ja tunteen yhteys on tärkeä, koska se antaa meille tietoa. Se on mielemme perusrakenne, jonka kautta arvioimme eri tapahtumien merkityksiä. Osaamme arvioida asioiden hyödyllisyyttä ja haitallisuutta itsellemme. Tunteet ovat tärkeää informaatiota päätöksentekoon ja asioiden suunnitteluun. Kun kehon ja tunteen yhteys ei toimi, ihminen kokee olevansa hiukan ulalla. Silloin katselee elämäänsä ikään kuin sivusta, ulkopuolisena, ja päätösten ja suunnitelmien tekeminen kangertelee.

* * *

Ihmisten ongelmat muistuttavat paljon toisiaan. Jokaisella on hetkiä, jolloin tuntuu, että maailma kaatuu päälle. Kukaan meistä ei ole niin tasapainoinen, etteikö elämässä olisi tullut samantapaisia

tuntemuksia kuin tämän kirjan kirjoittajilla. Kirjoittajilla psykoterapiaan hakeutumisen päätös kesti pitkään. Hakeutumista jarrutti ajatus, ettei vielä ole riittävän huonovointinen ammattiauttajan avun hakemiseen. Useat terapiaa pohtivat ajattelivat, etteivät he ole oikeutettuja ottamaan hoitopaikkaa vastaan joltakin sitä enemmän tarvitsevalta. Monelle oli myös vaikea löytää sellaista ihmistä, jolle kuvitteli voivansa kertoa omia piilotettuja häpeällisiä kokemuksiaan. Mieleen oli iskostunut ajatus, ettei puhuminen kannata, koska ei aikaisemminkaan ole kuunneltu ja ymmärretty.

Psykoterapiaan hakeutuvilla ihmisillä on hoitoa aloittaessaan kielteinen suhde itseen, eivätkä he ole itse tietoisia siitä ja sen vaikutuksesta omiin valintoihin. Hoidon vastaanottaminen voi aluksi tuntua vaikealta, koska ei voi ajatella olevansa oikeutettu saamaan toisilta ihmisiltä hyvää osakseen. Ihminen kokee olevansa huonompi kuin muut, vaikka toiset eivät hänestä niin ajattele. Potilas kertoo terapeutille toivovansa muutosta, mutta jokin estää häntä toteuttamasta asioita, jotka toisivat hyvää mieltä. Hän tekee mieluummin toisille hyvää kuin itselleen.

On hyödyllistä muistaa, että ihminen itse on paras kumppani itselleen paremman elämän rakentamisessa – osapuoli, jonka kanssa on hyvä ystävyystyö. Jokaisen on itse päätettävä, mitä elämältään haluaa ja miten elämänsä haluaa elää. Utelias ja tutkiva mieli on lahja. Se on aarre, jonka avulla rikastuu ja elämään tulee monimuotoisuutta, värejä ja loistoa. Mieli pysyy joustavana eikä ujostelee vieraita asioita. Kun katsoo sisältäpäin itseään ja tutkii haavojaan, tietää, miten omia haavojaan voi hoitaa ja parantaa. Itselle kertyy tietoa, jonka avulla voi uusiutua ja saa uskallusta kokeilla tehdä asioita eri tavoin. Uusiutuva kokeileva mieli syntyy, kun sisäinen

kipu löytää selityksen omalle olemassaololleen. Ymmärrys siitä, miksi kantaa sisällään kipua, vapauttaa energiaa muuhun käyttöön.

On tärkeää osata kunnioittaa kaikenlaisia ihmisten ajatuksia ja ajatella, että jokaiselta ihmiseltä voi oppia jotakin. Elämästä kertyneen tiedon jakaminen on tärkeää. Tarvitsemme toisiamme voidaksemme selvitä tässä ristiriitaisuuksien maailmassa. Tarvitsemme ihmisten erilaisuutta voidaksemme ymmärtää omat erityispiirteemme. On hyvä tietää, miten se tapa, jolla itse keskustelen asioista, toimii niin, että me kaikki yhdessä voisimme synnyttää jotakin sellaista, josta tulevat sukupolvet pystyisivät saamaan uskoa rakentaa maailmaa eteenpäin.

* * *

Sinulla saattaa olla vaikeuksia pysähtyä itsesi äärelle. Jos olet laiminlyönyt pitkään itsesi kuuntelemista, huomaat pian, että omia tuttuja käyttäytymismalleja on vaikea muuttaa. Rutiinit, jotka luomme itsellemme, tulevat tutuiksi ja antavat turvaa, vaikka ne olisivat vahingollisiakin terveydellemme. Jos koet olevasi huonompi kuin muut, saatat ajatella, että et tarvitse itseltäsi hyvää. Ajatus, että on ihmisenä hyvä ja pärjäävä, synnyttää ajatuksen vastuun ottamisesta, mikä voi kenties pelottaa. Itsestä huolehtimisen aloittaminen vaatii henkistä ponnistelua. Jokainen tietää, miten itseä pitäisi hoitaa, mutta harvat niin toimivat. On myös tyypillistä, että aloittaa jotakin, tekee sitä muutaman kerran ja lopettaa. Muutos ei tapahdu suoraviivaisesti, vaan uusi aloitetaan ja sitten taas palataan vanhaan. Käyttäytymisen muutoksen liike on sahaavaa ja edellyttää usein monta eri aloituskertaa.

Pohdi, miksi sinä tarvitset huomiota itseltäsi ja miksi sinun olisi hyvä tutkia, minkälaisia ratkaisuja olet omassa elämässäsi tehnyt ja miten ne ovat vaikuttaneet hyvinvointiisi. Mieti, mihin valintoihisi olet tyytyväinen ja mitkä nyt jälkeenpäin tuntuvat epäonnistuneilta. Aloita pienin askelin itsesi tutkiminen. Kiitä itseäsi aina, kun teet itsellesi jotakin hyvää. Mieli nauttii itseltä saadusta hyvästä palautteesta, ja hyvien kommenttien saaminen itseltä edistää hyvinvointiasi. Voit opetella antamaan sisäistä voimaa itsellesi puhumalla itsellesi niin kuin puhuisit ystävällesi. Näin tulet myös itsesi ystäväksi.

Tätä kirjaa lukiessasi mieti, ovatko sinun ajatuksesi sellaisia, jotka auttavat sinua selviytymään ongelmatilanteista eteenpäin. Jos huomaat, että tuet ajatuksillasi itsessäsi olevia voimavaroja, voit olla iloinen. Jos taas huomaat, että kun ajattelet jonkin asian tekemistä, mieleesi nousevat ensimmäisenä esteet ja haitat, voit todeta, että sinulla on taipumusta vaikeuttaa asioiden suorittamista nostamalla itsellesi heti esteet esiin.

Jos olet kovin masentunut tai ahdistunut, kirjan kysymykset voivat olla liian vaikeita avattaviksi juuri tällä hetkellä. Sinulla pitää olla riittävästi voimavaroja, koska kivuliaiden asioiden avaaminen vie energiaa ja aikaa. Siksi on hyvä miettiä, milloin aloitat oman sisäisen työskentelysi. Voit myös valita työstettäväksesi vain joitakin tiettyjä teemoja, jotka tuntuvat kutsuvan eniten. Monet päätyvät hakeutumaan psykoterapiaan lähdettyään miettimään omaa elämäntulkintaa tarkemmin. He tulevat tietoisiksi omasta avuntarpeestaan ja siitä, miten menneisyys painaa jatkuvasti mielessä verottaen omia voimavaroja.



Usein asioiden kirjoittaminen avaa uusia näkökulmia asioiden tarkasteluun. Kirjoittaessa ajatukset saavat uuden muodon ja tulevat esille konkreettisina. Ne tulevat sanoina ja merkityksinä eteesi luettavaksesi. Kirjassa on sekä potilaiden että psykoterapeutin kysymyksiä eri aiheista. Jos haluat perehtyä niihin enemmän, hanki muistivihko, johon kirjoittelet tai piirtelet teeman ympäriltä asioita, jotka nousevat mieleesi.

Jos haluat, voit ottaa itsestäsi kasvokuvan puhelimellasi ennen ja jälkeen kirjoittamisen. Jos päädyt tähän ratkaisuun, on hyvä muistaa, ettei tarkoituksena ole näyttää kuvassa haus kannäköiseltä, vaan tutkia, mitä tunsit juuri sillä hetkellä, kun ajattelit jotakin itsellesi tärkeää asiaa. Keskity siis kuvatessasi vain sisäiseen tunteeseesi. Tarkastele kasvojesi ja yritä nimetä tunteet, jotka näkyvät kasvoillasi ja kehon asennoissasi. Kirjan lukemisen lomassa voit myös etsiä valokuvia elämänvaiheistasi ja tutkia niitä. Kuvalliseen työskentelyyn on tarkemmat ohjeet kirjan lopussa, ja joissakin potilaiden tarinoissa kerrotaan myös siitä.

Voit myös näyttää vihkoosi tehtyjä muistiinpanoja läheisellesi tai ystävällesi ja pyytää häntä kommentoimaan ajatuksiasi. Jos annat muistiinpanosi jonkun ulkopuolisen luettavaksi, niin huomautta, että muistiinpanosi ovat luottamuksellisia etkä halua tulla niistä mitenkään halveksituksi, koska ne ovat sinun rehellisiä tuntemuksiasi, joita haluat tutkia ja ymmärtää. Kerro, että annat ne luettavaksi, koska haluat uusia näkemyksiä itsellesi omaan tulkintaasi. Saamasi kommentit voivat olla aivan vastakkaisia kuin omat ajatuksesi tilanteestasi. Parhaimmillaan sinulla syntyy hedelmällinen

keskustelu, jossa voit vaihtaa ajatuksia ja saada uutta näkökulmaa asioihisi.

Jos olet itse parasta aikaa psykoterapiassa, voit käyttää kirjaa psykoterapiasi tukena. Voit lukea tapaamisten välissä jonkin kirjan luvun ja siihen liittyvät kysymykset ja keskustella mieleesi nousseista kysymyksistä terapeutin kanssa. Voit myös perustaa pieniä keskustelu- tai kirjoittamisryhmiä, joissa käynte läpi elämäne käänteitä yhdessä vertaistuen keinoin.

* * *

Sinulla on edessäsi ainutlaatuinen matka, jonka oppaana toimit sinä itse. Tulet kohtaamaan paljon asioita, joiden olemassaolosta et ehkä ole aiemmin kiinnostunut. Retkeillessäsi elämänjanallasi edestakaisin uteliaisuutesi herää ja ehkä jopa kiinnostut selvittämään joitakin kysymyksiä erityisen perusteellisesti. Toivon, että tämä kirja avaa sinulle näkymiä omaan sisäiseen rikkaaseen maailmaasi ja löydät itsestäsi uusia puolia, joista nautit ja haluat kertoa muille.

Hyvää matkaa!

Tarja

PS. Olen saanut kirjan kirjoittamiseen tukea Suomen tietokirjailijat ry:ltä. Lahjoitan kirjasta kertyneet tekijänpalkkioni Turun yliopistollisen keskussairaalan nuorisopsykiatrian osaston nuorten hyväksi.