

SISÄLLYS

TERVETULIAISSANAT	9
KEHO JA MIELI – VAI KEHOMIELI?	22
Yhteys omaan kehoon	25
Kehotietoisuus itsetuntemuksen ja säätelyn perustana	29
Kehon järjestäytyminen	34
Kannamme historiaa kehossamme	36
Keho, luonne ja yhteiskunta	40
KEHOMIELEN SÄÄTELYKESKUKSET	
– AIVOT JA AUTONOMINEN HERMOSTO	44
Aivot säätelevät elimistön toimintoja	47
Autonominen hermosto valmistaa toimintaan ja lepoon	50
Kolmihaarainen hermosto	53
Akuutti ja pitkäkestoinen stressi	59
Trauma on jälki sietokyvyn ylittävästä stressistä	62
Lapsuusajan kokemuksilla on kauaskantoiset vaikutukset	66

KEHOMIELI EPÄKUNNOSSA	
- SAIRAUS- JA KUNTOUTUMISKERTOMUS	70
Kun ääneni lähti	73
Harvinaissairaus	77
Muovautuvat hermoyhteydet	80
Edistystä, takapakkia ja uusia keinoja	85
Vagushermo ja sosiaalisen liittymisen järjestelmä	88
Voiko potilaalla olla oman paranemisensa avaimet?	92
HÄIRIINTYNYT MIELENTERVEYS	
- YKSILÖN OIREITA VAI YHTEISIÄ HAASTEITA?	95
Mielenterveyden selitysmallit	99
Aina vika ei ole (vain) korvien välissä	103
Hoidetaanko yksilöä vai muutetaanko maailmaa?	106
Ekologinen systeemiteoria	110
IHMISELÄIN MAAPALLOLLA	113
Sairastuttavat elämäntapamme	115
Lajityypilliset käyttäytymistarpeet	119
Tarpeet ja tunteet	
motivoivat toimintaan	121
Riippuvuudet ja	
supernormaalit ärsykkeet	127

TOISIINSA VAIKUTTAVAT KEHOMIELET	
- LAUMAELÄMÄN PERUSTA	133
Suhdekokemukset muovaavat hermostoa	136
Turvallisuuden tunne kytkeytyy kiintymyssuhteisiin	138
Vastavuoroisuuden merkitys	141
Itsesäätely ja yhteissäätely	143
Tunnetartunta, empatia ja myötätunto	146
LAUMAELÄMÄN AMMATTILAISET	
JA TURVALLINEN VUOROVAIKUTUS.....	152
Tarve tulla kohdatuksi	154
Miten turvallisuutta luodaan?	158
Psykologinen turvallisuus	160
Auttajan säätelytaidot ja suhteessaolon mallit	163
Vankina toisten hermostoissa	167
Ammattilaista kannattelevat olosuhteet	172
OLEMME OSA LUONTOA	177
Tunnesäätelyn korkeakoulu	179
Luontosuhdetta tutkimassa.....	182
Ympäristöllinen itsesäätely	186
Luonnon hyvinvointivaikutukset	188
Mikrobit sisällämme ja ulkopuolellamme	190
Ympäristövastuu ja planetaarinen terveys	195

YHTEISKUNNALLINEN LAUMAEELÄMÄ	200
Kaksi erilaista hahmotustapaa	202
Elämmekö kollektiivista oikean aivopuoliskon aivovauriota?	207
Ihmiskeksinen maailmankuva ja erillisyyden harha	211
Jatkuvan kasvun mahdottomuus	216
Vähemmän on enemmän	221
MITEN SÄILYTTÄÄ TOIVO?	226
Inhimillinen yhteiskunta ja kestävä elämä	229
Ahneus, vihamielisyys ja välinpitämättömyys	234
Kärsimykseltä suojautumisen hinta	238
Kolme rinnakkaista tarinaa	242
SEURAAVAT ASKELEET	246
KIITOKSET	252
VIITTEET	256
LÄHTEET	263

TERVETULIAISSANAT

Tervetuloa kehomielen, lauman ja luonnon äärelle. Tässä kirjassa avaan näkökulmia siihen, miten me – sinä ja minä – olemme psykofyysisiä ja ekososiaalisia olentoja. Toivon, että tämä kirja auttaa yhdistämään tietoa, joka yhteiskunnallisissa järjestelmissä usein pilkkoutuu erillisiksi palasiksi. Kun opit ymmärtämään itseäsi ja kanssaeläjäsi kokonaisvaltaisemmin, saat enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiisi, terveyteesi ja tulevaisuuteesi. Voit hahmottaa paikkasi maailmassa selkeämmin.

Minä olen Laura. Olen ammatiltani psykoterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja. Minulla on yksityisvastaanotto Turussa. Olen erikoistunut kehopsykoterapiaan ja psykofyysiseen työnohjaukseen. Psykofyysinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että keho ja mieli nähdään toisiinsa kytkeytyneinä ja ihmistä tarkastellaan erottamattomassa yhteydessä ympäristöönsä. Koulutan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ja välillä vähän muitakin. Kuljen junalla ympäri Suomea ja saan tavata uusia ihmisiä, uusia ryhmiä. Opetusalueitani ovat psykofyysinen psykoterapia ja työnohjaus, kehotietoisuus, autonominen hermosto ja vireystilan säätely, traumatiivisuus sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot.

Lähestyn tämän kirjan aiheita paitsi asiantuntijana myös kanssakulkijana, vertaisena. Peilaan teorioita omiin kokemuksiini. Ajatukseni ovat keskeneräisiä ja epätäydellisiä – toivon, että myös sinä annat itsellesi luvan olla keskeneräinen. Ei ole oikeaa tai väärää

tapaa lukea tätä kirjaa. Voit heijastella esittämiäni ajatuksia omiin kokemuksiisi, olla samaa tai eri mieltä, ihmetellä, kyseenalaistaa, ihastua ja vihostua. Ehkä löydät vahvistusta omille ajatuksillesi, ehkä ymmärryksesi laajenee tai jopa muutat mielipidettäsi. Yhteyksien hahmottaminen vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja epätietoisuuden sietämistä. Toivon, että kirja herättää pohtimaan ja tunnustelemaan, ehkä myös synnyttää uusia ajatuksia ja innostaa toimimaan.

Vastaanotollani tapaan usein ihmisiä, joille keho on vieras. He ovat eläneet pitkään ”päissäänsä”. Yhteys kehoon on poikki. Hakeutuessaan kehopsykoterapiaan tai psykofyysiseen työnohjaukseen nämä ihmiset saattavat toivoa löytävänsä paremman yhteyden kehoonsa ja tunteisiinsa. Minun on helppo samaistua heidän kokemuksiinsa. Myös itse tunnistan, miten helposti yhteys kehoon hukkuu maailmassa, jossa niin moni muu asia vie huomiomme. Huomiomme saattaa olla ajatuksissa, hoidettavissa asioissa tai kaikessa informaatiossa, jota meille tulvii joka puolelta. Oman kehon havainnoinnille ei ole aikaa tai tilaa.

Joskus keho muistuttaa itsestään hyvinkin voimallisesti erilaisilla kivuilla, jännityksillä, suolisto-oireilla tai sydämentykytyksillä. Emme välttämättä kuitenkaan tavoita, mihin nämä moninaiset oireet liittyvät tai miten niihin voisi vaikuttaa. Useimmat meistä myös pyrkivät välttämään etenkin epämiellyttäviä tuntemuksia. Keinoja on monia: jatkuva puuhakkuus ja suorittaminen, uppoutuminen somen tai viihteen maailmaan, syöminen, urheileminen tai päihteen käyttö. Epätoivottuna sivuvaikutuksena myös miellyttävät tunteet ja tuntemukset saattavat lakata tuntumasta. Ei enää tunnu mitään.

Psykofyysisille koulutuksille on ollut suuri kysyntä viime vuosikymmenen aikana. Monet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset hakeutuvat näihin koulutuksiin toiveenaan pystyä

työskentelemään asiakkaidensa kanssa kokonaisvaltaisemmin, muillakin keinoin kuin sanojen avulla. Moni on työssään todennut, että pelkkien sanojen ja ajatusten avulla jotakin olennaista jää tavoittamatta. Joillakuilla ei ole koulutuksen alkaessa vielä aavistustakaan siitä, että he voisivat oppia kuuntelemaan myös tai jopa ensisijaisesti omaa kehoaan. Motiivi koulutukseen hakeutumiselle on ehkä puhtaan ammatillinen. Koulutusten alkaessa osallistujat saattavat kokea kokemuksellisen lähestymistavan itselleen vieraaksi ja hämmentäväksi, ehkä suorastaan pelottavaksikin. Aina välillä joku kertoo, ettei ole kehollinen ihminen. Taas tunnistan ajatuksen. Muistan, että olen aikanaan itsekin mieltänyt ja määritellyt itseni epäkeholliseksi tai epäfyysiseksi ihmiseksi. Mutta mitä se oikeastaan tarkoittaa? Miten me voisimme olla olematta kehollisia? Kaikkihan me kuitenkin elämme kehossamme. Emme vain välttämättä ole tietoisia siitä, mitä kehossamme tapahtuu. Elämme maailmassa ja kulttuurissa, joka ei välttämättä opeta meitä kuuntelemaan kehoa.

Kun yhteys kehoon on poikki, myös yhteys tunteisiin on poikki. Tunteet tapahtuvat kehossa. Ne ilmenevät autonomisen hermoston toiminnan muutoksina, ilmeinä, asentoina ja erilaisina tuntemuksina. Suru saa kyyneleet nousemaan silmiin, viha leukaperät jännittymään ja ilo kohottaa olon kepeäksi. Yhteys oman kehon tuntemuksiin ja tunteisiin mahdollistaa myös syvemmän yhteyden toisiin ihmisiin. Jos yhteys itseen katkeaa, saattavat myös yhteydet toisiin jäädä ohuiksi, etäisiksi tai järkipერäisiksi. Ihminen saattaa kokea yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi perhettä, ystäviä tai kollegoita. Toisaalta monelta myös puuttuu lajitovereita ympäriltään.

Yhteys tarkoittaa asioiden liittymistä toisiinsa. Se tarkoittaa vastavuoroista tiedonsiirtoa esimerkiksi kehon elinjärjestelmien, kahden ihmisen tai ekosysteemin osien välillä. Kun puhutaan kehoyhteydestä, yhteydestä toisiin tai luontoyhteydestä, tarkoitetaan

yleensä myös tietoisuutta näiden eri osien välisistä kytköksistä. Kehotietoisuus tarkoittaa sitä, että tunnistamme ja tunnemme, mitä kehossamme tapahtuu. Yhteys toisiin ihmisiin tarkoittaa, että voimme kokea yhteenkuuluvuutta. Ehkä se tarkoittaa myös, että voimme tarvita toisiamme. Yhteys lajitovereihin ja myös muunlajisiin eläimiin on laumaelämän perusta. Luontoyhteys taas tarkoittaa tietoista kokemusta kuulumisesta suurempaan kokonaisuuteen, ekosysteemiin. Me kaikki olemme tämän planeetan kansalaisia.

Usein yhteydet alkavat tuntua todellisilta vasta kun ne koetaan aistein. Hahmotamme sen, minkä voimme jollain tapaa nähdä, kuulla, haistaa, maistaa tai tuntea kehossamme. Kun yhteyden kokemus vahvistuu, lisääntyy usein myös halu ja tarve pitää huolta itsestämme, toisistamme ja ympäristöstämme. Minulle on jäänyt mieleen lausahdus, jonka kuulin parikymmentä vuotta sitten eräässä kehopsykoterapian kansainvälisessä seminaarissa. Tuolloin espanjalainen psykoterapeutti Xavier Serrano sanoi, että jos menetämme kosketuksen omiin tarpeisiimme ja tunteisiimme, menetämme samalla kapasiteettimme tuntea ja kunnioittaa elämää.¹

* * *

Olen halunnut lähestyä kehomielen, lauman ja luonnon kokonaisuutta sekä teorian että kokemuksellisuuden kautta. Kokemuksellinen punainen lanka rakentuu oman parikymmenvuotisen tutkimusmatkani ympärille. Kun luet minun tarinaani, pohdi ja kuulostele samalla, mitä se sinussa herättää. Mitkä kokemukset, sattumat ja valinnat ovat muovanneet sinun suhdettasi kehoon, toisiin ihmisiin, muunlajisiin eläimiin ja luontoon?

Pääsin heti lukion jälkeen yliopistoon opiskelemaan psykologiaa. Minulla oli jano ymmärtää omaa toimintaani ja tunnemaailmaani,

saada syvempi kosketus itseeni. Minulla oli myös jano kohtaamisiin. Hain jotakin, mitä en oikein osannut nimitä. Syvempää yhteyttä, todellisia kohtaamisia. Yliopisto-opinnot olivat minulle kuitenkin pettymys. Turhauduin opintojen teoreettisuuteen ja tutkimuspainotteisuuteen. Luennot tuntuivat kuivilta, enkä tavoittanut niiden yhteyttä oikeaan elämään, kehollisiin kohtaamisiin tai aistimukselliseen todellisuuteen. Olin nuori ja kärsimätön. Aloin etsiä vastauksia kaipuuseeni muualta kuin yliopistolta.

Hakeudun ylioppilasteatteriin. Siellä tunsin olevani oikeassa paikassa. Pääsin olemaan ja tekemään ihmisten kanssa, liikkumaan, koskettamaan, ilmaisemaan tunteita ja pohtimaan elämän suuria kysymyksiä. Teatteriproduktioiden ansiosta syntyi uusi suunta ammatilliselle polulleni: hain ja pääsin esittävän taiteen koulutusohjelmaan teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattikorkeakouluopintoihin. Opiskelimme pedagogiikkaa, ryhmadynamiikkaa ja draamallisia menetelmiä. Lauloimme, tanssimme, hytkyimme ja tärisimme. Koulutusohjelmamme sisälsi monenlaisia kehollisia harjoitteita meditaatiosta akrobatiaan. Uppouduin kokeelliseen teatteriin ja esitystaiteeseen, joissa esitykset rakennettiin työryhmässä ilman valmiita käsikirjoituksia. Projektit olivat eräänlaisia laboratorioita – luimme, keräsimme materiaalia, improvisoimme, kirjoitimme ja kokeilimme, kunnes esitys alkoi hahmottua. Työroolit vaihtelivat sujuvasti: toimin esiintyjänä, ohjaajana, käsikirjoittajana ja ryhmänvetäjänä.

Koulutuksemme pyrki tekemään näkyväksi valtarakenteita niin esitystaiteessa, yhteiskunnassa kuin itse koulutuksen sisälläkin. Opettajamme elivät kuten opettivat. Tämä näkyi monissa jokapäiväisissä käytännöissä. Me istuimme lattialla piirissä tai makoilimme patjoilla. Opettajat eivät olleet korokkeella luokan edessä vaan lattialla kanssamme. He tulivat näkyväksi inhimillisinä, kehollisina, tuntevina ja keskeneräisinä ihmisinä. Meitä kuultiin ja toiveemme

otettiin mahdollisuuksien mukaan huomioon. Teatterin tekemisen tavoissa pyrittiin purkamaan ohjaajälähtöisyyttä ja hierarkioita. Etsittiin demokraattisia, ryhmälähtöisiä tapoja työskennellä.

Noina vuosina pääsin tutustumaan omaan kehooni tavalla, jota en ollut aiemmin kokenut. Koulutuksen keholliset työskentelytavat laittoivat liikkeelle jotakin sellaista, mikä tuntui eheyttävältä ja korjaavalta. Teiniaikaani varjostanut syömishäiriöoireilu hellitti otteensa ilman ulkopuolista apua tai hoitoa. Luokkamme rakentui turvalliseksi yhteisöksi. Toki nuorten taideopiskelijoiden kesken oli jos jonkinlaista draamaa, mutta kaiken kaikkiaan koin olevani turvallisessa laumassa, jossa kukin meistä sai olla kokonainen kaikkine ominaisuuksineen ja omituisuuksineen – ja tulla silti hyväksytyksi. Sain kokea yhteyttä ja yhteisöllisyyttä. Löysin ihmisiä, joiden kanssa oli mahdollista kohdata, jakaa ja tulla nähdyksi. Löysin lauman, johon halusin kuulua. Pääsin ilmaisemaan itseäni ja tutkimaan elämää.

Opin myös, että samalla kun kokemuksellinen, kehollinen työskentely on parhaimmillaan vaikuttavaa ja jopa parantavaa, se voi myös olla vahingoittavaa ja pahimmillaan traumatisoivaa. Näitäkin tilanteita pääsin tai jouduin todistamaan teatteriproduktioissa ja ilmaisullisissa ryhmissä. Teatteriopinnoista valmistumisen aikoihin aloin ymmärtää, että kohtaamisiin ja työskentelyyn ihmisten, tunteiden ja kehomiellellisten prosessien kanssa liittyy paitsi paljon vapautta ja mahdollisuuksia myös suuri vastuu – etenkin ryhmän vetäjällä. Tajusin, että minun pitää opiskella lisää ihmisestä, laumoista ja kehosta. Halusin tutustua itseäni ja omiin toimintamalleihini syvemmin. Hakeuduin ensin viikon mittaiseen kehopsykoterapian kesäryhmään ja sen jälkeen omaan yksilökehopsykoterapiaan.

Muutama vuosi myöhemmin aloitin ensimmäisen psykoterapiakoulutukseni, nelivuotisen luonneanalyttisen

kehopsykoterapiakoulutuksen. Tästä alkoi jonkinlainen syväskellus itseymmärrykseen ja vuorovaikutussuhteisiin. Jo koulutuksen ensimetreillä tuli tutuksi ohje, joka toistui sittemmin lukemattomia kertoja: ”Tunne mitä tunnet.” Tutustuimme omiin tuntemuksiimme, tunteisiimme, ajatuksiimme, tarpeisiimme ja kehollisiin reaktioihimme. Liikuimme, hengitimme, kohtasimme ja kosketimme. Harjoittelimme terapiatilanteita pareittain ja pienryhmissä rooleja vaihtaen. Opintojen edetessä mukaan tuli potilastyöharjoittelu tiiviin työnohjauksen tukemana. Koulutuksen vaatimuksiin kuului myös parisataa tuntia omaa koulutuspsykoterapiaa kehollisen yksilö- ja ryhmäpsykoterapian muodossa.

Esittävän taiteen koulutus ja luonneanalyttinen kehopsykoterapiakoulutus muodostivat yhdessä erittäin jyvän kivijalan itsetuntemukselleni. Noiden vajaan kymmenen vuoden aikana rakentui kyky tuntea, tunnistaa ja kestää monenlaisia intensiteettitään vaihtelevia kehollisia tuntemuksia, aistimuksia, tunteita ja ajatuksia. Sain tutustua omiin vuorovaikutus- ja toimintamalleihini. Sain oppia tuntemaan myös vähemmän mukavia puolia itsessäni. Tutustin omaan ylimielisyyteeni, arvottomuuden tunteeseeni, häpeääni, välttelevään kiintymyssuhdemalliini sekä tarpeeseeni kontrolloida asioita ja ihmisiä ympärilläni. Opin sietämään myös näitä puolia ja ottamaan vastuun siitä, miten niiden kanssa toimin. Opin virittäytymään toisten ihmisten kokemuksiin ja peilaamaan niitä omalla kehollani. Opin myös irrottautumaan jaetuista tunnekokemuksista ja säilyttämään oman erillisyyteni.

Kehollinen joustavuuteni ja ilmaisukykyeni lisääntyivät merkittävästi. Toisaalta opin myös säätelemään, kannattelemaan ja sietämään erilaisia kokemuksia ilman että minun välttämättä tarvitsee reagoida tai toimia näiden tunteiden mukaan. Tämä kokemukselliselle pohjalle rakentunut itsetuntemus ja itsesäätelykyky on

vahva perusta sille, että voin kantaa vastuuta omasta toiminnastani, säädellä reaktioitani tarkoituksenmukaisella tavalla ja siten toimia säätelyapuna myös muille ihmisille.

Valmistuttuani psykoterapeutiksi perustin oman yksityisvastaanoton. Työn ohella jatkoin kehomieliyhteyteen liittyvää kouluttautumista. Kävin vuoden mittaiset psykofyysisen psykoterapian perusopinnot. Osallistuin kotimaisiin ja eurooppalaisiin kehopsykoterapian seminaareihin ja kongresseihin. Jossain kohtaa hakeuduin myös psykofyysiseen työnohjaajakoulutukseen. Työnkuvani laajeni, kun aloin toimia työnohjaajana muille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Mitä enemmän opin, sitä enemmän myös hahmotin, mitä en vielä osaa. Yksi tällainen aihe oli trauma. Opiskelin lisää traumaan liittyvistä aiheista ja hakeuduin sensomotorisen traumapsykoterapian täydennyskoulutukseen. Myöhemmin hakeuduin vielä psykofyysisen psykoterapian kouluttajakoulutukseen. Tuntui tärkeältä päästä jakamaan myös muille ammattilaisille tietoa, ymmärrystä ja kokemusta, joka tuntui itselleni niin merkitykselliseksi.

Samoihin aikoihin palasin vanhan harrastukseni hevosten pariin. Olin ratsastanut ja hoitanut hevosia koko lapsuuteni ja nuoruuteni. Aikuisena minulla oli yli viidentoista vuoden tauko, jolloin en ollut juuri missään tekemisissä hevosten kanssa. Kun löysin taas hevoset, tajusin, että ne asiat, joita olin opiskellut ja joiden kanssa tein työtä, olivat hämmästyttävän hyvin sovellettavissa myös ihan toisenlaisen eläinlajin kanssa kommunikointiin. Nelikympisenä minusta tuli hevosenomistaja ensimmäistä kertaa elämänsäni. Oman hevoseni kanssa oleminen oli itselleni monella tavalla vaikuttavaa ja jopa terapeutista. Nämä kokemukset saivat minut kiinnostumaan luonto- ja eläinavusteisista työtavoista. Hakeuduin opiskelemaan luonto- ja eläinavusteiseen työnohjaajakoulutukseen,

Green care -opintoihin ja eläinkoulutuksen perusopintoihin. Kerräilin myös lyhyempiä opintokokonaisuuksia ja seminaareja eläinavusteisuudesta, luonnon hyvinvointivaikutuksista ja planetaarisesta terveydestä. Työni laajeni vastaanottohuoneesta myös ulkotiloihin: metsään, puistoon ja talliympäristöön.

Viime vuosikymmenen olen viettänyt ison osan ajastani tallilla. Elämä muunlajisten olentojen kanssa on saanut minut näkemään ihmisen yhtenä eläinlajina muiden joukossa. Olen alkanut hahmottaa oman paikkani osana isompaa ekosysteemiä. Hevoset – erityisesti oma hevoseni Riina – ovat olleet korvaamattoman tärkeitä oppaita tämän asian äärelle. Tulen puhumaan Riinasta vielä monta kertaa tässä kirjassa. Käytän hänestä puhuessani tietoisesti pronominia ”hän”. Ilmaisen sillä suhdettani toislaajiseen ystävääni itseisarvoisena kumppanina – ei kohteena, välineenä tai jonakin alempiarvoisena olentona.

Työni painopisteen siirtyminen myös monilajiseen vuorovaikutukseen ja luontolähtöiseen työskentelyyn on avannut silmäni planeettamme tulevaisuutta ja ympäristövastuuta koskeville kysymyksille. Kokemus sen ymmärtämisestä, että olemme yksi pieni osa suurta ekosysteemiä, on jollakin tapaa hyvin eheyttävä ja lohdullinen. Toisaalta olen tullut tietoiseksi aikamme suurista uhkista ja haasteista. Ilmastonmuutos, lajikato ja luonnonvarojen ylikulutus ovat alkaneet näyttäytyä polttavan tärkeinä kysymyksinä. Tieto näistä asioista on myös lisännyt tuskaa. Olen ymmärtänyt toimivani itsekin tavoilla, jotka ovat vahingollisia ekosysteemimme kannalta. On tullut tarve hankkia lisää tietoa ja myös tehdä uudenlaisia valintoja.

Olen tuskaillut sen edessä, että elämäntapamme tuhoaa tätä maapalloa. Tiedostan yksittäisen ihmisen pienuuden mutta uskon, että jokainen teko on pieni askel. Ajattelen myös, että omat teot

vaikuttavat lähellä oleviin ihmisiin, jotka puolestaan taas vaikuttavat seuraaviin ihmisiin. Jollakulla voi olla vaikutusvaltaa jopa suurempiin kokonaisuuksiin. Nämä ajatukset ovat motivoineet minua muuttamaan tapojani. Toisaalta olen myös tajunnut, kuinka vaikeaa kauan toistettujen tapojen muuttaminen on. Muutokset järkyttävät sosiaalisten suhteiden aiempaa tasapainoa. Uudet ruokailutottumukset tai liikkumisen tavat vaativat aikaa, suunnittelua, voimavaroja ja keskittymistä. Aina näitä resursseja ei ole käytössä. Yritän ajatella, että jokainen teko eettisempään suuntaan on plus-saa. Koetan kestää epätäydellisyyttäni. Absolutismi ei sovi minulle.

* * *

Ihmisen, muiden eläinten, luonnon ja planeetan hyvinvointi tai pahoinvointi ovat toisiinsa kietoutuneet. Emme voi lähestyä yksilön terveyttä ottamatta huomioon isompia kokonaisuuksia. Minä ja maailma on yksi suuri ekosysteemi. Ympäristövastuu kietoutuu yksilöiden hyvinvoinnin kysymyksiin. Ihminen ei elä tyhjiössä, vaan me kasvamme ja elämme suhteissa. Jokainen valintani vaikuttaa myös muihin. Me emme voi erottaa itseämme muusta ympäristöstä, luonnosta emmekä maapallosta. Me olemme osa luontoa.

Laajemman kokonaisuuden ymmärtäminen voi herättää myös ahdistusta. Ahdistus on hyvä motivaattori toiminnalle, kunhan se ei ole liian voimakasta. Tarvitaan ahdistuksen ja toivon tasapainoa. Myöskään pelkkä ymmärrys asioista ei riitä. Tarvitaan työskenteleä kaikkien niiden tunteiden kanssa, jotka päätöksentekoomme vaikuttavat. Ajankohtainen maailmantila herättää monenlaisia vaikeita tunteita: ahdistusta, huolta, pelkoa, vihaa, turhautumista, surua, syällisyyttä, häpeää, pettymystä ja lohduttomuutta. Mitä paremmin tiedostamme meihin vaikuttavia tunteita, sitä vähemmän

ne salakavalasti ja automaattisesti ohjaavat päätöksiämme. Mitä enemmän kykenemme säätelmään ja sietämään tunteitamme, sitä enemmän meillä on mahdollisuuksia tehdä arvojemme mukaisia valintoja.

Haluan jakaa sinulle, lukijani, oivalluksia, joista itselleni on ollut todella paljon hyötyä. Koulutusteni ja työni avulla olen oppinut tuntemaan itseni ja ajattelemaan kriittisesti. Olen oppinut tuntemaan kehoni, tuntemaan tunteeni. Kehoni on ollut paras suunnannäyttävä elämäni isoissa risteyskohdissa. Se on tietyissä tilanteissa huutanut kyllä tai ei, joskus jopa vastoin sitä, mitä olen päässäni järkeillyt.

Yksi merkittävä kokemus omalla polullani on ollut sairastuminen harvinaiseen neurologiseen häiriöön, joka vei ääneni. Diagnoosin mukaan kyseessä piti olla elinikäinen sairaus, johon ei tiedetä parantavaa hoitoa. Lähdin etsimään itse keinoja ja onnistuin kuntoutumaan oireettomaksi. Haluan avata myös näiden tapahtumien kulkua ja ymmärrystä, jonka oman sairastumiseni ja toipumiseni kautta olen saanut.

Tämän kirjan lähteinä on suuri määrä koulutuksia, kirjoja, artikkeleita, podcasteja, luentoja, keskusteluja, kokemuksia psykoterapia- ja työnohjaustyöstä sekä kohtaamisia yli kahdenkymmenen vuoden ajalta. Olen pyrkinyt mahdollisimman hyvin paikantamaan ja osoittamaan ajatusteni lähteet. Olen kuitenkin halunnut pitää arvossa myös kokemuksellista tietoa, josta ei välttämättä löydy suoria viitteitä tai näyttöön perustuvaa tutkimusta. Minulla ei ole lopullisia totuuksia.

Ajassamme on suuri tarve yksinkertaisille neuvoille ja toimintaohjeille. Asiantuntijoilta kysytään vinkkejä jos jonkinlaisiin kysymyksiin. Joskus vinkit antavatkin konkreettista tarttumapintaa ja askelmerkkejä kohti muutosta. Samalla jokin puoli minussa

vastustaa vinkkilistoja. Ne tuntuvat yksinkertaistuksilta, jotka eivät aina tee oikeutta sille, miten tapauskohtaisia, yksilöllisiä ja monitahoisia tilanteet useimmiten ovat.

Tilanteissa, joissa olen itse hakenut asiantuntijan apua, olen kokenut kaikkein antoisimpana, jos olen kohdannut henkilön, jolla selvästi on tietoa ja kokemusta edustamastaan asiasta tai tieteenalasta mutta joka myös tietää rajallisuutensa ja osaa sanoa: ”En tiedä. Mietitään ja kokeillaan yhdessä.” Esimerkiksi ääneni menetyksen yhteydessä olin syvästi kiitollinen niille ihmisille, jotka tukivat ja auttoivat minua eteenpäin omassa kuntoutuksessani, vaikkei heillä ollut valmiita vastauksia siihen, mikä mahdollisesti auttaisi. Suuri apu löytyi myös vertaisten kokemusten ja havaintojen lukemisesta. Ehkä tärkeämpää onkin jakaminen ja yhdessä ihmettely, eivät valmiit vastaukset. Sinunkaan ei tarvitse tietää eikä tulla valmiiksi. Monta pientä askelta voi johtaa suurempaankin muutokseen. Vinkkilistan sijaan olen koonnut kirjan loppuun listan kysymyksiä, jotka voivat auttaa alkuun, mikäli kirja herättää halun tehdä jotakin, muttet tiedä miten lähtisit liikkeelle.

Esitän sinulle myös pienen ehdotuksen. Jos haluat, voit kirjaa lukiessasi pysähtyä esimerkiksi jokaisen luvun tai alaluvun lopussa hetkeksi kuulostelemaan kehoasi. Voit kysyä itseltäsi: mitä minussa tapahtuu juuri nyt? Tapahtuminen ei tarkoita välttämättä mitään suurta. Huomaa kaikenlaiset pienet tuntemukset, liikkahdukset ja värähdykset. Huomaa kehon lämpötila. Huomaa, miten hengityksesi virtaa. Huomaa, ovatko lihaksesi jännittyneet, rennot tai raskaat. Huomaa, tunnistatko itsessäsi jonkin tunteen tai tunteen alun, häivähdyksen tai tunnelman. Huomaa, millainen viireystila sinulla on. Jos mahdollista, anna itsesi tuntea tämä kaikki. Mitään ei tarvitse muuttaa. Mitään ei tarvitse tietää. Mitään ei tarvitse arvioida, arvostella tai analysoida. Kaikki saa olla juuri niin kuin

se nyt on. Tehtäväsi on ainoastaan huomata, mitä tapahtuu. Jos toistat tämän riittävän monta kertaa, kehotietoisuutesi lisääntyy. Alat kuulla paremmin, mitä kehosi puhuu.

Toivotan oivaltamisen iloa.