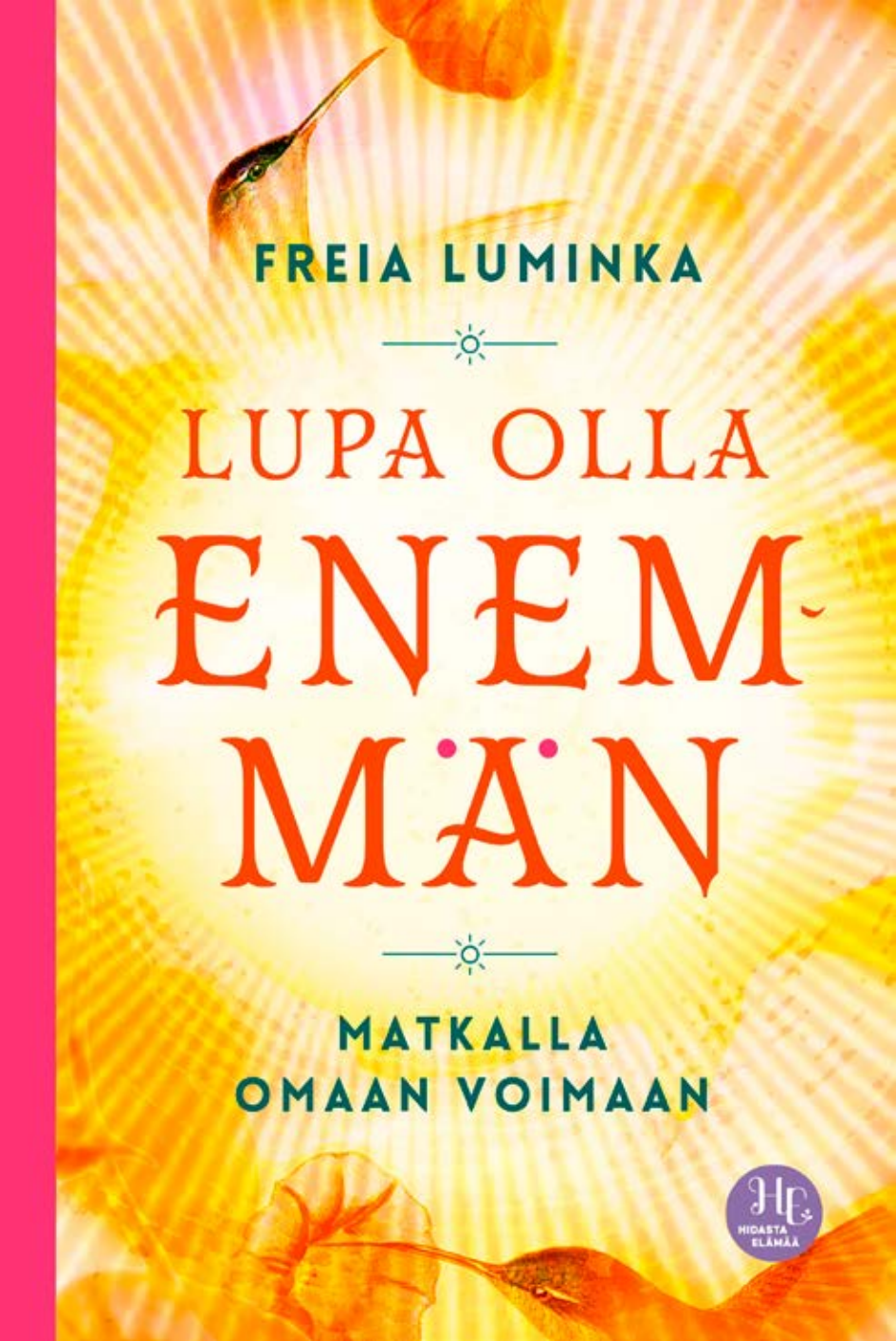




FREIA LUMINKA



LUPA OLLA
ENEM-
MÄN



MATKALLA
OMAA VOIMAAN





F R E I A L U M I N K A

Lupa olla enemmän

M A T K A L L A O M A A N V O I M A A N



#lupaollaenemmän



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© FREIA LUMINKA JA BAZAR KUSTANNUS 2025

BAZAR KUSTANNUS ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM
OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-403-728-0

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVAT: SATU KONTINEN JA WIKIMEDIA COMMONS /
BIODIVERSITY HERITAGE LIBRARY

KIRJAILIJAKUVA S. 235: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALUKSI.....	9
OSA I: KEHO	13
Galway, Irlanti, 2001	15
Hilja.....	17
Kehoyhteys.....	21
Keski-Suomi, 2002	24
Intia, 2002	27
Aavistus omasta voimasta	31
Outokumpu, 2003–2006	33
Ulos uhriutumisesta.....	37
Kehohäpeä	42
Liettua, 2006.....	44
OSA II: INTUITIO.....	49
Meksiko, 2007	51
Helsinki, 2008.....	55
Hiljaisuus	59
Intuitio.....	61
Keski-Suomi, 2008	65
Keski-Aasia, 2008–2009.....	66

OSA III: RESILIENTSI	83
Kazakstan, 2009	85
Resilientisi	91
Kirgisia, 2009	94
Intia, 2010	98
Paluumatka Kirgisiasta 2010–2011	107
Tarinan omistaminen	113
Syyriasta Eurooppaan, 2011	115
Takaisin Euroopassa	118
Oma voima	128
OSA IV: VARJO	135
Suomessa, 2012	137
Peru ja Ecuador, 2012–2013	145
Suomi ja Ibiza, 2013	153
Keski-Suomi, 2013	157
Sielun pimeä yö	163
Helsinki, 2014	167
Rakentava raivo	173
Rajat	175
Pirkanmaa, 2018	178
Oma ääni	181

OSA V: VILLI LUONTO	185
Helsinki, 2018.....	187
Ruotsi, 2018	189
Omaan kokoon uskaltaminen	194
Villi luonto	197
Ruotsi, 2019	202
Häpeä ja vastavoima: lupa olla enemmän	209
Esivanhempien voima	214
Autenttinen sinä	215
Helsinki, 2020.....	218
 EPILOGI	 221
Viisi vuotta myöhemmin: Guadeloupe, 2025	223
 LOPUKSI.....	 227
 KIITOKSET.....	 231
LÄHTEITÄ.....	233
KIRJAILIJASTA	234



ALUKSI

"Naisen on ehkä pakko vaeltaa vuorenrinteillä, loikkia kiveltä toiselle ja mitellä ääntään vuorta vastaan. Hän saattaa tarvita tuntikausia tähtitaivasta, jossa tähdet ovat kuin mustalle marmorilattialle ripoteltua irtopuuteria. Hänestä saattaa tuntua, että hän kuolee, jos ei tanssi alastomana ukkosmyrskyssä, istu täydellisessä hiljaisuudessa, palaa kotiin musteen, maalin tai kuun tahraamana."

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

Matka omaan voimaasi on samalla ikioma ja yhteinen, syvästi henkilökohtainen ja kollektiivinen. Tämä on matka, jota kukaan muu ei voi tehdä puolestasi – matka

siihen, mitä olet pidätellyt, vaientanut ja väistänyt, ja minkä on nyt aika virrata vapaana.

Omaan voimaan astuminen on oman elämäsi päähenkilöksi suostumista. Se on niin omaan varjoosi kuin valoosi tutustumista, sisäiseen ohjaukseeni luottamista ja näkyväksi uskaltautumista autenttisena itsenäsi.

Tapasin parikymppisenä selvänäkijän, joka tietämättä kirjankirjoittamishaaveistani sanoi, että tulisin kirjoittamaan kirjan, joka ”auttaa tuhansia pelosta tutisevia naisia”. Tuolloin ajattelin, että tarvitsisin itse sen kirjan. Syvällä sisuksissani tiesin, että kukaties kirjoittaisinkin, mutta ensin minun olisi kuljettava kokonainen oman voimani takaisinhakumatka. Tapa, jolla oma matkani todentui, on yksi miljoonista. Se sisältää paljon fyysisiä matkoja maailman ääriin, mutta sillä ei ole väliä. Omaan voimaan astumisen matka voi tapahtua yhtä hyvin yhdessä osoitteessa pysymällä kuin matkustamalla maailman ympäri. Olennaista on muutos ja kysymys, jonka liimasin myös maailmanmatkabussimme ikkunaan: *Kuka päättää, mikä on mahdotonta?* Toisin sanoen, kenen annat tai olet antanut määritellä itsesi? Kirja pohjautuu kahden vuosikymmenen aikana reissuillani syntyneisiin muistiinpanoihin. Kaikki eletty ja hengitetty on murtanut minut vapaammaksi olemaan oma itseni matkalla, joka yhä jatkuu.

Kammoamme omaa voimaamme alitajuisesti. Jos emme kavahtaisi sitä niin paljon, emme jännittäisi tai

pelkäisi useimpiakaan niistä asioista, mitä nyt pelkäämme. Pelkäämme tulla syvästi nähdyiksi sellaisina kuin olemme, itsemme kokoisina ja täydessä mitassamme. Emme kaipaa mitään enempää kuin sitä. Oman voiman pelko on elämän pelkoa, joka saa meidät kutistamaan itsemme, häpeämään, sabotoimaan unelmia, viivyttelämään, perääntymään, piileksimään ja väistämään, olisihan järisyttävää näkyä ja tulla nähdyksi kokonaan. En kuitenkaan toivo sinulle muuta kuin että juuri niin kävisi.

TÄMÄ ON MEDISIINI- JA voimakirja, jossa sanojen välit luovat portteja omaan voimaasi. Ne toimivat initiaationa eli eräänlaisena vihkimyksenä omiin saappaisiisi, omaan ääneesi ja kokoosi. Kirjoitan yhtä lailla niin maailmanmatkaajana, psykologina kuin kokemusviisauteensa luottavana medisiininaisena. Medisiinillä tarkoitan hoitavan viestin ja energian tuomista, jonka kautta voi kytkeytyä omaan voimaansa tai lähteä tälle polulle. Kirja nivoo yhteen henkilökohtaisen voimani takaisinhakumatkan, 15 vuoden kokemuksen psykologisesta asiakastyöstä ja teoreettisen ymmärryksen. Sen painopiste on valitusti kokemuksellisuudessa: käytän peilinä omaa tarinaani, joka kulkee yli kahden vuosikymmenen ja kymmenien maiden, ja toivon oman voimasi mahdin heijastuvan siitä sinulle. Tarinani lomaan kutoutuvat oman voimasi avaimet sinulle tunnistettaviksi. Olet paljon enemmän kuin minkä

kokoisen ja muotoisen olet itsestäsi leikannut. Oma voimasi kutsuu sinua esiin.

Kannamme kaikki isompia tai pienempiä traumoja, lähempää tai kauempaa menneestä. Matka omaan voimaan sisältää näiden purkamista tarvittaessa myös ammattitaitoisella avulla. Tämän kirjan fokus ei ole kuitenkaan traumojen purussa, vaan omien syrjään sysittyjen olemuspuolten omaksi ottamisessa. Tämä matka on omistettu seinäruusulle, itsensä kutistajalle, sabotojalle, väheksyjälle; sille, joka on kenties uhrannut, uhrautunut ja saattanut uhriutuakin. Oman voiman takaisinhakumatka on sinulle, joka olet sukusi ketjunkatkaisija, toisintekijä ja silmästä silmään katsoja. Kun luet tai kuuntelet kirjaa, laske irti tarpeestasi ratkaista, hyötyä tai saada siitä irti paras mahdollinen. Anna itsesi vastaanottaa. Luota initiaatioon – se palvelee sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

Initiaatio omaan voimaasi on lupa olla enemmän. Tämä lupa ei tule ulkopuoleltasi, vaan se on synnyinoikeutesi. Psykologin vastaanotollani olen kuitenkin huomannut lukuisia kertoja, että meillä ihmisillä on taipumus rentoutua, kun jokin itsemme ulkopuolinen taho antaa meille siihen luvan ja vahvistuksen. Sinulla on lupa olla oma autenttinen itsesi ja astua voimaasi, lupa olla enemmän kuin miksi olet itsesi määritellyt tai antanut muiden määritellä.

Oletko valmis hakemaan voimasi takaisin?

Lähdetään matkaan.



OSA I

Keho





GALWAY, IRLANTI, 2001

Hyvin pienet asiat johdattavat ihmistä: herättääkö kello ajallaan, käännytkö risteyksessä oikeaan vai vasempaan, kuka pyöräilee ohitsesi ja putoaako häneltä jotain eteesi. Mille sanot kyllä ja mille ei.

Lähtö Irlantiin on elämäni ensimmäinen pelkällä menolipulla. Tiedän, että minun on mentävä. Olen 21-vuotias ja elän elämäni kesää.

Harmaahapsinen mies Galwayn keskustassa, joen rannassa kesätyökahvilani edustalla, näyttää velholta suoraan Tolkienin saduista. Huomaan heti, että hänessä on paljon surua ja jotain särkynyttä. Miehen silmät ovat sini-set ja pyytävät: kuuntelisitko hetken? Hän on intohimoinen yhdestä asiasta, nimittäin acrobalancesta eli siitä,

kuinka kaksi ihmistä voi löytää tasapainon akrobaattisissa asetelmissa. Joka päivä hän menee yliopistokampuksen puistoon ja ohjaa paikalle tulijoita ylittämään itsensä, nousemaan toistensa käsille ylösalaisin tai olkapäille seisomaan. Tapa, jolla hän kuvaa intohimoaan saa minut kiinnostumaan. Ajattelen, että voisin mennä katsomaan ja piirtämään näitä akrobaatteja. Se on ainoa tapa, jolla uskon akrobatian liittyvän minuun.

”Tule vain, siellä me olemme joka päivä”, Velho sanoo myhäillen.

KELLONI PIRAHTAA PIIRUN VERRAN liian myöhään. Poljen pää kolmantena jalkana puistoon. Velho virnistää, kun saavun myöhässä ja hikisenä paikalle.

Katson lumoutuneena akrobaatteja, jotka nousevat seisomaan suoraan jaloin toistensa olkapäille. Lyijykynäni sutii hahmoja luonnosvihkoon: lihaksia, koukistuvia käsiä, ojentuvia nilkkoja ja jänteviä kehoja. Katson heitä kirjaimellisesti nurmikon pinnasta ylöspäin. Ihmeellisiä, rohkeita ihmisiä ojentumassa täyteen mittaansa kohti korkeuksia.

Velho kutsuu minua kerran, sitten toisen ja lopulta kolmannenkin kerran kokeilemaan. Mieluummin jatkaisin piirtämistä, mutta osin kohteliaisuudesta lupaan tulla mukaan yksinkertaisiin tasapainoharjoituksiin. Seison vierasta akrobaattia vastapäätä, otan häntä hikisin käsin

ranteista kiinni, ja hän tarttuu samoin minun ranteisiini. Hän hymyilee. Lähdemme viemään painoamme taaksepäin ranteista tiukasti kiinni pitäen. Lopulta nojaamme molemmat koko painoillamme taaksepäin. Irrotamme toisen puolen kädet, levitämme ne auki sivuille. ”Nojaa vaan, päästä käsivarsi rennoksi”, akrobaattiparini ohjaa minua, ”luota minuun”. Minä nojaan. Ja luotan. Ja tunnen iloa. Miten yksinkertaista!

HILJA

”Hilja on aina hiljaa.”

Kauniista nimestäni on tullut kotelo, kehostani häpeän koti. Lapsuuden puihin kiipeilevä poikatyttö on kadottanut äänensä ja yhteyden kehoonsa. Intuitiivisen, vahvan tarkkailijan hiljaisesta tiedosta on langennut vaikenemisen varjo. Mitä näkymättömämpi, sitä enemmän turvassa.

Saan kasvueväiksi taitelijakodistani paljon vapautta ja luovuutta. Ovemme ovat aina auki, ja ympärillä riittää tilaa temmeltää luonnossa. Saan tehdä ja toteuttaa itseäni juuri kuten haluan. Olen hyvin ujo, herkkä ja tarkkavaistoinen kaikelle, mitä ympärilläni tapahtuu. Mutta olen myös villi ja humoristinen, ja nautin seikkailuista lähirotkossa ja laajoilla pihoiden puihin, katoille sekä autiotalojen ikkunoista sisään kiipeillen. Teini-ikään mennessä olen kuitenkin

kipeän tietoinen ”erilaisuudestani”, ja lymyilen seinäruusuna paksuissa silmälaseissani koettaen setviä koodia siihen, miten tätä elämää elettäisiin oikein. Väärinolemisen kauhu läpäisee minut kuin seiväs. Niin kauan kuin en tietäisi, miten ollaan oikein, olisin hiljaa. Nimestäni on tullut kuin selitys kaikelle, ikään kuin minuun olisi tehdasasetuksissa lyöty leima ”hiljaa”. Kehoni oppii lukuisia keinoja pienentää itseäni, käpertyä kokoon, mennä suppuun, hidastaa, hiljentää ja olla vähemmän, jopa näkymätön.

JA NYT SEISON TUTISEVIN jaloin viisikymppisen irlantilaisen sirkustaiteilijan olkapäillä. Galwayn puiston nurmikko on pehmeä ja ylenpalttisen vihreä. Tärisen kauttaaltani, mutta koko kehoni läpi virtaa huumaava ilo.

”You can”, Velho huutaa. Sinä pystyt.

Oikaisen polvet suoriksi, suoristun täyteen mittaani, levitän käteni ja yhtäkkiä tiedän, että pystynkin paljon enempiin kuin koskaan olin kuvitellut. Hän ei sitä epäilytkään, mutta minä epäilin.

Galwayn kampuksen puistosta tulee kehooni takaisin astumisen näyttämö. Saavun puistoon aamuisin (hikisenä ja myöhässä) ja otan kädet tärysten uudestaan ja uudestaan kiinni uusista käsistä, luotan ja päästän irti jännityksestä. Tutiseva pieni tyttö minussa pyytää ”lisää, lisää”. Tiedän, että olen löytämässä tietä, jota olen kaivannut, mutta jonka perään en ole osannut edes kysyä.

Nousen päivästä toiseen saman puiston viheriöllä eri ihmisten harteille, käsille, ylösalaisin, ympäri. Voitan pelkoni aina uudelleen. Luotan nilkoistani kiinni piteleviin vieraisiin ihmisiin ja opin luottamaan enemmän ja enemmän käsiin, joiden varassa nojaan koko painollani taaksepäin. Sisuksistani purkautuu vapautunut nauru.

”ELÄMÄSTÄSI TULEE PÄIVÄ PÄIVÄLTÄ kauniimpaa”, sanoo kiharatukkainen akrobaatti, johon olen viheriöllä tutustunut. Hän on mielestäni aina niin ”zen”. Hän on ilmestynyt päiviä aiemmin kesätyökahvilani oven taakse sulkemisajan jälkeen mukanaan kierrätysmateriaalista tekemänsä rummut. Olemme ystäväystyneet, ja hänen seuransa tuntuu kotoisalta ja tutulta. Sen lisäksi, että Irlanti on jo muistuttanut, että voin tulla kotiin kehooni, se on nyt alkanut vakuuttaa, että voin myös muistaa sielunpolkuni. Kun nuo silmät katsovat syvälle omiini ja sanovat, että elämästäni tulisi päivä päivältä kauniimpaa, en yksinkertaisesti voi muuta kuin uskoa. Yhtäkkiä tiedän, että niin tosiaan on. Tosin ensin pyydän, että Zen kirjoittaisi mietelauseensa minulle johonkin, että näkisin sen joka päivä.

”Kyllä sinä muistat”, hän sanoo. Ja niin muistan. Mikä parempaa, näen sen todeksi.

Pari viikkoa myöhemmin istun kesäkommuunimme keittiössä Zenin kanssa hörppimässä teetä, kun hän kysyy,

olenko koskaan meditoinut. En ole. Hän pyytää, että meditoisimme yhdessä. ”Sinun ei tarvitse kuin sulkea silmäsi ja keskittyä hengittämiseen”, hän rohkaisee. Suostun, vaikka tilanne huvittaa minua. Istumme keittiön laminaattilattialla vastakkain lootusasennossa silmät kiinni. Ajatuksia kimpoilee ja raotan silmiäni. Zen istuu edessäni komeana kuin kultainen Buddha-patsas, täysin hievahtamatta ja ilmeettömänä. Hyvä on, kokeilen. Ajatukseni eivät edelleenkään anna minulle rauhaa, mutta tietämättäni olen avannut oven elämäni sielullisemmalle puolelle.

Myöhemmin Zen esittelee myös valokuviaan Intiasta. *Rohkeaa ja ihmeellistä*, ajattelen taas ihastellen. Hän katoaa välillä kymmeneksi päiväksi retriitille istuakseen meditaatioissa aamusta iltaan. Lisäksi hän opettaa tai chi -liikkeitä puistossa akrosessioidemme jälkeen ja paukuttaa rumpuun katuparaateissa. Olen ihmeissäni maailmasta, joka silmiäni eteen ja päätäni sisälle on avautunut. Kaikki on mahdollista, se kuiskaa. Ja vielä: odotahan, tämä muuttuu vain paremmaksi.

En tiedä, miten päin olla saamieni lahjojen kanssa. Olen kuin käärme, joka on luomassa nahkaansa. Sitä en vielä tiedä, että matkustaisin Zenin inspiroimana myöhemmin Intiaan useammankin kerran, istuisin lukuisia kertoja eri maissa samaisissa kymmenen päivän meditaatioissa ja takaisin myös rumpuani monissa yhteyksissä. Zen on sanansaattajani tulevaisuudesta. Hyvästejä sanoessani

en myöskään vielä tiedä, että tapaisimme uudestaan ainakin Suomessa, Irlannissa ja Intiassa.

Galway ja Irlanti ovat yhtä vekkuleita ja vapautuneita kuin asukkaansa. Lapset kujeilevat jatkuvasti, eikä mikään ole niin justtiinsa. Hipahtavassa kahvilassani tutustun moniin värikkäisiin persooniin. Kaduilla laulavat aina uudet muusikot, baareissa virtaa olut ja nauru raikaa. Olen kohdannut täällä enemmän sielunsukulaisia kuin koko tähänastisen elämäni aikana yhteensä. Kun pakkaan laukujani kesän taipuessa syksyyn, olen saanut enemmän kuin mitä tiesin tulleetni hakemaan: ensinnäkin minulla on keho, joka pystyy vaikka mihin ja lisäksi muistaa kaiken, ihan kaiken. Toiseksi olen hyvin sielullinen olento, jolla on korkeampia päämääriä. Mitä kirkkaammin kuulen noita päämääriäni, sitä paremmin voin. Se, kenen kanssa olen ja mitä valitsen tehdä, näkyy suoraan hyvinvoinnissani. Lennän Suomeen ihan uutena, niin tunnen.

Omaa voimaa on asettua (uudelleen) kodiksi kehoonsa.

Nousta omille jaloilleen ja ojentua omaan mittaansa.

KEHOYHTEYS

Ennen kuin kerron, miten Irlannista käynnistynyt oman voimani matka jatkui, pysähdytään hetkeksi vallan-

kumouksellisen löydön äärelle, joka näyttelee merkittävää roolia omaan voimaan astumisessa kollektiivisemminkin: paluu kehoon. Kehoyhteys voi elämän mittaan haavoittua miljoonasta eri syystä. Traumat, dissosiaatio, häpeä, pelot tai kivut voivat luoda kuilun sinun ja kehosi väliin. Olet kyllä kehossasi, mutta se on sinulle kuin vieras ja välttämätön majatalo. Kehosi, kuten myös hengityksesi, on yksi itsestään selvimmistä asioista elämässäsi. Se on ollut olemassa niin kauan kuin sinäkin, alati muuttuvana arpineen, luomineen, kireyksineen ja ryppyineen. Kun sairastut tai loukkaat itsesi, tulet yhtäkkiä tietoiseksi siitä, miten paljon keho työskentelee eteesi aivan koko ajan.

Kehoyhteydelle avautuminen tarkoittaa kehotietoisuutesi vahvistamista; sitä, että huomioit, mitä tunnet ja koet kehossasi kussakin tilanteessa. Et enää ohita kehosi tunteuksia, lämpötilan vaihteluita, kipuja, nälän tai janon tunnetta. Hahmotat, mihin kehosi pystyy ja mikä on sille liikaa. Haluat haastaa itseäsi ja pitää kehostasi huolta. Se on sinun rakas kotisi.

TARKASTELE OMAA KEHOYHTEYTTÄSI:

- Mitä tunnet kehossasi juuri nyt? Kylmyyttä, lämpöä, jännitystä, rentoutta?
- Miten suhtaudut kehosi välittämiin viesteihin? Annatko itsellesi lepoa, ravintoa tai liikettä silloin kun toivot ja tarvitset?

KENEN ANNAT MÄÄRITELLÄ ITSESI?

Maaailmanmatkaaja ja psykologi **Freia Luminka** vie sinut mukaansatempaavalle itsetuntemusmatkalle halki maailman maiden ja psykologisten kerrostumien. Yli 20 vuoden ja 50 maan halki kulkeva löytöretki peilaa omaan voimaan astumisen teemoja niin ulkoisen kuin sisäisen matkan näkökulmasta.

Lupa olla enemmän on kokemuksellinen voimavarakirja, joka auttaa sinua löytämään oman voimasi avaimet, kuten resilienssin, intuition ja rakentavan raivon. Nomadipsykologin kasvutarina rohkaisee kohtaamaan myös ylisukupolvista häpeää ja muita väistettyjä tunteita.

Kun tutustut omiin varjoihisi, taakkoihisi ja tunteisiisi, kohtaat samalla oman voimasi ja lakkaat sabotoimasta ja kutistamasta itseäsi. Saat viimein tulla näkyväksi itsellesi ja muille. Elämäsi ei valu ohi, kun suostut sen päähenkilöksi.

"OTA HÄPEÄÄSI KÄDESTÄ JA ASTU ESIIN."



ISBN 978-952-403-728-0 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa
BAZAR