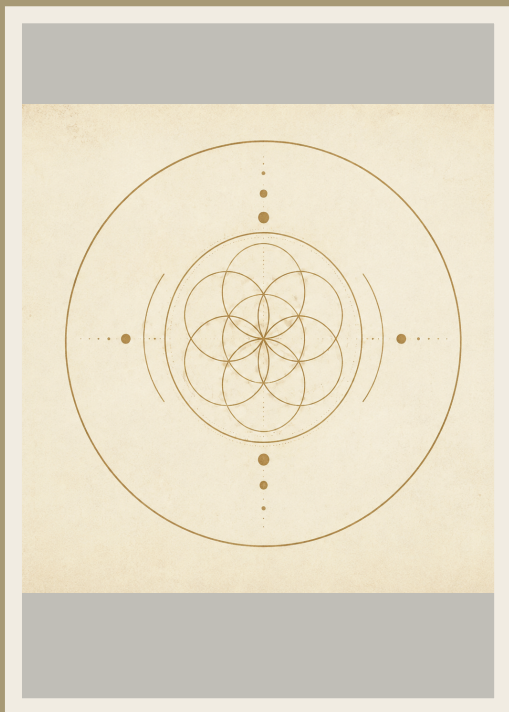


HOMO VAGAL



Miksi en pystynyt vain
rauhottumaan?



Tuomas Naulapää

HOMO VAGAL

Miksi en pystynyt vain rauhoittumaan?

*Havaintoja hermostosta,
kuormituksesta ja palautumisesta*

Tuomas Naulapää

Sisällys

Esipuhe – Miksi kirjoitin tämän pienen oppaan

1. Miksi en pystynyt vain rauhoittumaan?
2. Kaikki kuormitus lasketaan
3. Kun tavallinen arki kuormittaa
4. Kun aloin katsoa kehoa mielen sijaan
5. Mieli kertoi tarinaa
6. Mitä aloin tehdä toisin
7. Hetki ilman jatkuvaa ajattelua
8. Havaitse – ymmärrä – toimi
9. Lopuksi – Minun ei tarvinnut oppia hallitsemaan itseäni

Mihin tämä perustuu? – Omista havainnoista tutkimukseen

Lähteet ja kirjallisuus

Tämä pieni opas kulkee omasta kokemuksesta kohti tutkimuksellista taustaa. Ensimmäiset luvut kuvaavat kuormitusta, kehon reaktioita ja mielen rakentamia tulkintoja. Loppupuolella kokoan havainnoista käytännöllisen mallin: havaitse, ymmärrä ja toimi.

Esipuhe – Miksi kirjoitin tämän pienen oppaan

En ole terapeutti, psykologi, lääkäri enkä terveydenhuollon ammattilainen.

Kirjoitan tätä oppaana, en hoito-ohjeena. Jos tarvitset apua terveyteen tai mielenterveyteen liittyvissä asioissa, sitä kannattaa hakea ihmisiltä, jotka ovat kouluttautuneet niitä varten.

Tämän kirjan lupaus on vaatimattomampi: se kertoo, miten minä aloin havaita kuormitusta, kehon reaktioita ja mielen tulkintoja, ja miten löysin niihin omassa elämässäni käytännöllisemmän suhteen.

Minä päädyin hermoston äärelle hieman toista kautta.

Elämä pysäytti.

Kun oma elämäni alkoi mennä tavalla, jota en enää ymmärtänyt, ensimmäinen reaktioni oli hyvin inhimillinen: yritin ajatella enemmän.

Jos jokin asia ei kerran ratkennut ajattelemalla, sitä piti tietenkin ajatella vielä vähän enemmän.

Ja sitten vähän lisää.

Jossain vaiheessa jouduin kuitenkin huomaamaan, ettei pääni sisällä pyörivä ympärivuorokautinen ongelmanratkaisupalaveri näyttänyt olevan erityisen tehokas tapa rauhoittaa ihmistä.

Pikemminkin päinvastoin.

Aloin etsiä vastauksia.

Luin tutkimuksia, kirjoja ja artikkeleita. Tutustuin hermoston toimintaan, stressiin, autonomiseen

hermostoon, kiintymyssuhteisiin, tunteisiin ja ihmisen käyttäytymiseen. Yksi asia johti seuraavaan. Mitä enemmän luin, sitä useammin aloin törmätä ajatukseen, joka tuntui samaan aikaan sekä hyvin yksinkertaiselta että omalla kohdallani mullistavalta:

Ehkä kaikkea ei tarvitsekaan yrittää ratkaista päässä.

Aloin kääntää huomiotani siihen, mitä kehossani tapahtui.

Miltä minusta tuntui ennen kuin mieleni ehti selittää, miksi minusta tuntui siltä?

Mitä tapahtui hengitykselleni?

Entä hartioilleni?

Sydämen sykkeelle?

Katseelle?

Mitä tapahtui ajatuksilleni silloin, kun olin levoton?

Entä silloin, kun olin rauhallinen?

Ja ennen kaikkea: kuinka paljon se, mitä kutsuin ajatuksikseni, mielipiteikseni ja tulkinnoikseni, muuttuikaan sen mukaan, missä tilassa kehoni sillä hetkellä oli?

Siitä alkoi oma tutkimusmatkani.

Ei tutkimusmatka siinä merkityksessä, että olisin tehnyt tieteellistä tutkimusta. En ole tutkija, eikä yhden ihmisen kokemus ole tieteellinen koe.

Tutkimuskohteeni olin minä itse.

Luin, kokeilin, havainnoin ja vertasin kokemuksiani siihen, mitä tutkimuksissa ja kirjallisuudessa kuvattiin.

Kaikki kokeilemani ei auttanut. Jotkin asiat tuntuivat hyödyllisiltä vain hetken. Jotkin asiat ymmärsin myöhemmin aivan eri tavalla kuin aluksi.

Mutta vähitellen jokin alkoi muuttua.

Opin tunnistamaan itseäni.

En välttämättä hallitsemaan itseäni – se olisi ehkä jo vähän liikaa luvattu – vaan huomaamaan aikaisemmin, mitä minussa tapahtuu.

Ja sillä oli yllättävän suuri merkitys.

Kun pystyin havaitsemaan oman tilani, minun ei enää tarvinnut automaattisesti uskoa jokaista ajatusta, jonka mieleni siitä rakensi.

Vähitellen tästä muodostui itselleni hyvin yksinkertainen periaate:

Havaitse. Ymmärrä. Toimi.

Ensin havaitsen, mitä minussa tapahtuu.

Sitten yritän ymmärtää sitä.

Vasta sen jälkeen päätän, tarvitseeko minun tehdä jotakin.

Kuulostaa yksinkertaiselta.

Niin kuulostaa polkupyörällä ajaminenkin, jos sen selittää paperilla.

Tämä pieni kirja kertoo siitä matkasta.

Kerron, mitä olen itse kokenut, mitä olen oppinut tutkimuksista ja kirjallisuudesta ja mitä tapahtui, kun aloin soveltaa oppimaani omaan elämään.

Yritän pitää nämä asiat erillään: oma kokemukseni on oma kokemukseni, tutkimustieto on tutkimustietoa ja

niiden väliin jää minun tulkintani. Juuri siksi tämä kirja ei pyydä sinua uskomaan kaikkea, vaan tekemään omia havaintojasi.

Sinun hermostosi ei ole minun hermostoni. Sinun elämäsi ei ole minun elämäni. Se, mikä auttoi minua, ei välttämättä auta sinua samalla tavalla. Tämän kirjan tarkoitus ei siksi ole antaa sinulle valmista protokollaa, jota noudattamalla ihmisestä tulee rauhallinen.

En ole edes varma, haluaisinko olla jatkuvasti rauhallinen.

Jos metsässä tulee karhu vastaan, pieni sympaattisen hermoston aktivoituminen saattaa olla suorastaan erinomainen ominaisuus.

Tavoitteeni ei olekaan poistaa ihmisestä reaktioita.

Päinvastoin.

Olen yrittänyt oppia ymmärtämään niitä.

Ehkä tämän kirjan tärkein kysymys ei siis ole:

Miten saan tämän tunteen pois?

Vaan:

Mitä minussa juuri nyt tapahtuu?

Se oli ainakin minulle aivan uuden tutkimusmatkan alku.

Jos tämä pieni kirja saa sinut joskus pysähtymään saman kysymyksen äärelle, se on tehnyt tehtävänsä.

Tätä kirjaa ei tarvitse lukea ohjeena, joka pitäisi suorittaa oikein. Sitä voi lukea rauhallisena kutsuna huomata, mitä omassa elämässä ja kehossa jo tapahtuu.

1. Miksi en pystynyt vain rauhoittumaan?

Pitkään ajattelin, että rauhoittuminen tapahtuu ajattelemalla.

Jos olin huolissani jostakin, minun piti ratkaista huoli. Jos jokin asia vaivasi minua, minun piti ymmärtää se. Jos mielessäni pyöri jokin ongelma, minun piti ajatella sitä niin kauan, että löytäisin vastauksen.

Kuulostaa varsin järkevältä.

Ongelma oli siinä, ettei se aina toiminut.

Joskus kävi jopa päinvastoin.

Mitä enemmän yritin ratkaista omaa oloani ajattelemalla, sitä enemmän ajatuksia syntyi. Yksi kysymys synnytti kaksi uutta, ne neljä seuraavaa ja pian päässäni oli kokonainen neuvottelukunta käsittelemässä asiaa, johon yhdelläkään sen jäsenellä ei ollut vastausta.

Silti jatkoin.

Ajattelin, että kunhan ymmärrän asian oikein, rauhoitun.

Tässä oli ensimmäinen suuri väärinkäsitykseni.

Mieli etsi selitystä

Oman elämäni kriisin aikana aloin huomata, kuinka valtavasti mieleni työskenteli.

Se analysoi.

Ennakoi.

Muisteli.

Vertaili.

Rakensii vaihtoehtoisia tulevaisuuksia.

Yritti päätellä muiden ihmisten ajatuksia.

Ja ennen kaikkea se yritti saada aikaan varmuutta tilanteissa, joissa varmuutta ei yksinkertaisesti ollut saatavilla.

Saatoii ymmärtää järjelläni, ettei juuri sillä hetkellä ollut mitään välitöntä hätää.

Silti kehoni saattoi käyttäytyä aivan toisin.

Olo oli levoton. Kehossa oli jännitystä. Ajatukset kiersivät kehää. Nukkuminen saattoi vaikeutua. Pienikin asia saattoi saada suhteettoman suuren merkityksen.

Siinä oli jotakin, mitä en aluksi ymmärtänyt.

Jos kerran tiesin olevani turvassa, miksi en tuntenut olevani turvassa?

Yritin luonnollisesti ratkaista tämänkin ongelman samalla työkalulla.

Ajattelemalla.

Se oli vähän kuin yrittäisi sammuttaa rasvapalaa heittämällä siihen lisää öljyä ja ihmettelisi, miksi keittiössä alkaa olla lämmin.

Kehossa tapahtui jotakin ennen ajatusta

Vähitellen aloin kiinnittää huomiota tapahtumien järjestykseen.

Se osoittautui tärkeäksi.

Olin aikaisemmin ajatellut asian suunnilleen näin:

Ajattelen jotakin → minulle syntyy tunne → kehoni reagoi.

Jos siis muuttaisin ajatukseni, myös oloni muuttuisi.

Joskus näin varmasti tapahtuikin.

Mutta aloin huomata myös toisenlaisen järjestyksen.

Jotakin tapahtui ympärilläni.

Kehoni reagoi.

Ja vasta sen jälkeen mieleni alkoi kertoa minulle, mitä tapahtuma tarkoitti.

Tämän voi huomata hyvin yksinkertaisessa tilanteessa.

Jostakin kuuluu äkillinen kova pamaus.

Säpsähdät.

Hartiat nousevat.

Sydän saattaa lyödä hieman nopeammin.

Ja vasta hetken kuluttua huomaat:

Ai niin. Joku vain pudotti jotain.

Keho ei odottanut tietoisesti mielesi turvallisuusarviota.

Se reagoi ensin.

Tämä ei tietenkään ollut minulle mikään tieteellinen löytö. Ihmisen autonomisen hermoston toiminnasta, stressireaktioista ja aivojen uhkien käsittelystä tiedetään paljon.

Minulle havainto oli merkittävä aivan toisesta syystä.

Aloin tunnistaa saman tapahtumaketjun **itsessäni**.

Aloin tarkkailla itseäni

Aloin tehdä jotain, mitä en ollut aikaisemmin juuri tehnyt.

En yrittänyt heti muuttaa oloani.

Yritin huomata sen.

Jos levottomuus nousi, pysähdyin joskus kysymään:

Mitä kehossani tapahtuu juuri nyt?

Onko hengitykseni muuttunut?

Puristanko leukaani?

Ovatko hartiani jännittyneet?

Onko vatsassa tunne?

Onko minun vaikea olla paikallani?

Mihin katseeni hakeutuu?

Mitä mieleni tekee?

Viimeinen kysymys alkoi osoittautua erityisen mielenkiintoiseksi.

Huomasin nimittäin, että kun kehoni oli levoton, myös mieleni käyttäytyi eri tavalla.

Se etsi ongelmia.

Tavallinen epävarmuus saattoi tuntua uhkaavalta. Pieni asia saattoi kasvaa suureksi. Tulevaisuudesta tuli helposti synkempi ja muiden ihmisten tekemisistä oli helppo muodostaa tulkintoja, joista minulla ei todellisuudessa ollut varmaa tietoa.

Mieli ei kuitenkaan ilmoittanut:

Miksi en pystynyt vain rauhoittumaan? on henkilökohtainen ja käytännönläheinen opas hermoston, kokonaiskuormituksen ja palautumisen ymmärtämiseen. Kirja perustuu kirjoittajan omiin kokemuksiin ja havaintoihin, sekä tutkimukseen ja kirjallisuuteen. Se tarkastelee miten arki, uni, ihmissuhteet, liikunta, ajatukset ja jatkuva ärsyketulva voivat yhdessä vaikuttaa siihen, miltä elämä tuntuu ja miten reagoimme. Oppaan ytimessä on yksinkertainen ajatus: Havaitse - ymmärrä - toimi. Tarkoitus ei ole oppia hallitsemaan itseään täydellisesti, vaan ymmärtämään paremmin omaa järjestelmäänsä.

BoD



9 789528 921967