

MATARA – VANHA TIETÄJÄ
Osapersoonieni matka sisäisen voimani luokse

1	Johdanto.....	1
2	Matara – sisäinen voima.....	3
3	Tarinat.....	13
	3.1 Tarinoiden merkityksellisyydestä.....	13
	3.2 Narratiivisuuden näkökulmaa.....	14
4	Osapersoonat.....	16
5	Intuitio.....	18
	5.1 Intuitio sisäisenä elämyksenä.....	18
	5.2 Miten intuitio voi ilmetä?.....	18
	5.3 Intuitio ja luovuus.....	18
6	Menneisyyden merkitys.....	20
7	Tunnelukot.....	21
	7.1 Mikä tunnelukko on ja miten se on syntynyt?.....	21
	7.2 Minkälaisia tunnelukkoja meillä on?.....	21
	7.3 Tunnelukoista vapautuminen.....	23
8	Introvertti.....	25
	8.1 Mitä tarkoittaa introvertti?.....	25
	8.2 Mihin tekijöihin introvertti–ekstrovertti-piirteillä on vaikutusta?.....	25
	8.3 Mistä introvertit ammentavat voimavarojaan?.....	26
	8.4 Mitä introverttien aivoissa tapahtuu?.....	26
	8.5 Introverttivahvuudet ja haasteet.....	27
9	Erytyisherkyys.....	28
	9.1 Mitä erityisherkyys tarkoittaa?.....	28
	9.2 Erytyisherkkien vahvuudet ja haasteet.....	29
	9.3 Erytyisherkkyyden ja introverttiuden ero.....	29
10	Yhteyden kaipuu ja ryhmän merkitys.....	31
11	Sanaton, näkymätön, kumma vai ylluonnollinen?.....	32
	11.1 Kuka tulkitsee ja miten?.....	32
	11.2 Löytyykö meistä sanaton, näkymätön ja kumma?.....	34
	11.3 Voidaanko sanatonta ilmaista?.....	34
12	Sisäinen voima.....	36
	12.1 Miten sisäinen voima ilmenee?.....	36
13	Korkeampi voima.....	37
	13.1 Miten tätä yhteyttä korkeampaan voimaan voidaan kuvata?.....	37
14	Lopuksi.....	38
	LÄHDELUETTELO.....	40

1 Johdanto

Epäilemättä fiktio on paras tapa kertoa totuudesta. (Doris Lessing)

Olen löytänyt itsestäni tarinankertojan. Tähän lopputyöhön olen kirjoittanut tarinan matkastani oman sisäisen, vanhan, viisaan tietäjäni Mataran luokse, ja jotta matka hänen luokseen onnistui, on täytynyt ensin tehdä matkaa nelivuotisessa Ihminen tavattavissa-mentorkoulutuksessa.

Tarinat ovat kulkeneet mukanani aina, ja ne ovat myös vieneet minua paikasta toiseen. Paolo Coelho'n tarina Alkemistista johdatti minut Ihminen tavattavissa koulutuksen pariin. Paimen Santiago lähti matkalle etsimään aarretta. Vaikka hän lopulta löysi sen sieltä, mistä oli lähtenyt liikkeelle, hän tarvitsi rohkeuden lähteä matkalle. Santiagon myötä minussa myös heräsi ajatus itsessäni uinumassa olevasta aarteesta: mikä se voisi olla ja miten sen voisi löytää? Joka tapauksessa matkalle oli lähdettävä ja tämä matka alkoi Arkista (jossa koulutusta silloin pidettiin). Matka tuntui pelottavalta ja suunnittelemattomalta, mutta samalla olo oli varma siitä, että tämä on alku jollekin uudelle tai vanhan muistamiselle.

Tarinat heräsivät minussa eloon uudella tavalla koulutuksen edetessä. Tein jopa tentin narratiivisuudesta tarinan muotoon. Oli huikeaa huomata, miten helposti kaikki syntyi. Tarinaan sekoittui todellisuutta, mutta mielikuvitus muokkasi sen tarinan muotoon. Tämän tarinan synty oli erittäin merkittävä hetki elämässäni, mutta samalla se nosti esiin pelon siitä, oliko kyse sattumasta, joka tapahtuu vain kerran, vai löydänpö itsestäni uudestaan tarinankertojan. Koen sen löytäneeni, mutta helppoa se ei ollut.

Aloin tehdä lopputyötä ihan toisesta aiheesta, joka käsitteli aikuisen ja lapsen vuorovaikutusta, ajatuksenani sisällyttää työhön myös toiminnallinen osuus. Lopputyöhöni liittyi vielä kunnianhimoinen ajatus jonkinlaisen työkalun kehittämisestä varhaiskasvatuksen kentälle. Tämän kaiken työstäminen tuntui raskaalta ja työläältä. Huomasin jämähtäväni teorioiden, menetelmien ja määritelmien maailmaan ja lakkasin näkemästä ihmeitä ympärilläni. Ehkä suurin kompastuskiveni oli tarve antaa ja tehdä jotain muille, kun oikeasti tarpeeni olikin antaa itselleni ja jäsentää asioita itsessäni. Uskalsin laskea tästä työstä irti ja heivasin kaikki aiheita käsittelevät kirjat sivuun. Koin helpotusta ja vapautta, mutta samalla myös pelkoa siitä tietämättömyydestä, joka edessäni oli.

Eräänä päivänä asetuin oman kirjahyllyn eteen ja annoin katseeni vaeltaa kirjoissani. Onko jokin, mihin nyt haluan tarttua ja mikä minua kutsuu? Jälleen kerran Coelho vei mukanaan ja aloin lukemaan ”Bridaa”. Brida on nainen, joka etsii omia maagisia voimiaan. Tarina vei minut mukanaan, ja kun kirjan lopussa Brida vihitään kuun perinteen noidaksi kevätpäiväntasauksena, huomasin sitä lukiessani, että oli myös kevätpäiväntasaus. Brida herätti minussa kutsun matkalle oman vanhan tietäjän luokse, ja näin alkoi syntymään tarina Matarasta.

Uskon, että me kaikki teemme jossain vaiheessa matkaa vanhan tietäjän luokse. Tässä tarinassani osa omista osapersoonistani lähtee tälle matkalle. Matkalla jokainen osapersooni kokee strategioidensa muuttamisen mahdollisuudeksi. Miten menneisyys, tunnelukot, temperamentti piirteet ja erityisherkyys vaikuttavat elettyyn elämään, millainen voima on ryhmällä saada yksilö ulos kuorestaan ja miten turhaa on yrittää erotella näkyvä ja näkymätön maailma, kun ne niin vahvasti liittyvät yhteen. Miten intuitio kuljettaa sisäisen voiman luokse ja synnyttää siitä tarinan. Ja ihmettelyä siitä kuka meidän tarinaamme johtaa ja mihin voimme turvata.

Tarina Matarasta on myös tarina matkastani Ihminen tavattavissa-mentoriksi. Se on ollut varjojeni näkyväksi tuleminen itselleni, uhriudesta vastuullisemmaksi aikuiseksi kasvamista sekä ennen kaikkea tutustumista omaan sisäiseen voimaani ja sitä kautta johonkin itseäni vielä niin paljon suurempaan, korkeampaan voimaan.

Olen kiitollinen siitä, että olen tämän matkan nyt jollain tavoin dokumentoinut tarinoin ja kuvin. Olen tehnyt tästä merkityksellisestä ajasta elämässäni konkreettisen tallenteen.

Kukin astuu metsään itse valitsemastaan pimeästä, poluttomasta paikasta. Jos siellä olisi polku, se olisi jonkun toisen tekemä, eikä sitä pitkin pääsisi omaan seikkailuunsa. (Joseph Campbell)

2 Matara – sisäinen voima

Kauan sitten, ja itse asiassa vielä tänäkin päivänä, eräällä vuorella asustaa viisas nainen, vanha tietäjä, Matara. Hän asuu pienessä mökissään, eikä ole koskaan laskeutunut vuorelta alas laaksoon, jossa muut kyläläiset asuvat. Vuori on antanut hänelle kaiken, mitä hän on tarvinnut. Kyläläiset tietävät Mataran suuresta viisaudesta, ja jokunen heistä on kiivennytkin vuorelle hänen luokseen tarvitessaan apua. Palattuaan vuorelta he eivät ole puhuneet kokemuksestaan, mutta muut ovat huomanneet selkeästi muutoksen, ihan kuin osa suurta salaisuutta olisi paljastunut. Tämä on näkynyt heidän silmistään.



Kylässä asui muuan mies, joka oli tunnettu kyvystään ymmärtää toisia ihmisiä. Muut kyläläiset purkivat hänelle paljon asioitaan, koska tiesivät hänen ymmärtävän. Hän sai osakseen myös loukkauksia ja väärinkohtelua, mutta hän halusi aina ymmärtää, miksi toinen toimi niin kuin toimi. Vähitellen mies alkoi muuttua kumaraiseksi ja alakuloiseksi. Hän viihtyi enemmän omissa oloissaan, eikä oikein jaksanutkaan enää kuunnella, selvittää tai ymmärtää muiden asioita. Hän ihmetteli, mitä hänelle on tapahtumassa, miksi hänelle ei ollutkaan voimia toisille ihmisille niin kuin ennen.

Osaisikohan Matara häntä auttaa? Niinpä hän eräänä aamuna auringon juuri noustessa lähti kulkemaan vuorta kohti.



Aivan vuoren juurella oli vihreä metsä, ja jo sinne käveleminen oli vienyt häneltä voimia. Hän löysi lähteen, jonka äärelle hän pysähtyi lepäämään ja juomaan. Kun hän kurkotti lähteelle, sen pinta alkoi väreilemään ja hänen eteensä nousi kuva, jossa pieni poika seiso rappusilla katsellen kauempana kulkevan miehen selkää. Pieni poika nieleskeli kyyneleitä ja heilutti. Ajatellen, että kun hän oikein kovasti toivoo ja heiluttaa, niin mies kääntyy, vilkuttaa ja palaa kaapatakseen pojan syliinsä luvaten, ettei koskaan lähde hänen luotaan. Mitään näistä ei tapahtunut, ja hahmo loittoni loittonemistaan. Tätä kuvaa katsellessaan mies tunsi niin suurta surua, ettei tiennyt sitä olevan olemassakaan. Hän ymmärsi itse olevansa tuo poika ja surevansa isänsä lähtöä. Hän ei edes yrittänyt ymmärtää vaan suri, kun isän selkä loittoni. Miehen kyneleet sekoittuivat lähteen veteen ja saivat aikaan pyörteen, joka kohosikin ylöspäin kuin muodostaen suihkulähteen keskelle lähdettä. Siinä oli jotain tavattoman kaunista, kun valo heijastui vesipisaroihin ja vesipisarot lentelivät sateenkaarenväreissä keveänä läpi ilman. Samalla mieskin tunsi olonsa keveäksi. Miten lohduttavaa oli viimeinkin tuntea suru ja sitten laskea siitä irti.



Mies jatkoi matkaansa vuoren rinteelle. Hänen selkänsä oli suoristunut ja askeleensa oli keveä, eikä aikaakaan, kun hän oli pienen mökin ovella. Oven avattuaan hän tapasi Mataran, joka lempeän hymyn saattelemana kutsui miehen sisälle. Mies tarkasteli vanhaa tietäjää. Tällä oli kiiltävät mustat, alaselkään ulottuvat hiukset ja tavattoman tummat silmät. Samaan aikaan Matara tuntui tutulta, joltakulta, jonka hän oli aina tuntenut, vaikkei ollut häntä koskaan tavannut. Tämä oli totisesti ensimmäinen kerta, kun hän tälle vuorelle oli kavunnut. Matara katsoi miestä silmiin ja kysyi yhden ainoa kysymyksen: ”Miten matkasi luoksesi sujui?” Samalla mies oivalsi, että se, mikä oli metsässä tapahtunut, oli se, mitä hän oli lähtenyt etsimäänkin: vihdoin ymmärrystä omaa itseä kohtaan ja niitä tunteita, joita ei ollut saanut tuntea. Mies nousi tuolista, kiitti Mataraa ja astui kirkkaaseen auringonvaloon. Oven mentyä kiinni Matara hymyili omaa tietäväistä hymyään.

Kylässä asui myös eräs nuori tyttö, joka oli ujon oloinen ja estynyt liittymästä muiden seuraan. Hän seurasi muiden kyläläisten ilonpitoa kylän juhlissa. Väki kokoontui laulamaan, soittamaan ja tanssimaan yhdessä. Tyttö seurasi aina näitä karkeloita sivusta ja oli hurmioitunut toisten taidoista ja heittäytymisestä. ”Minä en koskaan osaisi tai uskaltaisi”, hän ajatteli mielessään. Hän oli joskus laulanut itseksensä ladon takana ja intoutunut tanssimaan, mutta jos joku oli sattunut tämän näkemään ja vielä naureskelemaan, hän oli tuntenut suurta häpeää. Tyttö ajatteli, että piti olla mahdollisimman huomaamaton, ettei kukaan vain kiinnitä häneen mitään huomiota, silloin pääsee paljon helpommalla.



Eräänä iltana tytön istuessa kotitalonsa kuistilla alkoi vuoren suunnalta kuulua kummallista rummutusta. Se oli niin maagisen kuuloista, että tytön jalat alkoivat väkisin kulkea äänen suuntaan. Hän kulki lähemmäksi, ja rummutuksen ääni voimistui. Pian hän kuuli myös naurua ja kaunista rytmikästä laulua. Hän kiipesi vuoren rinnettä ja saapui kallioiselle tasanteelle, jonka takana näkyi luolan suu. Luolan edessä oli suuri nuotio ja nuotion ympärillä jonkinlainen heimo. Yksi heimolaisista huomasi hänet ja pyysi mukaan. Jostain syystä tyttöä ei pelottanut ja hän astui esiin piilopaikastaan. He sanoivat tuntevansa hänet ja kertoivat, että hän kuului heidän heimoonsa ja he olivat jopa odottaneet häntä. Tyttö oli hämmästynyt. Pian rummutus ja laulu taas alkoivat, ja tyttö vaistomaisesti alkoi tanssimaan ja laulamaan mukana, sillä hän koki olevansa turvassa ja omiensa kanssa. Kukaan ei vähätellyt tai naureskellut, vaan kaikkien kasvoilta paistoi yhteenkuuluvuuden tunne: täällä saat olla, juuri se kuka olet.



Tämän hurmioituneen hetken jälkeen tyttö muisti Mataran, vanhan tietäjän, joka asui myös vuorella. Hän oli kuullut Matarasta tarinoita ja oli aina halunnut tavata tämän, muttei koskaan ollut rohjennut. Nyt hän päätti jatkaa matkaansa Mataran luokse. Hänen saavuttuaan mökin ovelle kuu oli jo korkealla ja Matara istui mökin kuistilla. Tämän mustat hiukset hohtivat kuun valossa kuin vesiputous. Matara kääntyi katsomaan hymyillen tyttöä kohti sanoen: ”Hei tyttöseni, miten matkasi tänne sujui?” Tyttöön laskeutui rauha ja kummallinen tuttuuden tunne, aivan kuin olisi tavannut tietäjän ennenkin. Samalla hän ymmärsi, miksi oli matkalle lähtenyt. Hänen oli pitänyt tavata heimonsa ja ymmärtää, ettei hän olekaan yksin vaan on paljon hänen kaltaisiaan. Tyttö kiitti ja palasi heimonsa luokse vielä hetkeksi, ennen kuin jatkoi matkaa kotiinsa tietäen, että aina olisi jotain mihin palata.

Kylän liepeillä asusteli myös nainen, joka oli tarkka ja tunnollinen. Hän suunnitteli aina kaikki tekemisensä tarkasti, jotta ei syntynyt pettymyksiä. Hänelle kyläläiset vähän naureskelivat: ”siinä oli varman päälle eläjä, eipä päässyt mikään yllättämään, kun kaikki oli niin tarkkaan mietitty”. Vähitellen tämä alkoi naista vaivaamaan. Elämä oli kieltämättä aika tylsää ja yllätyksetöntä. Hän päätti näyttää kaikille epäilijöille ja ennen kaikkea itselleen, että kyllä hänkin uskaltaisi elää vaarallisesti. Hän oli kuullut vanhasta tietäjästä, Matarasta,

joka asusti vuorella, ja halusi jostain kumman syystä tavata hänet. Mutta eihän matkalle tietenkään suunnittelemta voisi lähteä, ties mitä vaaroja hän kohtaisi, parempi olisi varautua kaikkeen mahdolliseen. Niinpä nainen suunnitteli, teki laskelmia, pakkasi reppuaan ja viimein pääsi lähtemään vuorelle.



Nainen oli tyytyväinen, sillä hän oli tehnyt niin hyvän matkasuunnitelman, ettei mikään pääsisi yllättämään. Mutta vuori halusikin näyttää hänelle oman voimansa, ja naisen suunnitelmat menivät yksi toisensa jälkeen pieleen. Kartta lähti tuulenpuuskan mukana, eväät kävi utelias kettu syömässä, kun nainen piti lepohetken. Miten kaikki voikin mennä näin pieleen, vaikka hän oli kaiken niin hyvin suunnitellut. Jostain nainen sai tarmoa jatkaa, mutta nyt ihan eri tavoin. Hän pysähtyi katselemaan ja kuuntelemaan ympärilleen ja näki ympäristönsä ihan uudella tavoin. Hänen katseensa oli ollut niin kiinnittyneenä karttaan, ettei hän ollut ollenkaan huomannut tätä kauneutta ympärillään. Hänellä ei ollutkaan enää kiire minnekään. Vuori näytti hänelle uskomattomat putouksensa, kauniit kasvinsa sekä tarjosi herkulliset marjansa. Nainen kulki vaistonsa viemänä ja oppi koko ajan lisää vuoren salaisuuksia.



Viimein hän törmäsi pikkuseen mökkiin ja ihmetteli, kukahen siellä mahtoikaan asua. Hän kurkisti varovasti sisään ja tapasi Mataran. Silloin hän muisti, että hänhän oli tullut vanhaa tietäjää tapaamaan. Miten hän oli saattanut unohtaa koko asian. Matara hymyili tietäväisen näköisenä ja kysyi: ”Miten matkasi sujui?” Nainen hymyili takaisin ja sanoi, että hänen täytyisi jatkaa, oli niin paljon asioita, joita hän halusi vielä nähdä ja kokea. Hän sanoi topakasti kiitos ja poistui yhtä nopeasti kuin oli tullutkin. Matara jäi mökkiin hymyilemään salaperäisesti.

”Sinusta ei tule miestä laisinkaan, jos et uskalla kanalta kaulaa katkaista – miehen pitää olla vahva ja valmis taisteluun”, kaikui pojan korvissa isän mylvintä. Sellainenko minun pitäisi olla, vahva ja taisteleva? Eikö minusta muuten miestä tule? Poika oli arka, kiersi kaikki tappelut kaukaa ja metsästysretkille hän ei halunnut osallistua, koska häntä kuvotti, kun miehet tappoivat eläimiä mielivaltaisesti ja retostelivat saavutuksillaan.



Tietäisiköhän Matara, onko muuta vaihtoehtoa tulla mieheksi kuin taistelun kautta? Hän päätti lähteä selvittämään asiaa. Poika oli kokenut metsässä ja vuorilla liikkuja ja nautti siitä. Niin tälläkin kertaa, kunnes hänet pysäytti kammottava huuto ja mekastus. Samalla hän tunsi valtavan kuumuuden, joka tuli häntä kohden. Hän uskaltautui lähemmäksi ja näki metsästäjän, joka taisteli suurta lohikäärmettä vastaan. Lohikäärme nauroi hirmuisella äänellä ja viskeli metsästäjiä alas kalliolta sitä mukaa, kun niitä tuli yrittämään sen kukistamista. Kun viimeinenkin metsästäjä oli voitettu, lohikäärme asettui tylsistyneenä makaamaan. Poikaa pelotti, mutta hän astui varovasti lohikäärmeen eteen. Lohikäärme nosti päätään ja murahti: ”Ettekö jo tajua, ettei kukaan pysty minua voittamaan. Mikäs poika sinä olet ja missä on miekkasi ja uhosi?” Poika vastasi, ettei hän käytä niitä, eikä hän tullut taistelemaan vaan oli menossa tapaamaan vanhaa tietäjää.” Miten luulet pääseväsi ohitseni?” murahti lohikäärme. ”Ei minulla ole kiirettä, voin vaikka viettää hetkisen kanssasi ja kertoa muutamän tarinan. Oletko koskaan kuullut tarinoita?” poika kysyi. Lohikäärmeen uteliaisuus heräsi, ja se halusi kuulla, mitä pojalla oli kerrottavanaan. Niinpä poika aloitti. Ensimmäinen tarina oli hauska ja lohikäärme nauroi katketakseen ja pyysi lisää. Seuraavaksi poika kertoi surullisen tarinan, jonka johdosta lohikäärme tunsi olonsa yksinäiseksi ja vuodatti suuria lohikäärmeen kyneleitä. Poika kertoi niin paljon tarinoita kuin vain muisti, ja huomasi lohikäärmeen lopulta nukahtavan.



Silloin hän pääsi jatkamaan matkaa aina Mataran mökille asti. Matara ei näyttänyt ollenkaan yllättyneeltä pojan saavuttua paikalle. Pojalla oli jopa sellainen tunne, että Matara tiesi kaiken, mitä lohikäärmeen kanssa oli tapahtunut. Silti Matara kysyi käheällä äänellään: ”Miten matkasi sujui?” Pojalla oli ollut kysymys Mataralle, mutta nyt hän tiesi saaneensa jo vastauksen. Tullakseen mieheksi ei tarvitse taistella ja mitellä voimiaan. Itse asiassa hän oli ainoa, joka oli päässyt lohikäärmeen ohi, ei yksikään metsämies aseineen. Poika kiitti ja kumarsi ja palasi omaan kyläänsä. Matara jäi jälleen kerran yksin mökkiinsä ja nyökkäsi hyväksyvästi.

Aivan kylän laidamilla asui vanhassa kartanossa iäkäs mies. Hän oli pidetty mies, mutta hieman erikoinen. Hänellä oli omituinen ongelma. Uransa hän oli tehnyt lakimiehenä, tunsii lait ja pykälät ja eli tunnollisesti kaikkien yleisten sääntöjen ja normien mukaan. Hän oli ahkera ja vastuuntuntoinen. Mutta öisin tapahtui kummia, hän kävi keskustelua edesmenneiden ihmisten kanssa, tapasi luonnonhenkiä ja enkeleitä. Hänen ongelmansa oli siinä, ettei hän tiennyt, kumpi näistä maailmoista oli oikea ja totta. Hän oli erotellut nämä maailmat toisistaan ja ajatteli, että toisen täytyi olla todellisuutta ja toisen harhaa. Hän tiesi, että oli jo vanha, ja halusi selvittää vastauksen tähän aina vaivanneeseen kysymykseen.



Niinpä hän päätti lähteä matkalle Mataran luokse, vaikka se saattaisi olla hänen viimeinen matkansa. Hän tiesi, että matkasta tulisi vaikea ja voimia vievä, mutta se olisi tehtävä. Hän lähti liikkeelle illalla, koska ajatteli että yöllä kulku olisi viileämpää ja luonnonhenget olisivat hänen turvanaan. Matka oli juuri niin vaikea, kun hän oli ajatellutkin, vaikka hän pysähtyi hetkittäin lepäämään. Viimein hän pysähtyi ja istahti suuren kuusen suojiin ja ajatteli, ettei jaksakaan enää askeltakaan. Koko hänen elämänsä vilisi hänen silmiensä edessä. Jok'ikinen oikeustaistelu tuli uudelleen tarkastettavaksi, ja hän huomasi, että vaikka hän oli toiminut lakien ja sääntöjen mukaan, myös näkymättömällä maailmalla oli ollut vaikutuksensa kaikissa hänen tekemisissään. Näkymätön oli ollut paikalla, vaikkei hän sitä tunnistanutkaan, ja näkyvä siellä, missä hän ei sitä ollut huomannut. Niitä ei voisi koskaan erottaa. Ilman toista ei ole toistakaan. Ja kuinka hän koko elämänsä oli yrittänyt pitää nämä puolet erossa toisistaan. Mikä typerys olen ollutkaan, hän naurahti. Hän huomasi voimiensa palautuvan ja kykenevänsä jatkamaan matkaansa.



Hän saapui Mataran mökille, kun aurinko alkoi jo nousta, ja pääsi todistamaan hetkeä, jolloin Matara teki aamuloitsujaan. Hetken kuluttua Matara kääntyi hänen puoleensa kysyäkseen ”Miten matkasi sujui?” Vanha mies hymyili ja vastasi: ”Sinä taidat tietää, miten matkani sujui.” Tähän Matara tyytyi hymyilemään lempeästi.



Kun hiljaisuutta oli kestänyt jonkin aikaa, vanha mies sanoi: ”Olen käynyt luonasi ennenkin.” ”Tiedän”, vastasi Matara. Olet ollut mies, joka oppi tuntemaan, tyttö joka löysi heimonsa, nainen joka luopui suunnitelmistaan nähdäkseen ympärillään olevan kauneuden, poika joka ymmärsi vahvuuden löytyvän sydäimestään eikä voimistaan sekä vanha mies, joka yritti erottaa näkyvän ja näkymättömän toisistaan.” ”Tiedätkö sinä nyt kuka minä olen?” Matara kysyi. ”Tiedän”, vastasi vanhus, ”olet minun voimani, olet aina ollut ja tulet aina olemaan.” Siinä samassa mökki kylpi valossa, ja Mataran pienessä mökissä oli mies, tyttö, nainen, poika sekä vanhus ja tietenkin Matara heidän keskellään.

3 Tarinat

3.1 Tarinoiden merkityksellisyydestä

Tarinat ovat parannuskeino. Niissä on valtava voima, eivätkä ne vaadi meitä olemaan tai toimimaan jollakin määrättyllä tavalla – riittää, että kuuntelemme. Kaikki kadotetun psyykkisen elinvoiman korjaamiseen ja palauttamiseen tarvittavat parannuskeinot sisältyvät tarinoihin. Tarinat herättävät meissä paljon: innostuksen, surun, kysymyksiä, kaipauksen ja ymmärryksen. Tarinoihin on upotettuna ohjeita, jotka opastavat meitä elämän mutkissa. Ne auttavat meitä myös ymmärtämään tarvetta ja keinoja nostaa pinnan alle painunut arkkityyppi. Näin kuvaa tarinoita Clarissa Pinkola Estés kirjassaan ”Naiset jotka kulkevat susien kanssa” (Estés 2015, s. 26).

Monet kliinikot ovat tähdentäneet tarinan merkitystä hoidollisessa prosessissa. Sadut, tarinat ja myytit kertovat ihmisen sisäisestä kasvusta elävämmin kuin mikään teoreettinen kuvaus. Psykoanalytikko Bruno Bettelheimin mukaan vanha hindulainen lääketiede katsoi, että psyykkisesti häiriintyneelle ihmiselle oli annettava mietiskeltäväksi tarina, joka tarjosi vertauskuvallisen muodon hänen ongelmalleen: ”Kaikki se, mitä tarina viitteellisesti ilmaisi ihmisen epätoivosta, toiveista ja keinoista, joilla koettelemuksista voi selvitä, auttoi potilasta näkemään ulospääsytien epätoivostaan ja tien itsensä löytämiseen samalla tavalla kuin tarinan sankari.” Bettelheim myös toteaa, ettei tarina koskaan esitä vaatimuksia, vaan lohduttaa, antaa tulevaisuuden toivoa ja lupaa onnellisen lopun. Tarina on taidetta, ja sen suora, intuitiivinen ymmärrys on ikuista. Siksi useat tarinoiden tutkijat varoittavat liikaa spekulatiivisista ja teoreettisista tavoista lähestyä tarinoita. (Ihanus 2002, s. 39, 40)

Tarinoiden kertominen on yksilöllisen ja sosiaalisen olemassaolon, kokemuksen, tiedon ja muistin keskeinen säilyttämisen, siirtämisen ja muuntamisen väylä. Aloittaessamme ja päättäessämme tarinoita avaa ja suljemme ”kohtaloitamme”. Jotakin tulee tarinassa ilmi, jotakin jää piilemään. Tarinat eivät sisällä ”koko totuutta”. Ilmeisen – ”jo tiedetyn” – ohella tarinoissa on jotakin, mitä ei vielä ole osattu ajatellakaan. Hallitsevia tarinoita sekoittavat epäviralliset tarinat, nuo poukkoilevat kerronnallistamiset, jotka jäsentävät ja merkityksellistävät kokemusta ja vaikuttavat elämän todellisuuteen esittelemällä ja kokeilemalla mahdollisia maailmoja sekä haluttavia ajatuksia, tunteita ja toimintoja. (Ihanus 2002, s. 18, 19)

Eheyttävä tarinankerronta tähtää eheyden muodostamiseen. Tarinan rakenne auttaa hahmottamaan kaoottisia tapahtumia ja virikkeitä ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi, jolla on henkilökohtainen merkitys. Eheyttävässä tarinankerronnassa on kolme tärkeää tekijää: tarinan kaari, aikaperspektiivi ja metaforan käyttö. Eheytt-

tävä tarinankerronta pyrkii aina luomaan kaaren, joka loppuu onnellisesti, niin että sankari voittaa matkalla vaanivat vaarat ja löytää merkityksen ja mahdollisuuden uuteen askeleeseen. Eheyttävä tarinankerronta käyttää mennyttä aikamuotoa. Mennyt muoto antaa kokemuksen turvallisuudesta. Traumatutkimuksissa on todettu, että ihminen, joka pystyy kertomaan traumaattisista muistoistaan käyttäen mennyttä muotoa, on jo päässyt pahimman ylitse ja pystyy työstämään tapahtumaa tietoisesti. Metaforat ja vertauskuvat taas avaavat abstrakteja käsitteitä tekemällä niistä erityisiä ja yksityiskohtaisia. Pelkkien käsitteiden avulla on vaikea päästä tutustumaan tunteemme ja intuitiomme valtavaan tietopankkiin. (Karsten 2015, s. 31, 32, 33, 34, 35)

3.2 Narratiivisuuden näkökulmaa

Haluan vielä syvemmin, mutta lyhyesti kuvata narratiivisen terapian pääpiirteitä ja miten ne näkyvät minun tarinassani. Elämämme koostuu useista tarinoista. Tarinat muotoutuvat usein samanaikaisesti, mutta toisaalta samasta tapahtumasta voidaan kertoa useita erilaisia tarinoita.

Elämme ja muodostamme suhteita toisiimme monien eri tarinoiden mukaan. Kerromme tarinoita menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevasta. Tarinamme voivat koostua yhdestä tai useasta ihmisestä tai yhteisöstä. Myös se kulttuuri, missä elämme, vaikuttaa siihen, miten ymmärrämme oman elämämme tarinoita ja miten niistä kerromme. (Morgan 2008, s. 16, 17)

Narratiivisessa terapiassa ihmisen kertomaa hahmotetaan tarinoiden kautta. Se, mitä ihminen kertoo ongelmastaan ja sille annetuista merkityksistä, kutsutaan narratiivisessa terapiassa **ohueksi kuvaukseksi**. Ohut kuvaus on hyvin kapea ja yksipuolinen kuvaus, ja se myös jättää varjoonsa siihen liittyvät muut merkitykset. Tällä on suuri vaikutus ihmisen elämässä, sillä nämä ohuet kuvaukset johtavat usein johtopäätöksiin ihmisen identiteetistä, ihmistä esimerkiksi saatetaan pitää pahana, toivottomana tai häirikkönä, ja näin hän kokee monesti myös itse. (Morgan 2008, s. 20, 21)

Narratiivisessa terapiassa pyritään erottamaan ihmisen identiteetti ongelmasta. Ongelmasta puhutaan erillisenä ihmisestä ja identiteetistä. Ajatuksena on, että ongelmana ei ole ihminen itse vaan hänen ongelmansa. Ongelman ulkoistamisessa käytetään yleensä apuna **ongelman nimeämistä**. Ongelma tavallaan ulkoistetaan ihmisestä, ihminen itse antaa nimen ongelmalleen. Näin sitä on helpompi tarkastella erillisenä osana itsensä. Ulkoistaa voidaan tunteita, ihmissuhdeongelmia sekä kulttuurin ja yhteiskunnan käytäntöjä. (Morgan 2008, s. 25, 26, 27, 28, 29)

Kun narratiivista lähestymistapaa käyttävät terapeutit kuuntelevat ihmisten tarinoita, jotkin kohdat sopivat yhteen ongelmatarinan kanssa ja toiset taas ovat ristiriidassa tai poikkeavat siitä. Tätä kutsutaan **ainutkertaisiksi avautumiseksi**. Se voi olla mitä tahansa, mistä ongelma ei pidä. Se voi olla suunnitelma, teko, tunne, ilmaisu, asenne, luonteenpiirre, tarve, unelma, luottamus, kyky tai sitoumus. Tätä lähdetään tutkimaan ja vahvistamaan. (Morgan 2008, s. 59, 60) Kun näitä ainutkertaisia avautumia lähdetään tutkimaan ja vahvistamaan, alkaa ongelmatarina pikkuhiljaa muuttumaan ja syntyy uusi tarina, jota kutsutaan **vaihtoehtoiseksi tarinaksi**. Tämän vaihtoehtoisen tarinan voi myös nimetä. (Morgan 2008, s. 68) Kun uusi suotuisa tarina syntyy, ongelmatarinan vaikutus vähenee. Jotta yhteys tähän uuteen tarinaan säilyy ja edelleen vahvistuu, voidaan apuna käyttää **terapeuttista dokumentointia**. Tällaisia ovat erilaiset asiakirjat, julistukset, todistukset, käsikirjat, muistiinpanot, videot ja kuvat. (Morgan 2008, s. 94)

Narratiivisuus näkyy mielestäni selkeästi Matara-tarinassa. Hahmoista esitetään ensin yksipuolinen ja jäykkä kuvaus. Jokaisella hahmolla on oma ongelmansa, jotka olen eritellyt ja ulkoistanut. Matkalla Mataran luokse tapahtuu ainutkertainen avautuminen, joka muuttaa tarinan sävyä ja kulkua, ja näin tarina alkaa muuttua eheyttäväksi ja voimaannuttavaksi. On vaihtoehtoisen tarinan vuoro. Jo tarina itsessään on dokumentointia, mutta kuvat ovat sitä erityisesti. Kuvat ovat vahvistus tästä uudesta tarinasta.

Matara tarina toimii nimenomaan eheyttävänä tarinana. Olen eritellyt osia itsestäni ja sitten koonnut ne yhteen. Tarinoiden kuuntelulla ja lukemisella on ollut valtava voima ja hoidollinen merkitys minulle. Olen nyt huomannut, että näin on myös kirjoittamisella. Matara-tarina syntyi helposti, ihan kuin se olisi ollut jo odottamassa minussa. Olen tästä Matara-tarinastani valtavan kiitollinen, ja siinä on minulle itselleni jotain tavattoman koskettavaa. Tämä tarina palautti minut jälleen lähempään yhteyteen itseeni, avasi minut tarkastelemaan erilaisia puolia itsestäni ja liittämään tämän kaiken yhteen. Ja silti tämä tarina paljastaa vain osan ja jättää osan piiloon. Itsellenikin tämä tarina on avautunut vähitellen, ja ymmärrän sen kerrontaa ja symboliikkaa koko ajan enemmän. Löydän aina vain uusia sivupolkuja, jotka auttavat minua omassa itsetunteuksessani.

Yleisesti ottaen tarinoilla on aina ollut minulle suuri merkitys. Olen tarvinnut tarinoita itseni ymmärtämiseen, pakokeinoksi olemassa olevasta kivusta, lohdutukseksi ja ennen kaikkea toivoksi. Olen nauttinut tarinoiden kuuntelemisesta ja myös niiden kertomisesta eteenpäin. Olen huomannut, että tiettyä asiaa läpikäydessä tarinaan jää myös jumiin ja sitä työstää niin kauan, että se on jollain tavoin käsitelty ja matka on valmis jatkumaan. Muistan, kun vanhempi poikani oli viisivuotias, ja hän halusi, että luen hänelle Bambi-tarinaa yhä uudestaan. Tarinassa Bambin äiti kuoli, ja tämän tarinan kautta poika käsitteli sitä tosiasiaa, että oma äitikin on kuolevainen eikä elä ikuisesti. Tarinaa luettiin ja käsiteltiin niin kauan, kunnes poika sai jollain tavoin käytyä asian läpi mielessään. Olen myös lukenut ystävälleni tarinoita hänen ollessaan sairaalassa masennuksen kourissa. Hänelle ei ollut luettu lapsena, ja se oli hänelle uusi ja eheyttävä, turvallinen kokemus.

4 Osapersonat

Elämä tuntuu usein loputtomalta taistelulta eri asioita tahtovien olemuspuoltemme välillä. Mitä syvemmin tutkimme itseämme, sitä enemmän näyttää siltä, ettemme ole kokonaisia, vaan muodostumme monista eri osista, joilla kaikilla on omat tarpeensa ja halunsa. Emme ole jakautuneita persoonallisuuksia, vaan ehkä pikemminkin monitahoisia persoonallisuuksia. Jokaista sisäistä pientä persoonaamme kutsutaan psykosynteesissä osapersonaksi. (Parfitt 2018, s. 27)

Osapersonat syntyvät meidän strategioistamme. Ne muodostuvat meissä kaikista niistä puolista, käyttäytymisestä, ajatuksista ja tunteista, jotka ovat joskus kauan sitten kehittyneet suojaamaan meitä ja tarpeitamme. Ne voivat olla voimakkaita ja usein myös keskenään ristiriitaisia. Ne ovat aikoinaan olleet hyvinkin tarpeellisia, sillä niiden alle ovat peittyneet tarpeemme, joita ei tyydytetty. Ja edelleen ne ovat meille uskollisia, vaikka tänä päivänä ne ovat usein tiellämme, kun yritämme tyydyttää samoja tarpeita. Se, mikä ennen toimi suojana, onkin muuttunut esteeksi. Osapersonat voivat olla myös oman todellisen itsemme ilmauksia. Niitä, jotka asettavat rajoja, ilmaisevat luovuutta ja iloa, sekä niitä, joiden turvin elämme täydesti. (Hellsten 2007, s. 38, 39)

Osapersonatyöhön kuuluu kuusi vaihetta, joita ovat osapersonan tunnistaminen, sen hyväksyminen, siihen samaistuminen, siitä pois-samaistuminen, sen muuttaminen ja sille annettava uusi tehtävä. Varjomme ovat niitä osapersonia, joista emme ole tietoisia. Näin Carita Hellsten kuvaa osapersonia koulutusmateriaalissa ”Johdatus psykosynteesiin”.

On siis tarpeen nähdä omat osapersonamme, tunnistaa ne ja irtautua niistä. Meidän täytyy nähdä tarpeemme ja ottaa niistä vastuu, ilmaista niitä sekä huolehtia siitä, että saamme mitä tarvitsemme. (Hellsten 2007, s. 57)

Tarinassani astuu esille osa osapersonistani, jotka nyt esittelen:

- Mies, jolla on tarve ymmärtää muita ja muiden tarpeita ja tuntee tätä kautta itsensä hyväksytyksi. Samalla hän kuitenkin tukahduttaa suuren osan itsestään eikä uskalla tuntee, koska tunteminen tekee niin kipeää. Katsoessaan menneisyytensä kuvaa hän saa yhteyden lapsuutensa hylkäämiskokemukseen ja kykenee sitä kautta tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan.

- Estynyt tyttö, joka tuntee häpeää olemassaolostaan ja kokee, että itseään pitää piilotella, mutta löytäessään heimonsa hän uskaltaa heittäytyä elämän tanssiin ja nauttii omasta itsestään.
- Kontrollloiva nainen, joka elää valtavassa turvattomuudessa ja siksi kontrolloi ja suunnittelee. Hän yrittää ulkoisesti hallita sitä kaaosta, joka sisällä on. Elämä ei kuitenkaan ole hallittavissa, ja suunnitelmien epäonnistuminen avaa silmät ihmettelylle.
- Nuori poika, joka on liian herkkä eikä tahdo kestää ympärillä olevaa julmuutta mutta joka valtavassa sydämen viisauudessaan voittaa lohikäärmeen taistelutta.
- Vanha mies, joka on aina elänyt sääntöjen mukaan, jakanut asioita oikeisiin ja vääriin, mustaan ja valkoiseen ja näin erotellut myös näkyvän ja näkymättömän, mutta huomaakin, että kaikessa on aina mukana kaikkea.

Jokaisen hahmon kohdalla tapahtuu tämä kaari: tunnistaminen, hyväksyminen, samaistuminen, pois-samastuminen, muuttaminen ja annettu uusi tehtävä. Nämä hahmot elävät minussa, välillä tunnistettuna ja välillä ei, ristiriitaisina ja strategioihinsa turvautuvina. Hetkittäin olen saanut kokemuksen tästä täydesti elämisestä. Kun olen saanut pilkahduksen siitä osapersoonalle luodusta uudesta tehtävästä, se on antanut toivoa.

Näiden hahmojen kuvaaminen oli mielenkiintoinen prosessi. Minä fyysisesti rakensin itseni kunkin osapersoonan näköiseksi ja tunnustelin, miltä tuntuu asettua hänen rooliinsa. Jokaisen ”nahoissa” oli erilaista olla. Ääni, liikkeet, tunteet, jopa kehotuntemukset, olivat jokaisen kohdalla erilaisia. Sain hyvin vahvan kokemuksen näistä osapersoonistani ja oli todella vapauttavaa toteuttaa kunkin hahmon kohdalla annettua uutta tehtävää.

5 Intuitio

5.1 Intuitio sisäisenä elämyksenä.

Intuitiiviset kokemukset liittyvät useimmiten elämäntilanteeseen, ongelmaan tai kysymykseen – siis tavoitteisiin. Omalle sisäiselle ”valotaululle” ilmestyy ajatus, idea, tunne, mielikuva tai vaikkapa äänikokemus. Se on ikään kuin apu, jonka psyykemme automaattisesti antaa meille, jotta tavoitteemme kävisivät todeksi ja tarpeemme tulisivat täytetyiksi. (Dunderfelt 2008, s. 13)

On aivan järkeenkäypää ajatella, että kun on tällainen tieto- ja kokemusvarasto olemassa, niin on myös väylä tai tapa, jonka avulla siinä olevaa tietoa saadaan esiin ja hyödynnettyä. Tämä väylä on intuitio. Intuitiolla katsotaan ja kuunnellaan sisäänpäin, mitä alitajunta tuottaa vastauksena. (Dunderfelt 2008, s. 63)

5.2 Miten intuitio voi ilmetä?

Kirjassaan ”Intuitio” Tony Dunderfelt kertoo, että on useita tapoja tuntea intuitiota. Intuitio voi olla välähdys, ikään kuin lamppu syttyisi. Se voi olla tunne, jota ei voi selittää, jokin tuntuu vain niin hyvältä, tai ajatus siitä, että nyt kaikki palaset ovat lokahtaneen paikalleen, näin sen kuuluikin mennä. Se voi myös varoittaa siitä, että tilanteessa on jotain hämärää. Se voi olla sisäinen tutka, joka ohjaa automaattisesti oikeaan paikkaan, tai kehotuntemus, esim. ikävä tuntemus vatsanpohjassa. Intuitio voi olla vaisto ja kuudes aisti, joka kertoo muiden ihmisten todellisista tarkoitusperistä, tai sydämen viisaus, jota kuuntelemalla osaa tehdä oikeita päätöksiä. (Dunderfelt 2008 s. 17, 18)

5.3 Intuitio ja luovuus

Intuitio on mukana sekä tieteellisessä että taiteellisessa luomistyössä. Syvällinen oivaltaminen tapahtuu tavallisen ajattelun tuolla puolen. Ideat ja teoriat, jotka mullistavat maailman, saavat alkunsa tietoisuuden rajamailla. Intuition välityksellä ne ilmestyvät tietoisien mieleemme näyttöpäätteelle, joskus hämmästyttävän valmiina. Alitajunnan logiikka työstää opittua aineistoa luovasti ja tuloksetkaasti. Pablo Picasso on sanonut:

”Maalaaminen on voimakkaampaa kuin minä. Se panee minut tekemään, mitä se haluaa. On olemassa joku, joka työskentelee kanssani.” (Dunderfelt 2008, s. 112, 113)

Uskon, että intuitiolla on vahva merkitys tämän tarinan synnyssä. Itse asiassa se ohjasi minut kirjoittamaan tämän tarinan. Tein aluksi lopputyötäni ihan toisesta aiheesta, joka alkoi tuntua tavattoman työläältä, enkä saanut sitä puhallettua henkiin, niin kuin olisin halunnut. Valotaululleni ilmestyi teksti, että hittoon kaikki kirjat ja tauko. Tämä irti päästämisen hetki oli todella vapauttava. Juuri näin intuitio itsessäni yleensä syttyy: lasken irti jostain, joka ei toimi. Intuition vallassa tekeminen on ihanan hullunluovaa – sitä hyppää saappaisiin, joista ei aina tiedä, minne ne vievät, mutta silti on varmuus siitä, että suunta on oikea.

Voimakas intuitio ohjasi minut kuvauttamaan nämä hahmot. Minulle tuli selkeä kuva, millaiselta kukin hahmo näyttää ja että tämä työ ei ole valmis, ennen kuin kuvat on otettu. Tarinan kuvissa punapukuinen nainen tai se osa hänestä, joka seikkailee jokaisen hahmon ensimmäisessä otoksessa, kuvastaa juuri intuitiota. Tämä nainen on se kipinä, joka saa hahmot lähtemään matkaan, hehku tulevasta sisäisestä voimasta.

6 Menneisyyden merkitys

Omaa historiaansa ei voi muuksi muuttaa, mutta siihen on tärkeää tutustua. On tervehdyttävää saada kosketus oman tarinan herättämiin tuskallisiin tunteisiin ja surra niitä, jotta ne voisi jättää taakseen. Sen jälkeen on mahdollista lähteä eteenpäin ja tehdä elämästään paras mahdollinen tarina. Ylisukupolvisen ketjun katkaisemiseksi ihmisen tulisi saada kosketus omiin lapsuuden haavoihinsa, jotta hän ei alkaisi toistaa kokemuksiaan ja aiheuttaisi samanlaisia haavoja omille lapsilleen. (Reenkola 2012, s. 144, 145)

Tarinassa mies joutuu kohtaamaan oman hylkäämisen kokemuksensa ja sen tuoman kipeyden. Uskaltautuessaan tuntemaan mies kykenee myös päästämään tunteistaan irti, ja silloin paljastuu sateenkaaren väreissä myös osa suurta salaisuutta rauhasta, rakkaudesta ja ilosta.

Tällä matkalla Ihminen tavattavissa-koulutuksessa ja tässä tarinassa on täytynyt katsoa myös menneeseen. Mitä minulle on tapahtunut? Miten minut on kohdattu? Vaikeaa, mutta tarpeellista. Ymmärtäminen ja analysointi eivät enää riittäneetkään, vaan piti uskaltaa myös tuntea. Surra sitä, mitä oli menettänyt tai mitä olisi tarvinnut mutta ei saanut. Tuntee vihaa kaltoinkohtelusta ja vääryydestä, eikä kääntää sitä itseään kohti tai lohkoa sitä pois. Tutustua omaan syyllisyyteen ja häpeään. Ilman näitä tunteita ja niiden takana olevia tarpeita olisin kuin unissakävelijä, päämäärättömästi vaeltelemassa.

7 Tunnelukot

Kimmo Takanen on tehnyt merkittävän työn tunnelukkojen parissa. Hän tuo näkyväksi, mistä ne syntyvät ja minkälaisia tunnelukkoja meillä kaikilla on. Hänen kirjansa *Tunne lukkosi* pohjautuu skeematerapiaan, joka on tunnelukkojen työstämiseen kehitetty terapiamuoto.

7.1 Mikä tunnelukko on ja miten se on syntynyt?

Tunnelukko on haitallinen varhainen skeema. Se on syntynyt lapsuudessa tai nuoruudessa, ja siitä on meille haittaa tämänhetkisessä elämässä. Olemme lapsuudessa oppineet ja sisäistäneet mallin, jonka mukaan reagoimme tunteita herättävissä tilanteissa. Se aktivoituu nykypäivänä jonkin sisäisen tai ulkoisen ärsykkeen, aistihavainnon tai muistikuvan pohjalta. (Takanen 2011, s. 22)

Kun luonnolliset tarpeemme ovat jääneet lapsuudessa tyydyttymättä, haavoitumme emotionaalisesti. Aina kun vanhemmat tai läheiset ihmiset tarkoituksella, huomaamattaan, tietämättömyyttään, ymmärtämättömyyttään tai kyvyttömyyttään väheksyvät lapsen tarpeita, se haavoittaa lasta. Tunnelukot ovat lapsen keino yrittää selvittää syntyneistä haavoista yksin, ilman vanhempien tai aikuisten apua. Pieni lapsi ei osaa parantaa haavaansa itse. Jos aikuinen ei auta lasta, haava ei parane kunnolla. Silloin lapsen täytyy löytää keinoja elää haavansa ja siihen liittyvän kipunsa kanssa. (Takanen 2011, s. 119)

Takanen mukaan sisäisellä lapsella on kolme erilaista selviytymismoodia. **Eristäytyvä suojeleja** pyrkii välttämään ikäviä tilanteita ja tunteita. **Mukautuva antautuja** on anteeksi pyytelevä ja hyvittelevä. **Aggressiivinen hyökkääjä** näyttää vihansa hyökkäämällä ja syyttelemällä. Näiden eri moodien välillä liikumme tunteisamme ja toiminnoissamme. (Takanen 2011, s. 198, 199)

7.2 Minkälaisia tunnelukkoja meillä on?

Tunnelukkoja on määritelty ja nimetty yhteensä 18. Jokaiseen tunnelukkoon liittyy omia uskomuksia: alistuminen (minun on pakko alistua), emotionaalinen estyneisyys (tunteet on hallittava), epäonnistuminen (olen epäonnistuja), hylkääminen (minut hylätään kuitenkin), hyväksynnän haku (toiset määrittävät arvoni), kal-

toin kohtelu (kuka tahansa voi haavoittaa), kietoutuneisuus (kaikki täytyy jakaa kanssasi), oikeutus (minulla on oikeus), pessimistisyys (kaikki menee kuitenkin pieleen), rankaisevuus (virheistä pitää rangaista), riippuvuus (en pärjää yksin), riittämätön itsekontrolli (teen mitä haluan, milloin haluan), suojattomuus (maailma on vaarallinen paikka), tunnevaje (kukaan ei oikeasti välitä minusta), uhrautuminen (tehtäväni on palvella toisten tarpeita), ulkopuolisuus (en kuulu mihinkään), vaatavuus (olen riittämätön) sekä vajavuus (olen kelvoton). (Takanen 2011, s. 17, 18)

Tunnelukkotestin voi tehdä Kimmo Takasen Tunne lukkosi-kirjasta, tai verkossa osoitteessa www.tunnelukkosi.fi. Myös tarinan hahmoilla on tunnelukkoja, joita avaan seuraavaksi tarkemmin.

Alistumisen tunnelukko pitää sisällään muiden miellyttämisen tarpeen: on tärkeää olla kiltti, mukava ja myöntyväinen. Tämän tunnelukon omaava toimii joustavasti ja välttelee ristiriitoja. Hänen on vaikea asettaa rajoja, ja hän tekee helposti asioiden eteen enemmän kuin muut. Tarpeiden, mielipiteiden, kiinnostuksen kohteiden, halujen, toiveiden, haaveiden ja unelmien ilmaiseminen avoimesti on vaikeaa, koska niitä ei pidä oikeina tai tärkeinä. (Takanen 2011, s. 55, 56) Emotionaalisesti estyneen on vaikea ilmaista tunteitaan. Hän uskoo, että tunteet on parempi hallita ja pitää sisällään, koska niissä on jotain väärää tai hävettävää. (Takanen 2011, s. 57)

Uhrautumisen tunnelukossa muiden tarpeet tulee huomioitua omien tarpeiden kustannuksella. Henkilö, jolla on tämä tunnelukko, on vastuunkantaja, auttaja ja toisten kuuntelija, mutta avun pyytäminen toisilta on vaikeaa. Hän ei saa olla tarvitseva. (Takanen 2011, s. 70, 71) Miehellä, jolla oli tarve aina ymmärtää muita, oli nämä tunnelukot. Muiden miellyttäminen oman itsensä kustannuksella vei häneltä voimia ja sai hänet vetäytymään. Myös omien tunteiden ja tarpeiden piilottaminen veivät hänet uupumukseen. Metssä olevan lähteen kuva palautti hänet tuntemaan piilossa olevat tunteensa, ja tätä kautta hänen elämänsä palasivat värit.

Epäonnistumisen tunnelukon omaava uskoo olevansa tuomittu ikuiseen epäonnistumiseen, ikään kuin häneltä puuttuisivat onnistumiseen tarvittavat taidot ja kyvyt. Hän on oppinut välttelemään haasteita ja vaikeita tehtäviä epäonnistumisen pelossa. Hän myös vertailee itseään muihin ja kokee itsensä lahjattomampana. (Takanen 2011, s. 58)

Ulkopuolisuuden tunnelukossa on vahvasti erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunne mukana. Henkilö kokee, ettei ikään kuin sovi joukkoon. Huomion kohteena oleminen ja esiintyminen jännittävät häntä, ja hänelle merkitsee paljon, mitä muut hänestä ajattelevat. (Takanen 2011, s. 72) Nuorella tytöllä on epäonnistumisen

ja ulkopuolisuuden tunnelukot. Hän ihailee muiden heittäytymistä mutta pitää itseään aina huonompana kuin muut. Hän piilottaa omat kykynsä ja elää näkymättömänä sekä itselleen että muille. Muiden edessä oleminen tuo ulkopuolisuuden kokemuksen ja aiheuttaa välillä suurtakin jännitystä. Myös nuori poika, joka ei halua taistella, kärsii ulkopuolisuuden tunnelukosta. Hänen pitää sopia tiettyyn muottiin, jotta olisi hyväksytty. Tyttöä auttaa heimon löytyminen luolansuulta, minkä avulla hän uskaltautuu mukaan kokemaan haasteita ja kohtaamaan epäonnistumisen pelkoaan. Näin löytää itsestään uusia kykyjä. Poika taas uskaltautuu lohikäärmeen eteen kuunneltuaan sisäistä ääntään.

Suojattomuuden tunnelukosta kärsivä on kova huolehtimaan ja pelkäämään ja kokee olonsa turvattomaksi. Hän välttää riskejä ja pelkonsa kohteita, pitäytyy tutussa ja turvallisessa. Tätä tunnelukkoa voi kompensoida kontrolloinnilla: kun hallitsee itsensä ja ympäristönsä, mitään pahaa ei pääse tapahtumaan. (Takanen 2011, s. 68) Kylän liepeillä asustelevalla naisella oli suojattomuuden tunnelukko. Hän kontrolloi ja suunnitteli elämäänsä tarkkaan, ettei yllätyksiä pääsisi tulemaan. Etukäteen tehdyt valmistelut ja suunnitelmat menivät pieleen ja hän joutui metsän armoille, minkä seurauksena hänelle avautui ympäröivä maailma ja sen kauneus – kuin sokealle, joka saa näkönsä takaisin. Henkilön, jolla on vaativuuden tunnelukko, on oltava tehokas ja aikaansaava, tai pidettävä asiat ja tavarat järjestyksessä. Riittämättömyyden, epäonnistumisen, huonommuuden ja häpeän tunteet vaativat ja iskevät, jos hän ei ylitä itselleen asettamaa rimaa. Pitää olla ahkera, reipas, fiksu, vastuullinen ja aikuismainen. (Takanen 2011, s. 73) Vanhalla miehellä on vaativuuden tunnelukko: hänen piti olla aikuismainen ja vastuullinen, sulkea itsestään kaikki vähänkin epätodellinen pois piiloon. Yöaikaan tämä puoli alkoi kuitenkin elää omaa elämäänsä, mikä aiheutti vanhassa miehessä valtavaa epätietoisuutta – kunnes matkalla Mataran luokse nämä kaksi maailmaa yhdistyivät kokonaiseksi.

7.3 Tunnelukoista vapautuminen

Skeematerapian päämäärä on saada sisäinen lapsi tyytyväiseksi siten, että hänen emotionaaliset ydintarpeensa tyydyttyvät. Tämä tarkoittaa, että meissä olevaa vastuullista aikuista pitää vahvistaa. Vastuullisella aikuisella on vastuu sisäisen lapsen hyvinvoinnista. Vastuunkanto ei ole aina helppoa ja se jatkuu läpi koko elämän. (Takanen 2011, s. 203)

Takanen esittelee kirjassaan ”Tunne lukkosi” myös menetelmiä, joilla tätä vastuullista aikuista voi vahvistaa. Näitä ovat:

- kirjeiden kirjoittaminen yhdeltä moodilta toiselle (esim. aikuinen kirjoittaa lapselle)
- sisäisen lapsen kuuntelu

- sisäiset vuoropuhelut
- moodipäiväkirja
- mielikuvatyöskentely
- tuolityöskentely
- muistutuskortit
- lähettämättömän kirjeen kirjoittaminen vanhemmalle
- lapsuuden epämiellyttävän tilanteen kohtaaminen
- mindfulness
- terapiatyöskentely.

(Takanen 2011, s. 210)

Ihminen tavattavissa-koulutuksessa olemme myös tutustuneet omiin tunnelukkoihimme ja uskaltaneet tuomaan niitä näkyväksi. Moni Takasen mainitsema menetelmä oli käytössä myös koulutuksessa. Koen, että ne ovat auttaneet vahvistamaan vastuullista aikuistani ja pitämään huolta sisäisestä lapsestani.

8 Introvertti

8.1 Mitä tarkoittaa introvertti?

Jo vuonna 1921 Carl Jung toi kirjassaan ”Psykologiset tyypit” ihmisten tietoisuuteen käsitteet **introvertti** ja **ekstrovertti**. Hän kuvasi niitä persoonallisuuden keskeisiksi rakenneosiksi. Hänen mukaansa introvertteja kiehtoo mielen sisäinen maailma, ajatukset ja tunteet. Introvertit keskittyvät merkityksiin, joita he luovat ympärillään olevista tapahtumista. Tänä päivänä introvertin persoonallisuudelle on melkein yhtä monta määritelmää kuin on persoonallisuuspsykologejakin. Joidenkin psykologien mukaan Jungin ajatukset ovat vanhentuneita, toiset taas ovat sitä mieltä, että hän on ainoa, joka on osunut oikeaan. (Cain 2012, s. 23)

Monesta tärkeästä seikasta tämän päivän psykologit ovat kuitenkin yhtä mieltä, kuten siitä, että introvertteja ja ekstroverttejä erottaa toisistaan se, minkä verran ulkoista stimulaatiota he tarvitsevat. Introvertit tuntevat olonsa paremmaksi vähemmällä ärsykemäärällä. Heidän tavoissaan työskennellä on myös eroja. Introvertit työskentelevät tavallisesti hitaammin ja harkitsevammin, he haluavat keskittyä perusteellisesti yhteen tehtävään kerrallaan ja heillä on usein poikkeuksellisen hyvä keskittymiskyky. Introverteilla ja ekstroverteilla on myös erilaiset tavat olla muiden seurassa. Introvertit kuuntelevat enemmän kuin puhuvat, ajattelevat ennen kuin puhuvat ääneen ja kokevat usein osaavansa ilmaista itseään paremmin kirjallisesti kuin puhumalla. He karttavat ristiriitoja, ja moni heistä kammoaa small talkia, mutta nauttii syvällisistä keskusteluista. (Cain 2012, s. 23, 24)

On myös laadittu erilaisia persoonallisuustestejä ja kyselyitä, joilla yritetään selvittää, onko ihminen introvertti vai ekstrovertti. Nämä testit antavat kuitenkin vain suuntaa, eikä kukaan kuulu puhtaasti vain jompaankumpaan. Tämä johtuu osittain siitä, että me kaikki olemme äärettömän monimutkaisia yksilöitä ja että introverttien ja ekstroverttien kirjo on laaja. Nämä piirteet ovat vuorovaikutuksessa muiden persoonallisuuden piirteidemme ja henkilöhistoriamme kanssa. (Cain 2012, s 27) Sylvia Löhkenin kirjassa ”Hiljaisissa on voimaa” on testi, joka auttaa selvittämään, mikä on oma paikka introvertti–ekstrovertti-jatkumolla.

8.2 Mihin tekijöihin introvertti–ekstrovertti-piirteillä on vaikutusta?

Introverttien ja ekstroverttien ominaisuudet ovat yhteydessä **ihmisen persoonallisuuteen**.

Meillä on jo syntymässämme taipumus suuntautua joko ulospäin tai sisäänpäin, ja se leimaa ominaispiirteitämme ja tarpeitamme. Introvertti- ja ekstrovertti-piirteet näkyvät selvästi jo lapsissa.

Introversio ja ekstroversio ovat myös **tilanteeseen sidottuja** ominaisuuksia. Ne ovat kuin kahteen eri suuntaan vievä raide, jolla jokainen voi valita sopivan kulkusuunnan tilanteen mukaan eli suuntautua joko ulos- tai sisäänpäin. Oman persoonallisuuden painopiste voi myös muuttua elämän varrella. **Iän karttuessa** ihmisten introvertti- tai ekstrovertti-piirteet hioutuvat aiempaa maltillisemmiksi. (Löhken 2016 s. 24)

Ympäröivä **kulttuuri** vaatii meitä myös suuntautumaan enemmän tai vähemmän joko sisään- tai ulospäin. Yhdysvallat on perinteinen ekstroverttikulttuuri ja Japani taas introverttikulttuuri. (Löhken 2016, s. 22–24) Suomalaiset ovat myös tunnetusti introverttikansa. Siitä kertoo suomalainen vitsi: Mistä tietää, että suomalainen pitää sinusta? Hän tuijottaa sinun kengänkärkiäsi, ei omiaan. (Cain 2012, s. 27)

8.3 Mistä introvertit ammentavat voimavarojaan?

Introvertti muistuttaa akkua, jota ladataan aika ajoin. Tämä lataus tapahtuu levossa, ja siihen ei tarvita minikäänlaisia ulkoisia ylläkkeitä ja aktiviteetteja, vaan se usein tapahtuu mieluiten rauhassa ja yksin ollessa. (Löhken 2016, s. 25)

8.4 Mitä introverttien aivoissa tapahtuu?

Aivotutkijat ovat osoittaneet, että introverttien aivoaktiivisuus kuluttaa enemmän energiaa kuin ekstroverttien. Mittaukset ovat osoittaneet introverttien aivojen sähköaktiivisuuden olevan jatkuvasti voimakkaampaa. Suurempaa energiankulutusta on havaittu etenkin aivojen otsalohkojen kuorella eli alueella, jossa mielen- sisäinen työskentely pääasiassa tapahtuu. On myös osoitettu, että voimakas verenkierto samaisella aivojen

alueella on yhteydessä sisäänpäin suuntautuneisuuteen. Veri virtaa myös eri reittejä kuin ekstro-aivoissa, eli introverteilla on kirjaimellisesti pidemmät piuhat.

Introverttien aivoissa hallitsevat erilaiset välittäjäaineet kuin ekstroverteillä. Välittäjäaineet vaikuttavat mm. ihmisen tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin. Introverteilla on havaittu korkeampia asetyylikoliinipitoisuuksia, mikä vaikuttaa keskittymiseen, muistiin ja oppimiseen. Hermoston välittäjäaineiden tutkimuksen ja muiden tutkimuksien perusteella on päädytty johtopäätökseen, että ekstrovertejä ohjaa sympaattisen ja introverteja puolestaan parasympaattisen hermoston toiminta. Sympaattinen hermosto vastaa suorituksista (valmistaa kehon puolustautumaan, pakenemaan tai yllättäviin ponnistuksiin kohdattaessa haasteita), parasympaattinen hermosto taas huolehtii levosta, elpymisestä ja kehon hoivasta sekä rauhoittaa sydämen sykettä ja vahvistaa ruoansulatusta. (Löhken 2016, s. 32–34)

8.5 Introverttivahvuudet ja haasteet

Sylvia Löhken on kirjannut kirjaansa ”Hiljaisissa on voimaa” kymmenen vahvuutta ja haastetta introverteille. Vahvuuksia ovat varovaisuus, paneutuminen, keskittyminen, kuuntelutaito, rauhallisuus, analyyttinen ajattelu, riippumattomuus, sinnikkyys, kirjoittaminen sekä myötäelämiskyky. (Löhken 2016, s. 52, 53) Haasteita introverteille taas ovat pelokkuus, pikkutarkkuus, ylivirittyminen, passiivisuus, pakeneminen, tosikkomaisuus, itsensä kieltäminen, takertuminen sekä kontaktien ja konfliktien välttely. (Löhken 2016 s. 78, 79)

Tarinan jokaisessa hahmossa näen myös introverttien piirteitä. Miehellä oli hyvä kuuntelutaito, mutta hän ylivirittyi näissä tilanteissa. Tyttö oli rauhallinen, mutta oli passiivinen ja kielsi itsensä. Nainen puolestaan oli varovainen ja paneutunut, mutta myös pelokas ja pikkutarkka. Poika oli rauhallinen ja empaattinen, mutta myös pelokas. Vanha mies taas ajatteli analyyttisesti, mutta pakeni ja kielsi osan itseään.

Miten uusi maailma minulle avautuikaan, kun aloin tutustua kirjallisuuden kautta introverttiuteen. Olin kuvitellut, että estyneisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukseni ja tapani reagoida asioihin johtuvat pelkästään tunnelukoistani ja näitä työstämällä minä muuttuisin toisella tavalla kokevaksi ja reagoivaksi. Introvertti onkin aika lailla pysyvä persoonallisuuden piirre, jota ei tarvitse muuttaa. Se on jotain, mihin kannattaa tutustua ja tunnistaa itsessään. Ulospäin suuntautuneiden ihmisten ihannointi on minussa herättänyt ainakin sen, että se on hyväksyttävä ja jotenkin oikeanlaista ja itseäni tarpeeksi työstämällä minulla on mahdollisuus muuttua. Ymmärrys introverttiudestani on antanut minulle roppakaupalla hyväksyntää itseäni kohtaan: minun ei tarvitse muuttua, olen hyvä näin. Ja miten paljon sisäistä voimaa meissä hiljaisissa onkaan.

9 Erityisherkkyyks

Elaine N. Aron on psykologian tohtori, joka on erikoistunut aisti- ja tunneherkkien ihmisten tutkimukseen ja auttamiseen ja kirjoittanut kirjoja erityisherkkyydestä. Aron on myös tuonut ihmisten tietoisuuteen käsitteen **HSP= highly sensitive person**, joka tarkoittaa erityisherkkää ihmistä. Aron on itsekin erityisherkkä

9.1 Mitä erityisherkkyyks tarkoittaa?

Aron jakaa herkkyyden neljään osa-alueeseen, joiden avulla on helpompi ymmärtää erityisherkkyyttä.

Prosessointi on tutkimusten mukaan erityisherkillä syvempää. Tutkimustilanteissa, joissa on täytynyt havainnoida vivahde-eroja, erityisherkkien aivot käyttivät enemmän osia, jotka suorittavat ”syvempää” tai yksityiskohtaisempaa prosessointia.

Ylivirittyneisyys on erityisherkillä tyypillistä. Ihminen, joka havainnoi tarkasti kaiken sisällään ja ulkopuolellaan tapahtuvan muita perusteellisemmin, on myös vaarassa uupua sekä henkisesti että ruumiillisesti muita nopeammin.

Emotionaalinen reaktiivisuus ja empaattisuus on voimakkaampaa erityisherkillä. Erityisherkkät reagoivat sekä kielteisiin että myönteisiin kokemuksiin muita voimakkaammin. Peilisolujärjestelmä on osoittanut suurempaa aktiivisuutta erityisherkillä. Peilisolut aktivoituvat, kun ihminen katselee ja samastuu jonkun muun tekemään tai tuntemaan asiaan. Nämä aivojen alueet ovat yhteydessä myötätuntoon. Peilisolujen aikaansaama empatia ei saa pelkästään ymmärtämään toisen ihmisen tunteita sanojen ja muiden merkkien perusteella, vaan jossain määrin todella tuntemaan samoja tunteita.

Vivahteiden aistiminen eli vähäpätöisten äänien, hajujen ja yksityiskohtien tiedostaminen on luonnollinen osa erityisherkkyyttä. (Aron 2014, s. 14, 15, 16, 17, 18)

9.2 Erityisherkkien vahvuudet ja haasteet

Erityisherkkyyteenkin kuuluu sekä vahvuuksia että haasteita, joita käsittelen seuraavaksi.

Erityisherkkyyks on synnynnäinen taipumus työstää kaikkia aistiemme meille välittämiä viestejä syvällisesti ja hienojakoisesti. Tämä ei tarkoita sitä, että erityisherkkä näkö tai kuulo olisivat herkempiä, vaan että vastaanotetut viestit tulevat jäsennellyiksi huolellisemmin. Tämä prosessointi ei välttämättä ole edes tietoista. Erityisherkkät ovat myös hyvin intuitiivisia, mikä tarkoittaa sitä, että heillä kyky ymmärtää asioiden taustoja ja lopputulemia itsekään käsittämättä, kuinka se on mahdollista. Erityisherkkät ovat taitavia lukemaan hienovaraista vihjeitä ja ymmärtävät hyvin sanatonta kommunikaatiota. Heillä on myös hyvin välitön yhteys tiedostamattomaan puoleensa, mistä kertoo myös vilkas unimaailma. Taipumus pohtia ja analysoida tekee herkistä myös erityisen tunnontarkkoja ja alttiita huolehtimaan asioista. Taiteet ja oma sisäinen maailma tuottavat heille erityisen suurta tyydytystä, ja myös henkisyys on heille yleensä luonteenomaista.

Haasteina erityisherkillä on yllirasittuminen. Kun he tekevät tarkkoja huomioita ympäristöstään, ja varsinkin, jos he kokevat suuria määriä yhtämittaisia ja monitahoisia ärsykeitä, he uupuvat.

Erityisherkkät ovat myös tavallista herkempiä arvostelulle. He prosessoivat syvällisesti kaiken saamansa palautteen, kuten huomiot omista puutteistaan. He ovat myös alttiimpia masentumaan ja ahdistumaan traumojen seurauksena, koska he käsittelevät myös niitä hyvin syvästi. Lisäksi erityisherkkät reagoivat yleensä muita herkemmin alkoholiin, kofeiiniin, lämpötilan ja valon määrän vaihteluun, tekstiilien karheuteen, lääkkeisiin ja allergiaa aiheuttaviin aineisiin. (Aron 2014, s. 49, 50)

9.3 Erityisherkkyyden ja introverttiuden ero

Erityisherkkyydellä tarkoitetaan hermojärjestelmän tavallista suurempaa herkkyyttä ulkoisille vaikuttimille, eikä se piirteensä viittaa sisäänpäin suuntautuneisuuteen, mihin taas introverttiudella viitataan. (Löhken 2016, s. 50) Introverttius on pitkälti yhteneväinen herkkyyden kanssa, muttei kuitenkaan täysin. Erityisherkkistä 30 prosenttia on ulospäin suuntautuneita ja 70 prosenttia sisäänpäin suuntautuneita. Tämän perusteella Aron päättelee, että sisäänpäin suuntautuneisuus on erityisherkkälle hyvä strategia, jolla voi välttää ärsykkeiden yliannostusta. Jos erityisherkkä on varttunut ympäristössä, jossa vietetään paljon aikaa ryhmissä ja yhdessä, nämä sosiaaliset tilanteet voivat olla hänelle tuttuja, jopa rauhoittavia. Jos

erityisherkkää on lapsuudessa rangaistu sisäänpäin kääntyneisyydestä tai kiitelty ulospäin suuntautuneisuudesta, on jälkimmäisestä voinut tulla tuttu ja turvallinen käyttäytymisstrategia. (Aron 2014, s. 51, 52)

Tarinassani en osaa näitä kahta erotella, koska sekä introverttiuteen ja erityisherkkyyteen kuuluu vahva sisäinen maailma, joka ehkä eniten näkyy pojan ja vanhan miehen hahmoissa.

Ymmärrän, etteivät erityisherkkyyks ja introverttius tarkoita samaa, vaikka niissä onkin paljon yhtäläisyyksiä. Itse kuulun kumpaakin ryhmään. Olen tehnyt testejä, jotka selvittävät olenko introvertti vai ekstrovertti, sekä testejä, joissa tutkitaan taipumuksia erityisherkkyyteen. Sain selkeät viitteet, että olen sekä introvertti että erityisherkkä. Silti en välttämättä osaa eritellä näitä puolia itsestäni, enkä usko, että se on tarpeenkaan. Tästä on kuitenkin ollut apua itseni ymmärtämisessä ja hyväksymisessä. Osaan myös toimia niin, etten kuormita itseäni liikaa. Uskon, että monesti meillä ihmisillä on tarve tutkia ja määritellä puolia itsestämme ja se varmasti auttaakin itsetuntemuksessa. Silti ihminen on mielestäni niin suuri salaisuus, ettei meillä ole koskaan mahdollisuutta selvittää sitä läpikotaisin – ja onneksi näin.

10 Yhteyden kaipuu ja ryhmän merkitys

Yhteyden kaipuu ja tarve toisen ihmisen läheisyyteen on meissä niin sisään viritetty ominaisuus, ettei sitä usein osaa edes erikseen havainnoida ja ymmärtää. Jos on saanut oppia luottamaan oman laumansa turvaan, on uskallusta hakea myös turvaa sisältään mutta tarvittaessa myös kääntyä muiden puoleen apua tarvitessaan. Taito hakeutua toisten ihmisten turvaan ei ole heikkouden tai kyvyttömyyden merkki, vaan merkki itsenäisyydestä, kyvystä olla haavoittuva ja elää aidosti elämää kaikkine tunteineen. (Kallio 2016, s. 127, 128)

Ihmiset, jotka haluavat auttaa eheytymään, ovat niitä, jotka tukevat ihmisen erillisyyttä, mutta eivät ota toisen tuskaa itselleen, koska he tunnistavat rajat itsensä ja muiden ihmisten välillä. He eivät myöskään tunkeudu väkivalloin toisen yksityisyyteen, vaan kunnioittavat hänen omia valintojaan. (Salomaa 2014, s. 221)

Brené Brown on tutkinut paljon empatiaa, häpeää ja haavoittuvuutta. Hän kertookin kirjassaan ”En olekaan yksin”, että kriittisen tietoisuuden ja häpeänsietokyvyn kasvattamiseen kaikkein vaikutusvaltaisimmat sanat ovat: ”Sinä et ole yksin”. Kun uskomme, että on olemassa joku toinen, joukko tai suuri ryhmä, joka kamppailee juuri samanlaisten asioiden ja kysymysten äärellä kuin mekin, asiamme normalisoituu eikä aiheuta enää niin kovasti häpeää. (Brown 2015, s. 166)

Tarinassa ja kuvassa tyttö herää henkiin tavattuaan heimonsa ja saadessaan kokemuksen hyväksyttynä olemisesta. Halusin nostaa tarinastani erikseen esiin ryhmän eli oman heimon voiman ja sen, miten se auttaa murtautumaan ulos omasta kyvyttömyydestä olla näkyvänä itselle ja toisille. Tämä heimo-osuus tarinassa kuvastaa vahvasti omaa koulutusryhmääni Ihminen tavattavissa-mentorkoulutuksessa. Kun ottaa riskin oman itsensä paljastumisesta, löytää myös yhteyden toisiin ihmisiin. Kuten Brown toteaa, se, mitä itsessään pitää outona ja epänormaalina, normalisoituu, kun sen jakaa ja kun kuulee muiden ihmisten samankaltaisista kokemuksista – ”En olekaan kummajainen.” Ryhmässä on helppo olla totta, kun tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on. En voi omaa ryhmääni kyllin kiittää syvän yhteyden kokemuksesta, jota olen ryhmässä kokenut.

11 Sanaton, näkymätön, kumma vai yliluonnollinen?

Rakkaalla lapsella on monta nimeä, sanotaan. Toisaalta ihmiset haluavat valitsemallaan sanalla tuoda esiin myös oman kokemuksensa ja yhteytensä asiaan, joka on ihmetyttänyt ja kummastuttanut kautta aikojen ja joka on samalla ollut tavattoman luontevaa ja helposti lähestyttävää.

11.1 Kuka tulkitsee ja miten?

Marja-Liisa Honkasalon ja Kaarina Kosken toimittama kirja ”Mielen rajoilla, arjen kummat kokemukset. Kirja antaa äänen yli kahdellesadalle suomalaiselle, jotka kertovat yliluonnollista kokemuksistaan, joita eri alojen tutkijat yrittävät selittää.

Tieteellis pohjaiset tulkinnat:

Tieteenharjoittajalle tieteellinen tulkitseminen ja selittäminen merkitsevät hänen omaksumiensa tieteellisten metodien käyttöä asian selvittämiseksi. Tässä voidaan hyödyntää esim. sähköimpulsseja ja kvanttifysiikkaa. (Honkasalo 2017, s. 277, 278)

Myös näkemykset omasta mielestä kokemuksen lähteenä nojaavat tieteelliseen maailmankuvaan, jonka pohjalta yliluonnollinen todellisuus kiistetään ja ratkaisuja etsitään psykologiasta esim. jungilaisesta symboliikasta ja piilotajunnasta. (Honkasalo 2017, s. 281, 282)

Kristillispohjaiset tulkinnat:

Usko henkimaailmaan ja yliluonnollisen olemassaoloon on yhteistä kristinuskolle ja vaihtoehtoisille henkisille liikkeille. Myös tavanomaiset kristilliset mielikuvat voidaan määritellä yliluonnollisiksi ja paranormaaleiksi uskomuksiksi, koska ne ylittävät luonnonlait. Tärkeä ero on kuitenkin kristinuskon järjestäytyneisyys, joka ilmenee kontrollointina ja tunnustettuna auktoriteettiasemana. Kirkko hyväksyy kokemukset, jotka ovat Jumalasta. Sopivia Jumalasta ja Pyhästä Hengestä olevia kokemuksia ovat esimerkiksi tunne Jumalan armosta, henkilö-

kohtaisesta täyttymyksestä tai onnesta. Kirkko kehottaa torjumaan demoniset ilmiöt ja kiistää esim. edesmenneiden läheisten vierailut. (Honkasalo 2017, s. 285)

Perhe ja traditio:

Eurooppalaisessa kansanuskossa tunnetaan käsitys, jonka mukaan tietäjäys ja näkijyys kulkevat suvussa. Tämä yleensä tarkoittaa sitä, että erikoiset kokemukset eivät järkytä, vaan niihin suhtaudutaan luonnollisesti. Edesmenneen läheisen läsnäoloa kokeneet eivät välttämättä tarvitse kokemalleen uskonnollista, henkistä tai teollista tulkintaa, vaan emotionaalinen suhde tähän läheiseen ohittaa kysymyksen siitä, millaisin perustein kohtaaminen on mahdollista. (Honkasalo 2017, s. 288, 289)

Esoteria ja uushenkisyys:

Esoteria on kulttuurin alue, joka kattaa nykyään erilaisia valtakulttuurin torjumia uskonto- ja ajatteluperinteitä. Suomessa näistä käytetään myös nimitystä parapsykologia ja rajatieto. Henkimaailma nähdään esoteriassa aineellista maailmaamme korkeampana todellisuuden tasona, minkä vuoksi kokemuksellinen yhteys siihen mahdollistaa korkeamman tiedon omaksumisen. Esoteeriset ajatukset eivät välttämättä ole ristiriidassa kristinuskon perusteiden kanssa, vaikka niihin yhdistetään myös itämaisia vaikutteita. (Honkasalo 2017, s. 290, 292)

Taiteen kenttä:

Taiteen alueella ei oudoimpiakaan näkyjä pidetä väärinä, eikä niitä tarvitse lunastaa hyväksytyiksi sen mukaan, mitä yleinen arkikokemus pitää totena. Ihmisen olemassaolon ja elon ymmärrys voi toteutua paremmin silloin, kun poistuu faktatiedon piiristä taiteen puolelle. Taide on vapaampi kulkuväline ulottuvuuksista toisiin, koska sen on annettu olla sellaisenaan olemassa. Taiteelle on suotu oudon läsnäolo, ja taiteilijoiden erikoiset kokemukset ovat olleet hyväksyttäviä. Taiteen kentällä ollaan suvaitsevaisia kummaa kohtaan, vaikka itselle ei olisi tapahtunut samankaltaista. (Honkasalo 2017, s. 339)

Sanattoman alueen ilmiöitä ei kenties voidakaan selittää, vaan voimme ainoastaan viitata tai osoittaa niitä kohti. Sanaton on sellainen kokemuksellinen ja elämyksellinen alue ihmisen elämässä, jota voisi verrata

tuntemattomaan maahan. Se on kuin maa, josta voivat kertoa vain siellä joskus käyneet. Näkymättömällä viitataan usein uskoon toisenlaisen todellisuuden olemassaolosta, ikään kuin ongelmana olisi vain se, että aistimme eivät kykene sitä vielä havaitsemaan. Näkymätön ei ole ihme kuin hyvin rajatussa mielessä. (Toukonen 2014, s. 28, 30, 31)

Kummiin kokemuksiin liittyy myös lähes aina häpeäleima eli stigma. Kulttuurissamme on tavallista kyseenalaistaa kummaa kokevien mielenterveys ja yleistää kaikki odotuksista poikkeavat kokemukset patologisiksi hallusinaatioiksi. Vaikka hallusinaatiot voivat olla psykoosisairauden oire, ne eivät läheskään aina ole merkki mielenterveyden horjumisesta. Vasta muiden ongelmien, kuten todellisuudentajun heikkenemisen ja harhaisuuden, yhteydessä tavatut kuulohallusinaatiot liittyvät psykoosisairauksiin. Kokemus yliluonnollisesta on varsin erilainen ilmiö kuin psykoottinen tila. (Honkasalo 2017, s. 71)

11.2 Löytyykö meistä sanaton, näkymätön ja kumma?

Myyttinen tietoisuus on aina läsnä, tietämättämme tai tietoisesti. Se on virittynyt kohtaamaan maailman aina, kun olemme riittävän läsnä itsessämme ja elämässämme. On ajateltu, että vanhojen myyttien jumalat ja jumalattaret, tarinat ja legendat edustavat myyttistä aluetta ihmisessä. Oidipus, maahiset, seireenit, kentaurit ja kykloopit on sijoitettu meissä olevaan johonkin hyvin syrjäiseen kolkkaan, jolla ei ole tähän saakka ollut nimeä. Ne ovat kuitenkin lähempänä, tässä samassa tietoisuudessa, jossa elävät mm. alkuperäisasukkaiden luojahenget, lapsuudessa rakennetut majat ja Kalevalan laulut. (Toukonen 2014, s. 246, 247)

Myyttinen tietoisuus on ihmisen henkilökohtainen, mutta samalla myös ihmisten yhteinen, elämää koossa pitävä tekijä. Kun ihminen liikkuu tällaisessa maastossa, hänellä on oppaanaan vain oma itsensä. Ihmisen ottaessa suuntaa itsestään hän toimii samalla myös eräänlaisena suuntaviittana muille. (Toukonen 2014, s. 273)

11.3 Voidaanko sanatonta ilmaista?

Wittgenstein toteaa Tractatuksen lopussa: "Mistä ei voi puhua, siitä on vaiettava." Toukonen mukaan asian voisi ilmaista myös niin, että mistä ei voi puhua, siitä kannattaa kirjoittaa runo, säveltää laulu tai tehdä alttaritaulu. Wittgensteinin totesi kuitenkin, että "On todella jotakin, mitä ei voi ilmaista. Se ilmenee, se on mystistä." Tällä hän viittasi siihen, että on jotakin, jossa sanat ovat käyneet tarpeettomiksi, jopa haitallisiksi, ja jossa sanat ovat kuin tikkaat, joita pitkin kiivetään mutta jotka on lopuksi heitettävä menemään, jotta voisi

kohdata todellisuuden. (Toukonen 2014, s. 251) Huomasin lukiessani aihetta käsittelevää kirjallisuutta, että ilmiötä kuvataan eri käsittein, kuten kumma, sanaton, näkymätön ja yliluonnollinen.

Tarinan vanhalla miehellä on ongelma: hän miettii, mikä on totta ja mikä harhaa. Hän on jakanut itsensä kah-
tia ja samalla sulkenut näkymättömältä oven näkyvään. Itselläni on aina pienestä pitäen ollut erikoisia koke-
muksia kummasta: olen uskonut ja aistunut asioita, joita ei välttämättä voi nähdä tai selittää. Vasta näin ai-
kuisiällä olen uskaltanut puhumaan niistä. Olen saanut vastaanani epäuskoa, torjuntaa ja huvittuneisuutta,
mutta myös arvostusta, mielenkiintoa ja syvää yhteyttä. Minun kokemukseni ei ole keneltäkään toiselta
pois, eikä minulla ole tarve niitä julistaa ainoana totuutena. Ne ovat hyvin henkilökohtaisia kokemuksia, joita
kukaan minulta ei voi viedä. Samalla ne ovat avartaneet hurjasti ymmärrystäni maailmasta sekä tuoneet
yhteyttä ja merkityksellisyyttä. Silti olen tuntenut vanhan miehen kaltaista kahtiajakoisuutta asian suhteen.
Tunnistan voivani hyvin silloin, kun näiden kahden välillä on tasapaino.

12 Sisäinen voima

Etsiessämme sisäistä voimaa meidän on ennen kaikkea luotettava itseemme ja omaan viisauteemme. Ollessamme rohkeita ja avoimia uskallamme lähestyä tiedostamatonta puoltamme ja sukeltaa elämän syliin. Mitä syvemmin kohtaamme pelkojamme, sitä vähemmän niitä on ja niiden alta paljastuu viattomuutemme. Silloin paljastumme tavalliseksi ihmiseksi, joka uskaltaa olla omalla tavallaan oma itsensä. (Salomaa 2014, s. 212, 213)

12.1 Miten sisäinen voima ilmenee?

Näkymätön sisäinen olemuksemme virtaa näkyvään ulkoiseen olemukseen, mistä kertoo kykymme olla aidosti läsnä. Mitä laajempi tietoisuutemme on, sitä enemmän me saamme hyvää oloa sisimmästämme ja sitä vähemmän vaadimme muita täyttämään sisäistä tyhjyyttämme. Tämä sisäinen lähde on meidän kaikkien ulottuvilla, eikä se koskaan muutu meitä vastaan. Tiedostaessamme kaikki itsessämme olevat kaikkia inhimilliset puolet meillä on yhteys tunteisiimme, tarpeisiimme ja ominaisuuksiimme. Se luo tasapainoa ja eheyttä, jolloin mikään inhimillinen puolemme ei ole ylikorostunut mutta ei myöskään tule torjutuksi. Emme samaistu enää mieleemme, joka kiinnittää meidät menneisyyteen tai tulevaisuuteen, vaan elämme tässä hetkessä laajasti tietoisena, yhteydessä todelliseen minuuteemme. (Salomaa 2014, s. 177)

Tasapainon ja terveen narsismin ylläpitämisessä on pohjimmiltaan aina kysymys yhteydestä omaan syvimpään olemukseemme. Kun pidämme oven auki tuohon jokaisen sisällä olevaan rauhan ja rakkauden lähteeseen, elämästämme tulee syvällistä ja merkityksellistä. (Salomaa 2014, s. 230)

Tarinani vanha tietäjä Matara kuvastaa sisäistä voimaani. Hän on se, joka tuntee miehen, tytön, naisen, pojan ja vanhan miehen, koska nämä ovat osa häntä. He kaikki matkaavat vuorollaan vanhan tietäjän luokse, mikä onkin matka omaan itseen ja kääntymistä omaan itseen päin. Matara tietää näistä hahmoista kaiken – myös sen, mitä heille matkalla tapahtuu. Itse asiassa hän on lähettänyt jokaisen luokse kipinän – punapukuisen naisen, joka kirjoittaa heidät jollain tavoin matkalle. Ja sitten Matara vain odottaa heidän saapumistaan.

13 Korkeampi voima

Meillä kaikilla on oma käsityksemme hengellisyydestä tai korkeammasta voimasta. Aronin käsityksen mukaan henki tai jumala on kaikkialla, vaikka se kuitenkin paradoksaalisesti on helpompi havaita näkymättömyydessä. Kun katsomme syvemmälle näkymättömyyteen – sisään ja ulos kulkevaa hengitystä, kasvissa virtaavaa mahlaa, villin luonnon erikoista kauneutta – kohtaamme olennaisen hengen, joka ruokkii kaikkea ja sytyttää meissä olevan rakkauden. Ne, jotka jatkavat vielä syvemmälle, kohtaavat lopulta näkymättömän syvimmän olemuksen, olennaisen hengen lähteen, hengen, Jumalan, Brahmanin, ykseyden, Allahin, absoluuttisen puhtaan tietoisuuden. (Aron 2014, s. 254)

Aron on sitä mieltä, että hengellisyys on suhde. Jokainen uskonto ja kaikki hengellisyyden harjoittaminen – aina samanismista zenbuddhalaisuuteen ja sintolaisuudesta kristinuskoon – korostaa ihmisen ja hengen välistä suhdetta. Aron käyttää korkeammasta voimasta sanaa *itse*. Hänen näkemyksensä viittaa itämaiseen ajatteluun, siihen, että yksilöllinen tietoisuutemme on osa suurempaa tietoisuutta eli *itseä*. Siihen sisältyy kaikki, sillä kaikki on jumalan tietoisuuden ilmentymää. Jotkut teologit näkevät suuren eron sen välillä, onko ihminen yhtä jumalan kanssa vai omistautunut jumalalle mutta kuitenkin siitä erillinen. Aron ei näe näitä kahta kokemusta toisiinsa nähden ristiriitaisina. Kaksi erilaista jumalakokemusta muistuttavat kovasti meidän ihmisten välisiä suhteita: joinakin hetkinä voimme sulautua toisiimme ja toisinaan taas olla tarpeeksi erillisiä tunteaksemme olevamme omistautuneita toiselle. (Aron 2014, s. 258)

13.1 Miten tätä yhteyttä korkeampaan voimaan voidaan kuvata?

Edinger viittaa määritelmään, jonka mukaan yhteys on kahden objektin välissä kulkeva akseli tai suora linja, jonka alku- ja loppupää voivat sijoittua monella eri tavalla. Huolimatta siitä, kuinka lähellä tai kaukana ne ovat toisistaan, niillä on näkymätön mutta voimakas suhde toisiinsa. Aronin mielestä tätä yhteyttä voidaan kuvata monin eri tavoin. Yhteys minän ja *itsen* välillä on kuin napanuora kaikkeuden äitiin, joka ravitsee syntymässä olevaa minää. *Itse* voi olla myös amme, jossa minä kylpee, tai meri, josta minä on noussut, samaan tapaan kuin kaikki on saanut alkunsa merestä. Minä on irrottautunut tästä kokonaisuudesta ja on kuitenkin osa sitä. Ihmisen minän kehitystä voi verrata lapsen kasvuun: se eriytyy mutta kuuluu silti perheeseen. (Aron 2014, s. 258, 259)

Matara asuu vuorella, jossa hänellä on kaikki, mitä hän tarvitsee. Vuori kuvaa tarinassa korkeampaa voimaa, joka on aina ja pysyy. Matara on aina yhteydessä korkeampaan voimaan, ja hahmot ovat yhteydessä Mataraan. Näin tarinaan syntyy yhteys kaikkien välille. Olen lukenut tarinan lapsesta, joka mielestäni kertoo

tästä kaiken kattavasta rakkaudesta ja kodista, jonne kuulumme. Perheeseen oli syntynyt lapsi, ja isommalla sisaruksessa oli kova tarve päästä tapaamaan tätä uutta tulokasta kahden kesken. Vanhemmat vähän arkailivat, koska ajattelivat isomman olevan mustasukkainen uudesta vauvasta ja ehkä saattavan tehdä vauvalle jotain. Mutta vanhempi lapsi oli sinnikäs ja pysyi kerta toisensa jälkeen kahdenkeskistä aikaa vauvan kanssa. Vihdoin vanhemmat heltyivät, mutta jäivät oven rakoon seuraamaan, mitä tapahtuisi. Lapsi kumartui vauvan lähelle ja kysyi: ”Kerro minulle, millaista siellä rakkaudessa on, kun minä olen jo alkanut unohtaa?” Tämän tarinan lukeminen aiheutti vahvan reaktion sekä tunteissani että kehossani ja tunsin varmuuden siitä, että tämä koti on oikeasti olemassa. Minulle tuo suurta lohtua se, että on olemassa korkeampi voima. Jokin joka pysyy ja johon voi turvata. Tarvitsen uskoani korkeampaan. Se palauttaa asiat oikeisiin mittasuhteisiin, enkä joudu olemaan itseni varassa vaan minusta pidetään huolta. Tämä tuo turvaa ja merkityksen elämälleni. On olemassa suurempi suunnitelma, joka on minulle salaisuus.

14 Lopuksi

Tämän lopputyön tekemisessä on ollut monia vaihteita. Ensin aloitettu työ ja sen toimimattomuus, sitten tämän tarinan luominen, joka on ollut minulle paljon enemmän kuin lopputyö. Jotta voin kirjoittaa loppusanat, minun on jollain tavoin palattava ensin alkuun. Siihen mitä tämä koulutus on minulle merkinnyt, koska siitähän tässä tarinassa on kyse. Muistan voimakkaan innostuksen hetken, kun löysin tämän koulutuksen, ja suuren innostuksen siitä, että olin ensimmäistä kertaa elämässäni lähdössä johonkin, mistä minulla ei ollut aavistustakaan, ja samalla syvän varmuuden. Lähdin tutustumaan siihen, kuka minä olen. Enkä pelkästään penkomaan menneisyyttä tai tutustumaan varjooni, vaan myös löytämään aarteen itsestäni. Tämä tarina on juuri sitä aarretta, jonka löysin: itseni tarinankertojana.

Entinen kouluttajani, edesmennyt Carita Hellsten, on kulkenut vahvasti koko ajan tässä matkalla mukani, kun olen tätä työstänyt. Saatoin melkein nähdä hänen lempeän hymynsä ja päänpyörityksensä, kun väkisin yritin tehdä ensin aloittamaani työtä. Kerran kävelyllä sitten kuulin hänen sanansa: ”Muista Tanja, rajattomuutesi on myös sinun voimasi.” Voi miten minä itkin, itkin sitä, että hän palautti minut muistamaan oman kykyni nähdä rajojen yli. Miten olin saattanutkin unohtaa tämän kaiken! Tämä oli se hetki, jolloin päästin irti ja uskalsin odottaa jonkin uuden alkavan syntyä minussa.

Kun tarina oli syntynyt ja aloin etsiä teoriaa sen taustalle, tuntui, ettei työ ole vielääkään valmis. Tapasin ihanan valokuvaajan Maria Kalmin, joka hurmasi minut taidoillaan ja lempeydellään, ja sain idean, että tarinani hahmot pitää tietenkin kuvata. Maria tarttui tähän projektiin, ja kuvasimme ja elimme yhdessä huikean päivän. Nyt en kaipaa tähän enää mitään, ja silti tarina jatkaa elämäänsä.

Alussa jo kerroin, että tämä tarina alkoi muotoutumaan kevätpäiväntasauksen aikoihin, silloin kun päivä alkaa olla pidempi kuin yö. Asioita paljastuu ja ne tulevat valoon. Nyt näitä viimeisiä rivejä kirjoitan syyspäiväntasauksen aikoihin. On alkamassa pimeyden aika – se, jossa uusia asioita taas kypsyy ja vanhoista on laskeuttava irti. Ympyrä on tavallaan sulkeutunut.

Oloni on kiitollinen ja rauhallinen, mutta myös vähän jännittynyt.

Mihinköhän Matara minua seuraavaksi kutsuu?

LÄHDELUETTELO

Estés, Clarissa Pinkola: Naiset jotka kulkevat susien kanssa, Otavan Kirjapaino Oy, Helsinki 2014

Ihanus, Juhani (toim.): Koskettavat tarinat, Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi 2002

Karsten, Yvonne: Seinä, aukene! Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, 2015

Morgan, Alice: Johdatus narratiiviseen terapiaan, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2008

Parfitt, Will: Psykosynteesi, Bookcover, Seinäjoki 2018

Hellsten, Carita: Virtaus ja vastarinta, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2007

Dunderfelt, Tony: Intuitio, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2008

Reenkola, Elina: Äidin valta ja voima, Bookwell Oy, Juva 2012

Takanen, Kimmo: Tunne lukkosi, WSOY 2011

Cain, Susanna: Hiljaiset, BTJ Finland Oy, Helsinki 2012

Löhken, Sylvia: Hiljaisissa on voimaa, Into Kustannus Oy, Helsinki 2016

Aron, Elaine N.: Erytyisherkkä ja parisuhde, Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2014

Kallio, Maaret: Lujasti lempeä, WSOY 2016

Salomaa, Paula: Narsismin tiedostaminen, Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2014

Brown, Brené: En olekaan yksin, Tallinna Raamatutrükikoja OÜ 2015

Honkasalo, Koski (toim.): Mielen rajoilla arjen kummat kokemukset, Hansaprint Oy, Turenki 2017

Toukonen, Marja Leena: Sanaton, Oy Nord Print Ab 2014