

ELÄMÄN KOHTAAMINEN
sellaisena kuin se on,
 ON LOPULTA ITSENSÄ
 RAKASTAMISTA JA HYVÄKSYMISTÄ.



Elämää voi aina parantaa

Sairastuminen voi olla kriisi, joka järjestää elämän uudelleen. Kipu sotkee arjen suunnitelmat, kiukku, ärtymys ja toivottomuus valtaavat mielen. Kivusta nopeasti eroon pyrkimisen sijaan voi pohtia paranemisen syvempää merkitystä itselle.

TEKSTI: TERHI MÄKINIEMI

Psykofyysinen fysioterapeutti, työnohjaaja, koulutaja ja kirjailija **Karita Palomäki** kiinnostui paranemisesta niin, että hän kirjoitti siitä kirjan.

”En usko, että kukaan haluaa eksyä omaan elämäänsä ja tuntea, ettei hallitse sitä, mitä omassa elämässä tapahtuu. Silti kaikille meille käy aika ajoin näin. Se kuuluu elämään”, Karita Palomäki pohtii. ”Mutta elämässä ja ihmisessä itsessä on aina toivoa parantua, ja jokainen meistä on parantuja jossain elämän vaiheessa.”

Ajatus kirjoittaa kirja paranemisesta kirkastui edellisen kirjan viimeistelyvaiheessa. Palomäki tekee työtä asiakkaiden paranemisprosessien parissa. Kirjassa paranemista tuodaan esille monelta eri tasolta: psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja henkisen tason kautta. Ihminen on kokonaisuus ja niin on parantuminenkin.



Karita
 Palomäki

ERILAISIA KEHOMIELIHOITOJA JA TERAPIOITA

- joogaterapia
- shiatsu
- rolfing
- Alexander-tekniikka
- suggestoterapia
- rentoutusterapia
- energiahoidot

Tiedosta kehosi, tunteesi ja tarinasi

Et voi milloinkaan erottaa kehosi ajatuksistasi ja tunteistasi, ne vaikuttavat aina toisiinsa. Kokemus itsestäsi asuu kehossasi. Tiedostamalla kehosi, tunteesi ja ajatuksesi voit päästä sellaiseen turvan tilaan, joka edistää paranemistasi.

PARANEMISTARINA

Sairastumisestani on lopulta seurannut minulle pelkkää hyvää. Alun vaikeiden vaiheiden ja tunteiden jälkeen sain pikkuhiljaa yhteyden itseeni ja aloin ymmärtää syvemmin persoonallisuuttani, elämänkaartani ja tunteitani. Elämäni oli pelkkää suorittamista ennen sairauden puhkeamista. Intuitiivisesti aloin ymmärtää yhteyden suorittamisen ja sairastumiseni välillä.

Kehoni oli jo pitkään viestitellyt, että täällä on väsymystä, mutta en osannut kuunnella sitä vaan paahdoin eteenpäin. Sain oikeastaan aika armollisen taudin, se ei ole kuolemaan johtava, vaikka sen kanssa välillä onkin hankalia ja ikäviä oireita. Olen muuttanut elämäni pikkuhiljaa aivan toisenlaiseksi kuin ennen sairauttani.

Polku on ollut mutkitteleva ja maasto välillä hankalaa, mutta olen oppinut sietämään elämää vaikeiden tunteiden kuten epävarmuuden, pelkojen ja ahdistuksenkin kanssa. Näiden tunteiden kanssa hengittelen ja olen, enkä jätä itseäni yksin.

Hyväksyn, että niitä on ja ne kuuluvat ajoittain elämään. Sairastuminen on parhaimmillaan elämän suuri opettaja ja se voi osoittautua siunaukseksi.

” Mikä kaikki on minulle totta ja tärkeää nyt elämässä?

”Kirjan kirjoittamiseen ajoivat myös omat elämän aikana koetut kivut ja elämän psykososiaaliset haasteet, jotka pitkälti liittyivät lapsuudessa omaksuttuihin rajoittaviin uskomuksiin itsestä. Sain itse aikanaan apua kirjoista lukemalla ja siksi kirjoitin tämän kirjan. Esimerkiksi **Caroline Myssin** Toipumisen taito -kirja avasi aikanaan uudenlaisen maailman kehon ja mielen yhteydestä”, Palomäki kertoo.

Nyt ymmärretään, miten taistelemisen sairautta vastaan lisää stressiä. Paraneminen on vastuunottoa elämästä, omien voimavarojen tunnistamista ja oman halun löytämistä tehdä asioita toisin, itselleen toimivammalla tavalla. Nopea avun hakeminen kipuun ja toive pikaisesta paranemista saattavat liittyä edellä mainittuun taistelemiseen tai toisaalta ajatuksen omasta keinottomuudesta ja uhriudesta.

Uskalla parantua, hyväksy sairautesi

Keho ja mieli heijastavat päivittäin elämän tapahtumia. Jos ihminen on tyytymätön elämään, ihmissuhteisiin tai kohtaa toistuvasti traumoja, kaikki heijastuvat kehon ja mielen toimintaan.

Lapsuudessa ja suvusta omaksutut uskomukset säätelevät elämää ja valintoja, kunnes ihminen tiedostaa ne ja alkaa

tietoisesti muuttaa niitä. Paraneminen on ihmisen tietoinen sisäinen prosessi ja se tapahtuu yhtä aikaa kehossa, mielessä, uskomuksissa niin sosiaalisella kuin henkisyiden tasoillakin. Kun antautuu paranemisen laajemmalle ymmärrykselle, saa omia voimiaan takaisin.

Toisinaan tarvitaan apua ammattiauttajilta. Pelkästään ulkopuolisten auttajien ja voimien armoille ei kuitenkaan kannata jäädä, sillä se synnyttää herkästi uhrituumista ja vahvistaa toivottomuuden, keinottomuuden tunteita lisäten stressiä kehossa.

Paraneminen alkaa hyväksymisestä, turvallisuuden tunteen kokemisesta kehossa. Kehon parantuminen alkaa, kun se kokee riittävästi turvallisuutta ja hyväksymistä. Siksi itseltä kannattaa aika ajoin kysyä, mikä kaikki on minulle totta ja tärkeää nyt elämässä.

”Kirjalla haluan tuoda toivoa ja luoda mahdollisuuksia ihmisten mieliin paranemisen keskellä. Paraneminen vaatii pysähtymisen lisäksi omien arvojen pohtimista ja sitä, ettei anna sairauden määritellä liikaa itseään”, Palomäki linjaa.



KUVA: SAMULI GLASSAR

LUE LISÄÄ:

Elämää voi aina parantaa,
Otava/Hidasta elämää
-kirjaperhe.