

Elämää voi aina parantaa

Ihmisen tärkein suhde on suhde itseen. NLP:ssä parannamme suhdetta itseen monin harjoituksin. Siksi sairastuminen, päänsärky, flunssakin ovat jo useimmin kriisi, jotka järjestävät elämän uudelleen. Kipu sotkee suunnitelmia, kiukku, toivottomuus ja ärtymys valtaavat mielen. Kun pohtii kivun syvempää merkitystä, aukeaa uudenlainen näkökulma itseen. Löytää itse itsensä uudelleen. Tämä on parantavaa. *Karita Palomäki* kirjoitti aiheesta kirjan, ja *Terhi Mäkinen* tutustui siihen.

NLP Master, NLP työnohjaaja, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja ja kirjailija Karita Palomäki ammensi itse lukuisilta NLP-kursseilta työkaluja, hyviä harjoituksia omaan kehittymiseen. Tällaisia harjoituksia olivat esimerkiksi Byron Katien Neljä kysymystä, Veli-Matti Toivoselta opitut lukuisat harjoitukset, muun muassa Hand Dancing -harjoitukset, sanojen merkitysten pohtimiset, erottelutyylit ja ihmisten erilaisten maailmankuvien hyväksyminen. NLP:stä on ollut ja on edelleen moneksi.

– Työssäni käytän nyt EFT:hen (Emo-

tional freedom techniques) linkitettyjä miellepiirteiden tarkasteluja sekä erilaisia kivunsäätelyharjoituksia NLP-tyylillä. Ne toimivat. Lisäksi Loogiset tasot -malli toimii erilaisten kehon ja mielen jumitilojen avaajana todella hyvin. Hand Dancing -harjoitukset ovat korvaamattomia, kun tarkoitus on saada asiakkaan eri minätilat ymmärtämään paremmin toisiaan, Palomäki taustoittaa.

Pitkä työhistoria kuntoutuspuolella siivitti Palomäen syvälle paranemisen pariin niin, että hän kirjoitti siitä kirjan *Elämää voi aina parantaa*.



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



Kuva: Anne Toivonen

”Kun vapaudut liiallisesta stressistä sekä kuormittavista ajatuksista ja tunteista, tämä vapauttaa kehon toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla paranemisen hyväksi.



Karita Palomäki Kuva: Samuli Glassar

– Kukaan meistä ei halua eksyä omaan elämäänsä tuntien, ettei hallitse sitä, mitä omassa elämässä tapahtuu. Silti kaikille meille käy näin aika ajoin. Se kuuluu elämään. Jokainen meistä on parantuja jossain elämän vaiheessa ja ihmisessä sekä elämässä on aina toivoa, pohtii Palomäki.

Ajatus kirjoittaa kirja paranemisesta selkeytyi Palomäelle hänen edellisen kirjansa ”Kehon viisaat viestit” viimeistelyvaiheessa. Palomäki tekee psykofyysisenä fysioterapeuttina työtä asiakkaiden paranemisprosessien parissa. Kirjassa paranemista tuodaan esille monelta eri tasolta psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja henkisen tason kautta. Ihminen on kokonaisuus ja niin on paraneminenkin.

– Kirjan kirjoittamista edistivät myös omat koetut kivut ja elämän psykososiaaliset

haasteet. Sain itse aikanaan apua kirjoista lukemalla ja siksi kirjoitin tämän kirjan. Esimerkiksi Caroline Myssin Toipumisen taito- kirja avasi itselleni oivalluksen siitä, miten oma elämänsenne ja asioiden konkreettinen muuttaminen omassa elämässä voi vaikuttaa vahvasti toipumiseen, Palomäki kertoo.

Hellitä, älä taistele

Sotaan liittyvät metaforat sairauden kanssa eivät toimi. Ne lisäävät tutkimustenkin mukaan stressiä. Sairaus ei ole asia, joka kaadetaan kuin vihollinen tai jota vastaan taistellaan. Paraneminen sairaudesta on hellittämistä, vastuunottoa elämästä, omien voimavarojen ja rajoittavien uskomusten tunnistamista ja oman halun löytämistä tehdä asioita toisin, itselleen toimivammalla tavalla. Pika-avun hakemi-

nen kipuun, toive nopeasta paranemisesta ja elämän palaamisesta ennalleen liittyvät edellä mainittuun taistelemiseen sekä ajatukseen omasta keinottomuudesta ja uhriudesta.

– Kun oppii hyväksymään sen, mitä on elämässä tapahtunut – ja myös tämän hetken, jota juuri nyt elää – on mahdollista pysähtyä omien jo olemassa olevien voimavarojen äärelle. Elämän vastustaminen ja taisteleminen pysäyttää, kun taas elämän vastaanottaminen avaa itseä kasvulle, Palomäki kannustaa.

Luota elämään, uskalla parantua

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

” Paraneminen sairaudesta on hellittämistä, vastuunottoa elämästä, omien voimavarojen ja rajoittavien uskomusten tunnistamista ja oman halun löytämistä tehdä asioita toisin, itselleen toimivammalla tavalla.

mielen toimintaan.

Lapsuudessa omaksutut uskomukset säätelevät elämää ja valintoja, kunnes ne tiedostaa ja niitä alkaa tietoisesti muuttamaan. Paraneminen on ihmisen tietoinen sisäinen prosessi ja tapahtuu yhtä aikaa kehossa, mielessä, uskomuksissa niin sosiaalisella kuin henkisyuden tasollakin. Kun antautuu paranemisen laajemmalle ymmärrykselle, keho rauhoittuu, mieli avautuu ja saa omia voimia takaisin.

– Toisinaan tarvitaan apua ammattiauttajilta. Vain ulkopuolisten auttajien ja voimien armoille ei kannata jäädä, sillä se synnyttää herkästi uhritumista vahvistaen toivottomuuden ja keinottomuuden tunteita lisäten stressiä kehossa.

” Paraneminen on ihmisen tietoinen sisäinen prosessi ja tapahtuu yhtä aikaa kehossa, mielessä, uskomuksissa niin sosiaalisella kuin henkisyuden tasollakin.

– Paraneminen alkaa hyväksymisestä, elämään luottamisesta ja turvallisuuden tunteen kokemisesta kehossa. Siksi itseltä kannattaa aika ajoin kysyä, mikä kaikki on minulle totta ja tärkeää nyt elämässä? Mikä on se totuuteni, jonka avulla saavutan rauhan olla minä?

– Kirjalla haluan tuoda toivoa ja luoda mahdollisuuksia ihmisten mieliin paranemisen prosessien keskellä. Paraneminen vaatii pysähtymisen ohella omien arvojen pohtimista ja sitä, ettei anna sairauden määrittellä liikaa itseään. Sairaus ei ole elämän loppu, vaan uuden elämänvaiheen alku. Tämä voi avata uuden näkökulman paranemiseen, linjaa Palomäki. ●

ERILAISIA KEHOMIELIHOITOJA JA TERAPIOITA

joogaterapia
shiatsu
rolfing Alexander-tekniikka
suggestoterapia
rentoutusterapia
energiahoidot
psykofyysinen terapia
osteopatia
Rosenterapia

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

Karita Palomäki: MIELILISTA

Mielinäky: Lakeusmaisema
Mieliääni: Laineiden liplatus
Mielitunne: Ihmettely
Mielimaku: Pistaasi
Mielihaju: Havumetsä
Mielipaikka: Kallio

HARJOITUS



Omaa sydäntään on mahdollista opetella kuuntelemaan. Se edellyttää aluksi rauhoittumista sekä kehon että mielen tasolla. Sydäntään on mahdollista avata silloin, kun koet itseäsi ja tilannettasi kohtaan myötätuntoa. Tämän seuraavan harjoituksen avulla ohjaat ensin myötätuntoa itsellesi ja sydämellesi. Sen jälkeen voit vain avautua sille tiedolle, jota sydän sinulle haluaa viestittää.

1. Ota itsellesi mukava istuma-asento ja kuuntele hetki kehossasi olevia tämänhetkisiä tuntemuksia.
2. Laita seuraavaksi molemmat kätesi sydämen kohdalle. Luo mielikuva sydäimestäsi: mitä se tällä hetkellä tuntee?
3. Ala hengittää tietoisesti kohti sydäntä ja samalla anna tietoisuutesi tulla sellainen väri, joka sinulle kuvaa myötätuntoa itseä kohtaan.
4. Lisää tuohon hengityksen virtaan tämä väri ja anna värin huuhtoa sydäntäsi hengityksen virtauksen avulla niin kauan kuin on tarvetta. Muistathan kuitenkin, että hengitys voi olla kevyttä, välttä ylihengittämistä.
3. Huomaa, miten sydän vähitellen rauhoittuu ja avautuu sinulle. Tässä hetkessä voit mielessäsi esittää itsellesi kysymyksen, mihin toivoisit sisäiseltä viisaudeltasi vastausta. Toivota tervetulleeksi kaikenlaiset vastaukset, ja vaikka vastauksia ei sillä hetkellä tulisikaan, kiitä sydäntäsi ja itseäsi tästä hetkestä.

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 sairastumisen 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 elämäni. Sairastuminen on parhaimmillaan elämän suuri opettaja ja se voi osoittautua siunaukseksi.

Karitan yhdeksän kirjan suositusluettelusta

- Broom, B. Sairaus täynnä merkityksiä.
- Chopra, Ford & Williamsson. Varjominä.
- Foster, J. Olemisen ihme.
- Käver, A. Elämää, ei taistelua.
- Lipton, B. Ajatuksen biologia.
- Myss, C. Toipumisen taito.
- Palomäki, K. Elämää voi aina parantaa.
- Rankin, L. Terveeksi mielen voimalla.
- Shapiro, D. Kehosi paljastaa mielesi.