

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

# ELÄMÄ HALTUUN

KOHTI KOKONAISVALTAISTA  
HYVÄÄ OLOA

NICOLE  
LEPERA

TAMMI

**NICOLE LEPERA**

**ELÄMÄ  
HALTUUN**

**KOHTI KOKONAISVALTAISTA  
HYVÄÄ OLOA**

Suomentaneet  
Lauri Sallamo ja Heidi Tihveräinen



**TAMMI**

HELSINKI

ENGLANNINKIELINEN ALKUTEOS:

*How to Do the Work. Recognize Your Patterns, Heal from Your Past, and Create Your Self*

COPYRIGHT © 2021 BY JUNIORTINE PRODUCTIONS

PUBLISHED BY AGREEMENT WITH FOLIO LITERARY MANAGEMENT,

LLC AND SEBES & BISSELING LITERARY AGENCY

---

SUOMENKIELINEN LAITOS © LAURI SALLAMO, HEIDI TIHVERÄINEN JA TAMMI 2022

TAMMI ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-04-3674-2

PAINETTU EU:SSA

Niin ylhäällä kuten alhaalla, niin sisällä kuten ulkona,  
jotta saavutettaisiin ykseyden ihme.

– Hermes Trismegistos Suuresta työstä

Ihmisen evoluutio on tietoisuuden evoluutiota.  
Objektiivisen tietoisuuden tilassa voi nähdä ja tuntea  
ykseyden kaikkeudessa. Tieteen ja filosofian pyrkimykset  
järjestää nämä ilmiöt ovat olleet hedelmättömiä, koska  
ihminen ei voi muodostaa käsitystä kokonaisuudesta  
yksittäisten faktojen perusteella.

– George Gurdjieff, *Neljäs tie*

Kaikka kohtaamaansa ei voi muuttaa, mutta kaikki,  
minkä haluaa muuttaa, on ensin kohdattava.

– James Baldwin, *Remember This House*  
(johon elokuva *I Am Not Your Negro* pohjautuu)

Totisesti, minä sanon sinulle: se ei voi nähdä Jumalan  
valtakuntaa [...] joka ei ota sydämeensä totuuden valoa  
ymmärtääkseen keitä olemme ja minne olemme menossa  
[...] kohti kirkkautta rakkaudessa eläen.

– Jeesus Suuresta työstä

Lollylle, joka näki minut ennen kuin näin itseni.

Lukijoilleni: minä näen jokaisen teistä.

# Sisällys

Sananen ajatustyöstä	9
Esipuhe: Sielun synkkä yö	11
Johdanto: Alustus holistiseen psykologiaan	19
1 Paranna itse itsesi	25
2 Tietoinen minä	51
3 Uusi traumateoria	69
4 Trauma kehossa	99
5 Mielen ja kehon parantamismenetelmät	123
6 Uskomusten voima	147
7 Kohtaa sisäinen lapsesi	163
8 Egotarinat	185
9 Traumaattiset tunnesiteet	203
10 Rajat	227
11 Vanhemmointi	257
12 Henkinen kypsyys	277
13 Keskinäisriippuvuus	297
Epilogi: Pitsalaatikko	314
Kiitokset	319
Viitteet	323
Holistisen psykologian sanastoa	329
Kirjallisuutta	335

# Sananen ajatustyöstä

Läpi ihmiskunnan historian eri sanansaattajat ovat yrittäneet ajattelullaan tavoitella ihmisyyden rajoja ja kurotta niiden yli. Mystinen alkemia oli tärkeää muinaisissa hermeettisissä perinteissä, kun taas George Gurdjieffin kaltaiset nykyajan mystikot kehottavat totuudenetsijöitä laajentamaan ymmärrystään hakemalla entistä tiiviimmin yhteyttä muuhun maailmaan. Samankaltaista kieltä käytetään niin ikään rasisminvastaiseen koulutukseen ja rakenteellisen sorron välttämättömään purkamiseen perehdyttävissä materiaaleissa sekä kahdentoista askelen hoito-ohjelman kaltaisissa päihdekuntoutusmalleissa. Kaikkia näitä yhdistää ajatustyö, jota tämä kirja pyrkii vaalimaan ja jatkamaan ja jonka tavoite on Minän tutkiminen ja oman paikan löytäminen yhteisössä. *Minun* tavoitteeni on antaa sinulle työkaluja, joiden avulla opit ymmärtämään ja hyödyntämään mielesi, kehosi ja sielusi monitahoista yhteyttä. Se auttaa sinua luomaan syvän, aidon ja merkityksellisen suhteen niin itseesi, muihin kuin yhteisöönkin. Jaan näillä sivuilla tarinani toivoen, että se kannustaa sinua ryhtymään ajatustyöhön omalla tavallasi.

# Esipuhe

## Sielun synkkä yö

Runoilijat ja mystikot vaikuttavat aina saavuttavan suurimmat oivalluksensa jossain ylimaallisessa paikassa – vuorenhuipulla tuijottaessaan aavalle merelle, solisevan puron varrella tai palavan pensaan vieressä. Minä koin valaistumisen hetken metsän keskellä hirsimökissä itkiesäni lohduttomasti kaurapurolautasen ääressä.

Olin kumppanini, Lollyn, kanssa lomailemassa New Yorkin osavaltion pohjoisosassa – olimme lähteneet Philadelphiasta kaupunkielämän paineita pakoon.

Selailin aamiaista syödessäni jälleen jonkun psykologin kirjoittamaa kirjaa – sellaiset olivat mielestäni ”mukavaa lomalukemista”. Kirja kertoi emotionaalisesti etäisistä äideistä, ja olin valinnut sen kehittääkseni ammattitaitoani, tai niin kuvittelin. Sanat kuitenkin saivat minussa aikaan odottamattoman ja hämmentävän tunnereaktion.

”Olet ihan lopussa”, Lolly huomautti. ”Sinun kannattaisi ottaa rauhallisesti. Yrittäisit rentoutua.”

En ottanut ehdotusta kuuleviin korviini. Tunteeeni ja kokemukseni eivät mielestäni olleet millään tapaa erikoisia. Monet asiakkaani ja ystäväni olivat valitelleet samaa. Kukapa ei kammoaisi edessä olevaa päivää aamulla vuoteesta noustessaan? Kenenpä ajatukset eivät harhailisi kes-



ken työpäivän? Kukapa ei tuntisi oloaan etäiseksi rakastamistaan ihmisistä? Löytyykö tästä maailmasta muka joku, joka ei eläisi joka ikistä päivää haaveillen lomasta? Eikö tämä vain kuulu ikääntymiseen?

Olin vastikään ”juhlistanut” kolmattakymmenettä syntymäpäivääni ja ajattelin: tässäkö se nyt oli? Vaikka olin toteuttanut jo monta unelmaa, jotka minulla oli ollut lapsuudesta saakka – elin haluamassani kaupungissa, olin perustanut oman psykoterapeutin vastaanottoni ja löytänyt rakastavan elämänkumppanin – minusta tuntui kuin olisin kadottanut tai menettänyt jotakin olennaista, tai sitten minulla ei ollut sitä ikinä ollutkaan. Olin tuntenut vuosien ajan oloni yksinäiseksi parisuhteissa, kunnes vihdoin olin tavannut Lollyn. Hän tuntui oikealta siksi, että oli niin erilainen kuin minä: siinä missä minä epäröin ja olin usein etäinen, hän oli intohimoinen ja päättäväinen. Hänellä oli tapana haastaa minua jännittävillä tavoilla. Minun olisi pitänyt tuntea oloni onnelliseksi tai vähintäänkin tyytyväiseksi. Sen sijaan koin olevani etääntynyt itsestäni ja ympäristöstäni. En tuntenut yhtikäs mitään.

Kaiken lisäksi minulla oli fyysisiä vaivoja, jotka olivat äityneet niin pahoiksi, etten enää voinut jättää niitä huomiotta. Kärsin niin sakeasta aivosumusta, että toisinaan sanojen ja lauseiden unohtelemisen lisäksi saatoin kadottaa ajatuksen langan kokonaan. Se oli erityisen inhottavaa varsinkin niinä muutamina kertoina kun se tapahtui asiakkaan seurassa. Vuosikausia jatkuneet vatsaongelmat olivat tehneet olostani raskaan ja hankalan. Sitten eräänä päivänä pyörriin täysin yllättäen ystäväni kotona, mikä säikäytti kaikki pahemman kerran.

Istuessani keinutuolissa kaurapurolautanen kädessäni rauhallisessa ympäristössä tajusin yhtäkkiä, kuinka onttoa

elämäni oli. Olin uupunut ja eksistentiaalisen ahdistuksen kourissa. Minua turhautti ja kiukutti se, ettei asiakkaideni tilanne ollut parantunut ja etten osannut huolehtia heistä tai itsestäni kunnolla. Tunsin ajelehtivani ja kariutuneeni tyytymättömyyteen, joka sai minut kyseenalaistamaan kaiken. Kotona kaupungin vilkskeessä saatoin ohittaa nämä hankalat tunteet suuntaamalla kaiken huomioni tekemiseen: siivosin keittiötä, ulkoilutin koiraa ja suunnittelin loputtomasti. Olin aina liikkeessä. Etäältä tarkasteltuna vaikutin ihailtavan tehokkaalta. Lähempää kuitenkin huomasi heti, että puuhasin jatkuvasti jotakin pakoillakseni syviä tunnesolmujani. Metsän keskellä minulla ei ollut muuta tekemistä kuin lukea lapsuuden traumausten pitkäaikaisista vaikutuksista, enkä voinut enää paeta itseäni. Kirja paljasti monia äitiäni ja perhettäni koskevia tunteita, jotka olin tukahduttanut. Jouduin katsomaan peiliin. Ilman häiriötekijöitä näin itseni paljaana, enkä pitänyt näkemästäni.

Käsitellessäni näkemääni rehellisesti huomasin pian, että omissa vaikeuksissani ja äitini ongelmassa, erityisesti hänen suhteessaan omaan kehoonsa ja tunteisiinsa, oli paljon yhtäläisyyksiä. Olin nähnyt, miten hän oli kärsinyt miltei jatkuvista polvi- ja selkäkivuista sekä monenlaisista huolista. Varttuessani tajusin tietysti olevani myös monella tavalla erilainen kuin äitini. Liikuin paljon ja huolehdin kehostani kuntoilemalla ja syömällä terveellisesti. Ryhdyin kaksikymppisenä kasvissyöjäksi ystäväystytyäni eläinsuojelukeskuksessa lehmän kanssa. Sen jälkeen en enää pystynyt syömään minkään eläimen lihaa. Söin toki edelleen etupäässä yliprosessoituja lihankorvikkeita ja vegaanista roskaruokaa (pidin erityisesti Philly cheese steak -leivän vegaanisesta versiosta), mutta ainakin yritin miettiä, mitä suuhuni pistin. Käytin edelleen liikaa alko-

holia, mutta muutoin saatoin rajoittaa syömistäni niin rajusti, etten saanut ruoasta enää lainkaan iloa.

Olin aina kuvitellut, etten ollut lainkaan äitini kaltainen, mutta ensin henkisten ja myöhemmin fyysisten vaivojen ilmaannuttua ja vallattua elämäni tajusin, että saattaisin joutua heittämään uskomukseni romukoppaan. Oivalluksen seurauksena romahdin ja aloin vullottaa puurooni. Surulliseen ja hieman surkeaankin tilanteeseen liittyi viesti. Tällainen tunteenpurkaus oli minulle niin epätyypillinen, etten kerta kaikkiaan voinut ohittaa sieluni välittämää merkkiä. Jokin sisälläni yritti kiljuen saada huomioni, eikä metsän keskellä ollut piilopaikkaa. Minun oli aika kohdata kärsimykseni, kipuni, traumani ja lopulta todellinen Minäni.

Nykyään kutsun tuota hetkeä sieluni synkäksi yöksi, elämäni aallonpohjaksi. Aallonpohja on kuin kuolema, ja siellä ollessa joillekin meistä kuolema voi todella tulla lähelle. Kuolema kuitenkin mahdollistaa uudelleensyntymisen, ja päästyäni pinnalle päätin selvittää, mikä oli vialla. Kivulias kokemus oli valaissut ja paljastanut sisältäni paljon sellaista, minkä olin yrittänyt haudata. Sitten ymmärsin: minun oli saatava aikaan muutos. Minulla ei ollut aavistustakaan, että oivallukseni johtaisi fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen heräämiseen, josta tulisi ennen pitkää kansainvälinen ilmiö.

Keskityin ensin kiireellisimpään parannuskohteeseeni: kehooni. Tutkiskelin fyysistä olotilaani ja yritin selvittää, millainen sairauteni oli ja kuinka se ilmeni. Tiesin intuitiivisesti, että parantuminen alkaisi ravinnosta ja liikkumisesta. Pestasin Lollyn – parantavan Duracell-pupuni – pitämään minut kaidalla tiellä, jotta voisin pohtia rehellisesti, kuinka laiminlöin ruumistani. Hän potki minut

aamuisin ylös vuoteesta, työnsi painot käsiini ja pakotti meidät liikuttamaan kehoamme monta kertaa päivässä. Perehdyimme ravitsemukseen ja tajusimme, että käsi-tyksemme terveellisestä ravinnosta vaati päivittämistä. Ryhdyimme tekemään meditaatio- ja hengitysharjoituksia joka aamu. Vaikka olinkin aluksi hieman vastahakoinen ja päiviä jäi väliin eikä itkulta, kipeiltä lihaksilta, purnaukselta ja lopettamisuhkauksilta säästyty, usean kuukauden jälkeen näistä uusista asioista tuli meille tapa. Aloin kaivata tätä uutta rutiinia ja tunsin oloni fyysisesti ja henkisesti vahvemmaksi kuin koskaan aiemmin.

Kun kehoni alkoi voida paremmin, aloin kyseenalaistaa monia asioita, joita pidin itsestänselvinä totuuksina. Löysin uusia näkökulmia henkiseen hyvinvointiin. Ymmärsin, että katkos mielen, kehon ja sielun välillä saattaa oireilla sairautena ja elimistön säätelyjärjestelmien häiriönä. Tajusin, etteivät geenit yksin määritä kohtaloamme ja että kyetäksemme muuttumaan meidän täytyy tiedostaa ajatusmallimme ja tapamme, joihin vaikuttavat kaikkein eniten ne ihmiset, joista huolehdimme ja jotka ovat huolehtineet meistä. Opin ymmärtämään trauman laajempaan ilmiönä kuin ennen. Uuden määritelmän mukaan stressi ja lapsuuden vaikeat kokemukset voivat vaikuttaa merkittäväällä tavalla henkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta ihmisen hermostoon. Tajusin, että minullakin oli selvittämättömiä lapsuuden traumoja, jotka vaikuttivat minuun edelleen päivittäin.

Tietojeni karttuessa aloin soveltaa oppimaani uusiin päivärutiineihini. Ajan saatossa sopeuduin muutoksiin ja aloin itsekin muuttua. Kun kehoni alkoi parantua, tukeuduin ammattini kautta saamaani laaja-alaiseen kokemukseen ja sovelsin oppeja uudenlaiseen käsitykseen ihmisestä

kokonaisuutena, jossa yhdistyvät fyysiset, psyykkiset ja henkiset Minämme. Kohtasin sisäisen lapseni ja opin tunnistamaan hänen tarpeensa, tarkastelin traumaattisia tunnesiteitä, jotka kahlitsivat minut tiettyihin malleihin, opin asettamaan rajoja ja aloin suhtautua maailmaan henkisesti kypsällä tavalla, mistä en ollut aiemmin osannut haaveillakaan. Ymmärsin, ettei tämä henkinen työ rajoittunut vain minuun itseeni, vaan se kosketti myös kaikkia ihmissuhteitani ja koko yhteisöä. Seuraavilla sivuilla kerromien mielen, kehon ja sielun kokonaisvaltaista hyvinvointia koskevista oivalluksistani, joiden pohjalta olen laatinut holistisen psykologian periaatteet.

Tätä kirjoittaessani parantava matkani jatkuu edelleen. Ahdistus- ja paniikkioireeni ovat miltei kokonaan hävinneet. En enää suhtaudu maailmaan pelkästään reaktiivisesti; olen paljon aiempaa tiedostavampi ja myötätuntoisempi. Olen kytköksissä läheisiini, läsnä heidän seurassaan, ja pystyn asettamaan rajoja suhteessa niihin, jotka eivät ole aktiivisesti mukana matkallani. Ensimmäistä kertaa aikuisikäni aikana tunnen olevani tietoinen. En tajunnut sitä käydessäni aallonpohjassa enkä vuoden kuluttua siitä. Nyt tiedän, etten kirjoittaisi tätä kirjaa, ellen olisi joutunut kokemaan tuota syvää epätoivoa.

Perustin The Holistic Psychologist -tilin Instagramiin vuonna 2018 päätettyäni, että haluan jakaa kehittämäni työkalut muiden kanssa. Minun oli pakko saada kertoa niistä. Julkaistuani tarinani Instagramissa aloin saada lukuisia viestejä, joissa kerrottiin traumoista, parantumisesta ja emotionaalisesta resilienssistä. Sanomani kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista oli onnistunut tavoittamaan koko joukon eri ikäisiä ihmisiä yli kulttuurirajojen. Tällä hetkellä yli neljä miljoonaa ihmistä seuraa tiliäni ja huolehtii psyykki-

sestä, fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnistaan SelfHealers-hashtagin alla. Yhteisön tukemisesta on tullut elämäntyöni.

Päätin järjestää The Holistic Psychologistin ensimmäisen vuosipäivän kunniaksi sisäisen lapsen meditaatioharjoituksen kiittäökseni yhteisöni jäseniä heidän tuestaan, antaakseni heille tilaisuuden tavata toisensa kasvokkain sekä juhlistaakseni yhteistä matkaamme. Googletin muutamaa päivää aiemmin sopivia paikkoja Venice Beachilta ja valitsin umpimähkään tapaamispaikan. Tarjosin Instagramissa vapaalippuja toivoen, että joku kiinnostuisi. Muutamassa tunnissa tapahtumaan oli ilmoittautunut kolmetuhatta ihmistä. En ollut uskoa silmiäni.

Istuessani auringonpahteessa Venice Beachin aukealla hiekkarannalla paikalle kerääntyi hölkkääjiä ja monenlaisia eteläkalifornialaisia värikkäitä tyyppejä. Katselin rantaa lipovia aaltoja. Tunsin lämpimän hiekan jalkojeni alla ja meriveden kastelemien hiusteni viileyden; olin vahvasti tietoinen kehostani siinä ajassa ja paikassa. Tunsin eläväni ja olevani läsnä, kun kohotin käteni rukoukseen ja mietin, kuinka erilaiset elämänpolut olivat kuljettaneet jokaisen näistä erityislaatuisista ihmisistä luokseni rannalle tuona aamuna. Katselin paikalle saapunutta väkeä ja häkellyin hetkeksi siitä, kuinka moni minua katseli, sillä en ole ikinä nauttinut huomion keskipisteenä olemisesta. Sitten aloitin:

Jokin johdatti teidät tänne. Jokin sisällänne on jo pitkään kaivannut parannusta. Te haluatte olla paras mahdollinen versio itsestänne. Tämä on ilon aihe. Lapsuus määrittää meidän kaikkien nykyhetkeä, ja tänään me kaikki olemme päättäneet parantua menneisyyden haavoista, jotta voisimme luoda uuden tulevaisuuden.

Intuitionne tietää, että tämä pitää paikkansa. Se on tiennyt sen aina. Olemme vain ottaneet tavaksi, ettemme kuuntele sitä tai luota siihen. Se, että olemme täällä tänään, on ensimmäinen askel rikkoutuneen sisäisen luottamuksen korjaamiseksi.

Puhuessani käänsin katseeni entuudestaan tuntemattomaan henkilöön. Hän hymyili minulle ja kosketti sydäntään kuin kiittääkseen. Kyynelet kihosivat silmiini. Aloin itkeä – mutta nämä eivät olleet samanlaisia kyyneliä kuin vuosia sitten kaurapurolautasen ääressä. Nämä olivat rakkauden, hyväksynnän ja ilon kyyneliä. Parantumisen kyyneliä.

Olen elävä todiste siitä, että valaistuminen ei ole vain munkkien, mystikkojen ja runoilijoiden saavuttama ylimaallinen kokemus. Kokeakseen valaistumisen ei tarvitse olla ”hengellinen”. Se on mahdollista jokaiselle, joka haluaa muuttua – jokaiselle, joka kaipaa parantumista, menestystä ja valoa elämäänsä.

Kun heräämme tietoisuuteen, kaikki on mahdollista.

## Johdanto

# Alustus holistiseen psykologiaan

*Elämä haltuun* pohjautuu holistisena psykologiana tunnettuun mielen, kehon ja sielun kokonaisvaltaista hyvinvointia käsittelevään oppisuuntaan. Holistinen psykologia on myös voimaannuttava elämäntapa, jossa parannetaan omaa hyvinvointia päivittäisellä harjoittelulla: rikkomalla haitallisia tapoja, parantumalla menneisyyden haavoista ja luomalla tietoinen Minä.

Holistisessa psykologiassa mielen, kehon ja sielun ajatellaan tekevän yhteistyötä kehon ja hermoston tasapainon palauttamiseksi ja ratkaisematta jääneiden tunnehaavojen parantamiseksi. Tämä yhteistyö – jota kutsutaan tässä kirjassa ajatustyöksi – antaa mahdollisuuden tulla sellaiseksi ihmiseksi, jollainen on pohjimmiltaan aina ollutkin. Ajatustyöhön sisältyy uudenlainen, innostava oivallus siitä, että fyysiset ja psyykkiset oireet ovat *viestejä* eivätkä koko elämää määrittäviä diagnooseja, joiden kanssa on vain pärjättävä. Teoriassa pureudutaan kroonisen kivun, stressin, uupumuksen, ahdistuksen, suolistovaivojen ja perinteisen länsimaisen lääketieteen väheksymiin tai huomiotta jättämiin hermoston toimintahäiriöiden alkusyihin. Se auttaa ymmärtämään, miksi niin moni meistä tuntee olevansa



jumissa, irrallaan tai eksynyt. Samalla saamme työkaluja, joiden avulla on mahdollista luoda uusia tapoja, oppia ymmärtämään muiden käytöstä ja päästää irti ajatuksesta, että oma arvo riippuisi ulkopuolisista asioista tai ihmisistä. Kun ajatustyötä sitoutuu tekemään päivittäin, jonakin päivänä peilistä katsoo takaisin henkilö, jota huomaa ihailevansa.

Holistiset menetelmät – fyysiset (hengitysharjoitukset ja liikunta), psyykkiset (uusi suhtautuminen omiin ajatuksiin ja kokemuksiin) ja henkiset (yhteyden muodostaminen aitoon Minään ja yhteisöön) – ovat tehokkaita siksi, että kehon, mielen ja sielun välillä on *yhteys*. Ne toimivat siksi, että ne pohjautuvat epigeneettisiin ilmiöihin ja siihen tosiseikkaan, että pystymme vaikuttamaan henkiseen hyvinvointiimme paljon enemmän kuin kenties ymmärrämmeekään. Parantuminen on jatkuvaa tietoista työtä, jota jokainen voi tehdä päivittäin muuttamalla tapojaan ja tottumuksiaan.

Moni meistä elää tiedottomuuden tilassa. Harhailemme sokeina autopilotti päällä toistaen käyttäytymistapoja, joista ei ole meille hyötyä ja jotka eivät kuvasta sitä, mitä pohjimmiltamme olemme tai haluamme. Holistinen psykologia auttaa meitä saamaan jälleen yhteyden sisäiseen ohjauksjärjestelmäämme, josta varhaislapsuudessa ehdollistuneet tavat ovat meidät erottaneet. Holistinen psykologia auttaa meitä löytämään intuitiivisen äänen ja luottamaan siihen. Silloin pystymme päästämään irti hoivaajien (vanhempien tai muiden huoltajien), ystävien, opettajien ja koko muun yhteiskunnan muovaamasta persoonasta ja herättämään tiedostamattoman minän tietoisuuteen.

Esittelen tässä kirjassa uudella tavalla parantamista lähesjyvän ajattelutavan, joka perustuu mielen, kehon ja sielun

yhteistyöhön. En kuitenkaan tarkoita, että vanha malli tulisi romuttaa, enkä vihjaile, että perinteinen psykoterapia tai muut terapiamallit olisivat hyödyttömiä. Pyrin pikemminkin yhdistelemään eri tieteenalojen ja hoitomuotojen – esimerkiksi psykologian, neurotieteen, mindfulnessin eli tietoisuustaitojen sekä hengellisten menetelmien – parhaita puolia mielestäni kaikkein tehokkaimmiksi parantumis- ja hyvinvointitekniikoiksi. Olen esimerkiksi hyödyntänyt perinteisten hoitomuotojen, kuten kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT:n) ja psykoanalyysin, oppeja ja yhdistänyt niihin holistisia menetelmiä, joita psykologian alalla ei (vielä) kokonaan yleisesti tunnusteta. On tärkeää ymmärtää, että holistisen psykologian menetelmät pohjautuvat vapauteen, valintaan ja voimaantumiseen. Jotkin sen harjoitukset herättävät vastakaikua ja toiset eivät; tärkeintä on löytää ne työkalut, jotka toimivat parhaiten *sinulle*. Jo pelkästään valintojen tekeminen auttaa saamaan kosketuksen intuition ja aitoon Minään.

Oman hyvinvoinnin parantaminen – itsehoito – on voimaannuttava teko. Itsehoito on toimiva ja ihmiselle luonteva hoitomuoto, sillä kukaan ulkopuolinen ei voi täysin tietää, mikä kullekin yksilölle on parhaaksi. On ongelmallista, että laadukas terveydenhuolto (erityisesti mielenterveyspalvelut) on saavuttamattomissa aivan liian monelle. Elämme epäoikeudenmukaisessa maailmassa, jossa elämänlaatuun vaikuttaa pelottavan paljon se, missä asuu, miltä näyttää ja kuka on. Nekin etuoikeutetussa asemassa olevat, joilla on varaa hankkia tarvitsemaansa hoitoa, joutuvat usein kohtaamaan sen ikävän tosiseikan, ettei hoito ole aina tasalaatuista. Jos aidosti hyödyllinen hoitosuhde sattuuikin muodostumaan, ammattilaisen seurassa on mahdollista viettää vain rajallisesti aikaa. Tämä kirja

esittelee itseohjaavan oppimismallin, ja sen sisältämien tietojen avulla voit *itse* edistää parantumistasi päivittäin. Oman menneisyyden syvälinen ymmärtäminen – sen kuunteleminen, kohtaaminen ja siitä oppiminen – on prosessi, jonka kautta perusteellinen ja pysyvä muutos on mahdollista saavuttaa.

*Elämä haltuun* on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa kerrotaan omasta tietoisesta Minästä, ajattelun voimasta sekä stressin ja lapsuuden traumojen vaikutuksesta elimistöömme. Näiden tietojen pohjalta opimme ymmärtämään, kuinka tunnesäätelyn häiriöiden fysiologiset vaikutukset vaikeuttavat henkistä parantumista. Toisessa osassa kurkistamme mieleen, tarkastelemme tajunnan ja alitajunnan toimintaa ja opimme, kuinka hoivaajiemme kautta tapahtunut ehdollistuminen on muovannut todellisuuttamme ja luonut ajatus- ja käytösmaalleja, jotka vaikuttavat meihin edelleen. Sitten etenemme vieläkin syvemmälle mielen sopukoihin ja kohtaamme sisäisen lapsemme. Tutustumme egotarinoihin, jotka suojaavat meitä ja saavat meidät toistamaan lapsuudessa omaksumiamme käyttäytymismalleja. Viimeisessä ja mielestäni koko kirjan tärkeimmässä osassa kerron, kuinka tätä tietoa on mahdollista soveltaa ja siten kehittää henkistä kypsyyttä, joka auttaa luomaan ja ylläpitämään aitoja ihmissuhteita. Yksikään ihminen ei ole saari. Olemme sosiaalisia olentoja, mutta emme voi muodostaa syvää tunneyhteyttä läheisiimme ennen kuin aito Minämme pääsee esiin. Silloin on myös mahdollista kokea yhteenkuuluvuutta jonkin itseään suuremman kanssa. Olen sisällyttänyt kirjaan esimerkkejä ja työkaluja, joista on apua matkasi jokaisessa vaiheessa.

Muutoksen aikaansaamiseksi tarvitaan tietoinen Minä, halu katsoa syvälle itseensä ja ymmärrys siitä, ettei muutos

ja siihen pyrkiminen ole yksinkertaista. En tarjoa helppoja ratkaisuja, mikä voi olla kova pala purtavaksi varsinkin niille, jotka ovat ehdollistuneet luottamaan ja uskomaan ihmelääkkeisiin. Ajatustyö on sananmukaisesti työtä. Ei ole oikopolkua onneen, eikä kukaan voi tehdä työtä puolestasi. Voi tuntua epämukavalta tai jopa pelottavalta ryhtyä itse aktiivisesti vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa. Muista kuitenkin, että itsesi ja kykyjesi ymmärtäminen on paitsi voimaannuttavaa ja mullistavaa myös yksi syvällisimmistä kokemuksista, joita ihminen voi elämässään kokea.

Jotkut työtäni seuraavat henkilöt ovat todenneet, että kerron syvällisiä totuuksia mukavaan muotoon puettuna. Minusta se on kohteliaisuus, mutta on toisaalta tärkeää ymmärtää, että on mahdollista tuntea olonsa *liian* mukavaksi. Parantuminen ei ole helppoa. Se on kivuliasta ja joskus järkyttävääkin. Parantuakseen täytyy päästää irti haitallisista ja hidastavista tarinoista ja antaa osan itsestään kuolla, jotta sen tilalle voisi syntyä uutta. Kaikki eivät halua parantua, ja se on täysin hyväksyttävää. Joillekin sairaus on osa identiteettiä. Jotkut taas pelkäävät aitoa hyvinvointia, sillä se on tuntematonta aluetta eikä tuntematonta voi ennustaa. On tavallaan lohdullista tietää tarkalleen, millaista oma elämä tulevaisuudessa on, vaikka se olisikin surkeaa. Mieli hakeutuu automaattisesti tuttujen asioiden pariin. Tutut asiat tuntuvat turvallisilta – ainakin kunnes opimme, että epämukavuus on vain väliaikaista ja muutoksen kannalta välttämätöntä.

Sinä itse tiedät, milloin olet valmis aloittamaan tämän matkan. Jossain vaiheessa kuitenkin epäröit ja haluat lopettaa. Juuri silloin on tärkeää pysyä lujana ja jatkaa harjoituksia, kunnes niistä tulee tapa. Rutiini vahvistaa itseluottamusta, itseluottamuksesta seuraa muutos ja muutoksesta

pysyvä tila. Ratkaisuja on turha hakea ulkopuolelta, sillä ne löytyvät sinun sisältäsi.

Ensimmäinen (ja yllättävän vaativa) askel on kuvitella tulevaisuus, joka poikkeaa nykyisyydestä. Sulje silmäsi. Kun pystyt kuvittelemaan erilaisen todellisuuden, olet valmis jatkamaan matkaasi. Jos et heti onnistu, et ole yksin. Mielesi kamppailee vastaan aivan syystä. Tämä kirja on kirjoitettu sinua varten, sillä olin itsekin samassa tilanteessa.

Ryhdytään töihin.

# Maailmanlaajuinen menestysteos tuo uuden näkökulman henkiseen hyvinvointiin

**ELÄMÄ HALTUUN** on holistisen psykologian ura-uurtava teos, jonka avulla voit vapautua vahingollisista käyttäytymismalleista ja opit, miten elää vivah-teikasta ja aitoa elämää.

Lapsuuden traumat ja ikävät kokemukset ilmenevät aikuisena muun muassa läheisriippuvuutena, tunne-elämän epäkypsyytenä ja toistuvina vahingollisina käyttäytymismalleina. Jos tuhoisiin tapoihin ei puututa, ne synnyttävät ikävän kierteen, mikä näkyy tyytymättömyytenä ja pahoinvointina.

Nicole LePera turhautui kliinisen psykologin työssään perinteisen psykoterapian vajavuuksiin. Etsiessään potilailleen – ja itselleen – parempia ratkaisuja hän kehitti kokonaisvaltaisen lähestymistavan terveyteen sekä työkaluja, joilla jokainen voi huolehtia psyykkisestä, fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnistaan. Koettuaan oppiensa mullistavan voiman omassa elämässään hän ryhtyi auttamaan muita – ja saavutti valtavan suosion Instagram-tilillään sekä tällä menestysteoksellaan.

	 9 789520 436742
<a href="http://www.tammi.fi">www.tammi.fi</a>	17.3 ISBN 978-952-04-3674-2