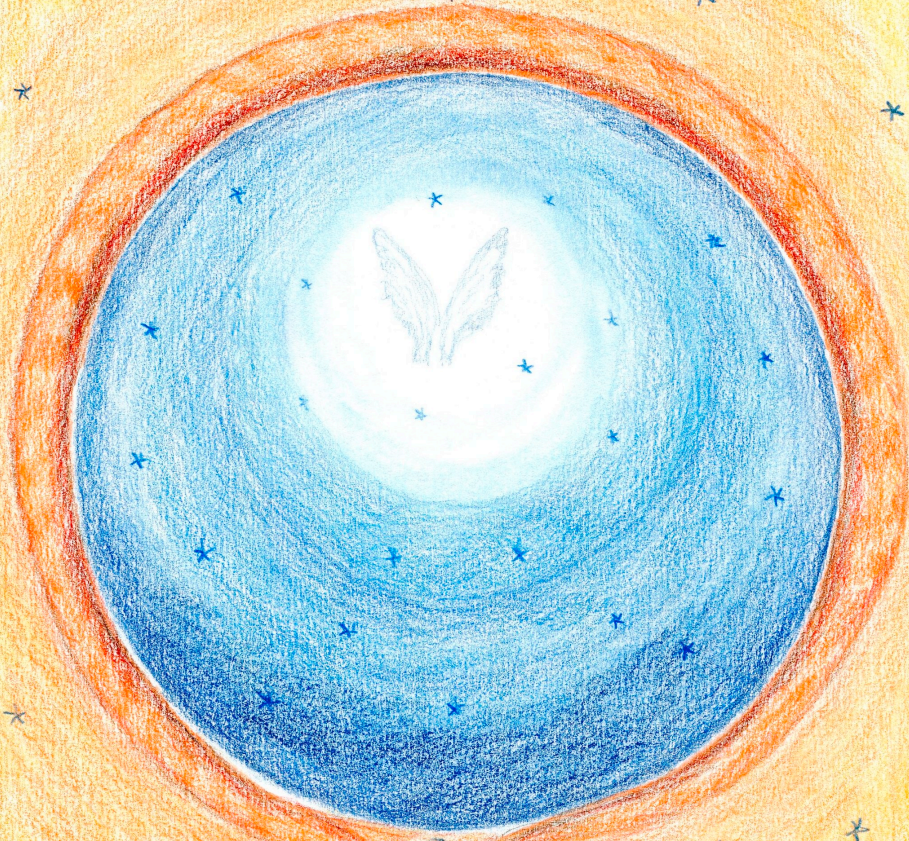


Maarit Vallinharju-Stenman



Seurustelua
alitajunnan kanssa

Seurustelua
alitajunnan kanssa

Maarit Vallinharju-Stenman

**Seurustelua
alitajunnan kanssa**

© Maarit Vallinharju-Stenmanin perikunta

Kuvat: Maarit Vallinharju-Stenman, Pentti Stenman, Wikimedia Commons

Toimittaja: Pentti Stenman

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-80-1993-0

Sisällys

Lukijalle	7
Elämä elettäväksi	11
Vallinharjun perhe	13
Aikani Ruotsissa	14
Kotona Suomessa ja koulu aika	18
Yliopistoaika	20
Kustannustoimittajaksi	27
Mona Leo	30
Suuri humaus	33
Paluu työelämään	39
Silkkitiellä	41
Äidin tunteet	42
Työpaikkakiusaaminen	43
Muutoksia elämään	44
Peltola	45
Näkyjä näkemään	49
Paratiisisaari	51
Taiji-keiju	68
Raini, hänen perheensä ja minä	74
Kiireistä aikaa	76
Buddhalaisuutta oppimaan	79
Äiti on vanha ja sairas	82
Uusia meditaatiokokemuksia	89
Meditaation monikansallisia aiheita	99
Arkea	103
Paluu paratiisisaarelle	104
Äidin lähtö	107
Pahaa mieltä ja sairautta, iloakin	111
Käärme aktivoituu	116
Lastenhoitoa, Kuhmoa ja joogaa	120
Vuosituhat vaihtuu	123
Elämä jatkuu melkein ennallaan	130
Itsekasvatuksella eroon käärme fobiasta	132

Buddha terapeutina	137
Uskonnollinen kriisi	147
Uusiin maisemiin	149
Luova matka itseen	159
Kohti elämän käännekohtaa	163
Tapaturma ja rintasyöpä	166
Arjessa ja toisessa todellisuudessa	172
Käärme uudessa valossa	180
Kanava sulkeutuu	194
Lännen puhtaassa maassa	197
Joulukuussa 2018	202
Piilotajuntani suosikkiaiheita	203
Symbolit	208
Myytit	211
Piilotajunta	216
Synnin käärme, hännän purija	218
Pierrot, valkoinen klovni	241
Valo ja pimeys	244
Aurinko, kuu ja tähdet	248
Elämänmeri, elämänvesi ja elämänpuu	253
Lintu, muita siivekkäitä ja siivet	257
Laiva ja vene	263
Pallo	265
Ympyrä	267
Mandala	269
Harmonian temppeli	272
Spiraali	273
Kukkia, puita ja eläimiä	277
Paratiisi ja maailmanvuori	282
Kuolema ja tuonpuoleinen	292
Jumalatar	301
Kirjallisuutta	327

Lukijalle

Suuri vesi erottaa minut äidistäni. Itkemme runsaita kyyneliä. Ne eivät mahdu veneeseen, joka kuvaa mieltäni. Melkein jaloissani matelee käärmeitä, ja talon vieressä on synkkä, siivillä varustettu risti. Ristin sakaroille on asetettu puheakuplaa muistuttava ilmoitus, jossa lukee: "Maarit ei kelpaa Jeesukselle. Ei siipiä hänelle." Taivaalle on naulattu siipipari.

Järkytyin kun näin, millaisen kuvan käteni oli, ilman tietoista ohjaustani, piirtänyt lapsuuteni siitä vaiheesta, jonka elin viime sodan aikana ns. sotalapsena Ruotsissa. Isot, inhottavat käärmeet luikertelevat maassa, mutta pahempaa on, etten ole siipien arvoinen.

Värikynämaalaus syntyi syksyllä 1984. Olin unohtanut, että minulla oli Ruotsissa ikävä äitiä ja varmaan myös isää ja että minulla taisi muutenkin olla vaikeaa, sillä en ensi alkuun osannut ruotsia. Kädessäni on Nalle, joka oikeastaan oli elävä olento eikä mikään lelu ja ehkä side Suomen-kotiin. Mutta siitä, että minun olisi Andersonien perheessä ollut paha olla, minulla ole minkäänlaista muistikuvaa. Monet kohtalotoverini sen sijaan muistavat paremmin ja ovat saaneet turvamatkastaan elämänmittaisen trauman. Olin luullut, että olin viihtynyt Ruotsin-perheessäni oikein hyvin. Kuva on toista mieltä – tai se valehtelee. Mitä aikuisuus sitten merkinneekään. Alitajuntani oli suojellut minua antamalla minun unohtaa.

Silloin kun kuva ilmaantui paperille, olin psyykkisesti sangen herkässä tilassa. Olin tehnyt tietosanakirja- ja oppikirjatoimittajan töitä, ja sen ohessa vapaa-aikoinani yli kymmenen vuoden ajan olin teatterintutkija. Jos opiskelut lasketaan mukaan, olin vuosikymmeniä käyttänyt yksinomaan älyäni. Myöhemmin olen ymmärtänyt, että nukketeatterikiinnostukseni riisti lapseltani äidin.

Vuonna 1984 tuli äkkipysähdys. Jouduin kriisiin. En enää jaksanut entiseen tapaan. Sukelsin alitajuntaani, ja se vei minut uudenlaiseen maailmaan, joka aluksi tuntui kummalliselta ja salaperäiseltä mutta myös sangen kiehtovalta. Minulle valkeni, että pääni sisällä on toinen maailma, joka silti on osa minua ja jonka voin halutessani kutsua näkyviin.

Arkistoin tekeillä olevan, eurooppalaisen nukketeatterin historiaa selvittävän käsikirjoitukseni, jota oli jo satakunta jokseenkin valmista sivua. Huomasin myös, että suunnitelma oli monesta syystä melko mahdoton toteuttaa, eikä se enää

edes kiinnostanut minua. Vapauduin! Minun ei ollut vaikea luopua älyllisestä puurtamisestani.

Inspiraation vallassa, aina kun ehdin, annoin käteni nyt kirjoittaa, piirtää ja tehdä värillisiä kuvia, joita tietoinen minäni se katseli hämmästyneenä ja mietteliäänä. Kyky oli uusi, ja sen vietäväksi heittäytyminen tuntui hyvin radikaalilta teolta. Psykiatrini sanoi kauniisti: "Vaihdoitte tieteen taiteeseen", mikä kuulosti rohkaisevalta, sillä luulin tekeväni oikeaa taidetta.

1990-luvun alussa alitajuntani – nimitän sitä sisäoliokseni – ällistyi minut vieläkin perusteellisemmin: Matka myyttiseen minuuteen -nimisellä kurssilla opin meditoimaan ja tekemään mielikuvamatkoja, näkemään "näkyjä", mikä oli mielestäni hyvin outoa. En ollut koskaan käsittänyt, mitä on näkyjen näkeminen. Ja nyt: Minäkö "näen" sisäisillä silmilläni? Elämäni muuttui rikkaammaksi.

Sisäolioni on melkein aina ollut lempeä piirittäessään minulla kuvia ja näyttäessään minulle yllättäviä asioita ja outoja maita, sellaisia, jotka eivät ole tästä maailmasta mutta joissa seikkailen. Se karttaa kauhistuttavia asioita, paitsi joskus. Olenko yhä lapsi, joka tarvitsee suojelusta? En tosin ole oikein ymmärtänyt, miksi alitajuntani aina silloin tällöin keksii panna lähelleni kiemurtelevia käärmeitä. Mitä suojelusta sellainen on!

Mikä siinä kiemurtelussa puistattaa? Kun järkevästi ajattelee, ymmärtää että koska käärmeillä ei ole jalkoja, on vartalon taivuttelu puolelta toiselle niiden ainoa keino päästä paikasta toiseen. Onko sen pitkä, solakka ruumis jollain tavoin epämiellyttävä, vai sen liikkuminen? Moni ihminen pelästyy nähdessään käärmeen, ja hänestä on kuin hänen sydämensä hyppäisi kurkkuun. Tunne johtuu paljolti mielikuvasta. Mielikuva saa alkunsa havainnosta ja kokemuksesta, mutta myös jostakin ilmaantuvasta pelosta.

Käärmeen pelkääminen varmaan johtuu itsesuojeluntunteesta. Se on vaisto-omaista, joten voi olla, ettei käärmefobiasta voi kokonaan parantua. Kauhun voi ehkä kuitenkin saada heikkenemään siedettäväksi. On myös sellaisia ihmisiä, jotka suhtautuvat näihin eläimiin rauhallisesti ja jotka suorastaan pitävät niitä lemmikkeinä. Olemme monenlaisia.

Näkyjen ja piirrosten nouseminen otollisena hetkenä alitajunnasta tietoisuuteen ei ole mikään kummallinen asia, joskaan ei aivan tavallinen. Itse asiassa se kuuluu unennäkemisen tavoin ihmisluontoon. Totta kai ensi alkuun – jos ei edes tiedä, että sellainen psyykkinen ilmiö on olemassa – kokemus häkellyttää ja ehkä

pelottaa. Jotkut uskovat olevansa näkymättömän henkimaailman työkalu ja viestintuoja.



Muuntunut tietoisuuden tila, johon voi päästä esimerkiksi meditaatiossa, on osa ihmiskunnan vanhaa henkistä perinnettä. Samaani vaipuu transsiin etsiessään tuonpuoleisesta ratkaisua johonkin ongelmaan. Viisaus valkenee mystikolle hänen vaipuessaan mietiskelyyn. Rukoileminen ja meditaatio avaavat ovia arkielämää korkeammalle tai syvemmälle henkiselle oivallusten tasolle. Riittää kun hiljentyä ja keskittyä.

Alitajuisen osuuden työssään ymmärtävät tietentekijät ja taiteilijat, silloin kun he yhtäkkisesti keksivät vastauksen pulmaan, joka on kauan askarruttanut heidän mieltään ja estänyt heitä pääsemästä eteenpäin. Jonkinasteinen meditatiivinen tila on luovuuden paras kumppani.

Usein käärme on šamaanin apueläin. Joihinkin uskontoihin kuuluu käärmeen palkominen ja sillä voi olla keskeinen tehtävä rituaalissa. Tällaisesta on paljon esimerkkejä, eikä 2010-lukukaan ole vielä niin "moderni", että käytänteet olisivat lakanneet olemasta. Jo antiikin kulttuureissa suhtauduttiin suurella kunnioituksella käärmeeseen, sillä myrkkynsä takia se määräsi ihmisen elämän pituuden. Se oli joidenkin jumalien kumppani ja ehkä jopa jumalallinen.

Kirjoitan käärmeistä, mutta en oikeista vaan fantasiakäärmeistä. Muistakin kuin lapsuus-aiheisen kuvan käärmeistä, sillä sisäolioni on kovasti mieltynyt niihin. Sen jälkeen, kun opin meditoimaan ja tekemään mielikuvamatkoja ja "näkemään", se on entistä määrätietoisemmin pannut minut ajoittain tekemisiin käärmeiden kanssa, mikä ei ole ollut hauskaa. Miksi niin paljon käärmeitä? Miksi? Ehkä saan sen selville. – Minua häiritsee se, etten selviä kirjoitustehtävästäni ilman että tuon esille henkilökohtaisia tunteitani, mutta jos kerran tämän opuksen kirjoitan, minulla ei ole muuta mahdollisuutta.

Se, mitä kerron, ehkä pelottaa sinua, hyvä lukija. Minuakin pelotti, kun jouduin lähikosketukseen näkykäärmeiden kanssa. Mutta ne ovat kuitenkin pelkkiä

mielikuvia, ja lisäksi tyylieltyjä ja usein kauniita, sillä alitajuntani rakastaa värejä ja niiden vivahteita, maalauksellisuutta ja epärealistista tapaa esittää asiansa.

Haluan kuvailla kokemuksiini niin hyvin kuin osaan, jotta saat käsityksen visuaalisesta kauneudesta, joka minulle on lahjoitettu – eli siis jonka mieleni on luonut, eli minä itse. Aineisto on sekä sanallista että kuvallista. Ehkä epätodellinen tyyli laimentaa matelijoiden sinussa herättämää vastenmielisyyttä. Sinun kannattaa muistaa, että kaikki on fantasiaa.

Minun on ollut vaikea ymmärtää, miksi alitajuntani on mieltynyt matelijoihin. Lopulta aloin uskoa, että minun pitää voittaa pelkoni. Käärmeet ovat jonkin psyykeeni kätketyn salaisuuden vertauskuva. Käärmeitä, etenkin kytä, kannattaa varoa. Ikävää jos ne herättävät pelkoa. En totisesti ole ainoa käärmefobiaa kokenut ihminen maan päällä. Pelkääminen ei ole hauskaa.

Ymmärsin, että minun pitää uskaltaa kohdata omat mielikuvieni käärmeet – ja että olemalla rohkea, voin vapautua kauhustani, jonka kohteena ovat myös oikeat, elävät käärmeet. Uskalsin ryhtyä tähän, sillä tiesin, että ”katsellessaan” meditaation aikana voi aina sulkea silmät, jos ei pidä näkemästään. Halusin myös oppia tuntemaan myötätuntoa käärmettä kohtaan.

Voisiko mielikuvilla vapautua käärmefobiasta? Kiinnostava kysymys. Päätin selvittää asian käyttämällä itseäni koehenkilönä. Aloin tutkiskella itseäni, miten reagoin nähdessäni elävän käärmeen, tai käärmeen kuvassa tai television kuvaruudulla, tai kohdatessani ”näkykäärmeen”. Mietin: jos minä vapaudun pelostani itsekasvatuksella, muutkin voisivat vapautua käärmepestänsä, tai se lievenisi siedettäväksi.

Mikään oikea tieteellinen tutkimus tämä kirja ei tietenkään ole, sillä se kertoo vain yhdestä ihmisestä. Kokemukseni voinevat kuitenkin antaa osviittaa.

Jos sinua, hyvä lukija, pelottaa, hyppää pahojen kohtien yli äläkä katso kuvia. Jo se, että olet ottanut tämän kirjan käteesi, osoittaa että olet rohkea.

Lisää ajatuksia tämän kirjan aihepiiristä on netissä julkaistussa kirjoituksessani *Tietoisien ja tiedostamattoman psykologiaa* (www.penan.net/psykologiaa).

Elämä elettäväksi

Vallinharjun perhe

Äitini Edit Ikäheimonen (1906–98) oli lähtenyt Viitasaarelta maailmalle leipäänsä tienaamaan ja isäni Karl Vallin (1904–91) samasta syystä Nurmijärveltä. Tuo maailma oli Helsinki. Siellä he tutustuivat, rakastuivat ja solmivat avioliiton 1930. Viisi vuotta myöhemmin sukunimi muutettiin Vallinharjuksi.



Äitini oli vakaumuksellinen ja aktiivinen työväen-aatteen kannattaja. Hän puhui usein opintopiiristä, jolla näyttää olleen hänelle suuri merkitys. En vain tullut tarkemmin kysyneeksi, mitä siellä opiskeltiin, varmaan maailmankatsomusta. Hän lienee "kasvat-tanut" isäni, jolla heidän tutustuessaan ei ollut min-käänlaista aatteellista ideologiaa.

Edit oli takkiompelija. Isäni oli opiskellut maala-riksi, erityisesti koristemaalariksi, mutta funktiona-lismin myötä suosioon tulivat koristeettomat sei-nät. Vanhempani elivät 1930-luvun taloudellisen laman ja köyhyyden vuodet ja tekivät töitä, joita saattoivat saamaan.

Vanhempieni hääkuva

Minä Maarit Kyllikki synnyin 23. lokakuuta 1936; kir-konkirjoihin etunimeni tuli vahingossa muotoon Marit, kunnes pitkän ajan kuluttua lisäytin viralli-seenkin muotoon toisen a-kirjaimen. Ennen minua oli syntynyt sisareni Marjatta Armi Onerva, joka kuoli puolivuotiaana keuhkokuumeeseen. Sisarellani oli kaunis nimi. Näkymättömänä hän vaikutti minun olemassaolooni, sillä vähitellen ym-märsin korvanneeni hänet. Ja – jos meditaatiossa saatuun ilmoitukseen voi luot-taa – minun piti pysyä elossa.

Kotipaikkani oli Helsingin maalaiskunta, nykyinen Vantaa. Asuimme Korsossa. Äi-tini oli lupaava työläiskirjailija, jonka näytelmää *Leikkivaimo* esitettiin teattereissa menestyksellä. Sen ensi-ilta oli Helsingin Kansanteatterissa 1938 Eino Salmelai-sen ohjauksessa. *Leikkivaimon* palkkioilla oli mahdollista rakentaa uusi kotimme lähes asuttavaan kuntoon ennen 1939 alkaneita sotia.

Perheelleni on kulttuuri, eritoten teatteri, ollut tärkeä. Meillä oltiin näytteleviä ja kirjoittavia harrastelijoita. Tämä tuntuu tehneen Vallinharjut naapurustossa

erilaisiksi ja herättäneen kielteisiä tunteita, kateuttakin. Emme olleet ihan tavallinen työläisperhe.

Aikani Ruotsissa

Toisin kuin naapuruston muut lapset, minut lähetettiin sotien ajaksi Ruotsiin. Olin kolmivuotias talvisodan alkaessa marraskuussa 1939. Ryhmä suomalaisia lapsia äiteineen kutsuttiin Ruotsiin. Äitini ja minä kuuluimme näihin. Isäntäväkemme oli kohtalaisen varakas göteborgilainen pariskunta, jonka lapset olivat aikuisia. Carl Rosénilla oli menestyvä vaatturiliike.

Tästä alkoivat yhteyteni Ruotsiin. Jatkosodan alettua 1941 ollessani suunnilleen viisivuotias olin pidemmän aikaa Göteborgin-perheessä. Olostani siellä en muista mitään. Tiedän, että siellä unohdin suomen kielen ja tultuani Talvisodan jälkeen Suomeen omien vanhempieni luo opettelin suomen ja unohdin ruotsin.



*Maarit farbror Kallen kanssa
Götegorgin-kodin luona*

Asemasodan muututtua aktiivisemmiksi taisteluiksi ja pommituksiksi keväällä 1944 oli edessä uusi oleskelu Ruotsissa. Nyt asuin Göteborgin Augusta-mamman Edla-sisaren ja tämän puolison Axel Anderssonin perheessä Keski-Ruotsin Skinnskattebergissa. Heillä oli neljä aikuista tytärtä ja yksi poika. Perheeni vaihtui, koska Rosénit eivät halunneet uudestaan kokea minusta luopumisen tuskaa. Tiesin olevani Andersoneilla vain tilapäisesti.



Berit, tant Ebba ja Maarit Skinnskattebergissä

Unohdin taas suomen kielen, vaikka olin jo koulun I luokalla vaihtaessani asuinmaata. Koska en keksinyt miten ruotsia luetaan, kävin I luokan uudelleen, mikä lienee ollut minulle muutenkin hyväksi. Ennen kuin lokakuussa 1945 tulin takaisin Suomeen, ehdin aloittaa II luokan ja saada lukukirjan, josta Elsa Beskowin kauniiden kuvien ansiosta tuli aarteeni. Vaikka minulla varmaan oli tai oli ollut kuvakirjoja, mikään ei voittanut ruotsalaista lukukirjaa. Siirryttyäni Hiekkaharjussa olevaan ruotsinkieliseen kansakouluun minulle annettiin lukukirja, jossa ei ollut ainnuttakaan värikuvaa. Se oli pettymys.

En muista juuri mitään Ruotsin-ajoista. Sen kyllä muistan, että olin rakastavien ihmisten luona. Olen usein miettinyt, miksi muistan niin vähän. Liittykö se kieleen? Vai suojeleeko unohtaminen minua ja yleensäkin ihmisiä? Meidät lähetettiin naapurimaahan sodalta turvaan – ja syömään – eri vaiheissa, sen mukaan miten rauhallista taistelujaksojen välillä kotimaassa oli. Aselepo solmittiin syyskuussa 1944, mutta sopimukseen sisältyi ehto, että Suomen oli ajettava Lapista pois saksalaiset, entisen asevelimaan sotilaat. Tämä sota jatkui seuraavan vuoden huhtikuun lopulle. Enimmät lapset palasivat Suomeen loppukesällä ja syksyllä 1946. Minä olin tullut jo edellisenä vuonna.

Suomeen palannut Maarit oli ummikkoruotsinkielinen. Kielen ennätin Ruotsin-vuosina unohtaa ja uuden opetella neljä kertaa, mikä lienee ollut vaikeaa. Myöhemmin olen oppinut tietämään, että kommunikointi ilman yhteistä kieltä voi



Maarit ystävineen Korson-kodin portailla

olla hyvin stressaavaa. Myös eroaminen rakkaiksi tulleista ihmisistä lienee ollut raskasta, kuin petos, vaikka viimeisellä kerralla ymmärsin, että olin palaava oikeaan kotiini ja ettei minun pidä liiaksi kiintyä kehenkään. Piilotajuntani ilmeisesti säästi minut antamalla minun unohtaa ikävöimisen tunteita.

Kotiinpaluun synnyttämää tuntemuksia en juuri muista. Ajan kuluessa huomasin, että perheessäni sallittua oli sellainenkin, mikä Ruotsissa oli ollut syntiä, kuten tanssiminen ja teatterissa käyminen. Tämä tuntui ristiriitaiselta, koska olin siihen aikaan uskovainen. Ruotsin-perheessä oltiin vakavamielisiä Lähetyskirkon (Missionskyrkan) jäseniä.

Rauhan jälkeen vietin kesiä Ruotsissa, mutta yhteys perheisiin loppui vähitellen, kun en osannut hoitaa kirjeenvaihtoa eivätkä vanhempanikaan kyenneet auttamaan, koska eivät osanneet ruotsia.

Ns. sotalapsia lähetettiin Ruotsiin yhden näkemäni arvion mukaan 72 000, toisen mukaan 80 000, joten meitä oli melkoisen monta. Sotalapsista on julkaistu tutkimuksia ja muistelmia. En ole niitä lukenut; olen ilmeisesti halunnut säästää itseni ikäviltä mieleenmuistumilta.



Tämä kirja sai alkunsa 2000-luvun alkuvuosina kirjoittajan käärmekammoon pureutuvana esseekokoelmana. Se laajeni vähitellen elämäkerraksi, jossa tärkeä osa on vuosikymmeniä sitten alkanut meditoiminen; visiot, mielikuvamatkat sekä piirrokset ja tekstit, jotka ovat syntyneet osittain automaattisesti, ilman tietoisien minän ohjausta.

Tekstien ja kuvien aiheita peilataan eri sivistyspiireille tyypillisiin myytteihin ja symboleihin, joita kirjan loppuosassa analysoidaan laajasti. Perimmäiseksi ahdistuksen syyksi tuntuu jäävän äidin kaipuu, jota sota-aikana kaksi eri kertaa Ruotsiin lähetetty lapsi tuntee koko loppuelämänsä.



9 789528 019930

BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi