



ANNA TAIPALE

SYDÄN- VOIMAA muutokseen

LEMPEITÄ MATKAEVÄITÄ OMALLE
POLULLE JA ELÄMÄN MYLLERRYKSIIN

#sydänvoimaa



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

villille
sydämellesi



SISÄLLYS

ALUKSI 9

MUUTOS 19

Sielun pimeät yöt 22 | Elämän syvin luonto on kasvu, avautuminen ja kukkeus 29 | Muutos on kamalampaa, jos vastustaa vaikeita tunteitaan 36 | Levollisuus ja luottamus ovat sisäistä turvaa 42 | Asiat voivat muuttua, kun minkään ei tarvitse olla toisin 48 | Lempeyden opettelu on ensin toimintaa, ei ajattelua 57 | *Sisäisen vanhemmuuden piirteitä* 62 | Selviytymiskeinoista turvan kokemiseen 74 | Sisäinen turva alkaa syntyä itseä hoivatessa 80 | *Sisäinen turvattomuus voi olla...* 86 | *Sisäisen turvan vahvistuminen* 90 | Rakkaus pitää kipuja sylissään 94 | Sydänkutsujen kuulemiseen tarvitaan turvaa ja itsearvostusta 102 | Mikä meitä muussaa? 110 | *Perustarpeet Abraham Maslow'n tarvehierarkiaa mukaillen:* 118 | *Perustunteet viestivät tarpeista:* 119 | Tällaisenaan kelpaaminen ja kasvu ovat kaksi eri asiaa 122



KOHTI SYDÄMEN UNELMIA 131

Kirkasta suuntaa 134 | *Kaikki itseäsi arjessa arvostava ja hoivaava toiminta: 140* | Ai mikä sydämen unelma? 147 | Mikä kiinnostelee? 159 | *Miten valitsen kokea? 162* | Lykkääminen on sisäisyytensä väistämisen taktiikka 164 | *Kasvun väistämisen stooreja 174* | Muutosprosessin vaiheet 180 | *Vaihe 1: Epämukavuusalueella 184* | *Vaihe 2: Apua, voiko tän vielä perua?! 189* | *Vaiheet 3 ja 4: Kun huttu osuu tuulettimeen, ollaan läpimurron äärellä 195* | *Vaiheet 3 ja 4: Rajat suojaavat itselle tärkeää 204* | *Muiden rajojen ylittäminen voi olla: 208* | *Omien rajojen ylittäminen voi olla: 209* |
Vetovoiman laki 2.0 219

KIITOS 236

KIRJAILIJASTA 238

ALUKSI



OLEN ELÄNYT MUUTOSTA HYVÄN TOVIN. JÄTIN
AIEMMAN, IHANAN PARISUHTEENI JA HYPPÄSIN
SUORAAN UUTEEN RAKKAUSHOMMAAN. VASTASIN
INTUITIIVISEEN KASVUN KUTSUUN.
VALINTAA TEHDESSÄNI PUNTAROIN ASIOITA
MONISTA KULMISTA: ONKO TÄMÄ PAKOMATKA?
OLISIKO JÄÄMINEN PIILOUTUMISTA? MIKÄ MINUA
OHJAA? ONKO TÄMÄ OIKEA KASVUN SUUNTA? SILTI
KUUNTELIN SISÄISYYTENI HILJAISTA, SELKEÄÄ
TUNNETTA: VAIKKA EN TIEDÄ MISTÄÄN MITÄÄN,
JOKIN KULTAINEN HEHKU KUTSUU JA OHJAA
ASKELEITANI.



Ajattelin, että haluaisin sallia itselleni sitä, missä minua ei ohjaa vain myötätunto rakastani kohtaan, vaan lempeys ja uskollisuus itseäni kohtaan. Kuinka voisin sanoa, että rakastan, ellen ole valmis seisomaan jaloillani ja ottamaan myötätuntoisesti vastuun siitä, mitä elämässä haluan? Tiesin, että olisin jäänyt arvuuttelemaan, ellen olisi lähtenyt. Olen katunut myös muutosta. Olen kipeästi ja tuskallisesti kaivannut takaisin turvalliseen, tuttuun ihanaan. Olen sysännyt surua sivuun, ikävöinyt, jummittanut, suostunut tunteisiini, sydän täynnä toivoa – ja joskus pelkoa.

Uusi on tuonut sitä mitä uumoilinkin: ihania uusia kokemuksia, seikkailua ja kasvua. Ilman sisäistä turvaa ja itsearvostusta ei voi ottaa riskejä, sallia itselleen elämän hyvää, suostua katsomaan itseään rehellisesti uusista, kiperistäkin kulmista, kohdata itsessään kohtaamatonta, seilata laiffin aalloilla. Tarvitaan oloa siitä, että tämä on minun elämäni ja tapahtuu mitä tapahtuu, olen itselleni rakas ja arvokas.

Täydellä sydämellä eläminen kysyy uskallusta kasvaa ja katsoa itseään peiliin sekä tutkia, mistä omat tavat ajatella, tuntea ja toimia nousevat. Jos niitä ei suostu tutkailemaan, mitään uutta ei voi tapahtua. Mutta moni luulee – niin kuin olen itsekin luullut – että pitää ymmärtää oikeat asiat, työstää itseään hulluna ja tulla joksikin varmemmaksi, rohkeammaksi ja rakkaudellisemmaksi versioksi itsestään.

OMAN POLKUNI JA ASIAKASTYÖNI KAUTTA
OLEN LÖYTÄNYT SYVÄSTI TÄMÄN: ELÄMÄ ALKAA
MUUTTUA, KUN ALAMME SALLIA ITSELLEMME
ENEMMÄN HYVÄÄ. SE TARKOITTAÄ, ETTÄ ALAMME
TEHDÄ ENEMMÄN NIITÄ PIENIÄ, ARKISIA
JUTTUJA, JOISTA NAUTIMME JA ILOITSEMME.

Mikään maailman suorittaminen ja saavutukset eivät täytä vaille jäämisen kokemuksiimme tai tuo meihin riippumatonta oman arvon kokemusta. Itseä kohtaan arvostavasti toimiminen alkaa johtaa muutoksiin – emme voi jatkaa itsemme liiskaamista ajatuksin ja teoin, kun alamme huomioi- da itseämme lempeämmin valinnoin. Avaamme hommelia tässä kirjassa psykologisen viitekehyksen ja sielullisemman perspektiivin kautta.

En olisi itse lähtenyt ihmissuhdemuutokseeni tai aiempaan am- matilliseen hyppäykseeni, ellen olisi oppinut kohtaamaan ja kannat- telemaan kaikkia tunteitani, kuulemaan uskollisesti sydäntäni muista äänistä riippumatta ja toimimaan sen mukaan, mikä itselleni tuntuu oi- kealta eikä sen mukaan, kuinka pitäisi tai mikä olisi hyväksyttävää. Olen kerros kerrokselta kuorinut toksista häpeää ja syyllisyyttä systeemistäni – käynyt oman polkuni kautta läpi kaikkea sitä, mitä nykyisessä työssäni tutkin asiakkaideni kanssa.

Tunnen työhöni jeesaajana suurta intohimoa: Sielussani säkenöi syvä rakkaus, ihailu ja kunnioitus ihmisyyttä kohtaan. Miten uskomattoman kauniisti altistamme itsemme elämälle. Kuinka rohkeasti olemmekaan seikkailulla tällä planeetalla ja ryvetämme itsemme elon liejuissa, hai- keuksissa ja huikeuksissa. Haluamme kasvaa ja oppia – tai joskus jumit- taa ja jurnuttaa. Säkenöimme, avaudumme, tuhoamme, rakastamme, huojumme, taistelemme, ihmettelemme, iloitsemme, tuskailomme, elämme vastahankaisesti, riemumielin, kukin parhaamme mukaan, mi- ten milloinkin.

Ketään ei kuitenkaan ole tuomittu elämään sydänmuussissa itsensä kanssa. Kukaan ei ole sinua parempi kokemaan elämän täyteläisyyttä. Vaikka olisit onnistunut tähän asti kelailemaan, että itsesi näköinen elo ja omien ihanuuspolkujen kulkeminen on muita varten, ei todellakaan ole myöhäistä löytää sitä faktaa, että myös sinulla on lupa ilotella laiffissa. Ei siihen mitään perusteluja tarvita – olet arvokas sisäsyntyisesti. Sitä ei juuri nyt tarvitse itselleen peilin edessä jankuttaa, vaan voit huokaista hetkeksi ja nojata taaksepäin.

Silti vain sinä itse voit *valita* tehdä tätä tutkimustyötä ja vapautumismatkaa oman sydämesi puolesta – ja vain sinun tavallasi voi sisimpäsi maailmassa säteillä. ”Kaikki on jo tehty” on maailman hatarin peitetarina pidättelevälle häpeälle ja sille, että pelkää antaa sydämensä läikkyä kokeilemisen ilosta. Itsekin olen himmaillut ja epäröinyt sydänpolkujani.

En ole kutsumassa sinua mihinkään villiin epämukavuuteen tai hullunrohkeaan itsesi toteuttamiseen, ”täysillä elämiseen”, positiiviseen ajatteluun tai tahdonvoimalla eteenpäin puskemiseen. Olen kutsumassa sinua kuulemaan tunteitasi ja tarpeitasi, ottamaan koppia niistä ja tunnistamaan, mikä sinua on pienentänyt ja pidätellyt. Kuulemaan sydämesi unelmien kuisketta ja ottamaan itsellesi hyvän tuntuista askeleita.

Sinulla ei tarvitse olla mitään ”supererityistä” ilmaistavaa tai toteuttavaa. Ei sydänpolkunsa kulkemisessa ole kyse siitä, että pitäisi haluta samaa kuin joku toinen, saada äänensä jotenkin megakuuluviin tai sä-

kenöidä menemään jonkun toisen spekseillä. Kyse on siitä, että laiffissa saa olla itselle makoisa tuntu.

Muutos on ihmeellinen paradoksi; siltä ei kukaan säästy, eikä mitään voi hallita. Mitä enemmän meissä on turvaa ja rakkaudellisuutta itsemme kanssa, sitä lempeämmin voimme kannatella itseämme läpi elämän sellaisena kuin se ilmaantuu ja kulkea kohti kutsuvia asioita. Vaikeuksien ja kriisien tarkoitus ei koskaan ole lannistaa meitä tai osoittaa, että olisimme viallisia, vaan auttaa löytämään myötätunto itseämme kohtaan kaikessa, tulemaan yhä syvempään yhteyteen ytimemme kanssa. Kuokoistaaksemme omalla tavallamme.

Kun opimme vastaanottamaan ja tukemaan itseämme, opimme vastaanottamaan myös elämän hyvää. Siinä on tietoisien luomisen ydin.

Ja kun alamme voimautua turvassa ja myötätunnossa itsemme kanssa – tämän keskeneräisen ihmisyytemme puljauksissa – uskaltaudumme myös kujeilemaan, kokeilemaan, kasvamaan, kohtaamaan itseämme, leikkimään, riskeeraamaan, ilohulmauttelemaan, laittamaan itseämme likoon ja tulemaan näkyviksi autenttisenä itsenämme. Alamme vapautua siitä mikä pienentää ja pidättelee – elämään itsemme näköisesti, hyvän tuntuisesti. Kulkemaan kutsuvia, kultaherkkuja sydänpolkujamme.

Mennään yhdessä tämä osa matkaa.

SYDÄNILOLLA,
ANNA



MUUTOS



PIDIN LUKION JÄLKEEN VÄLIVUODEN JA
TYÖSKENTELIN ENGLANNISSA AU PAIRINA. KOIN
IHANIA YSTÄVYYKSIÄ JA NAUTIN LONTOOSTA,
MUTTA KAIKEN ALLA OLI IHAN JÄRKYTTÄVÄ
IKÄVÄ. KAIPASIN PERHEENI LUOKSE, MUTTA MYÖS
JONNEKIN MUUALLE. OLIN VÄLILLÄ IHAN SAIRAS
TUSKASTA; MINUUTIT MATELIVAT, MAKASIN
SÄNGYLLÄ JA VOIN FYYSISESTI PAHOIN.

SIELUN
PIMEÄT YÖT

Oikeastaan kaiho oli ollut minussa aina. Jo ihan pienenä tyttönä katselin tähtiä ja ihmeellistä, ääretöntä taivasta ja tunsin koti-ikävää. Sama meno jatkui pitkälle nuoreen aikuisuuteeni. Tunsin oloni usein yksinäiseksi ja jotenkin ihan väärään paikkaan landanneeksi. Koin myös ihmeellisiä ykseyden hetkiä, jolloin minuuden ääriverit sulivat ja näin kaiken rakautena, kaameudetkin.

Asiaa voi psykologisoida ja katsella monelta kantilta: On tyypillistä, että erityisherkkä tai empaattikko kokee voimakasta ulkopuolisuutta. On normaalia, että varhaisten kiintymyssuhteiden katkokset tunneyhteydessä ilmenevät meissä kivuliaana yksinäisyytenä, ulkopuolisuutena tai huonouden kokemuksena. Mennään tähän psykologiseen puoleen ja happeän syntymekanismiin myöhemmin.

Koen, että olemme sielun evoluution reissulla, lopulta löytämässä itsemme kaikkeutena – niin, että pieni ihmisyytemme ei oikeastaan ole se joka kokee, vaan kaikkeus ja rakkaus havaitsee itseään tämän ihmishahmon kautta. Omin sydänpolkuni on ollut tämän ihmettelemistä, löytämistä, tutkimista ja sanatonta, käsitteetöntä kokemista varhaisista vaiheistani lähtien. Koen, että ikäväni pohjavirtaus on lopulta ollut kaipausta kotiin itseeni, todelliseen olemukseeni. (Ja nyt jos et saa ollenkaan hölinöistäni kiinni, voit skipata kirjaa eteenpäin ja tutkia, olisiko käy-