

Paraneminen on paluuta omaan itseensä / Netta Nevantausta 3.8.2017

Siskoni sairastuminen ja kuolema yksitoista vuotta sitten hajotti ja laittoi uusiksi kaiken siihen asti olleen. Se vei hetkellisesti luottamuksen elämään ja maailmankaikkeuden oikeudenmukaisuuteen. Oli vaikeaa ymmärtää, mikä suurempi tarkoitus voi olla sillä, että 2-vuotias menettää äitinsä, johon on juuri luonut kiintymyssuhteen, tai että rakas ihminen joutuu lähtemään kärsimyksen ja kivun kautta olosuhteissa, joissa on neliraajahalvaantunut, hoitovirheiden runtelema, täysin muiden armoilla sekä kyvytön ilmaisemaan itse omaa tahtoaan tai toiveitaan. Tuntui kuin sydämeni olisi raastettu rinnasta, hajotettu tuhansiksi sirpaleiksi ja sitten laitettu takaisin, edelleen rikkinäisenä, haava vain ommeltuna pikapikaa kiinni. Sallin itseni tuntea vain pieniä hetkiä kerrallaan, sillä luulin, että minun täytyi olla vahva kaikkien niiden muiden puolesta, jotka romahtivat. Jatkoin mekaanista elämän suorittamista, ja tuskaani kävin huutamassa ulos vain vuoristoradassa, sillä koin, että ainoastaan siellä se oli sallittua. Purkamattomat tunteet aiheuttivat kroonistunutta stressiä, alituisia päänsärkyjä ja selkäkipuja, katkonaista unta sekä alakuloa. Omien tunteiden kohtaamista välttelin, en sallinut itseni olla tarvitseva, neuvoton tai heikko. Kunnes eräänä aamuna taas yhden valvotun yön jäljiltä syöttäessäni mekaanisesti puuroa siskoni pojan suuhun havahduin kirkkaisiin lapsen sanoihin, jotka tulivat eittämättä korkeammalta taholta: "Netta-täti, kuinka sinä olet tuollaisessa tietoisuuden tilassa?" Itkuni loppui kuin seinään silkasta hämmästyksestä ja ymmärsin siellä sekunnilla ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistani ja lähteä täydellisen muutoksen tielle. Siskoni menetyksen käynnistämä prosessi - vanhasta irtipäästäminen, tunnelukoista vapautuminen ja muutoksen tarpeellisuuden ymmärtäminen - olikin elämäni suurin lahja ja olen siitä äärimmäisen kiitollinen. Luultavasti se pelasti niin oman kuin lastenikin elämän.

Miksi ajattelen näin? Olin elämässäni vallinneiden olosuhteiden seurauksena oppinut äärimmäisen vahvaksi ja pärjääväksi. Olin oppinut piilottamaan tunteitani ja elämään varuillani vuoroin masentuneen vuoroin maanisen isäni johdosta. Olin kääntänyt turvattomuuden ja avuttomuuden täydelliseksi kiltteydeksi ja reippaudeksi, jotta ainakaan minusta ei aiheutuisi harmia perheellemme. Yritin olla hyvä kaikessa mihin ryhdyin, tunnollinen ja kunnianhimoinen. Koetin miellyttää ja terapioida muita, sopeutua toisten tarpeisiin ja vältellä ristiriitoja. Vasta siskoni kuoleman myötä suojakseni rakentamani vahvan ihmisen panssari alkoi murtua. Pärjätäkseni olin oppinut välttelemään virheitä ja tekemään lähinnä vain sitä, missä tiesin olevani lahjakas. Kontrollloin niin itseäni kuin elämäni luullen, että elämää voi hallita. Pyrin täyttämään muiden odotuksia ja tunsin oloni riittämättömäksi, jos epäonnistuin. Suoritin elämäni sen sijaan, että olisin iloinnut elämän lahjasta. Samankaltaiset lapsuuden eväät saanut siskoni oli elänyt samalla tavalla asettaen muut etusijalle, vaimentaen oman sydämensä äänen ja jättäen negatiiviset tunteet sisällensä - eihän hän halunnut niillä ketään muuta kuormittaa.

Mitä tapahtui, jotta ymmärsin ryhtyä toimimaan itseni puolesta enkä enää itseäni vastaan? Siskoni menetyks aiheutti riittävän suuren tuskan, jotta viimein ymmärsin alkaa etsiä vastauksia järkeni ulkopuolelta, uskalsin kyseenalaistaa vallitsevat käsitykset, vapautua totutuista ajattelumalleista sekä herätä tosiolevaisuuteen. Ymmärsinkin olevani jo se, mitä olin koko elämäni yrittänyt tavoitella ja todellisen paranemisen olevan ennen kaikkea paluuta omaan itseensä. Paluuta sen lapsen kaltaiseksi, jollainen olin syntyessäni, lapsen vailla pelon aiheuttamia vääristymiä, täynnä luottamusta elämään sekä omiin jumalallisiin kykyihinsä, omaan luomisvoimaansa. Koen, että mitä enemmän opimme ihmisen tunteista, kasvamme niiden kautta ja eheydymme, sitä enemmän tulemme taas lapsen kaltaisiksi. Meissä herää jälleen kyky nähdä ympäröivä todellisuus ennennäkemättömin silmin, luottaa universumin hyvyteen sekä omiin vaistoihimme kaikessa päätöksenteossa, kuunnella sieluumme egomme sijasta, iloita, kiinnostua maailman ihmeistä sekä uskoa aidosti niihin. Maailmankaikkeus onkin sisällämme, ja se, mitä koemme ulkoisesti, on pelkkää heijastusta.

Kuinka pystyin päästämään irti elämänhistoriani taakasta? Isäni mielenterveydellistä kamppailua seurattessani kiinnostuin jo varhaisessa vaiheessa kokonaisvaltaisesta terveydestä ja keinoista saavuttaa se. Opiskelin psykologiaa ja käyttäytymistiedettä, tautioppia, ravintoterapiaa, anatomiaa, kriisi- ja mielenterveystyötä sekä hypnoosia. Ahmin henkistä kirjallisuutta, elämäntaito-oppaita, rajatietoa ja new agea. Opettelin NLP-tekniikoita, erilaisia kehoterapioita, henkiparannusta ja energiahoitoja. Tein tietoisien päätöksen keskittyä vain positiiviseen, käytin affirmaatioita ja uskoin vilpittömästi ajatuksen voimaan. Mutta vasta siskoni sairastumisen myötä toteuttaessamme kaikin mahdollisin tavoin positiivisen ajatuksen voimaa ja joutuessamme lopulta sittenkin luovuttamaan taiston kuolemalle, ymmärsin, miten valtava merkitys on alitajuisilla uskomuksilla, peloilla sekä tunnemuistojen aiheuttamalla taakalla. Alitajuinen voitti tietoisien. Kaikesta tietoisesta ajatustyöskentelystämme huolimatta siskoni sisällä asui pieni lapsi, jolla ei ollut turvallisen vanhemmuuden kokemusta, joka oli oppinut itseään kohtaan armottomaksi, joka ei sallinut virheitä tai osannut rakastaa itseään sellaisena kuin oli, pyytää apua muilta saati ottaa sitä vastaan. Ja tuo sisäinen lapsi ohjasi siskon elämää tiedostamattomasta käsin tietoisien mielen sitä ymmärtämättä.

Uskon, että syöpä aktivoitui siskoni pyrkiessä olemaan täydellinen äiti, vaimo, sisko, lapsi, ystävä, uranainen ja hänen lopulta väsyessään mahdottoman tavoittamisessa. Omassa armottomassa mielessään hän tunsii epäonnistumista ja avuttomuutta, vaikka muiden silmissä oli kaikissa rooleissaan ihminen vailla vertaa. Uskon, että alitajuiset tunnemuistot kaikista niistä lapsuuden ja nuoruuden hetkistä, jolloin hän oli kokenut suorituspainetta olla täydellinen, aktivoituivat ja aiheuttivat soluissa stressiä tukkien normaalia energiakiertoa, vähentäen elinvoimaa, aiheuttaen unettomuutta ja unen puutetta, lisäten hapettomuutta elimistössä, ja tässä hapettomassa tilassa syövän oli mahdollista syntyä. Ajattelen, että vaikka genetiikalla, ympäristömyrkyillä, viruksilla, ravinnolla, kehon happamuudella, solujen hapenpuutteella sekä sielun tehtävällä (mahdollisuudella kasvaa ja oppia ne läksyt, joita sielu on tullut oppimaan ja/tai opettamaan muille) lienee osuutensa siskoni sairastumisessa ja kuolemassa, niin pääosa ongelmistamme ja taudeistamme on lähtöisin alitajunnastamme eli, koemme rakkautta vai pelkoa, armollisuutta vai anteeksiantoa, katkeruutta vai kiitollisuutta, rauhaa vai ahdistusta, itsearvostusta vai arvottomuutta. Sairaus on seuraus epätasapainosta ja merkki muutoksen välttämättömyydestä, sillä sielu pyrkii aina tasapainoon. Uskon, että ylivoimaisesti suurin sairauksien syy ovat henkiset ongelmat sekä alitajuiset negatiiviset uskomukset, jotka aiheuttavat energian puutetta solutasolla.

Miten voimme vaikuttaa alitajuntaamme ja muuttaa sisäistä tilaamme rakkaudellisempaan suuntaan? Ihminen on terve, kun energia pääsee virtaamaan vapaasti kehossa. Aineenvaihdunta, solujen jakautuminen ja muut kehon toiminnot tapahtuvat tämän energian vaikutuksesta. Negatiivinen tapa nähdä ympäröivä maailma ja itsensä sekä erilaiset tunnetaakat ja henkiset ongelmat tukkivat normaalia energiankiertoa ja vähentävät energian pääsyä kudoksiin. Kun solut sulkeutuvat säilöökseen energiaa kehoon, soluun ei pääse happea, ravintoaineita eikä glukoosia ja lopputulemana solun voimalliset eli mitokondriot näantyvät nälkään. Solubiologiassa on todistettu, että aivot reagoivat samalla tavalla saamaansa informaatioon, olipa se totta tai pelkkä uskomus (Bruce Lipton, The Biology of Belief, 2008). Tähän perustuu myös plasebon eli lumelääkkeen teho. Epigenetiikassa on taas jo osoitettu, että geenit eivät sanelekaan kohtaloamme, vaan voimme vaikuttaa geeneihimme elämäntapavalinnoillamme sekä uskomuksillamme. Solumme tottelevat alitajuisia uskomuksiamme, joista suurimman osan on alitajunta määritellyt varhaislapsuudessa, jolloin emme edes pysty vielä suodattamaan tietoa, vaan omaksumme kaiken totena.

Tunne-elämän stressiä voi aiheutua mistä tahansa tilanteesta tai ajatuksesta, mikä saa ihmisen turhautumaan, suuttumaan tai ahdistumaan. Stressitila - joko olosuhteista johtuva tietoinen stressi tai soluihin tallentuneista negatiivisista muistoista johtuva tiedostamaton alitajuinen stressi - vahingoittaa immuunijärjestelmää ja elimiä, ja solumuistoista riippuu, elämmekö tervettä elämää vai

sairastummeko. Mikä on stressaavaa yhdelle, ei välttämättä ole stressaavaa toiselle, jos hänellä ei liity tapahtumaan aiempia stressiä laukaisseita muistoja. Ihmiset reagoivat niin ikään yksilöllisesti elämän haasteisiin, lääkkeisiin, ympäristömyrkkyyhin, vitamiineihin tai lääketieteellisiin hoitoihin.

Omia lapsia seuratessani olen huomionut tunnekuohujen kiistatta vaikuttavan sairastumiseen. Muun muassa suuttumisesta, pettymisestä, ennako-odotuksista, pelästymisestä ja emotionaalisesta järkytyksestä voi seurata fyysisiä vaivoja, kuten kuumetta tai flunssaa, kun keho pyrkii puhdistautumaan tunteista, jotka eivät ole sille hyväksi. On tärkeää saada tuntea kaikenlaisia tunteita, ja voida käsitellä niitä aikuisen kanssa, jotta lapsen tulkinta tapahtuneesta ei synnytä väärää uskomusta ja saa lasta reagoimaan pelolla rakkauden sijasta. Psykologien mukaan ensimmäisen kuuden elinvuotemme aikana emme pysty suodattamaan tietoa. Emme pysty suodattamaan esimerkiksi muiden sanoja, joten voimme kehittää kielteisten tai muuten vain ajattelemattomien lausahdusten takia negatiivisia uskomuksia alitajuntaamme (kuten epäonnistumisen yhteydessä vitsiksi tarkoitettu "Ei sinusta ainakaan mitään ydinfyysikkoo tule!"). Erityisesti alle kouluikäisillä alkuperäinen tapahtuma saattaa olla näennäisen mitätön, mutta silti lapsen käsityksissä ohjelmoitua mieleen traumana, kuten raivokohtaus, jossa lapsen tunne on tukahdutettu, kun aikuisella ei ole ollut itsellään keinoja käsitellä sitä. Uskomus, että on oltava kaikissa tilanteissa "kiltti", eikä "tuhma" voi saada aikuisenakin yrittämään olla jotakin sellaista, jota ei sisimmässään haluaisi olla ja hakemaan kaikissa tomissaan hyväksyntää muilta.

Muun muassa psykologian ja neurolääketieteen tohtori Alexander Loydin inspiroimana ajauin opiskelemaan menetelmiä, joiden avulla on mahdollista päästä käsiksi alitajuiseen tiedostamattomaan stressiin sekä tunnemuistoihin, joiden taakkaa ei edes tiedosta kantavansa. Ongelmien juurisyiden, traumaattisten tunnemuistojen tai pelkojen löytäminen ja poistaminen alitajunnan tasolla on olennaista pelkkien oireiden hoitamisen sijasta. Keho/mieli/sielu pystyy korjaamaan itsensä, kunhan se ymmärtää, mitä on korjaamassa ja löytää tarvittavat rakennusaineet. Uskonkin, että kaikki alitajunnan tasolla, hypnoosin tai meditatiivisen tilan kaltaisessa tietoisuudentilassa tehtävä parannustyö toimii juuri siksi, että se paneutuu sairauden syiden hoitamiseen tiedostamattoman mielen tasolla sekä pakottaa sielun kohtaamaan ongelman ennen sen käsittelyä.

Jokainen meistä haluaa kehittyä ihmisenä ja henkisenä olentona. Pohtimisen arvoista on, miksi minä uskon siihen, mihin uskon. Onko kyseessä pelkkä kulttuurinen tai sosiaalinen ehdollistuminen? Uskomus on saattanut päteä jossakin vaiheessa, mutta pitääkö se paikkansa edelleen? Kannattaako minun edelleen uskoa kaikkeen siihen, mihin minut kasvatettiin ja opetettiin uskomaan? Kaikista negatiivisista uskomuksista irtipäästäminen on puhdistavaa ja parantavaa. Jokaisen omalla vastuulla on olla kiinnostunut siitä, mistä oma elämä koostuu ja millaista viestiä sairaus on mahdollisesti tuomassa. Omat tunnelukset ja tarpeet on mahdollista tiedostaa ja rajoittavat uskomukset haastaa. On mahdollista kuunnella sisäistä viisastaan, asettaa terveet rajat ja keskittyä elämässään siihen, mikä tuo iloa ja tuntuu oikealta. On oikein armahtaa itsensä ja pyrkiä onnellisuuteen.

Henkinen kasvu, sisäisen lapsen parantaminen ja sen myötä saavutettava hyvinvointi ovat paras tapa ennaltaehkäistä ja jopa välttää sairaudet kokonaan. Kun hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, antaa itselleen ja muille anteeksi, ei arvostele itseään eikä toisia, luopuu hallinnan sekä muiden hyväksynnän tarpeesta, löytää oman henkilökohtaisen polkunsä ja tekee päätöksen muuttumisesta, niin keho seuraa mukana ja solut saavat positiivisen viestin aloittaa paranemisen. Elä elämääsi peloitta ja ole oma itsesi ehdoitta!