

Unien ymmärtäminen ilman teorioita ja tulkintoja

MARKKU SIIVOLA

Amerikkalainen psykiatrian professori Montague Ullman toimi uransa alussa psykoanalyttikkona kuudentoista vuoden ajan. Sen jälkeen hän totesi, että psykoanalyyysiin sisältyi liikaa ennalta määrättyjä perusolettamuksia, jotka häiritsevät unien syvempää ymmärtämistä. Niinpä hän sanoutui irti psykoanalyyksistä omistautuen sellaisen uniryhmäprosessin kehittämiseen, joka ei turvautu unien tulkintaan eikä maksimoi unen ymmärtämistä edistävät tekijät ja unennäköjen turvallisuuden.

Tämä prosessi on kahdeksanvaiheinen noin kolmen tunnin mittainen prosessi, jonka aikana ryhmä tulkitsematta ja analysoimatta eläytyy voimakkaasti yhden osanottajan kertomaan uneen monin eri tavoin. Uniryhmäforumimme pääsivua <http://siivola.org/surf/> lainaten:

"Ullmanilaisten uniryhmien muista uniryhmistä erottava erityispiirre on, että se ei sisällä mitään unientulkintajärjestelmää. Se maksimoi unennäköjen vapauden päättää itse, mitä uni hänelle merkitsee ilman ulkopuolisten tulkintojen painolastia. Tämä on kyllä sängen monien muidenkin uniryhmämenettelmien ihanteena käytännön toteutuksen jäädessä kuitenkin yleensä vaillinaiseksi ja taustaideologiaansa tai unen vapaata



ilmituloa estäviin ennakkosääntöihinsä sidotuksi. Ullmanin jo 1970-luvulla kehittämä uniryhmäprosessi sisältää erityisen paljon unennäköjä ja koko uniryhmää suojelevia sekä unen välitöntä elämyksellistä ymmärrystä edistäviä tekijöitä (safety factor & discovery factor), tuloksena vapaan ja turvallisen liikkumavaran suova ilmapiiri.

Koska prosessi ei vaadi minkään selitysjärjestelmän opiskelua, ei terapeuttisten eikä muidenkaan, ja koska se sisältää erityisen paljon unennäköjä suojaavia turvallisuusmekanismeja, voivat uni-

ryhmissä olleet aloittaa vuorostaan omat uniryhmänsä. Näin voidaan unet laajemmaksi mitaksi palauttaa asiantuntijoilta takaisin niiden varsinaisille asiantuntijoille: unennäköille itselleen."

Uniryhmissä ei opita ainoastaan unia, vaan unien kautta ja avulla myös toisen ihmisen äärimmäisen tarkkaa kuuntelemista, josta on luonnollisesti hyötyä myös jokapäiväisessä arkielämässä.

Ruotsiin perustettiin Ullmanin myötävaikutuksella Ruotsin uniryhmäforum eli Drömgruppsforum vuonna 1990, ja Suomeen se perustettiin vuonna 2003 samannimisenä eli Suomen uniryhmäforum, josta käytämme lyhennystä Surf, joka onkin sopiva lyhenne pääasiassa Internetissä tiedotuskeskuksena toimivalle forumillemme. Sieltä löytyy paljon uniasiaa, myös linkit Montague Ullmanin tuotantoon. Sen toiminta materiaalisoituu bittieetteristä näkyväksi kahdesti vuodessa: syksyisin kolmipäiväisenä seminaarina Ystävyiden Majatalossa Kruusilassa lähellä Salon kaupunkia, ja keväätalvisin vaihtelevilla paikkakunnilla, nyt 19.3.2011 Turussa Konsan Kartanossa (katso s. 14–15).

Lisää tietoja Suomen uniryhmäforumista <http://siivola.org/surf/>

 **Kolmipäiväinen Cammalot® Seichem 1 -kurssi** pääsiäisenä 23.-25.4.2011 Turussa
250 €/ opisk. +tyött. 225 €, kertaajat puoleen hintaan. Kysy lisätietoja!
Myös hoidot ja meditaatioillat.
Cammalot®-energiaterapeutti Laura Wirén
050 586 2857, sarasvatin.joutsen@gmail.com
www.cammalot.fi

Kauneuspiste MAIRE MIKKOLA

Itäinen Pitkäkatu 3 A, katutaso • (02) 232 3807
• Kasvo-, käsi- jalkahoidot • Kasvolymfa
• Ditele Bene -elektrolymfahoidot
• Ultraääni- ja stimulaatiovirtahoidot • Reikihoito
• Vyöhyketerapia • Intialainen päähieronta

Simply Meditaatio -kurssit:
Matka sisäiseen rauhaan ja tyneyteen, muuttaa sisäisen tuntemuksemme. Harmonisoimaan mieltä, sydäntä ja emotioita.
Om-Healing ryhmät: Om-äänteen parantava värähtely tukemaan parantavia prosesseja. Muuttaa negatiivisuus positiiviseksi, tukemaan olemuksemme eri tasoja. www.om-healing.org/fi/groups-fin
Yhteydenotot:
Mervi-Irene Kuosa 041 544 6011

Ajatusten avulla sisäiseen muutokseen
Rajajoogan opetusta luonteen jalostamiseksi
www.via.fi
Kirjeopisto Via
Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna
(015) 273 558, 050 567 9630
terttu.seppanen@via.fi

Uusi SAFIIRI


Uusi SAFIIRI
Vuositilaus 15,00 euroa.
015 543112 tai 040 825 5165
uusi.safiiri@via.fi
www.uusisafiiri.fi
Integraalihenkisyyden Aikakauskirja

Turussa (Halinen / Raunistula)
Energiahoito Intuitiivinen keho-terapia
Kahdentoista vuoden kokemuksella
Myös iltaisin ja viikonloppuisin
Risto-Matti Rantanen
www.riisto-matti.com
050 - 5210210


Kehotietoisuus hoitotyössä

KAARINA MOILANEN



Fysioterapeutin työn alkuvuosina huomasi, kuinka kehityskentely auttoi asiakkaita avaamaan omaa elämäntarinaansa. Hoitosuhteet olivat vuosiakin kestäviä ja tarinoiden kuunteleminen ja vuorovaikutteinen jakaminen rikastuttivat hoitajan ammattiani.

Erikoistuttuani lymfaterapiaan, jossa käsitellään elimistön puolustusmekanismia/immuuniteettiä, hoitojen vaikutukset menivät syvemmälle. Keho ja mieli alkoivat kertoa "haava-tarinaansa" yhä syvemmistä kerroksista. Esim. fyysisten kipujen alta saattoi nousta tietoiseen mieleen kokemus pelottavasta tilanteesta lapsuudessa.

Kokemus oli painunut alitajuntaan/kehoon ja nousi tietoisuuteen lymfahoidon aikana tai seuraavana yönä. Kun keho ja mieli alkoivat toimia yhteistyössä, myös kivut vähenivät ja poistuivat.

Lymfasysteemi on meille elintärkeä puolustusmekanismi erilaisissa sairauksissa. Se auttaa meitä puolustautumaan kehoomme tunkeutuvia taudinaiheuttajia vastaan (bakteerit, virukset). Kun sairastamme esim.

flunssan, lymfosyytit alkavat vasta-aineen muodostamisen virusta vastaan. Seuraavalla kerralla, kun virus tunkeutuu kehoomme, vasta-aineet tunnistavat ja tuhoavat sen, emmekä sairastu enää siihen flunssaan.

Tunnetasolla puolustusmekanismia edustaa lähinnä pelon tunne.

Kukaan meistä ei voi välttyä elämänsä aikana lukuisista traumoista.

Modernissa traumaterapiassa onneksi jo tunnustetaan, että jokaisella mielenjärjestelmällä on vastineensa kudostajajärjestelmässä. Mieli ja keho viestivät keskenään hermo- ja lymfajärjestelmän kautta.

Meillä on elämän aikana paljon tilanteita, joissa emme pysty poistamaan pelon energiaa kehostamme. Eläimillä on paljolti samanlainen lymfa- ja hermojärjestelmä kuin ihmisillä. Luonnossa eläimet purkavat pelkoenergiaa vaaran kohdatessa tärisemällä. Meillä ei nyky-yhteiskunnassa ole mahdollista samanlaiseen purkamiseen. Pelon energiaa kertyy kehoomme esim. Kun kohtaamme tai joudumme todistamaan fyysistä väkivaltaa, erilaisissa tapaturmissa, leikkaustoimenpiteissä jne. Tämä pelon energia jähmettyy kehoomme aiheuttaen ahdistuneisuutta, jännityksiä, paniikkioireita ja kipuja.

Lymfaterapiassa olen päässyt auttamaan asiakkaitani purkamaan näitä patoutuneita pelon energioita/traumoja. Kieltäminen (yksi osa puolustusmekanismia traumatilanteessa) on auttanut kriittisellä hetkellä selviytymään tilanteesta. Turvallisen hetken tullen muuntunut mielen/kehontila voi palautua normaaliksi. Hoitotilanteeseen liittyy yleensä silloin kehon tärinää, joka ilmaisee pelon energian poistumista. Tietoisuuteen nousee yleensä myös kuvia, tietoa traumatilanteesta.

Henkilökohtaisen elämäntieteen "pysäkit" ja hoitotyö haastoivat minua jatkamaan opintoja psykiselle ja sosiaaliselle puolelle.

Psykodraamaopinnot auttoivat löytämään uudelleen lapsuuden luovaa, leikkisää puoltani. Sain aloittaa myös erilaisten "uinuvien" puolien vahvistamisen ja elämäni liittämisen. Oma haava-tarinani sai eheytyä ja korjaavat kokemukset lisääntyivät.

Kun sain riittävästi vahvistusta ja hyviä kokemuksia hoitotyössäni, halu jakaa siitä muille heräsi sen myötä. Tänä päivänä koulutan lymfaterapiaa ja tunnekoulutuksia eri puolilla Suomea. Tunnelähde-ohjaaja koulutuksessa yhdistyvät sekä omakohtaiset kokemukseni parantumisen mahdollisuudesta, että kouluttautumisen myötä saamani teorian tieto parantamisesta.

Tunnelähde-ohjaaja koulutus antaa menetelmän tunnekokemusten kohtaamiin askastyyssä. Koulutuksen myötä tunnetietoisuus lisääntyy. Lisäksi voit auttaa asiakkaita purkamaan patoutuneita tunnetiloja/traumoja. Menetelmän avulla heillä on mahdollisuus saada korjaavia kokemuksia vanhoihin haavoihinsa. Tunne-energioiden tasaantumisen myötä kyky elää täyttä ja tyydyttävää elämää lisääntyy.

Et voi kuitenkaan auttaa sen enempää asiakastasi, kuin mitä itse olet eheytnyt. Lymfakoulutus perustuu kokemukselliseen oppimiseen. Koulutus lisää omaa keho/mielitietoutta. Oivaltaminen ja tietoisuus lisääntyvät oman kokemuksesi, itsetuntemuksesi kautta ja teorian tieto tukee sitä.

Elämäntarinamme on tallennettuna kehon muistiin. Täyttä elämää kahlitsevat ja rajoittavat oireet kehossamme on saatava tietoisuuteen, jolloin parantuminen voi alkaa. Kehotietoisuutemme voi herätä, kunhan se vain saa siihen mahdollisuuden.

SateenKaarina

Kaarina Moilasen kurssi Kansan Kartanossa 11.–12.6. (katso s. 14–15).

Kasvunlähde

KOULUTUKSIA

- Lymfaterapia
- Tunnelähde-ohjaaja
- Turvehoitaja

Kasvunlähde
Kaarina Moilanen
TRO, työyhteisökouluttaja, työnohjaaja
gsm 0500 341 253
kaarina.moilanen@kasvunlahde.fi
<http://www.kasvunlahde.fi>

Varaa aikasi unohtumattomaan konsultaatioon Kansan Kartanossa!

Määrittelen kohtalosi, kerron sinulle avaintapahtumien syklisten merkityksen ja opastan uuden tulevaisuuden luomisessa.

Tarot, riimutulkinnat, numerologia, raamatullinen ja kabbalistinen astrologia.

Olen tutkinut 40 vuotta ihmisten kohtaloita.

Taisto Riimukallio

Puhelin: 050 502 0168
Email: kalevala.tarot@gmail.com
Certified Tarot Grandmaster
Certified Professional in Managing Workplace Conflict

SELVÄNÄKIJÄ-PARANTAJA

TARJA SAHARI
0700-9-3008
www.tarjasahari.net
2,31 min+pvm. PL 50, Hki 25