

Ihminen - tunne itsesi



HEIKKI VUORILA

<https://vuorila.wordpress.com/>

Filosofiseen praktiikkaan erikoistunut filosofian maisteri
Shiatsuun erikoistunut koulutettu hieroja

Anttiin Kreikassa filosofia oli ennen Sokratesta luonnonfilosofiaa. Luonnonfilosofia koulukuntia oli useita, joista vanhimpana pidetään miletoslaista koulukuntaa. Sen filosofeja olivat muun muassa Thales, Anaksimandros ja Anaksimenes. Thaleen (625-545) lausumista tunnetuin lienee, että vesi on kaiken alkuperusta. Anaksimandoksen (610-540) mukaan asioiden perusta on rajaton. Anaksimenes (585-525) puolestaan yhdisti Thaleen näkemyksen vedestä kaiken perustana ja Anaksimandoksen rajattomuusopin. Hänen oppinsa mukaan ilma on kaiken olevaisen alkuainetta.

Miletolainen luonnonfilosofia an-

toi virikkeitä Herakleitokselle (540-475). Miletolaiset ajattelivat, että todellisuuden taustalla on jotakin aineellista, joka pysyy muuttumattomana. Herakleitos puolestaan ajattelee, että maailmassa ei ole mitään pysyvää aineellista, vaan kaikki on koko ajan muutoksessa. Herakleitoksen yhdistetään aforismi ”Kaikki virtaa”. Homo-mensura opin mukaan ihminen on kaikkien asioiden mitta. Tämä lausahdus yhdistetään Protagoraseen (490-420), joka ajatteli, että kaikki ihmisen maailmasta havaitsemat ja ajattelemat asiat ovat riippuvaisia ihmisestä itsestään.

Sokrateen (470-399) kautta Delfoin Apollonin näkemys ”Ihminen - tunne itsesi” on tullut meille tutuksi. Tämän näkemyksen Sokrates yhdisti ihmisen moraalisesti huonoon elämäntapaan, joka on ihmisen tietämättömyyttä siitä, mikä on hyvää elämää. Sokrates ei rakentanut yhtenäistä oppia, vaan omalla esimerkillään viitoitti ihmisiä omakohtaiseen tutkiskeluun siitä, mitä hyvä elämä on. Sokraattisten keskustelujen tavoitteena on syventää omaa itseymmärrystä.

Jos vaatimusta ”Ihminen - tunne itsesi?” tarkastellaan kysymyksenä, silloin on ensin pohdittava filosofisen antropologian (ihmistutkimus) peruskysymystä ”Mitä ihminen on?”. Kysymyksen tarkasteluun sopii erittäin hyvin suomalaisen emeritusprofessorin Lauri Rauhalan

(1914-) kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihmisellä on kolme olemispuolta: elämäntilanteisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus. Rauhala sanoo elämäntilanteisuuden olevan kehollisuuden ja tajunnallisuuden pelitila, jossa nämä kolme olemispuolta kohtaavat toinen toisensa ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Ihmisen tulee olla tietoinen omasta elämäntilanteestaan, kehostaan ja tajunnastaan. Kutakin olemispuolta on mahdollista kehittää sekä yhdessä että erikseen. Esimerkiksi sosiaaliset taidot, itsetuntemus ja muiden ihmisten tunteminen liittyvät ihmisen elämäntilanteeseen. Kun olet selvillä muiden ihmisten tunteista, osaat huomioida toista ihmistä paremmin. Oman itsen tunteminen auttaa sinua tavoittamaan omat tunteesi. Näin ymmärrät omaa käyttäytymistäsi.

Lauri Rauhalan kokonaisvaltainen ihmiskäsitys on yksi ratkaisuehdotus filosofeja hämmäntäneelle mind-body -ongelmalle. Rauhalan ihmiskäsityksessä elämäntilanteisuus on yksi osa ihmistä. Ihmisen kehollis-tajunnallinen olemassaolo on mahdollinen suhteessa hänen elämäntilanteisuuteensa. Näin jyrkkä irrallisuus ihmisen eri olemispuolten väliltä poistuu. Kuitenkin meillä säilyy mahdollisuus puhua kunkin olemispuolen tapahtumista sen oman rakenteen edellyttämällä tavalla.

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N OHJELMA, KEVÄT 2016

TUNNE ITSESI KEHOSI KAUTTA

14.1. Ihmisruumis kosmisten voimien näyttämönä, Taisto Riimukallio

21.1. Kuulotaito, Pilar Meseguer
Kuulotreenaus yksinkertaisella menetelmällä auttaa monenlaisissa ongelmissa: esim. ylivillkkaita lapsia, oppimisvaikeuksissa, äänilyiherkkyksissä; aikuista esim. masennuksessa, ahdistuksessa ja änkytyksessä.

28.1. Keho ja tunteet, Paavo Nevalainen

4.2. Rosen-menetelmä, Tuula-Kristiina Lauri

- kosketuksen, tunteiden ja läsnäolon voimaa. Kehon jännitykset suojaavat sisintämme, mutta estävätkö ne myös meitä olemasta oma itsemme?

11.2. Aromaterapialla ja shiatsulla itsetuntemukseen, Helvi Karvonen

18.2. Tunnekehoterapia (psykologinen vyöhyketerapia), Riitta Silander

Lue s. 9.

25.2. Kiinalainen lääketiede, Fan Lang
- miten voit itse tehdä diagnoosin kunnostasi

3.3. Fengshui, Virpi Karjalainen

Tutustumme fengshuiin eri osa-alueisiin ja peruskäsitteisiin sekä puhumme alkaneen Tuli-Apina vuoden energioista (Johdantoluento 19.-20.3. olevalle kurssille)

10.3. Kehon karmallinen kielioppi, Erkki Lehtiranta

Keho on täynnä meistä itsestämme kertovia symboleja, jotka viittaavat ajattelumalleihin, ohjelmointeihin ja tunteisiin ym., jotka kaipaavat usein oikomista. (Johdantoluento 12.-13.3. olevalle kurssille). Lue s. 10-11.

(Pe 11.3. Erkki Lehtirannan henkisen astrologian tulkintoja klo 11-18 Tulkinnoissa käsitellään mm. seuraavia teemoja: keskeiset karmalliset läksyt nykyisessä inkarnaatioissa, kartan ilmaiset haasteet ja mahdollisuudet, astrologiset epäbalanssit ja niiden tasottaminen, nykyiset ja lähitulevaisuuden astrologiset ”säätilat”. Tulkinnaat saat talteen esimerkiksi omalla diginauhurilla tai puhelimesi sanelimella. Ajanvaraukset 4.3. mennessä: erkki@smilingstars.fi; 040-501 2272. Hinnat 90€/ 60 min. tai 60€/ 30 min.)

17.3. Kuun ja sään vaikutus terveyteen, Anne Pöyhönen

31.3. Suolisto, toiset aivomme, Irmeli Mattsson

- Mikrobit terveytemme perustana

7.4. Onko ihminen oikeasti Jumalan kuva?, Veli-Martin Keitel

Ihminen on henkisesti ja fyysisesti äärettömän hienostunut ja tarkoituksenmukainen kokonaisuus. Jos kuitenkin ihminen on Jumalan kuva, miksi hän on tehnyt maailmasta niin jumalattoman, miksi hän on tuhoamassa omaa kotiaan? Onko kaikki osa jumalallista suunnitelmaa?

Katsomme ihmisen sielua, kehoa, mieltä sekä mielekästä ja mieleöntä toimintaa kosmisesta perspektiivistä.

14.4. Iridologia (iirisanalyysi), Aila Leponiemi

Iridologia on elimistön tilan heijastuminen silmän värikalvolle. Siitä selviää henkilön perusrakenne eli konstituutio, perityt heikkoudet ja vahvuudet, terveyden nykytila sekä ravinnon ja ympäristön vaikutukset elimiin ja kudoksiin. Iirisanalyysi ei ole diagnoosi sairaudesta, vaan se kertoo epänormaalista tilanteesta kudoksissa jo ennen sairauden oireita. Lue s. 6-7.

21.4. Kundaliinjooja, Merjam Auraskari
- pikatie tietoisuuteen (Johdantoluento 23.4. olevalle jooga-workshopille)

28.4. Bioresonanssiterapia, (MSAS-analyysi), Heidi Lehtonen

Selvittää kehon ja mielen toiminnallista terveyttä ja sen epätasapainon (väsymyksen, vatsavaivojen, päänsäryn ym.) aiheuttajia (mm. bakteerit, virukset, parasitiitit, homeet, raskasmetallit, erilaiset myrkyt ja hormonit), sekä auttaa terveyden palauttamisessa.

12.5. Ayurvedinen analyysi, Kalevi Lehtonen

- kertoo ruumiin ja mielen energioista

19.5. Homeopatia, Eeva Hurme

Fyysinen keho on ihmisen viisain opettaja niin sairaudessa kuin terveydessä

Tunnekehoterapia

RIITTA SILANDER

Moderni- ja psykologinen vyöhyketerapeutti
Taideterapeutti ja molempien terapia-alojen opettaja
Email: riitta.silander@sentire.fi
Terveysklinikka Sentire, Käsityöläiskatu 4a 5 krs.

Tunteet, mieli ja keho ovat kaikki yhtä. Yhtäkään osa-aluetta ei voi irrottaa toisistaan erilliseksi. Jotta voit tuntea, sinun tulee tunnistaa kehosi ja siihen liittyvät kipupisteet, sinun on ymmärrettävä oma mielesi. Mikä saa sinut valtavan tunnerajähdykseen silloin, kun koet jonkun tai jonkin asian sinua uhkaavan. Miksi olet väsynyt, stressaantunut, masentunut? Miksi kehosi kivut hallitsevat, eivätkä anna rauhaa?

Tunteet

Tunteita pidetään epämääräisinä ja subjektiivisina tuntemuksina, jotka kuluttavat meidän energiaamme ja ovat siten haitaksi arkipäivän tapahtumissa. Ne pitäisi pystyä hallitsemaan järjellä, koska mielemme tunnistaa ne epäluotettaviksi. Todellisuudessa tunteemme ovat voimakkaampia ja vähemmän opittuja kuin järki ja ajatuksemme. Tunteet ovat lähempänä elämän ydintä, meidän nuoruuttamme ja lapsuuttamme. Niihin liittyy enemmän traumoja, enemmän perimää ja lapsuuden kokemuksia ja siksi tuntuvat pelottavilta. Usein kieltäydymme muistamasta tapahtumien oikeaa suuntaa ja sen vaikutuksia. Kun tunteemme ovat lukkiintuneet koemme usein, että rinnassamme on möykky, joka nostaa palan kurkkuun ja kyneleet eivät ole kaukana.

Tunne ohjaa meitä ja kulttuuriamme, kykyämme ajatella, tiedostaa ja arvostaa asioita, itseämme ja muita ihmisiä. Kun Koemme elämäntilanteitamme tapahtumia voimakkaasti ne tallentuvat silloin myös muistiimme. Vanhus muistaa elämänsä tärkeimmät hetket iloiseen ja suruineen. Ne kulkevat hänen mukanaan tapahtumahetkestä aina kuolinvuoteelle saakka ja tuovat hänen elämäänsä tarkoituksen ja merkityksen. Vaikka yritäisimme kieltää tunteemme, ne eivät silti lakkaa olemasta, ne vain muuttavat muotoaan. Kun kiellämme tunteemme, ne jäävät kehoomme, ne kuin varastoituvat sinne ja aiheuttavat meille aineenvaihdunnallisia, emotionaalisia ja mentaalaisia, ajatteluun ja hermotointoihin liittyviä häiriöitä.

Fyysinen keho

Terve keho on kykenevä vastaanottamaan lyhytkestoisien stressin ja palautuu stressitilasta nopeasti. Terveen kehon elintoiminnot edistävät hyvinvointiam-



me ja näin ollen jaksamme arkipäivässä kaikki vastaan tulleet tapahtumat. Kun voimme hyvin, mielemmekin voi hyvin. Kun syömmme hyvin, juomme riittävästi, liikumme ja nukumme, mieli pysyy kirkkaana ja rauhallisena. Meidän aivosolumme, jotka ovat hyvin ravitut, varmistavat, että ajatuksemme kulkee, saamme oivaluksia ja olemme tehokkaita. Kehomme vaikuttaa mieleemme ja mieli kehoomme.

Tunnevyöhyketerapia

Psykologinen vyöhyketerapia, joka on saanut nimekseen tunnevyöhyketerapia, kuuluu yhtenä osana Kairon Instituutin keho- ja tunneterapioihin. Vuosien saatossa Antti Pietiäinen on kehittänyt uusia terapiamalleja, moderni vyöhyketerapia, psykologinen vyöhyketerapia, tunteiden dynamiikan pienryhmämalli, tunneliikunta ja tunnetaideterapia. Nämä terapiamuodot ovat vieneet minut mukanaan ja näyttäneet minulle oman elämäni prosessissa sekä lukuisten asiakkaiteni kanssa kuljettua tietä, että terapiat toimivat ja auttavat meitä löytämään itsemme ja oman identiteettimme joilla on suuri merkitys sille, miten toimimme elämässämme, miten vastaanotamme elämän tuomat tapahtumat ja sen seuraukset. Nämä terapiat veivät minut mukanaan ja kouluttauduin opettajaksi. Opetustyötä teen tällä hetkellä Turussa vyöhyketerapian ja taideterapian osalta.

Psykologinen vyöhyketerapia on erilaisten fyysisten, emotionaalisten ja tunnelukkojen avaja ja hoitomenetelmä. Kehon häiriöt, käyttäytymishäiriöt, elämäntilanteet ja niiden taustalla olevat antitunne-reaktiot vaikuttavat nykyhetkeemme. Saatamme kokea ahdistus- ja pelkotiloja, paniikkihäiriöitä, masennusta tai uupumusta. Elämäämme voivat vaikuttaa myös hyväksikäytöt, väkivalta,

vanhempien alkoholismi, äkilliset onnettomuudet tai kuolemantapaukset. Myös fysiologiset häiriöt voivat sisältää tunteita. Kiputilat, puutumiset, kehon jäykkyydet ovat tällaisia. Sydän- keuhko- ja kilpirauhashäiriöissä saattavat elämäntapahtumat vaikuttaa sairauden laukeamiseen. Häiriöt tulevat esille juuri silloin, kun koostamme tapahtuman, jolla on tunnemielessä meille suuri merkitys. Yhteistyö lääkäreiden, psykologien, psykoterapeuttien ja fysioterapeuttien kanssa antaa psykologiselle vyöhyketerapialle vielä laajemmat mahdollisuudet sairauksien syväisempään tutkimiseen.

Tunne- ja kehoterapioiden tehtävänä on saada ihminen tuntemaan olevansa vapaa, sillä ilman vapautta ei ole terveyttä. Vapaus on olla ilman kehollisia kipuja, ilman tunteisiin liittyviä rajoitteita, ilman riippuvaisuuksia auktoriteetteihin, jotka estävät itsenäistymisen tai olla kiinni yhteisössä, jonka arvomaailma sitoo ihmisen itseensä.

Mitä vyöhyketerapia-tapaamisessa tapahtuu

Aloitamme pienellä keskustelulla siitä, mitkä ovat ongelmiasi. Kartoitamme ongelmiasi lähtökohtaa sekä elämäntapahtumia. Ajattelemme, että häiriö jää muistiin kehoon ja toistuu elämäntapahtumissa aina määrätyn ajan. Psykologinen vyöhyketerapia saa ihmisen eläytymään uudelleen tähän häiriövaiheeseen. Keho avataan pehmeällä vyöhykeratahieronalla ja polaarilla kaksipistehoidolla. Tähän liitämme myös normaalit perinteiseen vyöhyketerapiahoitoon liittyvät klassiset vyöhykejärjestelmät: jalkaterä, kämmen ja korva. Ja jos tarvitaan, niin liitämme tähän keskustelua tarpeen mukaan.

Jokainen käyntikerta on erilainen ja jokaisella käyntikerralla lähdemme tästä hetkestä. Peilaamme, jonka tarkoitus on löytää kohde, aito tunnekokemus, joka on antitunteen vastakohta.

Jotta voimme elää täysipainoista elämää, meidän on löydettävä oikea ja aito suhde kehoomme. Kun löydämme sen, löydämme myös samalla itsemme. Emme voi tuntea itseämme, jos emme ensin tiedä miten kehomme toimii, missä on sen kipupisteet, mikä rajoittaa meidän liikkumistamme ja mitkä sairaudet vaikuttavat meidän mahdollisuuteemme elää tervettä elämää.

Riitta Silanderin luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 18.2. Katso viereinen sivu.