

Vapauttava tunteminen

Daniel Nylund

Katso tuoreempia kirjoituksiani; [Teoblogi](#)

Kaaoksesta vapauttava kokemus voi olla sekin, että vihdoin löytyy tilaa tuntea jotain sellaista, mihin ei aikanaan löytynyt sijaa.

Psykoanalyysissa etsitään pääasiassa lisää tietoisuutta ja ymmärrystä. Nykyisin tarjolla olevat psykologiset kirjat tarjoavat samaa mahdollisuutta laajemmalle yleisölle. Mutta pelkkä ongelman ymmärtäminen poistaa sen yhtä tehokkaasti, kuin verenpainemittari tai korkean paineen syiden ymmärtäminen parantaa itse tautia.

Tunteiden tunteminen on paljon tärkeämpää kuin niiden ymmärtäminen.

Ryhmissämme itketään paljon. Sitä voisi pitää itsesäällissä pyöriskelemisenä, heikkoutena tai hysterisyytenä. Joskus se onkin sitä, mutta pääasiassa itkeminen tai raivoaminen on vain jälkikäteen vapautuneiden tunteiden toteen elämistä.

Me huudamme ennen kuin opimme itkemään ja me itkemme ennen kuin opimme puhumaan.¹ Mutta kumpikin on monelta olleet kiellettyjä alusta lähtien. Vaikka huutamista ja itkemistä ei ole pystytty alussa kokonaan estämään, niistä on matkan varrella ankarasti rangaistu. Syystä tai toisesta olemme oppineet pidättämään huutomme ja itkumme. Näiden syiden ymmärtäminen ei paljon auta, ennen kuin saamme vihdoin vapauden purkaa kauan sitten torjutun huutomme ja itkumme.

Kun sen kuulee tai itse kokee, on helppo tunnistaa syvä itku tavallisesta parkumisesta. Aikuinen luopuu kontrollistaan ja vapauttaa itsensä itkemään niitä itkuja, joille ei aikanaan ollut tilaa. Lapsi, joka on aikanaan jätetty yksin itkemään, lopettaa kyllä itkemisen viimeistään väsymykseensä. Mutta tarve itkeä tuo itku loppuun ja kokea, että sille löytyy vastaanottoa, ei häviä minnekään. Mikään analyysissa saavutettu ymmärrys ei voi korvata niitä kyneleitä, joille vihdoin löytyy tilaa ja rakastavaa vastaanottoa. Alkuperäisten kyneleiden vuodattaminen tuo myös mieleen siihen liittyvät muistot. Eikä niitä tarvitse ymmärtää. Ne pitää vain muistaa ja kokea.

Jälkeenpäin se tuntuu valaistumiselta. Kuinka helpottavaa onkaan täyttää tunteista tyhjän kohdan omasta persoonastaan. Kriisi on vienyt lähemmäksi alkuperäistä tunnetta ja kysely on vienyt sen kynnykselle. Kaaos on elämistä tunteen kieltämisen ja kokemisen rajalla. Valo tulee suostumisesta siihen tunteeseen, mikä aikanaan oli totta, mutta jolle ei löytynyt armollista vastaanottoa.

Alkusuru palauttaa meidät siihen tilaan mihin synnyimme. Me emme syntyneet ajattelevina, tahtovina tai edes tuntevina. Me synnyimme *tarvitsevina*. Itku ja raivo ilmentää alkuperäistä pettymystä.

Näyttää siltä, että itkeminen on suorastaan biologinen välttämättömyys. Kyneleiden mukana vapautuu niin paljon fyysistä stressiä.

Monesti nuo itkut vapautuvat elokuvien tai muiden ihmisten kohtaloiden virittäminä. Ne helpottavat hetkeksi, mutta eivät vapautta, koska kytkentä omaan sisäiseen totuuteen ei vielä ole tapahtunut. Kyynelten täytyy aidosti kytkeytyä oman sisäisen

¹ Janov. s. 328

lapsen yksinäisyyteen, suojattomuuteen ja hätään. Toisen kokemus tai ulkoinen virike voi toimia ”aasinsiltana” niihin (niinkuin ryhmissä usein tapahtuu), mutta yhteys omaa kokemukseen täytyy löytyä ennen kuin ne ovat todella parantavia. Vasta silloin tapahtuu todellinen *katarssis*, puhdistautuminen, vapautuminen ja eheytyminen.

Se on aika paradoksaalinen valaistuminen, koska kärsimys ja siitä eheytyminen tapahtuu samanaikaisesti. Kun ihminen kokonaan eristäytyy kokemastaan kärsimyksestä, hän petaa sairaudelle vuodetta. Kärsimyksen kieltäminen on hiljaisen helvetin kovertamista sisimpäänsä. Vasta uusi yhteys kärsimykseen avaa eheytyminen mahdollisuudet. Alkuperäinen trauma ei välity vain sellaisenaan uudelleen koettavaksi. Pelkkä toistaminen ei paranna. Vasta silloin, kun löytyy tilaa sen *täydelle* kokemiselle ja koetun *ilmaisulle*, siitä aiheutunut vamma eheytyy. Kokemus ja sen ilmaisu tarvitsee myös rakastavan todistajan — Sinän, joka armollisesti ottaa sen vastaan. Se voi olla ystävä, terapeutti, ryhmä, näkymätön Jumala tai kaikki yhdellä kertaa, mutta *jonkun* täytyy olla läsnä.

Itkemättömille kyynelille löytyy vastaanottaja, ilmaisemattomalle raivolle löytyy todistaja, alkuperäinen pettymys ja suru, turhautuminen ja viha, kaipuu ja rakkaus, on vihdoinkin saanut sylin johon mahtuu. Vihdoinkin löytyy tilaa kyynelille, jotka salasi äitisi haudalla, koska isä oli pyytännyt sinua olemaan surematta. Vihdoinkin löytyy paikka raivolle, jonka koit kun isä humalassa tunkeutui vierellesi tai antoi ystäviensä kopeloida sinua. Saat todistajan sille yksinäisyydelle, jonka koit, kun et pystynyt estämään vanhempiesi riitoja, eikä kumpikaan niiden keskellä huomannut sinua. jne. En tiedä onko tämä *välttämätöntä* terveen elämän kannalta (vaikka **Janov, Miller, Stettbacher** & kumppanit niin väittävätkin), mutta tiedän, että se on ainakin mahdollista ja toteutuessaan erittäin vapauttavaa.