

Tunneterapeutti Elina Jaatinen löysi oman polun

# Matka sisimpään vie myös luontoon

Matka sisäiseen maailmaan ja piilotettuihin tunteisiin auttaa kuuntelemaan omaa itseään ja kehoaan. Kehokin alkaa silloin kertoa, mikä on hyvää sinulle ja samalla luonnolle.

Teksti ja kuvat: Martti Heikkilä

**E**lina Jaatinen, 34, lähti lukion jälkeen Englantiin Oxfordin yliopistoon lukemaan kansainvälistä politiikkaa ja sosiologiaa. Sieltä valmistuttuaan hän palasi Suomeen. Ensimmäinen pidempi-aikainen työpaikka oli johdon assistenttina sijoitusosalalla.

– Pakenin tunteitani ja annoin järjen höynäyttää itseni. Elin vahvasti vain mielen ja järjen kautta. Olin hukassa siinä, mitä oikeasti haluan. Elina sanoo nyt.

– Isä kuoli opintojeni aikana. Suhteemme oli ollut vaikea lapsuudesta

## Isä ja äiti paikalle

■ Matkalla sisäiseen maailmaan ja lapsuuden muistoihin voi tulla vastaan sellaista, mikä aiheuttaa vihaa omia vanhempia kohtaan. Vastaa voi tulla myös fyysinen väkivalta.

Lasten ruumiillinen kuritus kiellettiin Suomessa vuonna 1984. Edelleen on paljon niitä, joilta se löytyy lapsuusmuistoista.

– Kun siitä asiakkaan kanssa keskustellaan, kutsutaan mielikuvissa paikalle kaikki muistoon liittyvät henkilöt, usein kuin he olisivat siinä, kertoo tunneterapeutti **Elina Jaatinen**.

– Saamme tuntea suuttumusta ja pahan olon läikkymistä siitä, mitä on tapahtunut. Siitä voi seurata ymmärtäminen ja syvä anteeksianto. Mikä ei tarkoita teon hyväksymistä.

lähtien. Isä oli lopettanut juomisen jo ollessani teini-ässä. Eli alkoholi ei liittynyt hänen kuolemaansa ja kuolema oli todella yllättävä. Suhteemme oli vihdoin alkanut paranemaan kuolemaa edeltävinä vuosina.

– Koska isän kuoleman aikaan olin poissa, en alkanut vielä silloinkaan käsitellä asioita, jotka sitä kipeästi tarvitsivat. Lukiossa tosin diagnosoitiin masennus, minkä nyt näen täysin seuraukseksi hyvin vaikeista ja käsittelemättömistä lapsuudenkokemuksista.

Elinan suomalainen äiti on ammatiltaan venäjänkielen kääntäjä ja tulkki. Äidin työhön liittyneissä tilaisuuksissa Suomessa ja Neuvostoliitossa Elina tutustui jo pienenä maailmaan, jossa asema, valta ja menestys olivat tärkeitä ja tämä ohjasi pitkälti myös Elinan opinahjon valintaa.

## Omat askeleet

Vuonna 2010 Elina otti ensimmäisen askeleen uuteen elämään. Hän ymmärsi, ettei suorittamisen polku ollut hänen polkunsä. Oma lapsi ja äitiys laitoivat myös arvoja uuteen järjestykseen pian tämän jälkeen.

Elina suuntautui henkiseen valmennukseen. Ammatillisen täydennyskoulutuksen kautta hänestä tuli sertifioitu Life Coach eli elämäntaidonvalmentaja. Myöhemmin hän suoritti myös mentaalivalmennuksen NLP-sertifikaatin sekä opiskeli reikihoitajaksi monen muun kurssin lisäksi.

Mutta vaikka uusi polku oli oikea, sen suunnassa oli vielä korjattavaa. Tuntui, että tarvittiin matka jonnekin syvemmälle.

Kesällä 2015 Elina osallistui Uudenkaupungin alueella pidettävälle Natural High Healing -festivaalille.

– Tutustuin virolaiseen tunneterapeuttiin ja hän kertoi The Journey -menetelmästä eli matkamenetelmästä. Pian tämän jälkeen osallistuin kurssille Virossa.

Niin Elina Jaatisesta tuli kansainvälisen The Journeyn sertifioima tunneterapeutti ja tunnevalmentaja.

– Siitä kurssista kaikki alkoi. Kävin polkua lähes kaksi vuotta saadakseni sertifioinnin. Menetelmän kehittäjä on yhdysvaltalainen **Brandon Bays**.

## Kolmen tunnin matka

Matkamenetelmässä ei lähdetä fyysiselle matkalle.

– Siinä tehdään lähimatka omaan sisäiseen maailmaan. Mennään muistoihin, tunteisiin ja juurisyyhin.

Nämä juurisyyt löytyvät usein omasta lapsuudesta ja nuoruudesta.

Kun asiakas ja terapeutti kohtaavat, aikaa matkalle varataan kolme tuntia. Prosessi saattaa kestää kahden tunnin molemmin puolin.

– Usein matkalla tulee vastaan traumaattisia asioita, ja silloin keskustelun on hyvä olla interaktiivista ja terapeutti kannustaa ja ohjaa, jotta traumaattisen muiston tai kokemuksen voi kohdata hyvin syvästi. Luottamus on tärkeää ja ihmisen oma halu kohdata kukin tilanne. Asiakkaan oma tehtävä on avautua. ➤

– Kun aloin tehdä matkoja sisimpääni, keho alkoi kertoa, mitä minun kannattaa syödä ja miten minun kannattaa elää, kertoo **Elina Jaatinen**.





Yhteys luontoon on tullut Elina Jaatiselle yhä tärkeämmäksi.

## Myös ilo typistyy

Monella meistä löytyy lapsuudesta ja nuoruudesta tunteita, jotka on opittu tukahduttamaan.

– Persoonamme on aikuisena silloin rakentunut sen mukaisesti, ettei pidä tuntea eikä varsinkaan näyttää tunteitaan esimerkiksi itkemällä. Samalla myös vaih-

televien tunteiden skaala on kaventunut. Myös ilomme on typistynyt.

Tällaisesta tukahduttamisesta saattaa seurata masennus. Kun mennään lapsuuden juurisyihin, ja ne saadaan purettua ja käsiteltyä, masennus alkaa hälvetä.

Elina Jaatinen sanoo, että masennus ei ole lähtökohdaltaan sairaus eikä mielen terveyden häiriö. Mutta pitkittyneenä

siitä voi seurata fyysisiä sairauksia tai mielenterveyden häiriöitä.

Elinan mukaan meillä on taipumus sepittää tunteille tarina, joka ei ole tunteen todellinen perussy. Tarina voi olla esimerkiksi, että ”tuo tietty tyyppi” on syytä pahaan olooni.

– Kun me tällä tavalla teemme mielen kautta lappuja ja tarinoita, samalla tunteet jumiutuvat kehoon.

Tunteiden jumiutumia ja traumojamme voi olla myös edellisten sukupolvien perintönä.

## Lapsuusmuistojen sävyt

Usein hyviinkin lapsuusmuistoihin voi liittyä tummempia sävyjä. Elinalla yksi tällainen muistikuva liittyy äidin isään.

– Olen 3-vuotiaana vaarin kanssa kaulassa. Se on hyvä muisto, mutta jotenkin

**– Alat kaivata yhteyttä johonkin aitoon. Aamulenkillä laitat kädet maahan, että pääsen maadoittumaan.**

## Järki tarjoaa suojelua

■ Järki tarjoaa tunneterapeutti **Elina Jaatinen** mukaan eräänlaista suojelumekanismia. Kun jokin on järkevää, se käy perusteeksi valinnoille, vaikka sisimmässään tietäisit, ettei ole oikealla tiellä.

– Suomalaisen järki-ihmisen maailma on erityisen kapea. Meillä on alitajunnassa kerrostumia täynnä uskomuksia siitä, mitä pitää tehdä ja mikä on sallittua.

Järkevyys on myös säädellyt suhtautumistamme työhön.

– Jos töissä on joka päivä huono olo, mieli järkeilee, että työn kuuluukin olla tylsää. Suomalaisessa perin-

teessä työn ei kuulu olla kivaa. Sen tarkoitus on tuottaa rahaa. Samalla sen tarkoitus on tuoda maailmaan sitä, mitä hyvinvoinniksi kutsutaan. Hyvinvointi on esimerkiksi sitä, että voi kuluttaa ja ostaa.

Saatat haluta myös vuorata ympäristön symboleilla. Niitä tarjoavat esimerkiksi vaatteet, asunto, auto ja kalliit lomamatkat. Niillä on symboliarvoa järjen ja egon ehdoilla.

Ja kun työn tarkoitus on raha, voidaan uhrata kaksi tuntia päivässä työmatkoihin ja pitää sitä luonnollisena osana arkielämää.

**Elina ymmärsi, ettei suorittamisen polku ollut hänen polkunsa. Lapsi tuntee helposti olevansa syyllinen silloinkin, vaikka kukaan aikuinen ei millään tavalla syyttäisi.**

Tunteiden kieltäminen johtaa helposti ketjureaktioon: tunnelukko estää kehoa kertomasta, millaista ravintoa ja elämäntapaa se haluaa.

– Kun aloin tehdä matkoja sisimpääni, aloin kuunnella kehoani paremmin kuin ennen. Keho alkoi kertoa, mitä minun kannattaa syödä ja miten minun kannattaa elää. Keho on siihen erinomainen mittari, kun sitä vain kuuntelee. Luonnostaan keho haluaa usein luonnonmukaisempaa elämäntapaa kuin mitä nykyään yleisesti eletään.

Kehon kuunteleminen johtaa näin myös ekologisempiin valintoihin.

– Tunteiden ja ekologisyyden välillä on selvät linkit. Jos et kohtaa itseäsi etkä tunteitasi, sinulla ei myöskään ole voimavaroja eikä motivaatiota tehdä valintoja sen mukaan, mikä on ympäristölle parasta.

Tunteiden kautta ja itsearvostuksen kohotessa ihminen hiljentyä kuuntelemaan kehoaan ja esimerkiksi ruoan lisätyt kemikaalit alkavat herättää torjuntareaktion.

– Haluat puhdasta ja kemikaaliton ruokaa, koska tunnet sen itsessäni. Keho kertoo, mikä ei sovi, kun sen viesteihin luottaa ja ikäänkuin virittäytyä sisäisen työskentelyn kautta paremmin kuulemaan sen viestejä. Sitten muuttuvat myös materiaalivalinnat. Saatat haluta puisen leikkuulaudan etkä muovista.

Paradoksaalisesti matka sisäiseen maailmaan tuo myös luonnon lähemmäksi.

– Alat kaivata yhteyttä johonkin aitoon. Aamulenkillä laitit kädet maahan, että pääsen maadoittumaan. Kesällä menet nurmikolle makuulle. Juokset paljain jaloin järvenrantaan ja uimaan. Jokainen solu alkaa elää osana luontoa.

## Vastuun mukana valta

Kun ihminen alkaa tehdä sitä, mitä oikeasti haluaa, löytyy uudenlainen yhteys omaan itseen, ystäviin ja luontoon. Samalla huomaat, miten paljon elämässä on omassa vallassasi.

– Kun otat vastuun omista jutuistasi, uskomuksistasi ja kokemuksistasi, tunnustat samalla oman osuutesi elämääsi. Kun et enää ajattele, että elämäsi on pelkästään jonkin ulkopuolisen varassa, otat samalla vallan omiin käsiin.

Syvämpi yhteys itseen ohjaa usein myös eettisyyteen ja yhteisöllisyyteen.

– Yhteisöllisyyden puute johtuu pelosta, kun ihmiset eivät uskalla olla oma itsensä.

## Sokerista turvaa

■ Valkoisen vehnä jauhon ja sokerin kulutus osoittaa, mitä tapahtuu, kun tunteet tukahdutetaan.

– Sokeri on paketoitu nättiin muotoon. Suomen kaltaisessa tunneammassa kulttuurissa makea myy, vaikka sokeri on omanlaisensa myrky ja turruttaja. Välillä ollaan muutaman päivän syömättä sokeria ja valkoista vehnää, sitten taas romahdetaan.

Näin sanoo tunneterapeutti **Elina Jaatinen**, joka itsekin kasvoi sokeririippuvuuteen.

– Mummin ihanat aamupuurot maustettiin sokerilla. Isän alkoholismista ja hoitomuudesta seurasi se, että sain syödä tikkareita aamupalalla ollessani hänen luonaan. Siitä tuli hetkellinen hyvän olon yöpöpy ja alitajuisesti opin yhdistämään, että sokeri oli turva. Tajusin tämän kunnolla vasta muutama vuosi sitten.

Sokeria on nykyisin kaikkialla.

– Makeutta on myös keinotekoisesti makeutettua, mikä ei ole yhtään parempi.

– Ravitsemusasiantuntija Jaako Halmetojan sanoin: Me ei tiedetä, kuinka hyvin me voidaan voida.

Järjen ylivalta on tuonut ympärillemme myös monenlaisia fyysisiä rakenteita, jotka kahlitsevat. Mutta jotain on muuttumassa.

– Yksinasumisen sijasta voi olla neljä perhettä jakamassa kuuden huoneen asunnon. Tarvitessa rikotaan seinä.

Elinan yhtenä unelmana on sellainen ihmisten yhteisöllisyys, että tuntematonkin voidaan halata ilman pelkoreaktiota.

## Matka jatkuu

Tunneterapeutina toimisen ohella Elina Jaatinen vetää nyt The Journey Finlandia. Aitous ja yhteisöllisyys on löytynyt ja samalla luottamus ja uudenlainen luovuus.

– Nyt olen alkanut myös laulaa, vaikka olen saanut aiemmin elämässäni oppia, etten osaa laulaa.

Elinan ja hänen poikansa ravinto on yhä enemmän luomua.

– Kesällä olimme muutaman päivän ystäväni vanhempien ihanalla Metsälän luomutilalla. On ihana syödä sydämensä kyllyydestä vaikka mansikoita, kun tietää, että ne ovat vapaita haitallisista kemikaaleista!

Elinan oma matkaa itseensä jatkuu myös edelleen eri tavoin ja tulee varmaankin jatkumaan läpi elämän. Hän käy esimerkiksi säännöllisesti The Journeyn kansainvälisillä kursseilla ja seminaareissa, viimeksi Hollannissa loka-marraskuun vaihteessa. ●

Lisätietoja: The Journey Finland [www.thejourney.fi](http://www.thejourney.fi).