

OPPILAILLE TARINOITA TOIVOSTA JA SELVIYTYMISESTÄ!

Mitä kriisit ovat opettaneet?



Mukana Festarituottaja / koordinaattori, entinen huumeaddikti Myllyvirran Pasi Sotatraumoista selviytynyt, taiteilija ja tarinankertoja Kärkkäisen Ukko

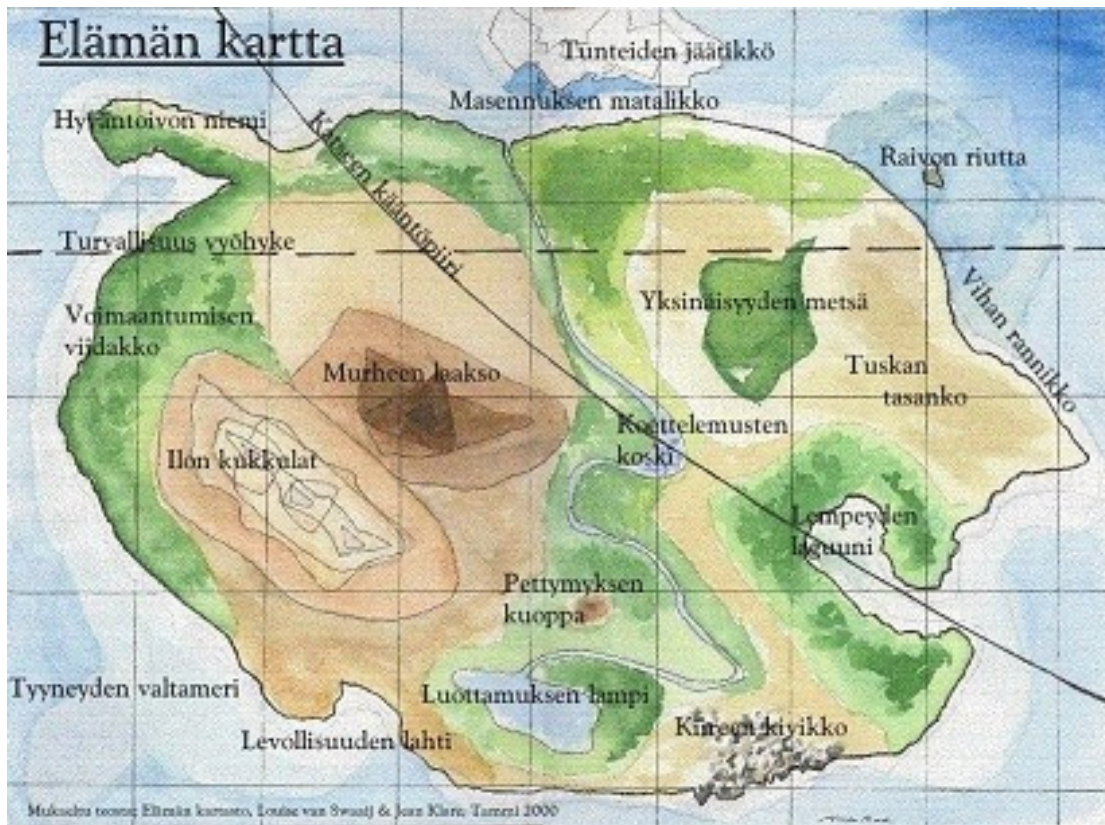
Millaisia fiiliksiä korona sinussa keväällä herätti? Onko jotain, mikä jäi erityisesti mieleesi niistä ajoista? Joillekin pandemia oli erityisen kohtalokas! Isoa osaa se ei kuitenkaan koskettanut kuin vain kontaktien rajoitusten ja live-tapaamisten vähyydessä.

Tänään kutsumme sinut Elämän saaren tarinoiden ”kiertoajelulle”.

Minä Pasi yritin Tuskan tasangolla helpottaa oloani kannabiksella. Vietin siellä vuosikausia aikaani kasvattaen ja polttaen päivittäin ”ruohoa”. Minä Ukko puolestani olen selviytynyt rankoista lapsuuden traumoista. Kolmekymmentä vuotta sitten 35 veenä putosin Koettelemusten koskeen. Ajauduin virran mukana Masennuksen matalikolle. Uin väärään suuntaan ja suolaista vettä oksentaen nousin hytisten Tunteiden jäätikölle. Jatkoin matkaa ja saavuin Raivon riutalle ja sieltä Vihan rannikolle.

Olemme molemmat oppineet suunnistamaan tällä saarella. Nyt vihdoinkin saamme asua Ilon kukkuloilla. Enää meitä ei ahdistanut mennyt, eikä tuleva.





Tässä koulun **oppilaille** suunnatussa puolitoistatuntisessa esityksessä kerromme omista kriiseistä selviytymisistä ja aikuisuuteen kasvusta. Olemme molemmat käyneet rankat ja ahdistavat pohjakoulumme.

Jos joku aikuinen olisi aikoinaan meille koulussa ollessamme kertonut siitä, mistä me nyt tässä esityksessä aiomme tarinoida, olisi oma kasvumme saattanut olla toisenlainen, todennäköisesti vähän helpompi. Ehkä olisimme uskaltaneet puhua jollekin tunteistamme, ehkäpä pyytää myös apua.

Meistä minä Ukko koin viisikymmentä vuotta sitten kiusaamista. En puhunut siitä kenellekään. Pasi ei puolestaan puuttanut kaksikymmentäviisi vuotta sitten koulussa ollessaan kiusaamiseen, vaikka näkikin sitä tapahtuvan.

Kerromme, miten ahdistavien tunteiden kanssa voi työskennellä eheyttävästi.

Meille molemmille on ollut uskomattoman suuri löytö tulla tietoisiksi omista haitallisista ajatusmalleistamme. Lapsuudessa padottujen tunteiden vapauttaminen on parantanut. Vihdoin mielenrauha ja ilo ovat totta elämässämme.

Teissä nuorissa on valtavaa potentiaalia moneen hyvään. Te ette anna tämän ihanan, sinivihreän planeetamme tuhoutua. Haluamme omalta osaltamme olla tukemassa myönteistä muutosta.

Esityksemme koostuu kahden sukupolven välisestä vuoropuhelusta, tunteiden kanssa työskentelystä, selviytymisrunoista ja valkokankaalle tuoduista tarinallisista luonto- ja käännekohtien valokuvista. Lähestymistapana ovat huumorilla höystetyt tarinat. Turvallinen, kunnioittava ja myötätuntoinen yhteisöllisyys on tärkeää. Se mahdollistaa hyvää elämää ja lisää terveyttä. Siihen me jokainen voimme omaltamme osaltamme vaikuttaa.

Tilaisuus alkaa hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksella.



Esityksen teemoja:

- Tervetuloa "Elämänsaaren" kierrokselle.
- Alkuun sulje silmäsi, vedä ilmaa syvään ja keskity hengitykseesi...
- Korona! Pandemian herättämiä ajatuksia...
- Entä sitten? Kriisi vai mahdollisuus?
- Meidän, Pasiin ja Ukon tarina.
- Miten selvisimme?
- Addiktio ydin! Riippuvuuksien todelliset syyt!
- Ahdistaa, pelottaa, masentaa...! M-T-V-K-E auttamisen "työkalu"!
- Käytännöllisiä tunteita ja myötätunnon voima.
- Myönteisen tulevaisuustarinan vaikutus elämään.
- Alkuperäiskansojen viisaus ja luontoyhteyden merkitys.
- "Helisee rannat" -runo.

Esitysaika 1.5 h



Kouluttajat:



Pasi Myllyvirta on työskennellyt yrittäjänä, myyjänä, kouluttajana, konsulttina, tuottajana / koordinaattorina ja puhujana.

Kokemuksen kertyminen monilta osa-alueilta on mahdollistanut Pasille laaja-alaisen tietotaidon. Burnout hänelle tuli vuonna 2009 pyörittäessään vanhempien yritystä. Se toi uudenlaisen kokemuksen elämään. Katsoessaan ”vanhaa” tajusi hän, että siinä on ollut jotain pahasti pielessä. Tästä alkoi elämän suurin muutos.

Vanhaan elämään kuului vahvasti myös päihteet. Alkoholin lisäksi kannabista kului reilusti. Burnoutin ohessa Pasi lähti selvittämään päätänsä vielä vahvemmillä aineilla, kunnes lopulta löysi itsensä ”helvetistä”. Pasi huomasi olevansa todella väärässä suunnassa.

Tutustuessaan elämänsä rakenteisiin ja addiktioihinsa, päätyi hän samalla Kokoa Ry:n kokemusasiantuntijaksi. Sitä kautta Pasi on voinut jakaa kokemuksiaan laajemmin mm. ennaltaehkäisevän päihdetyön parissa.

Ura vei sittemmin myös Raskaankaluston ammattipätevyyskoulutuskeskuksen perustajaksi organisoimaan koulutuksia ympäri Suomea.

Myöhemmin työskentely Natural High Healing Festivaalien koordinoijana toi lisänäkemystä ja kokemusta varsinkin työntekijöiden johtamisessa pyörittäessä yli 150 päistä joukkoa, tukien heitä festarikiireissä ja elämän traumojen nostuessa asioita pintaan hektisen työskentelyn yhteydessä. Samoissa turbulenti ympyröissä Pasi myös oppi itsestään paljon lisää.

Tällä hetkellä Pasi Myllyvirta työskentelee tuottajana ja suunnittelee omia tapahtumia paremman elämän puolesta.





Ukko Kärkkäinen työskenteli kahdeksankymmentä luvulla Geologian tutkimuskeskuksessa geofysiikan osastolla teknisenä asiantuntijana.

Työuupumus ja oman lapsen syöpä vuonna 1989 synnyttivät henkilökohtaisen kriisin. Merkittävin oivallus eheytyksen polulla Ukko Kärkkäiselle tuli saadessaan audienssin Kaunialan sotavammassaairaan ylilääkärin luo. Ukko sai luettavaksi sodassa aivoihin haavoittuneen isänsä epikriisit, vanhempien kirjeenvaihdot lääkäreille ja heidän vastauksensa. Sairaala-aineisto oli karua luettavaa. Ukko oli syntynyt keskelle vanhempiensa järkyttävää kriisiä. Ukon isä oli välillä sekavuustiloissa sairaalan kauhupotilas. Ukon lapsuudentrauma oli tuhoisa. Hän joutui käymään useita satoja tunteja erilaisissa terapioiden. Pelkästään psykodraamalla hän työsti traumojaan 400 tuntia. Ukko alkoi myös sekä valokuvaamalla, veistämällä, että kirjoittamalla ilmaista tunteitaan. Kolmenkymmenen vuoden aikana syntyi lähes 20 000 runoa. Aineistosta löytyi myös Ukon isän toinen puoli; herkkä tunteva mies, romantikko, joka rakasti syvästi läheisiään.

Vuosikymmenien ajan Ukko on perehtynyt kriiseistä selviytymisen tutkimuksiin ja laajasti psykologian alan kirjallisuuteen. Hän on myös testannut käytännössä monia traumojen purkumenetelmiä. Mm. EMDR, TRE, FEFT, NLP ovat hänelle tuttuja tunteiden työkaluja. Ukko on toiminut työyhteisöiden hyvinvoinnin kehittäjänä ja johdon koutsina.

Kärkkäinen on myös toiminut Mannerheimin Lastensuojeluliitossa ohjaavan kasvatuksen vanhempainryhmien vetäjänä ja lasten luontoleirien opettajana. Ukko on useita vuosia ollut mm. koulukuraattorien ja kouluterveydenhoitajien työnohjaajana. Monille Savossa asuville opettajille Kärkkäinen tuli 2000 luvulla tutuksi Veso päivien kouluttajana.

Kärkkäinen sai 2000 luvun alussa pyynnön suunnitella ja toteuttaa Masennuksen hoidon uudet mahdollisuudet -hankkeen. Siinä hän oli itse yhtenä pääkouluttajana ja tunnetyöskentelyn valmentajana. Viimeisin, vuoden kestävä koulutus, pidettiin mielenterveysalan ammattilaisille Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa.

Tällä hetkellä Ukko tekee taustatutkimusta romaaniin, joka käsittelee sukupolvelta toiselle kulkeutuvien taakkasiirtyminen katkaisua ja tietoisuuden muutosta. Ukko käy myös laaja-alaista aktiivista vuoropuhelua tutkija, terapeutti ja taiteilija verkostonsa kanssa siitä, miten traumoista voisi toipua.

Keskikouluaikana 1960 luvun lopulla Ukko keksi lumilaudan. Se on Suomen ensimmäinen. Ks. <https://bonis-avibus.fi/bonis-avibus/wp-content/uploads/2017/11/Ukon-lumilauta.pdf>

Kärkkäistä pyydettiin Yle TV1:den ”Isien sota” dokumenttiin. Sarja voitti 2011 Koura-palkinnon Ylen parhaana dokkarina. Ks. <https://areena.yle.fi/1-1325099>

Kotisivu: <https://bonis-avibus.fi/>