

TARINOITA TOIVOSTA JA SELVIYTYMISESTÄ!

Mikä auttaa kriisien yli?



Kouluttajana tunnetyöskentelyvalmentaja ja kriisikouluttaja Ukko Kärkkäinen

Kuinkahan monta kertaa tänä vuonna 2020 on ihmisten puheissa ja mediassa ollut sana "KORONA". Joka päivä uutisissa ja tiedotteissa siitä on kirjoitettu. On pitänyt olla turvaväli, ettei virus leviäisi. Maskeista on kannanottoja puolesta ja vastaan, sekä laumaimmunitteetistä tai epidemian tukahduttamisesta.

Millaisia tunteita tämä pandemia on herättänyt meissä aikuisissa; sinussa ja minussa, entä lapsissa ja nuorissa? Joillekin etäkoulu on ollut helpotus, hengähdystauko koulukiusaamiselta, toisille taas kauhea aika päihderiippuvaisten vanhempien räyhäämisen kohteena. Entä miltä on tuntunut vanhuksesta, kun ei ole voinutkaan puuhastella rakkaiden lastenlasten kanssa, eikä pitää heitä sylissä? Kuinka ovat selvinneet ne tuhannet yrityksistä työttömäksi joutuneet tai he, joilla oma yritys mennyt konkurssiin? Miten selvitä arjen vaatimuksista ja maksuista...

Kenelle sitten kevät 2020 on ollut elämän parasta aikaa luonnossa liikkuen. On vihdoinkin saanut käyttäen aikaansa juuri siihen, mitä on niin pitkään toivonut.

Vaikka lause onkin ajankuluessa tullut kliseeksi, niin se on totta vielä tänäänkin: ”Kriisi on sekä uhka, että myös mahdollisuus”. Tässä koulutuksessa avaan ennenkaikkea sitä, miten kriisistä voi tulla mahdollisuus?

Jokainen, aikuisena koettu, kriisi avaa tunneväylän elämehistoriamme oleviin haasteellisiin kokemuksiin. Mikäli esimerkiksi oman lapsuutensa traumaalille ei ole ollut turvallista syyliä, eikä niitä ole voinut prosessoida silloin, kun ne tapahtuivat, jäävät ne mieleemme latentteina, piilevinä tapahtumina. Niiden pitäminen äänettöminä kuluttaa sitä energiaa, jota tarvitsemme elämässä selviytymiseen.



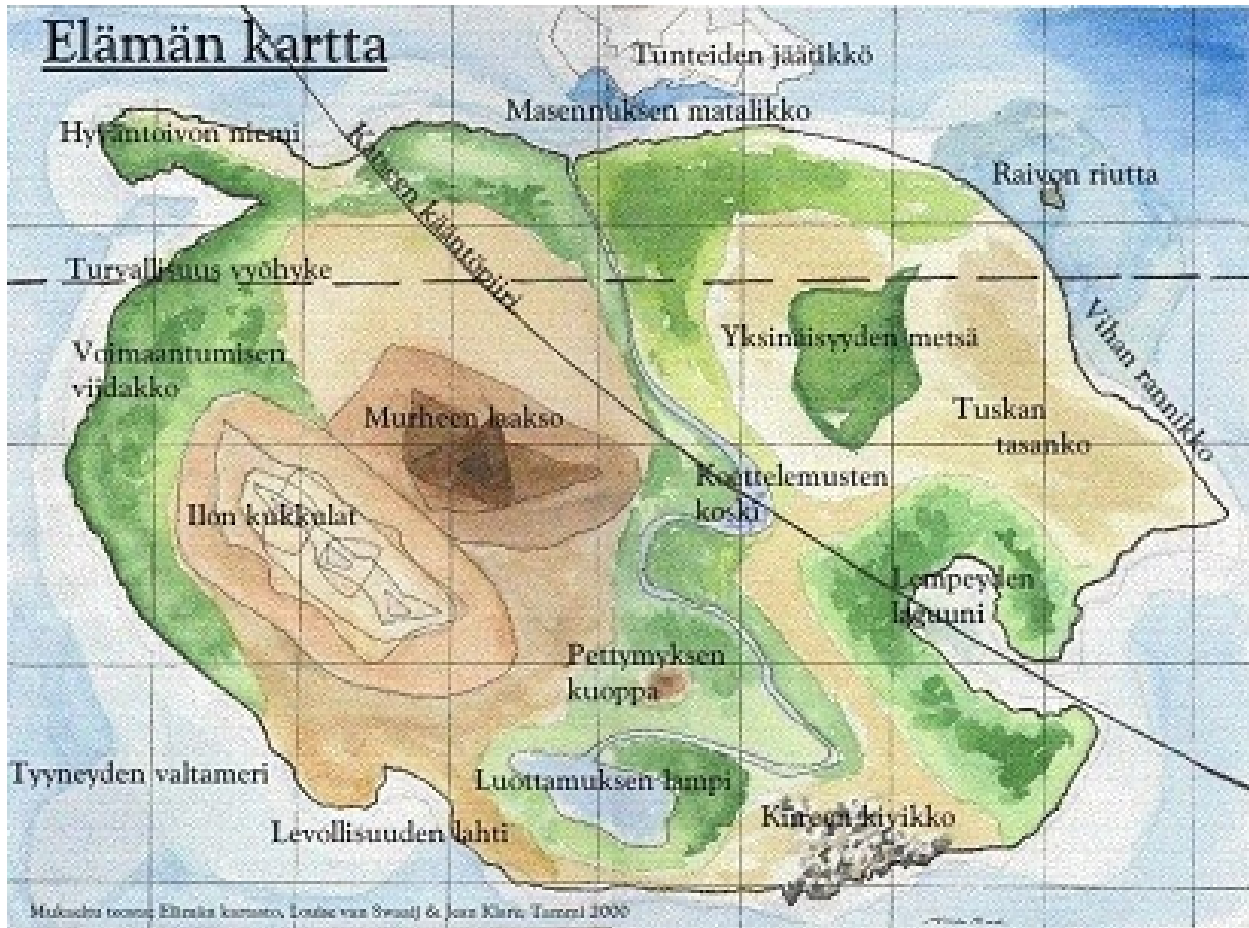
Itse olen kokenut omassa elämässäni kolme loppuunpalamista. Ensimmäiseen johtanut tapahtumasarja kulminoitui lapsemme syöpäsairauden herättämissä voimakkaissa tunteissa. Silloin putosin syvälle omiin varhaislapsuuden traumaattisiin kokemuksiini. Viimeisin burnout, vuonna 2010, vei elämältämme kokonaan taloudellisen perustan. Uupumusoireet olivat samanlaisia, kuin mitä aivoinfarktissa. Yrittäjänä en enää pystynyt töihin. Menetimme ihanan kotimme.

Miten kriiseistä voi sitten selvittää ja mitä niistä on mahdollista oppia?


Olen perehtynyt neljä vuosikymmentä erilaisiin tunnetyöskentelymenetelmiin. Traumaattisten kokemusten prosessoinnin tietotaito on osaamiseni ydintä. On ollut uskomattoman suuri onni tulla tietoiseksi ja päästää irti satuttavien kokemusten synnyttämistä negatiivisista uskomuksista. Aikuisena kokemani kriisit olivat lähtölaukaus itseni etsintämatkalle. Kerron siitä, miten lopulta löysin masennuksen toukkakotelossa piilossa olleen elämänilon. Oli ihme, että perusturvallisuutta järjestyttäneet traumat lopulta purkautuivat. Uuden kasvulle tuli mahdollisuus.



Esitykseni koostuu todellisista kokemuksista, selviytymislyriikasta ja valkokankaalle luoduista ja tuoduista tarinallisista luonto- ja käännekohtien valokuvista. Fokuksena on ihmisen hyvinvointi ja iloa synnyttävä yhteisöllisyys. Niihin voi jokainen omalta osaltaan vaikuttaa. Myönteinen muutos on oikeasti mahdollista.



Esityksessä käsiteltäviä teemoja:

- Tervetuloa "Elämänsaaren" kierrokselle.
- Alkuun sulje silmäsi, vedä ilmaa syvään ja keskity seuraamaan hengistystäsi...
- Korona! Pandemian herättämät ajatukset; kokemusten jakamisen merkitys.
- Entä sitten? Kriisi vai mahdollisuus?
- Kriisien kulkeutuminen; kuinka sukupolvelta toiselle siirtyvät traumaketjut katkaistaan?
- Ahdistaa, pelottaa, masentaa! M-T-V-K-E ... auttamisen "työkalu"!
- Masennuksen hoidon uudet mahdollisuudet.
- Tarinoita tunnelukoista, niiden aukeamisesta ja myötätunnon voimasta.
- Irtipäästäminen ja vapauden mysteeri.
- Vanhemman lahja lapsille... 
- Alkuperäiskansojen viisaus.
- "Helisee rannat" -luontorunokuvaesitys.

Esityksen pituus on sovitettavissa tilaajan koulutuspäivien tai seminaarien aikatauluihin. Minimiajaksi suosittelen 1 ½ tuntia. Ideaaliaika on puolipäivää.





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

Vuonna 1989 tullut työuupumus ja oman lapsen syöpä pysäyttivät Ukon. Merkittävien oivallus eheytyksen polulla Ukko Kärkkäiselle tuli saadessaan audienssin Kaunialan sotavammassairaalan ylilääkärin luo. Ukolle annettiin luettavaksi talvisodassa aivoihin haavoittuneen joukkueenjohtaja isänsä epikriisit ja vanhempien kirjeenvaihdot lääkäreille. Sairaala-aineisto oli todella karua luettavaa. Ukon isä oli välillä sekavuustiloissa sairaalan kauhupotilas ja kotona käydessään sotapsykoosit pahenivat. Ukon ”kotirintamalla” isän kautta tullut lapsuudentrauma oli massiivinen. Ukko joutui käymään vuosikausia terapioidessa. Hän alkoi myös sekä psykodraamalla, valokuvaamalla, maalaamalla, että kirjoittamalla ilmaista tunteitaan. Kolmenkymmenen vuoden aikana syntyi lähes 20 000 runoa.

Ukko yritti tehdä kaikkensa, että saisi katkaistuksi isältään tulleen sotatrauman. Alla oleva Tehyn asiantuntija-artikkeli kuvaa sitä, miten tärkeää on tulla näistä asioista tietoiseksi!

<https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/kannatko-mummosi-taakkaa-historian-tutkiminen-vapauttaa>

Neljän vuosikymmenen ajan Ukko on kahlannut psykologian hyllyt läpi ja perehtynyt laajasti kriiseistä selviytymisen tutkimuksiin. Hän on myös testannut käytännössä monia traumojen purkumenetelmiä. Mm. EMDR, TRE, FEFT, NLP ovat hänelle tuttuja tunnetyökaluja. Ukko on työskennellyt 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. Hän on kouluttanut yrityksiä, sosiaali- ja terveystoimea, maanviljelijöitä sekä lomittajia, vankilahenkilökuntaa jne.

Kärkkäinen sai vuosituhannen 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 ammatilaisille Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa.

Tällä hetkellä Ukko tekee taustatutkimusta romaaniinsa, joka käsittelee sukupolvelta toiselle kulkeutuvien taakkasiirtymien katkaisua sekä tietoisuuden ja tieteellisen paradigman muutosta. Ukko käy myös laaja-alaista vuoropuhelua tutkija, terapeutti ja taiteilija verkostonsa kanssa mm. siitä, kuinka traumaista voisi parhaiten toipua ja miten psyykkisesti tasapainoinen elämä mahdollistuu.

Pieni kuriositeetti:) Keskikouluaikana, 1960 luvun lopulla Ukko keksi lumilaudan.

Ks. <https://bonis-avibus.fi/bonis-avibus/wp-content/uploads/2017/11/Ukon-lumilauta.pdf>

Kärkkäistä pyydettiin keväällä 2011 Yle TV1:den ”Isien sota” dokumenttiin. Kuvausten aikana Ukko oli sairauslomalla kolmannen työuupumuksen vuoksi. Tämä, kaikista kuumiin burnout poltti hänen elämästä ne masennusta tuottavat rakenteet, jotka olivat olleet koko-ajan kaiken ahdistuksen ja tuskallisten oireiden taustalla. Oli paljon sellaista, joka pitikin muuttua tuhkaksi, jotta uutta ja eheämpää oli mahdollista kasvaa. ”Isien sota” sarjassa seurattiin sodassa vaurioituneita miehiä ja heidän lapsiaan. Kyseinen sarja voitti 2011 Koura-palkinnon Ylen parhaana dokkarina. Ks. <https://areena.yle.fi/1-1325099>

Tässä muutama esimerkki Ukon lyriikasta:

Koronan herättämien tunteiden synnyttämä runo maaliskuun lopulla 2020:

Ks. <https://bonis-avibus.fi/bonis-avibus/kello-kay/>

Rakkauden etsintää sukupolvien takaa:

Ks. <https://bonis-avibus.fi/bonis-avibus/rakkaudesta-runo/>

Lisää runoja: <https://bonis-avibus.fi/bonis-avibus/runojani-kuunneltavaksi/>

Yhteystiedot: ukko.karkkainen@gmail.com , puh. 0505990435

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

