



Ukko Kärkkäisen luento:

”Uutta luova masennus”? Tarina traumasta selviytymisestä, surusta ja rakkaudesta ♥

Masennus aiheuttaa paljon inhimillistä kärsimystä. Pahimmillaan se on tappava tauti! Mikä sitten johtaa depression? Toipuuko siitä? On sitä mahdollista ennaltaehkäistä? Entä voiko masennuksessa olla mitään hyvää?

Tällaisen runon kirjoitin kolme vuosikymmentä sitten:

*”Ettäkö voisinkin eheytyä,
läpi ahdistuksen,
lukemattomien tuskanlukkojen.
Ihanko totta !
Jäisikö masennus polkuni varrelle kyynelten monumentiksi?
Olisiko se ollutkin kipeän kasvun vaihe,
minuksi tulemisen kohta?”*

Kolmekymmentä vuotta sitten alkoi supermielenkiintoinen työni geofysiikan parissa takkumaan. Lopullisesti pysähdyin, kun pieneltä lapseltani löytyi syöpä. Se kevät 1989 oli siihen asti eletyn elämäni suurin mullistus! Mielenmaanjärjestys ulottui kaikkeen, koko tunnemaailmaani! Loppuunpaloin! Lähdin tutkimaan, mitä löytyy uupumuksen taustalta? Avasin oven omaan lapsuuteeni ja katsoin, millaista vanhemmuutta olin saanut?

Minun isäni ja äitini elivät nuoruuttaan siinä ajassa, kun Suomi joutui taistelemaan olemassaolostaan! Sain luettavaksi Kaunialan sotavammassairaalan arkistosta perheemme tarinan, potilaskertomuksia, kirjeitä ja hoitoraportteja. Isääni oli osunut kranaatin sirpale. Raporteista löytyi tietoja, että päähän haavoittunut jättiläinen oli sotapsykooseissa ollessaan sairaalan ”kauhupotilas”. Epikriisit olivat itkettävän koskettavaa luettavaa.

Onneksi silloin, kun isäni oli hyvässä kunnossa, oli hän ihanan herkkä ja tuntevan rakastava vanhempi.

Täältä löytyy vuonna 2011 Kourapalkinnon saanut YLE TV ykkösen dokumenttisarjan ”Isien sota” ensimmäinen osa: <https://areena.yle.fi/1-1325099> Kuvaushetkellä olin itse vielä tunnetasolla varsin heikossa hapessa.

Kuinkahan paljon sodan traumat vaikuttavat vielä tänäänkin? Se tiedetään tutkimustenkin kautta, että monien ihmisten masennuksen taustalla ovat erilaiset vakavat traumat. Sekin tiedetään, että ilman katkaisua ne siirtyvät vanhemmuuden kautta sukupolvelta toiselle. Puhutaan ylisukupolvisista traumaista tai taakkasiirtymistä.

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



Aloin prosessoida omia "haavojani" toivoen, että voisin edes osan omilta vanhemmiltani tulleista raskaista taakkasiirtymistä katkaista. Etsin apua isyyteni tueksi mm. terapiasta ja myös Mannerheimin lastensuojeluliiton ohjaavan kasvatuksen kursseilta. Sain niistä merkittävää apua ja tukea! Oli mahdollista päivittää vanhemmuutta.

Parasta, mitä voi lapsilleen antaa, on se, että käsittelee omat traumansa. Silloin niitä ei enää siirrä seuraavalle polvelle. Kerron tässä luennoissa, miten traumaattisia kokemuksia voidaan purkaa ihmistä eheyttävästi.

Olen itse saanut solmia rauhan oman menneisyyteni kanssa. Juuri sisäisen rauhan sovittelu on tietotaitoni ytimessä. Tänään vuosien tuska ja kauhu ovat poissa. Olen onnellinen elämän ihmettelijä, puoliso, isä ja ukki.

Tule kuuntelemaan, näkemään ja kokemaan. Masennukseen saattaakin olla kätkeytynä sellainen aarre, jota ei voisi edes kuvitella. Luonnossa perhosen toukka kehittyy aikuiseksi kotelovaiheen kautta. Ihmisellä usein juuri masennus on "kotelovaihe" omannäköisen elämän muodonmuutokseen. Kun uskaltaa päästää irti menneisyyden uskomuksista ja traumaista, odottaa ahdistuksen ja tuskan jälkeen uskomattoman ihana mielenrauha ❤️

Tarinankertojana Ruhtinaanmäellä 17.12.1939 haavoittuneen Kärkkäisen Tauno Johanneksen nuorin poika Ukko

Tilaa luentoni osaksi seminaaria, työryhmällesi, ystäväporukalle tai pyydä minut omien tunteittesi koutsiksi.

Puh. 0505990435 tai sähköpostilla ukko.karkkainen@gmail.com ... Kotisivut: <https://bonis-avibus.fi/>

Lämpimin terveisin Ukko



Alla runoni tunnettyöskentelyn merkityksestä traumasiirtymien katkaisussa. Teksti on julkaistu Pirkko Siltalan kirjassa: https://www.therapeia-saatio.fi/julkaisujen_tilaus/kirjojen_puffit/siltala-pirkko-taakkasiirtyma-20/

Sukupolvelta toiselle...

Ukko Kärkkäinen 15.4.2012

Omistettu Pirkko Siltalalle ♥

Tämä taakka,
sukupolvelta toiselle säilytetty,
siirretty,
harteille...

Kuka jaksaa kantaa isiensä kodittomuutta?

Tunteiden evakot vielä etsivät poltettuja ikoneita.
Sielunsa savuavat rauniot he juovat muistonsa unohdukseen.

Missä tangossa liehuisi vapauden lippu?
Kuka kertoisi sodan päättyneen jo sukupolvia sitten?

Lapsi katsoo ihmeissään isänsä syviin uurteisiin,
elämän painamiin huolten jälkiin.

Antakaa meille sanoja kertoa,
tuokaa sivellin maalata kaikki se tuska,
lahjoittakaa surun sävelet!

Itkua tämä ja menneet polvet ovat sieluihinsa kätkeneet.

Tulkaa kyyneleet...

Virratkaa tämä kuiva erämaa puutarhaksi.

Ja kaikki unelmien linnut,
laulakaa,

rakentakaa pesänne meidän vihreille oksillemme.



Minulla on ollut suuri ilo ja kunnia saada työskennellä ystäväni [Syrjälän Teemun](#) kanssa miesten viikonlopuissa. Olen siellä voinut olla omalta pieneltä osaltani mahdollistamassa mieskulttuuriin tunnetietoisuuden muutosta.

Teemulla on poikkeuksellinen kyky ja taito ohjata erilaisia kehollisia tunneharjoituksia. Kun oma osaamiseni on traumaprosesseissa, kriiseistä selviytymisessä ja tunteiden sanoittamisessa, niin Teemun kanssa tällainen keho-mielitietoisuuden kanssa tehtävä työskentely tulee todella tarpeeseen. Koen viikonloput erittäin tärkeitä, miesten tunteita vapauttavina kohtaamisen hetkinä. Niissä on ollut syvästi eheyttäviä kokemuksia ja ne ovat jättäneet moneen parantavia muistijälkiä. Laajentuessaan tällä työllä on kansanterveydellinen merkitys!

Niin vahvaa ja samalla herkkää yhteisöllisyyttä harvemmin kuulee, näkee ja kokee ❤️

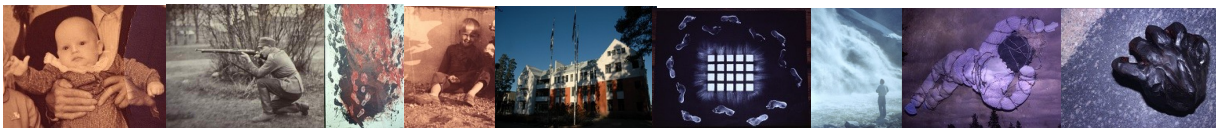


Tässä miesten viikonloppuun osallistuneen Iltalehden blogistin Marko Siltalan näkökulma työskentelystäni:

Paikalla vierailevana esiintyjänä oli myös Ukko Kärkkäinen. Hän on elävä esimerkki, miten elämän nuoruuden kolhut voivat luoda viisaan, luovan, ja lämpimän miehen. Sellaisen, joka jakaa hyvää oloa ja viisauttaan muille. Ukko on sellainen "ukki, jonka kaikki haluisivat". Hän lausui meille runoja, kertoi tarinoitaan ja elämän viisauksia. Hänellä on kyky käsitellä vakaviakin asioita sopivan leikkisästi. Nuo viisaat tarinansa olivat huikeaa kuultavaa. Kiitos Ukko."

Blogi kokonaisuudessa löytyy täältä: <https://blogit.iltalehti.fi/marko-siltala/2018/12/27/teemu-syrjalan-miesten-viikonloput-moderni-suomalainen-mies-tulee-luonnosta-puhuu-tunteista-ja-luo-ymparilleen-turvaa/>





Eheytyksen matkani: Monia vuosikymmeniä kamppailin tuskallisen ahdistuksen ja syvän masennuksen kanssa. Minulle määrättiin monenlaisia lääkkeitä, mutten saanut niistä apua tuskaani. Välillä elämä oli helpompaa, kunnes taas uudelleen ja uudelleen järkyttävät paniikkikohtaukset saivat minut itsemurhan partaalle. Kolmekymmentä vuotta sitten lähdin selvittämään syitä pahaan olooni. Tutkin perusteellisesti silloisen tiedon valossa trauman syntymekanismia. Sain audienssin isääni hoitaneen vanhan lääkärin luo. Hän työskenteli vielä samassa Kaunialan sotavammassairaalassa, jossa isääni oli hoidettu. Lääkäri antoi luettavakseni isästäni kirjoitettuja epikriisejä, hoitajien raportteja ja äidin kirjeenvaihdon sairaalassa isää hoitaneiden kanssa.

Antaessaan minulle aineiston, sanoi lääkäri: *"Käy siellä, mutta muista tulla takaisin!"*

Lähdin matkalle "ei kenenkään maalle". Aloin bussissa lukea papereita. Osa niistä oli kirjoitettu, kun olin ollut äitini kohdussa ja varhaislapsuuteni ajalta oli myös paljon tekstiä. Sieltä löytyi aivan karmaisevia kuvauksia perheemme elämästä. Tunsin lämpimät kyynelvirrat poskillani. Kuolema oli kulkenut monta kertaa aivan läheltä. Arkistomateriaalia lukiessa lapsuuteni tunnemuistipankki raottui. Alkoi elämää ravisteleva oivallusten ajanjakso!

Löytyi syy masennukseen. Lapsuuden prosessoimattomat traumat olivat altistaneet minut vakavalle työriippuvuudelle. Yritin kompensoida sisäistä tuskaani ahmimalla valtavasti uutta tietoa ja tekemällä työtä, työtä ja työtä. Suoritin tunnollisesti elämää ja nostin aina vain korkeammalle rimaani. Yritin olla täydellinen kaikessa. Kolme kertaa piti palaa loppuun, ennenkuin pystyin päästämään traumaistani irti ... lopullisesti!



Vihdoinkin olen saanut tulla takaisin läsnäolevaan hetkeen lapsuuteni traumaohjauksesta. Sisäinen kauhuni jäi sille reissulle. Tunnettyöskentelin kipukohtieni ja vaillejäämistien kanssa useilla erilaisilla metodeilla mm. kirjoittamalla, maalaamalla, valokuvaamalla, lukuisilla terapioilla, keuhonhoidoilla, TRE:llä, EMDR:llä, psykodraamalla, Brandon Baysin matkametodilla, J. Konrad Stettbacherin työkaluilla, NLP:llä jne.

Masennuksesta selviytymisessä kaikista parantavinta on rakkaus . Kun ihminen tulee nähdyksi ja vastaanotetuksi sydämenlämpöisen ja hyväksyvän myötätunnon kautta, lähtee silloin virtaamaan hellästi trauman viiltämiä haavoja hoitava suru ♥ Vuosikymmenten aikana sain itkien aukikirjoittaa tunteitani tuhansiksi runoiksi.

Ensimmäisen ja toisen työelämävaiheen tein geofysiikan ja analyyttisen kemia puolella. Kolmannessa vaiheessa, kaksituhatta luvun alusta kymmenen vuotta, toimin työyhteisöiden hyvinvoinnin kehittäjänä, työnohjaajana ja johdon tunnevalmentajana. Suunnittelin myös "Masennuksen hoidon uudet mahdollisuudet" -hankkeen, jossa olin traumaprosessien ja tunnettyöskentelyn valmentajana. Itse olen vuosikymmeniä perehtynyt masennuksen ja surun rajapinnan ilmiöihin. Pyysin hankkeeseen suruprosessien opettajaksi Petroskoin lähellä syntyynyttä itkijää, Lyyli Arhipovia. Ensimmäinen, vuoden pituinen koulutushanke vedettiin Kuusamossa ja viimeisin pidettiin 2002 - 2003 mielenterveysalan ammattilaisille Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa.

Klikkaa kuvia, niin saat ne suuremmiksi.



SUOSITUS

Olen perehtynyt Ukko Kärkkäisen toimintaan, työhön ja valmiuksiin useamman vuoden ajan. Hänen ammatillinen ja taiteellinen osaamisensa on poikkeuksellisen laaja ja monipuolinen. Hän on vuosien työn tuloksena kehittänyt maassamme harvinaislaatuisia valmennusmenetelmiä *tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn, tietoisuustaitoihin (mm, mindfulness, NLP), oman persoonan ulottuvuuksien löytämiseen ja kohtaamiseen sekä luovuuden ja intuition ruokkimiseen*. Näissä menetelmissään hän on kyennyt yhdistämään henkilökohtainen kokemuksensa ja taidon soveltaa taidetta ja kulttuuria uudella lailla, monipuolisesti ja innovatiivisesti - sanaa, kuvaa ja ääntä käyttäen. Tätä täydentää hyvin hänen vuosikymmenien kokemuksensa ja osaamisensa luonnosta mm. yrteistä, rohdoksista, sienistä ja linnuista.

Minulla on ollut myös mahdollisuus tutustua vuosien varrella Ukko Kärkkäisen mittavaan *taiteelliseen osaamiseen*: runouteen, kirjoituksiin ja multimediatuotoksiin. Ne ovat tehneet minuon suuren vaikutuksen sekä taiteellisella tasollaan että niiden välittämänä terapeuttisena keinona. Näen, että hänen lahjakkuudellaan ja taidoillaan on selvä sosiaalinen tilaus tämän päivän Suomessa. Paitsi hänelle läheisen, sodan jättämien traumojen hoidossa (seuraava sukupolvi), hänen osaamistaan ja luomiskykyään voitaisiin soveltaa monissa ajankohtaisissa haasteissa. Omaan asiantuntemusalueeseeni liittyy niistä kolme haastetta: voimakkaasti kasva työuupumus, aivotyön innovatiivisuus- ja tuottavuusodotukset sekä omien vahvuuksien löytäminen tulevaisuuden työelämän murroksessa. Kaikki nämä alueet ovat sidoksissa tunteiden, oman luovuuden ja persoonan kohtaamiseen sekä käsittelykykyyn uudella tavalla.

Taiteen, kulttuurin ja luonnon rooli hyvinvoinnin ja luovuuden tuottajana kiinnostaa monia sidosryhmiä nyt - ja tulevaisuudessa. Tutkimuksien mukaan taiteen, kulttuurin ja luonnon tiedetään ruokkivan yksilöiden hyvinvointia. Niiden uskotaan olevan avain myös useissa ihmisen mieleen liittyvissä hoivaprosesseissa. Tämä on merkittävä asia kun tiedetään, että tänä päivänä yli 460 000 ihmistä syö erilaisia mielialalääkkeitä Suomessa. Työuupumus - ja usein siihen liittyvä masennus - onkin suurin syy ennenaikaiselle eläkkeelle jäämisessä tällä hetkellä Suomessa. Uhkana on, että työelämän murroksen syvetessä uupuneiden määrät kasvavat entisestään ellei uusia ehkäiseviä hoitokeinoja löydetä. Toteutuessaan tämä uhkakuva on pelottava niin yksilön kuin yhteiskuntammekin näkökulmasta.

Asiantuntijoiden mukaan taiteen, kulttuurin ja luonnon tiedetään ruokkivan myös yksilöiden *innovaatiokykyä* ja edistävän siten osaltaan etenkin aivotyön tuottavuutta tulevaisuuden haasteellisissa talouselämässä. Uskon, että tulevaisuudessa erilaisten taidelajien ja luonnon rooli laajenee merkittävästi osana ihmisten hyvinvointia ja luomiskykyä niin työssä kuin vapaa-ajalla.

Olen vakuuttunut, että Ukko Kärkkäisen laaja kokemus ja valmennustaidot avaavat uusia väyliä työelämässä toimiville oman hyvinvoinnin, tunteiden, luovuuden ja persoonan löytämisessä: Tällaisia uusia aluevaltauksia kaipaamme nyt kipeästi yrityksissä ja yhteiskunnassamme.

Espoossa 8.7.2016



Kaisa Kautto-Koivula, Fil.tri, tekn.lis.

Tampereen yliopisto, ammattikasvatuksen dosentti; Työelämän murros, tulevaisuuden osaamistarpeet

Jyväskylän yliopisto, kognitiotieteen dosentti, Tulevaisuuden yhteiskunta

Toimitusjohtaja, Mind Gardenia Oy, PL 121, 02631 Espoo: www.mindgardenia.fi

puh. 0400 403 632

"Ukko on sydäimestä kumpuavan aidon rohkeuden ja sisun ihmisen muotoinen taideteos. Hän on kulkenut läpi sen synkän, ihmiskokemukseen toisinaan liittyvän vastoinkäymisten metsän, jonka viima ja pimeys saavat sielun huokaamaan kyyneliä, polvistunut suuren elämän voiman lähteelle ja löytänyt tiensä sen toiselle puolen.

Eväsrepussaan hänellä on aarteita suurelta matkalta ja toivon että tuo reppu saapuu mahdollisimman monen kulkijan elämään juuri oikealla hetkellä. Suuri on ihmisten vilpittömän rakkauden voiman voima parantaa toinen toistemme haavat ja tuoda valoa pimeyteen. Kiitos kun olet tehnyt niin minulle, Ukko. Olet tärkeä."

- Emilia Lahti

www.emilialahti.com/

www.positiivinenpsykologia.com/emilia-lahti/