

TARINOITA TOIVOSTA JA SELVIYTYMISESTÄ!

Mitä olen oppinut masennuksesta?



Kouluttajana tunnetyöskentelyvalmentaja ja selviytymistaiteilija Ukko Kärkkäinen

Masennuksella on kokijansa näköiset kasvot. Peiliin katsoessa saattaa järkyttyä vuosiksi. Masennus on pahimmillaan kaikki värit varastava, eikä se anna armoa.

Masennuksessa on myös onneksi paljon muutakin. Siinä on sisäänrakennettua ikaikaista viisautta. Se sisältää omannäköiseen kasvuun tarvittavat raaka-aineet. Masennus on toukkakotelovaihe kohti sisäisen lapsen löytämistä.

Suru on tie masennuksesta iloon. Tarvitaan aitoa läsnäoloa, paljon rakkautta, myötätuntoa, iloa ja lämpöä, että tunteiden jäät voisivat sulaa lapsen ympäriltä. Silloin tapahtuu muodonmuutos ja siivet avautuvat. Parantuminen on aina ihme.



Tervetuloa mukaan kuulemaan tarinoita uutta luovasta masennuksesta. Elämän saaren kiertoajelulla etsimme uudenlaisia näkökulmia masennukseen. Kerron kokemuksellisia tarinoita siitä, miten on mahdollista selvitä ”sielun pimeästä yöstä”. Kuvaan sellaisia tunnetyöskentelyitä, joiden avulla muuttuivat kyyneliksi lapsuudessa tapahtuneet järkyttävät kokemukset. Olen perehtynyt neljä vuosikymmentä tunteisiin ja selviytymiseen. Kokemusten prosessoinnin tietotaito on osaamiseni ydintä.

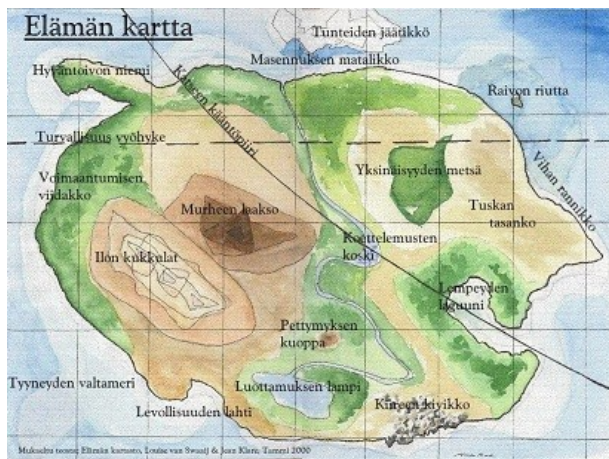
Traumat ovat tuhoisia! Ne aiheuttavat masennusta synnyttäviä ajattelumalleja. Erityisesti varhaislapsuuden traumaista on todella vaikeaa tulla tietoiseksi. Minultakin kului vuosikausia, ennenkuin oivalsin masennukseni ja pahan oloni juurien olevan lapsena syntyneissä tuhoisissa kokemuksissa. Kreikassa Apollonin temppelin etupihalta löytyvät sanat: ”Tunne itsesi”. Se on kaiken ydin! On tärkeää saada yhteys itseemme ja erityisesti siihen pieneen, joka kerran olimme. Turvaa tuova rakkaus parantaa hellästi sisällämme asuvan lapsen haavoja ❤️

On ollut uskomattoman suuri onni havahtua, tulla tietoiseksi ja päästää irti omista, traumojen synnyttämistä negatiivisista uskomuksista. Aikuisena kokemani kriisit olivat lähtölaukaus itseni etsintämatkalle. Kerron siitä, miten lopulta löysin masennuksen toukkakotelossa piilossa olleen elämänilon. Oli ihme, että varhaislapsuuteni perusturvallisuutta järjestyttäneet traumat lopulta purkautuivat. Rauha jäi pysyväksi.

Elämässä tulee eteen hetkiä, jolloin muutos mahdollistuu. Pyrin parhaani mukaan luomaan otollisen ”maaperän” havahtumiselle. Enkä minä ole yksin, vaan kaikki te saatte olla mukana. Eihän sitä koskaan tiedä, jos vaikka...

Olen ajatellut tätä ihanaa planeettaamme. Lapsissa ja nuorissa on valtavaa potentiaalia moneen hyvään. He eivät onneksi anna tämän kauniin sinivihreän maapallon tuhoutua. Tärkeintä luonnonsuojelussa on kollektiivinen tunneilmastonmuutos!

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...
- Minun tarinani.
- Kuinka selvisin lähes mahdottomasta?
- Kuinka sukupolvelta toiselle siirtyvät traumaketjut katkaistaan?
- Surun merkitys uutta luovassa masennuksessa.
- Ahdistaa, pelottaa, masentaa! M-T-V-K-E auttamisen ”työkalu”!
- Addiktion ytimessä; meissä piilossa oleva pieni turvaton lapsi?
- Miten on mahdollista saada yhteys sisäiseen lapseen?
- Tarinoita tunnelukkojen aukeamisesta ja myötätunnon voimasta.
- Irtipäästäminen ja vapauden mysteeri.
- Vanhemman lahja lapsille...
- Alkuperäiskansojen viisaus.
- ”Helisee rannat” -luontorunokuvaesitys.

**Esityksen pituus on sovitettavissa tilaajan koulutuspäivien tai seminaarien aika-
tauluihin. Minimiajaksi suosittelen 1 ½ tuntia. Ideaaliaika on puolipäivää.**





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

Vuonna 1989 tullut työuupumus ja oman lapsen syöpä pysäyttivät Ukon. Merkittävän 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 terapiossa. 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 hyllät 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 vuosituhatlukuun 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 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 kuumien 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>

Tuoreimman, 13.1.2020 nettiin tulleen haastattelun, Ukosta teki Syrjälän Teemu.

<https://teemusyrjala.podbean.com/e/teemu-syrjala-podcast-feat-ukko-karkkainen/>

Tässä vielä Teemusta Perjantaidokkari: <https://areena.yle.fi/1-50318618>

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

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

