

Elämän uupumus

Elämäni polut ovat kiemurrelleet turvattomilla, traumaattisillakin mailla jo lapsesta lähtien. Luonteeltani olen aina ollut todella kiltti ja herkkä. Nämä kaikki värittivät vuosikymmeniäni. Opin luovimaan sotkuisilla poluillani, tein sen parhaan kyyni mukaan: rimpuillen ja räpiköiden, sinnikkään päättäväisesti. Jossain kohtaa kadotin itseni kokonaan ja sairastuin itse elämän uupumukseen.

Sairastumistani edesauttoivat kehittäessäni selviytymismallit ja toimintatavat. Rakensin alas painetuille tunteilleni laatikon, jonne ahdoihin vihat, surut, hädät, pettymykset, ulkopuolisuuden tuntemukset, yksinäisyyden, lopulta ilon ja toivonkin. Yritin luovia polkujani olemalla mahdollisimman hajuton, mauton, näkymätön. Toisaalta tein mitä vain, ettei pienintäkään konfliktia syntyisi lähelläni. Kintereilläni ravasi ahdistus, laatikostani tursusi tunteita yli ja minä vain koitin pitää laatikkoni liitoksissaan ja piilossa. Lopulta ahdistus tavoitti minut ja tunnelaatikkoni massahti hajottaen maailmani.

Savun hälvettyä, könysin takaisin jaloilleni ja aloin hiljoksiin tehdä uudenlaisia valintoja elämäni, asettamaan hentoisia rajoja ja hahmotella itselleni ääriiviivoja. Aloin hakeutua luontoon, ensin hakemaan vain rauhaa, sittemmin voimaantumaa. ***Pulahtelut kylmiin luonnonvesiin ja pötköttelyt sammalmättäillä ovat maadoittaneet ja auttaneet minua pysähtymään stressin ja ylivireyden ottaessa valtaa kehossani ja mielessäni.*** Kipuaminen harjun, vaaran tai tunturin laelle ovat antaneet fyysisen koettelemuksen avulla minulle useita itseni voittamisen tunteita ja näköalat ovat aina palkinneet vapauden tuntemuksen rinnalla. Erilaisten metsien ja eritoten vesistöjen tuoksuilla ja äänillä on minuun ihanan rauhoittava vaikutus. Monen luontokokemuksen äärelle olen ajautunut tiedostamattomasta syystä ja olen vasta myöhemmin ymmärtänyt miksi.

Kaikkienensa uudet, eheyttävät kokemukseni ovat vahvistaneet ääriviivojani ja sisäistä elämänpaloani, auttaen minua opettelemaan kuuntelemaan itseäni ja löytämään polkuni avarampiin maisemiin.

Marraskuu Tyttö 42 v



KUUNTELE
TEKSTIT TÄSTÄ



HAVAINNOI LUONTOA & MIELTÄ

Pysähdy. Haukkaa hapekasta metsäilmaa ja huokaise syvään. Hengittele rauhallisesti. Oleminen on myös tekemistä.

