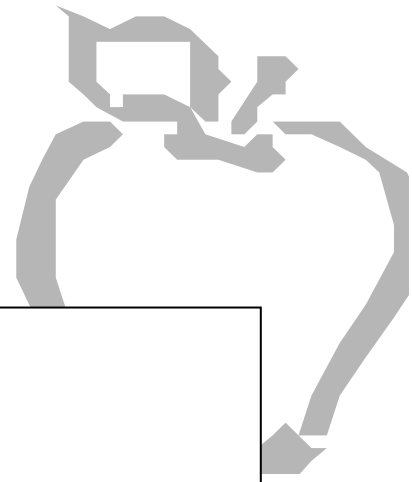


# Vallankäyttäjän, uhrin vai minun oma tieni



? U V  
? H A  
? R L  
I T  
A

Uuvuttava, vaarallinen, sairastuttava stressi. En tiedä kuka olen. En tiedä mitä haluan.

Kortisolin nousu, serotoniinin lasku ja immuunipuolustuksen alentuminen myöhemmin.

Saman mitalin kääntöpuolet – henkilöt, tarvitsevat toisiaan. Vaikeinta itselleen ja ympäristölle silloin kun ei itse tiedosta näitä puolia. ”Tartuttaa” ympärillään oleviin, vaikuttaa ilmiirasioissa.

Antibiootit ja jatkuvasti käytetyt mahansuojalääkkeet voivat vaikuttaa saman suolistolle kuin stressi. Pitkään jatkuessaan vaikea elämäntilanne voi johtaa samaan.

*Minäkuva epärealistinen molemmilla. 'Olen valmis ja täydellinen' tai 'Olen surkimus ja uhri'. Kumpikin kokee ettei halua tai voi muuttua, vaan muiden ihmisten ja ympäristön on muututtava, molemmat käyttävät valtaa, toinen vahvuudellaan ja toinen heikkoudellaan; haitallinen, jopa vaarallinen itselle ja muille, heikot tai joustamattomat, ylivoimaiset rajat:*

**Roolit, riippuvuudet, pakko, suorituskeskeisyys, ”sitkun, mutkun, voikun”-aikakäsitys.**

Olotila: useimmiten väsynyt, lamaantunut, innostus syytty ja sammuu yhtä nopeasti. Taustalla uskomus molemmilla: olen arvoton, keinoton. Pahimmillaan jopa toivoton.

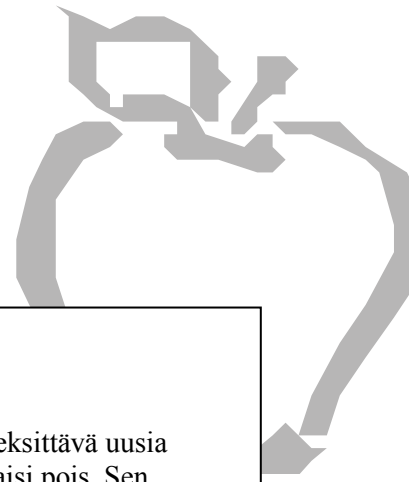
---

Kuka olen? O  
M  
A  
Mitä haluan ja mitä olen valmis tekemään itse? T  
I  
Mikä tarkoitus elämälläni? E

Voimaannuttava (minuusvoima), virkistävä, hyvä stressi.

Adrenaliinin erittyminen, joka seuraa vastuuntuntoisuudesta: päätöksestä/valinnasta/joustavista rajoista -> serotoniinin lisääntyminen ja immuunipuolustuksen paraneminen.

Oivallukset: dopamiinisuihkaus palkitsee aivot -> hyvä mieli, luonnollinen onnellisuus -> tarkoituksenmukainen ja järkevä toiminta



Vaikea elämäntilanne itsessään mahdollistaa tämän →, selviytyäkseen on keksittävä uusia ratkaisuja itse. Siksi jälkeenpäin ihmiset usein sanovat: en päivääkään vaihtaisi pois. Sen näkeminen ei usein ole tarpeen eikä mahdollistakaan kun tilanne on akuutti.

*Todellinen minäkuva, hyväksi itselle ja yhteisölle. Oivallus: olemme aina riittävän täydellisiä, mutta emme tule milloinkaan valmiiksi, vaan henkinen kasvu muokkaa meitä koko elämämme ajan. Rakentaa hyvinvoivaa yhteiskuntaa ja maailmaa, tunnistaa ja huomioi heikommät ja heidän tarpeensa heikompia hyödyttävällä tavalla. Selkeät, joustavat rajat:*

**Aitous, vastuu ja vapaus valita, halu tehdä oma osuus vapaaehtoisesti (tekee vapaaehtoisesti sen mikä on pakko tehdä), luovuus, omat tavoitteet ja tämä hetki-NYT- aikakäsitys. Kyky vastavuoroiseen yhteistyöhön.**

Olotila: elämän eliksiiri virtaa, etsii itselle oikeat keinot ravintoon, lepoon ja liikuntaan.

Meissä kaikissa on olemassa kaikki nämä puolet.

Mitä enemmän tutustun itseeni, sitä helpommin tunnistan itsessäni niitä puolia jotka altistavat uhrin tai sortajan tielle ja sitä enemmän otan vastuuta omasta elämästäni muutoksissa, elämän tienristeyksissä, joista valinnoista muodostuu elämän tukipilarit.

Löydän yksinkertaiset keinot työstää epämurkavat tunteet onnellisuuden rakennusaineiksi.

Aito aikuisuus, vanhemmuus, johtajuus ja lähimmäisyys tällä puolella kuin myös psykologinen aikuisuus työntekijänä.

Kirjavinkiksi oman tien löytämiseksi tai sillä kulkijoille: Oivallus - elämäsi eliksiiri, Yhteys, Vapausvoima – oivalla vastuun ilo (syksy 2014)

Vaden - Toivonen: Matka toistensa luo (2014)

Berceli David: TRE - Stressinpurkuliikkeet 2011 (ks. voimapaikka.fi)

Terveys, hyvinvointi, onnellisuus ja vapaus (johon liittyy myös raha; puute vai runsaus) esimerkiksi ovat asioita joita kukaan muu ei voi meille antaa, ne täytyy luoda itse. Kaikki edellä mainitut kirjat sisältävät runsaasti yksinkertaisia ja toimivia harjoitteita joilla ns. mielentiloja ja epämurkavia tunteita voi purkaa esim. jatkuvassa muutoksessa joka tuli vakauden tilalle jo aikoja sitten. Toisaalta niistä löytyy myös keinoja joiden avulla voi rakentaa toimivaa ja aidompaa minäkuva, jota on hyödyllistä tarkistaa läpi elämän.