



Voiman kuiskaus

HARMONIA VEERA JAHN

Harmonia Veera Fahn

EHEYDEN LÄHDE

ISBN: 978-952-80-9426-5

© Veera Jahn

Kannet: AI-generoitu. Maija Luomala, Maijamedia Oy

Taitto: Maija Luomala, Maijamedia Oy

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,
bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa



Sisältö

Kuiskauksin	13
Tietoisuuden voima	14
Kohdata kipunsa	21
Tunteiden vyöry	35
Tila vihalle, surulle ja syyllisyydelle	40
Anteeksianto	46
Toivo	57
Ymmärrys	61
Kärsivällisyys	64
Päätös rakastaa	70
Nöyryys	74
Tila uudelle myötätunnon siivin	76
Kompuroinnin kauneus	79
Kiitollisuus	84
Eheys	87
Autenttisuuden voima	94
Jälkiwanat	98
Kiitokset	99



Harmonia Veera Fahn

EHEYDEN LÄHDE

Harmonia Veera Fahn on ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, sosionomi ja kirjailija. Hänen tunnettu bloginsa on ollut jo tuhansien lukijoiden valtaama useamman vuoden ajan.

Kirja on kutsu oman häpeän kohtaamiseen rakkaudesta käsin. Se antaa jokaiselle sukuraumansa kohtaajalle eväitä oman polkunsa löytämiseksi ja kipukohtiensa vahvuudeksi kääntämiseksi.

Kirjan syvien mielteiden lähteinä toimi Harmonian oma terapia-asiakkaiden ymmärrys

ja tietoisuudesta kumpuavien mielteiden ylös kirjoittaminen.

Tällä hetkellä Harmonia opiskelee diakoniksi ja jatkaa terapeutin ja ihmisyyden matkapolkuaan. Harmonia Fahn pitää vastaanottoa kotoaan käsin. Harmonia työskentelee traumaninformoidulla otteella jokainen ihminen yksilöllisesti kohdaten.

Olen kirjoittanut tätä kirjaa virallisesti vuodesta 2020. Se eriytyi omakseen toisesta tulevasta kirjastani. Voiman kuiskauksen aika oli nyt. Taustatyötä olen tehnyt kuitenkin tätä kirjaa varten koko ikäni. Olen uppoutunut satojen kirjojen maailmaan, jakanut mitä upeimpia keskusteluita mitä opettavimpien ihmisten kanssa. Viimeisimpänä olen istunut nöyränä terapiatuolia vastapäätä – milloin läsnä, milloin etäyhteydellä ihmisyyden syvässä ytimessä ja sen äärellä. Olen etsinyt, punninnut ja ihmetellyt. Olen myös usein eksynyt. Sitten palaset loksahdivat kohdilleen tätä teostani varten.

Vankemmalla taustatyöllä kuitenkin tarkoitan myös sitä työtä, jota olen tehnyt lapsesta asti. Minussa on aina ollut pienestä pitäen ominaisuus, jolla kykenen aistimaan huoneen ilmapiirin ja ihmisten hienovaraisimmatkin tunnetilat. Sen vierelle on myös syntynyt ystäväksi ominaisuus, joka rakkaan tätinikin mukaan ilmenee minusta luottamusta herättävänä ihmisenä – harmonisena energiana ympärilläni oleviin ihmisiin. Nähdäkseni tässä kyvyssäni ja sen luomassa voimassa on aistittavissa syvä kyky kantaa vastuuta - pidän nämä minulle suodut salaisuudet myös itselläni, joita sisimmässäni kannan.

Uskaltaudun ihmisenä antautua myös empatian voimalle. En pelkää kulkea ihmisyyden voiman puolustajana soihtu kädessäni, vaikka niin monelle on kovuus syntynyt panssariksi aitouden ympärille tänä päivänä.

Olen tietysti nyt aikuisena ja terapeutina myös ihminen, jolle jaetaan edelleen ne kipeimmätkin salaisuudet, mutta kuulen myös syvimmat sydämen toiveet ja haavoitetuksi tulemisen

kokemuksetkin. Se vetää minut usein hiljaiseksi. Voin siis ihmisenä tarjota myös syvää turvaa ja turvan energiaa henkisesti ympärilläni. Tämä ominaisuus on minussa ilman, että teen sen eteen varsinaisesti mitään. Kykyni onkin sen tavoittamisessa, että voin luoda yksilöllisesti ainutlaatuisella tavalla olosuhteet, jossa on mahdollista tavoittaa se, joka ei ole aiemmin onnistunut ja toiminut avaten portit eheyteen pienin askelin.

Onneksi voin myös kokea sitä voimaa vastapainona, joka syntyy, kun ihmisessä syntyy voiman kuiskaus - muuten hukkuisin ihmisten murheisiin avatessani tätä ovea ihminen kerrallaan. En voisi kokea muutoin merkityksellisyyttä työstä, jota saan tehdä. En kykenisi palautumaan rauhallisuuteen ja tyyneyteen sekä itselleni elintärkeään fokukseeni eli levolliseen tietoisuuteen.

Terapiassa onkin tietty aihio, johon tämä yksilöllinen prosessi asettuu. Terapeutina taas olen opastaja, kuljettaja, peilaaja ja ammentaja ihmisen itsen edessä. En voi tehdä työtä ke-

nenkään puolesta, mutta mahdollistan parhaani mukaan olosuhteet niiden asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi, joiden kautta ihminen voi lieventää henkistä kärsimystään. Työ on siis hyvinkin mielenkiintoista. Jokainen ihminen myös ainutlaatuinen prosessi oman työnsä kanssa.

Olenkin punonut tämän kirjan terapiaprosessin noudattamaan muotoon - 15 luvun yhteyteen ja soljuvaksi kurkistukseksi terapiatyötä tekevään tilaan. Prosessi kulkeekin aina ihmistä palvellen ensin turvan lisäämisenä, keskellä ihmisenä kasvamisena ja lopulta orientoitumalla uudelle - uusin työkaluin vanhasta noutten ja viisaampana kulkien. Olipa terapiasuunnitelma mikä tahansa, päämäärä niillä on kaikilla sama. Terapia auttaa kulkemaan sen läpi, joka tuntuu ja koskee. Kun on mahdollisuus mennä opastajan tukena - voimaantuneena voi myös matkansa päätteeksi haikeana ja lempeästi irrottaa.

Näiden 15 luvun yhteyteen halusinkin punoa asiakaskohtaamisteni antia syventääkseni

konkreettisesti ihmisenä kulkemisen kasvumatkaa, sitä, jota olen sielullani, kehollani ja ihmisyydelläni saanut olla seuraamassa ja rinnalla kulkemassa. Koen syvää kiitollisuutta tästä minulle annetusta tehtävästä.

Tämä kirja onkin vaatimaton yritys kuvata sitä, millaista on prosessoida kipujaan, lisätä omaa sisäistä henkistä joustamiskykyään ja kasvattaa siipiään uudelleen kaiken kokemansa jälkeen. Ihminen on mitä mystisin ja kunnioitusta herättävin olento kipujensa kohtaamisen keskiössä. Ennen kaikkea ihminen on mitä uskottomin ihmettelijä ja oppija tietoisien omien tutkimusmatkansa äärellä. Tätä jaksankin ihmetellä - tätä toivon luomaa voimaa, joka ihmismielellä toipumisessa on. Tämä voima ammentaa kuiskausta kehoon ja sieluun ja lopulta myös nousemiseen kuopasta vankan ryhdin siivin.

Sävyssäni on koettavissa kuitenkin myös yhteiskunnallinen kannanotto, sillä elämme mielenterveyskriisin purkamisen kulta-aikaa. Lyhytterapiaa pyritään viemään jokaisen ihmi-

sen saataville ja pitkistä psykoterapioista luovutaan. Muutos ei kuitenkaan ole vielä kokenut onnistumista, eikä tuonut tarvittavaa määrää valoa valtavaan määrään avuntarvitsijoiden keskuuteen. Ihmisiä jää hoitamatta. Oireet kroonistuvat.

Henkinen hätä on siis läsnä ja nähtävissä niin nuorten keskuudessa kuin monen lähipiirissäkin toipilaiden kanssa. Mitä vähemmän koemme kuitenkaan ihmisinä häpeää ja valitsemme olla toistamatta sukupolvien takais-ta taakkasiirtymää - sitä enemmän luomme ympärillemme valoa ja voimaa. Pema Chödrön onkin lausunut viisaat sanansa siitä, kuinka tiellemme osuu niin kauan asiat, kunnes otamme oppia niistä. Elämme tässä itsetutkiskelun aikakaudella vahvaa murroksen aikaa.

Yhteiskunnassa on vallalla muutos, takana kriisiaika ja siitä juontuvia hoitonoja. On tullut aika, kun jokainen ihminen pudotetaan rakkaudesta käsin polvilleen ja katsomaan niihin kohtiin, joissa on mahdollista jotain tehdä. Perheissä tehdään vankan arjen eteen töitä, parit

pyrkivät kurkottelemaan yhteiseen suuntaan ja yksilöt kaikki katsovat omiin varjoihinsa valon pikkuhiljaa asettuessa huoneeseen.

Tarvitsemmekin tämän työn edessä ja äärellä välittämistä enemmän kuin koskaan. Olemme kaikki kosketuksissa toisiimme jollakin tavalla.

Oma valoni auttajana on myös alkanut loistamaan vasta sisäistetyistä häpeän kokemuksen prosessoinnista ja siitä irti päästämisestä. Koinkin sen velvollisuudeksi, käydä pitkä psykoterapia, olin sitten lyhytterapeutti tai psykoterapeutti. Auttaja ei voi auttaa, jos ei tiedosta omia varjojaan ja valojaan. Vasta niiden kanssa sinuiksi tulleet on mahdollista auttaa muita.

Kun näin terapian myötä yksi ihminen eheytyy, eheytyy myös usein koko sukupolvi. Koenkin vahvaa ja syvää iloa elämässäni, mutta ennen kaikkea erityistä merkitystä kaiken minulle tapahtuneen ja tapahtuneiden koettelemusten jälkeen. Olen tullut siksi, joka kuorieni alla olen.

Voiman kuiskaus

HARMONIA VEERA JAHN

Kirja on kutsu oman häpeän kohtaamiseen rakkaudesta käsin. Se antaa jokaiselle sukutraumansa kohtaajalle eväitä oman polkunsa löytämiseksi ja kipukohtiensa vahvuudeksi kääntämiseksi.

Kirjan syvien mielteiden lähteinä toimi Harmonian oma terapia-asiakkaiden ymmärrys ja tietoisuudesta kumpuavien mielteiden ylös kirjoittaminen.



9 789528 094265