



## Tervetuloa, tunteet

Matkaterapian myötä ihminen voi eheytyä. Matkalle omiin tunteisiin lähdetään kehon kautta.

**L**uontaistuotekauppias **Marja Koivisto** joutui viime talvena lääkärinsä tiukkaan puhutteluun. Kiireinen elämä oli saanut Koiviston kehon käymistilaan, joka ilmeni muun muassa kohonneena verenpaineena.

Lääkäri kehotti Koivistoa lukemaan amerikkalaisen **Brandon Baysin** *Matka kohti elämänmuutosta ja paranemista* -kirjan. Koivisto luki sen ja pyysi ystäväänsä tekemään kirjan harjoitukset kanssaan. Nyt Marja Koivisto on yksi Suomen ensimmäisistä matkaterapeuteista. Heitä valmistuu lisää tämän vuoden aikana.

"Eheytymisprosessiin ei välttämättä tarvita terapeuttia, mutta jos aiempaa kokemusta kehon kautta tunteiden kanssa työskentelemisestä ei ole, kannattaa menetelmään tutustua terapeutin avulla tai kurssilla."

Matkaterapian avulla ihminen löytää kehoonsa varastoituneet tiedostamattomat tunteet, jotka haittaavat elämää esimerkiksi estoina tai fyysisinä epätasapainoiloina.

"Usein ihmetellään, miten jokin tunne voi jäädä kehoon. Asiaa on tutkittu tieteellisesti, ja kysymys on siitä, että kun koemme jonkin emotionaalisen shokin, aivomme kehittävät kemikaalin, joka kuljettaa muiston tästä tunteesta kehoomme ja tallentaa sen soluihimme", Koivisto sanoo.

**M**atkaterapiavastaanotolla keskustellaan aluksi siitä, mihin asiakas haluaisi apua, vaikkapa esiintymisjännitykseen.

Terapiasessiossa lähdetään kuulostelemaan, missä päin kehoa päällimmäinen tunne tuntuu, ja otetaan se vastaan. Kehon kautta tunteita käydään läpi kerroksittain. Terapian eheyttävä vaikutus perustuu tunteiden kokemiseen turvallisessa tilassa.

"Matkaterapiassa palataan siihen tilanteeseen elämässä, jossa tunnelukko on kehoon alun perin syntynyt, ja käydään se

kokonaan läpi. Kun ihminen palaa kohtaamatta jääneiden tunteiden äärelle, niihin liittyvistä muistoista irtipäästäminen on mahdollista. Muutos tapahtuu kehossa solutasolla, ja tunnelukon purkautuessa ihmisen käyttöön vapautuu valtavasti energiaa", Koivisto kertoo.

Matkaterapian näkemyksen mukaan tunnelukkoja syntyy, kun kohtaamaamme emotionaalista shokkia ei käsitellä.

"Usein esimerkiksi pieni lapsi, joka seuraa vanhempiensa avioerotilannetta, kokee voimakkaita tunteita, jotka eivät pääse purkautumaan. Jos aikuinen kuitenkin kuullisi lapsen tunteet ja käsittelee niitä tämän kanssa, eivät tunteet jumiutuisi lapsen kehoon", Koivisto avaa.

Koiviston mukaan käytämme paljon energiaa tuntemista välttääksemme, koska omien pelkojen, surujen tai ahdistusten kohtaaminen voi olla vaikeaa. Silloin

terapeutin kanssa työskentelemisestä voi olla apua. Monesti pakenemme tunteitamme suorittamiseen tai itsemme turruttamiseen esimerkiksi jatkuvan tv:n katsomisen, syömisen tai pakkomielleisen liikunnan avulla. Usein myös mieluummin puhumme tunteistamme kuin todella tunneemme ne.

"Kun kohtaamme tunteemme, voimaannumme ja vapaudumme itsemme tai elämämme syytelystä. Silloin vaikeidenkin kokemusten anteeksiantaminen on mahdollista", Marja Koivisto pohtii.

**M**atkaterapiaistuntoni alkusi Marja Koivisto kehottaa minua tekemään oloni mukavaksi ja sulkemaan silmäni; reissulla voi vierähtää tunnit kolmeen tuntiin. Tunne, jota lähdemme kehossani ensimmäisenä kuulostelemaan, on suru.

"Missä suru tuntuu", Koivisto kysyy. Tunnustelen ja kerron. "Toivotetaan surun tunne kokonaan tervetulleeksi."

Session kuluessa vajoan yhä syvemmillä itseeni. Löydän suruni alta innostusta, väsymystä, huolettomuutta ja vihaisuutta. Kyneleet virtaavat tämän tästä, tunteiden voimasta ja siitä helpotuksesta, että saan olla oma itseni. Terapeutin lempeä ääni ohjaa eteenpäin.

Matkaterapian "leirinuotioprosessissa" tarkastelen uudelleen niitä elämäni tilanteita, joista tunteeni kumpuavat. Keskustelen mielikuvassani sekä 12-vuotiaani itseni että muutamien elämäni vaikuttaneiden ihmisten kanssa.

Leirinuotiolta palataan hiljalleen takaisin normaalitilaan. Silmät avattuani tunnen läpikäyneeni vapauttavan prosessin ja oivaltaneeni uusia asioita. Tunteideni alta on löytynyt rauhaa ja selkeyttä. Marja Koivisto hymyilee. "Meillä ihmisillä on uskomaton kyky parantaa itse itseämme."

Anna Taipale

[www.matkamenetelma.fi](http://www.matkamenetelma.fi)  
[www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)